

Kurser Foredrag Fællesskab

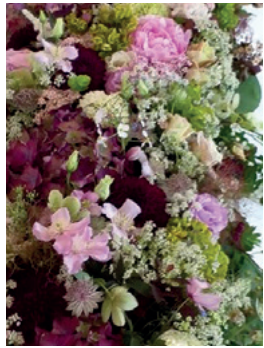


Kerteminde

2023-2024

Nyborg





Kom og bliv inspireret hos os



- Her bliver du altid mødt med et smil



Bycentret 201 • 5330 Munkebo • Tlf. 60 59 55 54 • www.blomstoggarn.dk



KIROPRAKTORHUSET
ODENSE

WWW.KIROFYNDK • TLF. 6612 2510

Prografisk

Grafisk kommunikation på tryk og interaktive medier

ProGrafisk ApS
Havnegade 100 A
5000 Odense C
Telefon 63 38 39 40
post@prografisk.dk
www.prografisk.dk



DEN GAMLE KØBMANDSGÅRD
VIN OG SPECIALITETER
Vestergade 3 • 5300 Kerteminde • Tlf. 633 200 70
www.kerteminde-vinhandel.dk

Velkommen til en ny sæson hos FOF Østfyn

Kataloget er igen i år fyldt med en masse inspiration til »Det gode liv«. Lange og korte kurser, foredrag og ture, - dog med en kortere kursusomtale. Den fulde beskrivelse er på hjemmesiden, - inkl. materiale info. Meld dig til i god tid. Så er chancen for at komme på det ønskede hold størst. Vi ønsker god læselyst og glæder os til at se dig.

Med venlige hilsner
Helle Fabricius
Skoleleder FOF Østfyn



FOF
KLOGERE, SUNDERE, GLADERE



Praktisk info

Tilmelding:

1. Via hjemmesiden: www.fof.dk/oestfyn.

Du modtager reservationsmail med startdato, tid, sted og når din betaling er registreret: en mail med endelig bekræftelse på din plads på holdet.

Er der ikke plads modtager du en mail med venteliste oplysning.

2. På mail til: ostfyn@fof.dk

3. Tlf. 30 80 26 60 (Bedst: mandag og torsdag kl. 10-15)

Undervisningen er åben for alle, uanset bopælskommune.

Det er vigtigt at betalingsfristen overholdes af hensyn til oprettelse af holdet og de øvrige kurser. Du er sikret en plads på holdet, hvis beløbet er indgået rettidigt.

Fortrydelse

Tilbagebetaling kan ske indtil 2 uger før holdets planlagte start, dog fratrækkes et administrationsgebyr på

100 kr. Herefter er tilmelding bindende, og beløbet kan ikke refunderes. Foredragsbilletter refunderes ikke.

Gældende for alle fag

Undervisningen tilbydes i henhold til Lov om Folkeoplysning. Går du på et hold, har du første prioritet til at fortsætte på holdet den følgende sæson.

Ferie som folkeskolen, eller efter aftale med læreren. Se yderligere oplysninger på hjemmesiden.

Materialer

Bøger og materialer betales af deltagerne og anskaffes i samråd med læreren.

FOF tager forbehold for ændringer i programmet.

BESTYRELSE

Formand: Marie Juul Moltrup 27 82 27 19

Næstformand: Poul Henriksen 65 35 24 48

Wicky W. Moltrup, Pia Thinesen, Liselotte Jensen



På www.fof.dk/oestfyn finder du det hele – også kataloget.
På Facebook finder du nye kurser og andre tilbud løbende.



Indhold

■ Praktisk indhold	3	■ Kreative fag:	
■ Foredrag og debat	4	– Akvarel, akryl, grafik	13
■ Litteratur og mindfulness	5	– Keramik, læder	14
■ Udeliv	6	– Blomster, syning, broderi	15
■ Krop og bevægelse	7	■ Sang og musik	16
■ Yoga og Qigong	9	■ Gastronomi	18
		■ Sprog	20

Kasper Købke: 5.000 timer i streg med H.C. Andersen



I dette intense foredrag får du et unikt indblik i kunstneren Kasper Købkes prisbelønnede H.C. Andersen-bog, der inkorporerer over 1.000 referencer til H.C. Andersens liv og tegninger. Købke er gennem hele bogen tro mod H.C. Andersens fantastiske eventyr – så uanset alder vil du altid kunne opdage en ny detalje eller en ny biografisk reference i Købkes tegninger. Købke har filmet hver en tegnetime hen over de 13 måneder, så på en og samme tid vil du få et helt unikt indblik i skabelsen af værket og også opleve Købkes fysiske forfald og afsavn. Men er det virkelig sandt, at han var 100% mentalt til stede under hele processen?

231500 Mælkevejen, 5550 Langeskov torsdag 28. sep 19.30 125,-

Frederikke Strand: Mænd og kvinders forskelligheder – vi er ikke ens!

Vi lever i dag i en verden hvor mange mennesker gerne vil have, at mænd og kvinder er ens. Det er vi ikke, langt fra. Dette foredrag handler om forskelligheder. Ved at forstå det modsatte køn kan vi opnå klarhed, forståelse og bedre kommunikation for at opnå den ønskede kærlighed i vores liv. Foredraget er baseret på Dr. John Grays teorier og metoder, kendt for bl.a. »Mænd er fra Mars og kvinder er fra Venus«, og byder på refleksioner, energi, humor og nærvær.

Læs mere på www.frederikkestrand.dk og FOF Østfyns hjemmeside.



231501 Mælkevejen, 5550 Langeskov torsdag 26. okt 19.30 125,-

Anja Friis: Med angsten som kærlig livsledsager



Anja Friis deler i dette foredrag ud af sin personlige rejse med angst og lavt selvværd. Gennem personlig udvikling har hun frigjort sig fra angsten og følelsen af at være forkert. Hun opdagede, at angsten ikke var et monster, men en ven som forsøgte at fortælle hende vigtige ting. Hendes fortælling, krydret med hendes faglighed som psykoterapeut, illustreres med visuelle hjælpemidler for let forståelse og inkluderer opdagelser om skam, følelser og behov samt vejen til indre ro og kærlighed.

231502 Mælkevejen, 5550 Langeskov torsdag 2. nov 19.30 125,-

Jes Brix: Jordan rundt på jagt efter det gode liv

På videnskabelig jagt efter det gode liv

Jes Brix, hjerneforsker og eventyrer, tager os med på en to-årig sejltur jorden rundt i sin søgen efter det gode liv. I dette inspirerende foredrag deler han indsigt om lykke, stress, penge, venner, kærlighed og karriere, samt emner som »trækrammeri«, dræbermaskiner, kork, konkyljer og hamsterhjul.

Få hverdagsafprøvet karrierevejledning. Læs meget mere på www.JesBrix.dk og FOF Østfyns hjemmeside.

232500 Refsvindinge Friskole mandag 9. okt 19.30 75,-



Litteraturhøjskole

Ny underviser

Har du lyst til at læse - og til at tale om det, du har læst? Litteratur sætter tanker i gang. Og det er berigende at dele læseoplevelser med andre, der har læst samme værk. Sæsonens litteratur højskole kommer til at kredse om temaet »at høre til«: At være flygtning, at være adopteret eller født i familier, hvor ens forældre kommer fra vidt forskellige lande og kulturer. Dette rejser ofte følelser og dilemmaer, der kommer af ikke at høre til noget sted, eller at høre til flere steder. Vi vil læse danske og udenlandske romaner, der beskriver disse følelser og dilemmaer på forskellige måder. Se meget mere, - og de aktuelle værker på hjemmesiden.

