

F@F

Kerteminde Nyborg
2025-2026



Foredrag Kurser Fællesskab



Kom og bliv inspireret hos os



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



SANDNES GARN
ONION
REGIA
FILCOLANA
HJELHOLT
COWGIRLBLUES
PERMIN
KAREN KLARBÆK
MODE AT ROWAN



@nillekertemind
#butiknillekertemind

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



Vestergade 3 • 5300 Kerteminde • Tlf. 633 200 70
www.kerteminde-vinhandel.dk

Velkommen til en ny sæson hos FOF Østfyn

Oplysning, der fører til handling, er baggrunden for, at vi endnu en gang med stor glæde kan byde velkommen til en ny sæson, – og med minimale prisstigninger, kun ca 1 %, som er lønstigningen. Vi mødes, der dannes FÆLLESSKABER, selve livets essens. Kursusomtalen i kataloget er kort, se den fulde beskrivelse på hjemmesiden – inkl. materiale info.

Vi glæder os til at se dig og ønsker god læselyst.

Med venlige hilsner Helle Fabricius, skoleleder FOF Østfyn

NB: På www.fof.dk/oestfyn finder du det hele – også kataloget.

FOF
KLØGERE, 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 bopælskom-mune.

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

og beløbet kan ikke refunderes. Foredragsbilletter refunderes ikke.

Gældende for alle fag

Undervisningen tilbydes i henhold til Lov om Folkeop-lysning. Går du på et hold, har du første prioritet til at fortsætte på holdet den følgende sæson. Ferie følger 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



Facebook

På Facebook og Instagram finder du nye kurser og andre tilbud løbende – lige som du gør i vores nyhedsbrev

Instagram



Indhold

■ Praktisk indhold	3	■ Kreative fag:		■ Sprog	18
■ Foredrag og debat	4	– Tegning, akvarel,		■ Gastronomi	20
■ Udeliv	5	grafik, læder	13	■ Kultur	21
■ Krop og bevægelse	6	– Keramik, blomster	14	■ Kræft-støtte	22
■ Yoga og Qigong	9	– Tekstiler, broderi,			
		knipling, plantefarvning	15		
		■ Sang og musik	16		

Læs meget mere på FOF Østfyns hjemmeside

Nanna Hyldgaard Hansen: Togrejser

Skal din næste ferie foregå på skinner? Hvordan bestiller man pladsbilletter i udlandet? Hvordan undgår man stress ved forsinkelser? Og hvor lang tid bør man sætte af til et togskift? Nannas foredrag giver dig svarene.

Tips til: de billigste togbilletter, hvordan og hvor man kan tilbringe ventetiden rart på store banegårde, rejse med interrail og seniorrail, gode steder at få hjælp til at planlægge rejsen, få penge tilbage ved forsinkelser, køre med natto, spise i restaurantvogne, togskift og bagageopbevaring. Desuden: idéer til sjove steder at holde ferie. Der er rejser på alle årstider. Alle steder er valgt ud fra, at de er nemme at komme til med tog.

Tag denne aften med på en dejlig rejse ... der kickstarter din egen.

251500 Mælkevejen, 5550 Langeskov mandag 18. sep 19.00 125 kr.



Esben Dalgaard: Hej Kræft – velkommen



Et livsbekræftende foredrag. Denne aften kommer du helt tæt på. Esben åbner op for sin rejse fra tiden i Vejle, med advokat-drømme, henover beslutningen om at gå skuespillervejen. Om den tunge vej brolagt med NE'jer. Om sin kones depression, mobning og sit barns voldsomme OCD. Om Vild med Dans, om favntaget med døden, og om, hvordan han står positiv op om morgenen, når himlen er mørkest. Eller rettere, hvordan han aktivt forsøger at få skyerne væk, så solen kan skinne igennem. En opmuntring (helt sikkert en opfordring) til aldrig at give op, kæmpe for det gode og at se glasset halvt fyldt. Også når der er mindre end 10% i det!

I samarbejde med Kræftens bekæmpelse Kerteminde.

251502 Kerteminde Byskole torsdag 23. okt 19.00 125 kr.

Annamette Fuhrmann: Overgangsalder – gør det noget, jeg åbner et vindue?

Kvindens overgangsalder har været der i årtusinder og er kommet for at blive. Hvad skal man være forberedt på, og hvorfor er fællesskabet i overgangsalderen så vigtigt? Annamette Fuhrmann åbner med hendes eget møde med overgangsalderen, der ramte hende som et godstog.

Det satte gang i en masse tanker og ligefrem bogen »Fuhrmanns Hedetur«. Hvordan får man det overhovedet til at fungere i dagliglivet – og hvad med mændene? Velkommen mænd, der sker også noget for jer. Så tag med og bliv klogere på hinanden. Foredraget er ærligt, humoristisk og nærværende, ligesom det er lærerigt og eftertænksomt.

251503 Mælkevejen, 5550 Langeskov torsdag 13. nov 19.00 125 kr.



Nat i naturen

Nyhed

Har du lyst til at opleve nattens og naturens lyde og dufte i trygt selskab? Så kom med til en Nat i Naturen i Syberglund, hvor vi sammen udforsker naturen i september, når mørket falder på. Du er også velkommen til at tage din sovepose og underlag med og sove i shelter – måske for allerførste gang? Vi tænder bål, byder på varme drikke, oplæsning af tekster, blide øvelser for krop og åndedræt i løbet af natten, mm ... læs videre på vores hjemmeside.

Kerteminde 2025: Instruktører: naturterapeut Rikke Kristensen og Louise Knudsen
251851 Syberglund lørdag - søndag 6-7. sep 17.00-8.00 75,-



VILD-sanketur

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

Kerteminde 2025-26: Instruktør naturvejleder Mia Rafn Hansen

251840	Fynshoved p-plads ved Jøvet	fredag 12. sep	17.00-20.00	1 gang	360,-
251841	Kerteminde Sydstrand P-pladsen	tirsdag 9. sep	17.00-20.00	1 gang	360,-
251842	P-pladsen Bogensø strand	søndag 28. sep	10.00-13.00	1 gang	360,-

Det grønne rum – i efterårets smukke skov

Nyhed

I september inviterer vi dig med på en sanselig vandring i skoven og ved havet, hvor vi lader efterårets farver, dufte og smage fylde os med velvære og ny energi. Gennem guidede øvelser sætter vi tempoet ned og giver plads til fordybelse, ro og fornyet kontakt til dig selv og naturen omkring dig. Kurserne i Det grønne rum, indeholder varierende elementer af naturterapi, mindfulness, Qi Gong, stillegang, naturkendskab, kaffe/te ved bålet, mm.

