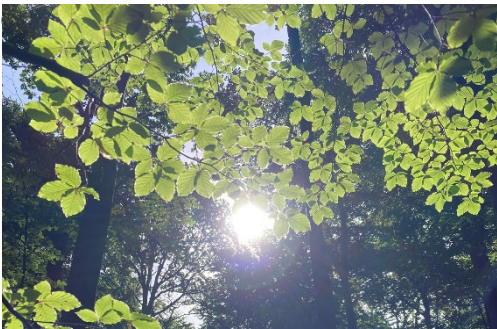




© KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

# KURSUSPROGRAM 2023/24

FAXE © GULDBORGSUND © LOLLAND © VORDINGBORG



GRØNT PARADIGMESKIFTE



KRISTINA 'MULLE'  
KRISTIANSEN



JACOB MARK



STRIK DIG GLAD



ASTROFOTOGRAFI



YOGA OG MEDITATION



PERNILLE WAHLGREN



BEATLES I 60 ÅR  
BEATLES-BANDET  
SOMETHING



FEMERN BESØGSCENTER

FOREDRAG | DEBAT | TURE  
BEVÆGELSE | MOTION | YOGA | AQUAFITNESS  
SPROG | MAD  
KREATIV | HÅNDVÆRK | HÅNDARBEJDE  
SANG | MUSIK

Tilmeld dig på  
[www.fof.dk/sydost](http://www.fof.dk/sydost)

## Velkommen til en ny og spændende sæson 2023/24 hos FOF SYDØST

Vi tilbyder jer at blive

☺ **KLOGERE, SUNDERE, GLADERE**

FOF SYDØST er klar, når du gerne vil blive klogere på noget, sundere, eller når der er noget du gerne vil være rigtig god til.

Med over 85 bevægehold er der gode chancer for at finde noget, som passer netop til dine behov.

Sundhed er også mental sundhed, og det er vigtigt at udfolde sig kreativt og lære noget nyt. Det er med til at holde dig i gang og giver velvære.

Sidst med ikke mindst, så er vi et fællesskab. Fællesskab giver livskvalitet, og du finder det på vores hold, Kulturhøjskoler og vores spændende foredrag.

Rigtig god fornøjelse med programmet og den kommende sæson.

Nils Ole Kajhøj  
Skoleleder



**FOF er altid på udkig efter nye undervisere, nye samarbejdspartnere og ideer til nye tiltag.**

- Er der noget du er god til og som du kan videreformidle til andre?
- Har du undervisningserfaring?
- Eller kunne du tænke dig at få det?

Vi vil gerne høre fra dig, hvad du kunne tænke dig at undervise i og hvordan du forestiller dig, at det kan foregå – så finder vi en god løsning sammen. Måske ligger du inde med ideer til nye tiltag eller mulige samarbejder – dem hører vi også gerne om.

**Skriv til os på [info@fof-sydost.dk](mailto:info@fof-sydost.dk) og fortæl os om dig selv, og hvad du gerne vil undervise i.**

## Indholdsoversigt

### KULTURELLE ARRANGEMENTER

Foredrags- og debatarrangementer	Side 3-6
Kulturhøjskoler	7-8
Sensommerhøjskole, Sommerhøjskoler,	9
Udflugter og oplevelser	10
Byvandring	11

### KREATIVE FAG

<u>Håndarbejde</u>	12-14
Broderi, Hækling, Filtning, Syning	
Strik, Maskinstrik, Plantefarvning	
Tegning, Maling	

### Håndværk

Smykker, Glaskunst	14-17
Pileflet, Trædrejning	
Keramik	
Blomsterbinding	
Naturkunst, Landart, Soulart	

### MAD & BRØD

Vegetarmad	18
Madlavning	

### WORKSHOPS

Stærkere livsenergi	18-19
Tank op – selvomsorg med mindfulness	
Mindfulness og positiv tænkning	
Naturtræning, Klar til ski	
Energimedicyoga	

### MOTION OG BEVÆGELSE I VAND

Aqua Fitness, Aqua Fitness-skånsom	20-21
Turbo Aqua Fitness, Varmvandstræning	
Aqua Fitness for XXL	
<b>Holdoversigt</b>	

### YOGA for alle

Yoga for begyndere og øvede,	22-25
Yoga for mænd, Bindevævsyoga	
Skånsom yoga, Yoga for seniorkroppen	
<b>Holdoversigter</b>	

### BEVÆGELSE OG MOTION

FysionPilates	26-28
Skånsom motion for seniorer	
Bindevævstræning	
Fysioterapeutisk træning	
Meditation, Skånsom Pilates	
Smart training-Hjernefitness	
Groovedance	
<b>Holdoversigter</b>	

### MUSIK OG SANG

Guitar, klaver, violin og sang	29
--------------------------------	----

### SPROGSKOLEN

Engelsk, Fransk, Spansk og Tysk	30
---------------------------------	----

**Praktiske oplysninger og tilmelding m.m.: Se Side 31**

Tryk: **Stibo Complete**  
Omdeling: **FK Distribution A/S**



Jacob Mark

Foto: Sara Galbiati, Gyldendal Medie



Kristina 'Mulle' Kristiansen



Torben Wiese

## Fællesspisning og foredrag

## Nyt samarbejde mellem DGI Huset og FOF Sydøst

**Kom og vær med** til at søsætte vores nye samarbejde med DGI Huset, når vi starter Foredrag og fællesspisning! Billet til foredrag kan købes uden spisning, men hvis du gerne vil slippe for madlavningen og få maden serveret, så køber du blot billet til 'hele pakken'!

### 'Fartblind'

#### Jacob Mark Politiker og MF

Med udgangspunkt i hans meget anerkendte bog, *Fartblind*, tager Jacob os med på en enormt personlig og hudløst ærlig fortælling om, hvordan stress og angst fik ham ud i hans livs største krise.

I dag arbejder han stadig – hele tiden – på at blive klogere på, hvad der skal til for, at han har det godt.

Jacob udviser en selvindsigt og sårbarhed, som er både inspirerende, interessant og giver stof til eftertanke.

#### Menu

Rosmarin og citronmarineret svinefilet, sennepsmarinerede kartofler med krydderurter, spidskålsalat med figner og feta, blomkålssalat med bladselleri, druer og æbler.

Kold urtedressing.

Focaccia brød med havsalt.

#### Foredrag uden spisning:

Hold nr.: Onsdag den 6. sept. 2023  
**0187** kl. 19.30.

#### Foredrag med spisning:

Hold nr.: Onsdag den 6. sept. 2023  
**0195** kl. 18.00.

#### Pris alle foredrag:

Uden spisning: kr. 160 pr. foredrag  
Inkl. en forfriskning i pausen.

Med spisning: kr. 339 pr. foredrag

Inkl. en forfriskning i pausen.

Alle tre foredrag i DGI Huset,  
Solbakkevej 42, Vordingborg.

### 'For fuld fart'

#### Kristina 'Mulle' Kristiansen Professionel håndboldspiller

Kristina "Mulle" Kristiansen er blot 34 år gammel, men har i mange år været en fast bestanddel af det etablerede håndboldmiljø i Danmark. Med et gudsbenådet talent og en fantastisk viljestyrke går hun gang på gang forrest, når slaget på banen skal vindes. Der er fart på. Og det samme er der på Kristinas foredrag, som netop hedder "For fuld fart". Her fortæller hun om sin sport, de mange forskellige oplevelser, og om hvordan det er at bruge al sin tid på håndbold. Foredraget kommer også til at handle om det at springe ud som lesbisk i et professionelt sportsmiljø.

#### Menu:

Skipperlabskovs med purløg (kalvekød i tern, kartofler, løg, laurbær og sort peber).  
Hjemmesyltede rødbeder.  
Rugbrød og smør.

#### Foredrag uden spisning:

Hold nr.: Torsdag den 5. okt. 2023  
**0188** kl. 19.00.

#### Foredrag med spisning:

Hold nr.: Torsdag den 5. okt. 2023  
**0196** kl. 17.30.

### 'Bøj fisken, mens den er frisk'

#### Torben Wiese Foredragsholder og forfatter

Ordsproget "Bøj fisken, mens den er frisk", stammer fra Tanzania og betyder "at være til stede i nuet". Når vi formår at være til stede i nuet, er der en sammenhæng mellem vores følelser og tanker. Når du er til stede i nuet, er du mindre stresset, mere opmærksom og fokuseret. Dette er et foredrag om trivsel og om at tage vare på egen trivsel.

Det, du kan tage med fra dette foredrag, er alt sammen med til at forbedre din glæde og din trivsel i hverdagen.

#### Menu:

Øl-braiseret nakkefilet med timian og skysovs, ovnbagte rodfrugter og kartofler (gulerod, selleri og kartofler), rødbedesalat med æbler og feta, waldorfsalat.

#### Foredrag uden spisning:

Hold nr.: Tirsdag den 14. nov. 2023  
**0189** kl. 19.00.

#### Foredrag med spisning:

Hold nr.: Tirsdag den 14. nov. 2023  
**0197** kl. 17.30.



Læs mere om de enkelte foredrag på vores hjemmeside





## Foredrag

### Bliv en bæredygtig forbruger og få overskud på lønkontoen

#### Leif Sønderberg

Vil du gerne gøre en forskel for mennesker, natur og klima ved at ændre på dit forbrug? Så er du ikke alene! Mange vil gerne være mere bæredygtige forbrugere, men det kan være svært at finde ud af, hvordan man gør. I foredraget får du en masse gode råd til, hvordan du kan vælge produkter og tjenester, der er gode for både dig, din pengepung og planeten.

Du vil også få gode råd om, hvordan du kan påvirke dem, der har større ansvar og indflydelse på vores forbrugsmønstre. Det er nemlig producenter og politikere, der skal sørge for, at der er et godt udbud af ansvarligt producerede varer, at de er til at betale, og at de er tydeligt mærket.

Hvis alle gør en indsats for at leve bæredygtigt, kan vi bidrage til at nå FN's Verdensmål om fødevarer, energi, klima, forbrug og produktion. Det vil gavne os selv, vores medmennesker og vores fælles fremtid.

Mange tror, det er dyrt at leve mere bæredygtigt, men bæredygtig livsstil kan faktisk give dig mere overskud på lønkontoen!

**Pris: kr. 160**

Inkl. en forfriskning i pausen.

**Nysted Skole,  
Ndr. Kongemarksvej 20, Nysted**

Hold nr.: Torsdag den 21. mar. 2024  
**0190** kl. 19.00



Rasmus H.C. Dreyer & Kasper Støvring

## Foredrag/Debat

### Det gode liv i provinsen

**Kasper Støvring**  
Forfatter, foredragsholder, debattør  
& **Rasmus H.C. Dreyer**  
Adjunkt, teolog, forfatter

I årtier har vi hørt det nedsættende udtryk om Udkantsdanmark og den rådne banan, om det kedelige ved livet i landets mindre byer og i landdistrikterne. Men det er faktisk her, det gode liv leves. Det er her, folk siger, at de oplever den største livskvalitet. Foredraget belyser, hvordan det kan være. Et af svarene er, at fællesskaberne i provinsen er meget stærke. Det gælder lige fra familier, venskaber, naboskaber til lokalsamfundet, kirkelivet og foreningslivet. Men der er bestemt også udfordringer visse steder.

Foredragsholderne vil med udgangspunkt i deres egne erfaringer med at flytte fra København til en mindre provinsby fortælle om fællesskaber og tro, men også om at få sat tempoet ned, at være tæt på naturen og føle sig forankret på en bestemt plet på jorden.

**Pris: kr. 160**

Inkl. en forfriskning i pausen.

**Maribo Skole,  
Blæsenborg afdelingen  
Blæsenborg Alle 10, Maribo**

Hold nr.: Onsdag den 11. okt. 2023  
**0191** kl. 19.00.

**Præstø Skole  
Skolevej 15, Præstø**

Hold nr.: Torsdag den 23. nov. 2023  
**0192** kl. 19.00.



Ihan Haydar  
– Pigen med trommestikkerne

## Foredrag

### Pigen med trommestikkerne

**Ihan Haydar**  
Trommeslager, sangskriver

Ihan Haydar lever af sin kreative udfoldelse. Med mere end 100.000 følgere på sine sociale medier, sin lange karriere som trommeslager i bandet L.I.G.A. og ikke mindst selvbiografien *Pigen med trommestikkerne* er hun gået i en retning, som hendes familie og bagland ikke altid har beundret. I dette ærlige og tankevækkende foredrag fortæller Ihan Haydar, hvordan hun kom til Danmark i en alder af 10 år og skulle tilpasse sig nye omgivelser, samtidig med at hun ærede sin baggrund og den kultur, hun oprindeligt blev født ind i.

Ihan Haydar var som barn vant til sirenerne og kampflyene over Bagdad. I Danmark blev trommerne og musikken lhans get-a-way fra en hektisk barndom. Forældrene ville have, at hun læste jura, men fra det øjeblik Ihan fik et sæt trommestikker i hånden første gang, vidste hun, at hun ville noget andet. Hun ville musikken. Opsat på at lykkes med sin drøm om en musikerkarriere og et liv med den mand, hun elsker, måtte hun tage kampen op mod forældrenes mellemøstlige normer og fordomme.

Et stærkt foredrag om integration og at flygte fra krig, om musik og kreativ udvikling samt om, hvordan man placerer sine drømme i en verden og i et land, man ikke engang vidste fandtes.

**Pris: kr. 160**

Inkl. en forfriskning i pausen.

**Midtskolen, Afd. Sofiendal  
Sofiendalsvej 42A, Haslev**

Hold nr.: Onsdag den 25. okt. 2023  
**0193** kl. 19.00



## Foredrag

### Investér bæredygtigt – og bliv fremtidens vinder på aktiemarkedet

**Pernille Wahlgren**  
Investor, forfatter og etnolog

Vil du have råd til at investere i bæredygtige aktier? Og vil du lære, hvordan du selv kan komme i gang uden bankernes dyre investerings-produkter? Så er dette foredrag noget for dig.

De kommende vindere på aktiemarkedet bliver de virksomheder, som har en ansvarlig og bæredygtig indstilling til fremtiden. Det er de virksomheder, der med andre ord er en del af løsningen på fremtidens klima-problemer. Foredraget giver dig redskaberne til, hvordan du selv kan komme let og hurtigt i gang med at investere. Vi kommer omkring, hvad der reelt er bæredygtigt, og hvor man skal være opmærksom på green-washing og spekulation. Pernille fortæller dig ikke om, hvilke konkrete aktier du skal investere i, men du bliver guidet og inspireret til handling mod et friere liv og en stærkere økonomi – gennem så bæredygtige investeringer som muligt med aktier i børsnoterede selskaber.

#### Om Pernille Wahlgren

Pernille Wahlgren er investor, forfatter og etnolog. Hun udbyder kurser, foredrag, seminarer og har skrevet bøgerne *Investér i livet* og *Investér bæredygtigt*.

**Pris: kr. 160**

Inkl. en forfriskning i pausen.

**Nykøbinghallen,  
Nørre Boulevard 4A, Nykøbing F.**

Hold nr.: Mandag den 11. sept. 2023  
**0184** kl. 19.00.



Beatles-bandet Something  
Foto: Ole Grønbæk

## Foredrag

### The Beatles i 60 år

**Beatles-bandet  
Something**

Beatles-bandet **Something** markerer på denne musikforedrags-aften sammen med os, at det i år er seks årtier siden, det første store Beatles-år var en realitet. I 1963 slog gruppen igennem i England og efterhånden også andre steder.

De udgav to LP'er og tre unikke singler – og spillede et hav af koncerter. Første afdeling af aftenen med **Something** er semi-akustisk. Her præsenterer bandet bl.a. singlen *"She Loves You" / "I'll get You"* og samt en række andre dejlige sange fra gruppens karriere.

Anden afdeling er elektrisk og byder især på sange fra pladerne *"Rubber Soul"*, *"Sgt. Peppers Lonely hearts club band"* og *"Abbey Road"*.

Bandet Something – førhen: The Beat Trio og Per Wium - har i årevis underholdt et stort publikum med en lang række Beatles-sange. Something er en af de sange, der altid er på sætlisten.