NB: Vi tager os naturligvis også tid til en tår kaffe og en snak om livets gang.

Nyborg 2023-24: Underviser Jytte Bigum

232550 Vestervold tirsdag 12. sep, 10. okt, 14. nov, 9. jan, 6. feb, 5. mar 9.00-11.30 6 gange 820,-



Mindfulness

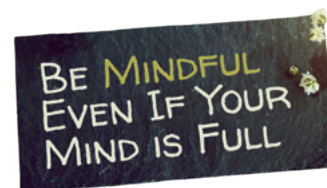
Nyhed

Meditation og Mindfulness giver ro og nærvær i en travl hverdag. »Mind full vs mindful« – Lær at blive mere nærværende og at nyde øjeblikket. (Har du travlt i hverdagen? Kan din sjæl følge med?)

Hvad er forskellen på mindfulness og meditation? Hvad går mindfulness ud på? Vi kommer til at fokusere især på åndedræt, krop og enkelte øvelser, der kan give dig ro og energi på samme tid. Vi kommer ligeledes til at inddrage naturen og dens beroligende effekt på vores sjæl. Vi gennemgår mindfulness principperne i både teori og praksis. Du får en række specifikke redskaber, som kan forbedre din stresshåndtering og din evne til at være afspændt og mere til stede i nu'et. Kurset er en blanding af gruppeundervisning og meditation i både stående, gående, siddende og liggende opmærksomhedsøvelser.

Nyborg 2023: Underviser Marie-Louise Juhl Petersen

232560 Vestervold, lokale 5 tirsdag 26. sep 6 gange 835,-



Tag med FOF Østfyn på kulturelle ture

Læs uddybende programmer på vores hjemmeside om bl.a.:

- Minikrydstogt fra Stockholm til Helsinki 4 dages krydstogt 27.-30. august 2023
- München – BMW – Audi og FC Bayern 6 dages busrejse 5.-10. november 2023
- Tur til Bogmessen i København, til Flugtmuseet i Sønderjylland og til Børsen og Vridsløselille Fængsel.



Vi glæder os til at vise dig nye dele af verden.

Golf for alle

Golf er for alle, og nu har du mulighed for at finde ud af, om det også er noget for dig. Golf giver motion for hele kroppen og en masse dejlige naturoplevelser. Der er ingen dumme spørgsmål. Vi starter fra bunden og alt udstyr er med i prisen. Har du spørgsmål til kurset er du velkommen til at kontakte Martin på tlf. 26 20 37 16. Kom med ud i naturen, måske venter en ny dejlig hobby.



Rønninge 2023: *Tovholder Martin Dam Ludvigsen*

231850	Sølykke Golf, Vesterskovvej 1	onsdag 23. aug	16.00-18.30	7 gange	990,-
--------	-------------------------------	----------------	-------------	---------	-------

VILD-sanketur

Vil du også med på en sanketur? Der er både mulighed for at lære om – og smage på naturen.

Kerteminde 2023-24: *Instruktør naturvejleder Mia Rafn Hansen*

231840	Fynshoved p-plads v Jøvet	tirsdag 12. sep	17.00-20.00	1 gang	340,-
231841	Fynshoved p-plads Jøvet	lørdag 16. sep	10.00-13.00	1 gang	340,-
231842	Bogensø p-plads	onsdag 27. sep	17.00-20.00	1 gang	340,-
241340	Måle strand p-plads til højre	tirsdag 30. apr	17.00-20.00	1 gang	340,-
241341	Kerteminde Sydstrand p-plads	søndag 5. maj	10.00-13.00	1 gang	340,-
241342	Fynshoved p-plads Jøvet	tirsdag 7. maj	17.00-20.00	1 gang	340,-

»Find ro og fornyet energi i naturen«

Nyhed

Alle snakker om hvordan naturen kan hjælpe en tilbage til livsglæden og roen indeni. Men hvordan gør man? ... Det hjælper dette kursus dig med. Lige fra det praktiske: Hvad har man på? Hvad har man med? Hvordan gør man? Til det mentale: Hvor er den der ro? Hvordan finder man den, og hvordan kan den give mig mere energi og overskud? Vores naturvejleder guider dig hele vejen lige fra den første gang. En »naturlig« måde at imødegå stress, mistrivsel og depression. Lille hensyntagende hold.

Kursusspørgsmål til naturvejleder Mia Rafn Hansen: friluftsfremidler@gmail.com eller ringe på 21 31 15 14.

Kerteminde efterår 2023: *Underviser naturvejleder Mia Rafn Hansen*

231845	P-plads ved Kertemindehallen udfor Enggade 17, Kertemindespejdernes hytte	onsdag 6. sep, 13. sep, 20. sep, 27. sep, 4. okt, 11. okt	kl. 10-13	6 gange	1185,-
--------	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------	---------	--------

»Gå til NATURLIG-RO«

Nyhed

Måske har du prøvet almindelig mindfulness eller yoga før, men får det ikke brugt i hverdagen? Måske mangler du bare et alternativ i NATUREN? Kurset vil have fokus på at give dig redskaber til bedre at skabe overskud og energi, til at overkomme dit arbejde, familieliv og andre opgaver i din hverdag. Kurset er inspireret af Japansk skovbadning, mindfullnes MBSR, ViNatur phd., naturoplevelser og friluftsliv.

Vi arbejder ikke egentlig terapeutisk men bruger nogle teknikker til at finde ro og ny energi.

Kursusspørgsmål til naturvejleder Mia Rafn Hansen: friluftsfremidler@gmail.com eller ringe på 21 31 15 14.

Kerteminde forår 2024: *Underviser naturvejleder Mia Rafn Hansen*

241345	Sydstrandens p-plads og badebro i Kerteminde v. Paludan Müllersvej	tirsdag 10. apr, 24. apr, 8. maj, 22. maj, 5. jun, 19. jun	kl. 17-20	6 gange	1185,-
--------	--------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------	---------	--------

Har du krammet et træ i dag?



Stram op med Foamroller

Træning og massage med den populære foamroller – en hårdt presset skumrulle, som både retter ryggen ud, træner din balance og stabilitet samt masserer ømme muskler og bindevæv. Hele kroppen trænes – med særligt fokus på mave og ryg.

Medbring liggeunderlag og lille pude samt håndklæde.



Kerteminde 2023-2024: *Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk*

231610	Kertemindehallen, Kondirummet	mandag 28. aug	17.15-18.45	15 gange	1170,-
241110	Kertemindehallen, Kondirummet	mandag 8. jan	17.15-18.45	18 gange	1400,-

Fysio-pilates



Fysio-pilates er en træningsform, der styrker og smidiggør kroppen. Du arbejder med de dybtliggende muskler, som udgør kroppens indre muskelkorset. Øvelserne udføres med rolige, glidende bevægelser samt dyb og rolig vejrtrækning.