Kerteminde 2025-2026: Instruktører naturvejleder Mia Rafn Hansen og naturterapeut Rikke Kristensen

251850	Stavreshoved	torsdag 25. sep	17.00-20.00	1 gang	300,-
261350	Klinten/Lundsgårdsskoven	torsdag 30. apr	17.00-20.00	1 gang	300,-



Intro til kajak

Nyhed

Der er få oplevelser, der matcher følelsen af at glide lydløst gennem bølgerne i en kajak. Undervejs kan du være heldig at spotte fugle, sæler og måske endda marsvin – alt imens du ser Danmark fra en helt ny vinkel. På dette hyggelige og lærerige 3-timers kursus får du introduktion til kajakroning. Du lærer at håndtere kajakken sikkert, hvordan du kommer op igen, hvis du skulle kæntre, og får styr på både udstyr, manøvrering og de vigtigste regler for at færdes trygt og respektfuldt i naturen. Lån af udstyr, snack til turen, mm er med i prisen.

Kerteminde 2025-2026: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter, m. fl.

251870	Kerteminde Kajakklub	lørdag 30. aug	9.00-12.00	1 gang	400,-
261370	Kerteminde Kajakklub	lørdag 13. jun	9.00-12.00	1 gang	400,-

Nyd øjeblikket.
Det er det eneste,
der virkelig eksisterer





Kickstart dit tangoliv

Nyhed

Med et rum skabt af musik, få basistrin, improvisation og lidenskab, rykker tangoen os ud af vores vaners magt og ind i et magisk univers af nærvær, opmærksomhed og hengivenhed. Vi advarer imod, at der vil være en tid før og efter »dit tangoliv«.

Kerteminde 2025: Instruktører Nina Hartel og Ulrik Skyum

251691 Frivillig centeret gym sal søndag 7. sep kl. 13-16 1 gang 250,-

Argentinsk tango for begyndere

Dansegleden er vigtig. Tango er en gå-dans, hvor alle kan være med. Den ene fører, ofte herren og den anden bliver ført. Vi fordyber os i dansens fortryllende univers, med bevægelser, musikalitet og kropsbevidsthed. Vi berør også tangoens oprindelse. Pas på, du kan blive afhængig af tango.

Kerteminde 2025: Instruktører Nina Hartel og Ulrik Skyum

251690 Frivillig centeret gym sal mandag 8. sep 17.30-18.25 10 gange 760,-

Golf for alle

Rigtig mange er begyndt at spille golf- ikke mindst unge. Har du også lyst til at prøve? Men skal det ikke lige være alt for dyrt og flot til at begynde med. Så tjek dette tilbud:

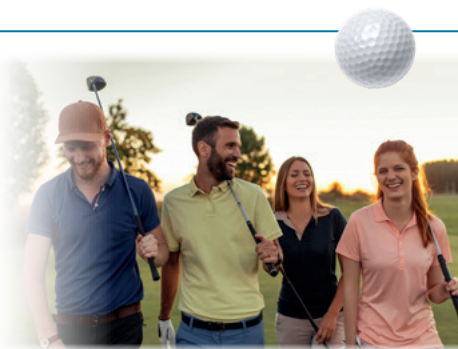
Der spilles og trænes golf hver gang, men der undervises også i regler og etikette – og der er ingen dumme spørgsmål. P.S. Der kan tages individuelle hensyn, hvis man ikke lige kan den pågældende undervisningsdag.

Har du spørgsmål til kurset er du velkommen til at kontakte Martin på tlf. 26 20 37 16.

Rønninge 2025-26: Tovholder Martin Dam Ludvigsen

251860 Sølykke Golf, Vesterskovvej 1 torsdag 28. aug 16.00-18.30 6 gange 875,-

261360 Sølykke Golf, Vesterskovvej 1 torsdag 16. apr 16.00-18.30 6 gange 875,-



Intro workshop til TRE

TRE® er en simpel metode til at arbejde med kroniske spændinger, stress og traumer. I løbet af denne formiddag vil du få en god introduktion til TRE®, både praktisk og teoretisk. Og derefter har du mulighed for at deltage i det efterfølgende forløb. Læs mere under TRE på hjemmesiden

Langeskov 2025: Underviser Maj Lindegård

251655 Pilegaards Allé 1 søndag 2. nov 10.00-13.00 1 gang 75,-

TRE Tension & Trauma Releasing Exercises – hensyntagende

Helt konkret guides du gennem en række (nemme) øvelser, som aktiverer kroppens naturlige evne til at ryste eller vibrere. Denne rysten er kroppens måde at forløse overskydende spænding fra stress og traumer. Lidt nørdet kaldes det neurogen tremor og ses hos alle pattedyr. Vi slutter dagen med en guidet afspænding.

Langeskov 2025: Underviser Maj Lindegård

251656 Pilegaards Allé 1 onsdag 5. nov 15.30-16.45 4 gange 390,-



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.

Kerteminde 2025-2026: Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk

251610	Kertemindehallen, Kondirummet	mandag 1. sep	17.15-18.45	15 gange	1165,-
261110	Kertemindehallen, Kondirummet	mandag 5. jan	17.15-18.45	18 gange	1395,-



Fysio-pilates



Fysio-pilates er en træningsform, der arbejder med de dybtliggende muskler, som udgør kroppens indre muskelkorset.

Øvelserne udføres med rolige, glidende bevægelser samt dyb og rolig vejrtrækning.

