

© KLOGERE  
SUNDERE  
GLADERE



**FOF**  
DIN AFTENSKOLE

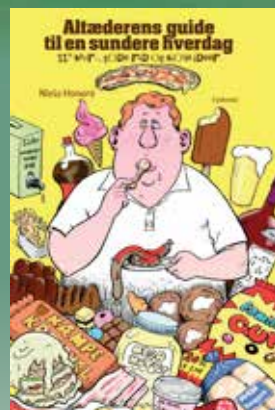
Velkommen i din  
*grønne*  
aftenscole!



FOF står for noget, så du kan gå til noget!

De bedste lærere er FOF lærere!

Velkommen på kurser og til foredrag!



DIN AFTENSKOLE I HELE VENDSYSSEL [WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK](http://WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK)

# Velkommen i *din* aftenskole

FOF Vendsyssel er din aftenskole i hele Vendsyssel

Med FOF får du det hele – og i hele Vendsyssel! Forpligtigelse og frivillighed, samvær, mening og forandring.

Vi kalder det folkeoplysning 😊

Find mere om, hvad du kan få i FOF Vendsyssel.

**BLIV KLOGERE, SUNDERE OG GLADERE!**

FOF's logo er Spiralen – den evige udvikling, der kender sit udgangspunkt.



## ***Vidste du det om din aftenskole?***

- FOF Vendsyssel har over 150 lærere, 500 kurser og 5000 kursister om året! Og vildt mange går til foredrag.
- FOF Vendsyssel tilbyder aftenskole i 5 kommuner – Hjørring, Frederikshavn, Brønderslev, Jammerbugt og Læsø – hele Vendsyssel.
- FOF Vendsyssel har fejret 50 år jubilæum i 2019. Det hele startede med 3 kurser i 1969.
- FOF Vendsyssel har 7 Højskoler.

FOF VENDSYSSEL ER HER FOR DIG!

DE MANGE AKTIVITETER MED DE MANGE LÆRERE

ER MED TIL, AT DET ER GODT AT BO I VENDSYSSEL!



### **Din aftenskoles kontor til service for kursister og lærere**

Ët i hele Vendsyssel! Her er vi for dig, og vi kommer også gerne ud 😊  
FOF Vendsyssel, Vestbanegade 5, 1., 9800 Hjørring



### **Se det hele. Få det hele! Kom med lige her!**

Hjemmesiden til din aftenskole:  
[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)



**Skriv også gerne til os!**  
[info@fof-vendsyssel.dk](mailto:info@fof-vendsyssel.dk)



### **Ring 7025 5050**

Mandag til torsdag fra 10 - 15 får du Susanne, Lene eller Kirsten i røret.



### **Vær med på Facebook!**

Lad os skabe Vendsyssels største fællesskab! [facebook.com/FOFVendsyssel](https://facebook.com/FOFVendsyssel)



Tryksag  
5041 0004

Magasinet er produceret og distribueret sommer 2020 med lokale nordjyske arbejdspladser hos Color Print i Vadum og Nordjyske Distribution. Og med egen helt lokal layouter! Papir er certificeret svensk kvalitet. Vi synes, det er flot nordjysk arbejde!

**VELKOMMEN I DIN AFTENSKOLE – OGSÅ OM DAGEN!**



# Oplevelser til *dig*

*En lille smagsprøve på kulturoplevelser med din aftenskole*

Mød, hør og oplev rigtige, levende mennesker!

Få vitaminer til hjernen, få humor, kultur og stof til eftertanke.

Gå til foredrag og oplev det levende ord sammen med andre.

- Foredrag
- Caféva
- Koncert
- Årstidsvandringer

Oplev og bliv klogere - på den nemme måde – du skal bare være med 😊

Et spændende foredrag gør os skarpere – få inspiration!

Gå til foredrag og få fakta og ikke fake news! Det er folkeoplysning!

**KLOGERE, SUNDERE OG GLADERE** 

Få din oplevelse her: [www.fof-vendssyssel.dk](http://www.fof-vendssyssel.dk)



**VITAMINER TIL DIN HJERNE MED DIN AFTENSKOLE!**



# Yoga, mindfulness og meditation

## Det gør yoga, mindfulness og meditation for *dig!*

Det handler om at skabe balance i livet og dermed større overskud, og at blive bevidst om dig selv og det liv, du lever.