Kerteminde 2023-2024: *Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk*

231611	Kertemindehallen, Kondirummet	onsdag 30. aug	16.30-18.00	15 gange	1170,-
231612	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 31. aug	8.30-10.00	15 gange	1170,-
241111	Kertemindehallen, Kondirummet	onsdag 10. jan	16.30-18.00	20 gange	1520,-
241112	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 11. jan	8.30-10.00	19 gange	1460,-

Mave-ryg

En stærk ryg og en velfungerende mavemuskulatur er afgørende for, hvordan vi fungerer i vores hverdag.

På mave-ryg-holdet arbejder vi med bevægelighed i rygsøjlen, med at kunne stabilisere lænderyggen ved at lære at bruge muskelkorsettet og med at styrke de store muskelgrupper i ryg og mave.



Kerteminde 2023-2024: *Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk*

231613	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 31. aug	10.10-11.20	15 gange	900,-
241113	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 11. jan	10.10-11.20	19 gange	1100,-

Rytmsk Bevægelse – Move and flow

Tidligere Theanetics

På dette hold bevæger vi os til rytmisk musik i både hurtigt og langsomt tempo.

Kroppen bliver gennemarbejdet i alle muskler og led.

Vi bevæger os varieret og udforsker bevægelseskvaliteten gennem forskellige kropslige øvelser. Afsluttende afspænding.

Undervisningen er bl.a. inspireret af Yoga, Pilates, Franklin Method, Theanetics og dans.

Kerteminde 2023-2024: *Instruktør Inge Strandby*

231620	Kertemindehallen Annekset	tirsdag 5. sep	9.00-10.30	14 gange	1040,-
241120	Kertemindehallen Annekset	tirsdag 9. jan	9.00-10.30	18 gange	1320,-

Langeskov 2023-2024: *Instruktør Inge Strandby*

231622	Hans Tausenscenteret	onsdag 6. sep	11.00-12.30	14 gange	1040,-
241122	Hans Tausenscenteret	onsdag 10. jan	11.00-12.30	18 gange	1320,-



Pilates Begynder

Nyhed



Til Pilates er der fokus på de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen og bækken specielt, samt de store led; hofter og skuldre. Kroppen bygges op indefra, – svage muskler styrkes, og stramme muskler udspændes. Der bruges vejrtrækning igennem alle øvelserne. Med denne træningsform bliver du mere kropsbevidst, og opnår øget styrke og stabilitet. Det tager tid at lære Pilates at kende og udføre, men jeg lover næsten, at det er noget man bliver afhængig af!

Munkebo 2023: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter

231630 Klinikken, Bycenteret 202 fredag 1. sep 11.00-11.55 15 gange 870,-

Pilates 60+ Øvet hensyntagende

Nyhed

Pilates 60+ øvet holdet er for dig som har dyrket Pilates gennem flere sæsoner. Vi fortsætter med de øvelser, du allerede kender med diverse »props« som elastikker, 1 kg bolde, redondo-bolde, etc. Fokus er på de stabiliserende muskler omkring rygsøjle, skuldre og hofter, men nu blot med øget modstand og let ændrede udgangsstillinger. Åndedrættet er stadig en drivkraft i udførelsen af øvelserne. Har du gået til Pilates i en anden sammenhæng, er du også velkommen på holdet. Kontakt ostfyn@fof.dk for evt. spørgsmål.

Munkebo 2023: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter

231631 Klinikken, Bycenteret 202 fredag 1. sep 10.00-11.55 15 gange 870,-

Blid bevægelse

Føler du dig stiv, rusten eller øm i kroppen? Så kan dette hensyntagende hold få dig til at opdage ressourcer, som du måske ikke troede du havde og dermed styrke din krop i det tempo, de individuelle »skavanker« tillader. Undervisningen er bl.a. inspireret af Hatha Yoga, Pilates, Fascial Flow, mindfulness og Franklin Method.

Kerteminde 2023-2024: Instruktør Inge Strandby

231623 Kertemindehallen, Kondirummet tirsdag 5. sep 10.40-12.10 14 gange 1040,-
241123 Kertemindehallen, Kondirummet tirsdag 9. jan 10.40-12.10 18 gange 1320,-

Træning af krop og hjerne

Nyhed

Det er SMART at træne sin hjerne samtidig med at man træner sin krop. Vi har specielt fokus på hukommelse, koncentration, opmærksomhed, balance, koordination, indlæringsevne og samsyn. Derved fremmes dine daglige præstationer og din trivsel måske i forlængelse af anden genoptræning. Det skal være både sjovt og udfordrende at træne, så øvelserne tilrettelægges efter både holdet og den enkelte deltagers formåen og udvikler sig fra gang til gang. Underviseren er Certificeret DGI SMART Training instruktør.

Kerteminde 2023-2024: Instruktør Inge Strandby

231621 Kertemindehallen, Kondirummet onsdag 6. sep 9.00-10.30 14 gange 1040,-
241121 Kertemindehallen, Kondirummet onsdag 10. jan 9.00-10.30 18 gange 1320,-

Yogahold Nyborg



Qigong

Ny underviser

Qigong er for alle, da alle bevægelser kan justeres og tilpasses efter den enkelte deltager. Qigong er skånsomme og lette bevægelser, som kombineret med det dybe og bevidste åndedræt beroliger krop og sind. Qigong hjælper med at øge kropsbevidsthed, styrker balance, giver glæde og overskud i krop og sind.

Nyborg 2023-24: Instruktør Trine H Petersen

232640 Nyborg Idræts- & Fritidscenter tirsdag 29. aug 10.10-11.30 14 gange 1025,-
242140 Nyborg Idræts- & Fritidscenter tirsdag 9. jan 10.10-11.30 14 gange 1025,-

Graviditets-Qigong

Nyhed

Qigong i graviditeten er til dig, som ønsker at gøre noget godt for dig selv og barnet samt stå stærkt og styrket i dit kommende moderskab. Det tilpasses individuelt og vil både afspænde og styrke kroppen, nære dit sind og fremme energi og overskud i din graviditet og efter fødslen. Kursusspørgsmål til hej@qigongfrahjertet eller ring på tlf. 22 26 39 02.

Nyborg 2023-24: Instruktør Trine H Petersen

232641 Vestervold, lokale 1+2 onsdag 6. sep 16.15-17.00 6 gange 480,-
232642 Vestervold, lokale 1+2 onsdag 25. okt 16.15-17.00 6 gange 480,-

Efterfødsels-Qigong

Nyhed

Efterfødsels-Qigong er til nybagte mødre, der ønsker at stå stærkt i krop og sind i deres nye (livs)rolle som mor. Efterfødsels-Qigong er blide og rolige bevægelser som styrker og genopbygger kroppen skånsomt efter din graviditet. Når du som mor kan stresses af og finde din grounding vil din ro smitte af på dit barn. Vi afslutter hver undervisning med fordybelse og meditation. Babyer er selvfølgelig velkomne!

Kursusspørgsmål til mail hej@qigongfrahjertet eller på tlf. 22 26 39 02.

Nyborg 2023-24: Instruktør Trine H Petersen

232643 Vestervold, Multisalen onsdag 6. sep 10.00-10.45 6 gange 480,-
232644 Vestervold, Multisalen onsdag 25. okt 10.00-10.45 6 gange 480,-



www.lavminryg.nu

læs meget mere og se holdplan på hjemmesiden

Pilates i skønne omgivelser i den Gl.Toldbod
Reformers, wallunits & chairs



Havnegade 2 - 5800 Nyborg - tlf. 6531 1515 - kiropraktor@lavminryg.nu

Yogahold Langeskov

HathaYoga begynder/letøvede

Nyhed

Det handler ikke om at kunne nå sine tæer!

