

Nyhedsbrev marts 2013

AOF Næstved & Susålandet



Bevægelse og afspænding for kronisk smerteplagede

Lær at håndtere dine smerter og styrke din krop. På kurset tages hensyn til den enkeltes begrænsninger, så der findes et niveau, der ikke unødigt provokeres smerter. Du får redskaber til at håndtere dine smerter gennem selvkontrol af specifikke muskelgrupper, så du bliver bedre til at afspænde ømme muskelgrupper. Der gives vejledning til hjemmeøvelser der tilgodeser den enkeltes behov.

Undervisningen foregår på små hensynstagende hold og forestås af sygeplejerske, med erfaring i smertebehandling, bevægelse og ernæring. Se mere [HER](#)



Hjertesund kost

Din kost har stor indflydelse på dit hjerte og dit velbefindende. Der er utalige modstridende budskaber omkring hvad sund livsstil er og alle påberåber sig den endegyldige løsning på overvægten, men fakta er desværre, at de færreste opnår et langsigtet vægttab ved at følge diverse forskellige kure.

Ifølge den nyeste viden på området går vejen til et varigt vægttab stadig gennem en fornuftig justering af de eksisterende kostvaner og øgning af det fysiske aktivitetsniveau.

På kurset undervises i sund og bedre kost og livsstil, ud fra de seneste års seriøse forskning på området. Du lærer at tilberede hjertesunde retter på en nem og spændende måde. Vi taler om motionsvaner og du får gode råd og personlig sparring. Kurset er velegnet til alle, uanset ernæringsmæssige problemer.

Kurset forestås af sygeplejerske med erfaring i ernæring og livsstilssygdomme.

Se mere [HER](#)

Stimulastik og Spædbørnsmassage

foregår sammen med ergoterapeut Susanne Mortensen

Stimulastik kommer af ordene stimulation og gymnastik og er inspireret af udenlandste, især amerikanske træningskoncepter for "elite-børn", men er her tilpasset danske forhold og danske forældres forventninger til deres børn.

Tilbuddet er velegnet til børn der kan lide at bruge deres krop og blive stimuleret, samt til forældre, der vil have ideer til aktiviteter, som styrker barnets udvikling. Der vil også blive undervist i spædbørnsmassage, hvor et massageprogram, der er med til at stimulere barnets kropsoptagelse og give velvære til barnet, vil blive gennemgået.

Se mere [HER](#)



Lær din computer at kende på en weekend!

Nu har du chancen for at tage din computer med på kursus og blive klogere på den...

Klik for brochure [HER](#) eller for tilmelding [HER](#)

Så kan du lære det her hos os!

Har du styr på Danmarkshistorien?

Ellers har du chancen her...

Vi afholder 14 separate foredrag, hvor vi går i dybden med de mange tider og forandringer vort lille Danmark har gennemgået.

Der serveres kaffe og kage - undervisningsmateriale udleveres under foredragene.

Tag et kig i kalenderen og find ud af hvilke aftener der passer dig bedst. Se mere [HER](#)

Er du klædt på til ferien?

Nu har du chancen for at få afpudset dine sproglige færdigheder inden ferien.

[Engelsk se mere HER](#)

[Tysk se mere HER](#)

[Spansk se mere HER](#)

[Italiensk se mere HER](#)



Hvis du allerede behersker et af ovennævnte sprog og bare har brug for et lille Brush-up kursus kan du tage et kig på disse:

[Engelsk Brush-up HER](#)

[Tysk Brush-up HER](#)

[Spansk Brush-up HER](#)

[Italiensk Brush-up HER](#)

Gode ideer

Hvis du har ideer eller forslag til aktiviteter, foredrag, kurser mm., eller hvis du har noget, som du brænder for at formidle eller undervise i er du meget velkommen til at kontakte os per mail eller telefon.

post@aof-naestved.dk

20 40 42 10



Har du styr på
matematikken?

Klik [HER](#)

Husker du at holde øje med hvad der sker i Næstved-Koret og Næstved Byorkester?

Ellers kig ind på:

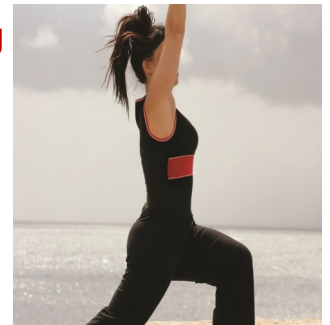
www.naestved-koret.dk

www.uraniamusik.dk

Tai chi & QiGong

Starter igen den 2. maj

se mere [HER](#)



Motion for pensionister

Motion og bevægelse for ældre, hvor vi træner i at forebygge fald og komme op igen ved egen hjælp, ved træning af alle muskelgrupper

Faldforebyggende motion se mere [HER](#)

Livsbekræftende sang og musik

Vi synger gammelkendte sange akkompagneret af Steen Engslev Filborne på guitar.

Se mere [HER](#)

Vil du kunne skrive regnskab på CV'et?

Se alle vores regnskabs- og økonomikurser [HER](#)

Nye Zumba hold se [HER](#)

Se hele vores kursus katalog
[HER](#)



Rigtig god påske ønskes af:

AOF Næstved & Susålandet