

# Nyt fra AOF Næstved & Susålandet

November 2015

Masser af workshops og små kurser hvor du lige kan "lære det du mangler" ...

Pårørendegruppe til dig der er pårørende til en kronisk syg – hvor du sammen med andre i samme situation lærer at passe på dig selv.

Kommer der en vegetar på besøg i julen?

Har du selv eller kender du en der har fået konstateret prostatakræft? – så er der hjælp at hente...



## Pårørende gruppe

Et tilbud til dig, som er pårørende til et familiemedlem med kronisk sygdom



Få mere ro, overskud og energi til udfordringer i din hverdag...

**Forløbet vil være over 5 onsdage kl. 13-16**

**Sted: Munkebo plejecenter,  
Aktivitetsafsnittet**

**( Vi mødes ved glasdøren i stuetagen )**

**Opstart: Onsdag d. 18/11. 2015 kl.13**

Giv dig selv et frirum, hvor du har mulighed for at tage hånd om dine egne ønsker og behov, og hvor du i fortrolighed kan dele dine tanker med ligestillede.

I gruppen arbejder vi desuden med lette yogaøvelser, afspænding og meditation.

Gruppen ledes af en professionel psykoterapeut og coach

**Det er gratis at deltage i hele forløbet**

Tilmelding til: AOF Næstved & Susålandet

Tlf. 20 40 42 10

eller til sygeplejerske Kirsten Skov Nielsen

Tlf.: 21 69 49 50

**Begrænset antal pladser**

## Hjææælp - Der kommer en vegetar til middag!

Hvad gør du hvis sønnen kommer hjem med en ny veninde – som er vegetar?! Eller hvis en deltager i den personalefrokost du skal stå for fortæller han er veganer? Eller måske har du selv brug for kødfrie dage men ved ikke hvordan du skal gribe det an? Gode råd er her dyre, men fortvivl ikke! Med det vegetariske køkken bliver du klædt på til enhver grøn lejlighed, og om du er kødspiser, vegetar eller veganer, er der inspiration at hente til ethvert måltid i AOF's vegetariske køkken!

Vi nærmer os jul og nytår, og hver gang i denne kursusrække laver vi skønne look – a - like madretter der passer perfekt ind i den traditionelle julemad.

### 10 Workshops hvor du lærer at lave den lækreste vegetarmad.

**Klik på overskrifterne for at læse mere...**

#### **Vintersupper, æbleskiver og en til to slags konfekt**

152-571 Onsdag d. 11.11.2015 kl. 17.30-21.00

#### **Julemenu med nøddesteg og risalamande**

152-572 Torsdag d. 12.11.2015 kl. 17.30-21.00

#### **Julefrokosten: vegetarisk pålæg der ligner og en julekage**

152-573 Onsdag d. 18.11.2015 kl. 17.30-21.00

#### **Tarteletter, julesmåkage og julekonfekt**

152-574 Onsdag d. 25. 11.2015 kl. 17.30-21.00

#### **Julemenu med "ande – fri" steg og Chia – pudding**

152-575 Torsdag d. 25.11.2015 kl. 17.30-21.00

#### **Grøn julefrikadelle - menu, flere julekager og mere julekonfekt..**

152-576 Onsdag d. 02.12.2015 kl. 17.30-21.00

#### **3 retters nytårsmenu med et strøg af Thailand**

152-577 Onsdag d. 09.12.2015 kl. 17.30-21.00

#### **3 retters nytårsmenu med et strøg af Kina**

152-578 Torsdag d. 10.12.2015 kl. 17.30-21.00

#### **Vegetarisk tilbehør der ligner og vegansk fastfood**

152-579 Onsdag d. 16.12.2015 kl. 17.30-21.00

#### **Vegetarisk købemad i dagligbutikkerne**

152-580 Torsdag d. 17.12.2015 kl. 17.30-21.00

Klik på overskrifterne for at se mere om de enkelte workshops

**Alle 10 workshops: Tilmeldings nr. 152- 570**

Pris pr. workshop kr. 300,-(225,-)

kr. 2400,-(2100,-)

Forudsætninger for deltagelse: madglæde, åbenhed og nysgerrighed for vegetarisk madlavning.

Der skal påregnes et mindre beløb til råvarer som afregnes med underviser ved hver undervisningsgang (mobile Pay kan bruges) (ca. mellem 80,- og 120,-)

Husk hver gang at medbringe eget viskestykke, karklud, en god skærekniv og det du ønsker at drikke til maden, samt beholdere/ fryseposer til evt. rester der skal med hjem.

