



Få styr på **hormonerne**

Foredrag med:

Charlotte Bech, Læge

Dato: Torsdag den 1. november 2012 kl. 19 – 21

Sted: Sæby Bibliotek, Rådhuspladsen 1, 9300 Sæby

Kære kvinde 35-60 år!

Hvad nu hvis jeg fortæller dig, at det ikke er en selvfølge, at livet efter de 35 er lig med væske i kroppen, overvægt og søvnbesvær. Hvad nu, hvis jeg fortæller dig, at du kan blive slankere, sundere, stærkere, mere fri og meget mere dig selv end nogensinde før - uden hormonpiller.

- Hør om hvordan Anne-Grethe Bjarup Riis slap af med væskeophobninger og tabte sig i vægt
- Hør hvordan radiovært Monica Krog-Meyer træner sine muskler
- Hør om hvordan tidligere landsholdshåndboldspiller Marianne Florman plejer sit hår
- Hør hvordan Emilia van Hauen træner sin ryg
- Hør om hvordan Cæcilie Norby og Pernille Aalund oplever den nye livsfase som en gave fra naturen

Sådan siger Charlotte Bech, konventionel læge og ekspert i den ayurvediske videnskab om sundhed. Du får praktiske råd og vejledning i, hvordan du selv tackler tørre slimhinder, vægtøgning, rynker, slap hud, mormorarme, svedeture, nedture og alt det andet tabubelagte, som ingen vil tale om.

Se også www.charlottebech.dk

Arrangeret i samarbejde med Sæby Bibliotek.

Billet kan købes på www.fof-vendsyssel.dk eller 7025 5050

Billetpris 80 kr.

FOF

-et rigere liv



Få styr på hormonerne

v/ Charlotte Bech, læge

Kære kvinde 35-60 år! Hvad nu hvis jeg fortæller dig, at det ikke er en selvfølge, at livet efter de 35 er lig med væske i kroppen, overvægt og søvnbesvær. Hvad nu, hvis jeg fortæller dig, at du kan blive slankere, sundere, stærkere, mere fri og meget mere dig selv end nogensinde før - uden hormoner. Hør om hvordan Anne-Grethe Bjarup Riis slap af med væskeophobninger og tabte sig i vægt. Hør hvordan radiovært Monica Krog-Meyer træner sine muskler. Hør om hvordan tidligere landsholdshåndboldspiller

Marianne Florman plejer sit hår. Hør hvordan Emilia van Hauen træner sin ryg. Hør om hvordan Cæcilie Norby og Pernille Aalund oplever den nye livsfase som en gave fra naturen. Sådan siger Charlotte Bech, konventionel læge og ekspert i den ayurvediske videnskab om sundhed. Du får praktiske råd og vejledning i, hvordan du selv tackler tørre slimhinder, vægtøgning, rynker, slap hud, mormorarme, svedetur, nedture og alt det andet tabubelagte, som ingen vil tale om. Se også www.charlottebech.dk

Arrangeret i samarbejde med Sæby Bibliotek.

Billet kan købes senest 11. oktober på www.fof-vendsyssel.dk eller 7025 5050

Nr.: **62146**

Tid: Torsdag den 1. november kl. 19:00

Sted: Sæby Bibliotek, Rådhuspladsen 1, Sæby

Pris: 80,- kr.



Når forundring bliver til fjernsyn

v/ Anders Agger, DR-journalist

Kom og hør manden bag bl.a. dokumentarserierne Herlufsholm, Kongehuset Indefra, Sømanden & Juristen. Anders Agger laver dokumentarprogrammer om mennesker og de livssituationer, der er en del af menneskelivet. Senest har han fået Liv & Død-prisen for sit arbejde med

programserien Sømanden og Juristen. Døden er ikke ligefrem ukompliceret arbejde, siger Anders Agger, men i formidlingen er det en forpligtigelse at sætte noget på spil.

Arrangeret i samarbejde med Hjørring Bibliotekerne, Kræftens Bekæmpelse og Kamillus.

Billet kan købes senest 24. oktober på www.hjbib.dk og www.fof-vendsyssel.dk eller 7025 5050

Nr.: **62147**

Tid: Torsdag den 8. november kl. 19:00

Sted: Hjørring Bibliotek, Metropolen, Østergade 30, salen, Hjørring

Pris: 100,- kr.



