

# AOF Jammerbugt - kurser forår 2018

## LAV SELV CHOKOLADE TIL PÅSKE

På kurset vil du blive vejledt i: at temperer chokolade så dine hjemmelavede stykker chokolade bliver blanke og får knæk, at lave velsmagende fyld til dine fyldte stykker chokolade. Hvis alt går som planlagt vil du komme hjem med en flot æske chokolade og et stort påskeæg.

**849-1718 Tirsdag den 20-03-2018**

kl. 18:00 - 20:45

**849-1719 Onsdag den 21-03-2018**

kl. 18:00 - 20:45

Kr. 317 inkl. chokolader for 150 kr.

Vivian Bo Poulsen, Brovst Skole

## GALSKAB

Litteratur. Hvordan beskrives galskab i forskellige typer litteratur?

**849-1710 Tirsdag kl. 09:50 - 12:20**

Start 09-01-2018

10 gange - Kr. 590

Berit Johnsen, Skovsgaard Hotel

## INTRODUKTIONSKURSUS TIL PERMAKULTUR

Permakultur er fremtidens havebrug baseret på naturens egne principper, selvforsyning og bæredygtighed for mennesker, dyr og planter. Du kommer gennem både teori, praksis og små design-øvelser og vi tager på havebesøg, hvor vi laver mad i den nye Madsmidjen ved Slettestrand.

**849-1717 Mandag kl. 19:00 - 21:45**

**Samt to lørdage den 07-04-2018 + 05-05-2018**

kl. 10:00 - 19:00

Start 29-01-2018

9 gange - Kr. 1.476

Madsmidjen, Slettestrandvej 26, Fjerritslev

Underviser Jozef Blockx, tlf. 2980 5321

+ Signe Høgmark

## FOREDRAG: CUBA UNDER FORANDRING

- en førstehåndsberetning

Journalist Niels-Henrik Jensen, der har besøgt Cuba flere gange, har endnu en gang mødt cubanerne i øjenhøjde. På rejsen rundt i Cuba har han boet på "casas particulares" for at være så tæt på den cubanske befolkning som muligt.

Hør og se hans fortælling med foto fra rejsen

**849-1736 Tirsdag 27-02-2018 kl. 19:00**

Kr. 60

Niels-Henrik Jensen, Fjerritslev Bibliotek

## KERAMIK

Det er praktisk at medbringe en lille spand med låg til opbevaring af ler. 50 kr. for brændig afregnes med underviser. Materialer kan købes på stedet. Materialegebyr på påregnes.

**849-1714 Tirsdag kl. 10:00 - 12:45**

Start 23-01-2018

14 gange - Kr. 1.512

Sarah Nørgaard Chehab, Langgade 8, Kaas

**849-1711 Tirsdag kl. 17:55 - 20:40**

Start 23-01-2018

14 gange - Kr. 1.512

Henrik Nielsen, Langgade 8, Kaas

**849-1712 Onsdag kl. 10:00 - 12:45**

Start 24-01-2018

14 gange - Kr. 1.512

Henrik Nielsen, Langgade 8, Kaas

**849-1715 Onsdag kl. 18:15 - 21:00**

Start 24-01-2018

14 gange - Kr. 1.512

Sarah Nørgaard Chehab, Langgade 8, Kaas

**849-1713 Torsdag kl. 17:55 - 20:40**

Start 25-01-2018

14 gange - Kr. 1.512

Henrik Nielsen, Langgade 8, Kaas



## AOF Jammerbugt bestyrelse

Ole Larsen .....	4219 2698	Kai Pilgaard .....	2821 0456
Jane Nørgaard .....	2398 1893	Jette Christensen .....	5180 9166
Gerda Nielsen .....	2481 1681	Anne Karen Olesen .....	2383 5807
Jytte Albrektsen .....	3011 5918	Henrik M. Christensen .	2873 3880
Ove Albrektsen .....	4068 5918		

## YOGA OG GOLDEN WINGS CHI GONG

Øger din kropsbevidsthed gennem koordination af bevægelse og åndedrættet - åndedrættet der er altafgørende for en velfungerende krop.

**849-1716 Tirsdag kl. 16:30 - 18:20**

Start 23-01-2018

11 gange - Kr. 792

Lisbeth Skovmand Nielsen, Tlf.: 26 80 64 61

Fjerritslev kultur/seniorcenter, Tennisvej 9

## WORKSHOP: DE 5 TIBETANERE OG CHI GONG

Hør om årsagen til effekten af øvelserne, bl.a. gennem historien bag kroppens energier - de syv endokrine kirtler. Det er primært en aktiv workshop, så medbring yogamatte, to tæpper og løststående tøj. [www.lisbethskovmand.com](http://www.lisbethskovmand.com)

**849-1720 Lørdag den 27-01-2018**

kl. 10:00 - 13:00

Kr. 126

Lisbeth Skovmand Nielsen, Kulturforeningen

Tinghuset, Østergade 53, Fjerritslev

## NYT PROGRAM 2018 I AABYBRO SENIORDAGHØJSKOLE Bierstedt Aktivitetscenter

Kig ind på [www.nord.aof.dk](http://www.nord.aof.dk)

Skriv seniordaghøjskole i søgefeltet

Kr. 600 for alle foredrag

Kr. 75 for en enkelt billet

Tirsdage kl. 09:30 - 11:30 med pause

Start den 16. januar 2018

Kaffe/brød 20 kr. pr. gang.

Husk sommerskole i juli.

Ring Anita Rokkedal, tlf. 29 61 77 22

**Holdnr. 849-1739**

Yderligere oplysninger og tilmelding på tlf. 72 13 23 01 eller på [www.nord.aof.dk](http://www.nord.aof.dk)