Yoga byder på blide, men kraftfulde redskaber til at løse spændinger i kroppen, åndedrættet og sindet. Med fysiske yogaøvelser og -stillinger kommer du ud af hovedet og ned i kroppen. Fokus på åndedrættet hjælper dig til et større nærvær. Og en afsluttende dybdeafspænding tillader den restituering, dit system har brug for. Der er ingen krav om forudsætninger på dette hold.

Langeskov 2023-24: Underviser Maj Lindegård

231665	Pilegaards Allé 1	torsdag 31. aug	9.00-10.30	14 gange	1185,-
--------	-------------------	-----------------	------------	----------	--------

HathaYoga hensyntagende

Nyhed

Dette hold er for dig, der har fysiske skavanker, som hindrer dig i at få rørt og strakt kroppen, idet vi sammen finder frem til de yogaøvelser og hensyntagende variationer, der passer til din krop.

Øvelserne udføres stående, siddende og liggende i et roligt tempo. Du guides til at slippe såvel ydre som indre krav om præstation – Yoga handler ikke om at kunne nå sine tæer!

Langeskov 2023-24: Underviser Maj Lindegård

231666	Pilegaards Allé 1	torsdag 31. aug	10.45-12.15	14 gange	1185,-
--------	-------------------	-----------------	-------------	----------	--------

HathaYoga

Yoga handler om at skabe balance i krop og sind – at være til stede lige her og lige nu. Hver time afsluttes med en guidet afspænding, så krop og sind kan absorbere virkningen af øvelserne.

Langeskov 2023-24: Underviser Lene Møller Rasmussen

231650	Pilegaards Allé 1	tirsdag 29. aug	17.00-18.30	14 gange	1185,-
241150	Pilegaards Allé 1	tirsdag 9. jan	17.00-18.30	16 gange	1325,-

Yoga for sind og krop

Ny underviser

Et hold hvor du via yogaens stillinger og blide flowsekvenser får bevæget og styrket både krop og sind.

Der er plads til langsommelighed, så det bliver muligt at finde mental ro og fornemme stilheden inde i dig.

Desuden vil vi arbejde med diverse åndedrætsøvelser og med enkelte øvelser hentet i Qi-gongens verden.

Afsluttes med Savasana/afspænding.

Langeskov 2023-2024: Underviser Gro Barlebo

231655	Pilegårds Alle 1	torsdag 31. aug	16.00-17.30	14 gange	1185,-
231656	Pilegårds Alle 1	torsdag 31. aug	17.45-19.15	14 gange	1185,-



Yogahold Hindsholm

MindYoga

Yoga med blide stræk og balanceøvelser, hvor vejrtrækningen er vores fokus ved hver øvelse. Vi laver øvelser for at gøre mave og ryg muskler stærke og stabile sammen med de andre muskler og led i kroppen. Afspænding med Mindfulness og om hvad stress og angst gør ved vores krop, psyke og sjæl.

Dalby 2023-24: Instruktør Randi Andersen

231670	Hindsholm skolen	mandag 28. aug	17.30-18.45	14 gange	985,-
241170	Hindsholm skolen	mandag 8. jan	17.30-18.45	14 gange	985,-



Yin yoga

I Yin Yoga praktiserer vi blide stræk i længere tid. Yin Yoga passer til alle, da stillingerne har flere variationer til at opnå samme effekt. Yin Yoga giver RO i krop, sind og sjæl.

Salby efteråret 2023: Underviser Lotte Thygesen

231680	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 4. sep	9.30-11.00	11 gange	1475,-
231681	Salby Bygade 28, Mesinge	tirsdag 5. sep	19.00-20.30	11 gange	1475,-

Yin & Fødder

På Yin & Fødder holdet bruger vi noget af yogatiden på specifikt at træne fødder. Vi forebygger skader og bearbejder dem, der er sket. I yin yogaen bruger vi hele kroppen. I yin er du i stillinger 3-5 min, hvor du ved hjælp af din vejrtrækning vil opdage at din krop og bindevæv giver mere og mere slip.

Salby efteråret 2023: Underviser Lotte Thygesen

231684	Salby Bygade 28, Mesinge	tirsdag 5. sep	8.30-10.30	11 gange	1635,-
231685	Salby Bygade 28, Mesinge	tirsdag 5. sep	16.30-18.30	11 gange	1635,-
231686	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 4. sep	15.00-16.30	11 gange	1475,-

Yin yoga for mænd

Kære skønne mænd: Kom ud af din komfort zone og giv dig selv, din krop og sind en velfortjent kontrast til et (ofte) hektisk liv. Du skal ikke præstere. Du skal bare være dig, selv om det kan være en udfordring 😊

Tag din kammerat(er) med, yoga måtte, tæppe, drikkedunk og meld dig på hold. Jeg glæder mig til at se dig. (Maks 7 på et hold). Læs mere på hjemmesiden.

Salby efteråret 2023: Underviser Lotte Thygesen

231682	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 4. sep	17.00-18.30	11 gange	1475,-
231683	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 4. sep	19.00-20.30	11 gange	1475,-

Kom ud af din komfortzone ... gør noget godt for dig selv ... for resten af livet!



Yogahold Kerteminde

Hatha Yoga for alle

Yoga er et åndehul i hverdagen, hvor du giver tid til dig selv – din krop og dit sind. Muskulaturen styrkes, spændinger løsnes, og du opnår en større smidighed. Din balanceevne forbedres, og du får bevidsthed om en god kropsholdning. Kontakt underviseren ved spørgsmål på 25 61 92 12.



Kerteminde 2023-2024: Underviser Yoga- og idrætslærer Trine Hyldgaard

231660	Kulturhus Fjorden	mandag 4. sep	9.00-10.30		
231661	Kulturhus Fjorden	mandag 4. sep	10.45-12.15	14 gange	1185,-
241160	Kulturhus Fjorden	mandag 8. jan	9.00-10.30	18 gange	1485,-
241161	Kulturhus Fjorden	mandag 8. jan	10.45-12.15	18 gange	1485,-

Hatha Yoga – nybegyndere

Nyhed

Uanset alder og køn, så und dig selv et åndehul fra hverdagen en stund, hvor du giver dig tid til dig selv – din krop og dit sind. På en afslappet og rolig måde arbejder vi med at styrke, strække og smidiggøre muskler og led, og har samtidig fokus på åndedrættet.

Kerteminde 2023-2024: Underviser Yoga- og idrætslærer Trine Hyldgaard

231662	Kulturhus Fjorden	mandag 4. sep	12.30-14.00	14 gange	1185,-
241162	Kulturhus Fjorden	mandag 8. jan	12.30-14.00	18 gange	1485,-



SANDNES GARN
ONION
REGIA
FILCOLANA
HJERTEGARN
PERMIN
KAREN KLARBÆK
PETITEKNIT



 @nillekerteminde

 #butiknillekerteminde

Akvarel grundkursus

Nyhed

Gennemgang af grundlæggende teknikker, styrede undervisningsforløb og leg med farver på papir. Første gang vi mødes, laver vi indledende øvelser og ser på materialer. Kurset foregår i kunstnerens eget værksted, så max 8 personer. Hurtig tilmelding tilrådes.