Sted: Holsted skole

Underviser: Vibeke Dorvil

Har undervist i mange år indenfor mange områder vedrørende krop, psyke og helbred, er selv veganer med stor passion for udforskning og madlavning i det grønne madunivers



## Livet er værd at leve! også med prostatakræft... Musikarrangement



### **Musikforedrag med Bent Kværndrup**

Mange mænd har svært ved at komme til læge, når der måske er problemer med vandladningen, som kan være prostatacancer. Man kan håbe, at Bent Kværndrups meget prisværdige formidling af prostatakræftens uhyre, kan nå nogle af de mænd som rammes af prostatakræft.

Bent Kværndrup har skrevet bogen Prostatakræft i et musisk perspektiv

Det er hverken en sangbog, en digtsamling eller en roman. Ej heller en videnskabelig afhandling om prostatakræft, men derimod forfatterens refleksioner og grublerier over sit sygdomsforløb og den fremtid livet vil byde på. Familie, venner og kolleger blev delagtiggjort og var dermed nærmest tvunget til at være en del af helbredelsesforløbet.

Læs bogen og bliv klogere! Hør musikken og få sat prostatakræft i et musisk perspektiv.

Spil og syng de gode melodier. Brug dem og vær med til at sprede viden om denne forfærdelige sygdom, som slår alt for mange mænd ihjel.

Bogen vil kunne købes ved foredraget for kr. 125,- (normalpris kr. 195,-)

**Arrangementet afholdes i Musikstalden på  
Grønnegade Kaserne:  
Tirsdag den 24. november 2015 kl. 19 – 21**

**AOF Næstved & Susålandet er vært med en kop kaffe og kage.**

**Pris kr. 50,-**

**Tilmelding her: [NR. 152-900](tel:NR.152-900)**

## Træn din bækkenbund og styrk din manddom...

Det er ikke kun kvinder, der kan opnå forbedret livskvalitet og øget velvære ved at træne bækkenbunden. Fordelene for mænd er ligeså mange og store. Er du en af de mænd, som, har svært ved at holde på vandet, har urindryp, ikke har kontrol over luft og afføring eller oplever

rejsningsbesvær, - eller frygter du, at du vil komme til det? I så fald er du langt fra den eneste, selv om mænd har svært ved at tale om det. Men du skal ikke bare acceptere problemet eller gå til lægen for at få medicin. Du kan selv gøre noget. På dette kursus kan du lære, hvordan du træner din bækkenbund - og den muskelgruppe der omslutter urinrøret og endetarmen, der er afgørende for evnen til at kontrollere vandladning, afføring, luft osv.

Du får også trænet resten af kroppen, så dine ryg og mavemuskler bliver stærkere. Kurset anbefales også til dig, som lider af prostata problemer.- Har eller har haft prostata kræft og fået ovenstående problemer efter et behandlingsforløb.



**Træningen foregår på Munkebo  
v /fysioterapeut  
Torsdage**

**kl. 18:30 – 20:00**

**Tilmelding til: AOF Næstved & Susålandet: tlf.:  
20 40 42 10 eller: 21 69 49 50**

**Eller på: [www.aof-naestved.dk](http://www.aof-naestved.dk)**

## Julemarked i Tønder og tur til Süderlügum



Se mere om turen ved at klikke på hold nr.

**152-993**

Ca. en gang om måneden kan du komme med på en spændende bustur, hvor oplevelser og nye indtryk, går hånd i hånd med hyggeligt samvær. Mange af turene er inkl. spisning.

## Træning/ optræning for dig med overvægt

*Små skridt til et varigt vægttab...*

For dig som gerne vil ændre livsstil, tabe dig, komme i gang med at træne eller blive bedre til at håndtere hverdagens udfordringer. Vi er ofte utålmodige og sætter vores mål for højt. Dette resulterer nemt i, at vi hurtigt falder tilbage til vores gamle vaner. Træningen foregår ved fysioterapeut. Du får konditions og bevægelsestræning, og du træner sammen med andre med overvægtsproblemer.

Der tages udgangspunkt i dit niveau, og er du i dårlig fysisk form, vil du få hjælp til skånsom optræning, som skåner dine led.

På dette hold bliver du inspireret til at gribe vægttabet an på en anderledes måde. Vi arbejder også med en langsom ændring af vaner (spise og motionsvaner) der kan give en overkommelig og vedvarende livsstilsændring.

**Ring på: 21 69 49 50**

## Bækkenbundstræning for kvinder

Ring og hør nærmere:

**21 69 49 50**

## Fodtræning / balancetræning

Har du problemer med dine fødder, som f. eks. smerter, platfodet hed, nedsunken forfod, knyster o. lign, og generes du desuden af balanceproblemer.

Holdtræning starter op fredag d. 10 november. kl 8.00 - 9.30 på Kildemarksvej 70, med fysioterapeut Mette Jørgensen som er specialuddannet indenfor bl.a. fodtræning, fysiopilates og mindfulness.