Kerteminde 2025-2026: Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk

251611	Kertemindehallen, Kondirummet	onsdag 3. sep	16.30-18.00	14 gange	1090,-
251612	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 4. sep	8.30-10.00	14 gange	1090,-
261111	Kertemindehallen, Kondirummet	onsdag 7. jan	16.30-18.00	19 gange	1450,-
261112	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 8. jan	8.30-10.00	19 gange	1450,-

Mave-ryg

En stærk ryg og en velfungerende mavemusculatur er afgørende for, hvordan vi fungerer i vores hverdag. På 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 2025-2026: Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk

251613	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 4. sep	10.10-11.20	14 gange	895,-
251614	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 4. sep	11.30-12.40	14 gange	895,-
261113	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 8. jan	10.10-11.20	19 gange	1155,-
261114	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 8. jan	11.30-12.40	19 gange	1155,-

Rygtræning – træn dig til en stærkere ryg

Nyhed

Holdet er for dig, som enten har eller har haft problemer med smerter i ryggen, og som gerne vil forsøge aktivt at forbedre ryggen. Træningen foregår under kyndig vejledning af en erfaren fysioterapeut. Er du i tvivl om noget, så kontakt Klinikken på tlf. 65 97 52 00.

Munkebo 2024: Instruktør Peter Marxen

251633	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 8. aug	8.45-9.40	18 gange	1085,-
251634	Klinikken, Fjordvej 63	tirsdag 2. sep	9.00-9.55	14 gange	860,-





Pilates Let øvede

Til Pilates er der fokus på de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen og bækken specielt, samt de store led, hofter og skuldre. Der bruges vejrtrækning igennem alle øvelserne. Med denne træningsform bliver du mere kropsbevidst og opnår øget styrke og stabilitet.

Munkebo 2025: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter

251631	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 22. aug	11.00-11.55	16 gange	975,-
--------	------------------------	----------------	-------------	----------	-------

Pilates 60+ øvet hensyntagende

Pilates 60+ øvet holdet er for dig, som har dyrket Pilates gennem flere sæsoner. 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.

Munkebo 2025: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter

251630	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 30. aug	10.00-11.55	16 gange	975,-
--------	------------------------	----------------	-------------	----------	-------

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 inspireres af Yoga, Pilates, Fascial Flow, mindfulness og Franklin Method.

Kerteminde 2025-2026: Instruktør Inge Strandby

251622	Kertemindehallen, Kondirummet	tirs 2. sep	10.40-12.10	13 gange	1025,-
261122	Kertemindehallen, Kondirummet	tirs 7. jan	10.40-12.10	15 gange	1170,-



Rytmask Bevægelse – Move and flow

På dette hold bevæger vi os til rytmask musik i både hurtigt og langsomt tempo. Kroppen bliver gennemarbejdet i alle muskler og led. Vi slutter af med massage, udstrækning og afspænding, hvor krop og sind finder ro og hvile. Undervisningen er bl.a. inspireret af Yoga, Pilates, Franklin Method, Theanetics og forskellige danseformer.

Kerteminde, Langeskov 2025-2026: Instruktør Inge Strandby

251620	Kertemindehallen Annekset	tirsdag 2. sep	9.00-10.30	13 gange	1025,-
261120	Kertemindehallen Annekset	tirsdag 6. jan	9.00-10.30	15 gange	1170,-
251621	Hans Tausenscenteret	onsdag 3. sep	11.00-12.30	13 gange	1025,-
261121	Hans Tausenscenteret	onsdag 7. jan	11.00-12.30	15 gange	1170,-



Yogahold Nyborg

Qigong

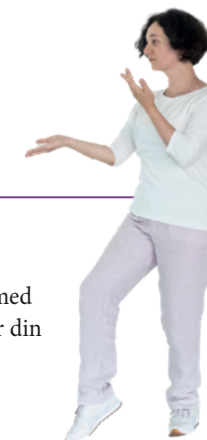
Alle kan gøre og få glæde af Qigong, som bl.a fremmer koncentration, balance, kropsbevidsthed og mindsker spændinger, smerter og stress.

I Qigong bevæger du kroppen i bevidste enkle og skånsomme bevægelser, som sammen med det store og nærværende fokus på det dybe afstressende åndedræt afspænder og afstresser din krop og dit sind.

Alle øvelser og bevægelser i Qigong kan modificeres og tilpasses til den enkelte.

Nyborg 2025-26: Instruktør Trine H Petersen

252640	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 26. aug	9.30-10.50	14 gange	1075,-
252641	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 26. aug	11.00-12.20	14 gange	1075,-
262140	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 6. jan	9.30-10.50	14 gange	1075,-
262141	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 6. jan	11.00-12.20	14 gange	1075,-



Yogahold Kerteminde

Qigong – formiddag

Se beskrivelse under Nyborg: Qigong

Kerteminde 2025-26: Instruktør Trine Harries Petersen

251640	Kerteminde Idrætscenter møde 1	fredag 29. aug	10.15-11.35	14 gange	1075,-
261140	Kerteminde Idrætscenter møde 1	fredag 9. jan	10.15-11.35	14 gange	1075,-



Qigong-aften



Qigong er kinesiske helsebevægelser, som udføres i et roligt og meditativt tempo i kombination med fokus på åndedrættet.

I Qigong kan alle være med, fordi det hele tiden er muligt at justerer bevægelserne, så de er tilpasset den enkeltes krop og tager hensyn til skader og skavanker.

Qigong er en motionsform som trods de blide og rolige bevægelser giver os en moderat pulstræning, og som styrker og afspænder vores krop, så den kan bygge sig stærkere og mere smidigt op.

I Qigong er vi noget i kraft af os selv, og ikke i kraft af vores præstation.

Kerteminde 2025-26: Instruktør Rikke Wittrup Worsøe

251647	Kerteminde Byskole	torsdag 28. aug	17.00-18.20	14 gange	1075,-
--------	--------------------	-----------------	-------------	----------	--------

Blid Hatha Yoga

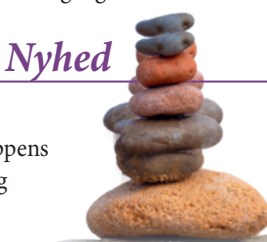
Nyhed

Yoga er et åndehul i hverdagen, hvor du giver tid til dig selv – din krop og dit sind.

Hatha yoga er en klassisk yogaform, og vi vil i undervisningen have fokus på at øge kroppens smidighed og styrke, samt balanceevnen og åndedrættet for til sidst at »lande« i en dejlig afspænding.

Kerteminde 2025: Underviser Bibi Lindegaard

251663	Kulturhus Fjorden	mandag 1. sep	10.30-12.00	14 gange	1255,-
261163	Kulturhus Fjorden	mandag 12. jan	10.30-12.00	18 gange	1555,-





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 rygmuskler stærke og stabile sammen med de andre muskler og led i kroppen.