Nyborg 2023: Underviser Peter Mengel

232710	Nørregade 34, Nyborg	tirsdag i lige uger start d. 3. okt	19.00-21.30	5 gange	620,-
--------	----------------------	-------------------------------------	-------------	---------	-------



Akvarel begynder

Nyhed

Værkstedskursus, med undervisning i maleteknikker og øvelser efter behov. På kurset kan du arbejde selvstændigt, men der er også mulighed for at få mere styrede undervisningsforløb. Har du aldrig malet akvarel for anbefales, at du først tilmelder dig kurset Akvarel Grundkursus.

Kurset foregår i kunstnerens eget værksted, så max 8 personer. Hurtig tilmelding tilrådes.

Nyborg 2024: Underviser Peter Mengel

242211	Nørregade 34, Nyborg	tirsdag lige uger start d. 9. jan	19.00-21.30	8 gange	960,-
--------	----------------------	-----------------------------------	-------------	---------	-------

Akryl grundkursus

Nyhed

Se akvarel grundkursus.

Kurset foregår i kunstnerens eget værksted, så max 6 personer. Hurtig tilmelding tilrådes.

Nyborg 2023: Underviser Peter Mengel

232712	Nørregade 34, Nyborg	mandag ulige uger start d. 9. okt	15.30-18.00	6 gange	840,-
--------	----------------------	-----------------------------------	-------------	---------	-------



Akryl begynder

Nyhed

Se akvarel begynder.

Kurset foregår i kunstnerens eget værksted, så max 6 personer, Hurtig tilmelding tilrådes.

Nyborg 2024: Underviser Peter Mengel

242213	Nørregade 34, Nyborg	Mandag ulige uger start d. 15. jan	15.30-18.00	7 gange	995,-
--------	----------------------	------------------------------------	-------------	---------	-------

Mere info om stedet på hjemmesiden. Kursusspørgsmål til peter@mengel.dk

Grafiske eksperimenter

Grafik er dybt fascinerende.

Det er altid et magisk øjeblik, når plade og papir køres igennem pressen, og man løfter og ser resultatet! Du bliver introduceret til forskellige teknikker. Medbring gerne skitser eller fotos, skitsepapir, blyant og linoleumsknive, hvis du har. Der er også mulighed for at låne.

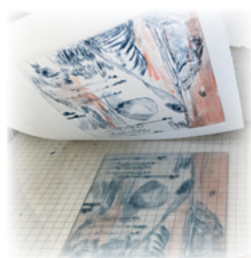
Da vi arbejder i kunstnerens eget værksted, er der kun plads til 6 deltagere, så tilmeld dig hurtigt!

Måle 2023-2024: Underviser Kirsten M Hesselager

231710	Måle Bygade 40	tirsdag 24. okt	kl. 18.00-21.00	6 gange	1590,-
241210	Måle Bygade 40	tirsdag 5. mar	kl. 18.00-21.00	6 gange	1590,-



Grafik weekend



Se beskrivelse på forrige side.

Måle 2023-2024: Underviser Kirsten M Hesselager

231711	Måle Bygade 40	fredag 18. aug kl 14.00-18.00 + lørdag 19. aug kl. 10.00-14.00	2 gange	900,-
231712	Måle Bygade 40	fredag 15. sep + lørdag 16. sep	2 gange	900,-
241211	Måle Bygade 40	fredag 15. marts + lørdag 16. mar	2 gange	900,-
241212	Måle Bygade 40	fredag 12. apr + lørdag 13. apr	2 gange	900,-

Keramik

I veludstyret og professionelt værksted har du mulighed for at afprøve dine keramiske ideer. Skulpturer eller brugsting, begynder eller mere garvet, der er et utal af muligheder. Kursusspørgsmål på tlf.nr. 30 555 444.

Dalby 2023-2024: Underviser Helle Fabricius

231750	Den Keramiske Smedje	tirsdag 12. sep	19.00-21.35	10 gange	1270,-
231751	Den Keramiske Smedje	onsdag 13. sep	10.00-12.35	10 gange	1270,-
231752	Den Keramiske Smedje	onsdag 13. sep	14.00-16.35	10 gange	1270,-
231753	Den Keramiske Smedje	onsdag 13. sep	19.00-21.35	10 gange	1270,-
241250	Den Keramiske Smedje	tirsdag 16. jan	19.00-21.35	12 gange	1540,-
241251	Den Keramiske Smedje	onsdag 17. jan	10.00-12.35	12 gange	1540,-
241252	Den Keramiske Smedje	onsdag 17. jan	14.00-16.35	12 gange	1540,-
241253	Den Keramiske Smedje	onsdag 17. jan	19.00-21.35	12 gange	1540,-



Keramik – weekend

En weekend med stentøj og porcelæn i veludstyret værksted. Der kan modeleres eller drejes en hel weekend! På holdet aftales en efterfølgende glasur aften/tid, som passer alle. Kursusspørgsmål på tlf.nr. 30 555 444. Max. 8 deltagere, så hurtig tilmelding tilrådes.

Dalby 2023-2024: Underviser Helle Fabricius

231754	Den Keramiske Smedje	lørdag 4. nov + søndag 5. nov	10.00-15.30	3 gange	1000,-
241254	Den Keramiske Smedje	lørdag 24. feb + søndag 25. feb	10.00-15.30	3 gange	1000,-

Håndsyet læder

På weekendkurset vil vi arbejde med mindre projekter i læder. Du lærer om materialer, værktøj og teknikker til håndsyet læder. Der kræves ingen forudsætninger. For begyndere og let øvede. Værktøj kan lånes. Materialer og værktøj kan købes på kurset. Kursusspørgsmål på tlf. 26 48 20 83.

Kerteminde 2023: Underviser Ellen Loumann Lissau

231730	Kerteminde Byskole	lørdag 16. + søn 17. sep	9.00-15.00	2 gange	840,-
--------	--------------------	--------------------------	------------	---------	-------

Har du virkelig selv lavet den taske – på et weekendkursus!



Skab glæde med blomster

Få inspiration til originale og opfindsomme buketter og dekorationer. Vi bruger: købte blomster, blomster fra haven, grøftekanten, skoven eller stranden. Du lærer grundlæggende teknikker. Kurset henvender sig til nybegyndere såvel som øvede. Påregn ekstra materiale udgifter.

Skellerup efterår 2023: Underviser Sanne Andersen

232770	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uge	tirsdag 19. sep 19.00-21.45	6 gange	900,-
232771	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	onsdag 20. sep 19.00-21.45	6 gange	900,-
232773	Højbjergvej 18, Skellerup	ulige uger	onsdag 27. sep 19.00-21.45	6 gange	900,-

Skellerup forår 2024: Underviser: Sanne Andersen

242270	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	tirsdag 23. jan 19.00-21.45	6 gange	900,-
242271	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	onsdag 24. jan 19.00-21.45	6 gange	900,-
242273	Højbjergvej 18, Skellerup	ulige uger	onsdag 31. jan 19.00-21.45	6 gange	900,-

Crepe-papir-blomster

Nyhed

En af tidens store trends er crepepapirblomster. Lær at lave smukke naturtro evighedsblomster i lækkert italiensk crepepapir. Der gives et solidt indblik i både grundteknikker og materialer.

Materialer købes hos underviseren, ca. pris: 80-100 kr.

