

Nyt fra AOF Næstved & Susålandet

Februar 2015

Her hvor vi nærmer os slutningen på vinteren, er vi klar med anden omgang af kurser, så hvad enten du vil lære et sprog, blive bikiniklar til sommeren, få en ny hobby, blive dus med din PC, har brug for at blive eksamensklar, eller trænger til en omgang massage til de vinterstive lemmer eller noget helt andet. Så håber vi at du kan finde det hos os.



Nye sprogkurser

For dig der ikke nåede at komme med på sprogkurserne, som startede i januar, har vi oprettet et par ekstra kurser:

Engelsk

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.

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.

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|-----------------------------|--------------|
| 151-329 | mandag d. 16.02.2015 | kl. 10-11.45 |
| Sted: | Grønnegade Kaserne, Smedjen | |
| Lærer: | Steen Engslev Filborne | |
| Pris kr. | 1150,- (1005,-) 12 gange | |

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|-----------------------------|--------------|
| 151-326 | mandag d. 16.02.2015 | kl. 17-18.45 |
| Sted: | Grønnegade Kaserne, Lok.217 | |
| Lærer: | Steen Engslev Filborne | |
| Pris kr. | 1150,- (1005,-) 12 gange | |

Se alle kurser på vores hjemmeside:

www.aof-naestved.dk

Fransk kultur og sprog

Overvejer du/I ferie i Frankrig, men mangler indsigt i sproget, kulturen og landet?

Vi tilbyder dig og/eller din partner, at få en god fornemmelse for et af verdens mest besøgte rejsemål. Hvad gemmer sig bag historierne?

12 udfordrende aftener.

Hver aften vil indeholde følgende moduler, først og fremmest sproglige øvelser:

- Oplæsning, for at øve udtalen
- Oversættelse, for en forståelse af ord og sproget
- Samtale, for at du selv vil kunne klare dig på fransk. Herunder rollespil i trafikken, på restaurant, på hotellet og på markedet.

Desuden får du et indblik i:

- Frankrigs historie
- Hvad er der at se i Frankrig
- Hvordan kommer jeg rundt i Paris

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|------------------------------|--------------|
| 151-350 | mandag d. 02.03.2015 | kl. 19-20.45 |
| Sted: | Lille Næstved skole, lok. 12 | |
| Lærer: | Hugo Lauritzen | |
| Pris kr. | 1150,- (1005,-) 12 gange | |

Spansk

Spansk for dig der enten har fulgt et begynderhold eller kan noget i forvejen.

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|------------------------------|--------------|
| 151-346 | torsdag d. 19.02.2015 | kl. 19-20.45 |
| Sted: | Lille Næstved skole, lok. 12 | |
| Lærer: | Marcela Puma | |
| Pris kr. | 1150,- (1005,-) 12 gange | |



Nyt – Nyt - Nyt

Massage, træning og kropsbehandling

Fysiurgisk massage

Træningsvejledning og holdningskorrektion

Individuelt tilrettelagt undervisning på hold

Psykomotorisk behandling

Sundhedscheck og kostvejledning

Rygtræning og massage er for dig der:

- Har tilbagevendende ryg-, nakke- eller lændesmerter
 - Kører meget i bil, tog eller har stillesiddende arbejde.
 - Har mange vrid, løft eller foroverbøjede arbejdsstillinger.
 - Trænger til genoptræning efter graviditet
- Gerne vil gøre noget godt for dig selv og få en stærkere krop.

Gennem træning/optræning styrkes den stabiliserende muskulatur og det er muligt at forebygge og mindske risikoen for tilbagevendende ryggener. Herudover opnås en bedre kropsholdning, en slankere talje og mere energi.

Massage og samtaler foregår i vores nye hyggelige lokaler på Erantisvej 53 i Næstved

Fransk - Eksamensforberedelse

Har du "glemt" forberedelserne til fransktimerne og nu venter eksamen forude?

Har du brug for et "brush-up" f.eks. omfattende:

- grammatik, og
- samtaleøvelser
- eller andet

Lad os skræddersy et program, så du når i mål og får en ordentlig karakter.

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|------------------------------|--------------|
| 151-346 | torsdag d. 05.03.2015 | kl. 19-20.45 |
| Sted: | Lille Næstved skole, lok. 11 | |
| Lærer: | Hugo Lauritzen | |
| Pris kr. | 1150,- (1005,-) 12 gange | |

En ferie bliver meget mere spændende, hvis man kan gøre sig forståelig.