Medbring yogamåtte, vand, tæppe og varmt afslappet tøj, gerne flere lag til at regulere kropsvarmen med.

Dalby 2025-2026: Instruktør Randi Andersen

251670	Hindsholmskolen	mandag 1. sep	17.30-18.45	12 gange	890,-
261170	Hindsholmskolen	mandag 5. jan	17.30-18.45	14 gange	1025,-



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. Maks 8 på et hold.

Salby efteråret 2025: Underviser Lotte Thygesen

251686	Salby Bygade 28, Mesinge	tirsdag 2. sep	19.00-20.30	14 gange	1815,-
--------	--------------------------	----------------	-------------	----------	--------

Yin yoga for mænd

Yin yoga er for alle.

Dog er det tydeligt at mange mænd ikke helt er bevidste om, hvad det kan give.

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. 😊

På dette mandehold er band, brok og grin tilladt.

Tag din kammerat(er) med.

Jeg glæder mig til at se dig. (Maks 8 på et hold.)

Salby efteråret 2025: Underviser Lotte Thygesen

251682	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 1. sep	17.15-18.45	14 gange	1815,-
251683	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 1. sep	19.00-20.30	14 gange	1815,-



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.

Læs om Yin ovenover.

Alle kan være med. Maks 8 på et hold.

Salby efteråret 2025: Underviser Lotte Thygesen

251681	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 1. sep	9.30-11.30	14 gange	2015,-
251684	Salby Bygade 28, Mesinge	tirsdag 2. sep	8.30-10.30	14 gange	2015,-
251685	Salby Bygade 28, Mesinge	tirsdag 2. sep	16.30-18.30	14 gange	2015,-



Yogahold Rynkeby

Hatha Yogas for øvede

Yoga er et åndehul i hverdagen, hvor du giver tid til dig selv – din krop og dit sind.

Hatha yoga styrker muskler og led, forbedrer smidighed og balance og har en beroligende effekt på sind og nervesystem, samt er med til at forbedre hukommelsen og koncentrationsevnen.

Rynkeby 2025: Underviser Stine Gaarsmand

251660	Yogatræet, Rynkeby, Hestehave 42	mandag 1. sep	9.00-10.30	14 gange	1325,-
--------	----------------------------------	---------------	------------	----------	--------



Hatha Flow



Vi arbejder kroppen igennem med blødgørende og styrkende øvelser. Med varmen i kroppen vil vi lave øvelser som stimulerer din balance og øger din smidighed. Vi arbejder med at øge din tilstedeværelse i dig selv, mentalt og kropsligt. Timerne starter altid med en mindfulness øvelse og sluttes altid med en afspænding.

Rynkeby 2025: Underviser Stine Gaarsmand

251661	Yogatræet, Rynkeby, Hestehave 42	torsdag 4. sep	17.00-18.30	14 gange	1325,-
--------	----------------------------------	----------------	-------------	----------	--------

Yogahold Drigstrup

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: 25 61 92 12.

Drigstrup 2025-2026: Underviser Trine Hyldgaard

251665	Drigstrup Sognegård	torsdag 4. sep	10.15-11.45	14 gange	1255,-
251666	Drigstrup Sognegård	torsdag 4. sep	12.00-13.30	14 gange	1255,-
261165	Drigstrup Sognegård	torsdag 8. jan	10.15-11.45	18 gange	1555,-
261166	Drigstrup Sognegård	torsdag 8. jan	12.00-13.30	18 gange	1555,-



Dit åndedræt er din guide tilbage til nuet



HathaYoga begynder/letøvede

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 restitution, dit system har brug for.

Der er ingen krav om forudsætninger på dette hold.

Langeskov 2025: Underviser Maj Lindegård

251657	Pilegaards Allé 1	torsdag 28. aug	9.00-10.30	14 gange	1255,-
--------	-------------------	-----------------	------------	----------	--------

Yin yoga og dybdeafspænding



Yin Yoga er en stille og meditativ yogaform med fokus på dyb afspænding af krop og sind. Yin Yoga arbejder dybt i kroppen. Vi bevæger os langsomt, stillingerne er passive og holdes i 3-6 min. Dermed kan bindevævet smidiggøres, og nervesystemet får mulighed for at falde til ro.

Langeskov 2025: Underviser Maj Lindegård

251658	Pilegaards Allé 1	torsdag 28. aug	10.45-12.15	14 gange	1255,-
--------	-------------------	-----------------	-------------	----------	--------

HathaYoga

Yoga handler om at skabe balance i krop og sind – at være til stede lige her og lige nu. Undervisningen er tilrettelagt så alle kan være med.

Langeskov 2025-26: Underviser Lene Møller Rasmussen

251650	Pilegaards Allé 1	tirsdag 26. aug	17.00-18.30	14 gange	1255,-
261150	Pilegaards Allé 1	tirsdag 6. jan	17.00-18.30	16 gange	1415,-



Tegning

Savner du inspiration til din tegnelyst?

Kom og vær med til at udfordre din tegning, så den bliver større og vildere, eller mere intens og vedkommende. At tegne er det umiddelbare personlige sprog. En evne vi alle har, som kan udvikles, når den får opmærksomhed og koncentration.

Vi undersøger, hvad der giver en tegning karakter og liv, og hvordan man skaber dybde, lys og skygge.

Vi vil eksperimentere med mange forskellige måder at tegne.

Kerteminde 2025: Underviser Kirsten M. Hesselager

251712	Toldboden, Strandgade 3	tirsdag 30. sep	16.30-18.30	4 gange	580,-
--------	-------------------------	-----------------	-------------	---------	-------



Akvarel

Akvarelkursus i hyggelige værkstedsomgivelser. Vi skal udforske akvarelmaleriets særlige væsen. Der vil både være fælles øvelser og individuel vejledning. Farveteori indgår hen ad vejen. Alle er velkomne, uanset forudsætninger.

Medbring akvarelfarver, pensler og akvarelpapir. Papir i god kvalitet kan desuden købes på kurset.

Skriv gerne for råd til indkøb af farver mm. til kirstenhesselager@gmail.com

Da vi arbejder i kunstnerens eget værksted, er der kun plads til 8 deltagere, så tilmeld dig hurtigt!

