

Nyt fra AOF Næstved & Susålandet

April 2014



Kom i bedre form i foråret. Træning og motion for alle - ung som gammel

Forårsforfølelser, sol og varme. Det gode vejr lokker os alle ud fra stuerne, for at nyde den friske luft. Vi fristes til udendørsaktiviteter, og det er tid til at få ordnet haver og luge bede. Mange glemmer imidlertid, at havearbejde og andre udendørsaktiviteter faktisk kræver en god fysik og en stærk og smidig krop. Måske har du dyrket motion, fitness, eller styrketræning i vinterhalvåret, men det er nu, din krop virkelig skal stå for de store udfordringer. Faktisk er forkerte stillinger og løft efter havearbejde, det som hyppigst bringer folk til læge og kiropraktor.

Skal du være udrustet til haven og naturens udfordringer, er det vigtigt, at du holder din krop ved lige hele året. – ikke kun i vinterens mørke måneder. Derfor tilbyder AOF Næstved og Susålandet skræddersyede kurser med henblik på at træne og vedligeholde din krop hele året igennem. I april måned præsenteres der mange nye kurser for alle aldersgrupper. Er du overvægtig tilbydes træning på ugentlige hold, hvor der sættes god gang i fedtforbrændingen, og hvor du træner sammen med andre med overvægtsproblemer. Der er også mulighed for at deltage i Turbohold 2 gange ugentlig, for at opnå hurtigere resultater. Har du bevægelsesproblemer og helst vil træne i siddende stilling, tilbydes

der hensynstagende stolegymnastik, som foregår på små hold. Der vil være mulighed for at træne din balance og give dig styrke, så det reducerer risikoen for fald og knoglebrud, hvis uheldet er ude. Du vil også blive trænet i at kunne rejse dig fra gulv og stol på den nemmeste måde. Undervisningen foregår på to af vore lokale plejecentre.

Lider du af kroniske smerter i muskler og led, og har du daglige gener pga. lidelser i bevægeapparatet i form af f. eks. fibromyalgi, gigt, piskesmældsskade, skulder/ nakke/ rygproblemer eller lign? tilbydes ligeledes hensyntagende bevægelse, træning og afspænding på små hold. Undervisningen forestås af faguddannede undervisere. Bl.a. ergoterapeut, træningsterapeut, og massør Jane Friis, afspændingsterapeut og kropsterapeut Vibeke Dorvil og sygeplejerske og ernæringsrådgiver Kirsten Skov Nielsen som også tilbyder kostvejledning som supplement til træning.

Sygeplejerske Kirsten Skov Nielsen giver gerne telefonisk råd og vejledning, hvis du er i tvivl om, hvilket hold, som passer bedst til dit niveau.

Du er også velkommen til at kontakte sygeplejersken for aftale om en gratisprøvetime på tlf: 21 69 49 50

Kom i form inden sommeren

- Motion for dig med kroniske smerter
- Rygtræning
- Motion for dig der vil tabe dig
- Motion for at holde kroppen ved lige

Klik ind på vores hjemmeside og se om der ikke skulle være et hold der passer dig med hensyn til tid, sted og indhold [HER](#)

Klik på de enkelte hold for at se mere:

Rygtræning for MK

Balancetræning

Træning med fokus på fedtforbrænding

Motion for 50 plus

Stolegymnastik

Lær at håndtere dine smerter og styrk din krop

Tai Chi & Qi Gong



Bliv fortrolig med
computeren og
oplevel de
muligheder der
ligger og venter på
dig...

EDB I ro og mag...

Hold nr. 141-464 Glumsø Kro

Start onsdag d. 23.4.2014 - 6 gange

Kl. 10-12

Hold nr. 141-467 Toldbodgade 8

Start tirsdag d. 29.4.2014 – 6 gange

Kl. 12-14

Føler du dig usikker og bange for at gå i gang med EDB?

