

Nyt fra AOF Næstved & Susålandet

September 2014

Med det nye program fra AOF Næstved & Susålandet, har vi lagt op til at du kan bruge efteråret og vinteren til at erhverve ny viden, eller nye kompetencer og færdigheder indenfor mange forskellige områder. Hvad enten du vil lære et sprog, forbedre din kondition, tabe nogle kilo, møde nye mennesker eller noget helt andet, så har vi helt sikkert et kursus eller et foredrag, som du vil få glæde af.

Det er langt fra alle vores kurser og foredrag, som nåede at komme med i den husstandsdelte brochure, fordi vi hele tiden opretter nye kurser og foredrag.

Som altid er du meget velkommen til at give os et ring eller en mail, hvis du har en god ide til et kursus eller foredrag.



Spændende foredrag og foredragsrækker for enhver smag:

Vi har bestrebt os på at lave et spændende og varieret foredragsprogram, så der skulle gerne være lidt for enhver smag. Klik på nedenstående overskrifter, så kommer du direkte ind til datoer og beskrivelser.

[Danmarks Kronede Hoveder](#)

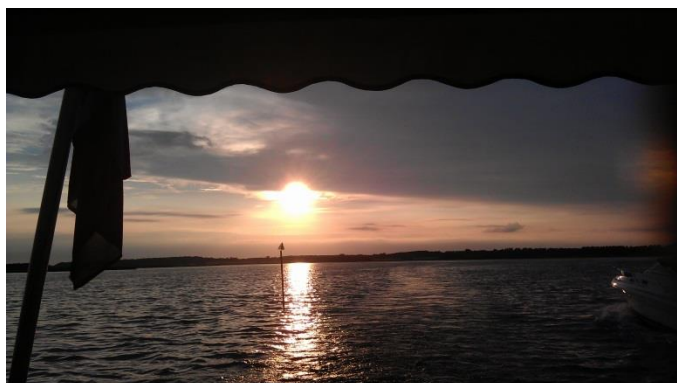
[Krige og Revolutioner i Europa](#)

[Dansk filmhistorie](#)

[Historien gentager sig...](#)

[Islamisme som politisk ideologi](#)

[Andre Foredrag](#)



Aftentur på Karrebæk Fjord

med picnicurv og gamle film om Næstved Havn og Kanal.

Onsdag d. 03. september 2014

På denne specialtur sejler vi fra Næstved Havn kl. 18.30 med det gode skib *Friheden*.

Turen går ud ad Kanalen og undervejs fortæller lokalhistorikeren *Rasmus Nielsen* om, hvordan Næstved i årene 1935 – 1938 fik en havn ganske tæt på byen, en kanal fra Karrebæk Fjord gennem Ydernæs til den nye havn ved byen og en ny kanal og bro i Karrebæksminde.

Undervejs på turen gennem Kanalen og fjorden kan man nyde den medbragte picnicurv. Øl, vand, vin, kaffe m.v. kan købes i baren under hele turen.

I Karrebæksminde går vi en tur og hører om Karrebæksmindes rolle som ladeplads for Næstved.

På turen hjem vises film, som blev optaget i årene 1935 – 1938, da dette kæmpe projekt blev gennemført. Filmene kommenteres undervejs af *Rasmus Nielsen*.

Pris: kr. 190 incl. tur, film og guidning.

Da deltagerantallet er begrænset, skal billetter bestilles forud på tlf. 28 62 80 87 eller på nederland7@gmail.com

Rasmus Nielsen 28 62 80 87

I gang som digital borger

vucstor.dk



For alle, der ønsker en grundlæggende introduktion til at klare sig i det digitale samfund og som er i målgruppen for FVU dansk.

På kurset vil du blive introduceret til:

- Effektiv læsning
- Computeren som arbejdsredskab
- Informationssøgning på nettet - find det du leder efter
- Digital kommunikation? - Opmærksomhed på fordele og ulemper
- NemId og E-boks
- Borger.dk (fornyelse af kørekort, ændring af pension og meget andet)

• Du lærer at formulere dig på skrift

Undervisningen foregår dels i fællesskab, og dels i form af opgaver, der løses i eget tempo.

Andre relevante emner (f.eks. e-mail) kan medtages, og undervisningen tilpasses det enkelte holds niveau og arbejdstempo. Fokus er dog primært, at du opnår rutine og sikkerhed.

Der arbejdes på standard-pc. (Duka pc og Mac understøttes ikke)

Kurset har en varighed mellem 40-80 lektioner a 45 min. varighed. Længden aftales ved planlægning af det enkelte kursusforløb. Kurset er gratis, og er et tilbud indenfor Forberedende Voksenundervisning.