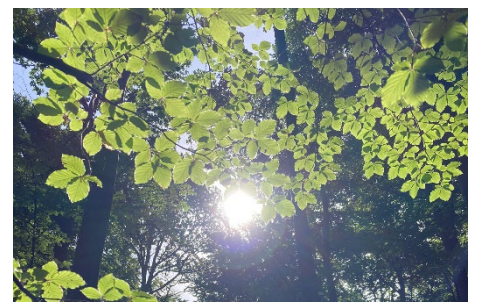
Bandet tager publikum med på en rejse i **The Beatles'** spændende musikunivers, så glæd dig til en festlig aften i Beatles-jubilæets tegn, hvor spilleglæde og overskud kommer ud over scenekanten og ind i hjerterne på publikum!

**Pris: kr. 160**

Inkl. en forfriskning i pausen.

**Kultunariet - Festsalen  
Søndergade 12, Haslev**

Hold nr.: Torsdag den 21. sept. 2023  
**0185** kl. 20.00



## Foredrag

### Grønt paradigmeskifte

**Jens-André P. Herbener**  
Cand. Mag. & Mag. Art.

Grønt paradigmeskifte - i vores samfund, verdensbillede og værdier

Jens-André P. Herbener giver en introduktion til den globale biodiversitetskriser og klimakriser og deres årsager. Og han fremlægger en 9-punkts-køreplan for, hvordan vi løser tvillingekriserne, så både mennesker og Jordens andre arter kan overleve og trives. Omdrejningspunktet i køreplanen er et grønt paradigmeskifte i vores samfund, verdenssyn og værdier. Og målet er en ny samfundsmodel, et økokrati, der er karakteriseret af både social og økologisk retfærdighed.

**Jens-André P. Herbener** er cand.mag., mag.art. i religionshistorie og semitiske sprog. Han er forfatter af en række bøger, senest *"Økokrati: Sådan skaber vi en bæredygtig verden"* (2022). Han har skrevet fast om religion, klima og natur i Politiken og har været ansat ved Det Kongelige Bibliotek, Københavns Universitet og senest ved Syddansk Universitet.

© **KLOGERE  
SUNDERE  
GLADERE**

**Pris: kr. 160**

Inkl. en forfriskning i pausen.

**Møn Skole, Birkevænget 2,  
Stege**

Hold nr.: Torsdag den 2. nov. 2023  
**0186** kl. 19.00.





Henrik Gade Jensen

## Foredrag

### Skal man altid sige sandheden eller er sandheden ilde hørt?

#### Henrik Gade Jensen Sognepræst

Har man altid en pligt til at tale sandt? Eller må man gerne lyve i en god sags tjeneste? Det er et centralt moralfilosofisk spørgsmål, som afhænger af, om det etisk gode begrundes ud fra pligt og princip eller ud fra nytte og virkning.

Mange ansatte i sundhedssektoren konfronteres tit med dilemmaet om, hvor vidt sandheden skal siges eller undlades. Det er der ikke noget automatisk svar på.

Samtidigt er det ofte svært for mennesker at lyve eller tie, fordi det at tale sandt er en suveræn livsytring, som vi skal gøre vold på os selv for at kontrollere. Heldigvis har sandheden altid fortrin for løgnen, der lever af at negere eller forvrænge det sande.

#### Gennemføres i samarbejde med Teologihøjskolen Lolland og Svanevig Hospice.



Svanevig Hospice

**Pris: kr. 100**

Inkl. en forfriskning i pausen.

**Svanevig Hospice,  
Lindstrømsvej 2, Bandholm**

Hold nr.: Torsdag den 9. nov. 2023  
**0198** kl. 19.00.



Clement Kjersgaard

## 3 foredrag om demokrati

I efteråret sætter vi fokus på demokrati med tre højaktuelle foredrag på Nakskov Bibliotek. Foredragsrækken er blevet til i et samarbejde mellem LollandBibliotekerne, AOF, FOF, Fora Fritid og Teologihøjskolen Lolland.

**Onsdag d. 27. september kl. 19-21**

### Kan demokratiet tabe? Foredrag v. Clement Kjersgaard

Ja, er det korte svar fra Clement Kjersgaard. Hvor man i 1990'erne forestillede sig, at demokratiet og det frie marked ville sprede sig verden over, ligner den globale dagsorden pludselig – igen – en kamp for og mod demokratiet. Men udfordringerne for demokratiet kommer ikke kun udefra: I vesten – og i Danmark – er der opstået en ny skepsis, når det gælder samfundets evne til at løse de problemer, vi møder. Det rejser også mere fundamentale historiske og filosofiske spørgsmål om, hvad vi mener med "demokrati" – og om hvordan begrebet har udviklet sig frem til i dag. For den uro og turbulens, der har præget de sidste 10 år, er ikke ved at nå sin ende – den er kun lige begyndt.



Ole Vestergaard

**Entre pr. foredrag 100 kr.  
Medlem af Biblioteksklubben 80 kr.  
Entre til alle tre foredrag: 250 kr.  
Medlem af Biblioteksklubben 200 kr.  
Studerende og unge under 25 år:  
25 kr. Husk gyldig legitimation v.  
ankomst.**

**Billetter bestilles på [lollandbib.dk](http://lollandbib.dk)**



Mette Holm  
Foto: Torsten Graae

**Torsdag d. 26. oktober kl. 19-21**

### Kina - ikke til at komme udenom

#### Foredrag v. Mette Holm

Kina tiltager sig stadig større plads i verden, mens kinesernes hverdag bliver stadig mere restriktiv. Kina effektuerer verdens tætteste overvågning af kineserne, tilsidesætter menneskerettigheder og tilstræber at dominere den globale mediedagsorden. Xi styrker sin magt og fælder modstandere og kritikere. Udtil fører Kina an i kampen mod klimaforandringerne, investerer i international udvikling, drømmer om at skabe fred mellem Rusland og Ukraine såvel som i Mellemøsten, og Xis nye Silkevej skal forbinde Kina med resten af verden. Hvad betyder Kina og kineserne for os?

**Torsdag d. 16. november kl. 19-21**

### Afrikanere og demokrati – Vil de overhovedet have det?

#### Foredrag v. Ole Vestergaard

Hvorfor er det for mange afrikanske lande så svært med noget, der er så selvfølgelig for os, nemlig demokratiet? For mange afrikanere er der vigtigere ting at gå op i end landets styreform så som mad, arbejde og tryghed. Hvad er det ved demokratiet, som ikke bare kan eksporteres til Afrika? Er vi forkert på den, vi vesterlændinge, med vores forventninger og gode hensigter? Mange afrikanske lande vender ryggen til Europa og Vesten og i stedet knytter bånd til lande som Kina, Rusland, Indien og Tyrkiet, der ikke kommer til Afrika med de samme krav som os, der for at hjælpe stiller betingelser om god regeringsførelse, gennemsigtighed, afskaffelse af korrupsion og overholdelse af menneskerettighederne.



Kasper Købke. Foto: Adam Sund

## Foredrag

### Program:

Kl. 9.30 Sang og kaffe med brød

Kl. 10.00 Foredrag

### Foredrag:

#### "Indenfor stregerne i Vestre Fængsel

##### /Kasper Købke

Kom med indenfor murene i Danmarks største arresthus, når Kasper Købke gennem sit underholdende, fascinerede og ordrige foredrag uden tvivl får publikum til at spidse ører. Med sin tegneblyant har prisbelønnede Kasper Købke skabt en yderst detaljeret visuel historie fra Vestre Fængsels begyndelse i 1895 og frem til i dag.

Publikum vil gennem det detaljerede værk, komme helt tæt på Vestre Fængsel – ikke mindst på Kaspers research, hvor han bl.a., som én af de få, har fået adgang til Fængslets fire fløje, gange, afdelinger, celler, områder og alt derimellem, for at kunne skabe Vestre Fængsels historie gennem næsten 130 år.

#### "X-CCCP. Identitetskriser på Østfronten"

##### /Jan Tvernøe

Transnistrien, Gorno-Badakhsh, Nagorno-Karabakh, Karakalpakstan og Gagausien! Lyder disse sted-navne bekendte og som kandidater til dit næste rejsemål? Vil du vide mere om, hvad der egentlig skete på Østfronten efter Sovjetunionens kollaps?

Tag med på en spændende, humoristisk og levende illustreret rejse fra vores egen østeuropæiske baghave, via Stalins barndomshjem i Georgien til de vanskeligt tilgængelige og barske grænseområder mod Afghanistan og Kina. Vi dykker ned i historien og trækker tråde til tiden før 1. verdenskrig for at forstå nutidens spraglede verdenskort.



Imponerende himmel over rapsmark ved Horbelev

Foto: Astrofotograf, Jakob Arthur Andersen

## Efterår 2023

### Kulturhøjskoler 5 foredrag

#### "Amerikansk valg og rigsfællesskabets fremtid"

##### /Flemming Ytzen

Der er amerikansk valgår i 2024, så hvor er supermagten på vej hen? Dette foredrag zoomer ind på den forskrækkelse, europæerne fik de fire år, hvor Donald Trump bestyrede verdens stærkeste land. Er der risiko for en ny Trump bare i en mere afdæmpet udgave? Foredraget forklarer også det amerikanske valgsystem. Danmark har meget på spil: risikerer vi, at Rigsfællesskabet bliver mere amerikansk? I 1941 blev Grønland, vores koloni i Arktis, reelt en forsikringspolice for Danmark hos den store supermagt, USA.

Historien om det dansk-grønlandsk-amerikanske forhold er fyldt med dramaer, og hvordan ser Rigsfællesskabet ud om ti eller tyve år? Yngre grønlandske politikere taler stadig mere højlydt om selvstændighed, og hvem skal så bestemme fremtiden for den store ø?

#### "NAT"

##### /Jakob Arthur Andersen

Astrofotografen Jakobs foredrag er så alle kan være med! Med humor, viden og billeder, der får folk til at sige WAUW! Hans foredrag NAT, handler om ubegribelige afstande og starter på Jorden. Efter det, fortsætter rejsen fra Jorden og langt ud i universet. I foredraget tager Jakob publikum med fra stjernebilleder, hen over Mælkevejen og langt ud i rummet til stjernetaerne.

Til sidst forlades vores egen galakse, og besøger alle de galakser Jakob har taget billeder af, indtil publikum ender mange millioner lysår væk og vender derefter tilbage til vores måne, hvor foredraget slutter.

Se program med datoer på

[www.fof.dk/da/sydoest](http://www.fof.dk/da/sydoest)



Kilimanjaro, safari og Zanzibar

## Foredrag

#### "Kilimanjaro, safari og Zanzibar. Eventyret i Østafrika"

##### /Jacob Klaris-Jensen

Kilimanjaro, Afrikas højeste bjerg, ligger i Tanzania i det østlige Afrika. Bjerget er verdens højeste fritstående bjerg, og omkranset af et enormt dyreliv samt en fantastisk kultur. I dette foredrag tager den erfarne foredragsholder og bjergbestiger, Jacob Klaris-Jensen, publikum med på eventyr i det nordlige Tanzania og på øen Zanzibar. Jacob fortæller engageret og vildende om Kilimanjaro.

Ligeledes fortæller han om den spændende Masaikultur, som man møder for foden af bjerget. Vi kommer i dette foredrag også forbi livet på altid fantastiske Zanzibar. Glæd dig til en spændende rejse!

**Pris: kr. 725, 1 foredrag kr. 170**

Prisen er inkl. kaffe og brød.

Tilmelding til dele af programmet:

Kun på [info@fof-syddost.dk](mailto:info@fof-syddost.dk)

#### Haslev Bibliotek Jernbanegade 62, Haslev

Hold nr.: **Tirsdays kl. 9.30**  
**0169** 26. sep., 10. okt., 24. okt.,  
7. nov. og 21. nov.

#### Nykøbinghallen, Nørre Boulevard 4A, Nykøbing F

Hold nr.: **Mandage kl. 9.30**  
**0168** 25. sep., 9. okt., 23. okt.,  
6. nov. og 20. nov.

#### DGI Huset Solbakkevej 42, Vordingborg

Hold nr.: **Torsdays kl. 9.30**  
**0170** 28. sep., 12. okt.,  
26. okt., 9. nov.  
og 23. nov.





Familien Ditlevsen

## Foredrag



Det moderne Grønland

## Forår 2024 Kulturhøjskoler 5 foredrag



Naturnationalparker

## Foredrag

### Program:

Kl. 9.30 Sang og kaffe med brød

Kl. 10.00 Foredrag

### Foredrag:

#### ”Den 3. alder – gør den til livets bedste”

v/ **Hanne Faldborg**

Mennesker omkring de tres har fået en hel generation foræret. Tidligere var mange slidt ned, når arbejdslivet ophørte. I dag lever vi længere. Mange står med 20 år, hvor kroppens motor kører lydefrit, og de stortrives med de mange muligheder. MEN! Ældresagen har dokumenteret, at mere end hver fjerde pensionist kører træet i livet, og 65.000 er decideret ensomme.

HVORFOR? Foredraget afdækker, at kroppen bremser for nytænkning. At sindet ikke er omstillingsparat. Det kan krop og sind blive! Her får du nemme værktøjer og nye vinkler til at gøre din tredje alder til livets bedste. Alle lærer at forstå, at man ikke går i stå, fordi man bliver gammel, men man bliver gammel, hvis man går i stå.

#### ”Det moderne Grønland”

v/ **Uwe Lindholdt**

Et foredrag om Grønlands nyere historie fra 2. verdenskrig og til i dag. Om et folk, der er gået fra fanger-kultur til moderne nation på få årtier, og et land, der er gået fra at have status som dansk koloni over hjemmestyre til selvstyre. Om grønlændernes svære vej til selvstyre og om de store udfordringer, landet står over for i fremtiden.

Uwe fortæller om forholdet mellem Grønland og Danmark – konflikter og tætte bånd. De mange åbne spørgsmål omkring en mulig selvstændighed, økonomien, fangst og fiskeri, minedrift, klimaændringer og turisme vil også blive belyst.

”Hvorfor koster smør, hvad det koster - historien om dansk dagligvarehandel: fra *byens hjerte* til *cool cash*”

v/ **John Wagner**

Hvad betyder butikslivet for vores byer? Hvorfor ser butikkerne ud, som de gør – med frugt & grønt ved indgangen, mælk i fjerneste hjørne og slik foran kasserne? Hvornår dør tilbudsaviserne?

Overtager nethandlen det hele? Og hvad bestemmer prisen på varen, f.eks. smør, der sidste år kunne svinge fra 5 til 35 kr. for 200 gram Lurpak? Foredraget giver indsigt og vækker debat om, hvorfor vi handler, som vi gør – og med hvilke konsekvenser.

”Tove Ditlevsen og Barndommens Gade”

v/ **Anne Cornelius**

En af Tove Ditlevsens mest kendte romaner er ”Barndommens gade”. Hendes egen barndomsgade var Hedebygade på Vesterbro, og opvæksten her blev en drivkraft for hendes forfatter-skab.

Barndommen i arbejderkvarteret Vesterbro var med til forme hende som digter og menneske. Hun har skildret livet her i både romaner, noveller og i erindringsbøgerne ”Barndom”, ”Ungdom” og ”Gift”.

Vi ser nærmere på Tove Ditlevsens egen livshistorie med dens op- og nedture, herunder hendes 4 ægteskaber.

Hvordan satte hendes eget liv sig spor i forfatterskabet? Hvorfor er hun stadig aktuel?

© **KLOGERE  
SUNDERE  
GLADERE**

Se program med datoer på  
[www.fof.dk/da/sydoest](http://www.fof.dk/da/sydoest)

15 danske naturnationalparker på vej – hvor og hvorfor?

v/ **Rune Engelbreth Larsen**

I et billedrigt foredrag fortæller idéhistoriker og naturbogsforfatter Rune Engelbreth Larsen, hvor de kommende 15 danske natur-nationalparker etableres, og hvilke store dyr, det er på tale at udsætte på arealer mellem 5 og 50 kvadratkilometer.

Foredraget forklarer ikke alene, hvad meningen er med vild-hest, elge og bisoner i dansk natur, men også hvad det indebærer for dyrevelfærden, og hvad baggrunden i det hele taget er for at genetablere vildere natur i Danmark.

Pris: kr. 725, 1 foredrag kr. 170

Prisen er inkl. kaffe og brød.

Tilmelding til dele af programmet:

Kun på [info@fof-sydoest.dk](mailto:info@fof-sydoest.dk)

**Haslev Bibliotek**  
Jernbanegade 62, Haslev

Hold nr.: **Tirsdage kl. 9.30**  
**0179** 9. jan., 23. jan., 6. feb.,  
20. feb. og 5. mar.

**Nykøbinghallen,**  
Nørre Boulevard 4A, Nykøbing F

Hold nr.: **Mandage kl. 9.30**  
**0178** 8. jan., 22. jan., 5. feb.,  
19. feb. og 4. mar.