På kurset her findes der ingen dumme spørgsmål - og man skal bare spørge løs! Vi starter helt fra bunden og går frem i roligt tempo, lærer at finde oplysninger på nettet og bruge borger.dk og Nemid og sende e-mails. Medbring dit Nemid, som kan bestilles på borgerservice.

Du vælger selv om du vil medbringe egen computer eller låne en af vores.



Bruden var i Sort... Om bryllup, brudekjoler og brudebilleder gennem tiderne...

Hold nr. 141-978

Onsdag d. 21. maj kl 18-21

I de gode, gamle dage havde Jyske Lov håndfaste regler, der regulerede hvem der var for rette ægtefolk at regne. Kirken mente naturligvis at den kirkelige vielse var forudsætningen for det lovformelige ægteskab og det blev en lang strid. Romeretten, og senere Reformationen ændrede også på tingene, men fra 1922 blev det muligt at undgå en kirkelig vielse til fordel for lystvandring kommer vi også til at høre om medgift, brudekrone og brudebuket, ser på mere end 250 års bryllupsbilleder. Drømmen om at stå hvid brud lever fortsat i bedste velgående, og det er vel ikke så rinde endda?

Kvindekamp før og nu...

Hold nr. 141-977

Onsdag d. 7. Maj 2014 kl. 18 – 21

Kvindekamp før og nu
Den franske Revolution omfattede også - i en overgang - en anerkendelse af kvinder som selvstændige individer, der kunne bidrage til republikkens indførelse. Snart blev kvinder (især de ugifte kvinder), atter begrænset i deres udfoldelsesmuligheder, og kvindesagen skulle blive et jævnlige tilbagevendende stridspunkt op gennem 1800-tallet. Vi graver i sagen, og ser på de mange kontroversielle kvindespørgsmål som også var på dagsordenen langt op i 1900-årene.

Spændende og lærerige froedrag!

Viden og indsigt

Windows 8 kom godt i gang...

Windows 8 - Kom godt i gang (Grundlæggende).

Windows 8 er den største fornyelse i Windows-miljøet siden Windows blev opfundet. Der er kommet massive forandringer, så gerne skulle gøre din hverdag sjovere og bedre. Alle disse nye tiltag og ikke mindst det nye udseende har skabt mange frustrationer hos mange mennesker, men dette kursus skulle gerne få vendt nogle af disse frustrationer til glæde og gavn hos kursusedtageren. Windows 8 er efter sigende det bedste styresystem som Microsoft nogensinde har lavet og det kan fås både til din PC, din tablet og til smartphones.

Kursus formål:

Kurset henvender sig til dig der for første gang skal stifte bekendtskab med at arbejde i Windows 8. Du har evt. lige fået installeret Windows 8 eller har fået en helt ny PC med Windows 8 på, og nu vil du gerne lære at finde rundt i det grafiske brugermiljø og benytte Windows 8's mange muligheder på en effektiv måde i dagligdagen.

Kurset beskæftiger sig primært med følgende:

- " Hvad er nyt i Windows 8
- " Grundlæggende faciliteter
- " Tilpasse den nye brugergrænseflade (startskærm)
- " Tilpasse dit skrivebord
- " Dine indstillinger i kontrolpanelet
- " Hvordan arbejder du med dine filer.
- " Internet& Mail
- " Hvad er Apps og hvordan finder du nye Apps til Windows 8
- " Hvad er skydrive som mange snakker om ???

Der stilles ingen krav om forudsætninger for at deltage på dette kursus.

Hold nr. 141-486

Start tirsdag d. 29.4 – 6 gange

Kl. 14 – 16 – Toldbodgade 8

Du er velkommen til at medbringe din egen computer eller du kan låne en af vores.

Smartphone/tablet – Android

Hold nr. 141-484

Start d. 7. maj kl. 16 – 19 – 2 gange
Toldbodgade 8

På kurset tages der udgangspunkt i deltageres behov.

Du lærer at bruge de basale funktioner på Android baserede smartphones og tablets.

Finde rundt på telefonen.

Installere/fjerne Apps (de små sjove, nyttige programmer).

