

Nyt fra AOF Næstved & Susålandet

September 2015

Nye hold, ekstra hold og nedbringelse af ventelister...

Der er sket meget siden brochuren blev husstands omdelt i starten af august. Flere af holdene blev hurtigt overtegnede og vi har fået mange henvendelser og gode ideer til nye kurser og foredrag.

Med programmet 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.

Vores program må siges at være blevet overordentligt godt modtaget og det er vi meget glade for.

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

Efter sidste års succes med foredragsrækker, hvor man kan vælge mellem 12, 6 eller et enkelt foredrag, 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, har vi valgt at videreføre succesen.

Vi vil også i år udlevere 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**

Helt nyt kursusforløb



Mode gennem 600 år

Dragter gennem tiden og tilbehør dertil...

11 aftener med den farverige historie om tøj, sko og al det andet vi mennesker har taget på vores kroppe i de sidste 600 år. Fra middelalderens snabelsko, renæssancens skamkapsler, barokkens kæmpe parykker, rokokkens fiskebensskørter, empirens gennemsigtige kjoler, viktoriatidens korsetter til det 20. århundredes kvinder i herretøj og korte kjoler.

Meget i moden virker tåbeligt og ubegribeligt for de efterfølgende generationer, men ingen generation går ramt forbi - hver tid sine tosserier som udfordrer det etablerede. Det kommer til at handle om tøj til arbejde og fest, rig og fattig, ung og gammel - ingen kommer uden tøj.

Der vil også blive vist billeder og genstande.

Kulturhistorikeren, cand.phil. Lisa Elsbøll

Klik på hold nummer for at se mere..

Hold 152-444 start d. 23.9. kl 19-20.50

Nye sproghold

Vi har oprettet ekstra sproghold for at komme ventelisterne til livs, så nåede du ikke at få plads på de første hold, så har du mulighed for det her:

Hop direkte til sprogholdene



Motion & Bevægelse

Det er stadig muligt at komme med på et motionshold f.eks.

Klik på overskrifterne herunder:

[Fysiopilates](#)

[Bækkenbundstræning](#)

[Motion 50 +](#)

[Skånsom træning](#)

[Alle bevægelseshold](#)

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.

Klik her og se mere



Bækkenbundstræning for kvinder

Ring og hør nærmere:

21 69 49 50

Fodtræning

Har du problemer med dine fødder, som f. eks. smerter, platfodet hed, nedsunken forfod, knyster o. lign.

Holdtræning starter op fredag d. 4 sept. 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. Vi træner din fødder og laver øvelser, som du også kan arbejde videre med hjemme

Klik her for at se mere:

[Hold nr. 152-290](#)

Dansemotion - 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. 152-195



SKRIV DIN LIVSHISTORIE

Har du lyst til at skrive dit eget livs unikke historie?

Livshistorien er vigtig for vores selvforståelse, og den kan være en øjenåbner som viser nye veje. De fleste vil nok i første omgang tænke i højdepunkter og livsfaser, men gennem skrivningen kan vi også genfinde glemte erindringer og tabte sider af os selv. Hvad er du blevet påvirket af, og hvad har du lagt vægt på? Hvilke valg har du taget, og hvorfor?

Livshistorien kan også være værdifuld for andre, bl.a. børn og børnebørn der ved læsningen får kendskab til deres rødder og det liv, de selv er blevet en del af.

På kurset vil vi lave forskellige øvelser der fremkalder erindringer, og der vil blive præsenteret metoder til at strukturere en biografi og i det hele taget arbejde med det omfattende stof som et livsforløb repræsenterer.

Kom og få inspiration og vejledning til at skrive din egen historie. Efter kurset kan du overveje selv at udgive den i bogform eller digitalt. Det kræver ikke særlige skriftlige kompetencer at deltage.

Klik på hold nr. for flere oplysninger:

Hold nr. 152-442

Underviser: Marie Moth

Skal du lære dansk og it?

1 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 FYU 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.

Næste infomøde afholdes

den 2. september 2015

kl. 16:30

**Hos AOF Næstved & Susålandet
Riddergade 16, 4700 Næstved**

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

Nye Windows 10 hold

Vi har oprettet ekstra hold for at komme ventelisterne til livs, så nåede du ikke at få plads på de første hold, så har du mulighed for det her:

Hop direkte til kurserne her



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

Tur til Frederiksberg Slot og Cisternerne



Se mere om turen ved at klikke på hold nr.

152-991

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. spisning.

FORENINGERNES DAG 5. September 2015 i Næstved



FORENINGERNES DAG



HAR DU BILLET TIL DIN FRITID?



M/ERK N/ESTVED

FORENINGERNES DAG

Rådmandshaven
Næstved



Vi håber at du har lyst til at besøge os på vores stand, hvor vi i år bl.a. har inviteret foreningen Pindsvinevenner med.

Kig ind til os – vi er at finde på stand 50

Vi glæder os til at se dig!

Hilsen AOF Næstved & Susålandet

5.9.2015, kl. 11.00-15.30

TAK TIL VORES SPONSORER:

sparnord
tættere på

M/ERK
N/ESTVED

NOFOPRINT



Rygskolen

Inden for den næste måneds tid starter rygskolen 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"

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

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**