Måle 2025: Underviser Kirsten M. Hesselager

251710	Måle Bygade 40	torsdag 11. sep	10.00-12.35	6 gange	1195,-
--------	----------------	-----------------	-------------	---------	--------

Grafik – weekend

Grafik er dybt fascinerende. Man ridser, snitter eller tegner i en plade, valser eller indgnider farven, og overraskende billeder opstår. Det er altid et magisk øjeblik, når plade og papir køres igennem pressen, og man løfter og ser resultatet!

Du bliver introduceret til collografi (paptryk), linoleumstryk, plantetryk og radering i plexiglas.

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

Måle 2025-2026: Underviser Kirsten M. Hesselager

251711	Måle Bygade 40	fre 26. sep 14.00-17.00 + lør 27. sep 10.00-16.00	2 gange	940,-
261212	Måle Bygade 40	fre 20. mar 14.00-17.00 + lør 21. mar 10.00-16.00	2 gange	940,-

Håndsyet læder

Sy din egen shopper til indkøb eller til dine kreative projekter. Mulighed for dekoration og farvning af læderet.

Om du er nybegynder eller lettere øvet, kan du komme hjem med et flot resultat.

(Ønsker du ikke at sy en shopper, er der også mange andre muligheder.)

På kurset lærer du lidt om materialer, teknikker og værktøj.

Kerteminde 2025: Underviser Ellen Loumann Lissau

261260	Kerteminde Byskole	lørdag+ søndag 21.+22. mar	2 gange	790,-
		9.00-15.00		



SØBY REVISORER

Din revisor i Odense og Kerteminde

Godkendte revisorer

Årsrapport

Rådgivning

Etablering og opstart

Generationsskifte

Odense
Landbrugsvej 4
5260 Odense S

Kerteminde
Møllevvej 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



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. 30 555 444.

Dalby efterår 2025: Underviser Helle Fabricius

251750	Den Keramiske Smedje	tirsdag 9. sep	19.00-21.35	10 gange	1370,-
251751	Den Keramiske Smedje	onsdag 10. sep	10.00-12.35	10 gange	1385,-
251752	Den Keramiske Smedje	onsdag 10. sep	14.00-16.35	10 gange	1385,-
251753	Den Keramiske Smedje	onsdag 10. sep	19.00-21.35	10 gange	1385,-

Dalby forår 2026: Underviser Helle Fabricius

261250	Den Keramiske Smedje	tirsdag 13. jan	19.00-21.35	12 gange	1655,-
261251	Den Keramiske Smedje	onsdag 14. jan	10.00-12.35	12 gange	1655,-
261252	Den Keramiske Smedje	onsdag 14. jan	14.00-16.35	12 gange	1655,-
261253	Den Keramiske Smedje	onsdag 14. jan	19.00-21.35	12 gange	1655,-



Keramik – weekend

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

Dalby 2025-2026: Underviser Helle Fabricius

251754	Den Keramiske Smedje	lørdag 4. okt + søndag 5. okt	10.00-15.30	3 gange	1165,-
261254	Den Keramiske Smedje	lørdag 21. feb + søndag 22. feb	10.00-15.30	3 gange	1165,-

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 2025: Underviser Sanne Andersen

252770	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	tirsdag 16. sep	19.00-21.45	6 gange	950,-
252771	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	onsdag 17. sep	19.00-21.45	6 gange	950,-
252772	Højbjergvej 18, Skellerup	ulige uger	onsdag 24. sep	19.00-21.45	6 gange	950,-

Skellerup forår 2026: Underviser Sanne Andersen

262270	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	tirsdag 20. jan	19.00-21.45	6 gange	950,-
262271	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	onsdag 21. jan	19.00-21.45	6 gange	950,-
262272	Højbjergvej 18, Skellerup	ulige uger	onsdag 14. jan	19.00-21.45	6 gange	950,-



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 kun lidt øvet – andre har været i gang længe.



Birkende 2025-2026: Tovholder Pia Thinesen

251740	Hans Tausen Centret, Birkende	ulige uger	torsdag 11. sep	19.00-21.45	7 gange	500,-
261240	Hans Tausen Centret, Birkende	lige uger	torsdag 8. jan	19.00-21.45	7 gange	500,-

Broderi magi

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

Ofte er broderiet gemt væk i en skuffe, men det er en skam. Vis det frem. Feks. på skjorten, cowboyjakken, eller rygsækken. Indkøbsnettet, viskestykket, sofapuden, babydynen, lampeskærmen, paraplyen. Og vi kan blive ved ...

Indhold: Hvordan overføres motivet til stof? Forskellige frie sting vises.

Fri leg og efterbehandling.



Kerteminde 2025: Underviser Ellen Loumann Lissau

251760	Kerteminde Byskole	lørdag 15. nov	10.00-15.00	1 gang	380,-
--------	--------------------	----------------	-------------	--------	-------



Knipling / moderne knipling

Moderne knipling, som kan bruges til beklædning, men også spændende juleting i nye teknikker, mønstre fra mange forskellige design fra ind- og udland – ud fra hvad du selv ønsker. Er du helt nybegynder er der to små prøver, du skal igennem, og derefter finder vi sammen dit nye projekt.

Ørbæk 2025: Underviser Kirsten Koch

252740	Ørbæk Midtpunkt	fredag ulige uger	12. sep	10.00-13.00	6 gange	750,-
--------	-----------------	-------------------	---------	-------------	---------	-------

Grundkursus i plantefarvning

På dette grundkursus får du mulighed for at prøve at farve dit eget garn med naturlige farvestoffer, både med planter fra den danske natur og med historiske farvestoffer som Kraprod og Cochenille. I fællesskab skal vi farve 10 smukke farver. Kurset er for alle, der har interesse i naturlige farver og ønsker at lære alle de grundlæggende teknikker i plantefarvning.

Nyborg efterår 2025: Underviser Lotte Denckert Andersen

252750	Birkhovedskolen	søndag 7. sep	10.00-16.00	1 gange	450,-
--------	-----------------	---------------	-------------	---------	-------



Nyhed

Nyhed

Nyborg Lungekor

Sang er sundt for krop og sjæl. 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. Vi træner vejrtrækningsmuskulaturen, arbejder med vejrtræknings- og sangteknik. Du behøver ikke at have sunget i kor før. Du skal bare have lyst til at synge.