Slå strømslugende funktioner fra så batteriet holder.

Opsætte email og kalendere med synkronisering til google-kalender som kan synkroniseres med computerens kalender.

Tage billeder, optage lyd og video.

Skrive basale dokumenter samt at sende dem med email. e-bøger i forskellige formater fx. ibooks og pdf.

Kom glad og lær at bruge de nye smarte telefoner og tablets, de er kommet for at blive og gør virkeligt livet sjovere i hverdagen når man lige er kommet i gang med dem.

Få svar på følgende og meget mere...

Hvad skal de mange funktioner bruges til?

Hvordan kommer du på et trådløst netværk?

Hvordan henter du Apps?

Hvordan læser du e-bøger?

Hvordan holder du styr på dine fotos?

Hvad er Androidmarkedet?

og meget meget mere...

Du skal medbringe din egen tablet med Android.

Apple Ipad/Iphones

Hold nr. 141-483

Start d. 15. maj kl. 12.30-15.30 2 gange
Riddergade 16



På kurset tager vi udgangspunkt i deltageres behov.

Som udgangspunkt lærer vi at:

Bruge de basale funktioner på

iPhone/iPod og iPad

Finde rundt på telefonen.

Installere/fjerne Apps (de små sjove, nyttige programmer).

Slå strømslugende funktioner fra så batteriet holder.

Opsætte email og kalendere med synkronisering til google-kalender, iCloud som kan synkroniseres med computerens kalender.

Tage billeder, optage lyd og video.

Skrive basale dokumenter samt at sende dem med email. e-bøger i forskellige formater fx. ibooks og pdf.

Kom glad og lær at bruge de nye smarte telefoner og tablets, de er kommet for at blive og gør virkeligt livet sjovere i hverdagen når man lige er kommet i gang med dem.

Facebook Kendskab - Grundlæggende Facebook kendskab

Hold nr. 141-485

6 mandage fra kl. 14 – 16

Start d. 28. april – Toldbodgade 8

Facebook verdens største sociale medie / netværk

Facebook er et redskab, alle kan lære at bruge - uanset alder, interesser og tekniske færdigheder. Og du behøver ikke bruge mere tid på Facebook, end du har lyst og energi til. Til gengæld har du mulighed for at holde kontakt med nær og fjern, din familie, børn og børnebørn, din omgangskreds og gamle venner eller kolleger på en nem og direkte måde. Og har du en hobby eller interesse for bestemte emner, giver Facebook dig mulighed for hurtigt at finde ligesindede. Gennem netværk og grupper.

Som kursist og ny bruger af Facebook, bliver du med dette kursus hjulpet godt i gang. Vi gennemgår alt fra, hvordan du opretter en profil og finder venner, til hvordan du skriver din første statusbesked og i det hele taget kommunikerer på Facebook ved hjælp af chat, private beskeder, grupper og begivenheder. Du vil blive fortrolig med brugen af de værktøjer og muligheder som Facebook tilbyder som et socialt netværk.

Kurset koncentrerer om følgende emner:

1. Hvad er Facebook?
2. Opret en profil på Facebook
3. Kort rundvisning på Facebook
4. Venner
5. Opdateringer (vægopslag)
6. Grupper
7. Beskeder og chat og opfølgning
8. Sæt billeder i album
9. Spil og sjove apps. (Programmer)
10. Slet din Facebook-profil

Hvordan har du det med dansk og matematik? - Varm op til start på uddannelse...

Kort genopfriskningsforløb over 2 uger i dansk og/eller matematik, så du får en god start på din uddannelse.

Du kan:

Få fyldt huller ud - Hente gammel viden frem - Blive parat til start på uddannelse

Spring på et kort koncentreret FVU-forløb over 2 uger, som kan tilrettelægges efter dit behov.

Mulighed for 19 timers dansk og 19 timers matematik pr. uge. Du kan vælge et eller begge fag.

Der vil være mulighed for at gå til prøve ved afslutningen.

Tilbuddet er gratis, dog er der særlige regler, hvis du er på kontanthjælp eller i aktivering.



