

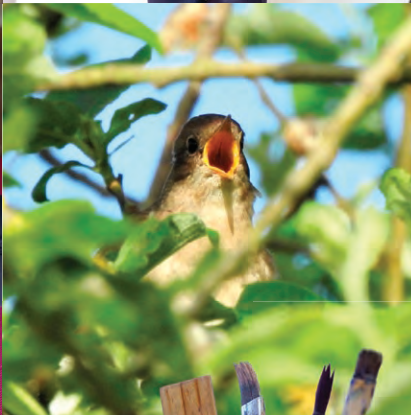
FORÅR 2022



KLOGERE. SUNDERE. GLADERE

KURSUSPROGRAM

Odense · Fredericia · Middelfart · Assens



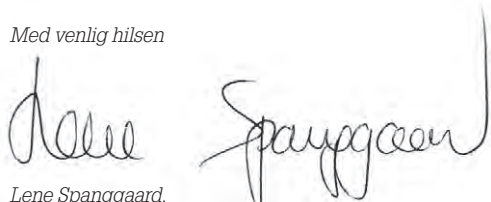
Velkommen til forårssæsonen 2022!

Så er vi klar til at invitere dig med ind i vores spændende forårsprogram for 2022! Vi håber, du vil tage dig god tid til at bladre gennem kataloget og lade dig inspirere af vores mange spændende tilbud, som er blevet til i tæt dialog med vores dygtige undervisere, kulturhøjskoleværter m.fl.

Det er altid en stor glæde og tilfredsstillelse for os, når det sidste punktum bliver sat i et nyt program, men samtidig går vi så i gang med at tænke ind i den efterfølgende sæson. Skulle du derfor have ønsker eller idéer til særlige kurser, foredrag, udflugter eller andet, er du altid meget velkommen til at kontakte os. Måske har du endda selv lyst til at undervise i vore regi? Vi tilbyder folkeoplysende undervisning i både Odense, Fredericia, Middelfart, Assens og nu også Svendborg Kommune, og er altid på udkig efter engagerede undervisere, der har lyst til at bidrage til det hyggelige, folkeoplysende fællesskab.

Vi glæder os til at se dig – vel mødt!

Med venlig hilsen



Lene Spanggaard,
skoleleder



Indholdsfortegnelse

Foredrag og debat	4
Fællessang hos FOF	6
Kulturhøjskolen Odense	7
Udflugter og udeliv	8

Kurser i Odense

Mad, brød og vin	10
Foto og IT	15
Kreativ fritid	16
Sprog	22
Kommunikation og økonomi	27
Musik	28
Motion og bevægelse	32
Yoga	35
Specialundervisning bevægelse	36
Bevægelse - forælder/barn	38
Mindfulness og meditation	39

Fredericia

Kulturhøjskolen Fredericia	43
----------------------------------	----

Middelfart

Assens

Praktiske oplysninger



I vores reception i Vindegade 74 bliver du betjent af Charlotte Yssing og Randi Stampe

FLUGT i Oksbøl**- besøg verdens første flygtningemuseum**

I sommeren 2022 åbner det nye flygtningemuseum FLUGT, tegnet af Bjarke Ingels' tegnestue BIG. Det skal vi naturligvis opleve i FOF-regi, så vi har lavet en bustur lørdag den 24. september, hvor der bliver god tid til at se museet og de tilhørende udeområder, bl.a. den gamle kirkegård for de tyske flygtninge. Der er FOF-vært med på turen, hvor vi har indlagt en hyggelig frokost i museets cafe. Inden vi kører hjemover, besøger vi også Aal Kirke i Oksbøl med det berømte rytterrelief. Læs mere om denne nye udflugt på side 8.

**Simi Jan****- beretning fra frontlinjen da Taliban tog magten**

Et af forårets spændende foredrag er med journalist Simi Jan. Da alle begyndte at flygte ud af Afghanistan i sommeren 2021, pakkede hun sine ting og tog af sted. De kommende dage var hun som en af få internationale journalister – og den eneste danske – helt tæt på de kaotiske evakueringscener ved lufthavnen, hvor tusindvis af desperate kvinder, mænd og børn forsøgte at flygte. Hun mødte traumatiserede børn, der var blevet væk fra deres forældre. Kvinder, der frygtede for deres liv og mænd i gråd. Læs mere om foredraget på side 4.

**Højskoleuge med livsfortællinger
- skrivekursus i juni med Rikke Hyldgaard**

Drømmer du om at skrive historier fra dit eget eller andres liv? Vi har igennem flere sæsoner tilbudt en række populære skrivekurser med Rikke Hyldgaard, journalist, forfatter og journalistisk lektor på SDU, og nu har du mulighed for at komme på et skønt ugekursus midt i juni, med god tid til at fordybe dig i livets fortællinger. Undervisningen ligger mandag-fredag kl. 10-15 i FOF-huset, Vindegade 74. I bedste højskoleånd bliver der også tid til samtale, ture ud af huset og oplæg udefra. Læs mere om kurset på side 27.

**Kulturhøjskoler i Odense og Fredericia
- spændende foredragsrække fredag formiddag**

Er du nysgerrig på stort og småt? På samfundet, der omgiver os – fra den store verden til det nære lokale? Så kom med på vores kulturhøjskoler i enten Odense eller Fredericia. Kulturhøjskolen er en samlet pakke af foredrag, som ligger fredag formiddag. I Odense er det otte gange, i Fredericia syv gange. Vores kulturhøjskoleværter binder det hele sammen – byder dig velkommen, præsenterer foredragsholderne – og fortæller måske en god historie eller to. Læs mere om Kulturhøjskolen i Odense side 7 og Kulturhøjskolen i Fredericia side 43.



Foredrag og debat

Kom til fængende FOF-foredrag og debatter

- læs mere om hvert enkelt arrangement på www.fof-ofm.dk

Investering i øjenhøjde

John Andersen, finansrådgiver

Investering kan være svært, og der er mange faldgruber. Der findes nogle få enkle grundregler, og hvis du kender dem, er du kommet langt i beslutningen om, hvad der er bedst for dig. Du bliver introduceret for disse grundregler, og med dem i hånden, har du mulighed for selv at vælge, om det skal være aktier, obligationer eller investeringsforeninger, der er det rette for dig. Du får ligeledes værktøjer til at gennemskue bankernes rådgivning indenfor investeringer. Foredraget er for begyndere og dig, som gerne vil have en bedre forståelse for at fastholde værdien af dine penge og få mest muligt ud af dem.

Kr. 95,-

FOF, Vindegade 74, Odense

		Dato
120121	tirsdag kl. 19:00 - 21:00	15.03.22

Opsparing til pension eller ej?

John Andersen, finansrådgiver

Vi får hele tiden at vide, at vi skal arbejde længere og længere. Men vil vi det – og kan vi holde til det? Hvordan planlægger du din pension, så du skaber din egen frihed til at vælge, hvornår du stopper med at arbejde? Og er indbetaling på pensionsopsparing det eneste rigtige? Kom og få indblik i hvilke opsparingsmuligheder, der sikrer dig en økonomisk tryk alderdom på lige præcis dine vilkår. Og bliv bevidst om, hvad der kan være det rette for dig at gøre – og ikke mindst hjælpe dig til at gå på pension før tid. Foredragsholderen har en baggrund indenfor bank- og investeringsverdenen og arbejder i dag som uvildig rådgiver.

Kr. 95,-

FOF, Vindegade 74, Odense

		Dato
120122	tirsdag kl. 19:00 - 21:00	05.04.22

Da Taliban tog magten – en barsk beretning fra frontlinjen

Simi Jan, journalist og tv-korrespondent for TV2-Nyhederne fra verdens brændpunkter

Den dag Taliban indtog Kabul, tonede Simi Jan frem på de danske tv-skærme, direkte fra Kabul, for at berette om verdenshistorien. Hun var samme dag landet i Kabul med det sidste fly, inden alle kommercielle fly blev indstillet. For da alle begyndte at flygte, pakkede hun sine ting og tog af sted. De kommende dage var hun som en af få internationale journalister – og den eneste danske – helt tæt på de kaotiske evakueringscener ved lufthavnen, hvor tusindvis af desperate kvinder, mænd og børn forsøgte at flygte. Hun mødte traumatiserede børn, der var blevet væk fra deres forældre. Kvinder, der frygtede for deres liv og mænd i gråd. Simi Jan blev senere selv evakueret i et amerikansk transportfly sammen med flere hundrede afghanere. Blot et døgn inden et stort selvmordsangreb dræbte mindst 182 mennesker heriblandt 13 amerikanske marinesoldater, netop der, hvor hun havde befundet sig hver dag. Hør Simi Jans barske og personlige beretning fra frontlinjen.

Kr. 135,-

Seniorhus Odense, Hal 2, Toldbodgade 5, Odense

		Dato
120123	onsdag kl. 19:30 - 21:30	23.03.22



ODENSE



ODENSE

Hører du overhovedet efter?

Manu Sareen, forfatter, foredragsholder, fhv. minister m.m.

For få år siden fik Manu Sareen stillet diagnosen ADHD. Det første han tænkte var: Hvordan kan jeg have en børnesygdom? Men han blev klar over, at rigtig mange voksne mennesker lever med ADHD. Han ville ønske, at han havde kendt til sin diagnose tidligere i livet, så uroen, melankolien og det indre kaos havde fået en forklaring.

Manu Sareen fortæller om at leve et liv med ADHD uden at vide det, om en grundlæggende ensomhed, der knytter sig til at føle sig anderledes og om de enorme omkostninger, det har haft for ham at overskride sine egne grænser igen og igen, og aldrig kunne sige nej til en udfordring. Han fortæller også om styrkerne ved ADHD: jernviljen, gåpåmodet og kreativiteten.

Kr. 125,-

FOF, Vindegade 74, Odense

120124 onsdag kl. 19:00 - 21:00 **30.03.22**

ODENSE



Tro, lykke og livsvalg

Pernille Aalund, forfatter, foredragsholder, underviser m.m.

Alle vores følelser stammer fra vores tanker, og vores tanker kan vi råde langt mere over, end vi tror. Hvordan inviterer man et nyt positivt livssyn ind i de gamle vaner? Hvordan får vi skruet på hjernen, så det altid er det bedste, man får ud af sin dag – fremfor det værste?

Kom til et foredrag, der handler om at vende båden og sejle mere sikkert mod de mål, man har sat, og det liv man fortjener. Kærligt, levende, humoristisk og med værdierne på plads - sætter Pernille Aalund fokus på et udvalg af livets mange scener. Pernille Aalund har gennem mange år givet gode råd om alt fra kærlighed til karriere og har tidligere bl.a. arbejdet som TV-vært og været innovationsdirektør hos Aller Media og har selv taget sprunget ud i store skift i sit liv.

Kr. 125,-

FOF, Vindegade 74, Odense

120125 torsdag kl. 19:00 - 21:00 **05.05.22**

ODENSE



På eventyr i havkajak

Lasse Andreas Bøgh

Kajak-Lasse har sejlet kajak flere tusinde kilometer langs de danske kyster og er den yngste nogensinde til at ro Danmark rundt. Til dette foredrag fortæller han om at dyrke friluftsliv på alle årstider og om sin nye bog "På eventyr i havkajak". Foredraget byder på billeder og fortællinger fra de mange dage langs de danske kyster, men også udvalgte fakta om, hvad Kajak-Lasse benytter af grej og kundskaber for at rejse nationalt i havkajak.

Foredraget er arrangeret i samarbejde med Middelfart Kultur & Bibliotek.

Kr. 80,-

KulturØen, Middelfartsalen, Middelfart

320120 torsdag kl. 19:00 - 21:00 **21.04.22**

MIDDELFART



Se også dette spændende foredrag, vi kan tilbyde i Svendborg.

Læs mere og tilmeld dig foredraget på www.fofsvendborg.dk.

Liv og luft

Simon Krohn, yogalærer, cand.mag. i filosofi og forfatter

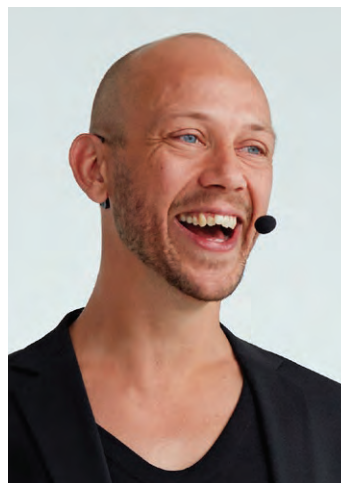
Kom og vær med til en inspirerende aften med Simon Krohn, yogalærer og cand.mag. i filosofi med fokus på indisk filosofi samt forfatter til de anmelderroste bøger "Nærmere noget" og "Liv og luft". Dette foredrag tager netop udgangspunkt i bogen "Liv og luft", og hvordan vejtrækningen påvirker vores trivsel. Foredraget er ikke blot teoretisk – vi skal også prøve vejtrækningsteknikkerne i praksis. Sagen er jo, at vi kan høre nok så meget om vejtrækningsteknikkerne, men det er først, når vi faktisk laver dem, at de kan gøre en forskel i vores liv.

Kr. 125,-

Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70

520120 torsdag kl. 18.30 – 20.30 **28.04.22**

SVENDBORG



FOF-fællessang onsdag morgen

Man bliver løftet i krop og sjæl

Onsdagsmorgensangen kan snart fejre 6-års jubilæum. Lene Danielsen og Carl-Aage Eliasson er nogle af de mange frivillige, som bidrager til morgensangen som sangværter og pianister. Her sætter de lidt ord på, hvad fællessangen – og i særdeleshed FOF-fællessangen – betyder for dem.

I skrivende stund er morgensangen desværre lige blevet sat på pause pga. corona-situationen, men vi glæder os til igen at kunne byde velkommen til ugens absolutte højdepunkt – nemlig fællessangen onsdag morgen kl. 8.30-8.50 i vores smukke Atriumgård i FOF-huset i hjertet af Odense.

Onsdag morgen lidt over 8 kommer de første morgensangsgæster glade ind ad døren i Vindegade 74 – tager overtøjet af, skænker sig en kop kaffe og sætter sig godt til rette ved "stambordet" i den store, lyse Atriumgård. Snakken går lystigt, for lad os nu være helt ærlige – nok handler det om at synge, men det handler lige så meget om at snakke, hygge og få vendt verdenssituationen her tidligt onsdag morgen til den ugentlige fællessang. Morgensangen drives af frivillige sangværter og akkompagnatører, som selv planlægger repertoire, står for præsentation af sangene osv.

En vild wauw-følelse

En af dem, som kommer hver uge for at synge er Lene Danielsen. Hun er kommet her siden morgensangens opstart tilbage i 2016. Lene går til tysk onsdag formiddag og elsker at synge, så det lå lige for at kombinere de to ting. "Jeg elsker at synge, og det er simpelthen fantastisk, når vi alle stemmer i. Der er en helt utrolig glæde og energi i rummet, og man bliver løftet i krop og sjæl," fortæller Lene om baggrunden for, at hun nu i mere end fem år er mødt trofast op for at synge hver onsdag morgen. "Noget af det, som er med til at gøre morgensangen her hos FOF så spændende, er, at det er forskellige sangværter hver uge. Alle sangværterne kommer med hver deres baggrund og input til sangvalg, og på den måde bliver det aldrig kedeligt," understreger Lene, som også selv har meldt sig under fanerne som sangvært. "Det at få lov at vælge en håndfuld sange, som betyder noget for mig, præsentere sangene og så stå der, når folk synger med på de sange, jeg har valgt – det giver en vild wauw-følelse," smiler hun og tilføjer: "Når man har været til morgensang, bliver man glad og positiv uden at tænke over det – det sker bare helt af sig selv".

I sangen er vi alle lige

Når Lene er sangvært, er det altid Carl-Aage Eliasson, som sidder ved klaveret. Ligesom Lene er Carl-Aage frivillig sangvært, men han hjælper også flittigt til som pianist for de andre sangværter igennem sæsonen. "Jeg har spillet til fællessang i mere end 50 år, og jeg har efterhånden stof nok til at kunne skrive en hel bog om fællessang. Jo mere man giver af sig selv, og jo højere man synger – ja det er ikke nok at stå og pippe lidt – jo bedre fungerer det både menneskeligt og spirituelt. I sangen er vi alle lige, og det giver jo en fantastisk energi og fællesskabsfølelse, når vi synger sammen," fortæller han.

Både Carl-Aage og Lene har tydeligvis meget på hjerte omkring fællessangen og de efterhånden så traditionsrige sangmorgener i Atriumgården, så der er ingen tvivl om, at de glæder sig til at kunne starte op igen. Så lad os håbe, at 2022 bliver et godt sangår!

Følg med på www.fof-ofm.dk. Her annoncerer vi, når vi igen starter op med morgensang, ligesom du kan se en oversigt over datoer, sangværter og akkompagnatører. Morgensangen er åben for alle, og finder som udgangspunkt sted hver onsdag kl. 8.30-8.50 i aftenskolesæsonen.

Carl-Aage Eliasson og Lene Danielsen er fast makkerpar som frivillige til onsdagsmorgensang



Kulturhøjskolen i Odense

Velkommen til 8 fredage i **Marienlystcentret, Windelsvej 138, 5000 Odense**, hvor der er godt med albuerum og gode parkeringsmuligheder. Alle foredrag ligger på fredage kl. 09.30 - 12.00. Værter på Kulturhøjskolen er Helge Pasfall, Kirsten Eis-Hansen og Musse Olesen.

Inkluderet i prisen er kaffe samt et rundstykke med smør og ost.

8 gange

Pris for hele serien kr. 1.295,-

Holdnummer 120120

Fredag den 11. februar

Eventyr med is i maven

Asbjørn Skjøth Bruun, ingeniør, eventyrer og tidl. medlem af Siriuspatruljen

Kom med på et grønlandseventyr og hør om det frie liv ved Slædepatruljen SIRIUS. 26 måneder med hunde, slædekørsel, ski, is, sne, hård frost, storslået natur og ubrydeligt kammeratskab. Hør om drømmene og det at forfølge sine mål. Alt sammen krydret med en røverhistorie og en enkelt skrøne fra den yderste forpost af rigsfællesskabet, hvor klipper, is og vilde dyr er din eneste nabo!

Fredag den 25. februar

Det fynske roboteventyr

Carsten Steno, businessjournalist og bogskribent

Hvordan gik det egentlig til, at Fyn blev centrum for robotudvikling? Hvor står klyngen af robotvirksomheder i dag, og hvad bringer fremtiden? Carsten Steno har skrevet to bøger om den fynske robotindustri og følger udviklingen nøje. Han har været erhvervsredaktør på Børsen, Berlingske, Erhvervsbladet og er nu seniorjournalist.

Fredag den 11. marts

Borneo – tæt på penan-folket

Mikael Rothstein, ph.d., religionshistoriker

Mikael Rothstein har siden 2005 næsten hvert år besøgt nogle af verdens sidste nomadiske jæger-samlere, penan, i Borneos regnskov. Menneskehedens historie strækker sig over ca. 300.000 år, og i 99% af tiden har vi levet som jæger-samlere. Det er altså på én og samme gang en meget typisk kulturform, og samtidig et samfund, som er meget anderledes i forhold til vores eget.

Fredag den 18. marts

Kina efter corona – storhed eller fald

Jan Larsen, journalist og tidligere DR-korrespondent i Kina

Kina er kommet ud over corona-krisen hurtigere end alle andre, men ender de med at snuble i deres egen succes? Vi sætter spot på Kina lige nu med den buldrende økonomi, en presset præsident – bl.a. pga. udviklingen i Hongkong – samt det kinesiske familie- og arbejdsliv, heraf konsekvenserne af fire årtier med 1-barns politik og en arbejdsuge på 72 timer!

Fredag den 25. marts

Simple living – kamp og kunst fra en campingvogn

Nadia Plesner, kunstner, forfatter og nødhjælps-iværksætter

Nadia Plesner er kendt for sit store engagement i nødhjælpsarbejde og for sit fokus på global uretfærdighed. Hun er også kvinden, som taskefirmaet Louis Vuitton lagde sag an mod pga. maleriet Darfurnica, hvor en afrikansk dreng bærer en Louis Vuitton-taske. Hun fortæller med humor og indlevelse om sine egne op- og nedture – herunder kampen mod den store modegigant.

Fredag den 1. april

I forbrydelsens verden

Bent Isager-Nielsen, fhv. polititinspektør, efterforskningschef og drabschef

Med en livslang og omfattende karriere indenfor politiet, herunder mange år som efterforsker, kender den nu pensionerede Bent Isager-Nielsen sit fag til fingerspidserne og har talrige opklaringer af alvorlige forbrydelser bag sig. Han er en medlevende fortæller om de dystre sider af vores samfund, og han har en unik evne til at perspektivere de mange sager og deres betydning.

Fredag den 8. april

Refrainsangerinder i 50'erne

Lise Nees, sangerinde og sangpædagog

Vi nyder en skøn formiddag i sangens tegn med Lise Nees, som er uddannet klassisk sanger fra Det Fynske Musikkonservatorium og siden videreuddannet i musicalsang i New York hos Barbra Streisands sanglærer. Vi tager på en dejlig rejse tilbage i tiden til 50'ernes refrainsangerinder – og man må hjertens gerne synge med!

Fredag den 22. april

"Perker"-piger på kanten – fra dobbeltliv til ærlighed

Nadia Mansour, ph.d. og adjunkt

Hvad sker der, når en ung muslimsk pige fra Vollsmose beslutter sig for at spare sammen til at flytte hjemmefra, fordi hun vil være selvstændig? Hvad sker der, når hun gør det, og hvordan ser hendes voksenliv ud? Foredraget er Nadia Mansours personlige historie – en vild fortælling om ære, skam, ensomhed og konsekvenser ved at vælge et anderledes liv end det, der forventes af én.