**DGI Huset**  
Solbakkevej 42, Vordingborg

Hold nr.: **Torsdage kl. 9.30**  
**0180** 11. jan., 25. jan.,  
8. feb., 22. feb.  
og 7. mar.





Rasmus Krath: Columbia

## Foredrag og udflugt

### Sensommerhøjskole 3 dage

Det er Sensommerhøjskolens idé, at man kan deltage i foredrag og ture, mens man bor hjemme. Her er 2 dage med foredrag og én med udflugt.

#### Foredrag:

##### ”Kærlig hilsen Kong Herodes”

**Rasmus Birkerød**

Historien om Kong Herodes giver dig en nøgle til at forstå den verden, som Jesus kendte til. Her får du et nuanceret billede af Kong Herodes: en lærd mand, en fremragende politiker og en ven af Kejser Augustus. Det er en livshistorie om ondskab, skønhed og to-talt vanvid.

##### ”Columbia”

**Rasmus Krath**

En spændende og billedrig fortælling om et nutidigt og ekstremt alsidigt Colombia. Rasmus fortæller Colombias historie, og publikum møder Colombias folk og kultur og får Rasmus' tanker til, hvor det smukke, men stadig til dels borgerkrigsplagede land er på vej hen.

##### ”Deporteret til Livø og Sprogø”

**Henning Frandsen**

Foredraget dykker ned i udvalgte mænd og kvinders historie og navnlig om deres ophold på Livø og Sprogø og sætter det ind i en historisk ramme med omtale af bl.a. darwinisme, degenerationsteori, racehygiejne/ arvehygiejne og medlidenhedsdrab.

##### ”Viser med gode historier. Gode historier med viser”

**Britt & Almer Simonsen**

Et dejligt sensommerhøjskoleindslag med opbyggelige historier, så vi kan følge de to troubadourer tilbage til slut 60'erne og begyndelsen af 70'erne og livet rundt om Storkepringvandet, ført an af Cæsar. De synger sammen og hver for sig, med stort overskud og lyst til at have publikum med.



Sorø Klosterkirke, foto: Camilla Kjærulff

## Foredrag og udflugt

### Sensommerhøjskole 3 dage

#### Udflugt til Sorø Klosterkirke og Zen Garden

##### Rundvisning i Sorø Klosterkirke

Efter den 3 år lange renovering er kirken igen åben for besøg. Klosterkirken er opført i sidste del af 1100-tallet, og er en af de største middelalderkirker i Danmark, en imponerende bygning. Dette er en del af det ekstremt imponerende indvendige restaureringsarbejde men kirkens ydre - blytag og kobberspir - er også restaureret, ligesom indgangspartiet er ført tilbage til sit oprindelige udseende. Glæd dig til at se det beundringsværdige resultat!

##### Frokost på Støvlet Katrines Hus i Sorø

##### Besøg i Zen Garden

Den store, smukke have af et betagende paradis har Jørgen Nielsen selv bygget op gennem 35 år. Når sensommerhøjskolen lander i slut august vil haven være fuld af stauder, roser, liljer, engletrompeter og 2000 georginer fordelt på 250 arter i fuldt flor. Jørgen Nielsen vil selv fortælle os om haven. Haven består af den gamle og den nye have og tilsammen er de 24.000 kvm.

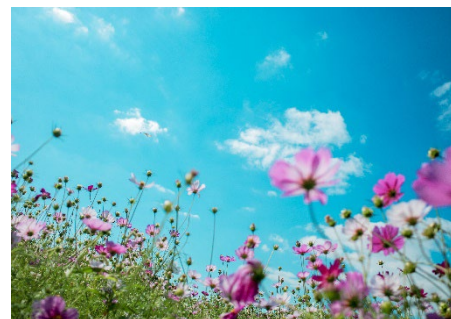


Pris: kr. 1950

Prisen dækker alle udgifter til foredrag, kaffe, morgenbrød, måltider, inkl. 1 vand/øl/vin, bus og entre.

28. august – 30. august 2023

Hold nr.: **Cocotten,**  
0171 **H. Christoffersensvej 5,**  
**Holeby**



## Foredrag og udflugt

### Sommerhøjskole i 5 dage

Tag på højskole og bo hjemme under vante forhold. Der bliver 3 dage med foredrag formiddag og eftermiddag, samt 2 dage med udflugter. Det ligger fast, at vi hver dag starter med morgensang, og der vil være god mad og kaffe i løbet af dagene. Sidst, men ikke mindst – du vil lære nyt hver dag af spændende foredragsholdere.

Ved tilmelding til sommerhøjskolen får du det endelige program tilsendt, så snart det foreligger. Her kan du se, om det lever op til dine forventninger, og først derefter er tilmeldingen bindende.

### Sommerhøjskole i Vordingborg

27. – 31.maj 2024

Hold nr.: **DGI Huset**  
0183 **Solbakkevej 42,**  
**Vordingborg**

### Sommerhøjskole i Nykøbing F.

10. juni – 14. juni 2024

Hold nr.: **Nykøbinghallen,**  
0181 **Nørre Boulevard 4A**  
**Nykøbing F.**

### Sommerhøjskole i Haslev

17. juni – 21. juni 2024

Hold nr.: **Haslev Bibliotek,**  
0182 **Jernbanegade 62,**  
**Haslev**

© **KLOGERE**  
**SUNDERE**  
**GLADERE**



Femern forbindelsen

## Udflugter | Oplevelser

### Besøgscenter Femern

Hør om baggrunden for Femern Bælt-forbindelsen, og om hvordan verdens længste sænketunnel bliver bygget. Foredraget henvender sig til dem, der ønsker at få viden om projektet. Foredraget fortsætter med et besøg i udstillingscenteret.

På en rundvisning i udstillingen fortæller en af vores guider om projektet. En rundvisning i udstillingen giver en god baggrund for selv at opleve arbejdet fra udsigtsplatformen på Gl. Badevej og udstillings-containeren ved Hyldtofte eller fra diget ved Lalandia vest for Rødbyhavn.

Femern-forbindelsen er en del af Skandinavien-Middelhavskorridoren, der løber hele vejen fra den finsk-russiske grænse til Valetta på Malta. Korridoren betegnes som meget vigtig og binder Europas vækstcentre sammen fra nord til syd.

**Besøget afsluttes hos La Sevillana, Havnegade 28A med en let anretning inkl. en vand/øl.**



**Mødested:**  
Besøgscenter Femern,  
Havnegade 2, Rødby

**Pris: kr. 250**  
Inkl. en let anretning & en vand/øl

Hold nr.: Onsdag den 27. sep. 2023  
**0175** kl. 17.00.



Ny Storstrømsbro

## Udflugter | Oplevelser

### Besøgscenter Storstrømsbroen

Ulrik Winther Blindum fra Vejdirektoratet holder et oplæg om Storstrømsprojektet, hvorefter man kan se udstillingen i besøgscenteret.

Vejdirektoratet bygger en ny Storstrømsbro, der forbinder Sjælland og Falster via Masnedø. Broen bliver ca. 4 km lang og er Danmarks tredje største bro efter Øresundsbroen og Storebæltsbroen. Folketinget besluttede med trafikaftalen af 21. marts 2013 at sætte gang i arbejdet med at anlægge en ny kombineret vej- og jernbanebro med cykel- og gangsti over Storstrømmen mellem Vordingborg og Orehoved.

En analyse foretaget af Banedanmark viste, at den nuværende Storstrømsbro ikke ville kunne holde til de større trafikmængder primært på jernbanen, som skal krydse broen, når Femern Bælt-forbindelsen til Tyskland åbner.

**Besøget afsluttes med en let anretning inkl. en vand/øl.**



**Mødested:**  
Besøgscenter Storstrømsbroen,  
Brovejen 16 B, Vordingborg

**Pris: kr. 250**  
Inkl. en let anretning & en vand/øl

Hold nr.: Mandag den 30. okt. 2023  
**0176** kl. 17.00.



Vemmetofte Kloster

## Udflugter | Oplevelser

### Vemmetofte Kloster

#### Leif J. Madsen

Direktør på Vemmetofte Kloster

**Tag med på rundvisning og mærk historiens vingesus.**

Vemmetofte Kloster - fra adelsbolig og jomfrukloster til moderne virksomhed.

Siden vikingetiden har Vemmetofte udviklet sig fra en simpel gård til borg med ringmur og voldgrav, videre til herregård og senere barokslot, der har huset kongelige og adelige slægter, og siden var bolig for klosterdamer og ugifte adelsfrøkener. I dag giver klosteret mulighed for, at helt almindelige borgere kan starte et nyt livskapitel i en af klosterets boliger.

**Rundvisningen afsluttes på Skovfogedstedet, Ny Strandvej 4, med en let anretning inkl. en vand/øl.**



**Mødested:**  
P-plads ved krydset Vemmetoftevej/Klostervej.  
Gå ad Klostervej til broen foran klosteret.

**Pris: kr. 325**  
Inkl. en let anretning & en vand/øl

Hold nr.: Mandag den 6. maj. 2024  
**0177** kl. 16.30.







Stege

## Byvandring

### Byvandring Stege

#### Kåre Johannessen

Hovedbyen på Møn er en af de danske købstæder, der har flest og bedst bevarede forsvarsværker fra middelalderen. Selve den borg, der gav navn til byen, er i dag forsvundet uden at have sat sig synlige spor, men den mægtige vold og den usædvanligt velbevarede byport dominerer stadig byen, og i midtbyen spadserer man bogstaveligt talt rundt oven på metertykke lag af historie. Men det er ikke kun strid og kamp, der har tegnet Stege; håndværk og handel var lige fra starten en central del af byens DNA.

På turen kommer vi gennem hele den gamle by, og hører om folk og kirke, om krig, strid og forsvar, om købstadens helt specielle kultur - og vi hører, hvorfor byen (som så mange andre danske købstæder) er baseret på menneskets evige spor: lort og affald!

**Turen afsluttes på Det Gamle Bryghus.**



**Pris: kr. 375**

**Inkl. en let anretning med 1 øl eller vand.**

**Mødested:**

**Ved Mølleporten i Stege**

Hold nr.: Torsdag den 7.sep. 2023  
**0172** kl. 17.30



Maribo

## Byvandring

### Byvandring i Maribo

#### Kåre Johannessen

Maribo burde teknisk set slet ikke eksistere. Dens grundlæggelse strider mod alt, hvad man normalt forventer er nødvendigt for en købstads vækst og overlevelse, og dens historie er på mange måder helt anderledes end den typiske danske købstads. Byens vilkår var simpelthen unikke allerede fra starten. Det mægtige Birgittinerkloster var allerede fra starten byens dominerende element og har i høj grad præget udviklingen, men evige stridigheder med adelsgodserne i omegnen gav problemer langt op i tiden.

På turen hører vi selvfølgelig om klostret, om kongemagtens engagement i byen, om håndværkere og købmænd, og om byens evige bøvl med oplandets egenrådige bønder, med smugkroer og drukkenskab, og med den lollandske adel, der bestemt ikke tog det så nøje med byens rettigheder, og vi møder således en by, der på mange måder har haft alle odds imod sig, men som alligevel har overlevet og overvundet al modstand.

**Turen afsluttes hos Bangs Have**



**Pris: kr. 375**

**Inkl. en let anretning med 1 øl eller vand.**

**Mødested:**

**På Torvet i Maribo**

Hold nr.: Torsdag den 14.sep. 2023  
**0173** kl. 17.30.



Stubbekøbing rådhus

## Byvandring

### Byvandring Stubbekøbing

#### Kåre Johannessen

Stubbekøbing var gennem hele middelalderen den vigtigste by på Falster, et trafikknudepunkt med livlige handelsforbindelser til de mægtige tyske Hansestæder - og der igennem til hele den kendte verden. Allerede i vikingetiden var der livlig aktivitet på stedet, og arkæologiske undersøgelser af skibsværftet ved Fribrødre Å afslørede helt andre forhold, end man hidtil havde antaget.

Undervejs på turen kommer vi rundt i det middelalderlige Stubbekøbing, og hører om lokale skærmydsler, halsstarke embedsmænd, om opgangs- og nedgangstider... og om dengang, Stubbekøbing blev offer for Danmarks historiens suverænt største tyveri!

**Turen afsluttes med smørrebrød på det fine, gamle Stubbekøbing Rådhus**



Kåre Johannessen

**Pris: kr. 375**

**Inkl. en let anretning med 1 øl eller vand.**

**Mødested:**

**Krydset Vestergade/Havnegade Stubbekøbing**

Hold nr.: Tirsdag den 19.sep. 2023  
**0174** kl. 17.30.



## HÅNDARBEJDE

### Vild med broderi

Broderi er HOT - måske fordi det er leg, kreativitet og fordybelse. Der er mange forskellige teknikker på programmet, så der er helt sikkert også et sting netop til dig. Vi eksperimenterer med materialer, farver og sting. Masser af inspiration til, hvad dit broderi skal bruges til. Kurset er både for begyndere og øvede brodøser - der undervises individuelt og du har selv stor indflydelse på kursets indhold. Medbring sygrej og evt. tråd og stof. Materialer kan også købes hos underviseren. Der er plads til 10 deltagere på holdet.

**Lærer: Kate Himmelstrup**

**Pris: kr. 882.** 6 gange, 18 lektioner

**Kates Lille Værksted,  
Bregentvedvej 19, Haslev**

Hold nr.: Ons. den 6. sep. 2023  
**1220** kl. 18.30 - 20.45

### Filtning - filt, hvad du ønsker

Uld er som magi. Tøj, sjove væsner og dejlige brugsting trylles frem ved hjælp af vand og sæbe eller med filtenålen, som kan forme ting og give liv til nisser, trolde, bamser og dyr. Kurset er både for begyndere og øvede. Vi kommer igennem forskellige teknikker med udgangspunkt i det, du ønsker at lave. Uld kan købes gennem læreren.

**Lærer: Lis Løvdahl F. Hansen**

**Pris: kr. 495** 1 gang, 8 lektioner

**Gåsetårnskolen afd. Iselinge,  
Chr. Richardtsvej 33, Vordingborg**

Hold nr.: Lørdag den 21. okt. 2023  
**2334** kl. 9.30 - 16.00

Hold nr.: Lørdag den 3. feb. 2024  
**2335** kl. 9.30 - 16.00



## 6 aftener med hæklenålen

Hækling hitter stadig max! Kom og vær med - kurset er både for begyndere og øvede "hæklere" - der undervises på individuelt niveau. Der er et tema hver gang, som du kan tage udgangspunkt i, eller du kan komme med dit eget projekt og få råd og vejledning. Du får indflydelse på temaerne - vi aftaler programmet den første gang. Medbring hæklenåle og garn eller køb hos underviseren. Der er plads til 10 deltagere på holdet.

**Lærer: Kate Himmelstrup**

**Pris: kr. 882.** 6 gange, 18 lektioner

**Kates Lille Værksted,  
Bregentvedvej 19, Haslev**

Hold nr.: Torsdag den 31. aug. 2023  
**1221** kl. 18.30 - 20.45

### Kickstart syningen

Står din symaskine bare og samler støv? Savner du at bruge den og fordybe dig i skønne sy-projekter? Her kan du komme godt i gang med at sy tasker, børnetøj ting til hjemmet eller tøj til dig selv. Der undervises individuelt, på netop dit niveau, så dine projekter kan blive personlige succeser. Fokus er på individuel tilretning, gode sy-fif og inspiration. Medbring symaskine, alm. sygrej og stof. Der er plads 6 deltagere på holdet.

**Lærer: Kate Himmelstrup**

**Pris: kr. 1850.** 6 gange, 32 lektioner

**Kates Lille Værksted,  
Bregentvedvej 19, Haslev**

Hold nr.: Tirsdag den 29. aug. 2023  
**1223** kl. 11.00 - 15.00

Hold nr.: Tirsdag d. 29. aug. 2023  
**1224** kl. 16.00 - 20.00



## Strik dig glad

Strik er sundt for både sjæl og krop. Du kommer ned i gear og får glæden ved dit færdige strikkeprojekt. På dette kursus bliver du udfordret på netop dit niveau og du er med til at vælge emner som f.eks. snoninger, opslagning, strømper, norske mønstre, vævestrik, hulmønstre og vanter. Både begyndere og øvede er velkomne. Medbring garn og strikkepinde, eller køb hos underviseren.