Næste test og infomøde foregår torsdag den 24 april – Riddergade 16 kl. 17 - klik på denne linje for at se mere..

AOF Næstved og Susålandet udbyder ikke selv ordblindeundervisning og forberedende voksenundervisning (FVU), men vil meget gerne informere og støtte op om, at så mange som muligt bliver opmærksom på de muligheder, som der er, herunder mulighederne for at blive fortrolig med it, som en sidegevinst til ordblinde og FVU undervisning. Derfor har AOF Næstved og Susålandet indgået en aftale med VUC Storstrøm om, at vi sammen inviterer til informationsmøder om tilbuddene i AOF Næstved og Susålandets lokaler både i Riddergade og i lokalområder. Her kan interesserede komme og høre mere om de muligheder, der er for undervisning og få afdækket, hvilke tilbud, der vil være det rigtige for dem.

Hvis der er nok til at etablere hold i AOF Næstved og Susålandets lokaler enten i Næstved eller i lokalområderne, vil undervisningen komme til at foregå der. Hvis det ikke er muligt, vil der i stedet være mulighed for at blive tilmeldt hold på VUC Storstrøms afdeling i Næstved, Birkebjerg allé 1.1., Næstved.

Der er aftalt informationsmøder:

Torsdag den 24. april kl. 17.00 – 19.00 i Riddergade 16,1., Næstved
Torsdag den 12. juni kl. 17.00 – 19.00 i Riddergade 16, 1., Næstved
Torsdag den 21. august kl. 18.30 på Fuglebjerg Skole, lokale 20 A, Fuglebjerg
Torsdag den 28. august kl. 18.30 på Glumsø kro, kobberstuen, Glumsø



Engelsk inden ferien eksamensforberedelse eller business-engelsk

Engelsk for begyndere

Hold nr. 141-325

Start d. 28. April kl. 16 – 18.45
På Grønnegade Kaserne 12 gange

Engelsk tales og forstås over hele verden, og 380 millioner har engelsk som deres hovedsprog. Engelsk tales bl.a. i Storbritannien, i USA, Australien og New Zealand.

Det engelske sprog bruges som et såkaldt "lingua franca" og er det mest anvendte sprog i erhvervslivet. Engelsk er bindeleddet mellem to landsmænd, som ikke taler hinandens modersmål. Engelsk er derfor uundværligt rent jobmæssigt og et utroligt vigtigt redskab for turister i hele verden.

I Danmark er vi dagligt i kontakt med det engelske sprog. Engelsk er nærmest blevet en selvfølge, og medierne medvirker i høj grad til, at engelsk bliver en stadig større del af vores hverdag - både via tv-udsendelser og i daglig tale.

Engelsk for lidt øvede

Hold nr. 141-326

Start d. 28. april kl. 19-21.45
På Grønnegade Kaserne 12 gange



Business English

Hold nr. 141-301

Start d. 7. Maj kl. 8 – 11.45
6 mødegange a 4 lektioner

Dette kursus henvender sig bl.a. til dig, der skal bruge engelsk i dit arbejde, hvor du har brug for at tale med udenlandske kunder. Du kan deltage, hvad enten du er øvet eller begynder med let kendskab.

På kurset lærer du at tale et flydende engelsk, hvor du ikke skal lede efter ordene, og hvor din tale fremstår sikker og kompetent! Du lærer at improvisere og tænke hurtigt, så du kan få din tale til at flyde nemmere.

Der er stor koncentration om forretningsrelateret ordforråd samt formidlingsevne inden for en række relevante områder. Vi arbejder bl.a. med artikler, diskussionsspørgsmål samt rollespil i forretningssituationer. Kurset foregår i videst muligt omfang på engelsk og tilrettelægges efter deltagerens behov.

Måske skal du også af og til maile eller skrive breve på engelsk? I dette tilfælde indlægges der også skriftlige øvelser, hvis der er behov for det.