*Jeppe Møller Jacobsen  
FOF underviser i meditation*

Du får ro! Du får en pause til dig selv, og du kommer ned i kroppen. Ro er i høj kurs, og derfor er kurserne i yoga, mindfulness og meditation så populære. Mange har travlt med både job og fritid, og endnu flere har brug for at få ro for tankemylder. På kurserne lærer du at være til stede!

**Mindfulness og meditation er metoder til at træne evnen til bevidst nærvær**

**Mindfulness og meditation er afspænding for hele dig – både krop og hjerne!**

**Mindfulness handler om at øve sig i at være opmærksomt tilstede i alle livets øjeblikke – uden at vurdere og bedømme**

### De 7 vigtigste principper indenfor mindfulness:

1. Ikke dømmе eller vurdere
2. Være tålmodig
3. Have et åbent sind
4. Være tillidsfuld
5. Ikke stræbe efter noget
6. Være accepterende
7. Give slip
8. Bliv ved med at øve dig!

*Merete Bonde Pilgaard  
FOF underviser i mindfulness*

### Yoga er stærkt vanedannende

Yoga er god for fordøjelsen, koncentrationen, åndedrættet og glæden. Med yoga oplever du at kende din krop (og dig selv) bedre.

*Yoga betragtninger fra FOF underviser Pernille Gry Konnerup*



## Yoga, mindfulness og meditation kan du dyrke hele livet!

YOGA FOR KRÆFTRAMTE  
YOGA OG AFSPÆNDING  
YOGA SPECIALHOLD  
YOGA FOR MÆND  
BLID HATHA YOGA - KURSUS  
OG WORKSHOP  
BLID HATHA YOGA & MINDFULNESS  
DYNAMISK HATHA YOGA  
MIX YOGA  
YIN YOGA - KURSUS OG WORKSHOP  
YIN YOGA WORKSHOP FOR FORDØJELSEN  
YOGA  
BALANCE OG GLÆDE I LIVET  
LANGSOM TORSDAG  
MINDFULNESS I NATUREN  
MEDITATIONSKURSUS

Vælg din form og kom med!  
[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)

**FÅ BEVIDST NÆRVÆR I DIN YOGASKOLE!**



## Hatha yoga – The Heartfulness way

*Grethe Mariann Maurseth,  
FOF underviser i yoga*

Du behøver hverken at tro på noget bestemt eller leve anderledes, end du plejer for at opleve en virkning af yoga. Men det kan godt være, at du med tiden inspireres til at ændre på nogle af dine vaner og mønstre.

*Torben Meier,  
FOF underviser i yoga*



Tusind tak for en dejlig afspænding i går – ja også yoga – det var alt sammen, lige det jeg havde brug for, som afslutning på dagen i går, en ret hård følelsesladet dag. Tak for dig. Jeg kørte hjem, med en dejlig ro og varme indeni, og har sovet super, super godt. Kram fra mig - og ønsker dig en fortsat god uge.

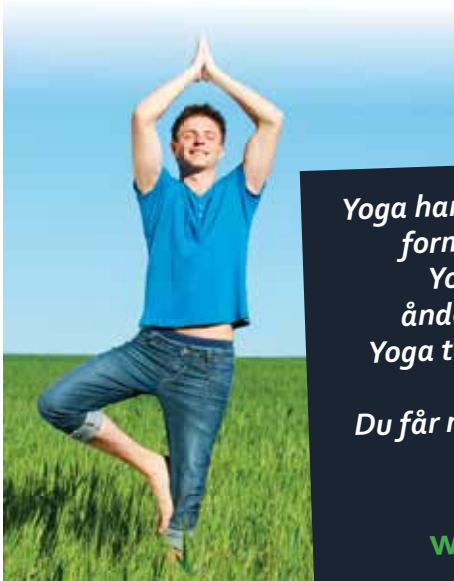
*Glad deltager på yoga  
med FOF underviser Anette Ziska*

Jeg har igennem tre sæsoner deltaget på Nina Lewis yogahold. Det har været den ultimative oplevelse for såvel krop som sjæl! Alle kroppens muskler kommer i spil, (også de muskler, der har levet et stille "liv" før yogaen!). Efter en yogasession indfinder der sig en fuldstændig ro og afslappethed i kroppen – og hovedet. Rent fysisk giver det en stærk krop og en rank holdning - ja, jeg føler mig fuldstændig udstrakt på en særdeles behagelig måde. Jeg vil kan ikke undvære yogaen, og disse timer rangerer særdeles højt over næsten alt andet.

