

Din aftenskole har åbent - snup nu!



Din aftenskole er åben - velkommen!

De mange FOF undervisere har kurser og workshops klar parat, så snup plads mens du kan få det, du ønsker dig :-)

I nyhedsmailen fortælles om **gratis intro til nogle af kurserne**. Book plads på en gratis intro og mød på den måde din underviser, eller find bare ud af, om det kommende kursus er lige dig.

Der er også nyt om de helt særlige **EU-saloner**! Det er 5 stærke tilbud, som er gratis, men du skal lige booke plads, hvis du vil med, og pladserne ryger hurtigt!

Du får også lige en opdatering på de 7 **FOF Højskoler**, hvor 2 nu er udsolgt, så vent ikke for længe, hvis du vil være med.

Og så er der selvfølgelig masser af kurser og workshops! Både velkendte og nye! Og en stribe foredrag. Og - se selv!

Se ALT på den nemme måde og blive inspireret til et skønt efterår - og **læs videre i**

mailen om de særlige nyheder.

Velkommen i din aftenskole - også om dagen :-)

Se ALT om ALT i din aftenskole



PRØV om kursus er noget for dig!

Eller mød din nye underviser!

Gratis intro er til dig, som ikke har prøvet f.eks. YOGA eller SALSA før.

Eller der er en ny underviser, som du gerne vil møde, før du melder dig på kursus.

Deltagelse er gratis, men kræver tilmelding. Vælg din gratis intro og tilmeld til 0 kr.

Se GRATIS intro her



EU-salonen er åben - du er inviteret!

Med FOF Vendsyssel kan du få indsigt i EU, **det danske EU formandskab** og hvad det hele betyder for vores hverdag. Der bliver 5 arrangementer 5 steder i Vendsyssel. De 3 er med Clement Kjersgaard, og de 2 er med Anders Puck Nielsen.

Der er **gratis adgang, men der skal bestilles plads**. Køb din plads til EU-salon til 0 kr.!

Læs mere om EU-saloner her



FOF Højskolerne åbner til efteråret!

Der bliver 7 FOF Højskoler på 7 steder i Vendsyssel.

I **Hune, Brønderslev, Skagen, Frederikshavn, Sæby, Hjørring** og **Sæsing**.

Og de 2 af dem er udsolgt :-)

Så **snup plads på den, du ønsker dig!**

Læs mere om FOF Højskolerne og se efterårets program



Træning i vand er bare godt!

Og det er for alle, idet kroppen aflastes af vandets opdrift, så også dig med svage muskler og led kan være med.

Der er tilbud om hold for alle, og der er særlige tilbud for kræftramte.

Det første af efterårets hold starter allerede om en uge, så kig på tilbud, hvis vandtræning er lige noget for dig.

Læs mere om vandtræning [her](#)



Hækle WORKSHOP!

Underviser Lene Lundø inviterer til en dag med kreativ hygge!

Snup en lørdag og fordyb dig i at hækle!

Det er allerede den 23. august, så snup din plads nu!

Læs mere om HÆKLE workshop her