Du kan selvfølgelig også deltage i kurset, hvis du skal bruge samtaleengelsk i andre sammenhænge end job o.lign. Dog vil der være overvægt af forretningsrelateret materiale på holdet

- **Også egnet som forberedelse til eksamen**

Stimulastik

V/ Ergoterapeut Susanne Mortensen.

Stimulastik kommer af ordene stimulation og gymnastik og er inspireret af udenlandske, 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, og til forældre der vil have ideer til aktiviteter der styrker barnets udvikling, der vil også blive undervist i spædbørnsmassage, hvor et massageprogram, som er med til at stimulere barnets kropsoptagelse og give velværd til barnet, vil blive gennemgået.

Den bedste alder at starte til stimulastik er 1 - 3 mdr. Der er også mange der starter senere og får en masse ud af det, men jo før man kommer i gang, desto nemmere er det at få gode motoriske vaner.

Hvis der er spørgsmål er i velkommen til at henvende jer på
susmortensen@hotmail.com
Tlf: 20928225

Hold nr. 141-406 (0-6 mdr) 7 gange
Kl. 10.30-12.00

Hold nr. 141-407 (6 mdr+) 7 gange
Kl. 12.30-14.00

Start d. 13. maj på Sydpolen
(Sydbyskolen)



Træning sjov og leg
med baby

Mindfulness og stresshåndtering

Hold 141-172

Start d. 14. maj kl. 20-21.45 - 8 gange
Grønnegade Kaserne, Smedjen

Skab glæde, overskud og velvære i dit liv!

- et alsidigt kursus hvor du:
 - får en præsentation af principperne og den veldokumenterede forskning bag Mindfulness og meditation
 - får kendskab til mange forskellige lettilgængelige metoder, som nemt kan bruges i din egen hverdag - i arbejdslivet eller hjemme
 - får arbejdet med krop og psyke via øvelser i meditativ fordybelse, åndedræsteknikker, afslapningsøvelser, ressourcegivende fysiske øvelser, stressreducerende metoder, refleksionsopgaver og positiv psykologi
 - får en enkel introduktion til den nyeste forskning om hjernens og kroppens biokemiske system, og en viden om hvordan tanker, følelser og krop hænger sammen
- Du opnår at:
- få øget ro og koncentration i hverdagen
 - kunne håndtere stress og få mere overskud
 - få klarhed i tankerne
 - kunne bryde negative tankemønstre og bevare en positiv indstilling
 - få større selvindsigt og kunne handle mere hensigtsmæssigt
 - få skabt en bedre balance både mentalt og fysisk
 - blive mere accepterende og rummelig overfor dig selv og dine omgivelser
 - få en dyb afspænding og følelse af velvære i kroppen

Medbring liggeunderlag og evt. tæppe

Kurserne i Meditation og Stresshåndtering varetages af Mette Turms – se mere på Mette's hjemmeside:

www.metteturms.dk

Mindfulness og meditation - et liv i balance.

Hold nr. 141-175

Start d. 12. maj kl. 11-12.45 – 8 gange
Grønnegade Kaserne, Smedjen

Via Mindfulness arbejder du med både krop og psyke, så din hverdag i højere grad bliver i harmoni med det du ønsker.

På kurset får du:

- får en præsentation af principperne og den veldokumenterede forskning bag Mindfulness og meditation
 - får kendskab til mange forskellige lettilgængelige metoder, som nemt kan bruges i din egen hverdag - i arbejdslivet eller hjemme
 - får arbejdet med krop og psyke via øvelser i meditativ fordybelse, åndedræsteknikker, afslapningsøvelser, ressourcegivende fysiske øvelser, stressreducerende metoder, refleksionsopgaver og positiv psykologi
- Du opnår at:
- få en dyb afspænding og følelse af velvære i kroppen
 - få øget ro, overskud og koncentration i hverdagen
 - få klarhed i tankerne
 - kunne bryde negative tankemønstre og bevare en positiv indstilling
 - få skabt en bedre følelsesmæssig balance
 - blive mere accepterende og rummelig overfor dig selv og dine omgivelser



Mindfulness - Meditation - fortsættelse..

