

## Kontakt

Vil du vide mere om LOF, kan du besøge [lof.dk](http://lof.dk)

Her finder du også din lokale aftenskole, der med garanti er tættere på, end du tror. Der er nemlig LOF Aftenskoler i flere end 70 af landets kommuner.

Du er også altid velkommen til at kontakte LOF's landsorganisation.

Vesterbrogade 35, 2. tv.  
1620 København V  
Tlf. 33 21 86 80  
[lof@lof.dk](mailto:lof@lof.dk)



# Din lokale aftenskole

Kurser, foredrag og oplevelser





LOF er et landsdækkende oplysningsforbund, der gør dig klogere på livet - hele livet.

Vores lokale aftenskoler tilbyder kurser i mange forskellige fag. Vi har også et bredt udbud af foredrag, weekendkurser, oplevelsesture og debatter om aktuelle emner. Vi underviser blandt andet i IT, sprog, madlavning, tegning og keramik.

Mange af vores aktiviteter bidrager til menneskers fysiske og mentale sundhed. Hos os kan du finde roen i yoga eller få pulsen op på et motionshold. Vi fokuserer på sund mad, stresshåndtering og på at skabe gode vaner, der giver en bedre livsstil. LOF har derfor mange samarbejder om forebyggelse og genoptræning med blandt andre kommuner og patientforeninger.

Bag hver aftenskole står en engageret skoleleder og en dedikeret bestyrelse. Vores undervisere har et højt fagligt niveau og brænder for deres fag.

I aftenskolerne mødes mennesker fra alle grupper af samfundet om lysten til at dyrke en fælles interesse. Her bliver vi klogere på verden, os selv og hinanden. Når du deltager i en af vores aktiviteter, får du ny viden, nye kundskaber og en del af et fællesskab. LOF er en vigtig del af folkeoplysningen i Danmark.

#### **Vidste du?**

Det styrker din mentale sundhed, når du dyrker en meningsfuld interesse sammen med andre.

