

# 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](http://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  
Ib 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. fiskestager 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**