Kulturhøjskolen er en samlet pakke, og der kan ikke købes billet til de enkelte foredrag. Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Læs mere og køb billet på www.fof-ofm.dk eller ring til os på 6611 6845.



Udflugter og udeliv

For alle, der elsker natur, friluftsliv og kulturelle oplevelser. Alle vores udflugter har et højt fagligt indhold og har deltagelse af FOF-værter og guider. Læs meget mere på www.fof-ofm.dk.



Sprogøs natur og kultur

Kom med på en dejlig udflugt til Sprogø – den historiske perle midt i Storebælt – som ellers er utilgængeligt område. Vores Sprogø-guide står på i Nyborg og fortæller i tre timer om øens spændende historie, mens vi kører og vandrer rundt på øen. På udflugten får du et spændende indblik i Sprogøs mange facetter – fra den unikke flora og fauna til historiske fortidsminder og moderne tekniske installationer.

Prisen inkluderer: bustransport, kaffe og te i bussen, frokostsandwich og tre timers guidet rundtur på Sprogø.

Udflugt med bus

Påstigning i Fredericia, Middelfart, Odense og Nyborg

Kr. 625,-	Dato
120140 søndag kl. 09:15 - 15:30	03.04.22
122140 søndag kl. 09:15 - 15:30	16.10.22

Bustur til FLUGT i Oksbøl

I sommeren 2022 åbner det nye museum FLUGT i Oksbøl, som bliver verdens første museum for flygtningehistorier. Museet er ligesom Tirpitz-museet tegnet af BIG og ligger, hvor den gamle flygtningelejr for tyske flygtninge lå. I plantagen kan man stadig se rester af flygtningelejren, bl.a. kirkegården og lazarettet.

Efter en fælles introduktion til museet, får alle udleveret en audioguide, som på bedste vis fører dig igennem udstillingerne med et væld af spændende historier og baggrundsinformation. Undervejs bliver der tid til at fordøje de mange indtryk med en hyggelig frokost, og bagefter vil der være mulighed for en guidet tur på kirkegården. Efter museet besøger vi Aal Kirke i Oksbøl med den berømte rytterfrise, som er enestående i europæisk kirkekunst.

Prisen inkluderer: bustransport, kaffe, te og rundstykke i bussen, entré til museet, introduktion til museet v. guide, frokost på museet og besøg i Aal Kirke.

Udflugt med bus

Påstigning i Odense, Middelfart og Fredericia

Kr. 625,-	Dato
122141 lørdag kl. 07:30 – 17:30	24.09.22

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads!



Det nye flygtningemuseum FLUGT i Oksbøl åbner i sommeren 2022 og er en del af Vardemuseerne.



Byvandring i Odense

v/ **Helle Solhøj, kunsthistoriker**

Opdag eller genopdag kunsten i det fri i Odense og hør fortællinger om byens historie og transformation. HUSK! Påklædning efter vejret, da vi er udendørs. Alle gåturene er ca. 4. km.

Lær din by at kende gennem kunsten – by og havn

Vi mødes på Sortebrødre Torv nær ved H. C. Andersens Hus og går gennem Odense centrum og Kongens Have til Byens Ø på havnen. Vi skal både se klassiske statuer, mindesmærker, moderne skulpturer, eventyrkunst og vandkunst. Undervejs hører du om kunstværkerne og de interessante historier, der knytter sig til. Underviseren/guiden er cand.mag. i kunsthistorie og filosofi.

Kr. 125,-

Mødested: Sortebrødre Torv,

Odense	Dato
120141 tirsdag kl. 16:00 - 18:45	03.05.22
120142 onsdag kl. 16:00 - 18:45	04.05.22

Lær din by at kende gennem kunsten – byens parker

Vi mødes på Albani Torv nær ved rådhuset og går gennem Eventyrhaven, Munke Mose og Ansgars Anlæg til Filosofgangen. Vi skal både se klassiske statuer, mindesmærker, moderne skulpturer, eventyrkunst og vandkunst. Undervejs hører du om kunstværkerne og de interessante historier, der knytter sig til. Underviseren/guiden er cand.mag. i kunsthistorie og filosofi.

Kr. 125,-

Mødested: Albani Torv,

Odense	Dato
120143 tirsdag kl. 16:00 - 18:45	17.05.22
120144 onsdag kl. 16:00 - 18:45	18.05.22

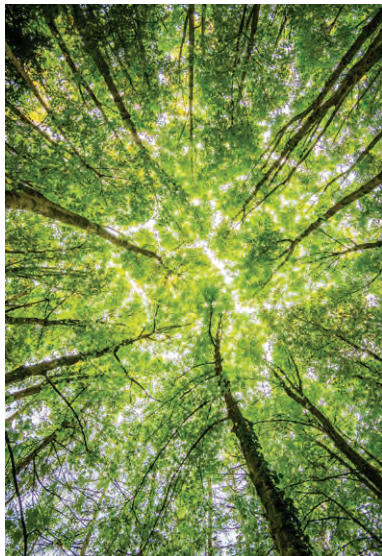
(Gen)find balancen i naturen

Stillevandring

Du bliver guidet gennem en rolig vandring, hvor krop og sanser sættes i spil. Den rolige vandring aktiverer dit parasympatiske nervesystem, hvilket åbner op for nye perspektiver og skaber ro i krop og sjæl. Gennem stilhed, fordybelse og sansning kan du opleve, at det kan blive helt meditativt at være i naturen. Måske du undervejs oplever, at du får nye indsigter, der kommer ro i tankemylderet og en grundlæggende ro i kroppen. Vandringerne foregår i stilhed med nogle få instruktioner undervejs samt nogle meditationer. Underviseren er en erfaren naturterapeut, yogalærer og kropsterapeut.

Kr. 215,- / * 210,-

Åløkkeskov, Mogensensvej Dato
120150 onsdag kl. 16:30-18:00 06.04.22
Sarah Louise Gråskov



Nattergaletur i Tarup-Davinde

Tag med på vores populære nattegaleture sammen med naturvejleder Henrik Kalckar Hansen, der også er formand for Dansk Ornitologisk Forenings Fyns-afdeling. Perioden, hvor man kan høre nattergalens skønsang, er ganske kort. I de lyse majaftener har du mulighed for at opleve forårets fuglekor i den smukke natur ved Tarup-Davinde. Vi begiver os afsted til fods ad de kringledede små stier i Phønixområdet, som er specielt kendt for en god bestand af netop nattergale og mange andre af vores smukt syngende sangfugle. Gåturen er på ca. tre km.

Kr. 85,-

Mødested: Udlodgyden 52,

5220 Odense SØ

Dato

120147 tirsdag kl. 19:30 - 21:30 17.05.22

120148 torsdag kl. 19:30 - 21:30 19.05.22

Henrik Kalckar Hansen



Tangsafari ved Enebærødde

Er du nysgerrig på tang – hvilke typer du kan spise, og hvordan du selv kan høste det? Så tag med på denne tangtur til fods ved Enebærødde. Du bliver klogere på de forskellige danske tangarter, høsteteknik og hvad der karakteriserer et godt tangindsamlingssted. Vi kommer også omkring sundhedsaspekterne ved tang, og hvordan det at spise tang hænger sammen med FN's bæredygtighedsmål. Endvidere hører du om, hvordan den indsamlede tang kan forarbejdes og anvendes i madlavningen. Der vil være lidt smagsprøver på hjemmelavede tangdelikatesser. Din tang-guide Trine S. Jensen er kemiingeniør og tang-entusiast.

Kr. 135,-

Mødested: P-pladsen,

Enebærødde Strand, 5450 Otterup Dato

120145 søndag kl. 11:00 - 13:00 03.04.22

120146 søndag kl. 11:00 - 13:00 10.04.22

Trine S. Jensen



SEJLERKURSER – vejen til nye eventyr

Duelighedsbevis i motorpasning

Vidste du, at i fritidsfartøjer med skrog-længde over 15 m og med fremdrivningsmaskineri på 100 KW (136 HK) og derover, skal der være minimum én person ombord med duelighedsbevis i motorpasning? Derfor kan vi nu tilbyde dette kursus i motorpasning. Kurset afsluttes med en duelighedsprøve i pasning af større motorer. Ud over målgruppen jf. lovgivningen, anbefales personer, som betjener mindre maskineri i deres lystfartøj, ligeledes at deltage i kurset. Kurset afholdes over 4 gange i hhv. uge 10, 12, 14 og 16, hvoraf den 4. gang kursusgang er afsat til eksamen. Der må påregnes udgift til undervisningsmateriale samt prøvegebyr ca. kr. 600, som afregnes direkte med underviseren.

4 gange

Kr. 745,- / * 705,-

FOF Vindegade 74

Start

121290 tirsdag kl. 19:00 - 22:00 08.03.22

Christian Hørby Jensen



Skønne madkurser i hjertet af Odense

Eksotisk mad. Gourmetmad. Hverdagsmad. Lokal mad. Børnevenlig mad. Brød og søde sager. Her hos FOF kan du hente inspiration til det hele! Langt størstedelen af vores madkurser finder sted i vores eget undervisningskøkken i **FOF-huset i Vindegade 74** – centralt beliggende lige midt i byen og i kort gåafstand fra banegården. De øvrige undervisningssteder står angivet på de specifikke hold.

Vores dygtige og dedikerede madundervisere introducerer dig for spændende råvarer, klassiske og nye tilberedningsmetoder – og øser gavmildt ud af tips og tricks til den daglige madlavning.

Kom og nyd glæden ved at lave mad sammen med andre madinteresserede og vær en del af det hyggelige fællesskab omkring måltidet!

Det klassiske franske køkken - lige uger

Det klassiske franske køkken er fundamentet for væsentlige dele af vores madkultur og behøver bestemt ikke være svært at gå til. Vi kommer vidt omkring i den franske madkunst, og vi prøver både kræfter med finere madlavning, regionale retter og lækker hverdagsmad – hele tiden med fokus på de gode råvarer. Glæd dig bl.a. til andeconfit, coq au vin, alt godt fra havet og klassiske, franske søde sager, men også noget så simpelt som croque madame. Udgift til råvarer ca. 100 kr. pr. gang afregnes direkte med underviseren.

7 gange

Kr. 1430,- / *1345,- Start
121000 mandag kl. 18:00 - 21:30 07.02.22
Frederik Borring

Læs mere på
www.fof-ofm.dk



Italiensk mad - ulige uger

På dette italienske madkursus laver vi lækker mad med masser af velsmag – lige fra pasta til simreretter og søde sager. Retterne er enkle og nemme at gå til – og i bedste italienske stil bruger vi naturligvis friske kvalitetsråvarer. Udgift til råvarer ca. kr. 80 pr. gang afregnes direkte med underviseren, der er italiener, og som krydrer undervisningen med små anekdoter om madkulturen og hverdagen i Italien. Undervisningen vil foregå på engelsk.

6 gange

Kr. 1255,- / *1185,- Start
121001 mandag kl. 18:00 - 21:30 31.01.22
Silvia Masini

Det thailandske køkken - lige uger

Tag på rejse gennem den thailandske madkultur! Det thailandske køkken er en sanselig oplevelse af både dufte og smage. Maden består meget af nudler, ris, kød og grøntsager. Vi kommer omkring de klassiske retter som f.eks. Pad Thai og Tom Yum Goong, og vi snakker krydderier, teknikker og tilberedning. Udgifter til råvarer ca. 100 kr. pr. gang afregnes direkte med underviseren.

6 gange

Kr. 1255,- / *1185,- Start
121002 tirsdag kl. 17:30 - 20:45 08.02.22
Vicha Enevold Sørensen

Frokost for seniormænd - ulige uger

Dette kursus er et særligt tilbud til dig, der kun har få eller ingen kundskaber i et køkken og som savner at kunne lave enkel og billig mad. Vi starter fra bunden og laver god gedigen gammeldags mad. Vi spiser sammen, og du får desuden mad med hjem til aftensmaden eller til din frokost næste dag. Har du dagen til rådighed, og søger du fællesskabet, så har du mulighed for at møde andre ligesindede seniorer og sammen lære at lave mad og være fælles om glæden ved de vellykkede resultater. I køkkenet vil du møde de fire seniorer – Ole, Michael, Sten og Mogens – som hver især vil hjælpe og guide, og som samtidig er fuld af gode historier fra både deres eget liv og fra deres mange år som kursister på italiensk madlavning. Prisen er inkl. råvarer – husk emballage til at tage rester med hjem i.

6 gange

Kr. 700,- Start
121008 onsdag kl. 10:30 - 13:00 02.02.22
De fire seniorer



Ole, Michael, Sten og Mogens underviser på madkurset "Frokost for seniormænd"



Indisk brunch - familiekursus

Kom og hyg jer sammen i køkkenet, mens I laver smagfulde – og børnevenlige – indiske kødfrie retter, man kan nyde til en lækker stor søndagsbrunch, bl.a. pandekager af hele mungbønner, grøntsagsfritter lavet af kikærtemel og naturligvis noget sødt. Undervisningen foregår i børnehøjde, og vi runder af med at anrette en fælles buffet og spise sammen. Undervisningsproget vil fortrinsvis være dansk - suppleret med forklaringer på engelsk efter behov. Prisen er for 1 voksen og 1 barn (8-14 år). Inkl. råvarer, der fortrinsvis er økologiske.

Kr. 600,- / *585,- Dato
121017 søndag kl. 10:15 - 14:15 03.04.22
 Shruti Jain Khandelia

Køkkenhygge for børn og forældre

Tag børnene med i køkkenet og oplev glæden ved at hjælpes ad. Få ny inspiration til den fælles madlavning derhjemme, når vi laver spændende mad i børnehøjde. Både nysgerrigheden og smagsløgene bliver udfordret. Prisen er for 1 voksen og 1 barn (8-14 år). Inkl. råvarer.

Kr. 600,- / *585,- Dato
121018 lørdag kl. 10:00 - 14:00 30.04.22
 Marianne Junge Hansen

Læs mere
 om alle vores tilbud på
www.fof-ofm.dk

Det sunde indiske køkken - lige uger

Det vegetariske indiske køkken har masser af velsmag, saft og kraft. Vi begynder med at lære om de indiske krydderier, og vi bruger forskellige plantebaserede proteinkilder som f.eks. linser, flækkede green gram, le puy og kikærtemel til de traditionelle indiske pakoras samt mange grøntsager. Vi har fokus på at få smag og sundhed til at gå op i en højere enhed ud fra principperne i ayurveda, som er det traditionelle indiske helsesystem. Undervisningsproget vil være en blanding af dansk og engelsk. Prisen er inkl. råvarer.

4 gange
Kr. 1265,- / *1215,- Start
121003 tirsdag kl. 17:15 - 20:30 01.02.22
 Shruti Jain Khandelia

Priser med *
 er rabatprisen for
 pensionister, efterlønnere
 og studerende, som bor i
 Odense Kommune

Det er helt vildt - lige uger

Der er ikke noget smukkere end en god jagt, og når dyrene er skudt, skal de tilberedes. Vi skal over fire gange tilberede vildt, lave salater og kartofler, prøve gele og skabe desserter. Med stor respekt for råvarerne svinger vi gryder og piskeris til vi kan sætte 3 retter på bordet. Kurset henvender sig til primært til jægere, men alle med interesse for vildt er velkomne. Udgifter til råvarer ca. kr. 100 pr. gang afregnes direkte med underviseren, som selv er jæger.

4 gange
Kr. 1080,- / *1020,- Start
121005 onsdag kl. 17:30 - 21:00 09.02.22
 Fanny Møller

Master class i finere madlavning - ulige uger

Kurset tager udgangspunkt i torvekøkkenet, hvor de klassiske tilberedningsmetoder danner basis for finere madlavning med et twist af det moderne, lette og elegante internationale køkken. Kombineret med fantasi, de nyeste tendenser i kokkeverdenen, klassiske tilberedningsmetoder, billige cowboy-tricks og fede fiduser, der får resultatet til at blive i top hver gang. Udgifter til råvarer kr. 240 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

6 gange
Kr. 1255,- / *1185,-
Ejerslykkeskolen,
Rødegårdsvej 164 Start
121006 onsdag kl. 18:15 - 21:30 19.01.22
 Karsten Hansen

Onsdagsgourmet - ulige uger

Hvorfor ikke gøre hverdagen til en fest? Vi laver lækker gourmetmad på den sjove og lette måde! Med afsæt i det klassiske håndværk lader vi os inspirere af både det nordiske og det franske køkken – og har fokus på kvalitetsråvarer, spændende smagsnuancer og anretning af maden. Udgifter til råvarer ca. kr. 80-100 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

6 gange
Kr. 1255,- / *1185,- Start
121007 onsdag kl. 17:30-20:45 02.02.22
 Klaus Ole Jensen





Kasper Larsen underviser i "Madlavning for mænd"

Madlavning for mænd – hver anden uge

Hvornår har du sidst overrasket konen, kæresten eller en date med en hjemmelavet middag og lys på bordet? Få ny inspiration i køkkenet til både hverdagsmad, og til når du har gæster. Vær med til nogle hyggelige aftener, hvor både saucen og lattermusklen bliver rørt. Vi rejser en tur rundt i den kulinariske verden, og vi arbejder med forskellige typer af retter i form af både forretter, hovedretter og desserter. Vi nyder derefter maden sammen. Udgifter til råvarer ca. kr. 70 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

Madlavning for mænd – lige uger

8 gange
Kr. 1255,- / *1185,- Start
121009 torsdag kl. 18:00 - 20:45 10.02.22
Kasper Appel Larsen

Madlavning for mænd – ulige uger

3 gange
Kr. 680,- / *645,- Start
121010 torsdag kl. 17:30 - 20:45 03.03.22
Marianne Junge Hansen

Sous vide for begyndere - weekend

Sous vide er en meget skånsom tilberedning, der har været anvendt i de professionelle køkkener i mange år. Sous vide-tilberedning foregår ved lave temperaturer omkring 60 grader celsius. Den skånsomme tilberedning giver saftige og møre stege af kød, uden at udtørre overfladen, som man ofte ser ved ovnstegning. På kurset vil vi lave fiskeretter, kødretter og tilbehør. Der er undervisning 26/2 og 27/2. Prisen er inkl. råvarer og vin/vand til maden.

2 gange
Kr. 925,- / *900 kr.
Ejerslykkeskolen,
Rødegårdsvej 164 Start
121014 lørdag kl. 12:00 - 15:40 26.02.22
Karsten Hansen

Mad med nordisk tang

Introduktionskursus for alle, der er nysgerrige og gerne vil vide mere om tang, f.eks. hvad tang er for noget, hvorfor det er sundt at spise, og hvordan tilberedes og smager det. Du vil lære noget om de danske spiselige tangarter, hvor de vokser, og hvordan de høstes. Vi laver tangpesto, bager knæbrød med tang og laver tangsuppe. Der laves tilstrækkelig store portioner til, at alle kan få et lille glas tangpesto og en pose tang-knæbrød med hjem sammen med opskrifterne. Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 365,- / *350 kr. Dato
121016 søndag kl. 10:00 - 13:30 01.05.22
Trine S Jensen

Alt godt fra havet

Fisk er en fantastisk råvare, som mange går uden om i den tro, at det er svært at forberede og tilberede. Men sandheden er en helt anden. Fisk er lækkert, frisk og nemt at gå til, og det vil vi give vores helt eget bud på. Der er undervisning den 20/4 og 4/5. Udgifter til råvarer pr. gang ca. kr. 100 afregnes med underviseren.

2 gange
Kr. 475,- / *450,- Start
121020 onsdag kl. 17:30 - 20:45 20.04.22
Marianne Junge Hansen

Husk tilmelding
i god tid, så du sikrer
dig en plads!



Bryg dit eget øl

Livet er for kort til billige gennemsnitsbajere fra kiosken. Øl skal nydes, og der findes heldigvis store mængder af spændende og smagfulde typer af øl, som kan berige tilværelsen. Disse kan du udforske sammen med os, når der skal brygges øl. På dette kursus bliver du instrueret i ølbrygning af brygmester Klaus Ankerstjerne Eriksen fra Magtenbølle Honning & Mjød, som gennemgår hele brygprocessen og råvarerne. Det hele tager seks timer, og Klaus sørger for både at medbringe sit gode humør og ikke mindst sit bryganlæg. Efterfølgende vil du kunne tage bryggen med hjem, hvor den skal gære færdigt. Vi kommer også omkring karbonering, beregning af alkoholprocent og tapning til flasker eller fade. Prisen er inkl. råvarer og 5 liters demijohn til at tage med hjem.

Kr. 575,- Dato
121033 lørdag kl. 10:00 - 16:00 12.03.22
Klaus Ankerstjerne Eriksen

Mjødbrygning

På dette kursus bliver du instrueret i mjødbrygning af brygmester Klaus Ankerstjerne Eriksen fra Magtenbølle Honning & Mjød, som gennemgår hele brygprocessen som f.eks. råvarer, hygiejne, beregning af alkoholprocent, udstyr og hvordan bryggen skal gøres færdigt derhjemme. Prisen er inkl. råvarer og 5 liters demijohn til at tage med hjem.

Kr. 500,- Dato
121034 søndag kl. 10:00 - 14:00 13.03.22
Klaus Ankerstjerne Eriksen

Både øl- og mjødbrygning er tilrettelagt udenfor folkeoplysningsloven.