Tradition og fornyelse

Klaverkoncert med Mogens Dalsgaard

Mogens Dalsgaard er en populær gæst i koncertsalene, ikke blot i Danmark, men over store dele af verden, har han glædet publikum med sit spil. Den helt særlige oplysende og underholdende koncertform giver ofte nye og spændende indfaldsvinkler på den musik, der er skrevet af de største mestre. Vi fortsætter traditionen med et

koncertbesøg af Mogens Dalsgaard, som til stadighed udvider sit repertoire. Eftermiddagens program vil indeholde musik af mange komponister, bl.a. Beethoven, Bach, Chopin, Rachmaninov og mange andre. Kom og hør de spændende historier om komponisterne, og lyt til klassisk musik når den er bedst.

Billet kan købes senest den 25. oktober på www.fof-vendsyssel.dk eller 7025 5050

Nr.: **62148**

Tid: Søndag den 11. november kl. 14:00

Sted: Vendsyssel Kunstmuseum, P. Nørkjær Plads 15, Hjørring

Pris: 100,- kr.



Fra mønsterbarn til monsterjæger

v/ Jeppe Bundgaard, rollespiller, spiller, spiludvikler og informationsnørd

Hvad sker der, når dit barn eller barnebarn får et digitalt liv?

Det kan være svært at følge med i de unges færden i de forskellige spil, universer og kommunikationsformer på internettet. Foredraget viser, hvad der sker, når unge træder ind i onlinefællesskaberne såsom World of Warcraft, Minecraft og andre online spil og fora. Hvad er det, der drager de unge til disse steder? Jeg fortæller om og giver eksempler på både de positive og negative udfald af at have brugt meget tid på internettet. At børn og unge begynder at danne netværk via internettets mange muligheder er positivt, og der kan være visse farer forbundet med at forsvinde ind i disse verdener.

Billet kan købes senest 30. oktober på www.fof-vendsyssel.dk eller 7025 5050

Nr.: **62149**

Tid: Onsdag den 14. november kl. 19:00

Sted: Specialskolen For Voksne, Elsagervej 25, Hjørring

Pris: 80,- kr.



Sidste nyt fra verden

v/ Carsten Jensen, forfatter

Udover at være en skarp samfundsdebattør er Carsten Jensen en fremragende forfatter. Spændende, vedkommende, tænksom og humoristisk på samme tid. I dette foredrag kommer vi bag kulisserne og hører om

de parametre, der er drivkraften for forfatteren. Vi hører om romanerne Vi, de Drukede og Sidste Rejse, og der bliver verdenspremiere i Skagen med oplæsning fra den nye roman, der først kommer i efteråret 2013!

Carsten Jensen vil også komme ind på sine mange rejser og sit syn på samfundsudviklingen netop nu. Både som danskere og som verdensborgere bliver vi hele tiden stillet det samme spørgsmål: hvem er vi? Et spændende foredrag om et forfatterskab, der ofte har overrasket og ikke altid spiller efter de konventionelle regler.

Arrangeret i samarbejde med Skagen Bibliotek og Folkeuniversitetet i Skagen.

Billet kan købes senest 31. oktober på www.fof-vendsyssel.dk eller 7025 5050 og på Skagens Bibliotek 9845 9200

Nr.: **62150**

Tid: Torsdag den 15. november kl. 19:00

Sted: Kappelborg, Skolevej 5, Skagen

Pris: 100,- kr.



Vævning og tekstilkunst i et lokalt miljø

v/ Johan Zimsen Kristiansen, mag.art. i kunsthistorie, Center for tekstilforskning

Vendsyssel Kunstmuseum (tidligere Bechs Klædefabrik) er ramme om dette spændende og anderledes foredrag om tekstilkunst. Med

det lokale perspektiv i baghovedet fortæller Johan Zimsen Kristiansen, der bl.a. har udført et feltstudie hos navajoidianerne, som er berømt for deres vævekunst, om den betydning, som lokalmiljøet har for navajoernes fine kunsthåndværk. Der vises en kortfilm om væverne på navajoreservatet, lavet af Johan Zimsen Kristiansen og filmklipper Hans Jakob Varming. Filmen, der skal indgå i en navajoudstilling på Nationalmuseet i 2013, vises her for første gang for publikum i en råklippet version.

Arrangeret i samarbejde med Vendsyssel Kunstmuseum. Medlemmer med årskort til VKM kan købe billet hos VKM til rabatpris 70,-

Billet kan købes senest 7. november på www.fof-vendsyssel.dk eller 7025 5050

Nr.: **62151**

Tid: Torsdag den 22. november kl. 19:00

Sted: Vendsyssel Kunstmuseum, P. Nørkjær Plads 15, Hjørring

Pris: 80,- kr.