Hold nr. 141-179

Start onsdag d. 14. maj kl. 18-19.45
Grønnegade 5 gange
Se meget mere her

Banko Carl kommer til Birkebjerg Centret den 27. april kl. 13-15

forretningsmand med flair for folk og fæ...



Banko-Carl alias Carl P. J. Christensen, der blev født i 1936, fortalte kort om sin barndom og ungdom, om sit familieliv og sin uddannelse inden for handel, om sin ansættelse i 1957 på Nordisk Kamfabrik, i dag Panther Plast, i Vordingborg, hvor han avancerede til kontorchef i slutningen af 1960'erne. Sideløbende med sit job som kontorchef udviklede han som medlem af LIONS de snart så populære banko-shows, som han kom til at turnere landet over med i de følgende godt 30 år.

At banko, også kaldet bingo, skurrer i manges øren som fordummende foretagsomhed, imødegik Banko-Carl med en undersøgelse foretaget af et engelsk universitet. Den påviste, at hjemmeaktiviteten syntes højere hos personer, der spiller banko, end hos dem, der spiller skak eller bridge! Som eksempel på en kvik fyr, der spiller banko en gang om ugen, nævnte han den engelske prins William, der er almindeligt anset som noget bedre begavet end sin bror Harry, der ikke spiller banko!

I det hele taget var Banko-Carl lige så overbevisende som sprudlende – og hans foredrag afslørede til fulde, at det har været hele hans nærværende og smittende personlighed nok så meget som banko-shows-konceptet, der gennem langt over en menneskealder har gjort dette til en bragende succes – både for de mange tusinde bankospillere, der har fået adskillige fornøjelige timer, og for ham som entertainer og forretningsmand. I sit foredrag afslørede Banko-Carl rigtig mange idéer, der har skæppet i kassen, ikke mindst til fordel for en lang række foreninger og gode formål. Og han fortalte, at hans virke altid havde haft til formål at give dem, der ikke vandt i selve bankospillene, en god oplevelse – for de, der vandt, fik det jo helt automatisk.

Hvad der ikke mindst gjorde eller gør hans foredrag til en helstøbt oplevelse er, at han ikke kun fortæller om sine mange succeser, men også om sin blodprop i 1996, hvormed han mistede en del af synet på højre øje. Denne hændelse var en advarsel om at sætte tempoet ned – der havde indtil da også været usædvanlig meget fart på den dynamiske herre. Netop ved at fortælle om dette tilbageslag og om, hvordan han tacklede det, får hans foredrag et budskab, der rækker langt ud over de trivielle succeshistorier. Især mange pensionister, der selv har været ramt af tilbageslag i deres helbred og virke, får med den igen livskraftige Banko-Carl, nu 73 år, fyret op under håbet om et fortsat godt liv.

Der kunne siges meget mere godt om Banko-Carls foredrag, men det bedste er vel at anbefale sine læsere til at høre det. Hvor han før som konferencier sørgede for, at også taberne gik glade hjem, sørger han i dag med sit foredrag for, at alle hans tilhørere netop går hjem som vindere. Efter at have hørt hans foredrag siger man ikke bare farvel, men uvægerligt også "Banko!"



Pris kr. 50,- incl. kaffe og kage - filmelding ved fremmøde til foredragets start eller HER

Sommerhøjskole 2014 uge 31 fra mandag den 28. juli til fredag den 1. august 2014

Så er programmet for årets sommerhøjskole ved at være klar til udsendelse – Ring: 2040 4210 eller send en mail: post@aof-naestved.dk for at få tilsendt brochure.

Det er nu vi planlægger kurser og foredrag til efteråret og til næste forår...

Så hvis du har en god ide til et kursus eller et arrangement er du meget velkommen til at kontakte os...

Også hvis du kunne tænke dig at være med til at udvikle et nyt kursus, hører vi meget gerne fra dig.

De bedste forårshilsener fra
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**