NB: Kursusgebyret er inkl. kaffe og kormaterialer

Nyborg 2025- 2026: Underviser Lene Dam

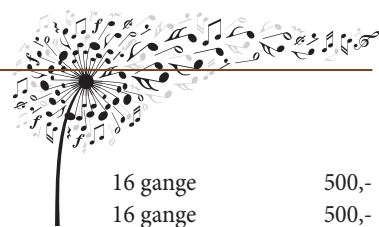
252780	Vestervold	onsdag 20. aug	13.30-15.30	16 gange	500,-
262280	Vestervold	onsdag 14. jan	13.30-15.30	16 gange	500,-

Kertemindeegnens Lungekor

Se beskrivelse ovenover.

Kerteminde 2025-2026: Underviser Lene Dam

251781	Kulturhus Fjorden	onsdag 20. aug	9.30-11.30	16 gange	500,-
261281	Kulturhus Fjorden	onsdag 14. jan	9.30-11.30	16 gange	500,-



Glad sang

Holdet er for alle aldre, man synger bare med »hvert sit næb« og der spilles klaver til. Der laves opvarmning og stemmetræning, så vi bliver bedre til at bruge sangstemmen. 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 2025-2026: Underviser Lili Agerskov

251783	Munkebo kulturhus	torsdag 14. aug	ulige uger: 13.00-15.00 lige uger: 14.00-16.00	17 gange	690,-
261283	Munkebo kulturhus	torsdag 15. jan	som ovenfor	17 gange	690,-

Kjertekoret

Har du rytme og kan følge et 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 tlf. 21 25 18 99.

Kerteminde 2025-2026: Underviser Lili Agerskov

251784	Nymarksskolen Aulaen	onsdag 13. aug	19.00-21.15	17 gange	940,-
261284	Nymarksskolen Aulaen	onsdag 14. jan	19.00-21.15	17 gange	940,-

Få flere toner i livet



Munkebokoret

Flerstemmig sang og fællesskab.

Munkebokoret har eksisteret i mere end 30 år og været en del af det lokale kulturliv, og det ønsker vi fortsat at være.

Vi er 12 mænd og kvinder, der prøver kræfter med flerstemmig sang, men vil selvfølgelig gerne være flere. Hvis du derfor har en almindelig god sangstemme og lyst til at dele glæden ved korsang sammen med os, hvor der både er plads til sjov og seriøsitet, er du meget velkommen. Vores repertoire spænder vidt, fra det klassiske, jazzede til gamle slagere. Nærmere oplysning hos formand Lis Petersen: tlf. 23 30 77 72.

Kerteminde 2025-2026: Underviser Uffe Richter Hansen

251780	Paletten, Toften 600	mandag 25. aug	18.30-20.45	16 gange	760,-
261280	Paletten, Toften 600	mandag 5. jan	18.30-20.45	16 gange	760,-



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 2025-26: Underviser Sigrud Hasling

252785	Birkhovedskolen musik	tirsdag 2. sep	15.15-18.30	12 gange	1565,-
262285	Birkhovedskolen musik	tirsdag 6. jan	15.15-18.30	12 gange	1565,-

Musik med Christian Arendt

Lær at spille efter »naturmetoden«. Du vælger selv de sange, du vil spille.

Både begyndere og viderekomne er velkomne. Nodeundervisning en mulighed. 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	1815,-
Start uge 2	14 gange	1815,-

Guitar	Bas	Klaver	Trommer	Samspil
251790	251791	251792	251793	251794
261290	261291	261292	261293	261294



TURE og oplevelser

Tag med FOF Østfyn på kulturelle busture.

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

Pandekager og Glyptoteket	24. september
Besøg Københavns Lufthavn	15. oktober
Historisk perle i Frederiksstaden	4. november
Tur til Jul i Husum	6. december



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 lærebogssystem. Du, som deltager, kan have indflydelse på emner, vi arbejder med. Der må regnes med ca. 1 times lektier om ugen. Niveau: let øvede/øvede, er du nybegynder, bedes du kontakte underviseren, Rena Nørskov på 27 38 49 02.



Kerteminde 2025-2026: Underviser Rena Nørskov

251920	Kerteminde Byskole	mandag 20. okt	19.00-20.30	8 gange	835,-
261420	Kerteminde Byskole	mandag 5. jan	19.00-20.30	8 gange	835,-

Italiensk let øvede



Elsker du at rejse i Italien? Og kunne du tænke dig at udvide dit ordforråd samt øve dig i at tale som en rigtig italiener, så er kurset her lige noget for dig. 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 har vi fokus på bare at springe ud i at tale sammen med det, vi nu kan af sproget. Er du i tvivl om, hvorvidt du har sprog-kundskaber nok til at deltage, er du velkommen til at kontakte underviseren.

Kerteminde 2025-26: Underviser Rikke Mohr

251940	Kerteminde Byskole	torsdag 4. sep	19.00-20.30	10 gange	1045,-
--------	--------------------	----------------	-------------	----------	--------

Italiensk øvede

Ønsker du at forbedre dit italienske, så er dette kurset for dig. 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. Målet er, at du kan føre en samtale på italiensk om et givent emne, du måtte være interesseret i. Er du i tvivl om hvorvidt du har sprogkunderskaber nok til at deltage, er du velkommen til at kontakte underviseren.

Kerteminde 2025-26: Underviser Rikke Mohr

251941	Kerteminde Byskole	torsdag 4. sep	17.15-18.45	10 gange	1045,-
--------	--------------------	----------------	-------------	----------	--------

Spansk begynder/let øvede

Holdet er en fortsættelse af holdet fra foråret 2025. Men vi vil også gerne **byde nye velkomne**. Undervisningen kan tilrettelægges så både begyndere og let øvede får udbytte. Vi arbejder med tekstbogen og øvebogen Buena Idea 1. Der lægges vægt på at tale så meget spansk som muligt i timerne. Lektiemængden bestemmer vi selv. *Der er to lærere på holdet.*

Kerteminde 2025: Underviser Morten Grim Pliniussen

251910	Kerteminde Byskole	tirsdag 9. sep	17.00-18.40	10 gange	1045,-
--------	--------------------	----------------	-------------	----------	--------



Spansk begynder og let øvede

Ny underviser

Kunne du tænke dig at tale spansk, er du helt ny, eller skal du i gang igen? På holdet opbygger vi et basalt ordforråd på spansk for at kunne føre enkle samtaler. Du møder også grundlæggende spansk grammatik, men der er vægt på det at tale sammen om dagligdagssituationer (præsentation af sig selv, indkøb, transport, osv). Vi bruger bl.a. diverse spil, rollespil og lytteøvelser.

