

Hvad er et godt efterår for dig?



Hvad gør et efterår til en god oplevelse?

Det kunne være noget "at gå til", som gør os klogere, sundere og gladere!

Kom godt igennem de mørke måneder og gå til noget en gang om ugen eller snup et par workshops eller skarpe foredrag.

Oplev noget sammen med andre!

Her er nyheder om lidt af hvert - snup det, der gør dit efterår til en god tid.

Kig videre i mailen og bliv inspireret, eller gå direkte til ALT om ALT.

Se ALT om ALT



Gå på højskole en gang om ugen!

Der er FOF Højskole i Brønderslev, Skagen, Sæby, Frederikshavn, Hjørring, Sæsing og Hune.

Der er pladser her og dér, så kom med og få oplevelser og samvær med fællessang og ikke mindst en spændende foredragsrække.

FOF Højskolerne i Vendsyssel er pakker med program, og du betaler selvfølgelig kun for "rest-pakken".

Læs mere om FOF Højskolerne og se efterårets programmer



Lær sprog og mød mennesker!

En lang række kurser med engelsk, tysk, fransk, spansk og italiensk er lige startet.

Du kan nå at komme med! Bliv klogere på det sprog, du ønsker dig, og få landets kultur med oveni.

Du betaler selvfølgelig kun for resten af kursus!

Se de mange sprog kurser og læs om dine undervisere



Krea- Krea- Krea!

Brug tid i de mørke måneder på at strikke, tegne, hækle, lave keramik, hækle, lave macramé, lave papirblomster, male og - se selv!

Der er SÅ meget at fordybe sig i. Både som kursus og workshop. Prøv noget nyt, og gør noget, som gør dig glad!

Se de mange KREA kurser her

**Pas på din krop!**

Brug efteråret på at passe på din krop - og det er ok at have det sjovt imens!

Der er SÅ mange forskellige måder at træne på, og du ved bedst, hvad der er godt for dig.

Se de mange nye kurser og snup restpladser på de, som er i gang (du betaler selvfølgelig kun for resten).

Og se også det nye tilbud om Drop-in, hvor du kan booke en omgang yoga ad gangen.

Se ALLE tilbud til din krop