Nyfortolket påskefrokost

Forårssæsonen byder på den klassiske påskefrokost med lam, fiskefileter og frikadeller. Men kunne du tænke dig inspiration til nye retter til dit påsekbord i år og hermed imponere dine påsekgæster med nyfortolkninger af de vante klassikere? På dette kursus vil du blive præsenteret for en anderledes fortolkning af det klassiske påsekbord. Du får inspiration og teknikker til at kunne præsentere et hjemmelavet påsekbord, hvor der hverken er fiskefileter eller frikadeller fra pose. Der vil være fokus på sæsonens friske og lokale råvarer og inspiration til smagskombinationer, som måske bliver dine nye påsekklassikere. Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 585,- / *565,-	Dato
113051 lørdag kl. 09:30-15:15	02.04.22
Carl Grann	



Tømmermændsmad

Hvad har du lyst til, når du vågner dagen efter et festligt arrangement, hvor drikkevarerne var meget indbydende? Hovedpinen er måske ved at aftage, men det er lysten til noget lækker mad ikke. Depoterne skal fyldes op igen med ordentlige råvarer, men på en lækker måde. På dette kursus bliver du præsenteret for nogle hurtige, nemme retter, der får mundvandet til at løbe, og som styrer dig sikkert væk fra tømmermændene. Du vil se, at klassisk fastfood godt kan laves med samvittighedsfulde og gode råvarer med et twist af spidsfindighed. Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 445,- / *430,-	Dato
113052 lørdag kl. 09:30-15:15	23.04.22
Carl Grann	

Til middag hos

På dette kursus får du helt konkrete retter, som du kan imponere dine gæster med. Du vil blive præsenteret for to gange 2-retters menuer, som med garanti vil få din mest madkyndige ven til at spærre øjnene op. Der vil være fokus på de helt små detaljer, spidsfindige smagsnuancer og plads til nyfortolkede fattigmandsretter. Du vil blive præsenteret for skæve og finurlige retter, hvor farver og særpræget smage er i højsædet. Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 585,- / *565,-	Dato
113053 lørdag kl. 09:30-15:15	28.05.22
Carl Grann	



Bliv klogere på vinens verden på vores populære vinkursus med sommelier Jimmi Korsholm

Vinkursus

Lær at smage, bedømme og sætte ord på vin – ud fra kriterier som garvesyre, frugtsyre, duft, fylde, alkohol, længde på eftersmag m.v. Du behøver ingen særlige forudsætninger for at deltage, og det hele foregår i en afslappet atmosfære. Vi smager på 4 vine pr. undervisningsgang og kommer både omkring Frankrig, Italien, Spanien og den oversøiske verden. Udgifter til vin kr. 65 pr. gang afregnes direkte med underviseren, der er sommelier.

7 gange	Start
Kr. 1125,- / *1060 kr.	
121035 torsdag kl. 18:30 - 21:15	24.02.22
Jimmi Korsholm	

Det gode brød

Få styr på de vigtigste grundprincipper ved bagningen. Æltning er en vigtig disciplin at mestre, hvis du gerne vil have succes med dit bagværk. På dette kursus går vi igennem nogle af grundprincipperne til en succesfuld æltning og de forskellige meltyper. Vi laver en surdej, som du får med hjem til videre bearbejdning, og vi laver brød af de forskellige meltyper. Vi laver også skønne, velsmagende pizzaer, som vi nyder sammen, mens vi får en snak om dagens udfordringer. Prisen er inkl. råvarer. Husk emballage til at fragten dej og brød med hjem i.

Kr. 735,- / *715,-	Dato
121055 lørdag kl. 10:00 - 15:45	05.03.22
Marianne Junge Hansen	

Lav dit eget mesterværk

Går du med en lille konditor i maven, eller er du bare vild med at bage kager? Og kunne du tænke dig at lave dit helt eget mesterværk? Kom til en skøn lørdag i mesterbagerverkets tegn og mød Johanne fra "Den store bagedyst". Vi skal denne lørdag lave en af de store kager... "fault line cake", hvor vi skal arbejde med kagebunde, ganache, mousser, smørcreme og isomalt – og vi kommer omkring alle teknikkerne i processen, så du bliver i stand til at kreere imponerende kager derhjemme. Prisen er inkl. råvarer til et stort, flot mesterværk til ca. 400 kr. pr. deltager – men så er det også lutter gode sager. HUSK emballage til at fragte din kage hjem i.

Kr. 1055,- / *1030,-	Dato
121056 søndag kl. 10:00 - 16:00	20.03.22
Johanne Gormsen	



Ægte fredagshygge med god mad

Traditionen tro er fredag aften noget helt særligt i **FOF-huset i Odense**.

Tag hul på weekenden på et skønt madkursus med mad fra den store verden! Tilmeld dig gerne sammen med gode venner og nyd en aften med et internationalt touch. Nøgleordene er gode råvarer, spændende krydderier, kyndig vejledning og rart samvær – både under tilberedningen og den efterfølgende middag. Tag gerne din yndlingsvin med – og glæd dig til en skøn aften ude med lækker hjemmelavet mad.

Pris pr. aften er inkl. råvarer

Fredags-tøsehygge

Kom til tøseaften og lad dig inspirere af de lette og lækre retter, som vi sammen skal fremtrylle denne aften. Sværger du til spændende salater og retter med fisk, kylling og grøntsager, så tag din mor, datter, søster, nabo, kollega eller veninde med under armen og kom ind til en hyggelig aften, der står i kvindernes tegn. Mens vi hygger over maden, kan vi passende tage en snak om "mandemad" vs. "kvindemad".

Kr. 455,- / *440,-	Dato
121059 fredag kl. 17:30 - 21:30	25.02.22
Marianne Junge Hansen	

En aften i Toscana

Toscana har et verdensberømt køkken fyldt med lækkerier. Der bruges masser af friske grøntsager, og der findes et utal af pastaretter. Denne aften skal vi bl.a. lave peposo al chianti med polenta, hjemmelavet tagliatelle med ragu og pappa al pomodoro. Undervisningen forgår på engelsk.

Kr. 455,- / *440,-	Dato
121062 fredag kl. 17:30 - 21:30	18.03.22
Silvia Masini	



Det nordafrikanske køkken

Denne aften henter vi inspiration i både de marokkanske, tunesiske og algeriske køkkener, der alle er rige på smag, farve og friske ingredienser. Vi skal bl.a. lave marokkansk tagine med kylling, lækre filodejsspakker med fyld, chorba - en skøn krydret suppe - og meget andet lækkert! Glæd dig til en aften fyldt med smag af sol, sommer og forfinede traditioner! Undervisningen forgår på dansk, men med mulighed for at snakke/øve fransk.

Kr. 455,- / *440,-	Dato
121063 fredag kl. 17:30 - 21:30	25.03.22
Saliha Djebbara	

Vegan evening

Hvis man ikke vil spise kød, mælkeprodukter og æg, hvad spiser man så? Salat og gnavergront? Det veganske køkken består af så meget andet end det. Det er fyldt af spændende ingredienser og smage, og det er slet ikke så svært eller besværligt, som mange tror. Kom med til en spændende fredag aften og prøv kræfter med det veganske køkken og bliv klogere på den 100% plantebaserede verden. Vi laver både hovedretter og desserter. Undervisningen foregår på engelsk.

Kr. 455,- / *440,-	Dato
121064 fredag kl. 17:30 - 21:30	01.04.22
Jenny Curran	

Det mexicanske køkken

Det mexicanske køkken er noget af det mest interessante i verden - og denne aften skal vi fejre foråret. Derfor skal vi grille (på grill eller grillpande). Vi skal grille kæmperejer, kylling, nyretapper og frugt. Vi skal også lave ceviche og michelada. Så alt i alt en aften, der kan inspirere til de kommende sommermåneder.

Kr. 455,- / *440,-	Dato
121065 fredag kl. 17:30-21:30	06.05.22
Scott Thomas Lejbach Navarro	

Fisk og skaldyr

Kom med til en forrygende aften i forårets tegn. Foråret er sæson for fjordrejer og asparges, som vi bl.a. vil arbejde med denne aften. Der vil blive lagt vægt på gode råvarer og på de mange anvendelsesmuligheder. Vi kommer omkring mange forskellige tilberedningsmetoder, som nemt kan overføres til køkkent derhjemme. Det bliver en hyggelig aften, hvor vi slutter af med at smage på alle herlighederne.

Kr. 475,- / *460,-	Dato
121067 fredag kl. 17:30 - 21:30	27.05.22
Christian Larsen	

HUSK
begrænset antal pladser
– tilmelding i god tid!

Foto og IT

Spændende IT- og fotokurser i **FOF-huset i Vindegade 74.**

Grundkursus i digital fotografering

Dette grundkursus i fotografering med digital-kamera tager dig med på en tur bag om knapperne og viser, hvordan alle digitale kameraer arbejder ud fra de samme, enkle fotografiske grundprincipper som deres analoge forgængere. Vi starter fra bunden, så du bliver fortrolig med digital fotografering og de mange muligheder, der er med et digitalkamera. Vi kigger på sammenhængen mellem ISO, blænde og lukkertid, samt begreber som eksponering, hvidbalance, programmer, filtyper og fokusområde. Vi når også forbi ekstradstyr som trådløs flash og stativer. Der er undervisning på mandage samt lørdag 26. marts, som kan foregå inde eller ude, hvis vejret tillader det. Medbring dit digitale spejlrefleks- eller spejløse kamera. Har du en bærbar computer, så tag også den med.

7 gange

Kr. 1170,- / *1105,-	Start
121070 mandag kl. 19:00-21:45	21.02.22

Peter Leth-Larsen

Vejen til det smukke portræt- eller landskabsfoto

Hvad er hemmeligheden bag de smukke portrætfotos, der præger forsiderne af måneds-magasinerne? Hvordan tager man portrætfoto i modlys? Hvad kendetegner et virkelig godt landskabsfoto? Hvordan finder man den rigtige komposition, der gør fotoet mere interessant? Hvordan tager man bedst foto af en smuk solnedgang? Nedenstående kurser giver dig en grundig og let forståelig gennemgang af nogle af de vigtigste teknikker og kamerafunktioner således, at du efter kurset vil kunne tage det smukke portræt- eller landskabsfoto. Kurserne er opdelt i teori og praksis med god tid til efterfølgende feedback. Der arbejdes med indstillinger, belysning, objektiver, ISO, modlys, speedlight m.m. For begyndere og let øvede. Medbring dit digitale kamera.

Vejen til det smukke portrætfoto

Kr. 475,- / *450,-	Dato
121073 søndag kl. 09:30 - 16:30	27.02.22

Flemming Marcus Johansson

Kunsten at skabe et smukt landskabsfoto

Kr. 475,- / *450,-	Dato
121074 søndag kl. 09:30 - 16:30	27.03.22

Flemming Marcus Johansson

Byg din egen hjemmeside - grundkursus

Her lærer du at anvende det gratis og fleksible WordPress til opbygning af hjemmeside og blogs. Det findes både på dansk og mange andre sprog, og det må benyttes både kommercielt og privat. Undervejs skal vi bl.a. se på oprettelse af sider, blogindlæg, valg af design, billeder og oprettelse af tekster og optimering af disse til søgemaskiner (SEO). Der er mange forskellige udvidelser til grundpakken. Vi vil gennemgå installation og opsætning af forskellige udvidelser til WordPress. Kurset er en introduktion til WordPress, men der forudsættes almindeligt, grundlæggende kendskab til computer. Medbring din egen bærbar computer.

7 gange

Kr. 1450,- / *1385,-	Start
121075 torsdag kl. 19:00 - 21:45	03.02.22

Frank Bruhn

Hjemmeside - opfølgningskursus

Dette kursus er en opfølgning til grundkurset, hvor du har mulighed for at få afklaret spørgsmål, der er opstået undervejs i dit arbejde med din hjemmeside efter afslutningen på grundkurset. Du kan også få repeteret eller uddybet forskellige emner, der er blevet berørt på grundforløbet, men som du gerne vil have mere viden omkring f.eks. SEO-optimering eller sikkerhed. Medbring din egen bærbar computer.

3 gange

Kr. 600,- / * 575,-	Start
121076 torsdag kl. 19:00 - 21:45	07.04.22

Frank Bruhn

Lav din egen fotobog digitalt

Har du også en masse billeder liggende på computeren, som ingen ser? Så deltag i dette kursus, hvor du kan komme i gang med at lave en masse fotobøger i høj kvalitet, og som er fantastiske at sidde og kigge i. Du vil blive introduceret til fotobogsprogrammet Pixum, som du skal downloade på din computer. Dette vil du kunne få hjælp til på kurset. Vi skal arbejde med layout, farver og tekst, overførsel af billeder til programmet og evt. redigering og beskæring af billeder. Underviseren medbringer fotobøger til inspiration. Der vil være udgifter forbundet med tryk af fotobog. Medbring din egen bærbar computer. Maks. 8 deltagere.

7 gange

Kr. 1585,- / *1520,-	Start
121080 onsdag kl. 13:00 - 15:45	02.02.22

Britt Svaneberg



Lav din egen fotobog digitalt - søndag

Der er undervisning den 27/2 og 6/3. Maks. 8 deltagere.

2 gange

Kr. 1075,- / *1035 kr.	Start
121081 søndag kl. 10:00 - 16:00	27.02.22

Britt Svaneberg



Grafisk design med Photoshop og InDesign

Sidder du inde med en god idé, men mangler grafiske værktøjer til at få den ud i verdenen? Så er dette det rigtige forum for dig. Design med dine egne fotos og grafiske filer. Dit design kunne være til brug i forretningsmæssig sammenhæng i form af brochure, posters eller præsentationer. Det kunne også være den helt perfekte invitation. Fælles for de færdige designs vil være, at kvaliteten er høj. Vi får styr på størrelser, justeringer og farvebalance. Vi kan manipulere vores foto, hvis det er nødvendigt. Du lærer, hvilke filformater, du skal bruge på nettet og hvilke, der egner sig til print. Det bliver et kreativt forum, hvor vi kan bruge alle grafiske filer fra spejlrefleks, telefon og print-screen. Du kan selv vælge, om du ønsker at vægte eksempelvis Photoshop eller InDesign. Begge programmer kan prøves i en måned gratis.

10 gange

Kr. 1520,- / *1430,-	Start
121085 tirsdag kl. 18:30 - 21:15	01.02.22

Flemming Lindholdt Madsen

Lad kreativiteten blomstre

Hvis du godt kan lide at eksperimentere og lege - og samtidig få grundig og individuel vejledning - så kom ind til FOF. Vi har fokus på de lærerige processer, ledet af undervisere med stor føling for den enkeltes behov og interesser. I vores meget brede tilbud af kreative fag er undervisningen tilrettelagt både for begyndere og for øvede. Hvis ikke andet er nævnt, foregår undervisningen i **FOF-huset i Vindegade 72**. Læs mere på www.fof-ofm.dk

Blomsterinspiration - ulige uger

Forny din bolig og lad kreativiteten blomstre! Du får splinternye trends og ideer med hjem, som matcher med årstiden og de materialer, du kan finde i naturen. Vi krydrer med sjove og anderledes detaljer. Du lærer også traditionelt binderi med grundlæggende teknikker, så du er godt rustet til at udøve dine kreative evner. Der tilsendes materialeliste inden kursusstart, så du ved, hvad du skal medbringe 1. gang.

7 gange

Kr. 1125,- / *1060,-

Fraugde Fritidscenter,

Stat-ene-vej 18-20

Start

121120 tirsdag kl. 10:00 - 12:45 01.02.22

Lone Thuesen

Blomster - forårs- og påskeinspiration

Få inspiration til forårskrækker og påskedekorationer. Lad foråret pible og gro og brug naturens og havens mangfoldighed. Du får nye trends og idéer, så du har noget at pynte med ude som inde. Materialeliste tilsendes før kursusstart.

Kr. 390,- / *370,-

Fraugde Fritidscenter,

Stat-ene-vej 18-20

Dato

121121 lørdag kl. 09:00 - 14:30 12.03.22

Lone Thuesen

Pileflet

Kan du lide at arbejde med hænderne? Er du vild med naturmaterialer, og vil du gerne udfordres? Både for begyndere og for dig, der har prøvet det før. Du vil komme hjem med flere forskellige ting i pil, som du vil glædes over mange år frem - vi skal bl.a. lave kurve, fuglefoderhuse, bakker, hjerter, stjerner, kranse og plantestativer. Medbring beskærsaks og kr. 140,- til materialer.

Kr. 475,- / *450,-

Fraugde Fritidscenter,

Stat-ene-vej 18-20

Dato

121150 søndag kl. 09:30 - 16:40 06.02.22

121151 søndag kl. 09:30 - 16:40 06.03.22

Jane Enemark



Croquis

Tegn/mal efter model. Et kursus med fokus på at iagttage og gengive den nøgne menneskekrop. Det er både sjovt, lærerigt og særdeles udfordrende! Både øvede og begyndere kan være med. I løbet af kurset vil modellen skiftevis posere i meget korte og lidt længere stillinger. Derved får du mulighed for dels at øve dig i at lave hurtige skitser, hvor du forsøger at fange kroppens helhed/balance/bevægelse og dels at arbejde med mere detaljerede tegninger. Medbring dine egne foretrukne materialer: tegneredskaber, papir, farver og pensler. Udgift til model afregnes med underviser ved kursusstart.

14 gange

Kr. 1430,- / *1345,-

Start

121161 tirsdag kl. 19:00 - 20:40 25.01.22

Inge Marie Mørcke

Croquis - ulige uger

4 gange

Kr. 475,- / *450,-

Start

121160 tirsdag kl. 17:00 - 18:40 01.02.22

Inge Marie Mørcke

Croquis - lørdag

Udgift til model er inkl. i prisen.

Kr. 675,- / *650,-

Dato

121162 lørdag kl. 09:30 - 16:25 05.02.22

121163 lørdag kl. 09:30 - 16:25 30.04.22

Inge Marie Mørcke

Tegning

Et tegnekursus for begyndere og øvede, hvor der tages hensyn til den enkeltes niveau og ønsker med en blanding af fælles og individuel undervisning. Vi arbejder både med hurtige skitser og detaljerede tegninger. Medbring A3-tegneblok og blyanter.

10 gange

Kr. 1080,- / *1020,-

Start

121166 onsdag kl. 18:30 - 20:10 26.01.22

Inge Marie Mørcke

Portræt - lige uger

Ethvert ansigt har sine helt særegne træk, som man søger at gengive, når man tegner/maler et portræt. Jo mere man fordyber sig, jo flere detaljer opdager man, og jo mere opmærksom bliver man på, hvor utrolig forskellige øjne, næser og munde er. Og skal portrættet være vellydende, er disse små forskelle vigtige. Du kan lave et portræt af et familiemedlem, dig selv, et musikidol eller et ukendt ansigt, som du er fascineret af. Eller måske din egen kopi af Mona Lisa? Portrættet kan males med farver (akryl, akvarel) eller tegnes med blyant og andre tegneredskaber (med fokus på gråtone-nuancer), og du bestemmer selv, om det skal være fotografisk/realistisk eller mere frit og legende. For såvel øvede som nybegyndere, der aldrig har prøvet at lave et portræt før.

5 gange

Kr. 860,- / *815,-

Start

121167 tirsdag kl. 15:30 - 18:15 08.02.22

Inge Marie Mørcke

Portræt

3 gange

Kr. 520,- / *495,-

Start

121168 tirsdag kl. 15:30 - 18:15 03.05.22

Inge Marie Mørcke



Læs mere på
www.fof-ofm.dk

Male- og tegnekurser ved Charlotte Niemann

Du får individuel vejledning, og undervisningen er tilrettelagt både for begyndere og øvede. Farve-/materialelære og komposition indgår på kurserne efter behov! Første gang får du at vide, hvilke materialer, du har brug for, og udgiften til dem. Medbring papir, blyant og evt. de maleredskaber, du har. Læs mere om de enkelte kurser på www.fof-ofm.dk.

Charlotte Niemann underviser på en række male- og tegnehold



Tegning

Lær at tegne og bliv bedre til at se dine omgivelser. Du arbejder med de grundlæggende tegneteknikker og kommer både til at tegne hurtige skitser og tegne i dybden med lys, skygger og skraveringer i tegninger, hvor du kan dykke ned i detaljen. Du lærer at få proportionerne rigtige og få liv og stemning ind i dine tegninger. Medbring blyant og papir.

10 gange
Kr. 1300,- / *1225,- Start
121164 mandag kl. 10:20 - 12:35 24.01.22

6 gange
Kr. 680,- / *645,- Start
121165 mandag kl. 17:00 - 18:50 24.01.22

Akrylmaling

Lær at arbejde med form og farve, når du maler! Kurset til dig, der har lyst til at udforske akrylmalingens mange muligheder, udvikle dit billedsprog og arbejde med spændende teknikker. Her kan du fordybe dig og eksperimentere. Du kommer både til at arbejde med egne ideer og fælles inspiration. Der vil være udgifter til materialer.

10 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
121169 mandag kl. 13:30 - 16:15 24.01.22

Akrylmaling/akvarel

Lær at arbejde med form og farve, når du maler! Du vil på dette kursus blive introduceret til maleriets mange muligheder både indenfor akvarel- og akrylteknik. Undervisningen foregår individuelt, men der er fælles undervisning, hvor du lærer om materialer, udtryksform, farver og ideudvikling. Du kan både prøve akvarel og akrylmaleteknikker, eller du kan vælge den ene teknik. Første gang snakker vi om, hvilke materialer du har brug for, så medbring papir og blyant og evt. de maleredskaber, du har. Der vil være udgifter til materialer.

