



Nyhedsbrev nr. 2 - 2013

AOF Næstved & Susålandet

Skræddersyede kurser og undervisning er dét som kendetegner AOF Næstved & Susålandet – Næstveds lokale AOF afdeling.
Vores kurser er altid målrettet den enkeltes behov.

Løb for livet!

Vi starter snart vores løbe hold op igen. Vi træner i Herlufsholm skoven, hvor underlaget er for nye løbere. Ring og hør nærmere på 2040 4210 eller gå ind og kig på vores hjemmeside www.aof-naestved.dk



Hvad er likviditetsstyring?

Et kursus som handler om at kunne forudsige, hvor mange penge vi har brug for at arbejde med i vores virksomhed. På dette helt unikke kursus kigger vi på virksomhedens kreditpolitik, betalingsvilkår, finansielle ind- og udbetalinger og meget andet. Revisor Brian Honoré guider dig med at få overblik netop i forhold til din virksomhed eller dig som påtænker, at starte egen virksomhed op.

Garnhekseriet

I samarbejde med Merete Petersen, indehaver af Garnhekseriet i Næstved, starter vi Håndarbejds Café op onsdag den 6. marts kl. 19.00.
Ring for tilmelding på 2040 4210.



Foredrag & ekskursioner

Står du og mangler en idé til et fælles arrangement kan vi her i foråret tilbyde guidet foredrag i København efterfulgt af enten frokost eller middag. Vi laver specielt tilrettelagte ture for såvel små som store virksomheder, familiearrangementer etc.
Se uddybende under vores foredrag

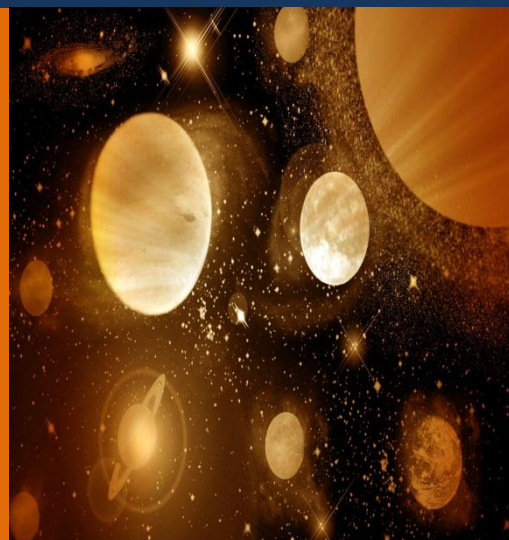
Astronomi

Hvordan ved man, at der findes mørkt stof, hvis man ikke kan se det? Hvordan opstod Jorden og Solsystemet? Hvordan ved vi, at Universet udvider sig. Hvad er en supernova og hvordan opstår den? Hvad sker der egentlig i Solen, og hvor stort er Universet? Kom og bliv klogere på hvordan universet hænger sammen. På dette kursus kigger vi i detaljer på forskellige emner indenfor astronomi, astrofysik og kosmologi. Det er ikke nødvendigt at have noget forudsættende kendskab til astronomi, og det kræver ingen færdigheder i hverken fysik eller matematik.

Tilmelding til kurset astronomi

Se også vores andre kurser fysisk og filosofi.

Kurset ligger mindre end 5 minutters gang fra Næstved Station.



Bliv sprogmæssigt klar til ferien

Nu tilbyder vi kurser til dig, som vil være klar til ferien, hvad enten turen går til Spanien, Tyskland, Italien eller England. Kom og bliv "klar" til, at være i dialog med de lokale, hvad enten det handler om at gå i butikker, apotek, bestille mad eller bare at spørge om vej.

Kurset vil være en rigtig god ballast til dig, der skal til udlandet i sommerferien.

Tilmelding på vores hjemmeside www.aof-naestved.dk



Matematik – forberedelse til eksamen

Eller til forældre, som gerne vil vide mere med henblik på, at blive bedre i stand til at hjælpe børnene med lektierne.

Tilmelding til kurset [matematik](#)

Historiske foredrag omkring Næstved

Med kulturhistoriker Tommy Christensen.

Vi tager et ordentligt greb i de mange fund, begivenheder, beretninger, konger og krige som Danmarkshistorien er fyldt med. De fleste kan huske enkelte årstal eller har hørt om Solvognen. Ladby-skibet eller Alberti-skandalen. Her kommer det hele som perler på en snor, og vel at mærke i rækkefølge, som er til at huske og forstå!

Som noget helt nyt tilbyder AOF Næstved & Susålandet en række historiske oplæg og foredrag om Danmark fra år 1000 frem til 1980'ernes Næstved.

Tilmelding til foredragene [historiske foredrag](#)



Mindfulness & stresshåndtering

Skab glæde, overskud og balance i dit liv!

Mindfulness er en metode og teknik, som kan bruges af alle til at opnå en højere livskvalitet f.eks. ved at give øget indre ro, reducere stress, øge koncentrationen og effektiviteten i hverdagen. Desuden opnår du en øget selvindsigt, så du bliver mere bevidst om egne "negative" tanker og kan frigøre dig fra adfærd der skaber stress og begrænsninger.

Tilmelding til [Mindfulness & stresshåndtering](#)

Næstved koret

www.naestved-koret.dk



Urania Næstved Byorkester

www.uraniamusik.dk