Fysiurgisk massage

Fysiurgisk massage er en dybdemassage, hvor der bruges forskellige massageteknikker til at gennemarbejde muskulaturen såvel på overfladen som i dybden. Massage er effektiv til at forebygge og behandle belastningsskader forårsaget af fx tungt eller ensidigt gentaget arbejde, forebygge stress, og dermed medvirke til øget velvære og færre sygedage.

Psykomotorisk behandling:

Psykomotorik handler om samspillet mellem krop og psyke. Kropsgener, svære følelser og uhensigtsmæssige mønstre er klare tegn på ubalancer herimellem. I psykomotorisk behandling arbejder vi - gennem øvelser, holdnings-korrigerende, massage og samtale - med at reetablere balancen igen.

Priser:

| | |
|---|-----------|
| ½ times fysiurgisk massage fx ryg | kr. 200.- |
| ½ times velværemassage | kr. 200.- |
| 1 times rygmassage kombineret med vejledning i ryg-og mavetræning og hjemmeøvelser. | kr. 375.- |
| 50 min. individuel Kropsbehandling | kr. 375.- |

MASSAGE tilbydes desuden private, offentlige og kommunale institutioner samt private virksomheder. Medbring lagen og håndklæde

Tilmelding: 2169 4950 eller 2040 4210

Tilmelding til massagetider er bindende, ved udeblivelse eller manglende afbud, gives ingen erstatningsbehandling.

Vægttab der holder... Et forløb på 12 uger - Med motion og træning

Er du generet af overvægt og har du svært ved at gennemskue de utallige slankekure og kostråd? Ønsker du at ændre på nogle uhensigtsmæssige vaner?

Hvis du kan svare "ja" til et eller begge spørgsmål, så er dette forløb på 12 uger måske noget for dig.

I forløbet lægges der vægt på, at vælge en ny og varig slanke kurs gennem en permanent ændring af uhensigtsmæssige vaner, en kurs der virker på "den lange bane".

Du vælger selv om du vil starte forløbet med en diæt kur, eller om du erfaringsmæssigt ved at dette ikke virker for dig, og at du derfor skal starte "et andet sted".

Du vil få redskaber, der hjælper dig til at ændre på uhensigtsmæssige spise - og livsstilsvaner, og dermed få en sundere livsstil. Alle ændringerne vil tage udgangspunkt i dig og din virkelighed, og der vil blive lagt vægt på at styrke dine egne ressourcer.

Kostbog

Du kan for kr. 100,- købe en overskuelig opskriftsbog med nemme retter og kostråd, som er udviklet af sygeplejerske og kostvejleder Kirsten Skov Nielsen

Kostrådene tager naturligvis udgangspunkt i seriøs og videnskabelig forskning indenfor ernæringsområdet. Kostrådene vil bl.a. også give dig mulighed for at sammensætte sunde og ernæringsrigtige måltider til dig selv og din familie.



Forløbet indeholder:

- Introduktionssamtale telefonisk med sygeplejerske Kirsten Skov Nielsen med mere detaljeret information vedr. hele forløbet samt en afstemning af hvilke forventninger, du har til kurset.
- 5 personlige og støttende samtaler med kostvejleder, frivillig kontrolvejning, hvor du får relevant materiale udleveret.
- 1-2 timers ugentlig motion på hold med ligestillede, afpasset efter dit niveau. F. eks. bevægelse og træning hvor der arbejdes med at bedre din kondition og øge din fedtforbrænding. Træningen foretages under vejledning af erfaren ergoterapeut eller fysioterapeut.



Undervisere/vejledere er:

Linda Markwardt, professionel uddannet kostvejleder og Sygeplejerske, ernæringsrådgiver og træningsvejleder, Kirsten Skov Nielsen Samt ergo og/eller fysioterapeut

Henvendelse og tilmelding til:

Sygeplejerske og ernæringsrådgiver
Kirsten Skov Nielsen

Tlf. 21694950

Mail kirstenskovnielsen@gmail.com

Eller. AOF Næstved og Susålandet tlf.20404210

Oplysninger.

Undervisningen / samtalerne foregår på Erantisvej 53 på tirsdage eller torsdage

Tid aftales individuelt.

Træningen finder sted mandag og torsdag på enten morgen eller sene eftermiddagstider

**Du kan når som helst komme i gang – det er aldrig for sent!
Ring til: 2169 4950**

Der er lige nu ledige pladser på følgende hold:

Holdtræning: Lavia Kildemarksvej 50. Næstved

Senior, Ryg –mavetræning

Kom og få 45 minutters ugentlig, effektiv motion tilpasset netop dit behov. Vi arbejder med hele kroppen, men har fokus på ryg- og mavetræning.