Kerteminde 2023: Underviser Malene Kaufmann Jahn

231735	Kerteminde Byskole	søndag d. 19. nov	10.00-15.00	1 gange	550,-
--------	--------------------	-------------------	-------------	---------	-------



Værksted for tekstiler



Har du glæde ved at sy, strikke, hækle, eller re-designe?

Søger du et fællesskab at udfolde dig i, så er dette åbne værksted noget for dig.

Vi nørkler derudaf i en hyggelig atmosfære, hvor det også er muligt at låne symaskine og overlocker. Nogle er unge, andre ældre. Nogle er kun lidt øvet – andre har været i gang længe.

Birkende 2023-2024: Tovholder: Pia Thinesen

231740	Hans Tausen Centret, Birkende	ulige uger	torsdag 14. sep	19.00-21.45	7 gange	500,-
241240	Hans Tausen Centret, Birkende	lige uger	torsdag 11. jan	19.00-21.45	7 gange	500,-

Broder på dit tøj m.m.

Nyhed

Den sejeste bluse i klassen – med mors broderi

Drys lidt magi på de ting du bruger til hverdag med et lille unikt broderi.

F.eks. På skjorten, cowboy jakken, eller rygsækken, indkøbsnettet, viskestykket, sofapuden, babydynen, lampeskærmen, paraplyen.

Broderiet kan også bruges til at skjule en lille plet, en rift eller en reparation.

Alle kan være med, der kræves ingen forudsætninger.

Kursusspørgsmål på tlf. 26 48 20 83.

Kerteminde 2023: Underviser Ellen Loumann Lissau

231731	Kerteminde Byskole	lørdag 11. nov	10.00-15.00	1 gang	550,-
--------	--------------------	----------------	-------------	--------	-------



Nyborg Lungekor

Hvis du lever med en lungesygdom, så kan korsang være med til at træne og forbedre kontrollen over vejrtrækningen. Uanset om du har astma, KOL eller en anden lungesygdom, så er du velkommen i Lungekoret i Kerteminde eller Nyborg. Du behøver ikke at have sunget i kor før for at være med.

NB: Kursusgebyret er inkl. kaffe og kormaterialer

Nyborg 2023-2024: Underviser Lene Dam

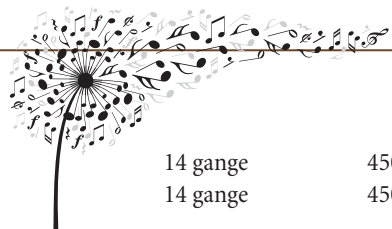
232780	Vestervold	onsdag 23. aug	13.30- 15.30	14 gange	450,-
242280	Vestervold	onsdag 10. jan	13.30- 15.30	14 gange	450,-

Kertemindeegnens Lungekor

Se beskrivelse ovenover.

Kerteminde 2023-2024: Underviser Lene Dam

231781	Kulturhus Fjorden	onsdag 23. aug	9.30-11.30	14 gange	450,-
241281	Kulturhus Fjorden	onsdag 10. jan	9.30-11.30	14 gange	450,-



Glad sang

Holdet er for alle aldre, man synger bare med »hvert sit næb« og der spilles klaver til.

Sangene vælger vi på skift, og der bliver også tid til en del nye sange.

Vi mødes i cafeen i Kulturhuset, hvor vi også holder 20 min. kaffe/sludre pause ca. kl 11.

Munkebo 2023-2024: Underviser Lili Agerskov

231783	Munkebo kulturhus	torsdag 17. aug	ulige uger: 13.00-15.00 lige uger: 14.00-16.00	15 gange	600,-
241283	Munkebo kulturhus	torsdag 18. jan	Som ovenfor	16 gange	640,-

Kjertekoret

Har du rytme og kan følge nodebillede (nogenlunde), går efter den flotte korklang og dejligt samvær, så ses vi. ☺ Vi synger et blandet repertoire og optræder et par gange pr. sæson.

Kursusspørgsmål på 65 39 18 99.

Kerteminde 2023-2024: Underviser Lili Agerskov

231784	Nymarksskolen Aulaen	onsdag 16. aug	19.00- 21.15	15 gange	800,-
241284	Nymarksskolen Aulaen	onsdag 18. jan	19.00- 21.15	16 gange	850,-



Banjo

Nyhed

Den 5-strengede bluegrass-banjo bliver stadig mere og mere populær - også i popmusik. Når de grundlæggende teknikker er på plads, kan du bevæge dig i forskellige retninger. Lær at improvisere til countrymusik, at spille gamle bluegrass-klassikere, at bruge banjoen som krydderi til dansktop, pop og rock.

Der undervises i 3-finger picking style (Scruggs-style).

Din undervisnings tid og sted aftales mellem dig og underviseren efter tilmeldingen.

Kerteminde/Nyborg 2023-2024: Underviser Sine Rüttel

231798	Kerteminde	torsdag 7. sep	16.00-17.40	14 gange	1730,-
--------	------------	----------------	-------------	----------	--------



Klaver

Drømmer du om at kunne spille klaver?

Her får du grundlæggende viden og kunnen på klaver.

Hvis du kan noget i forvejen, arbejder vi videre derfra.

Tidspunkt for undervisningen kan evt aftales individuelt.

Nyborg 2023-24: Underviser Sigrid Hasling

232785	Birkhovedskolen musik	torsdag 7. sep	15.30-18.30	12 gange	1495,-
242285	Birkhovedskolen musik	torsdag 11. jan	15.30-18.30	12 gange	1495,-



Musik med Christian Arendt

Lær at spille efter »naturmetoden«. Du vælger selv de sange, du vil spille. Du behøver ikke at kunne spille for at deltage. Nodeundervisning en mulighed. Både begyndere og viderekomne er velkomne.

Tidspunkt og ugedag for undervisningen aftales individuelt efter hvordan, det passer dig.

Der undervises alle dage – undtagen lørdag og i Kerteminde og Revninge

Start uge 36	14 gange	1730,-
Start uge 1	14 gange	1730,-

Guitar	Bas	Klaver	Trommer	Samspil
231790	231791	231792	231793	231794
241290	241291	241292	241293	241295

Lær at spille
og bidrag til den
gode stemning





Asiatisk mad og dumplings

Nyhed

En østasiatisk verden skal udforskes. En verden med spændende råvare, både klassiske og moderne opskrifter og en masse teknikker til velsmagende og fantastiske dumplings. Her i blandt wontons, forårssuller, nogle smagfulde dyppelser, lækre tilbehør og serveringsmuligheder.

Vi vil bruge tid på foldeteknikker fra begynder til mere øvet niveau, tilberedningsmetoder og kreative løsninger, og med disse teknikker og metoder kan kun fantasien sætte grænser for at sammensætte råvarer, alt fra de typiske asiatiske til de lokale og nordiske.

Vi slutter af med at nyde vores kreationer sammen over en god samtale. (Og bare rolig, der skal nok også være til, at I kan have nogle med hjem. Medbring gerne noget at tage det med hjem i.)