10 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
121171 onsdag kl. 15:30 - 18:15 26.01.22

Akvarel

Leg med blyant, vand og farve. Ønsker du at lære alt om de grundlæggende akvarelteknikker, er dette kursus det helt rigtige. Akvarelfarver rummer utrolig mange spændende metoder, og du kommer til at lege med masser af vand, skønne farver, store pensler og spændende motiver. Undervisningen foregår individuelt og tager udgangspunkt i dine ønsker, evner og behov. Både for begyndere og øvede! Der vil være udgifter til materialer. Medbring papir, blyant og evt. de maleredskaber, du har.

10 gange
Kr. 1080,- / *1020,- Start
121172 torsdag kl. 10:00 - 11:50 27.01.22

10 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
121173 torsdag kl. 13:00 - 15:45 27.01.22

Akvarel i det grønne

Tag med ud i det smukke fynske forår og mal akvarel. Lær om forskellige metoder og akvarelteknikker, leg med motiverne og få individuel undervisning, mens du nyder foråret. Vi mødes et sted i Odense/på Fyn og finder inspirerende motiver. Medbring papir, blyant og de maleredskaber du har. Du skal også bruge noget at sidde på og have praktisk tøj/sko på. Der kan blive yderligere udgifter til materialer.

5 gange
Kr. 970,- / *915,- Start
121177 torsdag kl. 14:00 - 17:10 28.04.22

Tegning i det fri

Tag ud i det fri! På dette intensive kursus i tegneteknikker lærer vi, hvordan vi skal arbejde med motivet, både hvad angår form, perspektiv og skraveringer. Vi tegner på forskellige måder og lærer at vælge motiv, når vi sidder ude og tegner. Der vil være udgifter til materialer. Medbring papir, blyant og evt. de maleredskaber, du har.

4 gange
Kr. 680,- / *645,- Start
121178 torsdag kl. 10:15 - 12:00 05.05.22



**Giv dine medarbejdere
 en unik oplevelse!
 Vi har de kreative
 rammer til teambuilding
 i køkken, foredragssal,
 bevægelsesrum m.m.
 Kontakt os på
info@fof-ofm.dk eller
 6611 6845**



Drejekursus

Det ser let ud, men er svært, og dog kan alle lære det. Du lærer at ælte leret samt grundlæggende teknikker som centrering, optræk og formgivning. Vi skal arbejde med at dreje en skål, en cylinder og en vase. Du lærer også at lave en hank og om forskellige dekorationsteknikker af de drejede ting. Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede. Der er forhøjet kursusgebyr, da der er maks. 8 deltagere på holdet. Udgifter til materialer kr. 600 afregnes direkte med underviseren.

10 gange

Kr. 2180,- / *2090,- Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164	Start
121183 tirsdag kl. 18:30 - 21:15	25.01.22
Knud R. Nielsen	Start
121184 onsdag kl. 18:30 - 21:15	26.01.22
Konrad Gryczon-Koch	

Smykkedesign

Kurset er for begyndere og øvede. Du kommer i teori og praksis til at lære de grundlæggende teknikker til brug ved smykkefremstilling i sølv og guld. Du får udleveret et kompendium, og ud fra det lærer du bl.a. at støbe, lodde, file, save, indfatte sten og meget mere. Herefter arbejdes der individuelt, og du får hjælp til alle dine forskellige projekter. Materialer kan købes på kurset. Fællesudgifter kr. 400, som afregnes med underviseren.

10 gange

Kr. 1520,- / *1430,- Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164	Start
121190 mandag kl. 18:45 - 21:30	10.01.22
121191 onsdag kl. 18:45 - 21:30	12.01.22
Line Nørgaard Hansen	

Keramik – begyndere og let øvede

Det er rigtig sjovt at forme ler med hænderne. Du vil lære at arbejde med både lertøj og stentøj. De grundlæggende teknikker i både trykke-, pølse- og pladeteknik vil blive gennemgået og fulgt af en bunden opgave. Herefter er det op til dig at give leret udtryk under kyndig vejledning. Du vil også blive undervist i dekorationsteknikker og glasering, så du til sidst står med et formfuldendt resultat. Udgifter til materialer kr. 500 afregnes direkte med underviseren.

7 gange

Kr. 1125,- / *1060,- Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164	Start
121180 onsdag kl. 18:30 - 21:15	26.01.22
121181 torsdag kl. 18:30 - 21:15	27.01.22
Knud R. Nielsen	



Læs mere på
www.fof-ofm.dk

**Husk tilmelding
i god tid, så du sikrer
dig en plads!**

Keramik for let øvede

Har du gået til keramik før og er blevet bekendt med grundteknikkerne, så er dette kursus noget for dig. Her vil vi lægge vægt på at kombinere grundteknikker og dekorationsteknikker. Du er meget velkommen til at tegne eller have billede af egne ideer med. Udgifter til materialer kr. 500 afregnes direkte med underviseren.

7 gange

Kr. 1125,- / *1060,- Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164	Start
121182 mandag kl. 18:30 - 21:15	24.01.22
Knud R. Nielsen	

Keramik forælder/barn (6 - 12 år)

Brug tre lørdage på at lege med ler sammen med dit barn/barnebarn. Med fantasien sender vi fingre og øjne ind i lerets univers. Under kyndig vejledning lærer I om teknikker, der kan forme fantasien til et konkret produkt. Der bliver også mulighed for at prøve arbejdet ved en drejeskive. Antal deltagere maks. 8 voksne og 8 børn. Prisen er for en voksen og et barn. Udgifter til materialer kr. 400 pr. voksen afregnes direkte med underviseren.

3 gange

Kr. 810,- / *780,- Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164	Start
121185 lørdag kl. 10:00 - 13:30	05.02.22
Knud R. Nielsen	

Lær at sy, og skab dine egne unikke kreationer

Kan du lide at være kreativ? Så kom og vær med på et sykursus i vores eget sylokale i **FOF-huset i Vindegade 74**. Du får gode råd og vejledning af vores dygtige undervisere. Kurserne er både for begyndere, hvor du lærer de grundlæggende syteknikker, og for øvede, hvor du bliver bragt videre i dine syprojekter. Du kan både sy tøj, tasker og udstyr til boligen. Oplev glæden ved at skabe dine egne kreationer i hyggeligt og inspirerende samvær med andre. Der er symaskiner og overlockere til rådighed og mønstre, du kan tegne af fra. Ud over udgifter til materialer, må der påregnes en fællesudgift, som afregnes direkte med underviseren. Læs mere på www.fof-ofm.dk.

Syning for alle

Går du med en lille designer i maven? Her er et tilbud til alle, der har lyst til at lære at kreere deres eget tøj. Måske har du kun syet en smule i skolen eller blot haft interessen, men aldrig fået afsat tid til at få det lært, så er chancen der nu.

7 gange

Kr. 1680,- / *1595,- Start

121200 tirsdag kl. 09:30 - 13:00 01.02.22

Birgit Pauli

10 gange

Kr. 1785,- / *1695,- Start

121201 tirsdag kl. 18:30 - 21:15 01.02.22

Birgit Pauli

Syning for alle - ulige uger

5 gange

Kr. 990,- / *945,- Start

121203 tirsdag kl. 15:30 - 18:15 01.02.22

Birgit Pauli

Sy og sjov - lige uger

Lettere øvet syhold, hvor vi hygger, pjatter og griner samtidig med, at vi er kreative og syr kjoler, bukser, bluser.

7 gange

Kr. 1310,- / *1245,- Start

121204 torsdag kl. 18:30 - 21:15 27.01.22

Birgit Pauli

Sy og sjov - ulige uger

6 gange

Kr. 1150,- / *1095,- Start

121205 torsdag kl. 18:30 - 21:15 20.01.22

Birgit Pauli

Taskekursus lørdag

Kunne du tænke dig at lære at sy en taske eller flere? Kom med på kursus og lær at sy tasker med lynlås, fede lommer, fine detaljer og et professionelt look. Du får mulighed for at arbejde med to forskellige grundmønstre, som du selv kan sætte dit helt eget personlige præg på - en skøn "Bumbag" i rygsækudgave og en smart clutch med mange rum. Materialeliste fremsendes før kursusstart, så tiden vil blive brugt effektivt til syning.

Kr. 495,- / *475,- Dato

121206 lørdag kl. 09:30 - 15:15 26.02.22

Birgit Pauli

Weekendsyning

Brug din lørdag i sylokalet. Kom til weekendsyning og slap af ved symaskinen. Holdet er både for begyndere og øvede, og du kan sy lige, hvad du har lyst til. Du får rigtig god hjælp til mønstertegning, tilretning og syning, og du vil lære syteknikker som at sy lynlås i, rynkemetoder, lommepåsyning og meget meget mere
- vi syer 2 lørdage hhv. d. 5/2 og d. 12/3.

2 gange

Kr. 890,- / *850,- Start

121207 lørdag kl. 09:30 - 15:15 05.02.22

Birgit Pauli

Sy babytøj

Er du på barsel, eller venter du dig? Har du lige fået en lille guldklump af et barnebarn, eller har du nogle rollinger, du elsker at sy til? Så er det holdet for dig. Du får vejledning i materialevalg, størrelser og mønstre til småfolk og hjælp til syprocessen fra start til slut. Holdet er både for begyndere og øvede. Ammer du, eller giver du flaske, så tager du naturligvis dit barn med.

4 gange

Kr. 1255,- / *1195,- Start

121226 onsdag kl. 10:00 - 14:35 02.02.22

121227 onsdag kl. 10:00 - 14:35 16.03.22

Helene Michelsen

Sy baby- og børnetøj

Har du lyst til at sy dit barns eller barnebarns tøj selv? På holdet her får du vejledning i materialevalg, størrelser og mønstre til småfolk. Vi arbejder ud fra færdige mønstre i både nye materialer og genbrugsstof. Du får hjælp til at få klippet stoffet rigtigt ud og bliver støttet hele vejen gennem syprocessen. Om du er erfaren i syning eller aldrig har syet før, så kom bare. Holdet er for alle, der har lyst til at sy til de små, de holder af.

8 gange

Kr. 1465,- / *1395,- Start

121228 onsdag kl. 19:00 - 21:45 02.02.22

Helene Michelsen



Birgit Pauli underviser i syning

Lav sjove ting med genbrug

Genbrug er sjovt, og så skåner det samtidig miljøet og pengepungen. Er du også typen, der har svært ved at smide tøj, duge og andet ud? Så medbring noget af det på denne workshop og bliv inspireret til at lave noget spændende og brugbart. Lad kreativiteten blomstre. Der er undervisning 5/3 og 20/3.

2 gange

Kr. 890,- / *850,- Start

121215 lørdag kl. 10:00 - 16:00 05.03.22

Britt Svaneberg

Patchwork for begyndere - ulige uger

På dette patchworkkursus gennemgås helt grundlæggende og nemme syteknikker på symaskine. Der vil være fokus på valg af stoffer, mønstre og farver, da det oftest er dét, der gør, om vi kan lide projektet eller ej. Farvelære, quiltning og montering indgår efterhånden som det bliver relevant. Du skal medbringe: Forskellige bomuldsstoffer, det må gerne være rester. Rulleskærer og lineal, almindeligt sygøj, og tegnegrej. Der er symaskiner til rådighed i lokalet, og der vil også være et begrænset udvalg af stof og tråd, som man kan købe.

3 gange

Kr. 785,- / *750,- Start

121225 mandag kl. 17:30 - 21:00 07.02.22

Tove Marie Bach



Crepepapirblomster begynder - fra papir til blade

Lær at lave unikke blomster med italiensk crepepapir, der med sine riller er fleksibelt og formbart. Blomsterne er små kunstværker, der får sjæl gennem tilblivelsen. Kurset er for dig, der har lyst til at lære teknikken at klippe, lime, forme og skabe smukke blomster, der ovenikøbet er langtidsholdbare, pollenfrie og en daglig nydelse at kigge på! Du får tips og ideer til forskellige typer af blade, så du har et godt grundlag at arbejde videre med derhjemme. Udgifter til materialer kr. 95,- afregnes direkte med underviseren. Der er mulighed for at tilkøbe ekstra materialer.

Kr. 390,- / *370,-	Dato
121245 lørdag kl. 09:30 - 14:30	26.02.22
Ann Kopp	



Crepepapirblomster let øvet - blomster på grene

Samspillet mellem papir og grene giver et super fint udtryk. Gå på jagt i naturen og find din skønne gren som du vil dekorere. Kurset er for dig der har deltaget på "Fra papir til blade" eller dig, der har lidt erfaring med at lave crepepapirblomster. Udgifter til materialer kr. 60,- afregnes direkte med underviseren. Der er mulighed for at tilkøbe ekstra materialer. Materialeliste tilsendes før kursusstart.

Kr. 390,- / *370,-	Dato
121246 søndag kl. 09:30 - 14:30	06.03.22
Ann Kopp	

Crepepapirblomster øvet - eksperimenter

Crepepapir-eksperimenter - leg med farver og andre sjove materialer. Sæt kryds i kalenderen til en weekend, hvor vi skal eksperimentere. Lørdag bruges på at indfarve papiret. Søndag går vi i gang med at kreere skønne blomster med fantasi. Udgifter til materialer kr. 150,- afregnes direkte med underviseren. Der er mulighed for at tilkøbe ekstra materialer. Materialeliste tilsendes før kursusstart. Der er undervisning den 2/4 og 3/4.

2 gange Kr. 680,- / *645,-	Start
121247 lørdag kl. 09:30 - 14:30	02.04.22
Ann Kopp	

Hæklekursus for begyndere og let øvede

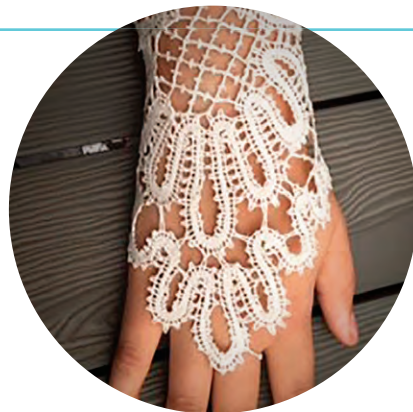
Er du begynder, starter du med at lære de tre grundlæggende masker: luftmasker, fastmasker og stangmasker. Du lærer den magiske cirkel, så du kan hækle rundt til bamser og dyr. Vi arbejder også med at lære oldemorfrakanter til tæpper. Har du styr på maskerne og gerne vil arbejde videre med din hækling, så kom og bliv inspireret af flerfarve-hækling, C2C, vaffelhækling, læsning af mønstre både tekstmønstre og de forskellige masker skrevet i tegn. Har du et projekt, du gerne vil i gang med, eller er du kort fast i et projekt, så tag det med.

Kr. 440,- / *420,-	Dato
121233 lørdag kl. 10:00-15:00	26.02.22
Kirsten Brandstrup	

Knipling, ulige uger

De fleste tror, at knipling er for gamle damer, men det er det ikke! Der er faktisk mange unge kvinder og mange mænd, der efterhånden har fået øjnene op for den gamle teknik. I dag er der mange kvinder, der gerne vil have strømpebånd og bånd til deres buket, når de skal giftes. De gamle teknikker bliver også brugt til mere moderne ting, så som jernhjerter med knipling indeni, julepynt, påskeæg. Du behøver kun et kniplebræt, pinde og garn, og du lærer det fra bunden. Materialerne får du hjælp til, hvis du ikke har dem. Medbring kniplebræt. Der vil være udgifter til materialer og kopier.

6 gange Kr. 990,- / *935,-	Start
121240 tirsdag kl. 15:00 - 17:45	18.01.22
Kaja Uggerby	



Læs mere på
www.fof-ofm.dk

Væv et malet billede

Du starter med at vikle tråd på en 15x15 cm stor plade. Derefter vælger du et motiv, som du, under kyndig vejledning, maler på de viklede tråde. Når farven er blevet tør, er du klar til at væve dit billede med forskellig slags tråd, der med kombinationen af farve og fiber får et helt særligt udtryk. Du kommer godt i gang med at væve billedet, som du kan arbejde videre på derhjemme. Medbring forklæde, notesblok og blyanter. Materialeudgifter kr. 75 som afregnes direkte med underviseren.

Kr. 410,- / *390,-	Dato
121255 lørdag kl. 10:00-16:00	09.04.22
Anne Marie Nielsen	



Kreativ kurvebinding - lørdagskursus

Kreativ kurvebinding er en sjov hobby, som er lige til at blive bidt af. Vi bruger forskellige teknikker indenfor den gamle oldtidsteknik. På dette endagskursus lærer du basisteknikkerne til at binde din kurv op med, og du vil nå at få lavet en mindre kurv, som vil have dit helt personlige udtryk. Det bliver sjovt, kreativt og hyggeligt. Medbring gerne din egen saks. Udgifter til materialer kr. 130 afregnes direkte med underviseren på dagen. Materialer og nål er inkluderet i materialepakken.

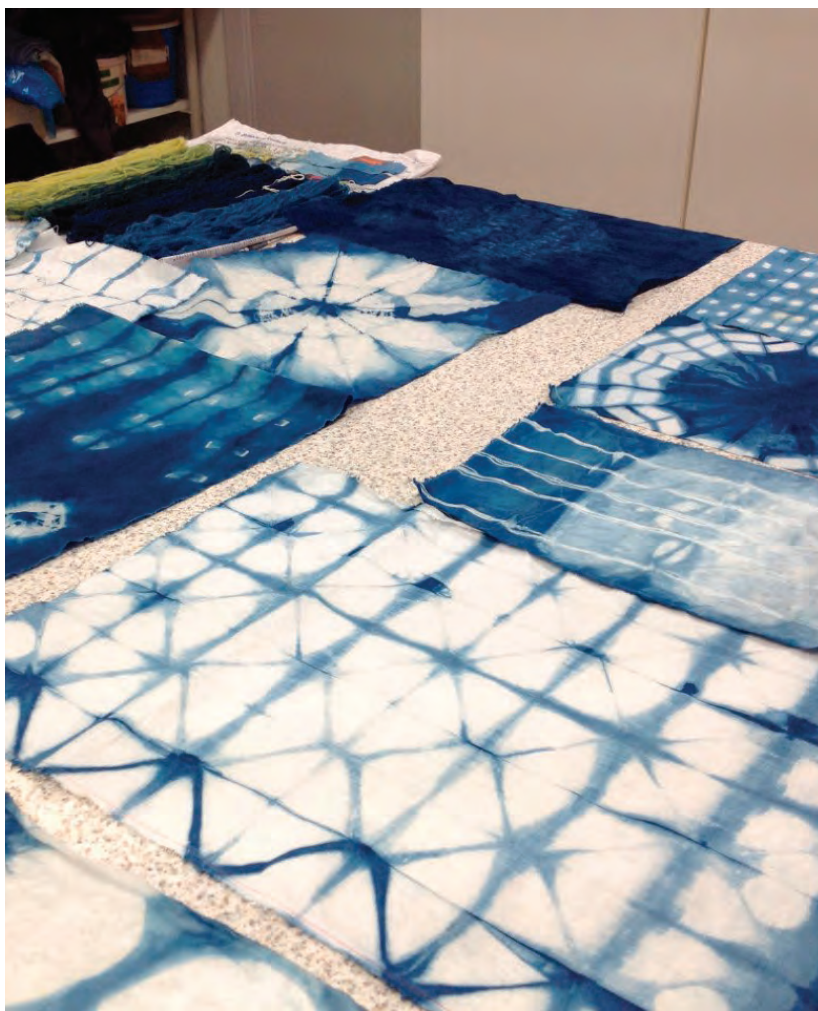
Kr. 455,- / *430,-	Dato
121250 lørdag kl. 09:00-15:30	07.05.22
Heidi Rosenfeldt	



Shibori - farv med ægte indigo

På dette kursus kommer du til at arbejde med at lave mønstre på stof med den fascinerende japanske teknik, shibori, hvor man før indfarvningen af stoffet folder, presser eller syr forskellige typer sting således, at dele af stoffet ikke bliver farvet. Vi arbejder med et par af de forskellige teknikker til de karakteristiske mønstre, og du prøver at lave et miljøvenligt farvebad med det traditionelle plantefarveemne til blåfarvning af tekstiler, nemlig pigment fra kulturplanten indigo. Til det miljøvenlige farvebad bruger vi ingen kemikalier, men blot indigopigment, overmodne bananer og kalk! Medbring forklæde, gummihandsker, notesbog og blyant, malertape og fryseposer til de fugtige prøver. Materialeudgifter kr. 300 som afregnes direkte med underviseren.

Kr. 520,- / *495,-	Dato
121256 lørdag kl. 09:00-17:00	26.03.22
Anne Marie Nielsen	



Sprog åbner døre til en verden fuld af oplevelser

Lær et helt nyt sprog, eller få genopfrisket gloserne!

Hos FOF kan du vælge mellem de fleste af verdens hovedsprog, og vi har kurser for både begyndere og øvede. Kurserne er niveauinddelte. Er du i tvivl om hvilket niveau, du skal vælge, må du meget gerne kontakte os for at få en afklarende vurdering. Vi kan også sætte dig i forbindelse med underviseren. Sammen med sproget får du også et interessant og udbytterigt indblik i landets kultur og samfund – alt sammen i et hyggeligt samvær med andre, der har samme interesse som dig.

På alle sproghold må der forventes udgifter til materialer/lærebøger. Udgiften til materialer varierer inden for de forskellige sprog. Er undervisningen baseret på en bestemt lærebog, vil det fremgå i beskrivelsen af kurset på vores hjemmeside. Vær opmærksom på, at en del af undervisningen foregår på dansk på de grundlæggende niveauer. Der er inkluderet pause i den anførte undervisningstid.