*Lene Steffensen, FOF kursist*

"Når vi formidler yoga, tilbyder vi samtidigt øvelser, der styrker og smidiggør kroppen, at guide dig på en rejse ind i dig selv, hvor drænen- de mønstre tydeliggøres og gamle sår kan begynde at hele. Krop, sind og åndedræt forenes og denne forening fører ofte til større velvære - og flere ressourcer at give af til verden omkring os."

*Sina Harbo,  
FOF underviser i yoga*



**Yoga har bevist sit værd som bevægelses-  
form for det moderne menneske.  
Yogaøvelser kombineres med  
åndedræsteknik og afspænding.  
Yoga tager hele kroppen med, og giver  
styrke og smidighed.  
Du får nærvær og ro til dig selv og dit liv.  
Yoga er for alle!  
Også for MÆND!**

[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)



**FÅ BEVIDST NÆRVÆR I DIN YOGASKOLE!**

## Skal vi være venner?

Det store udbud af folkeoplysende aktiviteter – kurser, undervisning, kulturoplevelser og foredrag – er i høj grad baseret på, at FOF Vendsyssel har gode samarbejdspartnere. Ud over naturligvis vores samarbejdskommuner – så står en række institutioner og foreninger sammen med FOF Vendsyssel om at gøre det muligt at levere de mange tilbud.



# Sammen kan **vi** mere

### *Mere til flere i samarbejde med:*

- Bibliotekerne i Vendsyssel
- Bofællesskaber i hele Vendsyssel
- CKU Vendsyssel
- DBO Dansk Brystkræft organisation
- Foreninger og kirker i Østerrå
- Fysioterapier i Vendsyssel
- Hjerteforeningen i Sæby
- Hjørring Vandselskab
- Kræftens Bekæmpelse Hjørring afd.
- Kulturcenter Vendsyssel
- Kunstbygningen i Vrå
- Kunstens Venner i Vendsyssel
- Osteoporoseforeningen i Vendsyssel
- Senfølgerforeningen
- Skovsgaard Hotel og Bofællesskaber
- Sæbygårds Venner
- Vendsyssel Kunstmuseum
- Vendsyssel Symfoniorkester
- Vendsyssel Teater

*Velkommen til endnu flere venner!*

**WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK**



***Kurser og foredrag er drysset ud over Vendsyssel – hvis du mangler, der hvor du bor, fortæl os det! Hvis du gerne vil undervise, fortæl os det!***

### **Aftenskole er for alle**

Ung, ældre, syg, rask - der er masser af kurser til alle! Der er også kurser med særlige hensyn; de hedder specialhold. Her er der færre deltagere, og de tilrettelægges efter deltagernes fysiske udfordringer osv. Det handler om, at alle skal kunne være med!

I Hjørring Kommune tilbydes helt specielt kompenserende undervisning for bevægelsehæmmede med kurser i svømning og ridning.

**VI STÅR SAMMEN, SÅ DU KAN GÅ TIL NOGET!**



## Grøn og sund og naturlig

### Prøv noget sjovt - Spis dit ukrudt!

Skvalderkål kan spises og bruges i mange retter. Alt fra mælkebøtter til skvalderkål kan bruges i din salat eller i en lækker pesto, og så har du både ordnet haven og aftensmaden i ét hug.

#### Skvalderkålspesto

Brug den til dine yndlingsretter, til sandwich eller bare til at dyppe lidt brød i.

3 dl friske blade af skvalderkål

2 dl olivenolie

2 spsk. parmesanost

1 dl valnødder eller mandler

2 spsk. solsikkefrø

1 tsk. urtesalt

2 fed hvidløg uden skal

Hakkes godt og grundigt før olien røres i – eller smid det hele op i din blender.



