

## Frit Oplysningsforbund

### FO-Omø - forår 2024

#### Fællessang i Omø Kirke

Sangleder Søren Thuesen

Vi synger sammen en dejlig blanding af sange indenfor forskellige genrer.

Onsdage kl. 19,00-20,30 – Varighed 2 lektioner

6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 1/5, 8/5 samt 15/5.

Betal kr. 200,- for hele kurset eller kr. 20,- pr. Gang.

Tilmelding på tlf. 23667895 eller email [foomo.aftenskole@gmail.com](mailto:foomo.aftenskole@gmail.com)

Kan indbetales til reg: 6150 konto: 1694238 eller mobilepay 9795QT

#### Foredrag og debat om Tricktyverier og anden kriminalitet

2 betjente fra Slagelse Politi kommer og fortæller om hvordan vi undgår tricktyverier og anden kriminalitet. Der er mulighed for debat med de erfarne betjente og de er klare til at svare på alle de spørgsmål vi måtte have.

3. april kl. 16,15-17,45

Tilmelding senest d. 27. marts på tlf. 23667895 eller email [foomo.aftenskole@gmail.com](mailto:foomo.aftenskole@gmail.com)

Pris kr. 20,- som betales ved indgangen.

#### Modeopvisning og tøjsalg

med tøj til damer i alle størrelser

fra Jysk Tøjsalg v/Lars Rasmussen

Lørdag d. 6. april kl.13,00 i forsamlingshuset.

Vi starter med at spise lækker mad. Når vi har spist, er der modeshow med vores fantastiske lokale modeller, som viser noget af tøjet og giver inspiration til sammensætning af tøjet.

Tilmelding senest 30/3 på tlf. 23667895 eller email [foomo.aftenskole@gmail.com](mailto:foomo.aftenskole@gmail.com)

Pris kl. 70,- som dækker indgang, mad samt kaffe. Der er mulighed for at købe drikkevarer.

#### Yoga

Underviser Karen Rørbæk

Efterårets yoga-dag blev en stor succes. Vi har derfor aftalt med Karen, at hun kommer igen.

Temaet denne gang vil være; Yoga, Mindfulness, Meditation. For begyndere og øvede.

Første afdeling varer 2 timer og er en aktiv formiddag med fokus på ryggen og kropskernen, derefter

1 times middagspause, efterfulgt af anden afdeling som også varer 2 timer men er meget blidere

hvor vi undersøger hvordan kroppen og sindet arbejder sammen med åndedrættet. I alt 6 lektioner.

Medbring yogamåtte, pude, tæppe, yogablok samt vandflaske.

13. april kl. 10,30 i forsamlingshuset.

Tilmelding senest 30/3 på tlf. 23667895 eller email [foomo.aftenskole@gmail.com](mailto:foomo.aftenskole@gmail.com)

Pris kl. 200,- Kan indbetales til reg: 6150 konto: 1694238 eller mobilepay 9795QT

#### Foredrag om Omgang med demente og tilbud til demensramte familier

Foredragsholder: Demenskoordinator Hanne Lysdal

Torsdag d.18. April kl. 16,15-17,45

I forlængelse af det foredrag vi holdt i efteråret har vi fået en aftale med kommunens

Demenskoordinator. Hun kan fortælle nærmere om hvilke tilbud der er og forklare hvordan man omgås og håndterer en som er ramt af demens.

Tilmelding senest d. 11. April på tlf. 23667895 eller email [foomo.aftenskole@gmail.com](mailto:foomo.aftenskole@gmail.com)

Pris kr. 20,- som betales ved indgangen.

---