På de næste par sider kan du få et overblik over de mange muligheder.

På vores hjemmeside www.fof-ofm.dk kan du læse mere om de enkelte kurser.

Al sprogundervisningen foregår i FOF-huset i Vindegade 74.

Niveau 1

Begynder. Du starter med at lære sproget fra bunden af.

Niveau 1-2

Næsten begynder. Som baggrund har du et basalt kendskab til sproget. Dvs. du kan f.eks. præsentere dig med navn og bopæl, og du kender allerede alfabetet og en del tal. Undervejs i forløbet får du udvidet dit ordforråd, og du lærer flere sproglige tider at kende.

Niveau 2-4

Du får udvidet dit ordforråd, så du kan indgå i samtaler om forskellige emner. Der arbejdes endvidere med grammatik, så du får kendskab til flere tider.

Niveau 4-6

Du lærer den sidste grundlæggende grammatik, og gennem øvelser arbejdes der med at få den til at sidde bedre fast. Dit ordforråd er efterhånden så stort, at du mere ubesværet indgår i samtale på det pågældende sprog.

Let konversation m.v.

Fra Let konversation og på de efterfølgende konversationshold, hvor niveauet trinvis bliver højere, lægges hovedvægten på samtale på det pågældende sprog. Forudsætningen for at deltage på Let konversation er, at du har fulgt de underliggende niveauer 1-6 eller har opnået tilsvarende kendskab til sproget på anden vis, så du kender til den grundlæggende grammatik og kan indgå i en dialog. Der læses f.eks. små noveller, som kan indeholde både gloseliste og øvelser.



ENGELSK

Engelsk 2

14 gange
Kr. 1430 / *1345,- Start
 120203 mandag kl. 17:00 - 18:50 31-01-22
 Bodil Svitzer

Engelsk 3

15 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
 120204 onsdag kl. 12:45 - 14:35 02-02-22
 Joyce Kloster

Engelsk 3 - 4

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
 120205 mandag kl. 19:00 - 20:50 31-01-22
 Bodil Svitzer

Engelsk 4

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
 120206 torsdag kl. 10:30 - 12:20 03-02-22
 Joyce Kloster

Engelsk let konversation

10 gange
Kr. 1080,- / *1020,- Start
 120214 mandag kl. 11:30 - 13:20 24-01-22
 Tina Holmegaard Jensen

12 gange
Kr. 1255,- / *1185,- Start
 120215 onsdag kl. 09:30 - 11:20 19-01-22
 Jude Pedersen

15 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
 120216 onsdag kl. 17:00 - 18:50 02-02-22
 Joyce Kloster

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
 120217 torsdag kl. 12:45 - 14:35 03-02-22
 Joyce Kloster

Engelsk konversation for viderekomne

15 gange
Kr. 1520,- / *1430 kr.
 120225 onsdag kl. 10:30 - 12:20 02-02-22
 Joyce Kloster

Læs mere om de enkelte sprog og niveauerne
 på www.fof-ofm.dk



Frank Rasmussen underviser i tysk og erhvervstysk

Læs mere om de enkelte sprog og niveauerne på www.fof-ofm.dk

TYSK

Tysk 1 - 2

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120301 onsdag kl. 17:00 - 18:50 02.02.22
 Kirsten Bundgaard

Tysk 2 - 3

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120305 torsdag kl. 17:00 - 18:50 03.02.22
 Frank Rasmussen

Tysk 4 - 5

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120306 tirsdag kl. 17:00 - 18:50 01.02.22
 Frank Rasmussen

Tysk 5

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120307 tirsdag kl. 17:00 - 18:50 01.02.22
 Kirsten Bundgaard

Tysk let konversation

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120310 onsdag kl. 12:00 - 13:50 02.02.22
 Kirsten Bundgaard

Tysk konversation

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120312 tirsdag kl. 10:00 - 11:50 01.02.22
 Kirsten Bundgaard

Erhvervstysk

Erhvervstysk henvender sig til dig, der i din hverdag har relationer til det tyske marked. Hvad er en aftale på tysk? Og hvad er almindelig forretningskutyme? Vi øver alment forretningssprog, og det der har speciel relevans for den enkelte kursusedtagers branche. Vi øver samtaler på alle planer, bl.a. om dit eget firma og f.eks. store tyske virksomheder. Underviseren har mange års erhvervserfaring fra Tyskland.

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120330 tirsdag kl. 19:00 - 20:50 01.02.22
 Frank Rasmussen

ITALIENSK

Italiensk 1

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120400 onsdag kl. 19:00 - 20:50 02.02.22
 Elviro Mancini

Italiensk 2

13 gange
Kr. 1345,- /*1265,- Start
 120402 mandag kl. 12:00 - 13:50 31.01.22
 120403 mandag kl. 19:00 - 20:50 31.01.22
 Lisbeth Russo
 120404 mandag kl. 19:00 - 20:50 31.01.22
 Elviro Mancini

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120405 torsdag kl. 17:00 - 18:50 03.02.22
 Lisbeth Russo

Italiensk 3

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120406 torsdag kl. 12:00 - 13:50 03.02.22
 Lisbeth Russo

Italiensk 4

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120407 onsdag kl. 19:00 - 20:50 02.02.22
 Lisbeth Russo

Italiensk 5

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120409 onsdag kl. 12:00 - 13:50 02.02.22
 Lisbeth Russo

Italiensk let konversation

13 gange
Kr. 1345,- /*1265,- Start
 120412 mandag kl. 10:00 - 11:50 31.01.22
 Lisbeth Russo

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120413 onsdag kl. 17:00 - 18:50 02.02.22
 120414 torsdag kl. 10:00 - 11:50 03.02.22
 Lisbeth Russo

Italiensk konversation

13 gange
Kr. 1345,- /*1265,- Start
 120415 mandag kl. 17:00 - 18:50 31.01.22
 Lisbeth Russo

14 gange
Kr. 1430,- /*1345,- Start
 120416 onsdag kl. 10:00 - 11:50 02.02.22
 Lisbeth Russo

Italiensk for viderekomne

12 gange
Kr. 1255,- /*1185,- Start
 120420 onsdag kl. 19:00 - 20:50 19.01.22
 Jytte Duholm





FRANSK

Fransk 1

11 gange
Kr. 1170,- / *1105,- Start
120501 tirsdag kl. 17:00 - 18:50 01.02.22
 Saliha Djebbara

Fransk 1 - 2

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
120503 tirsdag kl. 17:00 - 18:50 01.02.22
 Gitte Madsen

Fransk 2

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
120504 onsdag kl. 19:00 - 20:50 02.02.22
 Gitte Madsen

Fransk 3

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
120505 onsdag kl. 13:00 - 14:50 02.02.22
 Gitte Madsen

Fransk 3 - 4

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
120506 tirsdag kl. 13:00 - 14:50 01.02.22
 Gitte Madsen

Fransk let konversation

10 gange
Kr. 1080,- / *1020,- Start
120514 mandag kl. 17:00 - 18:50 31.01.22
 Helle Andersen

8 gange
Kr. 905,- / * 855,- Start
120516 tirsdag kl. 10:00 - 11:50 01.02.22
 Gitte Madsen

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
120517 onsdag kl. 17:00 - 18:50 02.02.22
 Gitte Madsen

10 gange
Kr. 1080,- / *1020,- Start
120518 torsdag kl. 11:10 - 13:00 03.02.22
 Helle Andersen

Fransk konversation

10 gange
Kr. 1080,- / *1020,- Start
120520 mandag kl. 19:00 - 20:50 31.01.22
 Helle Andersen

Fransk litteratur

Fransk for meget øvede. Der læses franske litterære tekster fra det 20. og 21. århundrede. Teksterne vælges ud fra deltagernes interesser. Målet er gennem tekstlæsning at udbygge læsefærdigheden og den mundtlige sprogfærdighed. Novellen er en meget udbredt genre i fransksproget litteratur. En lang række kendte forfattere har udtrykt sig i novelleformen, bl.a. nobelpristagerne Albert Camus og Patrick Modiano.

10 gange
Kr. 1080,- / *1020,- Start
120530 onsdag kl. 17:00 - 18:50 02.02.22
 Helle Andersen

Cours Complémentaire

Avec ce cours nous allons plonger dans la francophonie. C'est l'occasion de se pencher sur la pratique de la langue de Molière à travers le monde. Qu'est-ce que la francophonie? La francophonie, ce sont tout d'abord des femmes et des hommes qui partagent une langue commune, le français. C'est une langue mondiale parlée sur tous les continents par plus de 300 millions, comme langue maternelle, comme langue seconde ou langue de communication. Nous regarderons les rapports entre le français et l'anglais. Nous discuterons de l'avenir de la francophonie, nous parlerons de la langue française et de sa place dans le monde, le tout illustré par quelques auteurs francophones.

13 gange
Kr. 1345,- / *1265,- Start
120535 mandag kl. 12:30 - 14:20 31.01.22
 Gitte Madsen

Læs mere
 om de enkelte sprog
 og niveauerne på
www.fof-ofm.dk



SPANSK

Spansk 1

12 gange
Kr. 1255,- / *1185,- Start
120600 onsdag kl. 10:00 - 11:50 02.02.22
Rosalba Osorio

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
120601 onsdag kl. 17:00 - 18:50 02.02.22
Ruth Esmeralda Juárez

Spansk 1 - 2

12 gange
Kr. 1255,- / *1185,- Start
120603 mandag kl. 17:00 - 18:50 31.01.22
Rosalba Osorio

15 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
120604 torsdag kl. 10:00 - 11:50 13.01.22
Ruth Esmeralda Juárez

Spansk 2 - 3

12 gange
Kr. 1255,- / *1185,- Start
120606 mandag kl. 19:00 - 20:50 31.01.22
Rosalba Osorio

15 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
120607 torsdag kl. 10:00 - 11:50 20.01.22
Carlos Ortega

Læs mere om de enkelte
sprog og niveauerne på
www.fof-ofm.dk

Spansk 3

12 gange
Kr. 1255,- / *1185,- Start
120608 mandag kl. 10:00 - 11:50 31.01.22
Rosalba Osorio

Spansk 3 - 4

15 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
120609 torsdag kl. 17:00 - 18:50 20.01.22
Carlos Ortega

Spansk 4

15 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
120610 onsdag kl. 10:30 - 12:20 26.01.22
Ruth Esmeralda Juárez

Spansk 5

15 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
120611 tirsdag kl. 11:50 - 13:40 11.01.22
Ruth Esmeralda Juárez

Spansk 6

15 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
120613 onsdag kl. 12:30 - 14:20 26.01.22
Rosa Burgaya

Spansk let konversation

15 gange
Kr. 1520,- / *1430 kr. Start
120617 mandag kl. 10:00 - 11:50 10.01.22
120618 tirsdag kl. 09:40 - 11:30 11.01.22
Ruth Esmeralda Juárez

15 gange
Kr. 1520,- / *1430 kr Start
120619 torsdag kl. 13:00 - 14:50 20.01.22
120620 torsdag kl. 19:00 - 20:50 20.01.22
Carlos Ortega

Spansk konversation

15 gange
Kr. 1520,- / *1430,- Start
120622 mandag kl. 12:45 - 14:35 10.01.22
Ruth Esmeralda Juárez

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
120624 onsdag kl. 19:00 - 20:50 02.02.22
Ruth Esmeralda Juárez

Læs mere på
www.fof-ofm.dk



Carlos Ortega underviser i
spansk på flere niveauer



Japansk er et populært sprog - her er det Megumi Urata, som underviser

JAPANSK

Vær opmærksom på, at undervisningen i japansk vil foregå på engelsk.

Japansk 1

11 gange
Kr. 1170,- / *1105,- Start
 120651 tirsdag kl. 19:00 - 20:50 22.02.22
 Megumi Urata

Japansk 1 - 2

11 gange
Kr. 1170,- / *1105,- Start
 120652 torsdag kl. 17:00 - 18:50 24.02.22
 Megumi Urata

Japansk 2

11 gange
Kr. 1170,- / *1105,- Start
 120653 torsdag kl. 19:00 - 20:50 24.02.22
 Megumi Urata

Japansk 2 - 3

10 gange
Kr. 1080,- / *1020,- Start
 120654 onsdag kl. 17:00 - 18:50 26.01.22
 Kayoko Billinger

Japansk 4 - 5

10 gange
Kr. 1080,- / *1020,- Start
 120655 torsdag kl. 19:00 - 20:50 27.01.22
 Kayoko Billinger

Japansk 5 - 6

10 gange
Kr. 1080,- / *1020 kr. Start
 120656 torsdag kl. 17:00 - 18:50 27.01.22
 Kayoko Billinger

PORTUGISISK

Underviseren er fra Brasilien.

Portugisisk 1

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
 120662 mandag kl. 19:00 - 20:50 31.01.22
 Paula Cristina Valen Poulsen

Portugisisk 6

14 gange
Kr. 1430,- / *1345,- Start
 120663 mandag kl. 17:00 - 18:50 31.01.22
 Paula Cristina Valen Poulsen

ARABISK

Arabisk 1

11 gange
Kr. 1170,- / *1105,- Start
 120668 tirsdag kl. 19:00 - 20:50 01.02.22
 Saliha Djebbara

LATIN

Latin 1 - 2

12 gange
Kr. 1255,- / *1185,- Start
 120670 mandag kl. 17:00 - 18:50 31.01.22
 Kevin Sean Burke

Læs mere på
www.fof-ofm.dk

Dansk som andetsprog - udtaleundervisning

Bliver du ofte spurgt, "Hvad siger du?", når du taler dansk? Har du anden etnisk baggrund end dansk, og har du udfordringer med dansk udtale, så er du kommet til det rette sted! På dette kursus gennemgår vi de danske sproglyde og øver os i hverdagssamtaler. Vi starter hver gang med lidt teori, efterfulgt af praktiske øvelser. Underviseren kommer oprindeligt fra Slovakiet og har været i Danmark i ti år. Hun har en kandidatgrad i Audiologopædi fra Syddansk Universitet og er specialiseret i dansk udtale hos personer med anden etnisk baggrund end dansk, samt sang- og stemmetræning. Maks. 8 deltagere.

10 gange
Kr. 1520,- / *1460,- Start
 120675 onsdag kl. 09:00 - 10:50 02.02.22
 Veronika Sofia Gamborg

Læs mere om de enkelte sprog og niveauerne på
www.fof-ofm.dk

Kommunikation og økonomi

Vil du gerne være bedre til at skrive, huske og kommunikere?
Eller vil du gerne i gang med at investere i aktier?

Alle kurser på denne side finder sted i FOF-huset, Vindegade 74.

En højskoleuge med livsfortællinger

Drømmer du om at skrive historier fra dit eget eller andres liv? På dette ugekursus får du tid og mulighed for at fordybe dig i livets fortællinger. Vi arbejder med erindringer, plot, research og det fængende sprog. Og i bedste højskoleånd bliver der også tid til samtale, ture ud af huset og oplæg udefra. Underviser Rikke Hyldgaard er journalist, forfatter og journalistisk lektor på SDU. Du får mest udbytte af kurset, hvis du medbringer historier, du kan arbejde på samt det nødvendige udstyr (computer eller notesblok)

5 gange

Kr. 1650,- / * 1550,- Start

121310 man-fre kl. 10:00 - 15:00 13.06.22

Rikke Hyldgaard



Husketeknik - lørdagsworkshop

Hvilke minder fra dit liv står særligt klart for dig? Hukommelsen er fantastisk, men også drilsk. Ofte skænker vi ikke hukommelsen en tanke, førend den af og til svigter os. På denne workshop får du indblik i hukommelsens mekanismer, og hvordan man kan udnytte det, som hjernen er god til, når man skal huske nye – eller mange – informationer. Du vil lære om hukommelsen generelt, men også om flere forskellige hukommelsesteknikker, og du vil få mulighed for at arbejde med konkrete øvelser, der kan gøre det med hukommelsen lidt lettere og lidt sjovere. Underviseren er BA i psykologi.

Kr. 275,- / * 250,-

Dato

121300 lørdag kl. 10:00 - 14:00 26.03.22

Lukas T. Hansen



Skriv din egen lejlighedssang

Skal du skrive en sang til en fødselsdag, et jubilæum eller en firmafest? Eller vil du bare have skærpet din evne til at skrive i en levende form på vers? I denne workshop arbejder vi med sprog, versefodder, kameragange, rim, scener og handling. Vi sætter de gode historier på vers, laver en række småøvelser, synger en masse sange og inspirerer hinanden på kryds og tværs. Tag gerne computer el. notesblok og evt. rimordbog med.

Underviser er Anders Kinch-Jensen, der er journalist, pianist og ihærdig lejlighedsdigter. Han optræder også med "De syngende Nyheder", der hiver sange ud af nyheder og nyheder ud af sange. Undervisning d. 19/3 og 26/3.

2 gange

Kr. 475,- / * 450,- Start

121302 lørdag kl. 09:15 - 13:00 19.03.22

Anders Kinch-Jensen

Kr. 590,- / * 560,-

Dato

121301 lørdag kl. 09:00 - 17:30 02.04.22

Sanne M. Pedersen



27

ODENSE | KOMMUNIKATION OG ØKONOMI



Aktiekursus for alle

Lær af afkode, forstå og begå dig på aktiemarkedet! Kurset er for dig, der er ny eller måske allerede lidt i gang på aktiemarkedet. Du får en basisviden, hvor du lærer om aktiepsykologien, og hvordan du bedst muligt kan passe på dine penge. Vi dykker ned i værktøjskassen for analyse af aktier ved brug af teknisk analyse, og kommer også omkring hvordan man åbner depot og rent praktisk handler. Medbring bærbar computer (iPad og andre tablets kan ikke bruges).

Kr. 590,- / * 560,-

Dato

121320 lørdag kl. 09:00 - 17:30 05.03.22

Sanne M. Pedersen

Aktiekursus for kvinder

Kvinder er for alvor kommet på banen med at investere – er du nysgerrig på, hvad det handler om, og vil gerne have redskaberne til at komme i gang? Vi kommer igennem det sammen som på aktiekursus for alle, men giver det lige et ekstra twist i forhold til at begå sig som kvinde i denne verden. Medbring bærbar computer (iPad og andre tablets kan ikke bruges).

Kr. 590,- / * 560,-

Dato

121321 lørdag kl. 09:00 - 17:30 26.03.22

Sanne M. Pedersen

Musik

FOF tilbyder undervisning på alle niveauer for både børn og voksne i et musikalsk og imødekommende miljø med dygtige, veluddannede og engagerede undervisere. Der undervises på hold med 3-6 deltagere, hvor der tages hensyn til den enkelte kursists ønsker. Musikundervisningen er tilrettelagt enten som holdundervisning eller som en kombination af hold- og individuel undervisning, hvor nogle mødegange er fælles for hele holdet og andre er individuelle.

Vores musikundervisning finder primært sted på **FOF Musikskole, Dalumvej 82, Odense SV** samt i **FOF-huset i Vindegade 72-74, Odense C**. Øvrige undervisningssteder står angivet på de enkelte hold.

Læs mere på www.fof-ofm.dk, eller ring på 6611 6845 og få en god vejledning omkring din musikundervisning.

Musik i FOF-huset, Vindegade 72-74, Odense C

Vi har i mange år haft et stort udbud af guitarundervisning i FOF-huset i Vindegade 72-74.



Guitarundervisning hos John Grøndahl Vindegade 74

På alle nedenstående guitarhold underviser John Grøndahl, som igennem mange år har været en drivende kraft indenfor FOF's guitarundervisning.

Pris v/4 deltagere.

Guitar

Et kursus for alle, der vil starte guitarspillet eller lære nyt. Du lærer at akkompagnere til forskellige sange, bruge fingerspil og anslagsteknik.

20 gange

Kr. 2135,- / *2045,-	Start
120080 mandag kl. 16:00 - 17:20	24.01.22
120081 mandag kl. 17:30 - 18:50	24.01.22
120082 torsdag kl. 14:30 - 15:50	27.01.22
120083 torsdag kl. 16:00 - 17:20	27.01.22
120084 torsdag kl. 17:25 - 18:45	27.01.22
120085 fredag kl. 08:00 - 09:20	28.01.22

21 gange

Kr. 2235,- / *2140,-	Start
120086 tirsdag kl. 15:00 - 16:20	25.01.22
120087 tirsdag kl. 18:00 - 19:20	25.01.22
120088 tirsdag kl. 19:25 - 20:45	25.01.22
120089 onsdag kl. 15:30 - 16:50	26.01.22

Rock/Blues

Har du lyst til at lære nyt, eller har du spillet før? Vi spiller gamle og nye rocknumre samt et godt bluesmateriale, alt efter tabulator (TAB). Du lærer at spille soloer, improvisere og få styr på akkorder.

20 gange

Kr. 2135,- / *2045,-	Start
120091 torsdag kl. 19:00 - 20:20	27.01.22

21 gange

Kr. 2235,- / *2140 kr.	Start
120092 tirsdag kl. 16:35 - 17:55	25.01.22

60'er-rock

Har du lyst til at lære nyt, eller har du spillet før? Vi spiller gamle 60'er rock efter tabulator (TAB). Du lærer at spille soloer, improvisere og få styr på akkorder.