Fødderne er kroppens fundament, derfor skal de trænes. Fødderne er ofte den glemte del af træningen, og vi bliver ofte først opmærksomme på dem når de gør ondt. Det burde være lige omvendt, da mange problemer i bevægeapparatet kan afhjælpes og bedres via fodens funktion. På kurset gennemgås betydningen af optimal funktion i fødderne., som også har indvirkning på din balance. Vi træner din fødder og laver fod- og balanceøvelser øvelser, som du også kan arbejde videre med hjemme



## Motion & Bevægelse

Det er altid muligt at komme med på et motionshold f.eks.

Klik på overskrifterne herunder:

[Fysiopilates](#)

[Bækkenbundstræning](#)

[Motion 50 +](#)

[Skånsom træning](#)

[Alle bevægelseshold](#)

## Folkedanse fra forskellige lande...

Dansen skaber glæde og fællesskab, og humøret løftes efter bare få minutters bevægelse til lystig musik.

Dansemotion har tydelig effekt, ikke bare på den fysiske tilstand, men også på det mentale velbefindende på længere sigt- således kan det virke positivt på stress og depression.

På kurset vil vi bl.a. danse skotske og nordiske folkedanse samt amerikansk squaredance. Der kræves ikke danseerfaring eller partner for at deltage.

Kom og få energierne ladet op i et fornøjeligt samvær som styrker både krop og sjæl.

Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage.

Se mere her: [Hold nr. 152-196](#)



Hvis du er i tvivl om hvilken motionsform der er den rette for dig, er du altid velkommen til at ringe og få en snak med vores sygeplejerske og ernæringsvejleder.

**Kirsten Skov  
Nielsen på 2169  
4950**



Find en workshop der passer til dig – klik på overskriften og se mere...

### Word – workshop

152-560 tirsdag d. 17.11.2015 kl. 18.00-21.30

### Excel – workshop

152-561 tirsdag d. 17.11.2015 kl. 13.30-17.00

### Power Point - workshop

152-562 tirsdag d. 24.11.2015 kl. 18.00-21.30

### Outlook - workshop

152-563 tirsdag d. 24.11.2015 kl. 13.30-17.00

### Facebook - workshop

152-564 tirsdag d. 01.12.2015 kl. 18.00-21.30

### Bliv skarp på LinkedIn - workshop

152-565 tirsdag d. 01.12.2015 kl. 13.30-17.00

### Instagram/Pinterest - workshop

152-566 tirsdag d. 08.12.2015 kl. 18.00-21.30

### Visitkort og brevpapir - workshop

152-567 tirsdag d. 08.12.2015 kl. 13.30-20.30

**Alle workshops afholdes på adressen:  
Riddergade 16, 4700 Næstved**

**Underviser: Annette Birkenfeldt**

**Du er velkommen til at medbringe din egen computer eller du kan låne en af vores.**

**Se alle vores edb hold ved at klikke på knappen herunder**



# Find din indre styrke!

V /Annette B. Christensen:  
Coach & Foredragsholder  
Selvstændig med fokus på:  
**du kan, hvad du vil - Du er aldrig for gammel.**



Livet giver os alle sammen slag og stød men der er stor forskel på, hvordan vi vælger at håndtere den modgang vi møder. Men den indre styrke, der skal til for at overkomme det, kan læres!

Kom til en spændende og lærerig aften, hvor du kan høre Annette B. Christensen fortælle om nogle få og enkle tips og tricks til hvordan du får mere indre styrke.

Musikstalden Grønnegade Kaserne  
Torsdag d. 19. november 2015 kl. 19 – 21  
Der serveres kaffe og kage

Se mere her:

**Foredrags nr.: 152-911**

## NÆSTVED-KORET



### Sådan bestiller du NÆSTVED-KORET til dit arrangement:

Ring eller mail i så god tid som overhovedet muligt og fortæl om dit ønske til formanden:  
**Marianne Muusmann** Tlf. 55 70 03 17  
e-mail: [mk.muusmann@mail.dk](mailto:mk.muusmann@mail.dk)

### Spændende foredrag og foredragsrækker

Så er de historiske foredrag godt i gang, med gennemgående foredragsholder og indlagt kaffe/kage pause, hvor deltagerne har tid til indbyrdes at vende dagens emne, eller hvad de ellers har lyst til at vende hinanden imellem. Der udleveres undervisningsmaterialer under foredragene og sætte tid af til spørgsmål og debat.

Klik på overskrifterne for at se mere:

**Fredagsforedrag i Smedjen på Grønnegade**

**Europas kronede hoveder**

**Europa i Krig og Fred**

**Blandede foredrag**



Yderligere information:



AOF Næstved & Susålandet  
2040 4210  
[www.aof-naestved.dk](http://www.aof-naestved.dk)

Du kan altid framelde dig NYHEDSBREVET – besvar blot denne mail og skriv **FRAMELD**