



Nyhedsbrev april/maj

AOF Næstved & Susålandet

Velkommen til vores nyhedsbrev nr. 4 i år.

Vi er kommet rigtig godt i gang med efterårsprogrammet så har du ønsker eller ideer til netop dine behov er du meget velkommen til at kontakte os på tlf. 2040 4210.

Der er stadig ledige pladser på nogle af vores spændende forårskurser.

Ledige pladser:

Hjertesund kost startdato den 29. april -
tilmelding holdnr. [131-031](tel:131-031)
Bevægelse og afspænding for kronisk
smerteplagede startdato den 29. april -
tilmelding holdnr. [131-164](tel:131-164)
LinkedIn startdao den 7. maj -
tilmelding holdnr. [131-564](tel:131-564)
Personlig præsentation den 15. april -
tilmelding holdnr. [131-606](tel:131-606)
Tai Chi & Qigong den 2. maj -
tilmelding holdnr. [131-144](tel:131-144)

Går du rundt og har smerter og endnu ikke har fundet den rette motionsform, er der hjælp at hente. Ring og få en snak med sygeplejerske Kirsten Nielsen 2169 4950. Hun vil herefter guide dig ind på det helt rigtige hold hos os, hvor der tages hensyn til dine begrænsninger.

Se vores ekskursioner til:

Ørestad City med Bella Sky [131-961](tel:131-961)
Christiania med Brunch [131-657](tel:131-657)
Hven rundt på cykel [131-963](tel:131-963)



Foredrag:

med Major Mentz på Birkebjergcentret I Næstved
den 26. maj kl. 13.00

De østdanske købsteder mellem pest [131-975](tel:131-975)
Konger Krige og Adelsvælde [131-976](tel:131-976)
Chr. D. 4. tid og livet under enevælde [131-977](tel:131-977)
Krigene, søfarten, handelskompagnier og [131-978](tel:131-978)
Den sene enevælde stænderforsamlinger [131-979](tel:131-979)



Kom med på et af vores "før ferie kurser", hvad enten rejsen går til Italien, Spanien, England eller Tyskland. Hos os kan du være klar til sommer. Kurserne koncentrerer sig om turist sproget og dialogforberedelse, der kan bruges på ferien. Kom og vær med - vi starter NU!

Tilmeldingen til Sommerhøjskolen starter NU

Temaet for årets sommerhøjskole er Næstved i 1900-tallet med hovedvægten lagt på årene frem til 1950'erne. Sommerhøjskolens idé er at du deltager i en uges aktiviteter ligesom på en højskole og samtidig bor hjemme. Det bliver en vekselvirkning mellem foredrag, sang, debatter, byvandring, små vandreture og en sejltur. Her vil du få rigtig gode muligheder til at møde andre i et socialt fællesskab.



Byvandring i Næstved 2012

Det var en succes sidste år – så skynd dig med tilmeldingen! Sæt kryds X i kalenderen fra mandag den 29. juli frem til fredag den 2. august holdnr. [131-999](#)

Sidste NYT for ledige:

Vær din egen Coach

Kig ind på vores hjemmeside holdnr. [131-188](#) eller [131-189](#)

Ønsker du at skifte job?

Personlig præsentation – jobsøgning [131-607](#)



Kidzphoto.dk

Lidt for de små:

Stimulastik & spædbarnsmassage for de 1-6 måneder

Tilmelding: 131-408

Stimulastik & spædbarnsmassage fra 6 måneder

Tilmelding: 131-409

IT kurser

Lær din computer at kende på en weekend

Tilmelding: 131-492

Matematik

Skal du have pudset dine matematikfærdigheder af – eller har du problemer med matematikken?

Så kan vi hjælpe dig!

Ring til os og hør hvordan...

Yderligere information

AOF Næstved & Susålandet

2040 4210

www.aof-naestved.dk

Du kan altid framelde dig NYHEDSBREVET – besvar blot denne mail og skriv [FRAMELD](#)