



# Nyhedsbrev juni/juli 2013

AOF Næstved & Susålandet

## Velkommen til vores nyhedsbrev nr. 5 i år.

Vi er i fuld gang med oprettelse af kurser til efterårsprogrammet, som bliver husstandsomdelt i starten af august. Du kan allerede nu smugkigge på hjemmesiden og se, om der er noget der kan friste dig. [SE HER!](#)

### Hjælp til overvægtige

Sommerkurser med undervisning til mennesker, der vil gøre noget for at tabe sig.

Overvægt og dårlig fysisk form betyder at man er i risiko for at få livsstilssygdomme. Der er mulighed for at komme i gang med en sundere livsstil på vores sommerkurser.

På holdene tilbydes undervisning til overvægtige med BMI over 30. Sammen med andre ligestillede får man sjov, inspirerende og hensynstagende træning via øvelser fra blandt andet pilates, yoga og andre øvelser, hvor man også får pulsen op.

Man får styrket sine led og muskler, fremmet sin smidighed og opnår bedre kondition. Det vil give mere energi og overskud og deltageren vil derved opnå mere selvtillid og livsglæde.

### Træning BMI o. 30

Torsdag kl. 12-12:50 [131-135](#)

Torsdag kl. 13-13:50 [131-136](#)

Torsdag kl. 16-16:50 [131-137](#)

Torsdag kl. 17-17:50 [131-138](#)

Samlings salen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved

Instruktør: Kirsten Skov Nielsen

Pris: 500/405 10 uger.

### Diæt og træning

Kost og motionshold for overvægtige, hvor fysisk træning, kombineret med teoretisk og praktisk undervisning i sund kost, som giver varigt vægttab.

### Kost og motion for overvægtige

Tirsdag kl. 16-18:10 [132-030](#)

HC. Andersens vej 24, 4700 Næstved

Instruktør: Kirsten Skov Nielsen

Pris: 885/720 10 uger.

### Bevægelse og afspænding

- for personer med kroniske smerter – Hensynstagende træning på små hold.

*Går du rundt og har smerter og endnu ikke har fundet den rette motionsform, er der hjælp at hente. Ring og få en snak med sygeplejerske Kirsten Nielsen 2169 4950. Hun vil herefter guide dig ind på det helt rigtige hold hos os, hvor der tages hensyn til dine begrænsninger.*

### Hold:

Tirsdag kl. 13:00-14:50 [131-162](#)

Torsdag kl. 09:30-11:10 [132-166](#)

Symfonien, Enggårdsvej 1, Næstved

Instruktør: Kirsten Skov Nielsen

Pris: 840/685 10 uger.



### Styrk din ryg og nakke – for bedre velvære

Træn og bevæg alle muskelgrupper og få afspændt træet og overanstrengt muskulatur.

Mandag kl. 16-17:40

[132-137](#)

Symfonien, Enggårdsvej 1, 4700 Næstved

Pris 840/685 10 uger

## Søndags Matine på Birkebjergcentret

Syng med eftermiddag i cafe værestedet, hvor der er lagt op til en hyggelig eftermiddag med Marvin  
Søndag den 7. juni kl. 13.00 – 15:00 [131-797](tel:131-797)

## Sommerhøjskole 2013

### Du kan stadig nå at komme med på Sommerhøjskolen Som afholdes i uge 31

Temaet for årets sommerhøjskole er Næstved i 1900-tallet med hovedvægten lagt på årene frem til 1950'erne. Sommerhøjskolens idé er at du deltager i en uges aktiviteter ligesom på en højskole og samtidig bor hjemme.

Det bliver en vekselvirkning mellem foredrag, sang, debatter, byvandring, små vandreture og en sejltur. Her vil du få rigtig gode muligheder til at møde andre i et socialt fællesskab.



Byvandring i Næstved 2012

Det var en succes sidste år – så skynd dig med tilmeldingen! Sæt kryds X i kalenderen fra mandag den 29. juli frem til fredag den 2. august holdnr. [131-999](tel:131-999)

**Ring til: 20 40 42 10 og få tilsendt program.**

### Sidste NYT for ledige eller andre, med ønske om at skifte job eller blive opdateret, indenfor et eller flere områder:

Kig ind under vores [Erhvervskurser](#)



Husk at kigge forbi hos [NÆSTVED-KORET](#) og hos [Næstved Byorkester](#)

## 5 Stærke foredrag om særligt sensitive børn og særligt sensitive voksne



### Når du eller dit barn mærker, oplever og tænker mere...

#### Særligt sensitive børn - for forældre og fagpersoner

**Foredragsholder: Lise August**

**Onsdag d. 4.9.2013 – Tilmeldings nr. [132-076](#)**

- Viden, inspiration og redskaber til voksne, der ønsker at forstå og støtte de særligt sensitive børn.

#### Særligt sensitive drenge/mænd

**Foredragsholder: Lars Lolk**

**Onsdag d. 23.10.2013 Tilmeldings nr. [132-077](#)**

- For sensitive mænd, forældre, bedsteforældre til sensitive drenge og lærere og pædagoger, der arbejder med sensitive drenge.

#### Lev godt med din sensitivitet

**Foredragsholder: Athina Delskov**

**Torsdag d. 14.11 2013 Tilmeldings nr. [132-078](#)**

- Et grundforedrag om særligt sensitive voksne, de biologiske forudsætninger og de psykologiske og sociale konsekvenser.

#### Selvverd for særligt sensitive børn - for forældre og fagpersoner.

**Foredragsholder: Lise August**

**Torsdag d. 27.02 2014 Tilmeldings nr. [141-076](#)**

- Om at give særligt sensitive børn styrken til at holde af sig selv, være mere robuste i modgang og klare sig godt i livet.

#### Lev bedre med din sensitivitet

**Foredragsholder: Athima Delskov**

**Onsdag d. 19.03.2014 Tilmeldings nr. [141-077](#)**

- Et foredrag som går dybere ned i de særlige udfordringer ved at være særlig sensitiv.
- Vi ser på de stærke følelser og mange tanker og strategier til at tackle dem.

#### Yderligere information

AOF Næstved & Susålandet

2040 4210

[www.aof-naestved.dk](http://www.aof-naestved.dk)

**AOF Næstved & Susålandet ønsker dig en rigtig god sommer...**

**Du kan altid framelde dig NYHEDSBREVET – besvar blot denne mail og skriv [FRAMELD](#)**