

Nyt fra AOF Næstved & Susålandet

September 2015

Hvad kunne du tænke dig at gå til i vinter?

Hvad enten du har lyst til at stifte bekendtskab med en ny hobby, blive bedre til et sprog, gå til foredrag, komme i bedre form, blive dus med din computer, lære at spille guitar, udfolde din kreative side, lære dig selv bedre at kende, møde nye mennesker via interessefællesskaber eller noget helt andet, så er her et par eksempler på hvad du kan bruge de lange efterårs og vinteraftener til:

Herunder kan du ved at klikke på overskrifterne få inspiration:

Guitar, sang, violin eller klaver

Sprog

Yoga

Hjemmesider, Windows 10 eller billede/video redigering

Motion og bevægelse

Kreativ udfoldelse

Sundhed & Livsstil

Foredrag & debat

Alle kurser og arrangementer



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

**Grønnegade Kaserne, Grønnegade 10,
4700 Næstved**

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



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

Tur til Nordisk film og den Sorte Diamant



Se mere om turen ved at klikke på hold nr.

152-992

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. spising.

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

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 oktober . kl 10.11.30 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



Bækkenbundstræning for kvinder

Ring og hør nærmere:

21 69 49 50

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](#)



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

Førstehjælps

Kurser

Klik her

Kurser



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.

[Hold nr. 152-196](#)



**Se alle vores
forskellige EDB hold
ved at klikke her**



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](#)

Workshop med Erik Sommer.

Lørdag den 31. oktober 2015 afholdes en korworkshop med den meget sprudlende komponist og korleder Erik Sommer. Vi starter kl. 9.30, øver de aktuelle satser, hygger os med vores madpakke og andre fornødenheder ind imellem, og dagen slutter med en koncert for pårørende og os selv, så vi kan gå hjem kl. 17. Det foregår i NÆSTVED-KORETs øvelokale på Kasernevej 17. Pris : 50 kr. + 20 kr. for noder.
Tilmelding på : 55700317 eller på mail : mk.muusmann@mail.dk

Du er lige som du skal være!

V /Annette B. Christensen

Går du også med bekymringer om, om du er mon gør det rigtige? Om du burde havde gjort noget andet? Om du kunne havde gjort det bedre? Om du mon gør det mon godt nok? Og med bekymringer om, om du kommer til at lave fejl?

Så er du langt fra alene.

Foredraget "Du er lige som du skal være!" sætter fokus på hvordan du kan ændre din indre dialog fra bekymring til støttende tanker. Hvordan du kan finde din indre råstyrke, så du tør stå ved dig selv og kan slippe bekymringer om, om du er god nok - for du er lige som du skal være!

Et foredrag, der sætter fokus på dig og på at acceptere hele dig, med alt hvad du er og ikke er.

Musikstalden Grønnegade Kaserne
Tirsdag d. 3. november 2015 kl. 19 – 21

Se mere her:

[Foredrag nr. 152-908](#)



AOF

**NÆSTVED &
SUSÅLANDET**

Yderligere information:

AOF Næstved & Susålandet
2040 4210
www.aof-naestved.dk

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