21 gange

Kr. 2235,- / *2140,-	Start
120095 tirsdag kl. 21:00 - 22:20	25.01.22

Læs mere på
www.fof-ofm.dk

Følg os på Facebook FOF
Odense-Fredericia-
Middelfart



John Grøndahl holder til i hyggelige kælderlokaler i Vindegade 74

Sang- og stemmetræning

Lær dig selv at kende gennem din stemme! Vil du gerne synge til husbehov - eller drømmer du om at lære at synge opera? Måske vil du bare generelt blive bedre til at bruge din stemme og trænge igennem med dine budskaber? Med udgangspunkt i klassisk sangstil får du arbejdet med din stemme, og du får åbnet for et klangunivers, du måske ikke kendte. Undervisningen tilpasses lige netop dine behov og ønsker. Underviseren er konservatorieuddannet og synger i Det Kgl. Teaters operakor.

Pris v/ 4 deltagere.

12 gange		
Kr. 1745,- / *1675,-		Start
120100	onsdag kl. 14:45 - 16:15	02.02.22
120101	onsdag kl. 16:30 - 18:00	02.02.22
Daniel Waade		

Sang- og stemmetræning – weekend masterclass

Brug en weekend på at lære din stemme bedre at kende med operasanger Daniel Waade og audiologopæd og stemmecoach Veronika Sofia Gamborg. Undervisningen er fordelt på to dage med hhv. en teoretisk og en praktisk del. I den teoretiske del bliver du introduceret til sangteknikkens terminologi, og du lærer om stemmens anatomi, fysiologi og patologi. I den praktiske del får du individuel undervisning med udgangspunkt i din stemme og dine ønsker, samt opmuntring og feedback fra dine medkursister. Der er undervisning 12/3 og 13/3.

2 gange		
Kr. 795,- / *765,-		Start
120118	lørdag kl. 13:00-17:00	12.03.22
Veronika Sofia Gamborg & Daniel Waade		

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune

Har du gode idéer til kurser, ture eller foredrag, så sig til! Kontakt os på 6611 6845 eller info@fof-ofm.dk



Daniel Waade og Veronika Sofia Gamborg underviser på masterclass i sang- og stemmetræning

Sang og musik i FOF Musikskole, Dalumvej 82, Odense SV

FOF Musikskole har igennem mange år dannet en hyggelig ramme omkring størstedelen af vores musikundervisning i Odense. Der er gratis parkering ved musikskolen og ud over de fire øvelokaler, er der et hyggeligt lille sofaområde, hvor man kan sidde og vente.



Klaver

Du vil som udgangspunkt stifte bekendtskab med de mest universelle genrer og lære om den mere teoretiske del af musikken, akkorder, noder og hørelære. Er du allerede i gang med klaveret, tager vi selvfølgelig udgangspunkt i der, hvor du er, og giver dig ny inspiration og hjælper dig videre med musikken. Med tiden fokuserer vi mere på, hvad du specielt finder interessant. Rytmisk og klassisk musik efter aftale med læreren. Pris v/ 3 deltagere.

10 gange		
Kr. 1920,- / *1860,-		Start
120000	mandag kl. 10:00 - 11:30	21.02.22
120001	tirsdag kl. 10:30 - 12:00	22.02.22
120002	onsdag kl. 15:30 - 17:00	23.02.22

Gitte Mikkelsen

12 gange		
Kr. 2225,- / *2155,-		Start
120004	mandag kl. 11:30 – 13:00	10.01.22
120005	mandag kl. 13:00 – 14:30	10.01.22

Veronika Sofia Gamborg

120010	mandag kl. 16:15 – 17:45	31.01.22
120011	mandag kl. 17:45 – 19:15	31.01.22

Petter Worland

120013	tirsdag kl. 17:30 - 19:00	11.01.22
120014	tirsdag kl. 19:00 - 20:30	11.01.22
120015	onsdag kl. 17:30 - 19:00	12.01.22
120016	onsdag kl. 19:00 - 20:30	12.01.22

Bartłomiej Piotr Wawryniuk





Harmonika

Kom og vær med til nogle hyggelige musikalske stunder omkring dette populære og velkendte instrument. Vi har harmonikaundervisning for alle niveauer – fra nybegynder til øvet – og undervisningen tilpasses lige netop dig! Pris v/ 5 deltagere.

Harmonika begynder

12 gange

Kr. 1130,- / *1075,- Start
120031 mandag kl. 13:00 - 14:10 31.01.22
Christian Boeriths

12 gange

Kr. 1435,- / *1365,- Start
120032 onsdag kl. 17:30 - 19:00 12.01.22
Bartłomiej Piotr Wawryniuk

Harmonika let øvet

12 gange

Kr. 1130,- / *1075,- Start
120033 mandag kl. 14:20 - 15:30 31.01.22
Christian Boeriths

Harmonika øvet

12 gange

Kr. 1130,- / *1075,- Start
120034 mandag kl. 15:40 - 16:50 31.01.22
Christian Boeriths

Violin øvet

Find din egen klang med violinens sang. Du vil du blive præsenteret for forskellige genrer: rytmisk-folk-klassisk-pop og jazz med grundlæggende færdigheder og valgmuligheder. Pris v/ 3 deltagere.

6 gange

Kr. 1180,- / *1145,- Start
120040 tirsdag kl. 14:00 - 15:30 22.03.22
Anne Sophie Bertelsen

Guitar

Lær at spille guitar. Gerne klassisk, hvis du vil være med på noderne! Rytmisk, akustisk eller el, hvis du vil være med på beatet! Akkordspil m.v. Grundlæggende færdigheder for begyndere og øvede. Pris v/ 4 deltagere.

12 gange

Kr. 1745,- / *1675,- Start
120050 tirsdag kl. 15:30 - 17:00 01.02.22
Anne Sophie Bertelsen

Ukulele

Ukulele - fordi så blir' det ikke lettere, hverken at spille eller bære på. Den koster ikke mange penge - og sidst men ikke mindst; den er lige til at komme i godt humør af. Tidspunktet kan justeres ved behov efter aftale med underviseren. Pris v/ 4 deltagere.

6 gange

Kr. 925,- / *890,- Start
120055 tirsdag kl. 14:00 - 15:30 01.02.22
Anne Sophie Bertelsen



Samspil for strengeinstrumenter

Alle strengeinstrumenter inkl. strygere – bydes op til samspil 3 tirsdage i maj. Kom og oplev glæden ved at opleve dit instrument i samklang med de andres. Kurset er for let øvede. Pris v/ 4 deltagere

3 gange	
Kr. 515,- / *495,-	Start
120060 tirsdag kl. 15:30 - 17:00	10.05.22
Anne Sophie Bertelsen	

Saxofon

Både børn, unge og voksne kan alle lære at spille på saxofon. Det er aldrig for sent at komme i gang! Undervisningen formes efter lige netop dine ønsker og dit niveau, og hele vejen igennem er der fokus på glæden ved at spille. Vi arbejder bl.a. meget med klang - lyder det godt, bliver det sjovere at spille! Pris v/ 4 deltagere.

12 gange	
Kr. 1745,- / *1675,-	Start
120074 tirsdag kl. 17:30 - 19:00	11.01.22
120075 tirsdag kl. 19:00 - 20:30	11.01.22
120076 onsdag kl. 17:30 - 19:00	12.01.22
120077 onsdag kl. 19:00 - 20:30	12.01.22
Bartłomiej Piotr Wawryniuk	

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune



Blokløjte

Spiller du blokløjte, eller vil du gerne lære det? Undervisningen tager udgangspunkt i lige netop dine ønsker og dit niveau, og vi arbejder både med teknik, blæsning, udtryk, nodelæsningm.m. Repertoiremæssigt kommer vi både omkring den rytmiske såvel som den klassiske genre. Pris v/ 4 deltagere.

12 gange	
Kr. 1745,- / *1675,-	Start
120078 tirsdag kl. 17:30 - 19:00	11.01.22
120079 onsdag kl. 19:00 - 20:30	12.01.22
Bartłomiej Piotr Wawryniuk	

Sang og stemmetræning

Ønsker du at blive bedre til at synge? Eller vil du udvikle din talstemme? Om du er brusebadssanger eller bruger stemmen professionelt, lærer du din stemme bedre at kende og får udfoldet dit potentiale. Undervisningen bliver tilpasset efter dine behov og ønsker, så du selv vælger hvilken sangstil, vi skal arbejde med, og hvad du vil have ud af undervisningen. Kurset er egnet for både børn og voksne, nybegyndere og erfarne sangere/stemmebrugere. Pris v/ 3 deltagere.

12 gange	
Kr. 2225,- / *2155,-	Start
120117 mandag kl. 09:00-10:30	31.01.22
Veronika Sofia Gamborg	

Læs mere om alle vores tilbud på www.fof-ofm.dk

Sangundervisning med Heidi Svelmøe

Østerbro 34, Odense C

Sang

Kom som du er og oplev glæden ved at synge og lære at bruge din stemme i trygge, professionelle rammer. Sangundervisningen tager udgangspunkt i dig som individ og er en kombination af træning i grundlæggende sangteknik, glæden og forløsningen ved at udtrykke dig musikalsk og hjælp og støtte til, at finde ro, mod og styrke til at folde din stemme ud. Hos Heidi finder du et kreativt frirum, hvor du i professionelle, trygge rammer kan arbejde med dig selv og din stemme. Der er gratis parkering i gården. Pris v/ 4 deltagere.

12 gange	
Kr. 1745,- / *1675,-	Start
120110 mandag kl. 15:30 - 17:00	31.01.22
120111 mandag kl. 17:15 - 18:45	31.01.22
120112 mandag kl. 19:00 - 20:30	31.01.22
120113 tirsdag kl. 15:30 - 17:00	01.02.22
120114 tirsdag kl. 17:15 - 18:45	01.02.22
120115 tirsdag kl. 19:00 - 20:30	01.02.22
Heidi Svelmøe	



Sanger og sangskriver Heidi Svelmøe

Motion og bevægelse

Bevægelse giver glæde

Du gør noget godt for dig selv, når du passer på din krop og din sundhed. Hos FOF kan du finde lige præcis den motionsform, der passer til dig og dine behov. Du kan dyrke yoga, Tai Chi eller Qigong. Du kan træne smidighed og styrke dine muskler ved at dyrke Pilates eller Gotved. Du kan få pulsen op og slippe livsglæden løs i mange former for bevægelse. Uanset hvad du vælger, får du hyggeligt samvær i et dejligt fællesskab i lyse og venlige lokaler.

Medmindre andet står angivet, foregår undervisningen i FOF-huset i Vindegade 72.

Rygtræning

Rygtræning er for dig, som gerne vil gøre noget godt for din ryg. Træningen har fokus på udholdenhed, styrke og stabilitet for ryggen. Vi kommer til at træne med egen kropsvægt og forskellige redskaber såsom pilatesbolde, træningselastikker m.m. for at skabe variation og nye bevægelsesudfordringer. Niveautilpasses til deltagerne på holdet, og der tages hensyn til den enkeltes behov.

15 gange

Kr. 1080,- / *1020,-

Phønix, Schacksgade 39

Start

120752 mandag kl. 18:00 - 19:00 31.01.22

Berit Høegh

15 gange

Kr. 1080,- / *1020,-

Start

120753 tirsdag kl. 17:00 - 18:00 01.02.22

Julie Mejlbø Andersen



Pilates med Ida Agerbæk giver styrke, energi og overskud.

Bevægelse for seniorer

Vi arbejder med hele kroppen for at holde led og muskler i form. Det er vigtigt, at du holder kroppen i bevægelse og styrker dine muskler. Hver gang afsluttes med gulvøvelser, hvor vi træner mavemuskler, venepumpe og bækkenbund og runder af med afspænding.

16 gange

Kr. 1430,- / *1345,-

Start

120760 tirsdag kl. 12:15 - 13:35 25.01.22

Ann Husted Hansen

12 gange

Kr. 1125,- / *1060,-

Start

120761 torsdag kl. 12:45 - 14:05 24.02.22

Ann Husted Hansen

Yopi - balance

Du behøver ikke vælge mellem yoga og pilates. YoPi er en træningsform hvor yogaøvelser og pilatesøvelser supplerer hinanden. Du vil mærke, at du bliver stærkere og smidigere. Træningen foregår i et roligt tempo, og du vil opleve at komme i balance med både krop, sind og åndedræt. Der afsluttes med afspænding af hele kroppen.

20 gange

Kr. 1520,- / *1430,-

Start

120720 tirsdag kl. 18:35 - 19:45 25.01.22

Ann Husted Hansen

Pilates

Du får en stærkere ryg og bliver bedre til at bruge dine dybe ryg- og mavemuskler gennem pilatesstræning. Vi træner pilates både for begyndere og for dig, der gerne vil arbejde videre med de helt grundlæggende principper. Efter træningen vil du opleve øget velvære og ro samt mere energi og overskud.

Pilates

16 gange

Kr. 1610,- / *1515,-

Start

120714 torsdag kl. 16:45 - 18:15 10.02.22

Marija Anzhelika Mohorina

Pilates - let øvede

17 gange

Kr. 1695,- / *1595,-

Start

120716 fredag kl. 10:00 - 11:30 28.01.22

Ida Agerbæk

Pilates øvede

17 gange

Kr. 1695,- / *1595,-

Start

120711 mandag kl. 10:00 - 11:30 24.01.22

Ida Agerbæk



Ann Husted Hansen underviser på en bred vifte af motionshold.

Gotved

Gotvedgymnastik er effektiv og skånsom træning med funktionel bevægelse, hvor vi bruger musikken til at understøtte bevægelserne. Vi kommer hele kroppen igennem med rytmiske bevægelser, som løsner spændinger, styrker musklerne og kredsløbet i hele kroppen. Gymnastikken giver bevægelsesglæde, energi og velvære, og er for alle voksne uanset alder eller fysik.

9 gange	
Kr. 990,- / *935,-	Start
120683 tirsdag kl. 12:30 - 14:00	01.02.22
Tine Pedersen	
12 gange	
Kr. 1255,- / *1185,-	Start
120686 onsdag kl. 09:00 - 10:30	26.01.22
120688 onsdag kl. 16:45 - 18:15	26.01.22
Bodil Bæk	
10 gange	
Kr. 1080,- / *1020,-	
Phønix, Schacksgade 39	Start
120690 torsdag kl. 11:20 - 12:50	03.02.22
Tine Pedersen	
5 gange	
Kr. 590,- / *560,-	Start
120681 mandag kl. 10:45 - 12:15	25.04.22
120682 tirsdag kl. 10:30 - 12:00	19.04.22
Tine Pedersen	
5 gange	
Kr. 590,- / *560,-	
Phønix, Schacksgade 39	Start
120689 torsdag kl. 10:00 - 11:30	28.04.22
Tine Pedersen	

Gotved i det fri

Hele kroppen arbejdes igennem på en skånsom og behagelig måde. Vi mødes ved åen på Skt. Jørgens Engen, hvor vi laver noget bevægelse, inden vi går langs åen. Undervejs stopper vi flere gange for at lave bl.a. styrke- og balancetræning. Der vil også være udspænding og øvelser for skuldrene og nakken. Gotved giver velvære og en krop, som fungerer bedre. Vi slutter, hvor vi startede.

5 gange	
Kr. 455,- / *430,-	
Skt. Jørgens Engen, ved Odense Å	Start
120696 onsdag kl. 10:00 - 11:10	04.05.22
Tine Pedersen	

Tai Chi

Tai Chi kombinerer meditation, fitness og healing, som kan udvikles til graciøs kampkunst. Tai Chi-træning skaber balance og harmoni mellem dine fysiske, emotionelle og spirituelle elementer.

Tai Chi - begynder

13 gange	
Kr. 1345,- / *1265,-	Start
120725 mandag kl. 16:20 - 17:50	31.01.22
Bjørn Darboe Nissen	

Tai Chi - let øvede

13 gange	
Kr. 1345,- / *1265,-	Start
120726 mandag kl. 18:00 - 19:30	31.01.22
Bjørn Darboe Nissen	

Tai Chi - øvede

13 gange	
Kr. 1345,- / *1265,-	Start
120727 mandag kl. 19:40 - 21:10	31.01.22
Bjørn Darboe Nissen	

Qigong - Da Mo Qigong

Qigong arbejder med en syntese af energi, opmærksomhed og krop. Bevægelserne i Qigong øger dit psykiske velvære. Et kursus for dig, der vil stresse af.

Kr. 255,- / *245,-	Dato
120728 søndag kl. 15:30 - 18:00	20.03.22
Bjørn Darboe Nissen	

Det Indre Smil

Det Indre Smil er en enkel og kraftfuld øvelse, der forankrer positiv energi i dine indre organer og i nervesystemet.

Kr. 255,- / *245,-	Dato
120729 søndag kl. 18:30 - 21:00	20.03.22
Bjørn Darboe Nissen	

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads!



Mavedans - weekendkursus

Start din weekend som ørkenprinsesse. Mavedans er alle moderne pigers mulighed for at dyrke det feminine. Vi skal lære mavedansens grundtrin og danse med hele kroppen til arabisk musik. Du får også tips til hvordan du kan bruge mavedansen i hverdagen og vi lærer en kort koreografi. Undervisningen foregår fredag fra kl. 18:00-19:55 og lørdagen efter fra kl. 10:00-15:00.

2 gange

Kr. 500,- / *475,- Start
120747 fredag kl. 18:00 - 19:55 07.01.22
Donna Lee Herrick

Mavedans - begyndere og lidt øvede

Mavedans er en fantastisk sjov og sund form for motion, hvor man dyrker sine feminine sider. Maven og hofterne er i centrum, men de andre dele af kroppen bliver også rørt! På dette hold lærer du grundtrin og en færdig koreografi.

10 gange

Kr. 735,- / *695,- Start
120748 fredag kl. 17:00 - 18:00 21.01.22
Donna Lee Herrick

Mavedans - lidt øvede og øvede

Har du danset mavedans før? Vi øver grundtrin i vores opvarmning og danser forskellige serier, og selvfølgelig lærer du en færdig koreografi med slør evt. flere slør. Advarsel: mavedans er stærkt vanedannende, så det er muligt, at du vil på begge hold!

10 gange

Kr. 735,- / *695,- Start
120749 fredag kl. 18:15 - 19:15 21.01.22
Donna Lee Herrick

Cha-cha-cha

"Har du lyst til at lære at danse cha-cha-cha? Denne lørdag eftermiddag lærer du grundtrinnene at kende, rytmen og om at føre og blive ført. Cha-cha-chaen indgår både i sportsdans, hvor den er en af de 10 danse i repertoire, men bliver også danset til danseaftener i klubber og foreninger, hvor der bliver danset andre par-danse. Du behøver ikke at have nogle danse-mæssige forudsætninger for at deltage. Kurset er for alle. Det er en fordel, at du melder dig til med en partner, men det er ikke et krav. *Kurset er tilrettelagt uden for folkeoplysningsloven.*

Kr. 300,-

Dato
120745 lørdag kl. 13:00 - 16:00 19.03.22
Uffe Holm Høgsbro

Læs mere
om alle vores tilbud på
www.fof-ofm.dk

Gotveddans

Gotveddans er for dig, som gerne vil bevæge dig til musik og derved få mere energi, velvære og glæde i hverdagen. Du træner bl.a. balancen, knoglerne, kredsløbet og hjernen. Gotveddans er bevægelse til musik med fokus på forskellige trin.

10 gange

Kr. 860,- / *815,- Start
120740 tirsdag kl. 14:20 - 15:30 25.01.22
Tine Pedersen

8 gange

Kr. 475,- / *450,- Start
Phønix, Schacksgade 39
120743 onsdag kl. 10:30 - 11:15 26.01.22
Tine Pedersen

Salsation®

Kender du den følelse, når du hører en sang, og du bare ikke kan lade være med at danse? Så skal du prøve Salsation®. Alle kan deltage uanset alder, køn og danseerfaring. Det vigtigste er glæden ved musik og mod på at prøve noget nyt. Salsation® er et skønt dance fitness-koncept baseret på funktionel træning og primært latinamerikansk musik krydret med andre stilarter. Der er garanteret højt humør og sved på panden, når vi er færdige med timen.

16 gange

Kr. 1135,- / *1070,- Start
120741 tirsdag kl. 17:00 - 18:00 01.02.22
Tine Andsager Jensen

Dansegglæde

Dansegglæde er for dig, der elsker at bevæge dig til musik. Undervisningens fokus er at give alle en oplevelse af bevægelsesglæde gennem dans. Vi vil bevæge os til rytmisk musik og forskellige musikgenrer, hvor vi sammen laver en masse forskellige moves og kan inspirere hinanden til nye måder at danse på. Alle uanset niveau kan være med, alt det kræver er lysten til at bevæge sig til musik. (OBS. Dette er ikke pardans).

6 gange

Kr. 475,- / *450,- Start
120742 tirsdag kl. 19:30 - 20:30 25.01.22
Sascha Lea Barker

Crossdance™

Crossdance™ er en modulopbygget time, der giver sved på panden. Vi kombinerer dans, cardio, bodytoning og balance - det vil sige, at du kommer hele kroppen igennem på en time. Det bedste af det hele er, at det er sjovt, og vi danser til fed musik, du kender. Du glemmer hverdagens stress og jag, når du danser Crossdance™.

15 gange

Kr. 1080,- / *1020,- Start
120744 onsdag kl. 18:30 - 19:30 02.02.22
Carina Holton Pontø



Både humøret og pulsen kommer i topform til Salsation®.

Hvis du endnu ikke kender yoga, så tøv ikke med at komme for at opleve yogaens gode effekt på din krop, dit åndedræt og dit sind. Øvelserne vil styrke dine muskler, rette op på din holdning og give dig et bedre og dybere åndedræt - altså masser af fornyet energi og lyst til livet. Hos os kan du vælge mellem mange former for yoga.

