

Nyt fra AOF Næstved & Susålandet

November 2014

Selvom efteråret synger på sin sidste måned, har vi stadig mange kurser og foredrag.

Vi har lagt op til at du kan bruge efterårets sidste måned og vinteren, til at erhverve ny viden, eller 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.

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. Se vores mange kurser og foredrag [her](#)



Fortæl din livshistorie...

Når historien vil ud...

I ethvert menneske uanset alder er der en historie. Men hvordan finder du ind til kernen i netop din historie? Hvordan finder du den røde tråd? Og hvordan giver du din historie mening og retning?

Der stilles skarpt på den gode livsfortælling. Gennem inspirerende øvelser og eksempler tilpasset målgruppen viser jeg, hvordan du kommer fra idé til færdig fortælling. Du får værktøjer til at finde frem til de spændende og intense perioder i dit liv, og du får en komplet interviewguide. Derudover får du hjælp til at strukturere og vinkle stoffet gennem øvelser, der alle tager udgangspunkt i netop din egen historie.

Se udførligt program [her](#)

Hold nr. 142-608 6 aftener
Start torsdag den 18. november kl 18-20.45
Holsted Skole, lokale 16
Instruktør: Mette Thornval
Pris kr. 975,- (790,-)

Kommende Foredrag

Overskrifterne fungerer som links

Lær at sige nej

V/Kristiane Ravn Frost

Har du svært ved at sige nej?

Føler du at andre forventer noget af dig som du inderst inde ikke kan (eller vil) give? Er der ofte bare lige noget der skal gøres, før der kan blive plads til dig? Aftenens fokus er på betydningen af at kunne sige nej. Da døgnnet kun har 24 timer er det vigtigt at indse at hver gang du siger ja til noget, du inderst inde føler er et nej, så siger du samtidig nej til noget, der virkelig er vigtigt for dig. Hvis du gør dette over en periode vil du efterhånden miste kontakten til hvad der er virkeligt vigtigt for dig, hvilket selvfølgelig fører til flere ja'er hvor der skulle være nej og nej'er hvor der skulle være ja.

Det er typisk meget følsomme, pålidelige, ansvarsfulde, fleksible, ambitiøse, idealistiske, empatiske mennesker, der er dybt engagerede i deres medmennesker og arbejde, der har svært ved at sige nej. De stiller høje faglige og personlige krav til sig selv. Samme gruppe mennesker bliver ofte ramt af stress og mindreværdsfølelser. Mon aftenen viser at der er en sammenhæng?

Glumsø BIO

Spændende tilbageblik - Foredrag om dansk filmhistorie hver anden mandag kl 19-21

Levende fortællinger om en svunden tid og et gensyn med filmens helte fra 40'erne og 50'erne.

Glemmer du – så husker jeg...

Kom og hør Anne Gross spændende fortællinger om den danske filmskat og om alle de personer der gjorde den levende

Følgende datoer:

[Hold 142-904 Mandag d. 17. november 2014](#)

[Hold 142-905 Mandag d. 1. december 2014](#)

[Hold 142-906 Mandag d. 15. december 2014](#)

Mød op i Glumsø BIO og få en rigtig hyggelig og spændende aften.

Pris kr. 50,- betales ved indgangen



Mindfulness og meditation **- et liv i balance.**

Få enkle metoder der giver ny positiv energi og skab balance og harmoni for krop og sind.

Hold 142-172 8 Fredage

Start: den 7. november kl. 11-12.50

Instruktør: Mette Turms

Pris kr. 975,- (790,-)

Erfaringen viser, at enkle værktøjer kan hjælpe dig til at genskabe kontakten til din indre sandhed om hvornår du skal sige ja og nej samt styrke din evne til at gennemføre det i situationen. Kristiane har set flere såkaldt "mirakuløse helbredelser" af kroniske sygdomme bare ved at få "sige-ja-og-nej-de-riktige-steder-musklen" trænet. Hendes undervisning er i høj grad baseret på dialog, erfaringsudveksling og praktisk træning i let tilgængelige teknikker for at blive bedre til at sige nej. Jo mere du involverer dig, jo større bliver dit udbytte.