Kerteminde efterår 2023: Underviser Sophie Amalie Frausing Christensen

231830	Kerteminde byskole	tirsdays	3. og 10. okt 17.00-19.45	2 gange	470,-
231831	Kerteminde byskole	onsdays	8. og 11. nov 17.00-19.45	2 gange	470,-

De Franske Oste

Igen i år kan vi byde velkommen til en aften med smag og fylde, når Yves Antoine, mangeårig kok på Restaurant Rudolf Mathis, fortæller om og serverer franske kvalitetsoste. Hop bare aftensmaden over. Der venter en kulinarisk oplevelse.

Kerteminde efterår 2023: Underviser Yves Antoine

231810	Kerteminde hallen, mødelokale 1	torsdag 21. sep	18.00-21.00	1 gang	385,-
231811	Munkebo kulturhus	torsdag 12. okt	18.00-21.00	1 gang	385,-



Olivenoliens DNA

Nyhed

Den internationale anerkendte ekspert Catherine Fogel præsenterer dig denne aften for alle oliens nuancer. Lær at skelne mellem gode og dårlige olier og find de smagsnuancer, du bedst kan lide. Smag med brød og tomat og mærk hvordan olivenolien forandres.

Catherine har arbejdet med olivenolie i mere end 20 år. Hun klassificerer, dømmer og laver specielle kombinationer af olier. Læs mere på www.olivoteque.com. Glæd dig til en spændende og lærerig aften

Kerteminde efterår 2023: Underviser Catherine Fogel

231815	Mosegårdsvej Dalby	onsdag 30. aug	19.00-21.00	1 gang	250,-
231816	Kerteminde hallen, mødelokale 1	mandag 4. dec	19.00-21.00	1 gang	250,-



»Hjælp jeg får en veganer til middag«

Nyhed

Lær at lave lækker plantebaseret mad, som dine veganske familiemedlemmer og gæster vil elske.

Kurset giver en introduktion til det veganske køkken og viser dig, hvordan du let kan erstatte kød, mælkeprodukter og æg med plantebaserede alternativer.

Du lærer at lave kendte klassiske kolde og varme retter og enkelte des- serter og præsenteres for nye måder at bruge grøntsager på.



Kerteminde og Nyborg 2023: Underviser Ditte Christina Lustrup

231821	Kerteminde Byskole	lørdag 4. nov + 18. nov	10.00-13.30	2 gange	520,-
232810	Birkhovedskolen Nyborg	lørdag 25. nov + 2. dec	10.00-13.30	2 gange	520,-

Vegansk madlavning – et grundkursus

Nyhed

Gå på opdagelse i det plantebaserede køkken og dens mange smage, og lær at lave velsmagende vegansk mad til både hverdag og fest. Vi kommer hele vejen rundt om den plantebaserede kost og laver retter til både morgen, middag og aften samt udforsker det søde køkken med kager og desserter.

Du introduceres for sunde plantebaserede alternativer og lærer samtidig, hvordan du får opfyldt dit behov for vitale næringsstoffer på en plantebaseret kost. Læs på hjemmesiden om det konkrete indhold af de 5 kursusgange.



Kerteminde og Nyborg 2023: Underviser Ditte Christina

231822	Kerteminde Byskole	torsdag 5. okt	16.30-20.30	5 gange	1280,-
232811	Birkhovedskolen Nyborg	onsdag 8. nov	16.30-20.30	5 gange	1280,-

Hyben på Menuen – workshop

Nyhed

Oplev smagen af hyben på nye lækre måder (som du helt sikkert ikke har prøvet før). I denne workshop er der fokus på hybens unikke smagspalet og hvordan du praktisk kan bruge frugten i et utal af søde og salte retter. Oplev fx. hvordan hyben smager rå, bagt, saltet og syltet i forskellige varme og kolde retter. Undervejs giver Ditte tips til plukning og opbevaring samt tricks og metoder til udkerning, der gør det meget lettere at arbejde med frugten i køkkenet. Du vil også lære, hvordan du kan bruge kerner og rosenblade i maden.

Læs mere om Ditte og Hyben på www.hybenliv.dk (om bøger, opskrifter, og meget mere).

Kerteminde 2023: Underviser Ditte Christina Lustrup

231820	Kerteminde Byskole	lørdag 9. sep	10.00-14.00	1 gang	380,-
--------	--------------------	---------------	-------------	--------	-------

Ditte har udgivet
en bog om HYBEN



Engelsk lidt øvet



Dette hold er for dig, som taler lidt engelsk, men ønsker at komme videre og blive lidt mere modig med dit sprog. Det skal være sjovt at lære engelsk, derfor vil der være en masse af small talk øvelser, rollespil, quizzet og brætspil, gerne mens vi nyder en kop engelsk te.

Kerteminde 2023-24: Underviser Ingrid Benavente

231900 Kerteminde bibliotek, mødelokale tirsdag 5. sep 8.30-10.00 12 gange 1170,-

Nyborg 2023-24: Underviser Ingrid Benavente

232900 Vestervold mandag 4. sep 8.30-10.00 12 gange 1170,-

Engelsk – øvede

- Please call me

Dette hold er for dem, som nærmer sig et flydende engelsk. Undervisningen vil næsten udelukkende foregå på engelsk. Vi vil på dette kursus dykke ned i den engelske grammatik. Alt sker gennem sjove aktiviteter, der bl.a. inkluderer rollespil, brætspil og diverse quizzet, gerne mens vi nyder en »engelsk« kop te.



Kerteminde 2023-24: Underviser Ingrid Benavente

231901 Kerteminde bibliotek, mødelokale tirsdag 5. sep 10.30-12.00 12 gange 1170,-

Nyborg 2023-24: Underviser Ingrid Benavente

232901 Vestervold mandag 4. sep 10.30-12.00 12 gange 1170,-

Fransk begynder 1a

Snak med tjeneren i Paris... på fransk

Kurset er for dig, der gerne vil i gang med at lære fransk, som du ikke kender, eller helt har glemt siden din skoletid. Vi starter med at fokusere på det mest almindelige ordforråd og på at forstå det talte ord. Fokus er på at tale så meget som muligt, og have det sjovt.

Nyborg efterår 2023: Underviser Cathrine Bossenmeyer

232910 Birkhovedskolen mandag 4. sep 17.30-19.00 12 gange 1170,-



Fransk begynder 1b

Kurset bygger videre på det holdet har lært. Vi skruer op for blusset og udvider ordforrådet, med nye vendinger og nye situationer.

Fokus bliver lagt på at kunne så småt begå sig på fransk, tale om og forstå praktiske hverdagsituationer.

Nyborg forår 2024: Underviser Cathrine Bossenmeyer

242410 Birkhovedskolen mandag 9. jan 17.30-19.00 12 gange 1170,-

Fransk let øvet

Kurset er for dig, der kan begå dig i gængse hverdagsituationer, og gerne vil videre med at tale, læse og forstå sproget yderligere. Vi lægger mere vægt på at øve samtale, udvide ordforråd og lære lidt grammatik baseret på holdets interesser og ønsker.

Nyborg 2023-24: Underviser Cathrine Bossenmeyer

232911 Birkhovedskolen tirsdag 5. sep 17.30-19.00 24 gange 1995,-

Tysk

På dette kursus er vægtningen på det talte sprog. Vi fortæller, forklarer, spørger, svarer, undskylder, samtaler i forskellige sammenhæng og øvelser. Vi arbejder ikke ud fra et lærebog system.

Du, som deltager, kan have indflydelse på emner, vi arbejder med. Niveau: let øvede/øvede.

Er du nybegynder bedes du kontakte underviseren.