HELT NATURLIGT I DIN AFTENSKOLE! [WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK](http://WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK)

#### Mennesker mødes om mad

Mad skal der til! Mad der mætter, mad der gør os sunde og kloge, mad i farver og mad, der gør os glade. Frem for alt er mad noget, vi mødes om!

#### Mad kurser til dig i aftenskolen

Lær at lave lækker mad, sund mad og spændende mad – sammen. Her er noget for alle – hvad kan du tænke dig?

- Fransk mad for alle
- Mad og allergi
- Mad for mænd
- Molekylær gastronomi
- Spansk mad for alle



KOM OG VÆR MED PÅ HOLDET! [WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK](http://WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK)

# Krop og bevægelse



## Hvorfor er det så sundt at bevæge sig?

Hvis man bevæger sig, bliver man mindre syg, kommer i bedre humør og lærer bedre. Måske lever man endda også længere. Og helt sikkert gledere!

### Noget om Helle Gotved

Helle Gotved var en stor gymnastikpædagog, og hendes metoder holder!

Hun var en pioner indenfor dansk gymnastik og har inspireret utallige mennesker med sit kropssyn. Bare sig "bækkenbund"! Og det er for alle – også mænd!

**Derfor taler vi om krop og bevægelse**  
**Derfor taler vi om funktionel træning**

Dagligdags bevægelser som gang, løb, skub eller træk bruger vi til at træne kroppens muskulatur og sammenhæng. Det kaldes funktionel træning og giver den styrke, som du skal bruge i hverdagens udfordringer.



### Fysisk aktivitet er sundhedsfremmende

Fysisk aktivitet er vigtig for helbredet. Alle mennesker – børn og voksne, unge og ældre, mænd og kvinder – kan forbedre deres helbred ved at bevæge sig regelmæssigt, også selvom de ikke har været fysisk aktive før. Fysisk aktivitet behøver ikke at være anstrengende, for at man opnår sundhedsmæssige fordele.

*Kilde: Sundhedsstyrelsens anbefalinger*

### Gør noget godt for dig selv - lær at bevæge kroppen rigtigt

Gå til funktionel træning hvor fysioterapeuter og bevægelsepædagoger er dine lærere.

Der er noget for alle! Nye former, gamle former, sjove former. Der er også kurser med særlige hensyn; på små hold får du det samme – bare med mere tid til den enkelte og hensyn til f.eks. osteoporose, svage knæ, gigt, og meget andet.

**GLAD OG SUND BEVÆGELSE I DIN AFTENSKOLE!**





**Vælg mellem de mange bevægelsesformer:**

**SALSA**

OSTEOPOROSE  
PILATES  
HELLE GOTVED  
TAI-CHI

QI GONG  
BEVÆGELSE FOR ALL  
KNÆ OG HOFTE  
SALSA

SQUAREDANCE  
BÆKKENBUND  
VARMTVANDSTRÆNING  
EFTERFØDSEL

***Bevæg kroppen, brug åndedrættet!  
Vælg den bevægelsesform, som passer til dig!***

**Pilates er vejen frem til en flot holdning og stærk krop!**

Du får funktional træning, kropsbevidsthed og koordineringsevne.

***Pilates er for alle - kom med - kom i gang!***

**Kom i form efter fødsel**

Mortræning og babymotorik!

[WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK](http://WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK)



**Træning i vand er for hele kroppen**

Vand giver øvelserne blød modstand og styrke.

Kroppen aflastes af vandets opdrift, så også svage muskler og led kan være med.

Øvelserne styrker kredsløb, balance, led og muskler.

***Kom med i bassinet!***



***Kom med på holdet – sammen er bare sjovere!***

**GLAD OG SUND BEVÆGELSE I DIN AFTENSKOLE!**



LINGUE SPRACHE

# Sprog

LANGUAGE LANGAGE LENGUA

## Lær sprog og mød de mange internationale FOF lærere

### At lære et sprog bringer dig tættere på flere mennesker!

At lære et sprog får dig til at forstå og nyde mere af kulturen og skikken i de lande, der taler dette sprog. Når du taler en anden persons modersmål, kan du også tale med hjertet ... og bede om den rigtige mad.

*David Moya Del Pozo,  
FOF underviser i spansk  
og kommer selv fra Spanien*

### Fransk er verdens mest romantiske sprog!

Rejser du ofte til Frankrig? At kunne lidt af sproget og at kommunikere med franskmændene gør din oplevelse meget mere autentisk.

