

Livsnyderne

RING 72 13 23 01 ELLER SE MERE PÅ NORD.AOF.DK

MØRKT ØL SMAGNING

Så tager vi på vores EU rundtur fat på den mørke øl, når Niels Tikjøb præsenterer os for 10 af slagsen fra europæiske øl nationer. Vi skal smage og høre mere om den mørke øls bryg og historie. Som altid en ølsang og et stykke brød

Fredag den 09-03-2018 kl. 19:00 - 22:00

Kr. 199

Niels Tikjøb, AOF Tinghusgade 3, Nørresundby

Holdnr. 0603

ØL- OG KULTURREJSE MED NIELS TIKJØB

Torsdag 24. maj 2018 er der afgang fra Aalborg kl. 07.00 mod Bamberg i Tyskland. Her starter vores Øl- og kulturrejse. I løbet af 4 dage skal vi sammen opleve små bryggerier, smukke gamle bydele, arkitektur, flodsejls og forskellige traditionsrige ølbyer i Tyskland.

Pris kr. 3250,- pr. deltager i delt dobbeltværelse. Tillæg for enkeltværelse kr. 400,-. Prisen omfatter kørsel i moderne turistbus med flysæder og toilet, 3 overnatninger på hotel, halvpension og 2 øl smagninger.

Tilmeldingsfristen er den 25. februar 2018.

Bindende tilmelding.

Læs mere på www.nord.aof.dk

– skriv 4216 i søgefeltet.

Afrejse torsdag den 24-05-2018, kl. 07:00

Kr. 3.250

Holdnr. 4216

Livsnyderne er et koncept, der byder på særlige oplevelser for dig, der har valgt at fylde din tilværelse med meget af alt det gode, livet også har at byde på.

Vel mødt

Anita Rokkedal

DIN VEJ TIL DEN BEDSTE VIN

Tirsdag den 27-02

De grønne druer - smag de vigtigste hvidvinstyper.

Du smager otte kvalitetsvine og hører om deres fremstilling.

Tirsdag den 20-03

De blå druer - smag de vigtigste rødvinstyper.

Du smager otte kvalitetsvine og hører om deres fremstilling.

Tirsdag den 10-04

Før og efter - Hedvine, søde vine og boblerne. Champagne og mousserende vin, rosé, sherry, portvin. Du smager otte kvalitetsvine og hører om deres fremstilling.

Tirsdag den 15-05

Klimaks - Vin og mad. Hvad er vigtigt, når du sammensætter vin og mad? Også tips om, hvordan du håndterer og opbevarer vin? Vi nyder 3 retter mad med 3 vine til hver og forsætter snakken om vin.

Tirsdag kl. 19:00 - 22:00

Start 27-02-2018

4 gange - Kr. 650

lb Kjærulf, AOF Tinghusgade 3, Nørresundby

Holdnr. 9107

AT LEVE TANTRISK I EN MODERNE VERDEN

Tantra er mere og andet end massage og seksualitet. Det er en livsfilosofi du kan beslutte dig for at praktisere i din dagligdag - og det uanset hvordan dit liv er: sammen, alene, ung, ældre, mand, kvinde. Denne aften får du i selskab med Kelvin Varst viden og værktøjer til at leve mere tantrisk - i dig selv og i relation til andre - det handler om bevidsthed, ansvar, mening, nærvær, energiarbejde og hjertets følelser.

Onsdag den 28-02-2018, kl. 19:00 - 21:00

Kr. 150

Kelvin Varst, Tinghusgade 3, Nørresundby

Holdnr. 0604

COUNTRYMUSIKKENS FØRSTEDAMER

Vi spiser sammen og hører foredrag med Flemming Retbøll, der fortæller om countrymusikken og spiller hits. Vi mixer det hele med livemusik. Sangerinde Marianne Christensen kan som ingen andre synge som de store kvindelige country stjerner. Hun ledsages på guitar af Ole Albrechtsen. Hør bl. a. Dolly Parton, Patsy Cline, Emmylou Harris og Brenda Lee.

Lørdag den 24-03-2018, kl. 19:00

Kr. 299 incl. mad.