**Lærer: Kate Himmelstrup**

**Pris: kr. 882.** 6 gange, 18 lektioner

**Kates Lille Værksted,  
Bregentvedvej 19, Haslev**

Hold nr.: Torsdag den 7. sep. 2023  
**1222** kl. 18.30 - 20.45

### Maskinstrik

Kurset sætter deltagerne i stand til at betjene strikkemaskiner på den mest hensigtsmæssige måde og til at kunne benytte alle maskinens muligheder. Deltagerne medbringer selv strikkemaskine, eller man kan låne, kontakt Merete Weiss. Deltagerne vil efter kurset kunne fremstille egne modeller efter mål.

**Lærer: Merete Weiss tlf. 20 58 00 53**

**Pris: kr. 750.** 2 gange

**Saxenhus, lokale 122 og 126,  
Jernbanegade 35, Sakskøbing**

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**3207** den 16.-17. sep. 2023  
kl. 9.00 - 16.00

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**3208** den 28.-29. okt. 2023  
kl. 9.00 - 16.00

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**3209** den 11.-12. nov. 2023  
kl. 9.00 - 16.00

**Se alle hold på FOF.dk/sydøst**





## Et magisk garnnøgle **NYT**

### Strik og hækl

På dette kursus skal vi genbruge SKØNNE garnrester! Du vil være med fra start til slut i processen med skabe en eller flere spændende tasker af garnresterne.

Der vil være masser af inspiration og gode ideer, så du kan fremstille dine egne, helt unikke 'bære-redskaber'.

Glæd dig til kreativ udfoldelse i fællesskab med andre, som nyder at skabe noget med deres hænder - og glæd dig til, at Godborg Garn er med på første undervisningsgang med en mini-pop-up-shop med pinde, hæklenåle og garn!

Du er velkommen til at medbringe egne 40 cm rundpinde nr. 4, hæklenål ca. nr. 4, men du kan også låne af Anne. Medbring dine egne garnrester eller vælg fra Annes fine lager.

**Lærer: Anne Werneburg**

**Pris: kr. 816.** 5 mødegange

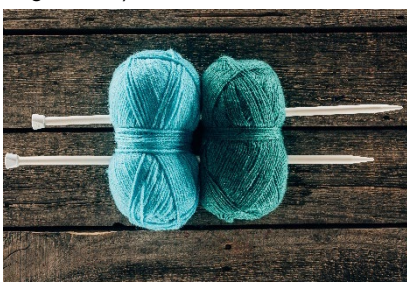
**Hos Anne,  
Orupgaardvej 34, Nykøbing F**

Hold nr.: Tirsdag den 3. okt. 2023  
**3225** kl. 9.30 - 12.30

*"Ting sker så hurtigt i dag. Men det tager tid at strikke og brodere, og mange har behov for at fordybe sig. Samtidig giver det en stolthed over at have skabt noget selv"*

Line Rix, stifter og indehaver af Kit Couture

At strikke, hækle og brodere giver ro og fordybelse og tiltrækker yngre generationer | Kristeligt Dagblad (kristeligt-dagblad.dk)



## Plantefarvning for alle

Lær at udnytte naturens egne farvestoffer til at farve dit garn. På kurset lærer du, hvilke planter der er egnede til garnfarvning - og hvilke garner, der egner sig til plantefarvning.

Du lærer grundprincipperne for plantefarvning, herunder bejdsemidler til plantefarvning med planter du kan samle i den danske natur samt nogle af de mange materialer, man ikke lige finder i den danske natur, men kan købe sig til, fx krap og cochénille. Når kurset er slut, får du dunter af plantefarvet garn med hjem til din egen farvecirkel, samt et kompendium om planter, bejdsemidler og grundopskrifter.

Kurset er et praktisk kursus, og vi bejdser og farver garn begge dage. Kurset foregår både ude og inde, så sørg for at have egnet tøj på. Der skal regnes med en materialeudgift til garn og farvematerialer på ca. 300-350,- kr.

**Lærer: Susanne Tegtmeier**

**Pris: kr. 875.** 2 mødegange

**Midtskolen, Afd. Sofiendal  
Sofiendalsvej 42A, Haslev**

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**1238** 2.-3. sept. 2023  
kl. 9.30 - 15.00

**Sophieskolen  
Merkurs Plads 4, Nykøbing F**

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**3227** 21.-22. okt. 2023  
kl. 9.30 - 15.00

© **KLOGERE  
SUNDERE  
GLADERE**



## Syrefarvning for alle

På dette kursus arbejdes der videre med teknikkerne fra plantefarvning for begyndere, og vi arbejder bl.a. med glasfarvning/solfarvning, farvning af garn, så vi får meleret/flerfarvet garn og lignende teknikker.

Efter afsluttet kursus får du dunter med vores arbejde med hjem, så du kan lave din egen farvecirkel og/eller supplere den, du allerede har. Kurset er et praktisk kursus, og vi bejdser og farver garn begge dage. Kurset foregår både ude og inde, så sørg for at have egnet tøj på.

Medbring glas til brug for det garn, du ønsker at solfarve. Der vil inden kurset blive udsendt materiale til kursisterne omkring indsamling af friskt plantemateriale til brug for sol/glasfarvning.

Der skal regnes med en materialeudgift til garn og farvematerialer på ca. 300- 350 kr.

**Lærer: Susanne Tegtmeier**

**Pris: kr. 500.** 1 mødegang

**Midtskolen, Afd. Sofiendal  
Sofiendalsvej 42A, Haslev**

Hold nr.: Lørdag den 16. sept. 2023  
**1239** kl. 9.30 - 16.00

**Sophieskolen  
Merkurs Plads 4, Nykøbing F**

Hold nr.: Søndag den 17. sept. 2023  
**3228** kl. 9.30 - 16.00





## Tegning

Har du lyst til at lære at tegne eller blive dygtigere til det? Så er dette hold for dig. Vi laver forskellige tegneøvelser, tegner efter opstillinger og øver at tegne det, vi ser. Vi arbejder med forskellige tegneteknikker og måder at bruge tegneredskaber dynamisk og levende på.

Som inspiration ser vi på kendte kunstneres tegninger og streger gennem tiden, ligesom vi tager udgangspunkt i naturens utallige linjer, former og strukturer.

Medbring: tegneblyanter, skitseblokke A4 og A3, gerne med spiralryg.

**Lærer: Sanne Werner**

**Pris: kr. 1345.** 8 gange

**Atelier-galleriet Healing Arts,  
Lilliendalsvej 30 B, Mern**

Hold nr.: Onsdag den 13. sep. 2023  
**2396** kl. 9.30 – 11.30

## Akvarel

Akvarel er en levende og dejlig form for maleri med mange udtryksformer. Vi arbejder med teknikker som vådt i vådt, vådt på tørt, lasering samt skitsering af motiv med bl.a. naturen som inspirationskilde. Derudover eksperimenterer vi med akvarellens muligheder og afprøver forskellige materialer og maleredskaber for at skabe nye strukturer og udtryk. Medbring: Akvarel-farver, -papir og -pensler, glas til vand samt tegneredskaber. Du er velkommen til at kontakte underviseren, hvis du har spørgsmål ang. materialer eller andet.

**Lærer: Sanne Werner**

**Pris: kr. 895.** 2 gange

**Atelier-galleriet Healing Arts,  
Lilliendalsvej 30 B, Mern**

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**2397** 7.- 8. okt. 2023  
kl. 10.00 – 15.00

[www.sanne Werner.dk](http://www.sanne Werner.dk)



## HÅNDVÆRK

I en tid med sanseunderskud kan det føles særligt tilfredsstillende at udleve sin kreativitet på en måde, hvor sanserne er aktiveret, og hvor det også indebærer fremstilling af et håndgribeligt produkt. **Kunsthåndværk** handler om at kombinere håndværk og kunstnerisk kvalitet, ofte ved hjælp af gamle, håndværksmæssige traditioner og teknikker.

Læs med her og se, hvad, vi udbyder!



## Lær at lave smykker af en guldsmed

Har du lyst til at finde din kreative side frem og fremstille dine egne smykker, så er dette kursus noget for dig. Der undervises i de mest anvendte teknikker inden for guldsmede- håndværket, og der arbejdes med fremstilling af enkle modeller.

Uanset om du er nybegynder eller lidt mere erfaren vil du få glæde af kurset. Medbring egne materialer eller køb sølv på kurset, hvor der er et rimeligt udvalg af sølv i plade, tråd og kæder.

**Kursusprisen er inkl. en grundpakke af materialer samt værktøj.**

**Lærer: guldsmed Linda Jakobsen**

**Pris: kr. 1125.** 2 gange

**Rolloskolen,  
Gl. Strandvej 12, Faxe**

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**1249** 23. - 24. sep. 2023  
kl. 9.00 – 16.00

**Gåsetårnskolen, afd. Iselinge  
Chr. Richardtsvej 33, Vordingborg**

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**2398** 21. - 22. okt. 2023  
kl. 9.00 – 16.00



## Glaskunst workshop

På workshoppen arbejder vi med farvet og klart glas. Det giver dig mulighed for at udtrykke dig kreativt i det spændende materiale. Du kan fx skabe dine egne figurer, fade, skåle, billeder, dørskilte, fyrfadsstager og smykker.

Vi arbejder i koldglas - dette er en teknik, hvor man arbejder med at skære og klippe i glasplader og stænger, som derefter smeltes sammen i en glasovn. Vi arbejder kun i Bullseye glas, da det giver de flotteste farver, når det er brændt.

Du har rig mulighed for at udvikle dig inden for forskellige teknikker. Derfor er dette kursus godt til både øvede og til dem, som ønsker at begynde at arbejde i glas.

Den sidste mødegang afhentes de færdige værker.

Materialeudgifter:

Dette afregnes efter vægt og det bliver ca. 150 - 300 kr. pr. gang

**Lærer: Marianne Lyngø**

**Pris: kr. 630** 4 gange

**Glasværkstedet,  
Algade 33, Vordingborg**

Hold nr.: Torsdag den 19. okt. 2023  
**2329** kl. 15.00 - kl.17.30

**Pris: kr. 535** 2 gange

**Glasværkstedet,  
Algade 33, Vordingborg**

Hold nr.: Lørdag den 30. sept. 2023  
**2331** kl. 10.00 -14.00 og  
Onsdag den 11. okt. 2023  
kl. 17.00 - kl.18.00

Hold nr.: Lørdag den 18. nov. 2023  
**2332** kl. 10.00 -14.00 og  
Onsdag den 29. nov. 2023  
kl. 17.00 - kl.18.00

© **KLOGERE, SUNDERE, GLADERE**





## Pileflet

På dette kursus kan du flette din egen kurv eller andre sjove ting i pil. Der er mulighed for at flette f.eks. runde, ovale eller firkantede kurve, blomsterstativer og meget mere. Ved specielle fletteønsker, kontakt venligst læreren (mindst 14 dage før kurset). Medbring gerne eget værktøj. Materialeudgiften udgør ca. 175 kr. Læs og se mere på: [www.skovflet.dk](http://www.skovflet.dk)

**Lærer: Mai Hvid Jørgensen**

**Pris: kr. 825.** 2 mødegange.

**Midtskolen, afd. Bavneskolen,  
Bavnestræde 36, Dalby, Haslev**

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**1205** den 11.-12. nov. 2023  
kl. 9.30 -15.30

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**1230** den 20.-21. jan. 2024  
kl. 9.30 – 15.30

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**1231** den 24.-25. feb. 2024  
kl. 9.30 – 15.30

**Spejderhytten, Skovbrynet 2,  
Haslev**

Hold nr.: Tirsdag/onsdag  
**1204** den 16.-17. jan. 2024  
kl. 9.30 -15.30

Hold nr.: Tirsdag/onsdag  
**1232** den 20.-21. feb. 2024  
kl. 9.30 -15.30



## Trædrejning for alle

På kurset vil du stifte bekendtskab med elementære drejetechnikker, fagudtryk omkring drejning og sikkerhed ved drejebænken. Men måske bedst af alt: når weekenden er færdig, har du selv lavet flotte ting i træ, som du tager med hjem. På kurset får du stillet din egen drejebænk og drejehjelm til rådighed. Materialeudgiften udgør kr.100

**Lærer: Frank Sørensen**

**Pris: kr. 825.** 2 mødegange.

**Midtskolen, afd. Bavneskolen,  
Bavnestræde 36, Dalby, Haslev**

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**1233** den 30. sept. - 1. okt. 2023  
kl. 9.00 -15.30

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**1234** den 28. - 29. okt. 2023  
kl. 9.00 -15.30

## Offcenter trædrejning **NYT**

På dette kursus for øvede vil du lære at dreje diverse asymmetriske figurer. Der vil blive gennemgået fire forskellige figurer, som du skal prøve kræfter med. Idéen i offcenter-drejning er, at dit emne i drejebænken ikke er centreret omkring midten, men derimod har du forskellige akser, hvorom emnet drejes. Denne form for drejning kræver en god præcision af dig som drejer, hvis resultatet skal blive godt. Det kræver egentlig ikke specielt værktøj at dreje offcenter, men du vil på kurser få vist nogle gode råd, der vil gøre offcenter-drejningen lettere. Materialeudgiften udgør kr.150

**Lærer: Frank Sørensen**

**Pris: kr. 825.** 2 mødegange.

**Midtskolen, afd. Bavneskolen,  
Bavnestræde 36, Dalby, Haslev**

Hold nr.: Lørdag/søndag  
**1236** den 9. - 10. dec. 2023  
kl. 9.00 -15.30



## Keramik

Her får du rig mulighed for at designe dine egne genstande i ler og lære de teknikker, der knytter sig til det keramiske håndværk. Hvad enten du er begynder eller erfaren, får du grundig vejledning, kombineret med fælles gennemgang af teknikker. Et dejligt kursus for dem, som har lyst til at fordybe sig. Materialeudgifter må forventes.

**Lærer: Lilian Kristine Jensen**

**Vordingborg Sociale Virksomhed  
Industrivej 9, Præstø**

**Pris: kr. 1837.** 12 gange | max 8 delt.

Hold nr.: Tirs. den 29. aug. 2023  
**2341** kl. 16.30 - 18.45

Hold nr.: Tors. den 31. aug. 2023  
**2342** kl. 17.45 – 20.00

**Lærer: Gitte Gjeldsted**

**Møns Skole, afd. Stege,  
Birkevænget 2, Stege**

**Pris: kr. 1990.** 13 gange | max 8 delt.

Hold nr.: Tirs. den 22. aug. 2023  
**2333** kl. 17.00 - 19.15

**Lærer: Lise Amistad Vestergaard**

**Keramikværksted, Strandvejen 118,  
Faxe Ladeplads**

**Pris: kr. 1531.** 10 gange | max 8 delt.

Hold nr.: Man. den 28. aug. 2023  
**1237** kl. 16.00 – 18.45

**Lærer: Klaus Kristensen**

**Pottemageriet Rødeled,  
Rødeledsvej 1, Præstø**

**Pris: kr. 1837.** 10 gange | max 6 delt.

Hold nr.: Tirs. den 3. okt. 2023  
**2344** kl. 17.00 - 19.15

Hold nr.: Ons. den 4. okt. 2023  
**2345** kl. 17.00 - 19.15

Hold nr.: Tors. den 5. okt. 2022  
**2346** kl. 17.00 - 19.15





## BLOMSTER

FOF Sydøst har indgået et nyt samarbejde med Rødbyhavns dejlige blomsterforretning "Pigernes Blomster", som virkelig oser af naturglæde, overskud og skønne tiltag. Det er vi meget glade for.

I denne sæsons katalog udbyder vi fire forskellige blomsterkurser i samarbejde med dem; markbuket, efterårskranse, juledekoration og påskebuket.

### Markbuket **NYT**

Når sommeren er på sit højeste, og alt er i fuldt flor, er det skønt at kunne tage lidt af den smukke natur med ind. På dette kursus kan du lære at binde i spiral og du vil få blomsterdekoratørens guldgrube til en smuk buk. Du vil lære at binde en såkaldt markbuket, som trender lige nu, og du vil blive klogere på teknikker, styling og holdbarhed.

Så kan du efter kurset nemt forvandle fine blomster fra haven eller grøftkanten til en FIN markbuket og glæde dig over naturen, også når du sidder indendøre – eller måske ved det fint dækkede bord i haven sammen med sensommerens gæster.

Materialeudgifter ca. 375 kr., som afregnes direkte med underviseren.