Infomøde afholdes den 10. september kl. 18:30

**Hos AOF Næstved & Susålandet
Riddergade 16, 4700 Næstved Tilmelding:
ring til: 2040 4210**

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

Se alle vores forskellige EDB hold ved at klikke her

Udpluk af Kommende kurser & Foredrag:

Introvert i en verden der larmer

Med Pernille Birkenfeldt

Et foredrag om at være introvert i et samfund som bygger på ekstroverte værdier, hvor det handler om at tale højt for at blive set, være udadvendt, imødekommende og social hele tiden. Her vil jeg aflive nogle myter om introverte, fortælle hvordan jeg på den hårde måde måtte lære at passe på mig, hvad jeg gør i dag for at tage hensyn til mine behov. Jeg vil også fortælle hvad du som ven, kæreste, familiemedlem eller arbejdsgiver til en introvert kan gøre for at få det bedre sammen.

Dato: torsdag d. 4. september 2014 kl. 19.00 – 21.00
Nr. 142-075 Pris: 100,-

Kom i topform med Cirkeltræning M/K

Slut med svedige timer i træningscentret. Træn muskelstyrke, kondition, smidighed og brænd kalorier af på under en halv time. På dette hold er humøret og tempoet højt, når du under kyndig vejledning guides i forskellige øvelser uden brug af redskaber, udover træningselastik. Du skifter med korte pauser mellem de forskellige øvelser, hvorved alle muskelgrupper, bliver brugt. Denne træningsform er oplagt som hurtig og effektiv fyraftens-træning, eller hvis du vil øge din kondition og fedtforbrænding. Hvis du er overvægtig og ønsker at tabe dig, er dette også en god træningsform for dig.

Du vil under kursusforløbet få udleveret en lille træningspakke, bestående af en professionel træningselastik, gode råd til din træning/hjemmetræning, forslag til den optimale kost under din træning, samt et gavekort, til en værdi af kr. 100,- til et af vores sundhedsforedrag. Pakken har en samlet værdi af kr. 300,-

Medbring liggeunderlag og en flaske vand.

Hold nr.	Start dato:	Tid:
142-112	onsdag d. 03.09.2014	kl. 17.15-17.50
142-113	onsdag d. 03.09.2014	kl. 18.00-18.35
Sted:	Gl. Ridehus, Grønnegade Kaserne,	
Instruktør:	Ergoterapeut, Jane Friis	
Pris:	kr. 550,- (445,-) 8 gange	

Du er meget velkommen til at kigge ind på vores stand og få en snak med en af vores dygtige medarbejdere på:

FORENINGERNES DAG 6. September 2014 i Næstved

Udgivet den 19. august 2014 af Jørgen Hauge



FORENINGERNES DAG



**HAR DU BILLET
TIL DIN FRITID?**

M/ERK NÆSTVED
**FORENINGERNES
DAG**

Rådmandshaven
Næstved

The poster features a smiling sun icon and a QR code.

6.9.2014, kl. 11.00-15.30

Seniorkoret
SMT-UNPLUGGED
Hithouse Shakers
Skumshow

**KOM OG FÅ ET TIP
TIL DIT FRITIDSLIV**

Tak til vores sponsorer:
spar Nord
M/ERK NÆSTVED
mercoprint

The poster includes photos of various groups and a QR code.

På AOF Næstved & Susålandets stand kan du bl.a.

Se en opvisning i Tai Chi og Qi Gong – få en snak med en af vores instruktører – prøv om denne træningsform er noget for dig.

Få et gratis sundhedscheck af vores sygeplejerske

Få en uforpligtende snak med vores kostvejleder.

Få en snak med vores psykomotoriske terapeut, hvis du f.eks. går og har kroniske smerter.

Få en snak med en træningsterapeut, hvis du gerne vil i bedre form.

Få en snak omkring maveproblemer, som f.eks. irriteret tyktarm, med vores sygeplejerske.

Eller du kan bare komme ind og hilse på os.

Vi glæder os til at se dig!

Hilsen AOF Næstved & Susålandet

Rygskolen

Inden for den næste måneds tid starter vores nye rygskole op – du er meget velkommen til at kontakte vores sygeplejerske, Kirsten Skov Nielsen, 21 69 49 50, for at blive skrevet op eller bare for at få mere information. Tilmelding til rygskolen starter efter "først til mølle princippet"

Vingårdsbesøg på Rosenbækvin

Rosenbækvin er d 17. september vært for et vingårdsarrangement, hvor der vil være rundvisning i vinmark og vineri med efterfølgende smagning af 5 af vingårdens danske vine. Dertil serveres et lille traktement med brød og ost.

Pris for hele arrangementet er kr. 150. pr person. Der er mulighed for at købe de smagte vine ved arrangementet.

[Klik her for at se mere](#)



Yderligere information:

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

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