At lære sproget er nøglen, som introducerer os til den franske kultur med dens mange facetter: mode, kulinarisk køkken, litteratur, turisme, film og så videre.



[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)

*Souha Raad,  
FOF underviser i fransk  
og kommer selv fra Libanon*

**MØD HELE VERDEN I DIN AFTENSKOLE!**



## Sprog handler om at snakke sammen!

Alt er sjovere, når man kan forstå det lokale sprog og den lokale kultur. Få viden og indsigt med FOF's mange internationale sproglærere.

Lær sprog og kultur – til både rejse og dagligt brug, og oplev mere imødekommenhed, når du kan bare lidt af sproget.

**Lær sprog og mød verden!**  
[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)



### Sprog og kultur er en god cocktail

*Ginesta Palles,  
FOF underviser i spansk  
og kommer selv fra Spanien.*

Hos FOF underviser jeg i tysk på alle niveauer. Desuden underviser jeg i tysk erhvervsprog og kultur. Din sprogkompetence vil altid åbne døre! Sproget åbner døre til omverdenen og til os selv. Uanset om det er til privat brug eller i erhvervs-mæssig brug; som tyskerne siger "die Sprache folgt dem Handel".

*Joakim Gottlieb-Hoffmann,  
FOF underviser i tysk*



Kan du bare en lille smule af sproget, når du er ude og rejse, så er det meget nemmere at kommunikere. Og oplevelserne på din rejse vil blive fordoblet, mindst. Og når du er hjemme igen, vil du tænke: "Hmm, hvordan pokker fik jeg dem forklaret det og det?".

Men det gik jo fint, og de forstod dig.

*Ulla Rømer,  
FOF underviser i fransk*

FOF kursister

**FOF**



**MØD HELE VERDEN I DIN AFTENSKOLE!**

Mikael K, FOF underviser på  
FOFs pensionist-rock-orkester

# Brug *din* stemme og *dit* instrument



- **Udfold dig**
- **Syng dig glad!**

## Musik & Sang

Lær at spille, synge og bruge musikkens sprog!  
På FOF-kurser i klaver, ukulele, guitar, harmonika  
og sang m.m. kan alle være med.



 **SANGATELIERET**  
LYTETS SANG / AT SYNGE MED ENDEL

Gå på kurser i Sangatelieret  
og mød Vibeke Rolskov,  
FOF underviser.



**LYD DOKKEN**  
RECORDING STUDIO

Gå på kurser i Lyddokken  
og mød Flemming Sørensen,  
FOF underviser.

**Vidste du:**

Du ved det nok allerede, men nu viser  
forskningen det også: Sang er en af de  
bedste måder at skabe kontakt mellem  
mennesker og få nye venner.

Kilde: Videncenterforsang.dk

*Kom i gang eller kom videre ind i musikkens verden!*

**[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)**

**UDFOLD DIG FRIT I DIN AFTENSKOLE!**

• SKAB NOGET! • FORDYB DIG! • KREATIVITET STYRKER DIN HJERNE!

# Brug din kreativitet

## KREATIV

Giv dig tid til at skabe noget! Brug garn, tekstil – masser af muligheder. Lær at sy, strikke, hækle, væve, kniple – og meget mere. Husk at udfordre din kreativitet. Det styrker hjernen og giver energi!

## KUNST

Velkommen til kunstkurser, hvor der er tryk på det faglige, og lærerne er veluddannede og erfarne undervisere. Alle kan være med – både med og uden kunstneriske erfaringer. Det handler om kunst i teori og praksis!



FOF kursister



FOF kursist og Dolgora Havmøller, FOF underviser i billedkunst og tegning



AKVAREL  
MALERKURSUS FOR ALLE  
BILLEDKUNST FOR ALLE  
FRIHÅNDSTEGNING  
GLÆDEN VED AT TEGNE  
KERAMIK  
SKULPTUR



Karoline Dahrling Hughes, FOF underviser i Kreadag, Upcycling og Krea-Party

SKUB TIL DIN KREATIVITET: [WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK](http://WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK)

# FOF Højskolerne



Højskolen er for dig som kan deltage en formiddag eller en eftermiddag om ugen. På tværs af alder, køn osv.

