

@KLOGERE  
SUNDERE  
GLADERE

**FOF**  
DIN AFTENSKOLE

# Velkommen i din *grønne* aftensko!e!

Der er noget indeni til dig



Velkommen på kurser  
og til foredrag!

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

De bedste lærere  
er FOF lærere!

Er du socia-cool?

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

VI MØDES I DIN AFTENSKOLE!

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

# Velkommen i *din* aftenskole - også om dagen!

## Oplevelser til *dig*

*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
- FOF Højskoler

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**



## Yoga, Pilates, Tai-Chi og *meget* mere!



*FOF tilbyder bevægelsesformer du kan dyrke hele livet!*

Nye former, gamle former, sjove former. Indendørs og udendørs. 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.

*Hvorfor er det så sundt at bevæge sig?*

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

VÆLG DIT KURSUS OG KOM MED!  
[WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK](http://WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK)



**GØR NOGET GODT FOR DIG SELV**

**- LÆR AT BEVÆGE KROPPEN RIGTIGT**

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

**Glad og sund bevægelse i din aftenskole!**



## Lær sprog

*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 med FOF og mød verden!**

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

MØD HELE VERDEN I DIN AFTENSKOLE!



## Grøn og sund og naturlig



*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!

*FOF tilbyder kurser om mad*

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

Kom og vær med på holdet!

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

## Brug *din* kreativitet, din stemme og dit instrument

- Skab noget! Skab dig!
- Kreativitet styrker din hjerne!

### Musik & Sang

Lær at spille, synge og bruge musikens sprog!



SKUB TIL DIN KREATIVITET: [WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK](http://WWW.FOF-VENDSYSSEL.DK)  
**Udfold dig frit i din aftenskole!**

### Kreativitet & Kunst

Giv dig tid til at skabe noget!  
Husk at udfordre din kreativitet.  
Det styrker hjernen og giver energi!



# FOF

## Fremtiden er grøn!

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

### Grøn er det nye sort

God, gedigen "old school" folkeoplysning er for alle! På tværs af alder, køn og meget andet, så mødes vi til pilates, yoga, madkurser, foto, sprog og musik og...

*Vi mødes, fordi vi har en fælles interesse. Vi går til noget!*  
[www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)

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

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

Få aftenskole i hele Vendsyssel – FOF Vendsyssel  
tilbyder aftenskole i 5 kommuner - Hjørring,  
Frederikshavn, Brønderslev, Jammerbugt og Læsø



Din aftenskoles kontor til service  
for kursister og lærere  
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 - 14



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



Folderen er produceret og distribueret 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!

**VI MØDES, FORDI VI HAR EN FÆLLES INTERESSE. VI GÅR TIL NOGET!**

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