Nyborg 2025: Underviser Miryam Palacios

252906	Birkhovedskolen	mandag 15. sep	18.45-20.15	10 gange	1045,-
--------	-----------------	----------------	-------------	----------	--------

Hola!

Spansk konversation



Kurset er målrettet imod at udvide dit spanske ordforråd med udgangspunkt i tekster, film, lyd og billeder vedrørende spanskaltende lande i Spanien og Latinamerika. Vi vil arbejde med kulturelle, aktuelle og dagligdags emner – alt på spansk. Vi gennemgår grammatikken og øvelser efter behov. Vi mødes hver 3 uge med fokus på at højne dit niveau og blive flydende på spansk. Ønsker du at komme på holdet bedes du kontakte underviseren: På mail mspch60@gmail.com eller sms: 22 99 02 99.

Nyborg 2025-2026: Underviser Miryam Palacios

252905	Birkhovedskolen	mandag 15. sep	17.00-18.30	11 gange	1130,-
		mandage 15.9, 6.10, 27.10, 17.11, 8.12, 5.1, 26.1, 16.2, 9.3, 23.3 og 13.4			

Portugisisk for begyndere

Nyhed

For nybegyndere helt uden forkundskaber og let øvede, som trænger til at få det hele frisket op fra begyndelsen. Overvejer du at holde ferie i Portugal, på Madeira eller i Brasilien? Eller har du lyst til at lære et nyttigt og spændende sprog, som tales af mange? Så er dette kursus noget for dig. Vi starter helt fra grunden med det portugisiske alfabet og med at opbygge ordforråd. Vi vil læse og oversætte små lette tekster på portugisisk samt lære grammatik undervejs. Der lægges vægt på at tale på portugisisk så meget som muligt i timerne, og lektiemængden bestemmer vi selv. Du er velkommen til at kontakte underviseren på mail: tinaplina@gmail.com

Kerteminde 2025: Underviser Tina Pliniussen

241911	Kerteminde Byskole	mandag 15. sep	17.00-18.40	10 gange	1045,-
--------	--------------------	----------------	-------------	----------	--------



*Livet er en rejse
– ikke en destination*



De Franske Oste

Har du endnu ikke været med, så får du chancen igen i år, når vi byder velkommen til en aften med smag og fylde. Yves Antoine, mangeårig cheffkok på Rudolf Mathis, fortæller om og serverer franske kvalitetsoste. Der serveres vin- og øl-smagsprøver samt brød til ostene.

Kerteminde efterår 2025: Underviser Yves Antoine

251810 Munkebo kulturhus torsdag 25. sep 18.00-21.00 1 gang 385,-

Nyborg efterår 2025: Underviser Yves Antoine

252811 Vestervold torsdag 9. okt 18.00-21.00 1 gang 385,-

Nyt sted



Olivenoliens DNA



Den internationale anerkendte ekspert Catherine Fogel præsenterer dig denne aften for alle olivenoliens 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.

Læs mere på www.olivoteque.com.

Kerteminde efterår 2025: Underviser Catherine Fogel

251820 Mosegårdsvej Dalby tirsdag 30. sep 19.00-21.00 1 gang 250,-

251821 Mosegårdsvej Dalby tirsdag 28. okt 19.00-21.00 1 gang 250,-

251822 Mosegårdsvej Dalby onsdag 19. nov 19.00-21.00 1 gang 250,-

251823 Mosegårdsvej Dalby onsdag 3. dec 19.00-21.00 1 gang 250,-

Chokolade – til julens hygge

Julen er lige om hjørnet, så nu må der hygges med rigtig gode ingredienser.

Kom på chokoladekursus og lær at temperere chokolade korrekt samt at fylde og lukke dine chokolader.

Du får basisviden omkring det at lave dine egne chokolader og chokoladekundskab generelt. Der er hjemmelavet ganachefyld inkl. opskrifter til at tage med hjem. Kurset starter helt fra bunden, så du behøver ikke at have lavet chokolade før – men hvis du har, kan du stadig sagtens lære noget nyt!

Medbring: Forklæde og bøtte til dine kreationer.

Materialeudgifter: ca 165 kr., som afregnes med Julie på kursusdagen.

Kerteminde, Nyborg efterår 2025: Underviser Julie Ostfeldt Thinesen

252800 Birkhovedskolen, Nyborg lørdag 8. nov 13.00-16.00 1 gang 295,-

251801 Kerteminde byskole køkken lørdag 6. dec 13.00-16.00 1 gang 295,-



Erindringskrivning

Nyhed

Skriv dit liv.

At skrive sine erindringer kan være både en dybdegående og en givende oplevelse. Du får hjælp til at skrive dine erindringer, at ideudvikle og at finde frem til din egen personlige fortællemåde og skrivestil.

Gennem skriveøvelser, struktur og sproglig sparring, har du efter kurset et produkt, du selv kan arbejde videre på. Medbring computer, laptop eller blot en blok og en pen, så du kan fæstne dine ord.

Vi bruger i undervisningen omgivelser til inspiration, så du også får bevægelse i løbet af dagen.

Selve kurset foregår i det nye hyggelige biblioteks mødelokaler.

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte underviseren: Jytte Lund Larsen på mail: jyttell@hrtrivsel.com

Kerteminde 2025: Underviser Jytte Lund Larsen

251510 Kerteminde Bibliotek fredag 7.11 kl. 17-20, lørdag 8. kl. 10-16 + søndag 9. nov kl. 10-16 3 gange 975,-



Bæredygtighed i hjemmet – bivoksmadpapir

Nyhed

Hvordan kan vi bruge naturen så skånsomt som muligt i en ganske almindelig dagligdag?

Det kan du denne dag få en masse konkrete bud på af Lisbeth, som selv stille og roligt har lavet ændringer i sin dagligdag, der gavner miljøet. Hun deler ud af brugbare tips til at undgå unødigt kemi, gode ideer til at genbruge tekstiler og ikke mindst en praktisk afslutning, hvor vi sammen laver bivoks madindpakninger.

