

Nyhedsbrev januar 2013

AOF Næstved & Susålandet

Foredrag over 2 gange med forfatteren til bogen Kiv og krig v/ Allan Huglstad

Allan Huglstad kommer til Næstved nærmere bestemt Symfonien, Enggårdsvej 1-5 kantinen og holder foredrag om Næstvedegnen under besættelsen. Hhv den 11. og 18. marts, hvor emnerne vil være modstandskampen. Her vil vi høre både om likvideringer, sabotage, våbenmodtagelse og meget andet.

Den anden aften vil handle om lokalpolitik, nazister, jødiske flygtninge, tyskerpiger oma.. Eftermiddagen afsluttes med fotograf Mehlbergs Næstved film om befrielsen.

Tilmelding påkrævet enten på vores hjemmeside aof-naestved.dk eller ring til os på 2040 4210.



Historiske foredrag om Næstved

AOF Næstved & Susålandet lukker dørene op for en helt fantastisk række historiske foredrag om Næstved fra 1000 år frem til 1980'erne. Det gør vi sammen med kulturhistoriker Tommy Christensen, som besøgte os *hele uge 31* sidste år ifb. med sommerhøjskolen.

Vi starter torsdag den 14. marts med foredraget "Fra istid til jæger og bondesamfund" kl. 18.00-21.00 i Riddergade 16, Næstved.

sæt allerede kryds i kalenderen nu

Sommerhøjskole uge 31

I uge 31 afvikler vi for anden gang Sommerhøjskole, hvor temaet er Næstveds historie fra 1000 år frem til 1980'erne. Sommerhøjskolen var en bragende succes sidste år. Igen i år vil programmet omhandle Næstved og omegns omskiftelige perioder op gennem tiden.

Kursusprogrammet er på vej.

Følg med på vores hjemmesiden www.aof-naestved.dk eller ring til os på 2040 4210.



NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT

Engelsk og tysk "Brush up" starter i april og giver dig mulighed for at blive eksamensklar eller opdateret på det sproglige plan.

Hvis du bare gerne vil lære lidt sprog inden ferien, vil det være muligt på "Engelsk og tysk til ferien" holdene, som også starter i april.

Matematik for alle

Vi bliver jævnligt ringet op og spurgt om vi ikke vil oprette et kursus med fokus på "hjælp" til matematikken. Det kan handle om at hjælpe sit barn, det kan være at man gerne selv vil have genopfrisket den matematik de fleste allerede har lært, men glemt. Det kan også være til dig på en uddannelse, som bare har brug for lidt ekstra hjælp her og nu. Kurset skræddersyes til dine behov.

Vi starter op næste gang tirsdag den 19. februar 18.00-19.40 på Holsted Skole, Holsted Alle 30 i Næstved.

Vi har rigtig mange kurser med fokus på økonomi!

Boligøkonomi, grundkursus for små virksomheder, privatøkonomi bogføring, læs et regnskab, e-indkomst etc.

Har du specielle behov eller ønsker, er du meget velkommen til at kontakte os:

på 2040 4210

www.aof-naestved.dk

Som noget helt nyt starter vi Hjertesund kost og Bevægelse og afspænding for kronisk smerteplagede.



Hjertesund kost

Hvad skaber forandring? Vi ved at kost kan have stor indflydelse på vores hjerte og vores velbefindende. På kurset tager vi fat i sund og bedre livsstil og du lærer at tilberede hjertesunde retter på en nem og spændende måde. Undervisningen forestås af sygeplejerske og kostrådgiver Kirsten Nielsen.

Vi starter mandag den 18. februar kl. 17.00-20.20 på Sjølundskolen, Nygårdvejs 62, Næstved.

Nyhedsbrev januar 2013

AOF Næstved & Susålandet

Bevægelse og afspænding for kronisk smerteplagede

Lider du af kroniske smerter i bevægeapparatet, som f.eks. muskelsmerter, ledsmerter, nakke/skulderproblemer etc. og hindrer disse gener dig i dagligdagen? Så er et hensyntagende bevægelses- og afspændingshold måske noget for dig?

Undervisningen forestås af sygeplejeske Kirsten Nielsen som har mange års erfaring med smertebehandling.

Kurset starter mandag den 18. februar kl. 14.00-15.40 og onsdag den 20. februar kl. 13.00-14.40 begge dage på H.C. Andersens vej i Næstved. Ring for yderligere oplysning på 2040 4210.

AOF EDB Skole

EDB Intro

Vi ved alle, at ved indgangen til 2015 skal al offentlig kommunikation foregå digitalt! Er du klædt på til dette?



EDB intro til dig, der gerne vil lære at håndtere en computer, eller skal have genopfrisket dine edbmæssige færdigheder, starter vi op torsdag den 21. februar kl. 16.00-17.50 på Sjølundskolen, Nygårdsvej 62 i Næstved.

Kurset foregår i et roligt tempo og der vil, så vidt det er muligt, blive taget hensyn til ønsker og behov.

Internet og sociale medier

Et kig på Twitter, Facebook, Youtube og andre sociale medier. Hvad er sociale medier og hvad kan de bruges til? Introduktion til internet, herunder virus, NemId, mails, tekstbehandling, sociale medier, regneark og meget andet.

Kurset starter torsdag den 21. februar kl. 18.00-20.50 på Sjølundskolen, Nygårdsvej 62 i Næstved.

Et rigtig godt begynderkursus, hvor der er agt vægt på at du lære noget, som kan bruges, uanset om det er privat eller arbejdsmæssigt.

Ipad

Tag din iPad med og lær, hvad de mange funktioner bruges til. Hvordan du henter Apps? Hvordan du holder styr på dine fotos og meget andet. Kom og oplev hvor meget du bliver i stand gennem din Ipad

Kurset starter mandag den 18. februar kl. 16.00-18.15 eller kl. 18.30-20.45 i AOF Huset i Riddergade 16 i Næstved.

Næstved Koret

Bestil Næstved Koret til dit næste arrangement. Ring eller mail i god tid og fortæl om dine ønsker til formanden: Marianne Muusmann
Tlf.: 5570 0317 eller email mk.muusmann@mail.dk

Klik på [KURSUSPROGRAM](#) og se alle kurser Urania – Næstved Byorkester

Vidste du at musikforeningen Urania blev stiftet den 29. februar 1884 på Holmegaard Glasværker i Fensmark og er Danmarks ældste byorkester, men nu sikkert også landets største amatørmusikforening.

- Næstved Byorkester
- URANIA's Glasorkester
- Fanfaregruppen (de lange glastrompeter)
- URANIA's Tyrolerne
- URANIA's Big Band

Kig ind på Uranias hjemmeside www.uraniamusik.dk



AOF SPIL teater

AOF Næstved & Susålandets børne teaterskole er vores første sæson. Vi glæder os til at komme i gang. Vi har et ønske om at kunne tilbyde alle arter og afarter af teatertræning.

Vigtigst af alt skal vi have det sjovt.

Kassen med teaterredskaber handler om et kig på stemme, krop, tekst, sceneteknikker oma. Vi vil både danse og spille teater. Dansen gør os bedre til at bruge kroppen, når vi f.eks. spiller teater.



Vi starter op mandag den 18. februar kl. 15.00. Ring og hør nærmere.