**Lærer: Sine Nielsen**

**Pris: kr. 375 1 gang**

**Pigernes Blomster  
Havnegade 45, Rødbyhavn**

Hold nr.: Tirsdag den 29. aug. 2023  
**4033** kl. 18.00 - kl. 20.30



### Efterårskrans **NYT**

Når efteråret og den mørkere tid står for døren, er det ekstra skønt med en kranse til at pynte døren eller indgangspartiet, hvor du bor. Den kan byde både dig selv, din familie og dine gæster velkommen!

På kurset binder du din egen dørkrans med lækre materialer fra naturen og naturligvis smukke blomster.

Materialeudgifter ca. 375 kr., som afregnes direkte med underviseren.

**Lærer: Sine Nielsen**

**Pris: kr. 375 1 gang**

**Pigernes Blomster  
Havnegade 45, Rødbyhavn**

Hold nr.: Tirsdag den 26. sep. 2023  
**4034** kl. 18.00 - kl. 20.30

### Juledekoration **NYT**

På dette kursus kan du lave en smuk juledekoration, så den er klar, inden første søndag i advent banker på døren. Juledekorationen laves i oase med lækre naturmaterialer og med plads til lys til at lyse op i den mørke, stemningsfulde tid.

Materialeudgifter ca. 375 kr., som afregnes direkte med underviseren.

**Lærer: Sine Nielsen**

**Pris: kr. 375 1 gang**

**Pigernes Blomster  
Havnegade 45, Rødbyhavn**

Hold nr.: Tirsdag den 21. nov. 2023  
**4035** kl. 18.00 - kl. 20.30



### Påskebuket **NYT**

Når foråret kommer, er det igen tid til at lege med farverne og glædes over, at alting igen spirer og blomstrer. På dette kursus laver du din helt egen, personlige påskebuket i et flot stativ lavet af lækre naturmaterialer.

Materialeudgifter ca. 375 kr., som afregnes direkte med underviseren.

**Lærer: Sine Nielsen**

**Pris: kr. 375 1 gang**

**Pigernes Blomster  
Havnegade 45, Rødbyhavn**

Hold nr.: Tirsdag den 19. mar. 2024  
**4036** kl. 18.00 - kl. 20.30

På alle fire kurser, vil der være to blomsterdekoratører til stede, så der er tid til alle.

Blomsterpigerne er vært for en kop kaffe/the og lidt lækkerter.

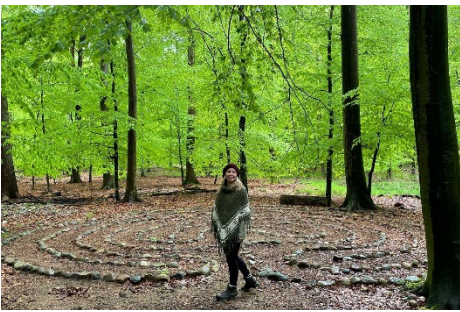
På kursusaftenerne er butikken åben for kursister, og som en ekstra bonus er der på kursusdagen 20% på planter og potter for kursisterne.

De glæder sig til hyggelige aftener i et kreativt og stemningsfuldt miljø.



Fotocredits: Pigernes Blomster





Fotocredits Kraftkvinden.dk

## Naturkunst **NYT**

I samarbejde med kraftkvinden.dk, Susanne Schmidt har FOF Sydøst lavet en ny kursuskategori, som vi kalder naturkunst. Det gør vi, fordi naturen kalder! Vi har brug for den, men på en måde, hvor vi ikke forbruger den men er i pagt med den. At lave kunst i naturen og med naturens materialer er bæredygtigt på to måder: dels i forhold til materialerne og den måde, Susanne vil invitere til at være i naturen på, dels i forhold til den positive effekt, som ophold i naturen har på vores sundhed. Derfor bliver det bæredygtigt udadtil i forhold til naturen – men også bæredygtigt indadtil, i forhold til vores egen fysiske og mentale sundhed.

## Landart **NYT**

Vi skaber store og små værker i landskabet ud fra de materialer, som vi kan finde i naturen. Vi laver egne værker og fællesværker.

Landart er en bæredygtig måde at skabe på, da vi bruger det, som i forvejen er til stede, og vi kan efterlade vores smukke værker på jorden, mellem træerne og på stenene, da de vil forgå og indgå i naturens kredsløb.

Land Art stimulerer vores kreativitet og giver nye ideer til, hvordan man kan være sammen med naturen. Selv eller sammen med andre. At lave Land Art sammen er sjovt, legende og berigende, og det styrker fællesskabet.

At lave Landart er en meget nærværende oplevelse, der hjælper dig med at være fuldt til stede i nuet. Naturen, som omgiver os, giver os ro helt ind i sjælen, og så vil vi opleve, at vi pludselig kan se en enorm rigdom overalt.

**Lærer: Susanne Schmidt**

**Pris: kr. 395** 1 gang

**Mødested: Virkethus,  
Virketvej 39, Eskilstrup**

Hold nr.: Søndag den 20. aug. 2023  
**3258** kl. 10.00 - kl.15.00



## Mobiler **NYT**

At skabe mobiler med naturens materialer er en sjov, æstetisk og nærværende oplevelse. Mobiler er værker, som kan hænge og bevæge sig med vinden. Vi bruger udelukkende naturens materialer men tilføjer bomulds- og hampesnor. Vi finder pinde, sten, fjer etc. i skoven og kan også selv have naturfund med hjemmefra. Der vil være knive og naturmaling til rådighed, så du kan udsmykke din mobile med tegn og mønstre.

En mobile kan være et vindspil, der giver lyd, når vinden får fat i det, eller det kan ses mere som et natursmykke, der vækker glæde på grund af dets æstetik. En mobile kan også skabes med et særligt fokus, et ønske om at udtrykke noget, der har særlig betydning for en selv, eller det kan være en undersøgelse i balance.

**Lærer: Susanne Schmidt**

**Pris: kr. 395** 1 gang

**Mødested: Virkethus,  
Virketvej 39, Eskilstrup**

Hold nr.: Søndag den 17. sep. 2023  
**3259** kl. 10.00 - kl.15.00

## Naturdigtning **NYT**

Denne dag tager vi naturen helt ind. Vi lægger os på stammerne eller på jorden, hviler op ad et træ og kigger op i himlen. Ser skyerne drive forbi. Vi tillader kroppen at komme helt ned i tempo. Afstresser nervesystemet og bliver langsomt mere åbne for det, som er.

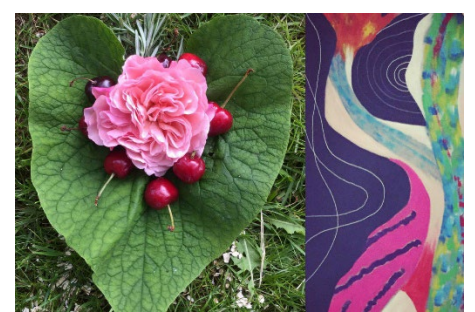
Vi betragter naturen som et spejl af os. Vi lader os drage af lys og skygge. Lukker øjnene og lytter. Måske vi hører vinden. Måske en spætte. Når vi er helt afslappede og i ro, bliver vi inviteret til at skrive. Skrive om det, der er. Skrive om naturen, og hvad den gør ved os. Det kræver ingen forudsætninger at deltage, du behøver aldrig at have skrevet et digt før.

**Lærer: Susanne Schmidt**

**Pris: kr. 395** 1 gang

**Mødested: Virkethus,  
Virketvej 39, Eskilstrup**

Hold nr.: Søndag den 14. apr. 2024  
**3260** kl. 10.00 - kl.15.00



## Soulart **NYT**

Vi mødes ved Virkethus og går en stille vandring igennem skoven til vores bålsted. Vi lytter til, hvad det er, vi gerne vil arbejde med. Det kan være en blomst, en fugl, et træ, vinden - hvad som helst, som taler til os. Når vi er fremme, er der tid til at nedskrive sine refleksioner og dele dem med de andre om bålet. Ud fra disse første betragtninger bestemmer hver deltager sig for en sætning, de ønsker at arbejde med. Det kan være, at man er blevet fascineret af træernes nye blade og selv ønsker at få styrke til at skabe et nyt projekt i sit liv. Det kan være, man har set et væltet træ eller en træstub, som har mindet en om noget, man ønsker at give slip på. Uanset hvad, finder man frem til det emne, som giver mening for en selv, og ud fra dette skaber hver deltager sit eget soulart-værk med naturens materialer. Vi slutter omkring bålet.

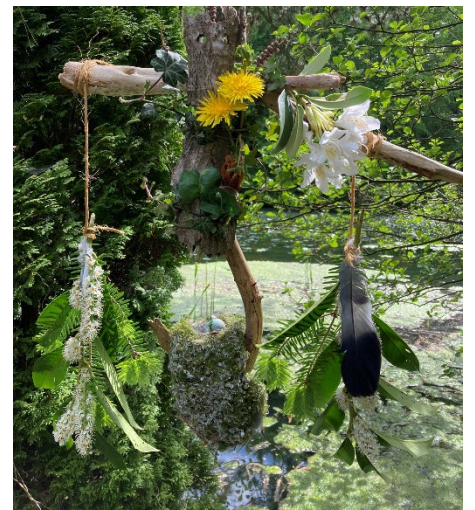
**Lærer: Susanne Schmidt**

**Pris: kr. 395** 1 gang

**Mødested: Virkethus,  
Virketvej 39, Eskilstrup**

Hold nr.: Søndag den 5. maj. 2024  
**3261** kl. 10.00 - kl.15.00

I alle fire kursuspriser er inkluderet kaffe, the, kiks. Se hjemmesiden for flere detaljer om, hvad du skal medbringe etc.





## Sund og simpel vegetarmad NYT

Kom og vær med til at lave nogle dejlige vegetariske retter! Uanset om du bare vil integrere et par vegetariske måltider om ugen eller rent faktisk vil gå vegetar-vejen 100 procent, vil du på dette kursus lære at lave lækre, nemme og sjove måltider til hverdagen. Kurset bliver helt uden dogme (kødspisere, I er meget velkomne!). Vi fokuserer bare på at skabe dejlige måltider med grøntsager som primære ingredienser. Vi vil gå med årstiderne og lave dejlig sensommer- og efterårsmad, som du også nemt kan lave derhjemme. Vores underviser Annika inviterer til en åben og legende tilgang til madlavning – det handler om at bruge sin intuition og bruge forskellige krydderier, så maden bliver virkelig velsmagende. Annika er meget åben for dine ønsker, så indholdet af kurset kan tilpasses! Råvareforbruget beløber sig til ca. 120 kr. pr. gang, som afregnes direkte med underviseren.

Medbring venligst forklæde, kniv, pen, notesbog (hvis du vil) og opbevaringsboks med låg til retter, der er gode at gemme.

Underviseren er Annika Herter - Vegetar retreatkok, yoga- og meditationslærer og Ayurveda- terapeut.

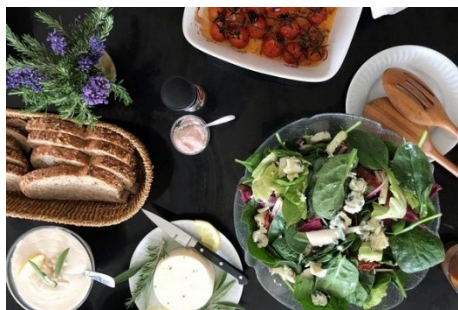
**Lærer: Annika Herter**

**Pris: kr. 995 kr. 6 mødegange**

**Gåsetårnsskolen, Afd. Iselingen  
Chr. Richardtsvej 33, Vordingborg**

Hold nr.: Tirsdag den 5. sep. 2023  
**2391** kl. 17.00 -19.30

Hold nr.: Tirsdag den 24. okt. 2023  
**2392** kl. 17.00 -19.30



## Workshop: Stærkere livsenergi NYT

Brug en halv dag på at finde måder at skabe bedre balance i livet - inspireret af Ayurvedaen, som er en ældgammel videnskab og tradition med udgangspunkt i naturens rytme. På workshoppen får du inspiration til, hvordan du kan indrette dit liv, så du optimerer dit velbefindende og får mere energi og overskud ved at tilpasse dig døgnets og årets rytme.

Du behøver absolut ikke at have nogle særlige forudsætninger omkring yoga eller Ayurveda, så længe du kommer med lyst til at dyrke lidt yoga og engagere dig i nogle gode snakke om hverdagslivet.

**Lærere: Dorthe Irvold & Tatyana Klitmøller**

**Pris: kr. 550**

**Kulturhuset,  
Svend Gønges Torv 14, Præstø**

Hold nr.: Lørdag den 2. sep. 2023  
**2393** kl. 9.00 - kl.13.30

### Ugens bedste måltid

Vi kaster os ud på det gastronomiske overdrev og arbejder med råvare-/opskrift forståelse, grundtilberedning, smagssammensætning mm. Grundtilberedning er fundamentet, du skal sætte af fra, for at nå det, du sigter efter i processen – smagen. På dette madlavningskursus vil du lære at lave mere avanceret mad. Der tilberedes 2 retter hver gang. Du skal medbringe et forklæde og knive. Materialepris ca. kr. 150 pr. gang.

**Lærer: Bent Haagen**

**Pris: kr. 1194.  
6 gange, hver anden uge.**

**Midtskolen, afd. Rollo, skolekøkken  
Gl. Strandvej 12, Faxe**

Hold nr.: Onsdag den 13. sep. 2023  
**1215** kl. 17.30 – 20.30



## Workshop: Tank op - selvomsorg med mindfulness NYT

Vær med til 3 timers ro og selvomsorg på denne workshop. Du får lov til at prøve forskellige mindfulness- meditationer med fokus på afslapning og omsorg for dig selv:

- Kropsscanning med medfølelse
- Sans- og nydeøvelse
- Kærligt åndedræt
- Spise med medfølelse og nydelse
- Kærlig venlighed til dig selv
- Gående meditation
- Give og få medfølelse
- Bevægelse med medfølelse

Husk tæppe, pude, din favorit-the eller -kaffe, noget lækker snack eller chokolade. Og tøj til en kort udendørs tur, hvis du har lyst. Der er liggeunderlag.

Din underviser er Benedicte Due, der har undervist mange år i mindfulness, positiv tænkning og meditation - og nu også selvomsorg.

**Lærer: Benedicte Due**

**Pris: kr. 375**

**Egnshuset Jungshoved Skole  
Jungshovedvej 46, Præstø**

Hold nr.: Lørdag den 7. okt. 2023  
**2394** kl. 10.00-13.00

Hold nr.: Lørdag den 18. nov. 2023  
**2395** kl. 10.00-13.00

## 🌀 KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

**Om Tank op – selvomsorg med mindfulness**

*"Jeg deltog på kurset omkring selvomsorg, hvor vi afprøvede forskellige meditationsteknikker (herunder også, hvordan man kan spise og bevæge sig på en mindful måde). Dette foregik i en rummelig atmosfære - med Benedictes behagelige stemme og imødekomende væsen. Kurset indeholdt desuden en udendørs seance, hvor vi havde fokus på alle fem sanser. Alt i alt 3 meget givende timer", Dorte*





## Foredrag - Mindfulness og positiv tænkning

Hvad er mindfulness? Hvis det skal siges helt kort, så er mindfulness en træning i at være bevidst nærværende, hvor træningen består af meditationer og øvelser. Det er kunsten at leve bevidst. I den vestlige del af verden er det især den amerikanske professor Jon Kabat-Zinn, der har været med til at grundlægge en moderne sekulær form for mindfulness.

Han definerer mindfulness som:

"At være opmærksom på en bevidst måde i det aktuelle øjeblik uden at dømmes".

På 2 timer får du tips og tricks til at få mere positive tanker og en mere mindful hverdag. Det giver mere glæde og ro, og reducerer bekymringer, tankemylder og stress.

Hør om og oplev tankers betydning, opdag dine positive egenskaber, oplev hvad taknemmelighed kan gøre og meget mere. Du lærer korte og lette meditationer, som du bagefter nemt kan bruge i hverdagen.

**Foredragsholder: Benedicte Due**

**Pris: kr. 160**

Inkl. en forfriskning i pausen.

**Møn Skole Stege,  
Birkevænget 2, Stege**

Hold nr.: Mandag den 25. sep. 2023  
**0194** kl. 19.00.