Undervisningen foregår i FOF-huset Vindegade 72.

Godmorgen yoga

Godmorgen yoga er for dig, som ønsker at starte dagen på bedste vis med en alsidig yogatime. Du kan forvente stående, siddende og liggende stillinger, åndedrætsøvelser, meditation og afspænding. Vi vækker kroppen lige så stille og roligt. Til sidst vil vi strække kroppen i nogle blide og rolige stræk, så vi også giver kroppen gode forudsætninger for at finde ro og hvile. Timen slutes af med afspænding. Herefter kan du med fornyet energi gå i gang med resten af din dag.

6 gange

Kr. 680,- / *645,-	Start
120813 fredag kl. 07:00 - 08:30	04.02.22
120814 fredag kl. 07:00 - 08:30	01.04.22

Sarah Louise Gråskov

Blid yoga med klangmeditation

Blid yoga med klangmeditation er for dig, der søger den helt rolige og meditative yoga. Vi fordyber os og finder ro i hver yogastilling. Du kan være med, uanset om du har erfaring med yoga eller ej. Hver undervisning slutter med en guidet meditation, blide klange og vibrationer fra underviserens syngeskåle.

6 gange

Kr. 680,- / *645,-	Start
120800 torsdag kl. 17:30 - 19:00	20.01.22
120801 torsdag kl. 17:30 - 19:00	10.03.22

Marianne Risager

Yoga for mænd

Dette hold er kun for mænd! Her vil du få sved på panden og udfordre din udholdenhed, mens du styrker og strækker kroppen. Men du vil også få fornyet energi og velvære, mens vi afspænder krop og sind. Iyengar® yoga giver kropsbevidsthed, styrke, smidighed og virker desuden stressreducerende.

14 gange

Kr. 1430,- / *1345,-	Start
120825 mandag kl. 19:15 - 20:45	07.02.22

René Brasen



Hatha yoga

Hatha yoga er den oprindelige, klassiske yoga. Hatha yoga er lige dele styrke, balance og stræk. Denne yogaform er relativt blid og rolig og kan med fordel kombineres med al anden motion, men også stå alene.

Hatha yoga for kvinder

10 gange

Kr. 1080,- / *1020,-	Start
120802 mandag kl. 10:20 - 11:50	24.01.22
120804 onsdag kl. 10:00 - 11:30	26.01.22

Sonja Birkholm

Hatha yoga

11 gange

Kr. 1170,- / *1105,-	Start
120805 onsdag kl. 16:30 - 18:00	02.02.22

Lone Andersen

Hatha yoga for seniorer

12 gange

Kr. 1255,- / *1185,-	Start
120806 fredag kl. 12:00 - 13:30	28.01.22

Sarah Louise Gråskov

Iyengar® yoga

Iyengar® yoga er en aktiv yogaform, hvor du lærer at strække med aktive muskler og får bevidsthed om kroppens holdning og lige linjer. Iyengar® yoga er kendetegnet ved en unik kombination af fysisk træning og opøvelse af koncentrationsevnen.

14 gange

Kr. 1430,- / *1345,-	Start
120808 mandag kl. 17:30 - 19:00	07.02.22

René Brasen

Mindful yoga og afspænding

En pause fra en travl hverdag. I mindful yoga udøver vi fuldt nærvær og tilstedeværelse i alle øvelser, hvilket kan hjælpe dig til større bevidsthed i alt, hvad du gør i din hverdag.

18 gange

Kr. 1785,- / *1675,-	Start
120811 torsdag kl. 17:15 - 18:45	27.01.22

Ann Husted Hansen

Restorativ yoga

Restorativ yoga er for dig, der ønsker en meget blid yogatime, hvor ro og hvile er i fokus. På dette restorative yogahold kan du forvente en meget rolig oplevelse, hvor vi nænsomt opbygger yogastillinger, der er designet til at skabe balance i nervesystemet. Timen slutes af med shavasana - den afsluttende afspænding. En skøn afslutning på en blid og nænsom time.

6 gange

Kr. 680,- / *645,-	Start
120815 mandag kl. 20:15 - 21:45	31.01.22
120816 mandag kl. 20:15 - 21:45	21.03.22

Sarah Louise Gråskov

Yin yoga

Yin yoga er for dig, som har brug for en mild og rolig yogaform, der får dit nervesystem ned i gear. Fysisk arbejder vi med kroppens bindevæv og led, og vi vil være i stillingerne i 3-5 minutter ad gangen. Vi giver os god tid, og fokus er at komme ned i gear og mærke kroppen. Timen slutes af med afspænding. En perfekt afslutning på en lang dag.

12 gange

Kr. 1255,- / *1185,-	Start
120820 mandag kl. 18:30 - 20:00	31.01.22

Sarah Louise Gråskov

De 5 tibetanere

Få fornyet energi i din hverdag. På kurset lærer du fem enkle yogaøvelser, der er beregnet til at give dig balance i krop og sind. Ved daglig udførelse af øvelserne øger du dit energiniveau og får mere overskud i hverdagen. Om du er smidig eller ej, ung eller gammel, mand eller kvinde, så er de 5 tibetanere gode for dig og dit helbred.

Kr. 240,- / *230,-	Dato
120832 lørdag kl. 10:00 - 12:00	05.02.22
120833 søndag kl. 10:00 - 12:00	20.03.22

Sascha Lea Barker

Specialundervisning

Alle hold på side 36 og 37 er specialundervisning. Specialundervisning er et tilbud til alle, som på grund af deres handicap eller skavanker ikke kan deltage på et almindeligt hold. Bevæger du dig for lidt, for meget eller forkert? Har du smerter i kroppen, som gør, at du ikke kan deltage på et almindeligt bevægelseshold? På disse hold tager vi særligt hensyn til den enkeltes handicap og skavanker. Undervisningen foregår på små hold med maks. 8 deltagere.

Medmindre andet står angivet, foregår undervisningen i FOF-huset i Vindegade 72.

Knogleskørhed - osteoporose

Har du osteoporose, er det specielt vigtigt at lære, hvordan du skåner og bruger din krop bedst muligt, så du undgår skader. Træningen forebygger og mindsker risikoen for faldulykker og brud på knoglerne. Vi arbejder med at integrere træningen i dagligdagen med særlig vægt på at skabe tillid og glæde ved bevægelse!

19 gange

Kr. 1340,- / *1255,- Start

120880 tirsdag kl. 10:55 - 12:05 25.01.22

120881 tirsdag kl. 12:30 - 13:40 25.01.22

Ida Agerbæk

Bækkenbundstræning

Bækkenbundstræning er ikke alders- eller kønsbestemt. Det er træning af bækkenbundsmusklerne, hvor du lærer at mærke musklerne og at lave øvelser, der helt specifikt går ind og styrker og strammer op. Måske er du aldrig blevet stærk efter en fødsel eller operation. Måske mærker du bare at tiden har gjort dig slappere. Dette kursus kan helt sikkert hjælpe dig på vej til et liv, hvor det ikke er bækkenbunden, der afholder dig fra de aktiviteter, du gerne vil dyrke.

16 gange

Kr. 840,- / *790,- Start

120872 torsdag kl. 15:00 - 15:45 27.01.22

Ann Husted Hansen

Stabilitet og balance

Har du svært ved at holde balancen, og mangler du styrke i kroppen? På dette hold træner vi med henblik på at styrke kroppens bærende muskler, dvs. mave-, ryg-, lår-, balde- og ikke mindst bækkenbundsmusklerne. Vi vil arbejde meget med balancesansen, så du får redskaber til at forbedre din balance og dermed din mobilitet. Vi træner i en rolig atmosfære til rolig musik.

19 gange

Kr. 1340,- / *1255,- Start

120873 torsdag kl. 15:55 - 17:05 27.01.22

Ann Husted Hansen

Hensyntagende bevægelse

Holdet er for dig, der har begrænsninger i forhold til bevægelse. Det kan være vejrtræknings-, gigt- eller hjerteproblemer. Kroppen bevæges igennem roligt og kontrolleret, så du mærker en behagelig gennemstrømning af ny energi. Vi arbejder med balance, kondition og øvelser, der styrker, strækker og afspænder kroppen. Der afsluttes med en behagelig afspænding.

18 gange

Kr. 1640,- / *1530,- Start

120875 mandag kl. 15:00 - 16:30 24.01.22

Ann Husted Hansen



På vores specialundervisningshold er der maks. 8 deltagere.



Gotved

Hele kroppen arbejdes igennem på en enkel, skånsom og behagelig måde. Du kan være med på trods af gigtsmerter, dårlig ryg, inkontinens eller andre skavanker. Gotved giver velvære, bedre holdning og en krop, der fungerer bedre.

14 gange

Kr. 1320,- / *1235,- Start

120850 mandag kl. 09:00 - 10:30 31.01.22

120851 mandag kl. 12:45 - 14:15 31.01.22

Tine Pedersen

12 gange

Kr. 920,- / *865,- Start

120856 onsdag kl. 10:50 - 12:00 26.01.22

Bodil Bæk

12 gange

Kr. 920,- / *865,-

Phønix, Schacksgade 39 Start

120854 torsdag kl. 13:10 - 14:20 27.01.22

Tine Pedersen

11 gange

Kr. 860,- / *810,- Start

120857 onsdag kl. 12:30 - 13:40 02.02.22

Bodil Bæk

14 gange

Kr. 1320,- / *1235,- Start

120859 fredag kl. 10:30 - 12:00 04.02.22

Tine Pedersen

**Husk tilmelding
i god tid, så du sikrer
dig en plads!**

Motion og velvære i varmtvandsbassin

Har du besvær i muskler, ryg og led? Så er disse hold særligt velegnet for dig! Undervisningen indeholder variationer af øvelser med og uden rekvisitter. Musklerne styrkes, leddene smidiggøres og koordination og balance øges.

18 gange

Rosengårdsskolen, Stærmosegårdsvej 51

Kr. 920,- / *865,- Start

120940 tirsdag kl. 18:30 - 19:15 01.02.22

Berit Høegh

15 gange

Rosengårdsskolen, Stærmosegårdsvej 51

Kr. 800,- / *755,- Start

120941 onsdag kl. 15:45 - 16:30 02.02.22

120942 onsdag kl. 16:40 - 17:25 02.02.22

120943 onsdag kl. 17:35 - 18:20 02.02.22

120944 onsdag kl. 18:30 - 19:15 02.02.22

Lise Myltoft



**Husk tilmelding
i god tid, så du sikrer
dig en plads!**



Træning for kræftramte
i trygge rammer med
Ann Husted Hansen.

Energitræning og yoga for kræftramte

I samarbejde med Kræftrådgivningen i Odense tilbyder FOF energitræning for alle kræftramte. Undervisningen er tilrettelagt, så alle kan være med og opnå et større velvære. Du kan godt starte midt i forløbet, hvis der er plads på holdet. Du får bevæget hele kroppen - alle muskler og led kommer vi omkring i et roligt tempo. Styrketræning, konditionstræning og udstrækning er en del af undervisningen hver gang. På yogaholdene arbejder vi med at få åndedrættet roligt og dybt ned i lungerne og få tankerne ledet hen på nuet, kroppen, sindet og åndedrættet.

Energitræning for kræftramte

20 gange

Kr. 1400,- / *1310,- Start

120900 tirsdag kl. 09:30 - 10:40 25.01.22

120901 tirsdag kl. 10:50 - 12:00 25.01.22

120903 tirsdag kl. 17:15 - 18:25 25.01.22

Ann Husted Hansen

Mindful yoga for kræftramte

19 gange

Kr. 1340,- / *1255,- Start

120905 torsdag kl. 11:20 - 12:30 27.01.22

Ann Husted Hansen

Yopi - balance

Du behøver ikke vælge mellem yoga og pilates. YoPi er en træningsform hvor yogaøvelser og pilatesøvelser supplerer hinanden. Du vil mærke, at du bliver stærkere og smidigere. Træningen foregår i et roligt tempo, og du vil opleve at komme i balance med både krop, sind og åndedræt. Der afsluttes med en afspænding af hele kroppen.

9 gange

Kr. 690,- / *650,- Start

120865 mandag kl. 13:40 - 14:50 31.01.22

Ann Husted Hansen

Pilates

Med PILATES træningsprogram ledes du sikkert og skånsomt igennem en række øvelser, hvor der arbejdes med åndedrætskontrol, balance, styrkelse af muskelkorsettet og bækkenbunden. Træningen styrker muskulaturen omkring leddene, opbygger stabilitet omkring rygsojlen og styrker hele kroppen. Dette gør træningen velegnet til lindring af rygsmerter, slidigt, inkontinens og som forebyggelse af faldulykker.

17 gange

Kr. 1560,- / *1460,- Start

120860 mandag kl. 11:45 - 13:15 24.01.22

120861 mandag kl. 13:30 - 15:00 24.01.22

Ida Agerbæk

**Følg os på Facebook FOF
Odense-Fredericia-
Middelfart**



Forælder/barn

Hos FOF har vi mange tilbud til dig og dit barn. Du finder mulighed for bevægelse, lige fra du er blevet gravid, til efter du har født og skal i gang med træningen igen. Der er mange spændende tilbud - både for dig, der ønsker at styrke din egen krop, og for dig, der også ønsker at udvikle dit barns motoriske sanser.

I form til fødsel

Her kan du forvente at få en grundtræning til din gravide krop. Vi arbejder med styrke, puls, stræk, afspænding og ikke mindst vejtrækning. Øvelserne vil forløbe i et tempo, så du kan nå at mærke efter og være fuldt til stede. Formålet er at give dig en god fornemmelse af din krops ressourcer og mindske eventuelle graviditetsgener. Dette kursus vil forberede dig og din krop til fødslen.

8 gange

Kr. 680,- / *645,-

FOF Vindegade 72

Start

120955 mandag kl. 16:45 - 17:55 17.01.22

120956 mandag kl. 16:45 - 17:55 04.04.22

Sara Brinkmann

Træning for gravide i varmtvandsbassin

Skånsomme øvelser i vandet for dig, som er gravid. Ved vandgymnastik træner og afspænder vi de overbebyrdede muskelgrupper med moderat intensitet tilpasset din fysiske formåen. En behagelig træning under din graviditet!

8 gange

Rosengårdskolen, Stærmosegårdsvej 51

Kr. 655,- / *630,-

Start

120970 tirsdag kl. 19:25 - 20:10 25.01.22

120971 tirsdag kl. 20:15 - 21:00 25.01.22

120972 tirsdag kl. 19:25 - 20:10 05.04.22

120973 tirsdag kl. 20:15 - 21:00 05.04.22

Ida Skov Carstensen



I form efter fødsel

Er du klar til at få gang i kroppen igen efter fødsel? Vi skal i gang med din genoptræning af bækkenbunden, mavemusklene og rygmusklerne. Vi vil med omsorg og nærvær arbejde med hele kroppen hver gang, da hele kroppen gennem graviditet og fødsel er blevet belastet. Dette hold er for dig, der gerne vil i form på en sund og hensigtsmæssig måde.

8 gange

Kr. 680,- / *645,-

FOF Vindegade 72

Start

120960 torsdag kl. 11:00 - 12:10 06.01.22

120961 torsdag kl. 11:00 - 12:10 10.03.22

Sara Brinkmann



Meditation og mindfulness

Dig og dit liv

Få mere overskud og velvære i hverdagen! Hos FOF er der rig mulighed for at gøre noget for dig selv og dit velbefindende. Du kan arbejde med din indre ro samt dine tanker og følelser. Læs mere om hvert enkelt kursus på www.fof-ofm.dk.

Undervisningen foregår i FOF-huset i Vindegade 72.

Mindfulness

Via små praktiske øvelser og meditationer øver vi os i at have fokus på én ting ad gangen, at være til stede i nuet - lige nu, lige her. Vi træner i at være opmærksomme på tankemylder, uro, forstyrrelser, følelser og øver os i at være venlige og nysgerrige overfor alt det, vi rummer og oplever. Holdet henvender sig til alle.

6 gange

Kr. 680,- / *645,-	Start
120985 tirsdag kl. 17:30 - 19:00	18.01.22
120986 tirsdag kl. 17:30 - 19:00	15.03.22

Marianne Risager

Læs mere på
www.fof-ofm.dk

Meditation/ klangmeditation

At meditere bidrager til at finde ind til den autentiske udgave af dig, til at finde ro og slutte fred. Vi mediterer med fokus på åndedrættet. I starten af forløbet vil du blive guidet trygt gennem alle meditationer og efterhånden vil vi øve os i at meditere med mindre guidning og i stilhed. Meditativ bevægelse og meditation til klange og vibrationer fra syngeskåle vil være en del af programmet. Holdet henvender sig til alle.

6 gange

Kr. 520,- / *495,-	Start
120990 tirsdag kl. 19:20 - 20:30	18.01.22
120991 tirsdag kl. 19:20 - 20:30	15.03.22

Marianne Risager



Se også Stille vandring
side 9

Følg os på Facebook FOF
Odense-Fredericia-
Middelfart



Se også Blid yoga med klangmeditation

side 35



Fredericia

Bevægelse giver glæde

Du gør noget godt for dig selv, når du passer på din krop og din sundhed. Hos FOF finder du flere muligheder.



Kom og vær med til effektiv og skånsom Gotvedgymnastik hos Bodil Bæk.

Gotved

Gotvedgymnastik er effektiv og skånsom træning med funktionel bevægelse, hvor vi bruger musikken til at understøtte bevægelserne. Vi kommer hele kroppen igennem med rytmiske bevægelser, som løsner spændinger, styrker musklerne og kredsløbet i hele kroppen. Gymnastikken giver bevægelsesglæde, energi og velvære, og er for alle voksne uanset alder eller fysik.

12 gange

Kr. 990,-

Sundhedshuset, Gymnastiksalen,

Dronningensgade 97

Start

220680 fredag kl. 09:30 - 10:40 28.01.22

Bodil Bæk

Yoga mod stress

Kom og vær med til yoga mod stress. Skønne bevægelser hvor du kommer ned i kroppen og frigør energi. Der vil være forskellige slags yoga. Nogle gange vil det være mere blid yoga og andre gange kan der være mere powerfulde øvelser med alt efter hvordan energien er på holdet. Kom og vær med til en times yoga af ren velvære og mærk hvordan det føles som balsam for sjælen.

8 gange

Kr. 620,-

Sundhedshuset, Gymnastiksalen,

Dronningensgade 97

Start

220827 fredag kl. 13:00 - 14:00 28.01.22

220828 fredag kl. 13:00 - 14:00 08.04.22

Pia Lisa Hansen

Særligt tilrettelagt undervisning

Undervisningen foregår på små hold med maks. 8 deltagere, så underviseren har mulighed for tæt kontakt og personlig vejledning for at sikre, at øvelser udføres korrekt og i overensstemmelse med den enkeltes funktionsnedsættelse.

Er ikke andet nævnt, foregår undervisningen i bassinet i Sundhedshuset, Dronningensgade 97.



Ryghold med holdningskorrektion

Kurset er for dig med gigt, ryg-, hofte- eller knæproblemer. Formålet med træningen er at styrke muskulaturen og give den bedre udholdenhed, så leddene aflastes. Det er vigtigt, at du får en god styrke og stabilitet af bl.a. mave, ryg, ben og nakke for at modvirke smerter og bevare et aktivt liv.

10 gange

Kr. 735,-

Sundhedshuset, Gymnastiksalen,

Dronningensgade 97

Start

220850 tirsdag kl. 13:00 - 14:00

25.01.22

Lene Balling Engelsen

Rygtræning i varmt vand

Målet er at forbedre dit aktivitetsniveau, dit velvære og din livskvalitet. Der er ikke tale om svømmeundervisning, men udelukkende om træning i vand. Dette hold er målrettet for deltagere med rygproblemer.

9 gange

Kr. 600,-

Start

220940 onsdag kl. 17:00 - 17:45

02.03.22

220941 onsdag kl. 18:00 - 18:45

02.03.22

Pia Lisa Hansen

Træning i varmt vand

Gennem bevægelsesøvelser, styrketræning og udspænding arbejdes hele kroppen igennem. Vandet yder modstand, som udnyttes til styrketræning. Opdriften gør det lettere at bevæge sig, men udfordrer også balancen, som udnyttes til balancetræning. Den nærmest ophævede kropsvægt nedsætter belastningen på leddene under træningen. Der vil blive taget hensyn til dine individuelle behov og begrænsninger

8 gange

Kr. 545,-

Start

220942 torsdag kl. 16:00 - 16:45

03.02.22

Annette Nielsen

11 gange

Kr. 730,-

Start

220943 torsdag kl. 18:00 - 18:45

27.01.22

Dorte Skak Madsen

Læs mere
om alle vores tilbud på
www.fof-ofm.dk

Træning i varmt vand

Kom og oplev bevægelsesglæde og genfind og vedligehold bevægelighed i led og muskulatur. Målet er at forbedre dit aktivitetsniveau, dit velvære og din livskvalitet. Der er ikke tale om svømmeundervisning, men udelukkende om træning i vand.

Undervisningen foregår i bassinet i Sundhedshuset, Dronningensgade 97.