Du vil få ca. 6 stk. med hjem og materialer til enten genopfriskning eller at lave nye.

Mål eventuelt dine foretrukne fade og skåle, inden du kommer, så du ved, at bivoksindpakningen præcis passer.

Disse kan anvendes rigtig mange gange og rengøres. Det anbefales at tage tøj på, der gerne må blive beskidt. Materialer er med i prisen.



Kerteminde 2025: Underviser Lisbeth Micha Hansen Søgaard

251515 Kerteminde Byskole, køkkenet lørdag 11. okt 10.00-14.30 1 gang 325,-

Ældre Sagen Kerteminde

Gør noget godt for dig selv – og for andre

Bliv frivillig i Ældre Sagen Kerteminde, gør en forskel for andre og få:

- Gode oplevelser
- Et livsbekræftende fællesskab
- Grundig oplæring

Nysgerrig?

Ring og hør mere hos formand Bjarne Christensen på tlf. 25 27 14 17. Styrk vores arbejde og få glæde af de mange aktiviteter og arrangementer.

Læs mere på www.aeldresagen.dk/kerteminde

Kræftens bekæmpelse Kerteminde og FOF Østfyn har dette efterår indledt et samarbejde om ekstra tilbud til dig, der er blevet ramt af kræft. Vi indleder med et offentligt foredrag med Esben Dalgaard (se under foredrag side 4) og følger op med et kursusforløb på 3 gange om emner, som er aktuelle for netop din situation.



Kræft-støtte

Nyhed



Til dig, der gerne vil have hjælp til at håndtere livet, når du har fået en livsændrende sygdom. Undervisningen er en blanding af teori og praksis, og der vil blive mulighed for at dele erfaringer og oplevelser fra dit sygdomsforløb.

Det er vores håb, at det kan danne grundlag for en netværksgruppe for deltagere, da vi ved, at fællesskaber med ligesindede, er af stor betydning for livskvaliteten med kronisk kræftsygdom.

Undervisningen er tilrettelagt i samarbejde med Kræftens bekæmpelses lokalafdeling. Undervisningen foregår i Kerteminde på restaurant Anchor.



Tirsdag 4. november: Hverdagsliv med kronisk kræftsygdom ved Lisette Aamose, forløbskoordinator for kræftramte Kerteminde Kommune

Tirsdag 18. november: Senfølger ved Vivi Brand Rasmussen, leder af Kræftens bekæmpelses Kræftrådgivning i Odense

Tirsdag 2. december: Hvad kan du selv gøre? – Kost, motion, fællesskaber og hvilke muligheder er der her i Kerteminde Kommune ved læge Karen Ejlsmark, næstformand Kræftens Bekæmpelse, Kerteminde lokalforening.

Kerteminde 2025

251520	Anchor, Marinavejen 2	Tirsdage 4. nov + 18. nov + 2. dec	10.00-12.00	3 gange	240,-
--------	-----------------------	------------------------------------	-------------	---------	-------



Lokalforeningen Kerteminde

Ingen skal stå alene med kræft

Formålet for Kræftens Bekæmpelses lokalforening er at sætte fokus på aktiviteter og tilbud for kræftramte og deres familier i Kerteminde kommune. I efteråret tilbyder vi bl.a.:

Hver torsdag fra den 21. august kl. 14. Gå sammen i naturen (Lundsgårdskoven) for kræftramte og pårørende. Efterfølgende kaffe.

Lørdag den 4. oktober: Lyserød lørdag i samarbejde med Cityforeningen, med fokus på brystkræft.

Lørdag den 4. oktober: Lyserød lørdags løb i samarbejde med Kerteminde Cannonball. Start og mål Kerteminde Byskole.

I november inviterer lokalforeningen kræftramte og deres pårørende til spisearrangement på Kerteminde Vandrørhjem.

Flere oplysninger på hjemmesiden og på Facebook: søg efter: **Kræftens Bekæmpelse Kerteminde.**

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte: Formand Jette Møller, jettemoeller2001@gmail.com eller næstformand Karen Ejlsmark på tlf. 30 53 67 92.



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
Livet 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 10.00 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

... en del af **EL TEAM**



-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 2025			Oktober 2025			November 2024		
M 1	■ NB: Kajak intro d. 30.8		O 1			L 1		
T 2			T 2			S 2	■ Intro workshop TRE	
O 3			F 3			M 3		
T 4			L 4	■ Keramik weekend		T 4	■ Tur til Frederiksstad	
F 5			S 5			O 5		
L 6	■ Nat i naturen		M 6			T 6		
S 7	■ Kickstart dit tangoliv		T 7			F 7	■ Erindringsskrivning	
M 8			O 8			L 8	■ Jule-chokolade	
T 9	■ Sanketur		T 9	■ De franske oste		S 9		
O 10			F 10			M 10		
T 11			L 11	■ Bivoks madpapir		T 11		
F 12	■ Sanketur		S 12			O 12		
L 13			M 13			T 13	■ Foredrag: A. Fuhrmann: Overgangsalderen	
S 14			T 14			F 14		
M 15			O 15	■ Tur til Københavns Lufthavn		L 15	■ Broderi magi	
T 16			T 16			S 16		
O 17			F 17			M 17		
T 18	■ Foredrag: Hyldgaard: Togræjer		L 18			T 18		
F 19			S 19			O 19	■ Olivenolie aften	
L 20			M 20			T 20		
S 21			T 21			F 21		
M 22			O 22			L 22		
T 23			T 23	■ Foredrag: Esben Dalgaard: Hej Kræft		S 23		
O 24	■ Tur til Glyptoteket		F 24			M 24		
T 25	■ De franske oste ■ Det grønne rum		L 25			T 25		
F 26	■ Grafik weekend		S 26			O 26		
L 27			M 27			T 27		
S 28	■ Sanketur		T 28	■ Olivenolie aften		F 28	■ NB: Olivenolie aften d. 3.12	
M 29			O 29			L 29	■ NB: Julechokolade d. 6.12	
T 30	■ Olivenolie aften		T 30			S 30	■ NB: Tur til Jul i Husum d. 6.12	
			F 31					



www.fof.dk/oestfyn

Find os på Facebook