## Om Tank op – selvomsorg med mindfulness

"Skønne timer med dygtige Benedicte som underviser/facilitator og med fokus på selvomsorg. Rart, at det er meningen med kurset – og okay - at have opmærksomheden hjemme hos sig selv, så der er plads til at undersøge, hvad der er den gode metode for mig. Dejlig rolig dag med mange forskellige øvelser. Kan varmt anbefale kurser hos Benedicte, som fint og nærværende veksler mellem metoder/øvelser og hverdageksempel at forstå ud fra", Henriette



## Naturtræning – motion med højt til loftet **NYT**

Naturtræning er holdet til dig, som gerne vil træne i skoven i et dejligt fællesskab med andre, som nyder at være i naturen. Du kan være med på dette hold uanset fysiske eller psykiske udfordringer.

Vi bruger naturens uanede muligheder til at træne både krop, sind og smilebåndet. Vi bruger det, som skoven tilbyder os via underlag, terræn, årstider, vejrlig, naturlige 'rekvissiter' og sanseindtryk.

Sammen oplever vi, hvad motion i naturen gør for vores livskvalitet og velvære. Det er bevist, at naturen har en sundhedsfremmende og afstressende effekt på os alle.

Kom med ud i naturen, få frisk luft, god og sund motion - røde kinder og et smil på læberne! Træningen i skoven vil kunne give dig mere energi i din hverdag.

**Lærer: Marion Bjerglykke**

**Pris: kr. 662.** 8 gange

**Corselitze Østerskov  
Rastepads Grønsundvej, Nyk. F**

Hold nr.: Onsdag den 23. aug. 2023  
**3236** kl. 10.00-11.15

Hold nr.: Onsdag den 25. okt. 2023  
**3237** kl. 10.00-11.15

**Lærer: Anja Folkvard Andersen**

**Pris: kr. 675.** 7 gange

**Mødested: Mindfys,  
Houmannsvej 2, 1.sal, Haslev**

Hold nr.: Mandag den 28. aug. 2023  
**1244** kl. 15.00-16.30



## Klar til ski **NYT**

En skiferie stiller store krav til din krop. Muskler, sener og led kommer på arbejde for at kunne klare de mange timer på pisterne og over flere dage.

For at forberede kroppen til den fantastiske, men også fysisk krævende ferie, anbefales det at træne kroppen. Både for at undgå skader, men også for at have fysisk overskud til at nyde at kunne udfolde sig ned ad pisterne. Træningen vil have fokus på styrke og stabilitet omkring knæene, stærke skuldre, en stærk core og generel udholdenhed. Kom og giv den gas og bliv klar til en sjov aktiv skiferie - alt gør en forskel! Alle kan være med, også selv om der ikke venter en skiferie, men du bare ønsker dig en fysisk stærkere og mere udholdende krop. Træningen er tilrettelagt og undervises af Anja, som er fysioterapeut.

**Lærer: Anja Folkvard Andersen**

**Pris: kr. 1152.** 12 gange

**Mindfys,  
Houmannsvej 2, 1.sal, Haslev**

Hold nr.: Mandag den 6. nov. 2023  
**1245** kl. 10.30 – 16.30

## Workshop: Energimedicyoga **NYT**

Igennem EM Yoga styrker vi vores livsglæde, grounding, forbindelse, centrering, hjerteenergi og livskraft, desuden afstresser du dit nervesystem og lærer, hvordan du helt enkelt får et nervesystem, der er trygt og roligt. Det er enkle og blide kropsøvelser med rødder i Hatha Yoga, Restorativ Yoga, Yin Yoga og Energi Medicin-øvelser, der fokuserer på at forbinde og balancere krop, sjæl og ånd og vække livsglæden og livskraften i dig!

**Lærer: Lauriah Nella Fabrin**

**Pris: kr. 195.** 1 gang

**Dansesal, Gartnervej 18,  
Nykøbing F**

Hold nr.: Søndag den 27. aug. 2023  
**3256** kl. 9.00 – 10.30



## MOTION OG BEVÆGELSE I VAND

Træning i vand er en skånsom metode for kroppen til at opnå bedre kondition, styrke og smidighed. Vandet gør dig nærmest vægtløs, og du får rørt alle muskler.

Øvelserne i bassinet er hensigtsmæssige og skånsomme for muskler og led, og samtidig er træningen i vand en sund og sjov bevægelsesform, som løser op for spændinger.

Kom i form på en anderledes måde med træning i vand!

### Aqua Fitness – skånsom

På dette hold arbejder vi under hensyntagen til deltagernes fysiske formlåen. Vi udnytter vandets opdrift og modstand til at forbedre konditionen og styrke muskler og led. Vi arbejder med alle kroppens muskler og led.

En god opvarmning bliver efterfulgt af skånsom træning af led og muskler. Der er stor variation af øvelserne, så deltagerne tilgodeses på det niveau, der passer den enkelte. Vi arbejder med og uden redskaber og til musik, når det passer ind.

Lektionen afsluttes med udstrækningsøvelser eller svømmetur efter eget valg.

Undervisningen foregår i den lave ende af det store bassin.

© KLOGERE  
SUNDERE  
GLADERE



### Aqua Fitness

Et tilbud med socialt samvær og god motion for hele kroppen. Vi udnytter vandets opdrift og modstand til at forbedre konditionen og styrke musklerne. Vandets opdrift støtter og aflaster kroppen og gør, at øvelser, der på land kan virke svære og krævende, går som en leg i vandet. En god opvarmning gør hoved og krop klar til blandet styrke- og konditionstræning og vi arbejder også med at styrke vores balance. Vi arbejder hele kroppen igennem med og uden redskaber. Undervisning afsluttes med fælles udstrækning eller en svømmetur alt efter ønske.

### Turbo Aqua Fitness

Dette hold er for de deltagere, der vil prøve lidt mere. Vi arbejder til glad musik, der giver fart over feltet. Vi udnytter vandets opdrift og modstand til at forbedre konditionen og styrke muskler og led. En grundig opvarmning gør hoved og krop klar til øvelser, der styrker muskler og led og giver kondition. Vi arbejder hele kroppen igennem i frisk tempo, med og uden redskaber og afslutter med udstrækningsøvelser eller svømming. Undervisningen kan lejlighedsvis foregå i den dybe ende af bassinet, dog kan de, der ikke bryder sig om det dybe vand, sagtens lave øvelserne i den lave ende af bassinet.

FOF



### Varmvandstræning

Varmt vandstræning er særligt velegnet til dig, der har gigt, muskel- og ledsmerter eller andre skavanker. Fordi du i vand har større bevægelsesfrihed end på land og sandsynligvis vil opleve, at træningen i det varme vand har en lindrende effekt. Med træning i varmt vand kan du genopbygge bevægelighed, muskelstyrke og balance.

### Aqua Fitness for XXL

Det kan være svært at finde en motionsform, som passer én, når man er overvægtig eller svært overvægtig. Bevægelse i vand er oplagt, idet vandet bærer kroppen oppe. Det giver følelsen af frihed, og det kan give stor glæde at motionere i vand. Nyd, at vandets opdrift skåner led og giver stor bevægelighed. Det er en leg at løbe, hoppe, danse mm. Det er helt OK at have voksenbælte på til ekstra tryk. Målet er motion, motivation og velvære.



Undervisere:

Læs om underviserne på

[www.FOF.dk/sydoest](http://www.FOF.dk/sydoest).





Hold	Kursus	Start	Tid	Antal gange	Pris Kr.	Underviser	Sted
2336	Varmvandstræning	Man. 14.aug.	15.00-16.00	18	1080	Philip Lúders	Vordingborg
2337	Varmvandstræning	Tir. 15.aug.	15.00-16.00	18	1080	Philip Lúders	Vordingborg
2338	Varmvandstræning	Tor. 17.aug.	11.00-12.00	17	1020	Philip Lúders	Vordingborg
1225	Aqua fitness	Man. 28.aug.	9.30-10.10	16	720		Haslev
1228	Aqua fitness	Tir. 29.aug.	12.50-13.35	16	720	Susan Hemmingsen	Haslev
2340	Aqua fitness	Fre. 18.aug.	11.00-12.00	17	1020	Lene Rye	Vordingborg
1226	Aqua fitness skånsom	Man. 28.aug.	10.15-10.55	16	720		Haslev
1227	Aqua fitness Turbo	Man. 28.aug.	11.00-11.40	16	720		Haslev
3213	Aqua fitness for XXL	Ons. 9.aug.	14.00-14.45	19	855	Jacob Lund	Sakskøbing
3214	Aqua fitness for XXL	Ons. 9.aug.	15.00-15.45	19	855	Jacob Lund	Sakskøbing
4030	Aqua fitness for XXL	Tor. 17.aug.	13.30-14.15	17	765	Heidi Rathe Thørner	Rødby
4031	Aqua fitness for XXL	Tor. 17.aug.	14.30-15.15	17	765	Heidi Rathe Thørner	Rødby
4032	Aqua fitness for XXL	Tor. 17.aug.	15.30-16.15	17	765	Heidi Rathe Thørner	Rødby
2339	Aqua fitness for XXL	Man. 14.aug.	14.00-15.00	18	1080	Philip Lúders	Vordingborg
1229	Aqua fitness for XXL	Tir. 29.aug.	12.05-12.50	16	720	Susan Hemmingsen	Haslev

### Praktisk info:

Hold efter jul: Der oprettes tilsvarende hold med start i januar.

### Undervisningssteder:

Haslev	Haslev Svømmehal, Sofiendalsvej 42, Haslev
Sakskøbing	Sakskøbing Svømmehal, P. Hansensvej 15, Sakskøbing
Vordingborg	Vordingborg Svømmehal, DGI Huset, Solbakkevej 42-56, Vordingborg
Rødby	Rødby Svømmehal, Byskolevej 6, Rødby

 KLOGERE, SUNDERE, GLADERE



## YOGA

Yoga er en flere tusinde år gammel træningsdisciplin, som handler om at skabe bedre balance mellem krop og sind. Så udover træning af smidighed, balance og styrke, møder du også vigtige elementer af åndedræts-træning, meditation og afspænding. Yogaen kan tilpasses den enkelte yogi, og de fleste vil hurtigt få en oplevelse af bedre kropsbevidsthed og at "komme ud af hoved, ned i krop".

### Yoga for let øvede

Dette yogahold er tilpasset dig, der har prøvet yoga før og som allerede kender nogle af de klassiske yogastillinger. Vi vil på dette hold udfordre kroppen på forskellig vis gennem en kombination af Hatha yoga, øvelser, der øger din styrke og balance, små flows- og åndedrætsøvelser. Undervisningen afsluttes altid med afspænding.

### Yoga for alle **NYT**

Yoga for alle er virkelig for alle - yngre, ældre, mænd, kvinder... Vi tager udgangspunkt i Hatha yoga, med afstikkere til Yin og en gang i mellem til Ashtanga eller noget helt fjerde. Vi starter altid vores praksis med at "lande" på yogamåtten og skabe ro i sindet med en guidet meditation, efterfulgt af yoga-øvelser i roligt tempo og ofte med forskellige varianter, som du kan vælge ud fra forudsætninger og "dagsform".



### Yoga for mænd

Er du stiv som et bræt eller døjer du med tilbagevendende skader som forstrækninger eller ømme led? Så er dette hold – særligt tilrettelagt for mænd – nok noget for dig! Fordelene ved at dyrke yoga som mand er mange. Yoga øger din fleksibilitet og styrker dine muskler, leddene forbedres, og du lærer at give slip. Der vil være fokus på den mandlige krop og de særlige forhold, der gør sig gældende for at holde sig sund, stærk, mobil og smidig hele livet. Vi vil igennem åndedrættet og fokus i stillingerne arbejde med hele kroppen. Yoga komplementerer desuden perfekt andre sportsgrene. Her er ingen forventninger om, at du har viden eller erfaring med yoga – bare kom som du er.

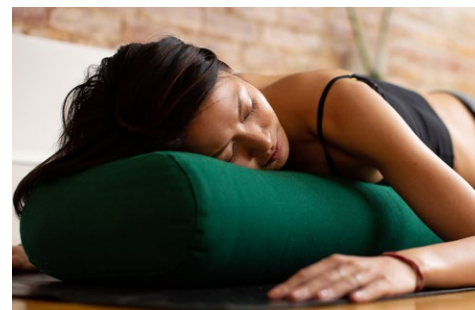
### Yoga for seniorkroppen **NYT**

Dette hold er for dig – mand eller kvinde - som har brug for yoga, der styrker balancen og musklerne, giver blide stræk og dybe åndedrag. Du skal kunne komme ned og op fra gulvet, men ellers er der ingen særlige forudsætninger. Øvede og nybegyndere kan alle få glæde af **Yoga for seniorkroppen**.

Der er stor variation fra gang til gang, og du vil få mulighed for at snuse til traditionel yoga, vejrtrækningsteknik, blide solhilsner, stole-yoga og meget andet. Og der er altid en dejlig, guidet afspænding til sidst.

### Blid Yoga

Blid yoga - er for dig, der kan lide yoga, der er nede i tempo. Vi starter vores praksis med at "lande" på yogamåtten og skabe ro i sindet med en meditation, efterfulgt af blide yoga-øvelser i roligt tempo, der er inspireret af både Hatha og Yin. Vi har et tema hver gang, som kan være fx "Smidigere hofter", "Balance i kroppen og livet" eller "Find fodfæste om efteråret". Og så afslutter vi altid med en afspændende Savasana.



### Restorativ Yoga **NYT**

Restorativ yoga er for dig, der leder efter en blid, genopbyggende yoga form, som har fokus på ro og restitution i krop og sind. Det er ikke aktiv yoga, men derimod dybde-afspænding, hvor det handler om at hvile så meget som muligt, så nervesystemet beroliges. Det vil hovedsageligt være siddende og liggende stillinger. I stillingerne understøttes kroppen af puder, pøller og tæpper. Det får musklerne til at slippe spændinger, og du modtager alle de gavnlige virkninger fra yogaen.

Restorativ yoga kan være hjælpsom ved træthed og overbelastning, men det er også for dig, som blot har brug for en velfortjent pause.

Holdene er små, så der er tid til individuel instruktion.

### Skånsom Yoga

**Alle** kan lave yoga på disse hold, da øvelsernes sværhedsgrad tilpasses den enkeltes formåen.

Mange skavanker og skader kan forebygges eller afhjælpes ved regelmæssig yoga. Holdene er små, så der er tid til individuel instruktion.

### Bindevævsyoga

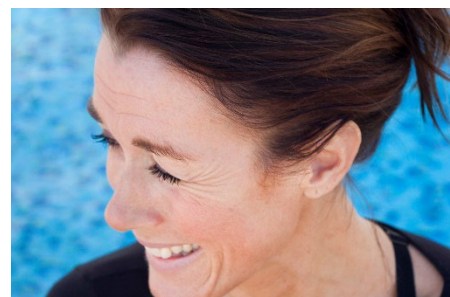
Døjer du med smerter eller er din bevægelighed ikke længere fri og ubesværet? Måske er det i virkeligheden dit bindevæv, du har ondt i?

I bindevævsyoga stimulerer du dit bindevæv via bevægelse, så det igen bliver smidigt, væskefyldt, elastisk og derved mere eftergiveligt. I samspil med bevægelse og åndedræt, integrerer vi forskellige og specielt designede bolde til en slags SELVMASSAGE, der bedrer blodcirkulationen, så muskel- og bindevæv kan næres med ilt. Yogatimen afsluttes altid med en afspænding.