Flemming Retbøll, Cafe Frederiksberg, Hadsundvej 1

Holdnr. 0605

ER DER EN STENHUGGER GEMT I DIG?

Har du lyst til at arbejde med stenhugning og slibning og vil du høre mere om, hvordan du kommer i gang. Du hører om sten og stentyper og hvilket værktøj og udstyr, du har brug for. Du ser og hører om andres stenarbejde og prøver selv at arbejde med en sten, så du får fornemmelse af hvad det vil sige at være stenhugger/sliber.

Tirsdag den 24-04-2018, kl. 17:00 - 20:00

Kr. 50

Bjarne Larsen, Furdalsvej 4, Svenstrup

Holdnr. 5145

TA MED UD OG FISK

Vi sejler ud fra Egense Havn med Eddie og hans ombyggede fiskekutter. Vi får mulighed for at nyde nogle hyggelige og tidlige timer på vandet med pragtfulde omgivelser og får forhåbentligt også noget på krogen. Op ad formiddagen nydes den friske luft med en bid brød. Medbring grej. Evt. fiskestige kan lånes. Der tages forbehold for vejret.

Lørdag den 05-05-2018, kl. 06:00 - 12:00

Kr. 499

Eddie Kofoed, Kystvej 1, Egense

Holdnr. 4108

KVINDE BUESKYDNING OG MENTAL STYRKE

Fokus, nærvær og mental styrke er afgørende i bueskydning. At skyde med bue er at være i nuet! Rita Lindskov fortæller om, hvorfor bue og pil er eminent til at skærpe dit fokus, forbedre din koncentration og styrke din tålmodighed. Du kommer selv til at skyde og få fornemmelsen af, hvordan fokus og roligt åndedræt er afgørende for at nå dit mål. Med bueskydning får du en alternativ og spændende vej til en meditativ aktivitet, som også kan bruges i naturen.

Søndag den 29-04-2018, kl. 11:00 - 14:00

Kr. 130 incl. let frokost.

Rita Lindskov, Røddhusvej 167A, Pandrup

Holdnr. 4106

PERMAKULTUR I PRAKSIS

Hvordan påvirker vi vores have så den påvirker os selv i en positiv retning? Ved bevidst havebrug og fokus på selvfor- syning kan du skabe en levende have med sund mad, større udbytte og masser af liv. Permakulturhaven har bevidsthed på plantevalg, dyrkningsteknikker, havedesign og integration af bl.a. dyr. Kom og se en have under design og udvikling af permakultur. Over en sandwich og en kop øl fortæller Dan Fisker fra „Græsrodsbevægelsen for mere permakultur“ om hvordan du selv kommer i gang, om arbejdsprocessen og dit udbytte af haven.

Søndag den 20-05-2018, kl. 11:00 - 14:00

Kr. 130

Dan Fisker, Mylius Erichsens Vej 1, Aalborg

Holdnr. 4107

I BÆVERNES LAND

Der fortælles om bæverens ankomst til området, om dens udsættelse i Klosterheden omkring år 2000. Rundvisning langs Sønderup Å dal, hvor vi ser beviser på nattedyrets færden. Efter rundvisningen er der kaffe og film visning i Jagtstuen, samt servering af kaffe. Der vil være tændt op på bålpladsen, så vi kan sidde omkring bålet eller i selteret. Turen langs Ådalen er ikke for gangbeværede. Husk støvler og lange benklæder

Lørdag den 07-04-2018, kl. 13:00 - 16:40

Kr. 160

Jens Jørgen Kristiansen, Østerkrat 11, Nibe

Holdnr. 4110

PIZZA PÅ TERRASSEN

Byg din egen pizzaovn efter en model, der har rødder i Portugal, også kendt fra TV-programmet „Spise med Price“. Vi starter kurset med skøn pizza fra Henning Bitsch selvbygge- pizzaovn. Så ved du ligesom, hvordan det færdige resultat bliver.

Torsdag kl. 17:00 - 21:00

Start 17-05-2018

3 gange - Kr. 486/398

Grindstedvej 35, Uggerhalne

Holdnr. 5196