11 gange		
Kr. 730,-		Start
220760	mandag kl. 16:00 - 16:45	31.01.22
220761	mandag kl. 17:00 - 17:45	31.01.22
Susanne Dalsgaard		
10 gange		
Kr. 680,-		Start
220762	mandag kl. 18:00 - 18:45	31.01.22
220763	mandag kl. 19:00 - 19:45	31.01.22
Dorte Skak Madsen		
10 gange		
Kr. 680,-		Start
220764	tirsdag kl. 18:00 - 18:45	22.02.22
220765	tirsdag kl. 18:50 - 19:35	22.02.22
220766	tirsdag kl. 19:40 - 20:25	22.02.22
Tommy Frederiksen		

9 gange		
Kr. 600,-		Start
220768	onsdag kl. 14:00 - 14:45	02.02.22
220769	onsdag kl. 15:00 - 15:45	02.02.22
220770	onsdag kl. 16:00 - 16:45	02.02.22
Sylvia Randstorf Phillip		
13 gange		
Kr. 835,-		Start
220771	torsdag kl. 15:00 - 15:45	27.01.22
Susanne Dalsgaard		
8 gange		
Kr. 545,-		Start
220772	torsdag kl. 16:55 - 17:40	03.02.22
Annette Nielsen		
11 gange		
Kr. 730,-		Start
220773	torsdag kl. 19:00 - 19:45	27.01.22
Dorte Skak Madsen		
10 gange		
Kr. 680,-		Start
220774	fredag kl. 14:30 - 15:15	25.02.22
Pia Lisa Hansen		

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Rygtræning i varmt vand - særligt tilrettelagt		
9 gange		
Kr. 600,-		Start
220940	onsdag kl. 17:00- 17:45	02.03.22
220941	onsdag kl. 18:00- 18:45	02.03.22
Pia Lisa Hansen		

Træning i varmt vand - særlig tilrettelagt		
8 gange		
Kr. 545,-		Start
220942	torsdag kl. 16:00- 16:45	03.02.22
Annette Nielsen		
11 gange		
Kr. 730,-		Start
220943	torsdag kl. 18:00- 18:45	27.01.22
Dorte Skak Madsen		

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Middelfart



Spansk 1

Spansk for dig, der endnu intet kendskab har til sproget. Spansk er modersmål for ca. 370 mio. mennesker verden over. Du introduceres for sproget gennem den grundlæggende grammatik og dagligdags vendinger. Der lægges især vægt på at optræne god udtale og forståelse for sprogets opbygning. Vi bruger Buena Idea 1 som grundbog og evt. ekstra artikler fra spanske bøger samt arbejder meget med samtale- og lytteøvelser. Du bliver præsenteret for spansk kultur og traditioner, og kurset forudsætter intet kendskab til spansk.

13 gange

Kr. 1345,-

Seniorhuset IP Schmidt,

Vendersgade 4

Start

220601 onsdag kl. 14:00 - 15:50 02.02.22

Carlos Ortega



Engelsk let konversation

Du kan allerede føre korte, enkle samtaler, og du har lyst til at arbejde målrettet mod at kunne føre lidt længere samtaler. Gennem diskussioner og samtaleøvelser får du mulighed for at bruge det ordforråd, du allerede har, udvide det og lære at udtrykke dig friere og mere naturligt.

15 gange

Kr. 1520,-

Bülows Kaserne,

Øster Voldgade 18

Start

220210 tirsdag kl. 16:30 - 18:20 01.02.22

Joyce Kloster

Akrylmaling/akvarel

Du vil på dette kursus blive introduceret til maleriets mange muligheder både inden for akvarel- og akrylteknik. Undervisningen forgår individuelt, men der er fælles undervisning hvor du lærer om materialer, udtryksform, farver og idéudvikling. Du kan både prøve akvarel- og akryl-maleteknikker eller du kan vælge den ene teknik. Der vil være udgifter til materialer. Medbring papir, blyant og evt. de maleredska-ber, du har.

10 gange

Kr. 1520,-

Kunstskolen Blå,

Aarestrupsvej 2

Start

221170 tirsdag kl. 18:30-21:15 25.01.22

Charlotte Niemann

**Husk tilmelding
i god tid, så du sikrer
dig en plads!**



Kreative udfoldelser på Kunstskolen Blå.

Kulturhøjskolen i Fredericia

- nu udvidet til syv foredrag!

Velkommen i FOF's kulturhøjskole i Fredericia, hvor du kan opleve en række spændende foredragsholdere i Tøjhuset, Koncertsalen, Gothersgade 34, 7000 Fredericia.

Alle foredrag ligger på fredage kl. 09.30-12.00,
og der er gratis kaffe, te og vand.

Værter på Kulturhøjskolen er Dagny Køster og Poul Storgaard Mikkelsen.

7 gange

Pris for hele serien kr. 810,-

Holdnummer 220120

Fredag den 25. februar

Simple living – kamp og kunst fra en campingvogn

Nadia Plesner, kunstner, forfatter m.m.

Nadia Plesner er kendt for sit store engagement i nødhjælpsarbejde og for sit fokus på global uretfærdighed. Hun er også kvinden, som taskefirmaet Louis Vuitton lagde sag an mod pga. maleriet Darfurnica, hvor en underernæret, afrikansk dreng bærer en Louis Vuitton-taske. Hun fortæller med humor og indlevelse om sine op- og nedture, herunder kampen mod modegiganten.

Fredag den 4. marts

Kina efter corona – storhed eller fald

Jan Larsen, journalist og tidl.

Kina-korrespondent

Kina er kommet ud over corona-krisen hurtigere end alle andre, men ender de med at snuble i deres egen succes? Vi sætter spot på Kina lige nu med den buldrende økonomi, en presset præsident – bl.a. pga. udviklingen i Hongkong – samt det kinesiske familie – og arbejdsliv, heraf konsekvenserne af fire årtier med 1-barns politik og en arbejdsuge på 72 timer!

Fredag den 11. marts

Bevidsthedens udvikling

Henrik Schöneberg, filosof

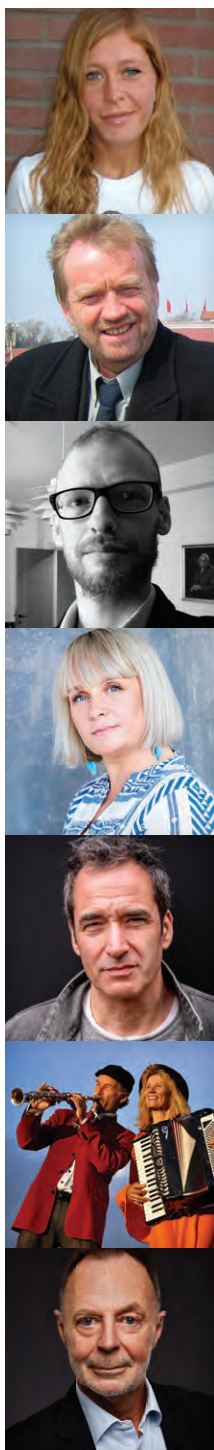
Hvordan er menneskets bevidsthed opstået, og hvordan kan vi udnytte den bedre? Det får du svar på via eksempler fra hverdagen og med velbegrundede og tankevækkende argumenter, der lægger op til debat om, hvem vi er og hvilke potentialer, vi besidder – bl.a. med afsæt i arkæolog Steven Mithen og filosof Friedrich Nietzsche.

Fredag den 18. marts

Et skridt foran

Dorthe Bolter, SOSU-assistent

Hvordan er man en hel kvinde i en halv krop? Hør Dorthe Bolters personlige historie om, hvordan hendes liv ændrede sig for altid, da hun som cyklist blev påkørt af en lastbil i en højresvingulykke. Ulykken kostede hende det ene ben og en otte måneder lang kamp på Rigshospitalet for at komme tilbage til et liv, der var værd at leve. Et ærligt foredrag om at blive handicappet i en pøleret verden.



Fredag den 25. marts

Borneo – tæt på penan-folket

Mikael Rothstein, ph.d., religionshistoriker

Mikael Rothstein har siden 2005 næsten hvert år besøgt nogle af verdens sidste nomadiske jæger-samlere, penan, i Borneos regnskov. Menneskehedens historie strækker sig over ca. 300.000 år, og i 99% af tiden har vi levet som jæger-samlere. Det er altså på én og samme gang en meget typisk kulturform, og samtidig et samfund, som er meget anderledes i forhold til vores eget.

Fredag den 1. april

Klezmer og visdomsfortællinger

Klezmerduo

Klezmerduo regnes blandt landets førende fortolkere af den traditionelle og stemningsfulde jødiske festmusik, klezmer, som de formidler med humor og smittende spilleglæde. Denne formiddag skal vi både nyde musikken og høre historier fra den jødiske fortælletradition, som er underfundig, humoristisk og præget af dyb livsvisdom.

Fredag den 8. april

I forbrydelsens verden

**Bent Isager-Nielsen, fhv. politiinspektør,
drabschef m.m.**

Med en livslang karriere indenfor politiet, herunder mange år som efterforsker, kender den nu pensionerede Bent Isager-Nielsen sit fag til fingerspidserne og har talrige opklaringer af alvorlige forbrydelser bag sig. Han fortæller medlevende – og med en befriende humor – om de dystre sider af vores samfund, og har en unik evne til at perspektivere de mange sager og deres betydning.

*Kulturhøjskolen er en samlet pakke, så der kan
altså ikke købes billetter til de enkelte foredrag.*

*Ret til ændringer i programmet forbeholdes.
Læs mere og køb billet på www.fof-ofm.dk eller
ring til os på 6611 6845*

Middelfart

Bevægelse gør godt for krop og sjæl

Du gør noget godt for dig selv, når du passer på din krop og din sundhed. FOF tilbyder mange motionsformer, så du kan træne smidighed og styrke dine muskler i dejligt samvær med andre.



Gotved

Gotvedgymnastik er effektiv og skånsom træning med funktionel bevægelse, hvor vi bruger musikken til at understøtte bevægelserne. Vi kommer hele kroppen igennem med rytmiske bevægelser, som løsner spændinger, styrker musklerne og kredsløbet i hele kroppen. Gymnastikken giver bevægelsesglæde, energi og velvære, og er for alle voksne uanset alder eller fysik.

10 gange

Kr. 860,-

Fænøsunndhuset,

Teglårdsparken 116 st.

Start

320680 torsdag kl. 09:00 - 10:10 27.01.22

Bodil Bæk

Gotved - special

Her kan du bevæge dig til en sund og stærk krop - fysisk og psykisk. Vi kommer skånsomt hele kroppen igennem med rytmiske bevægelser, som løsner spændinger, styrker musklerne og kredsløbet i hele kroppen. Vi afslutter med afspænding.

10 gange

Kr. 860,-

Fænøsunndhuset,

Teglårdsparken 116 st.

Start

320850 torsdag kl. 10:30 - 11:40 27.01.22

Bodil Bæk

Pilates

Styrk dine muskler og få en bedre holdning - så slider du mindre på led og får færre smerter. Pilates stabiliserer dine korsetmuskler (mave/ryg), og der bliver strammet op. Undervisningen tilpasses deltagerne.

8 gange

Kr. 735,-

Fænøsunndhuset,

Teglårdsparken 116 st.

Start

320710 tirsdag kl. 16:00 - 17:15 01.03.22

Maja Andersen



Qigong

Qigong er nænsomme og langsomme bevægelser. Du guides igennem de dejlige og bløde bevægelser. Du vil opleve en afslappethed og en fysisk afspænding, der påvirker din krop både mentalt og fysisk. Qigong lærer dig at være til stede lige nu og her med vejtrækning, kropsholdning og tanker. Samtidig med en venlighed og nænsomhed, der vil følge dig fremover.

10 gange

Kr. 1080,-

Strib Skole, Røjlemosevej 9

Start

320725 tirsdag kl. 17:00 - 18:30 25.01.22

Hanne Nielsen

Skånsom Qigong

10 gange

Kr. 735,-

Østergades Forsamlingshus,

Østergade 33

Start

320855 tirsdag kl. 10:00 - 11:00 25.01.22

Hanne Nielsen

Læs mere på
www.fof-ofm.dk

Akrylmaling/akvarel

Du vil på dette kursus blive introduceret til maleriets mange muligheder både inden for akvarel- og akrylteknik. Undervisningen forgår individuelt, men der er fælles undervisning hvor du lærer om materialer, udtryksform, farver og idéudvikling. Du kan både prøve akvarel og akryl maleteknikker eller du kan vælge den ene teknik. Der vil være udgifter til materialer. Medbring papir, blyant og evt. de maleredskaber, du har.

10 gange

Kr. 1520,-

Fjelsted-Harndrup Skole,

Fjellerupvej 26

Start

321170 tirsdag kl. 14:30-17:15 25.01.22

321171 torsdag kl. 19:00-21:45 27.01.22

Charlotte Niemann



Kreativ fordybelse ved Charlotte Niemann



Sprog for alle – engelsk, tysk og spansk

Læs mere om niveauerne på sprogholdene på www.fof-ofm.dk



Engelsk 4

Et kursus for dig som har lært engelsk før men skal have det genopfrisket. Vi lægger vægt på samtale, som vil tage udgangspunkt i spørgsmål til en tekst, men der vil også være diskussioner, hvor man selv skal komme på banen med egne meninger. Fokus er at kunne opbygge et ordforråd, få hjælp til bestemte formuleringer samt at lære at argumentere for egne synspunkter på engelsk. Der tales både dansk og engelsk i timerne.

13 gange

Kr. 1345,-

Østre Skole, Viaduktvej 55

Start

320204 onsdag kl. 19:00 - 20:50 02.02.22

John Rampley

Dialogtysk - begyndere

Dialogtysk henvender sig til dig, der gerne vil rejse i Tyskland og kunne begå dig med de dertilhørende gloser. Vi terper ikke grammatik, men har fokus på samtaler om rejserelaterede emner som f.eks. bestilling af værelse, mad, billetter og andet relevant. Det kan foregå som almindelig samtale samt som små rollespil.

10 gange

Kr. 1080,-

Østergades Forsamlingshus,

Østergade 33

Start

320303 onsdag kl. 10:00 - 11:50 23.02.22

Sylvia Randstorf Phillip



Tysk 3

Tysk for let øvede. Du kan en del tysk, men vil gerne udbygge dit kendskab til sproget. På kurset vil vi arbejde med forskellige tekster for at træne talefærdigheden og udvide ordforrådet samtidig med, at vi gennem øvelser lærer den relevante grammatik.

13 gange

Kr. 1345,-

Østre Skole, Viaduktvej 55

Start

320302 mandag kl. 17:00 - 18:50 31.01.22

Kirsten Bundgaard

Spansk 1

Spansk er modersmål for ca. 450 mio. mennesker verden over. Her lærer du den grundlæggende grammatik og dagligdags vendinger. Der lægges især vægt på at optræne god udtale og forståelse for sprogets opbygning. Du bliver præsenteret for spansk kultur og traditioner, og kurset forudsætter intet kendskab til spansk. Vi bruger Buena Idea I som grundbog og supplerer evt. med artikler fra spanske bøger.

13 gange

Kr. 1345,-

Østre Skole, Viaduktvej 55

Start

320602 onsdag kl. 19:00 - 20:50 02.02.22

Carlos Ortega

Spansk 4 - 5

¡Adelante! Jo mere man lærer, jo mere interessant bliver det. Du kan nu begå dig i daglig samtale på spansk, men vil gerne lære mere. På dette kursus vil vi gå dybere ind i forståelsen af det spanske sprog og den spanske grammatik. Vi fokuserer meget på samtalsituationer, og du lærer at begå dig i daglig samtale. Vi arbejder med Buena Idea 2 og repeterer, hvor der er behov for det igennem forskellige øvelser.

15 gange

Kr. 1520,-

Østre Skole, Viaduktvej 55

Start

320603 onsdag kl. 17:00 - 18:50 19.01.22

Carlos Ortega

Spansk 5 - 6

Vi er færdige med begyndersystemet og vil nu fokusere meget på samtalsituationer indenfor udvalgte spændende emner, så du lærer at begå dig i daglig samtale. Vi repeterer, og med øvelser går vi dybere ind i grammatikken og grundlaget for at samtale på spansk. Vi arbejder med lytte- og samtaleøvelser og spiller spil på spansk, som skaber en udbytterig interaktion.

15 gange

Kr. 1520,-

Skovhuset, Værkstedvej 2A

Start

320605 onsdag kl. 11:00 - 12:50 19.01.22

Carlos Ortega



Spændende foredrag med Kajak-Lasse

Læs mere på side 5

Assens

Velkommen til vores motionstilbud i Assens! Har du lyst til at undervise for os, eller har du idéer til kurser, foredrag eller andet, så hører vi rigtig gerne fra dig!

Gotved

Gotvedgymnastik er effektiv og skånsom træning med funktionel bevægelse, hvor vi bruger musikken til at understøtte bevægelserne. Vi kommer hele kroppen igennem med rytmiske bevægelser, som løsner spændinger, styrker musklerne og kredsløbet i hele kroppen. Gymnastikken giver bevægelsesglæde, energi og velvære, og er for alle voksne uanset alder eller fysik.

10 gange

Kr. 860,-

Arena Assens, Rådhus Alle 25 Start

420681 mandag kl. 09:20 - 10:30 24.01.22

420682 mandag kl. 10:45 - 11:55 24.01.22

Bodil Bæk

10 gange

Kr. 875,-

Glamsbjerg Fritidscenter,

Mågevej 7 Start

420684 tirsdag kl. 09:00 - 10:10 25.01.22

Bodil Bæk

12 gange

Kr. 990,-

Aarupskolen,

Møllebakken 31 Start

420687 torsdag kl. 17:00 - 18:10 27.01.22

Bodil Bæk

Gotved - special

Her kan du bevæge dig til en sund og stærk krop - fysisk og psykisk. Vi kommer skånsomt hele kroppen igennem med rytmiske bevægelser, som løsner spændinger, styrker musklerne og kredsløbet i hele kroppen. Vi slutter af med en afspænding.

10 gange

Kr. 875,-

Glamsbjerg Fritidscenter,

Mågevej 7 Start

420850 tirsdag kl. 10:30 - 11:40 25.01.22

Bodil Bæk

**Har du gode idéer
til kurser, ture eller
foredrag, så sig til!
Kontakt os på 6611 6845
eller info@fof-ofm.dk**

Bodil Bæk er uddannet Gotvedlærer.





KLOGERE. SUNDERE. GLADERE

Det med småt...

Tilmelding

Hvis du melder dig til i god tid, er chancen større for at få plads på det ønskede kursus eller arrangement, du gerne vil deltage i.

Tilmelding foregår nemmest og hurtigst ved at gå ind på vores hjemmeside www.fof-ofm.dk, som indeholder alle vores tilbud i Odense, Fredericia, Middelfart og Assens. Du kan betale med Dankort, Netbank eller MobilePay. Du vil herefter modtage en reservationsbekræftelse pr. mail, og når vi har modtaget din betaling, får du en endelig bekræftelse på din plads på holdet.

Du kan også ringe til os i kontortiden eller komme ind forbi på kontoret – så hjælper vi med tilmeldingen.

Afmelding

Hvis du fortryder en kursustilmelding, så kontakt os på kontoret. Manglende betaling betragtes ikke som en afmelding – så giv os besked, hvis du ikke kan deltage. Du kan få dit kursusgebyr tilbage ved afmelding senest 2 uger før kursusstart.

Vi gør opmærksom på, at vi ikke kan refundere betaling for rejser og udflugter efter sidste betalingsdato. Tegn en afbestillingsforsikring, hvis du ønsker den mulighed.

Foredragsbilletter refunderes ikke.

Tilskud og rabatter

Odense Kommune yder tilskud til pensionister, efterlønsmodtagere og studerende med bopæl i kommunen. Den reducerede pris er markeret med * i kursuspriiserne. Fredericia, Middelfart og Assens kommuner yder desværre ikke denne rabat.

Familie- og mængderabat gives til deltagere med samme adresse samt deltagere, som går på mere end ét holdforløb hos FOF Odense-Fredericia-Middelfart indenfor folkeoplysningen i samme sæson – dog ikke på kurser under 10 lektioner eller ved foredrag, debatter, rejser og øvrige arrangementer.

Hvis du ønsker rabat, så kontakt os, når kurset er sat i gang.

Ferie

Der er ikke undervisning på folkeskolernes feriedage, medmindre andet er aftalt.

Undervisere

Du finder oplysninger om den enkelte underviser på vores hjemmeside www.fof-ofm.dk. Telefonnummer på underviser oplyses ved henvendelse til kontoret.

Materialer

Bøger og materialer til alle fag betales af deltageren selv, medmindre andet står angivet i kursusteksten. Ekstraudgifter til materialer afregnes direkte med underviseren.

Private grupper, foreninger og virksomheder

Har din forening eller virksomhed brug for ny viden og nye idéer? Ring til os på 6611 6845, og lad os drøfte behov og muligheder. Vi underviser også gerne i jeres lokaler. Kontakt også gerne skoleleder Lene Spanggaard direkte på ls@fof-ofm.dk.

Os på kontoret

På kontoret møder du kursussekretær Charlotte Yssing, bogholder/kursussekretær Randi Stampe samt skoleleder Lene Spanggaard. Kontoret ligger i FOF's kursusejendom, Vindegade 72-74, 5000 Odense C.

Kontorets åbningstider

Mandag til torsdag kl. 10:00-14:00.
info@fof-ofm.dk
tlf. 6611 6845

Bestyrelse

Lars Havelund (formand), Sara Ekknud Windell (næstformand), Merete Østerbye, Rikke Beider, Sara Ekknud Windell, Arne Tofterup, Poul Storgaard Mikkelsen, Bodil Bæk, Bendt Eriksen og Preben Juhl Rasmussen.



FOF

KLOGERE. SUNDERE. GLADERE

Tilmeld dig på www.fof-ofm.dk

FOF Odense-Fredericia-Middelfart · Vindegade 72-74 · 5000 Odense C · Tlf. 66 11 68 45