

DRILLER DIN TELEFON ELLER COMPUTER?

Din kommune, Ældre Sagen og FOF har i samarbejde udviklet et forløb, der gør din hverdag med de digitale værktøjer nemmere. Du kan gratis deltage i et kursus over **9 mødegange**, hvor du sammen med andre på samme niveau lærer at bruge enten din **iPhone/iPad, Android-telefon eller bærbare computer**.

Vælg mellem tre spor du gerne vil undervises i.



Derudover vælger du mellem tre niveauer: Grundkursus, viderekomne eller rutineret. Er du i tvivl? Så start på grundkurset – vi flytter dig, hvis du kan følge et hurtigere tempo.

Er du i tvivl, kan du ringe til vores hjælpelinje på tlf. **2422 7728**. Vi sidder klar på hverdage mellem kl. 09.00-14.00.

Vi glæder os til at hjælpe dig i gang!

Du kan læse mere og tilmelde dig på
www.fof-it.dk





HVAD DRØMMER DU OM?

Den 30. juni 2025 er FOF klar med efterårets program, og vi tør godt love, at der er noget for enhver smag. Måske har du altid drømt om at lære fransk, måske går du rundt med en indre "Jimi Hendrix", der trænger til at blive udlevet? FOF er et stort tag-selv-bord; madlavning, sprog, musik, sang, yoga, kreative fag, IT-undervisning og meget mere. Hvis du trænger til at gøre noget godt for dig selv, så tag et kig på vores hjemmeside den 30. juni, hvor alle efterårets kurser, foredrag, ture og rejser er klar. God fornøjelse.



BEVÆGELSE,
MOTION OG
TRÆNING



YOGA



KREATIVE KURSER



MAD



MUSIK OG SANG



SPROG

Se alle kurser og foredrag på

www.fof-vest.dk



Kongensgade 70
6700 Esbjerg
Tlf. 7512 3805