Kursusspørgsmål til Rena Nørskov 27 38 49 02.

Kerteminde 2023-2024: Underviser Rena Nørskov

231907 Kerteminde Byskole onsdag 13. nov 16.00-18.00 5 gange 730,-
241407 Kerteminde Byskole onsdag 10. jan 16.00-18.00 8 gange 990,-

Bestil hotelværelse i Berlin ... på tysk



SØBY REVISORER

Din revisor i Odense og Kerteminde

Godkendte revisorer

Årsrapport

Rådgivning

Etablering og opstart

Generationsskifte

Odense
Landbrugsvej 4
5260 Odense S

Kerteminde
Møllevej 26
5300 Kerteminde

Telefon 66 18 40 20 • Mail: info@soebyrevisorer.dk

Kurser i den nye tids energi

- Lær simple teknikker til at give slip på fysiske spændinger og mentale blokeringer.
- Bliv fri for smerter i både krop og sind.
- Lær at behandle Dig selv og andre.
- Skab Dig et liv hvor sundhed, overskud og balance er en naturlig del af Dit liv.

Kurser der giver Dig helt nye input, teknikker og masser af positiv motivation, som Du kan bruge på et positivt flow, udvikling og fremtid.

New Concept Center glæder sig til at kunne byde Dig velkommen.



Læs mere på hjemmesiden
www.newconceptcenter.com

Finsk for begyndere

Nyhed



Vi starter fra bunden med alfabetet, tallene, udtalen og kasus. I løbet af kurset lærer du at præsentere dig selv og indlede en samtale med et basalt ordforråd. Vi træner små nyttige hverdagsdialoger og arbejder med elementær grammatisk forståelse både skriftligt og mundtligt. Derudover stifter vi naturligvis bekendtskab med den finske kultur og samfundsforhold i de 1000 søers land. Kursuspørgsmål på e-mail info@finsksprogogkultur.com eller tlf. 31 19 12 25.

232920	Birkhovedskolen	Nyborg 2023-2024: Underviser Rosanna Lavendel Frost	torsdag 28. sep – hver anden uge	17.15-20.45	6 gange	1560,-
242420	Birkhovedskolen		torsdag 11. jan – hver anden uge	17.15-20.45	10 gange	2600,-

Spansk læsegruppe

Kan du lide at læse tekster på spansk og vil dele denne passion med andre mennesker? Vi mødes én torsdag om måneden, hvor vi vil snakke om teksten, udveksle ideer, synspunkter og fortolkninger – alt på spansk, ¡por supuesto! Ønsker du at komme på holdet, bedes du kontakte underviseren på mail mspch60@gmail.com eller sms: 22 99 02 99.



232913	Birkhovedskolen	Nyborg 2023-2024: Underviser Miryam Palacios	torsdag 7. sep	17.00-18.30	8 gange	785,-
--------	-----------------	-----------------------------------------------------	----------------	-------------	---------	-------

Italiensk begynder

Nyhed

Elsker du at rejse i Italien? Hovedformålet er at udvikle forholdet til det italienske sprog med fokus på tale- og lyttefærdigheder på italiensk. Det skal gerne være sjovt at lære italiensk, og derfor vil vi hos begynderne have fokus på bare at springe ud i at tale sammen på et sprog, hvor alle kan være med.

231909	Kerteminde Byskole	Nyborg 2023-24: Underviser Rikke Mohr	torsdag 7. sep	17.00-18.30	10 gange	990,-
241409	Kerteminde Byskole		torsdag 9. jan	17.00-18.30	10 gange	990,-

Italiensk let øvet

Nyhed

Ønsker du at forbedre dit italienske? Vi udvikler dine kommunikative færdigheder samtidig med at vi har det sjovt med verdens smukkeste sprog! Undervisningen foregår mestendels på italiensk, men på en måde så alle kan følge med. *Der må regnes med udgifter til materialer*

231910	Kerteminde Byskole	Nyborg 2023-24: Underviser Rikke Mohr	torsdag 7. sep	18.45-20.15	10 gange	990,-
241410	Kerteminde Byskole		torsdag 9. jan	18.45-20.15	10 gange	990,-



Bestil en tur i Venedig - på italiensk



Golf for alle

I naturskønt område ved Rønninge

- Golf behøver ikke at være dyrt
- Pay & Play og mulighed for DGU/golfkørekort
- Det er sjovt - så kom og prøv!

Vesterskovvej 1, 5550 Langeskov • Tlf. 26 20 37 16 • Læs mere: www.soelykkegolf.dk

DataHuset Kerteminde

Live't er for kort, til langsomme Pc'er

Strandvejen 31, 5300 Kerteminde • Tlf. 65 36 11 91 • www.datahuset.dk

Salg af software og hardware • Reparation og opgradering

Åbningstid: Mandag til fredag 11.00 til 17.00 • Lørdag 10.00 til 13.00

VVS



- Vand
- Varme
- Gas
- Sanitet

MARSLEV VVS ApS

Aut. Gas og VVS Instal.

Klaus Friis Madsen

TLF. 65 95 12 06

Biltlf. 20 11 99 11



CLAUS THYGESEN
Aut. EL installatør

65 34 14 55

Fynshovedvej 310 C - 5380 Dalby
www.claus-el.dk



-strøm på

Montering
og Service
af varmepumper

EKSPRESSEN

VVS

Aut. VVS-installatør & Blikkenslager

vsekspressen.dk

Bad & Energiløsninger

Tlf: 63 32 60 61

FOF

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

September		Oktober		November	
F 1	■ NB: 30.8: Olivenolie-aften	S 1		O 1	
L 2		M 2		T 2	■ Foredrag: Anja Friis
S 3		T 3	■ Asiatic mad	F 3	■ Bustur: Bogmessen
M 4		O 4		L 4	■ Vegansk hjælp/Keramik
T 5		T 5		S 5	■ Bustur: München-Audi-BMW
O 6		F 6	Seniormesse Kerteminde	M 6	
T 7		L 7		T 7	
F 8		S 8		O 8	■ Asiatic mad
L 9	■ Hyben	M 9	■ Foredrag: Jes Brix 41	T 9	
S 10		T 10	■ Asiatic mad	F 10	
M 11		O 11		L 11	■ Broderi
T 12	■ Sanketur	T 12	■ Osteaften med Yves	S 12	
O 13		F 13		M 13	
T 14		L 14		T 14	
F 15	■ Grafik weekend	S 15		O 15	■ Asiatic mad
L 16	■ Læder/grafik/sanketur	M 16		T 16	
S 17	■ Læder	T 17		F 17	
M 18		O 18		L 18	■ Vegansk hjælp
T 19		T 19		S 19	■ Crepeblomster
O 20		F 20		M 20	
T 21	■ Osteaften med Yves	L 21		T 21	
F 22		S 22		O 22	
L 23	■ Bustur: Flugt	M 23		T 23	
S 24		T 24		F 24	
M 25		O 25		L 25	
T 26		T 26	■ Foredrag: Frederikke Strand	S 26	
O 27	■ Sanketur	F 27		M 27	
T 28	■ Foredrag: Kasper Købke	L 28		T 28	
F 29		S 29		O 29	
L 30		M 30		T 30	
		T 31			■ NB: 4.12: Olivenolie-aften



www.fof.dk/oestfyn

Find os på Facebook