**Læs om yogalærerne og deres baggrund for at undervise på hjemmesiden.**







Hold	Kursus	Start	Tid	Antal gange	Pris Kr.	Underviser	Sted
2367	Yoga	Man. 14.aug.	14.30-16.00	18	1548	Christina Høien	Præstø Kulturhuset
2368	Yoga	Man. 14.aug.	16.15-17.45	18	1548	Christina Høien	Præstø Kulturhuset
3233	Yoga	Tir. 15.aug.	9.30-11.00	18	1548	Marion Bjerglykke	Nykøbing Gartnervej
2370	Yoga	Tir. 15.aug.	17.15-18.45	18	1548	Christina Høien	Præstø Kulturhuset
2374	Yoga	Ons. 16.aug.	17.00-18.30	18	1548	Christina Høien	Vordingborg Brænderigården
2375	Yoga	Ons. 16.aug.	18.45-20.15	18	1548	Christina Høien	Vordingborg Brænderigården
3231	Yoga	Tor. 17.aug.	9.00-10.30	17	1462	Marion Bjerglykke	Nykøbing Gartnervej
2376	Yoga	Tor. 17.aug.	10.30-12.00	18	1620	Christina Høien	Vordingborg DGI Huset
1217	Yoga	Man. 14.aug.	18.45-20.15	17	1462	Anette Nygård	Haslev Kultunariet
2358	Yoga	Man. 21.aug.	9.00-10.30	16	1376	Helene Friborg	Præstø Kulturhuset
1218	Yoga	Tir. 22.aug.	17.00-18.30	17	1462	Patricia Arantes	Faxe Sundhedscenteret
2362	Yoga	Man. 28.aug.	17.30-19.00	16	1376	Ann Marie Messina	Stege Sundhedscenteret
3235	Yoga	Tir. 15.aug.	13.15-14.30	18	1290	Marion Bjerglykke	Nykøbing Gartnervej
1247	Yoga	Tir. 29.aug.	17.15-18.45	16	1376	Ann Marie Messina	Faxe Ladeplads Hylleholt skole
2364	Yoga	Ons. 30.aug.	13.30-15.00	16	1376	Ann Marie Messina	Vordingborg DGI Huset
2365	Yoga	Ons. 30.aug.	15.15-16.45	16	1376	Ann Marie Messina	Vordingborg DGI Huset
2357	Yoga	Tor. 24.aug.	17.00-18.30	16	1376	Helene Friborg	Vordingborg Brænderigården
3249	Yoga	Tor. 31.aug.	18.00-19.30	15	1290	Ann Marie Messina	Eskilstrup Eskilstrup Skole

Hold efter jul:  
Medbring:

Der oprettes tilsvarende hold med start i januar 2024.  
Medbring yogamåtte, et tæppe og kom i tøj, du kan li' at bevæge i.

© KLOGERE, SUNDERE, GLADERE



Hold	Kursus	Start	Tid	Antal gange	Pris Kr.	Underviser	Sted
3240	Yoga	Tir. 12.sep.	16.15-17.30	13	932	Jette Parbo	Nykøbing Gartnervej
3241	Yoga	Tir. 12.sep.	17.45-19.00	13	932	Jette Parbo	Nykøbing Gartnervej
3242	Yoga	Ons. 13.sep.	9.30-11.00	13	1118	Jette Parbo	Stubbekøbing Hallen
3243	Yoga	Ons. 13.sep.	11.15-12.45	13	1118	Jette Parbo	Stubbekøbing Hallen
3244	Yoga	Ons. 13.sep.	16.30-17.45	13	975	Jette Parbo	Sakskøbing Det gl. posthus
3245	Yoga	Ons. 13.sep.	18.00-19.15	13	975	Jette Parbo	Sakskøbing Det gl. posthus
2369	Yoga let øvede	Man. 14.aug.	19.00-20.30	18	1548	Christina Høien	Præstø Kulturhuset
3232	Yoga let øvede	Tir. 15.aug.	8.15-9.15	18	1032	Marion Bjerglykke	Nykøbing Gartnervej
2371	Yoga for mænd	Tir. 15.aug.	19.00-20.00	18	1032	Christina Høien	Præstø Kulturhuset
1216	Yoga for mænd	Man. 14.aug.	17.30-18.30	17	975	Anette Nygaard	Haslev Kultunariet
2378	Yoga for alle <b>NYT</b>	Tir. 22. aug.	8.30-10.00	17	1462	Dorthe Irvold	Præstø Kulturhuset
2377	Yoga for senior-kroppen	Tir. 22. aug.	10.15-11.45	17	1462	Dorthe Irvold	Præstø Kulturhuset
1246	Blid yoga	Ons. 13. sep.	8.15-9.45	10	900	Birgit Bechmann	Faxe Ladeplads HUSET
3239	Bindevævsyoga <b>NYT</b>	Tirs. 12. sep.	15.00-16.00	13	745	Jette Parbo	Nykøbing Gartnervej
3246	Bindevævsyoga	Tor. 14.sep.	9.30-11.00	13	1170	Jette Parbo	Sakskøbing Det gl. posthus
3247	Bindevævsyoga	Tor. 14.sep.	11.15-12.30	13	990	Jette Parbo	Sakskøbing Det gl. posthus

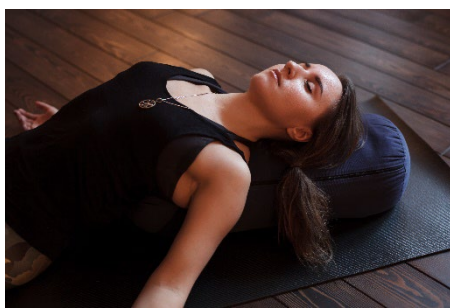
#### Om bindevævsyoga hos Jette

Tusind tak for de mange helt fantastiske yoga timer, rigtig gode bindevævs øvelser med bolde og stræk, som gør at min ryg med slidigt bliver mindre smerte plaget 🥰🙌 Du er fantastisk 🌹 Ser frem til sep. 🙌 Turi  
Superprofessionel og nærværende oplevelse på yoga workshop med fokus på bindevævet. Og så i skønne og ro-lige lokaler i Sakskøbing. Kan varmt anbefales. Rikke

#### Om skånsom yoga hos Annika

Jeg kan varmt anbefale din yogaundervisning, hensyntagende og udfordrende på samme tid og med stort fokus på at lytte til sin egen krop og sjæl. Du sender så meget positiv energi og varme, at jeg altid går hjem med en følelse af glæde og overskud. Glæder mig allerede til næste sæson. Ulla





Hold	Kursus	Start	Tid	Antal gange	Pris Kr.	Underviser	Sted
3234	Yoga skånsom	Tir. 15.aug.	11.30-13.00	18	1548	Marion Bjerglykke	Nykøbing Gartnervej
2372	Yoga skånsom	Ons. 16.aug.	8.45-10.15	18	1548	Christina Høien	Vordingborg DGI Huset
2373	Yoga skånsom	Ons. 16.aug.	11.00-12.30	18	1548	Christina Høien	Vordingborg DGI Huset
3230	Yoga skånsom	Tor. 17.aug.	11.00-12.30	17	1462	Marion Bjerglykke	Nykøbing Gartnervej
2359	Yoga skånsom	Man. 21.aug.	10.45-12.15	16	1376	Helene Friborg	Præstø Kulturhuset
2360	Yoga skånsom	Man. 21.aug.	12.30-14.00	16	1376	Helene Friborg	Præstø Kulturhuset
1213	Yoga skånsom	Tor. 7.sep.	9.30-11.00	14	1204	Anne Thomsen	Faxe Sundhedscenter
2361	Yoga skånsom	Tir. 15.aug.	13.30-15.00	17	1462	Annika Herter	Præstø Kulturhuset
3229	Restorativ yoga <b>NYT</b>	Ons. 23.aug.	12.00-13.30	8	688	Marion Bjerglykke	Nykøbing Gartnervej
3257	Energimedisin-yoga <b>NYT</b>	Ons. 6.sep.	17.00-18.30	5	480	Lauriah Fabrin	Nykøbing Gartnervej

**Nye hold:** Der oprettes tilsvarende hold med start i uge 42 eller i januar 2024.  
**Medbring:** Medbring yogamatte, et tæppe og kom i tøj, du kan li' at bevæge i.

#### Undervisningssteder:

<b>Eskilstrup</b>	Eskilstrup skole, Stødstrupvej 1, Eskilstrup
<b>Faxe Ladeplads</b>	HUSET, Hovedgaden 40, Faxe Ladeplads
<b>Faxe Ladeplads</b>	Hylleholt Skole, storrum A og C, Dannebrogsgvej 1, Faxe Ladeplads
<b>Faxe</b>	Faxe Sundhedscenter, Præstøvej 78, Faxe
<b>Haslev</b>	Kultunariet, Pavillon, lok. 1, Søndergade 12, Haslev
<b>Nykøbing</b>	Dansesal, Gartnervej 18, Nykøbing F
<b>Præstø</b>	Kulturhuset, Svend Gønges Torv 14, Præstø
<b>Stubbekøbing</b>	Stubbekøbinghallen, 1. sal, Gl. Landevej 1, Stubbekøbing
<b>Stege</b>	Møn Skole, musiklokalet, Birkevænget 2, Stege
<b>Stege</b>	Sundhedscenter Stege, Langgade 57, Stege
<b>Sakskøbing</b>	Det gamle Posthus, Rådhusgade 14, Sakskøbing
<b>Vordingborg</b>	Brænderigården, Algade 102-104, kør ind ad Glambæksvej, Vordingborg
<b>Vordingborg</b>	DGI Huset, Solbakkevej 56, Vordingborg



## BEVÆGELSE OG MOTION

### FysioPilates

Kort sagt en kognitiv terapeutisk træningsform, hvor psyke og soma skal finde sammen igen. FysioPilates er traditionel pilates, der kontinuerligt bearbejdes og modificeres ud fra den fysioterapeutiske viden om kroppens biomekanik, smertemekanismer og ikke mindst de psykiske ressourcer og forståelse for kroppens signaler.

Alle kan være med, træningen målrettes den enkelte ved at tage udgangspunkt i de udfordringer, der end måtte være fysisk som psykisk. Det er en blid træningsform med rolige bevægelser i takt med vejrtrækningen. Der kan indgå redskaber, såsom store bolde, Redondobolde og Foamrollers.

En træning for dig, der har brug for at mærke dig selv, trække stikket fra hverdagen, ønsker en bedre styrke i mave og ryg og ikke mindst, en bedre holdning.

### Skånsom motion for seniorer

Vi laver en alsidig træning, der går i dybden, i et tempo, som passer den enkelte deltager. Du kommer i god form både mht. styrke, kondition, smidighed, balance og bækkenbund. Vi har altid en rolig opvarmning og en rolig afslutning, herimellem varieres tempo alt efter øvelsestyper. Til sidst en dejlig afspænding til rolig musik og tale. Du får velvære og mere energi af at være på dette hold.

### Bindevævstræning

Vi arbejder hele kroppen igennem med både dynamiske øvelser og udspænding. Bindevæv er alt, der binder knogler og muskler sammen, og vores hud er også bindevæv. Organer og nervesystem er også pakket ind i bindevæv. Et sundt bindevæv er elastisk og har evne til at glide, og bevægelser føles frie og lette. Hvis det ikke glider, opleves stramhed i bevægelserne og ømme punkter med smerte. Der afsluttes hver gang med afspænding.



### Fysioterapeutisk træning

Træn med fysioterapeuten!

Dette hold er for dig, som ikke er klar til at træne på egen hånd, men som vil føle en tryghed i en træning, hvor der er vejledning og supervision af en fysioterapeut. Det kan være, du har udfordringer med benene, ryggen, nakken eller armene – eller måske balancen driller, og du føler dig usikker på gaden.

På dette hold vil hele kroppen blive arbejdet igennem på en skånsom måde og med individuelle hensyn. Kurset indeholder træning af balance, muskelstyrke, stabilitet samt kredsløbstræning. Alt foregår i et roligt tempo, hvor der er tid til at mærke efter, og din kropsbevidsthed øges.

Der tages udgangspunkt i den enkelte, så niveauet er udviklende, men ikke mere grænseoverskridende, end at det stadig føles trygt.

Vi lægger vægt på sjov og funktionel træning. Der skal være plads til smil, og træningen skal være relevant for dig.

### Meditation **NYT**

Meditation er bevægelse og motion for sindet og kan hjælpe dig med at opnå større ro og forbindelse med dig selv. Men det behøver ikke være hårdt eller svært! Kom med på dette hold og lær at meditere. Det er ikke vigtigt, at du kan sidde stille i skrædderstilling i mange timer - kom bare, hvis du er nysgerrig og har lyst til det. På vores meditationskursus lærer du forskellige typer af meditationer at kende, så du kan finde den, der passer bedst til dig. Derfra kan du starte din egen meditationsrutine. Kurset er fleksibelt og sjovt og kan tilpasses dine behov.

© KLOGERE, SUNDERE, GLADERE



### Silent Groove.

Vi danser i det fri! **NYT**

Start sensommeren med silent Groove, som foregår udendørs med musik i hørebøfferne. GROOVE er en dans, der giver plads til selvudtryk, kreativitet og livsglæde, så mærk musikken, og lad kroppen bevæge sig, som den vil. Hver mødegang opbygges gennem forskellige trin og genrer - for hver sang er der kun 2-3 simple trin, der nemt kan følges og ikke kan gøres forkert. Hele kroppen bliver aktiveret og styrket, og der afsluttes med en afspænding.

Alle kan være med til groove – om du er nybegynder eller garvet danser!

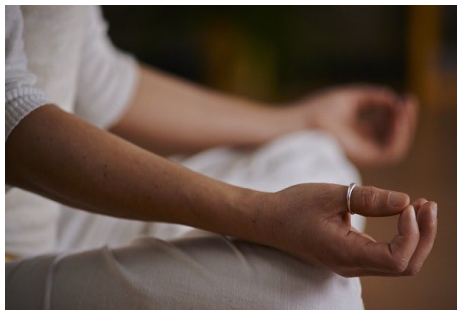
### Groovedance

Det eneste, du skal, for at være med til groove, er at ha' lyst til at danse! Groove er sjovt, let og enkelt. Vi danser ind imellem hinanden til en masse dejlig musik i forskellige genrer (latin, jazz, soul, disco, rock, pop, R&B, dance og salsa) og den enkle koreografi, som vi alle danser til, kan du danse på din helt egen måde. Du bliver guidet, og det kan simpelthen ikke gøres forkert. Det handler om at bevæge sig på en måde, som føles godt! Alle kan være med til groove – om du er nybegynder eller garvet danser! Glæd dig til sjov motion, go' energi og fed dansegulvsstemning!

### Skånsom pilates

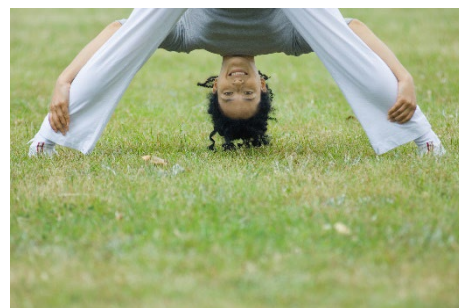
Pilates er en træningsform, som træner og styrker hele kroppen. Der arbejdes både med styrke og stabilitet og med smidighed og balance. På dette skånsomme hold er der plads til alle uanset udfordringer og alder. Programmet tilpasses, så alle kan være med til hele lektionen, og hver enkelt deltager får styrket eller udspændt der, hvor der er størst behov. Det er skånsomme øvelser, og vi arbejder indimellem med forskelligt udstyr som bolde, elastikker og lign. for at variere øvelser og udfordringerne til den enkelte.





