

Nyt fra AOF Næstved & Susålandet

December 2014

Julehilsen og på gensyn i det nye år

AOF Næstved & Susålandet ønsker jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Årets julegave fra AOF:

Særligt tilbud til nye og gamle kursister:

Glæd dig til et af årets sidste kurser...

Jul - Nytårets komme – Hyggeligt samvær – Personlige kreationer

Her er muligheden for at udfolde din kreativitet, i form af traditionelle årstidsdekorationer – til indendørs eller udendørs brug - eller nyskabelser hvor kun fantasien sætter grænser. På denne dag vil vi sammen skabe et inspirerende rum, hvor vi kan udveksle ideer og erfaringer. Du sætter derfor selv dit helt eget præg på dagen, og kan få input fra de andre deltagere og kursuslederen. Du vælger selv materialer og vil have mulighed for at lave klassiske jule – eller nytårsdekorationer, som byder det nye år velkommen.

Vi starter med en fælles udflugt til Kalbyrisskoven (ved øvelses pladsen, forenden af skyttemarksvej) hvor vi indsamler materialer til at danne basis for vores kreationer. Herefter mødes vi i AOFs lokaler Riddergade 16,1.sal, hvor der tilbydes lidt mundgodt, kaffe/the og Glógg. Kom og vær en del af dette hyggelige arrangement...

Dato: Fredag d. 19. december 2014 kl. 12.30

Praktisk info:

Vi mødes kl. 12.30 (Riddergade 16 Herfra kører i samlet trop – samkørsel arrangeres. Hvis du har mulighed for at have passagerer med i din bil må du meget gerne kontakte kursuslederen, som så vil koordinere.

Værksted og kreationer kl. ca. 14:30 – ca. 18.00
Riddergade 16, 4700 Næstved.



Husk at medbringe:

1 stk. skål, fad eller kurv til din dekoration

Lys, andre fine ting, du kunne have lyst til at have i din dekoration (julekugler, engle, dekorationsting, husløg, hyacinter, eller andre ting fra haven eks. Pigeon æbler, troldgrene mv.)

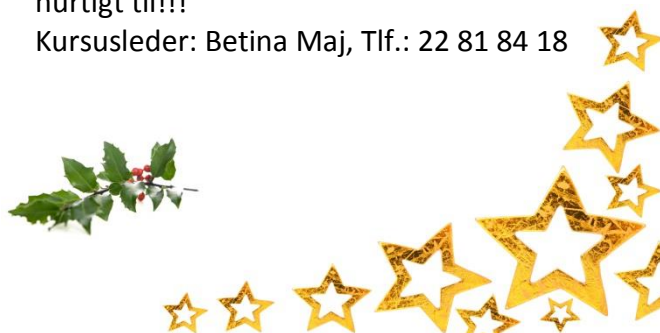
Medbring gerne lidt ekstra, så du eventuelt kan bytte med de andre deltagere.

Vi sørger for sne-/glimmer-/ metalspray, bånd og almindelige lys, hortensia, kogler andet. Vikletråd, ler og oasis.

Pris: 50,- til dækning af materialer og forplejning.

OBS!: Begrænset deltagerantal så meld dig hurtigt til!!!

Kursusleder: Betina Maj, Tlf.: 22 81 84 18



Tai Chi-Qi Gong- Meditation - Workshop

Lørdag d.10. Januar 2015 fra kl.10-14

Dansesalen på Næstved Gymnasium Nygårdsvej
43, 4700 Næstved

Pris: kr. 125.- Betales over netbank eller kontant
efter aftale med:

Instruktør: Margit Skovgård
Hansen

Tilmelding: til Margit tlf.
55779410 eller mail:
m.margit1@hotmail.com

Medbring: Underlag-Tæppe
og pude. Drikkevarer, frugt
og lidt let frokost.



Glæd en du holder af med et gavekort...

Oplagt julegaveide eller "sidste øjebliksgave"



**Du kan købe gavekort til oplevelser, foredrag
eller kurser hos AOF Næstved & Susålandet.**

Vi udsteder gavekort til alle vores kurser og
foredrag.

For yderligere information: **klik her**

Glæd dig til vores nye program, som udsendes mellem jul og nytår...

Vi har lagt op til at du kan bruge vinteren, til at erhverve ny viden,
eller opnå 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 kan
få glæde af.



Programmet vil blive husstandsomdelt mellem jul og nytår. Du kan allerede nu smugkigge lidt på
forårsprogrammet 2015: **Klik her**

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.

Balancetræning og stolegymnastik

Gratis prøvetime

Torsdag d 18. december og d. 8. januar 2015

På plejecentret Symfonien Enggårdsvej 1, 4700

Siddende på stol, i kørestol eller stående

Vi laver hensyntagende bevægelse og blid
træning, så kroppens muskler og led bliver
blødere og smidiggjorte og det bliver nemmere at
opretholde en siddende eller stående balance.

Undervisningen foregår på små hold, hvor der
tages hensyn til den enkelte

Underviseren Lise Meldgård er uddannet
fysioterapeut og afspændingspædagog.

**Tilmelding AOF Næstved og
Susålandet tlf.: 20 40 42 10**

**eller til Sygeplejerske Kirsten Skov
Nielsen tlf.: 21 69 49 50**



Klik på billedet af plakaten for at se den i fuld størrelse.

Sådan bestiller du NÆSTVED-KORET til dit arrangement:

Ring eller mail i så god tid som overhovedet muligt og fortæl om dit ønske til formanden:

Marianne Muusmann Tlf. 55 70 03 17
e-mail: mk.muusmann@mail.dk



Bevægelse & afspænding for dig med kroniske smerter.

Har du daglige gener pga lidelser i bevægeapparatet i form af f. eks. fibromyalgi, gigt, piskesmældsskade, skulder/ nakke/ ryg problemer eller lign?

Hvis smerteproblemer hindrer dig i at deltage i et alment bevægelse og træningshold så er et hensyntagende bevægelses- og afspændingshold måske noget for dig.

For at opnå livskvalitet og glæde samt for at holde kroppens funktioner ved lige, er det vigtigt at du dagligt træner, bevæger og smidiggør din krop og dine muskler.

I undervisningen lægges vægt på optræning og stabilisering af de dybe muskelgrupper, hvorved du opnår styrke og får nemmere ved at klare hverdagen.

Der gives vejledning til hjemmeøvelser, som tilgodeser den enkeltes behov.

Ring til sygeplejerske Kirsten Nielsen 2169 4950 inden du tilmelder dig – så er du helt sikker på at få den optimale træning.

Yderligere information:

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

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