[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)

De populære  
FOF HØJSKOLER  
byder på:

FOREDRAG  
OPLEVELSE  
SANG  
SAMVÆR

HER ER  
FOF HØJSKOLERNE  
I VENDSYSSEL:

FOF Højskolen i Brønderslev  
Brønderslev Bibliotek

FOF Højskolen i Skagen  
Kulturhus Kappelborg

FOF Højskolen i Sæby  
Sæby Baptistkirke

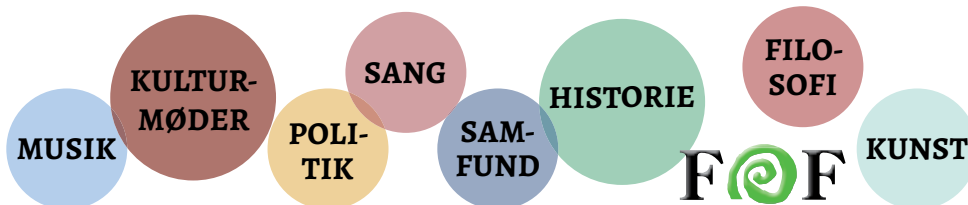
Onsdagshøjskolen i Hjørring  
Torsdagshøjskolen i Hjørring  
Vendsyssel Teater

FOF Højskolen i Vrå  
Vrå Højskole

FOF Højskolen  
i Frederikshavn  
Det Musiske Hus

**FOF Højskolerne er livslang læring, højskolesang og ikke mindst den gode pause!**

Højskoleemnerne er mange og blandede – livet hele vejen rundt!



PROGRAMMER OG TILMELDING [WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK](http://WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK)



**VI MØDES SOM MENNESKER I FOF HØJSKOLERNE!**

# Kend *dit* Tech og - kend *dig* selv!

## FOF OG TECH

IT kurser for alle!  
Excel, Webdesign, Facebook,  
LinkedIn, Instagram,  
Smartphone, Foreningsregnskab,  
Word, Computerspil.

Alle kan være med!

Lær at bruge dit digitale udstyr!

[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)



## FOF & DIG SELV



- Lær at gribe dig selv
- Drop stress
- Kom videre i dit liv
- De 12 stjernetegn
- Strik og styr din stress

Man skal kunne udholde sit eget selskab  
og kunne sige til og fra!

*Med FOFs undervisere lærer du på ny og tænker på ny!*

Tillad det uperfekte og lær noget unyttigt. Jep – vi  
kalder det folkeoplysning og det holder hele vejen.



## FOF & FOTO

Tag dine gode billeder og lær at redigere dem.  
Lyder det godt – så kom med på kursus i Adobe Indesign

## FOF & DIN HJERNE

Hjernetræning. Lær Bridge.



- LÆR DET, DU IKKE KAN • TÆNK KREATIVT • LÆR AT ELSKE DINE FEJL •

[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)

BLIV KLOGERE PÅ DIG SELV I DIN AFTENSKOLE!

# FOF

GRØN, GRØNNERE

## Fremtiden er grøn!

Vær med på den grønne gren og vælg FOF  
En "gammel" aftenskole med værdier,  
som holder – også i morgen.

### Grøn er det nye sort

God, gedigen "old school" folkeoplysning har bred appel.  
På tværs af alder, køn og meget andet, så mødes vi til  
pilates, yoga, madkurser, foto, sprog og musik og...  
Vi mødes, fordi der er en fælles interesse. **Vi går til noget!**

### Grønne aktiviteter:

- Mindfulness i naturen
- Upcycling
- Årstidsvandring
- SUP Stand Up Paddle



[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)



### Er du socia-cool?

Altså går du ind for fællesskab?  
Så er du landet det rigtige sted!  
Folkeoplysningen er der for alle,  
og alle kan være med.

Har du også fundet ud af, at når  
du går til noget på et aftalt tids-  
punkt, så bliver det til noget?

Fællesskabet forpligter, så du  
kommer afsted, og fællesskabet  
giver dig opmuntring til at holde  
fast og gennemføre.



**Vi mødes i din aftenskole!**

**BLIV KLOGERE, SUNDERE OG GLADERE – SAMMEN!**