Mandag kl. 10-10,50

Træning og bevægelse for dig med overvægt.:

Sammen med andre med overvægtsproblemer, får du sjov og inspirerende træning. Du får styrket dine led og muskler og fremmet din smidighed. Du vil få mere energi og overskud, og derved opnå mere selvtillid og livsglæde. Mandag kl. 8,30 og 16,30 samt Torsdag kl. 8,30 og 16,30

Holdtræning H C Andersensvej 24, 4600 Næstved

Motion Senior 50 +Begyndere : mandag kl 10-10,50

Motion Senior 50 +Begyndere : mandag kl 11-11,50

Motion for herrer: Mandag kl. 13-13,50

Holdtræning: Røjleparken., 4684 Holmegaard

Tirsdag kl. 16,30.18,00

Kost- og livsstilsændring og sundhedscheck.

Personlig samtale med sundhedscheck:

Har du livsstilssygdomme. Diabetes (type 1 el.2), fordøjelsesproblemer, allergier , over- eller under-ernæring eller andre spiseproblemer, tilbyder vi, personlig samtale, med vores sygeplejerske og ernæringsrådgiver. Under samtalen vil du få tilbudt Sundhedscheck med måling af BMI, fedtprocent blodtryk mv., samt vejledning i en bevægelse og træningsform, som passer til dit niveau. .

1 times personlig samtale

Pris kr. 375.-

Ring for at aftale tid på 2169 4950

Samtalen foregår på AOF Sundhedsklinik, Erantisvej 53, 4700 Næstved



Senior ryg- og mavetræning

Når vi har problemer med bevægeapparatet bliver vi ofte ved med at lave de samme u hensigtsmæssige bevægelser. Hvis vi ikke lærer at forebygge og samtidig opbygger muskelstyrke, vil vi til stadighed få de samme problemer igen.

Kom og få 45 minutters ugentlig, effektiv motion tilpasset netop dit behov. Vi arbejder med hele kroppen, men har fokus på ryg- og mavetræning.

| Hold nr. | startdato | tid: |
|-------------|----------------------------------|--------------|
| 151-113 | mandag d. 23.02.2015 | kl. 10-10.50 |
| Sted: | Lavia, Kildemarksvej 70, Næstved | |
| Instruktør: | Michael Holst Poulsen | |
| Pris kr. | 550,- (485,-) 10 gange | |

Tai Chi & Qi Gong - Glumsø og Næstved

Tai Chi og Qi Gong aktiverer kroppens selvhelbredende kræfter og skaber balance fysisk, psykisk og åndeligt. Når vi bevæger os langsomt, styrkes muskler, sener og knogler på en blid måde, De indre organer masseres, fordi alle bevægelser udgår fra kroppens centrum. Åndedrættet bliver friere, blodcirkulationen stimuleres samt meridianerne, kendt fra akupunktur og zoneterapi, åbnes så hele kroppen genoplades med vital energi: CHI.

I undervisningen vil der videregives øvelser, som med stort udbytte kan udføres i hverdagen.

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|----------------------|--------------|
| 151-145 | mandag d. 16.02.2015 | kl. 18.30-20 |
| Sted: | Glumsø Kro, Salen | |

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|-------------------------------|--------------|
| 151-146 | onsdag d. 18.02.2015 | kl. 18.30-20 |
| Sted: | Næstved Gymnasium, Dansesalen | |

Instruktør: Margit Skovgård Hansen
Pris kr. 675,- (550,-) 10 gange

Se alle vores hold på
hjemmesiden:

www.aof-naestved.dk

Håndarbejdscafe

Lad os mødes til hyggeligt og lærerigt samvær. Håndarbejdscafeen er for dig med interesse for og lyst til håndarbejde. Hvad enten du strikker, hækler, broderer, filter, laver patchwork eller noget helt andet så er du velkommen i vores HÅNDARBEDJS-CAFE. Alle er velkomne og lad os dele vores viden og inspiration med hinanden. Skulle du være nybegynder, så skal du ikke holde dig tilbage. Vi hjælper dig gerne i gang. Mød op og bliv inspireret til endnu mere håndarbejde. Der er kaffe / te på kanden og masser af plads, så vi glæder os til at se dig.