Hold	Kursus	Start	Tid	Antal gange	Pris Kr.	Underviser	Sted
3251	Groovedance	Tir. 29.aug.	17.00-18.30	7	675	Joan Viderø Blomberg	Stubbekøbing Skole
3252	Groovedance	Ons. 30.aug.	19.00-20.30	7	675	Joan Viderø Blomberg	Nykøbing F Gartnervej
2390	Groovedance <b>NYT</b>	Man. 23.okt.	17.00-18.30	8	771	Nina C. Zahle	Stensved Kulsbjerg Skole
2389	Silent Groove <b>NYT</b>	Man. 14.aug.	17.00-18.30	7	675	Nina C. Zahle	Vordingborg Søspejderne
1212	Fysioterapeutisk træning	Man. 23.okt.	10.00-11.30	9	774	Anja Folkvard Andersen	Haslev Mindfys
2382	Fysioterapeutisk træning	Fre. 1.sep.	11.00-12.30	13	1118	Marlene Vestergaard	Vordingborg DGI Huset
2380	Fysioterapeutisk træning	Man. 4.sep.	11.15-12.45	13	1118	Marlene Vestergaard	Stege Mønshallen
2388	Meditation <b>NYT</b>	Tors. 31.aug.	17.00-18.00	6	475	Annika Herter	Stege Sundhedscenter
1240	FysioPilates	Man. 28.aug.	16.30-18.00	15	1440	Anja Folkvard Andersen	Haslev Mindfys
1241	FysioPilates	Ons. 30.aug.	10.00-11.30	15	1440	Anja Folkvard Andersen	Haslev Mindfys
1242	FysioPilates	Tor. 31.aug.	17.00-18.30	15	1440	Anja Folkvard Andersen	Haslev Mindfys
1243	FysioPilates	Fre. 1.sep.	10.00-11.30	15	1440	Anja Folkvard Andersen	Haslev Mindfys
2387	Pilates skånsom	Man. 21.aug.	13.00-14.00	12	688	Stine Kastfelt	Vordingborg DGI Huset
1244	Naturtræning <b>NYT</b>	Man. 28.aug.	15.00-16.30	7	675	Anja Folkvard Andersen	Haslev Mindfys
3236	Naturtræning <b>NYT</b>	Ons. 23.aug.	10.00-11.15	8	662	Marion Bjerglykke	Nykøbing F Corselitze
3237	Naturtræning <b>NYT</b>	Ons. 25.okt.	9.30-10.45	8	662	Marion Bjerglykke	Nykøbing F Corselitze
1219	Skånsom motion	Tir. 22.aug.	9.30-10.45	17	1219	Patrícia Arantes	Haslev Kultunariet
1248	Skånsom motion	Fre. 25.aug.	10.45-12.00	16	1147	Patrícia Arantes	Faxe Ladeplads HUSET

“Groove-dansen er, ud over en god portion motion, hvor hele kroppen dances igennem, også ren balsam for sjælen. Under dansen føler man sig fri, mens kroppen snurrer rundt, og tankerne vugger med til rytmen af de frejdige toner. Joan svæver rundt omkring os som en muse og inspirer os til at lave de mest umulige moves. Når danseaftenen afsluttes med en stille meditationsseance, føler man sig som født på ny - og dagen efter, kan man også mærke, at man er i live ;-)” Charlotte & Gitte



Hold	Kursus	Start	Tid	Antal gange	Pris Kr.	Underviser	Sted
2381	Bindevævstræning	Fre. 1.sep.	9.00-10.30	13	1118	Marlene Vestergaard	<b>Vordingborg</b> DGI Huset
2379	Bindevævstræning	Man. 4.sep.	9.15-10.45	13	1118	Marlene Vestergaard	<b>Stege</b> Mønshallen
3253	Bindevævstræning	Ons. 6.sep.	9.00-10.30	13	1118	Marlene Vestergaard	<b>Nykøbing</b> Gartnervej
3254	Bindevæv og de grønne bolde	Ons. 23.aug.	9.00-11.30	1	225	Marlene Vestergaard	<b>Nykøbing</b> Gartnervej
3255	Bindevæv og de grønne bolde	Ons. 30.aug.	9.00-11.30	1	225	Marlene Vestergaard	<b>Nykøbing</b> Gartnervej
2394	Tank op – selvomsorg... <b>NYT</b>	Lør. 7.okt.	10.00-13.00	1	375	Benedicte Due	<b>Præstø</b> Egnshuset
2395	Tank op – selvomsorg... <b>NYT</b>	Lør. 18.nov.	10.00-13.00	1	375	Benedicte Due	<b>Præstø</b> Egnshuset
2393	Stærkere livsenergi <b>NYT</b>	Lør. 2.sep.	9.00-13.30	1	550	Dorthe Irvold	<b>Præstø</b> Kulturhuset
1245	Bliv klar til ski <b>NYT</b>	Man. 6.nov	18.30-20.00	12	1152	Anja Folkvard Andersen	<b>Haslev</b> Mindfys

**Betaling:** Ved holdpris over kr. 1000 er man velkommen til at dele betalingen i 2 rater.  
**Nye hold:** Der oprettes tilsvarende hold med start i uge 42 eller i januar 2024.

### Undervisningssteder:

<b>Faxe Ladeplads</b>	HUSET, Hovedgaden 40, Faxe Ladeplads
<b>Haslev</b>	Pavillon på Kultunariet, Søndergade 12, Haslev Mindfys, Houmannsvej 2. 1.sal, Haslev
<b>Nykøbing F</b>	Corselitze, Corselitze Østerskov, Rasteplads Grønsundvej, Nykøbing F. Dancesalen, Gartnervej 18, Nykøbing F.
<b>Præstø</b>	Egnshuset Jungshoved Skole, Jungshovedvej 46, Præstø Kulturhuset, Svend Gønges Torv 14, Præstø
<b>Stege</b>	Mønshallerne, Platanvej 40, Stege Møn Skole Stege, Birkevænget 2, Stege Sundhedscenteret, Langgade 57, Stege
<b>Stensved</b>	Kulbjerg Skole, Skolevej 1, Stensved
<b>Stubbekøbing</b>	Stubbekøbing Skole, Rosenvængets Allé 14, Stubbekøbing
<b>Vordingborg</b>	DGI Huset, Solbakkevej 42, Vordingborg Søspejderne, Nordhavnsvej 52, Vordingborg

🌀 **KLOGERE, SUNDERE, GLADERE**





## MUSIK | SANG

### Violin let øvet | øvet

For dem, der har spillet tidligere og har brug for et løft til at komme i gang igen. Folk, der spiller, men søger inspiration til at komme videre, trick til god øvelse osv. For dem, der er nysgerrige på den teoretiske baggrund for det musikalske univers. Folk med gehørsbaggrund, der gerne vil dykke dybere i noder. Node- "afhængige", der gerne vil prøve kræfter med gehørspil og improvisation.

**Mødetid aftales med underviseren.**

**Lærer: Frans Jacoby**

**Pris: kr. 1295.** 8 gange x 45 min.

**Hos Frans Jacoby,  
Østerbrogade 61, Nykøbing F.**

Hold nr.: Onsdag den 23. aug. 2023  
**3221** fra kl. 15.00

### Violin begynder | let øvet

Hvis du har mod på at møde musikken, har du her en mulighed. Musikeren, spillemanden, sangskriveren mv. står klar med sin gamle violin for at føre dig ind i der hvor musikken swinger. Er du til klassisk, folkemusik, jazz eller noget helt nyt, violinen kan det hele.

**Mødetid aftales med underviseren.**

**Lærer: Per K. Gade**

**Pris: kr. 1295.** 8 gange x 45 min.

**Præstø skole, Skolevej 15, Præstø**

Hold nr.: Torsdag den 14. sep. 2023  
**2356** fra kl. 17.00

*Musik er ikke bare musik. Musik er også et biologisk fænomen. Det viser moderne hjerneforskning, der har påvist at musik udløser dopamin i hjernen, et euforiserende stof, der vækker følelsen af nydelse hos os. Musik finder på den måde vej ind i hjernens belønningscenter. Belønningscenterets funktion er at give os en følelse af velvære og nydelse, hver gang vi gør noget, der er godt for vores overlevelse.*  
**petervuust.dk**



### Guitar begynder | let øvet **NYT**

For dig, der drømmer om at komme i gang med at lære at spille eller for dig, der vil lægge et ekstra lag på begynder-niveauet.

Undervisningen vil have fokus på den grundlæggende teknik samt akkordlære, så du lærer at spille dine yndlingsange. Det vigtigste er, at du kommer til at mærke den lykkefølelse, det giver at skabe musik med dit instrument.

**Der undervises både i elektrisk og akustisk guitar.**

Undervisningen foregår i et professionelt lydstudiemiljø, hvor man undervejs får mulighed for at indspille og lytte på de ting, der trænes.

**Mødetid aftales med underviseren.**

**Lærer: Gustav Frank**

**Pris: kr. 1295.** 8 gange x 45 min.

**Seaside Studio,  
Skovby Tværvej 54, Nørre Alslev**

Hold nr.: Torsdag den 21. sep. 2023  
**3250** fra kl. 16.00

### Guitar let øvet | øvet

For dem, der har spillet tidligere og har brug for et løft til at komme i gang igen. For dem, der er nysgerrige på den teoretiske baggrund for det musikalske univers. Folk med gehørsbaggrund, der gerne vil dykke dybere i noder. Node- "afhængige", der gerne vil prøve kræfter med gehørspil og improvisation.

**Mødetid aftales med underviseren.**

**Lærer: Frans Jacoby**

**Pris: kr. 1295.** 8 gange x 45 min.

**Hos Frans Jacoby,  
Østerbrogade 61, Nykøbing F.**

Hold nr.: Onsdag den 23. aug. 2023  
**3222** fra kl. 15.00



### Klaver let øvet | øvet

For dem der har spillet tidligere og har brug for et løft til at komme i gang igen. Folk der spiller, men søger inspiration til at komme videre, trick til god øvelse osv. Folk med gehørsbaggrund, der gerne vil dykke dybere i noder. Node "afhængige", der gerne vil prøve kræfter med gehørspil og improvisation.

**Mødetid aftales med underviseren.**

**Lærer: Frans Jacoby**

**Pris: kr. 1295.** 8 gange x 45 min.

**Hos Frans Jacoby,  
Østerbrogade 61, Nykøbing F.**

Hold nr.: Onsdag den 23. aug. 2023  
**3223** fra kl. 15.00

### Sang

Hvad enten du synger i band, kor eller bare er glad for at synge, så tilbydes der nu mulighed for at få udviklet sangstemmen. Ved at få udviklet en sund sangteknik bliver du i stand til at udbygge din stemmes fylde og klang og samtidig mestre nye nuancer i brugen af din stemme, når du synger. Der arbejdes ud fra din personlige stemmes kvalitet og udtryk. Medbring dine egne sange, som du er glad for at synge.

**Mødetid aftales med underviseren.**

**Lærer: Frans Jacoby**

**Pris: kr. 1295.** 8 gange x 45 min.

**Hos Frans Jacoby,  
Østerbrogade 61, Nykøbing F.**

Hold nr.: Onsdag den 23. aug. 2023  
**3224** fra kl. 15.00





## Sprogskolen: Engelsk | Fransk | Spansk | Tysk

**Sprogkursus for begyndere/let øvede:** Du har intet kendskab til sproget, eller du bruger sproget til at stille og besvare simple spørgsmål i nutid, introducere og fortælle kort om dig selv.

**Sprogundervisning for let øvede:** Du forstår og er forståelig i hverdagssituationer. Du stiller og besvarer simple og korte spørgsmål relativt flydende.

**Sprogundervisning for øvede:** Du er i stand til at forstå og ytre dig. Du har et godt kendskab til sproget og anvender den overordnede opbygning af sproget. Du forstår den overordnede mening i en samtale mellem indfødte. På dette kursus taler vi det pågældende sprog, og vi skriver. Du arbejder med at udvide dit ordforråd, så du kan forstå og kommunikere i de fleste situationer.

Hold	Kursus	Start	Tid	Antal gange	Pris	Underviser	Sted
2347	Engelsk for let øvede	Tor. 14.sep.	17.15-18.45	13	1200	Anita Holm Poulsen	Vordingborg Gåsetårnskolen
2348	Engelsk for øvede	Tor. 14.sep.	19.00-20.30	13	1200	Anita Holm Poulsen	Vordingborg Gåsetårnskolen
3215	Fransk for begyndere /let øvede	Man. 4.sep.	18.45-19.45	14	862	Rosario Villegas Rios	Nykøbing Sophieskolen
2349	Fransk for begyndere /let øvede	Tor. 7.sep.	18.45-19.45	14	862	Rosario Villegas Rios	Vordingborg Gåsetårnskolen
3216	Fransk for let øvede	Man. 4.sep.	16.00-17.00	14	862	Rosario Villegas Rios	Nykøbing Sophieskolen
2350	Fransk for let øvede	Tor. 7.sep.	16.00-17.00	14	862	Rosario Villegas Rios	Vordingborg Gåsetårnskolen
3217	Fransk for øvede	Man. 4.sep.	17.00-18.45	14	1508	Rosario Villegas Rios	Nykøbing Sophieskolen
2351	Fransk for øvede	Tor. 7.sep.	17.00-18.45	14	1508	Rosario Villegas Rios	Vordingborg Gåsetårnskolen
3218	Spansk for begyndere /let øvede	Tir. 5.sep.	18.45-19.45	14	862	Rosario Villegas Rios	Nykøbing Sophieskolen
2354	Spansk for begyndere /let øvede	Ons. 6.sep.	18.45-19.45	14	862	Rosario Villegas Rios	Vordingborg Gåsetårnskolen
3219	Spansk for let øvede	Tir. 5.sep.	16.00-17.00	14	862	Rosario Villegas Rios	Nykøbing Sophieskolen
2352	Spansk for let øvede	Ons. 6.sep.	16.00-17.00	14	862	Rosario Villegas Rios	Vordingborg Gåsetårnskolen
3220	Spansk for øvede	Tir. 5.sep.	17.00-18.45	14	1508	Rosario Villegas Rios	Nykøbing Sophieskolen
2353	Spansk for øvede	Ons. 6.sep.	17.00-18.45	14	1508	Rosario Villegas Rios	Vordingborg Gåsetårnskolen
2355	Tysk for begyndere /let øvede	Tir. 12.sep.	17.00-18.30	13	1200	Fif Beck	Vordingborg Gåsetårnskolen

**Undervisningssteder:** Nykøbing: Sophieskolen, Merkurs Plads 4  
Vordingborg: Gåsetårnskolen, afd. Iselingen, Chr. Richardtsvej 33



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Tilmelding

#### Tilmelding er nødvendig.

Du kan tilmelde dig på følgende måde:

- gå ind på [www.fof.dk/sydost](http://www.fof.dk/sydost)
- send en e-mail til [info@fof-sydost.dk](mailto:info@fof-sydost.dk)
- ring til 5765 0040 eller 3074 5671

### Kontoradresse

DGI Huset, Solbakkevej 42,  
Vordingborg.

Telefontid: Se på [www.fof.dk/sydoest](http://www.fof.dk/sydoest)



### Priser

De anførte priser omfatter alle udgifter til kursus, undtagen bøger og materialer, der betales særskilt af deltagerne.

### Kurser i anden kommune

Du kan frit deltage i alle vores kurser, foredrag og arrangementer uanset din bopælskommune.

Tilmelder du dig et kursus i en anden kommune end bopælskommunen, må vi af hensyn til kommunernes mellemregning bede om fødselsdag samt fulde navn og adresse.

### Ture og rejser

Der tages forbehold for ændringer i program og rejsetider.

### Når du er tilmeldt

Når du har reserveret en plads, vil du med en e-mail eller pr. brev modtage en bekræftelse på din tilmelding og senere en faktura, som skal bruges ved betaling via din netbank.

Betalingsfristen fremgår af den tilsendte faktura. Bekræftelsen eller fakturaen gælder (efter indbetaling) som mødekort.

Oprettes holdet ikke tilbagebetales det fulde kursusgebyr.

### Tider og ferier

En lektion er på 45 minutters undervisning.

Vi følger ferieplanen for kommunernes skolevæsen.

## Find os og følg os i cyberspace!

### - vi vil gerne række ud dér, hvor I er....

I den seneste sæson har vi arbejdet på at blive mere synlige på de sociale medier. Instagram-profilen er en realitet, og vi har arbejdet på mere aktivitet på både Instagram og Facebook.

Vi vil lave opslag og konkurrencer, og vi håber, at I vil følge med! Ligeså ønsker vi os masser af interaktion med jer, så vi kan lære jer bedre at kende – så kan vi bedre udvikle nye tilbud, der matcher det, I drømmer om. Og ideerne er der masser af derude, det ved vi!

### Kig forbi vores profiler og følg os.



### Vores nyhedsbrev til dig!

Vil du gerne tippes, når vi har lavet nye kurser? Når vi har fundet fine foredrag til dig? Når vi har kreeret inspirerende oplevelsesture og dejlige byvandring?

Skriv dit navn og mail til [info@fof-sydost.dk](mailto:info@fof-sydost.dk), og du vil fremover modtage vores nyhedsmail.

Du kan altid afmelde dig igen.

### FOF gavekort



Giv et FOF gavekort til én du holder af. Gavekortet kan bruges på vores spændende foredrag, vores ture eller på nogle af vores mange forskellige kurser.

Et FOF gavekort er en gave, der glæder mere end en gang og en gave, der giver viden, indsigt og oplevelser.



# Folkeligt Oplysnings Forbund SYDØST

**FAXE - GULDBORGSUND - LOLLAND - VORDINGBORG**

**Solbakkevej 42, 4760 Vordingborg**

**Kontor i DGI Huset**

**info@fof-sydost.dk**

**Tlf.: 57 65 00 40 og 30 74 56 71**



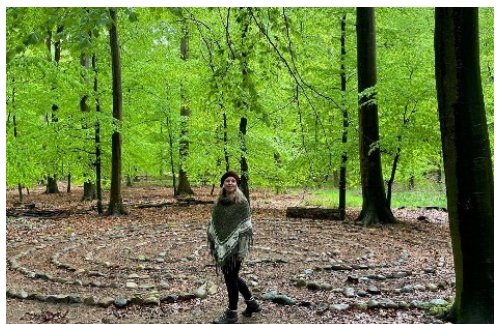
**GUITAR**



**BLOMSTER**



**MOTION I VAND**



**NATURKUNST**



**TEGNING**



**VEGETARISK MAD**



**NATURTRÆNING**



**KERAMIK**



**RESTORATIV YOGA**