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|-----------------------|--------------|
| 151-113 | tirsdag d. 03.03.2015 | kl. 19-21.00 |

Sted: AOF, Riddergade 16, Næstved

Instruktør: Annette B. Christensen

Pris kr. 850,- (745,-) 10 gange



Decoupage - weekendkursus

Decoupage er en gammel dekorationsteknik, hvor vi kan anvende servietter, glansbilleder, magasiner, gavepapir, nodehæfter med mere til at lime på bakker, æsker, stearinlys, notesbøger, lav dine egne decoupage-billeder på lærred. Vi lakerer mange gange, så overfladen ender med at fremstå smukt og blankt." Der må påregnes udgifter til materialer og materialeliste udsendes før kursus start.

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|--------------------------------------|------|
| 151-212 | Lørdag & søndag d. 21 & 22 feb. 2015 | |

Sted: AOF, Riddergade 16, Næstved

Instruktør: Annette B. Christensen

Pris kr. 600,- (490,-) 2 dage 10-15



PC Café

Har du glemt, hvordan du går på de offentlige portaler, problemer med Nem Id, eller Netbank?

Måske har du brug for hjælp til hvordan du kan undgå virus i din PC?

Vil du lære at overføre dine fotos fra din mobil til din pc?

Har du behov for at lære at installere programmer, lave back-up og meget mere? Så er hjælpen nær!



Tag din computer under armen og kom ind og få hjælp til det du har brug for. Vi foretager ikke reparationer

Ugedag og tid: Mandag kl 12-14

Sted: AOF, Riddergade 16, Næstved

Pris: kr. 100,- pr. gang

På grund af begrænset antal pladser er tilmelding nødvendig til 2040 4210

Balancetræning og stolegymnastik

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.

**Ring og aftal tid til en gratis prøvetime
Til Sygeplejerske Kirsten Skov
Nielsen tlf.: 21 69 49 50**

Cajun madlavning m/Peter Abrahamsen

"Syden er ikke et sted, men en sindstilstand", siges det. Med kokken og musikeren Peter Abrahamsen skal vi lave f.eks. blackenedredfish, jambalaya, gumbo, coleslaw, seafoodgumbo, blackenedbeef, cajun potatoes, New Orleans crabcakes, pasta Diane, buttermilkpancakes, cranberry sauce, pecan pie og Enola Prudhomme's famoscarrotcake. Der krydres med lidt historie og baggrund om mangfoldigheden i det amerikanske sydstatskøkken. Hvert måltid er en fest, og det skal man kunne smage!

| Hold nr. | startdato | tid: |
|----------|------------|-------------|
| 151-008 | 18.02.2015 | 18.00-21.00 |

Sted: Sydbyskolen, skolekøkken

Pris kr. 1400,- (1140,-) 5 aftener

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.



Foredrag

Klik her for at se alle foredrag

[Klik her](#)

Matematik – Dansk – Digital borger

Klik på knappen for at booke tid til et infomøde

[Klik her](#)

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

Introvert - skab det liv du drømmer om.....

Introvert - skab det liv du drømmer om selvom verden er et larmende sted. Vi lever i et samfund, som forventer at vi hele tiden er på. At vi svare på mails, opkald og sms'er døgnet rundt. Ligesom det forventes at vi følger med på de sociale medier uanset hvor vi er og hvad vi laver.

Som introvert kan det være svært at få job, karriere, venner, familie, fritidsinteresser, mand, børn, middagsselskaber, festlige lejligheder, de daglige rutiner og selvpleje til at gå op i en højere enhed. For inden dagen er gået, har vi som introverte ofte være så meget på, at det kan være svært at have energi til mere. Kender du det?

Når du ikke lytter til dine behov, bliver du stresset - og jeg taler ikke om det gode stres - jeg taler om det pres og stres du lægger på dine egne skulder fordi du prøver at være noget du ikke er.

Dette kursus er til dig som er ambitiøs med dit eget liv og som ved at du er nødt til at tage ansvar for at nå dine mål.

På kurset får du:

- Redskaber til hvordan du skaber plads til dig og dine behov i en travl hverdag
- Værktøjer til hvordan du håndterer den larmende omverden og de mange forventninger
- metoder til hvordan du når dine drømme selvom du har brug for at lade op et stille sted
- lære du hvordan du udnytter din introverthed til din fordel.

Da det er et kursus over 5 gange vil du fra gang til gang kunne prøve redskaber, værktøjer og metoder af ligesom det forventes at du er klar til at handle på dine drømme i livet.

| Hold nr. | startdato | tid: |
|-------------|------------------------------|-------------|
| 151-180 | torsdag d. 19.02.2015 | 18.30-21.15 |
| Sted: | Grønnegade Kaserne, lok. 219 | |
| Instruktør: | Pernille Birkenfeldt | |
| Pris kr. | 975,- (790,-) 5 aftener | |

Yderligere information:

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

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