Kristiane Ravn Frost har siden 1982 undervist og coachet mennesker omkring kost, helse, livsstil og bevidsthedsudvikling. I 2001 udviklede hun kurset "Tag fremtiden i egne hænder", som er kendt for at skabe vendepunkter i folks liv, blandt andet gennem at genskabe kontakten med deres kerneværdier.

Onsdag den 5. november kl. 19-21

Musikstalden på Grønnegade Kaserne

Hold nr. 142-077

Pris kr. 100,-

Om at hjælpe det sensitive barn til godt selvværd

V/ Tine Stahl

Sensitive børn, der bliver misforstået af omgivelserne og påklistret etiketter som "drivhusplante", "tøsedreng", eller "hystade", kommer meget hurtigt til at føle sig forkerte. Da sensitive børn samtidig SÅ gerne vil leve op til forældres og læreres forventninger, går det hårdt ud over børnenes selvværd, hvis de voksne især fokuserer på, hvad børnene ikke er gode til - i stedet for at se deres styrker.

At være særligt sensitiv er noget medfødt. Det er med andre ord ikke noget, man kan udvikle, og det er heller ikke en sygdom. Det er et medfødt karaktertræk, der medfører, at man i højere grad end andre er modtagelig over for indtryk af enhver art - det være sig lyde, dufte, temperatur, sult, stemninger.

Inden man rigtigt har lært det sensitive træk at kende, kan man godt komme til at se det som en skavank eller et svaghedstegn, hvilket er rigtigt ærgerligt. Der er nogle forhåndsregler, man skal lære at tage for at tage sig godt af den sensitive side. Gør man det, rummer karaktertrækket masser af fordele.

Facebook for begyndere

og ældre

Hold 142-474 6 mandage kl. 14-14.45
Start den 10. november 2014 – Toldbodgade 8
Instruktør: Jimmy Soelberg
Pris: kr. 650,- (530,-)

EDB i ro og mag.

Hold 142-465 6 tirsdage kl. 12-13.45
Start den 11. november 2014 – Toldbodgade 8
Instruktør: Jimmy Soelberg
Pris: kr. 650,- (530,-)

Windows 8 - Kom godt i gang (Grundlæggende).

Hold 142-471 6 tirsdage kl. 14-15.45
Start den 11. november 2014 – Toldbodgade 8
Instruktør: Jimmy Soelberg
Pris: kr. 650,- (530,-)



Søndags cafe

MUSIKALSK FOREDRAG OM DANSKTOPPEN

- et spændende foredrag om DR's Dansktop, der eksisterede i årene 1968 -1977 og efter 16 år pause blev genoptaget i 1993 og stadigvæk sendes ugentligt i DR.

Søndag den 30. november kl. 13-15

Birkebjergcentret – billetter købes ved indgangen

Pris kr. 50,- inkl. kaffe og kage

Temaarrangementer:

V/Linda Markwardt på Sjølundskolen

Sunde brød

Brød kan tilberedes og bages på rigtig mange måder, er rigtig velsmagende og behøver ikke at være særlig indviklede eller tidskrævende at tilberede .

På dette kursus lærer du at bruge fantasien, til at bage sunde og velsmagende brød, der også er lette at tilberede.

At lære at tage sig godt af sin sensitivitet - eller i det hele taget lære at tage sig godt af sig selv og sine behov, forudsætter dog, at man synes, man er noget værd. Altså at ens selvværd er i orden. Har man lavt selvværd, er det allervigtigste, at andre kan lide en. Et barn med lavt selvværd kommer derfor ofte til at gøre de andre tilpas på bekostning af egne behov. Prisen for dette kan være, at barnet er vildt overstimuleret, når det kommer hjem - og bryder ud i tårer eller raseri. Særligt sensitive har brug for flere pauser fra fællesskabet og de mange indtryk, end andre har. Derfor er det vigtigt, at man som sensitiv lærer at sige fra i tide. Inden man er blevet overstimuleret og uudholdelig at være sammen med - for så vel andre som en selv.

Et barn med et godt selvværd er et barn, der føler sig elsket og værdsat. Dette forudsætter, at de voksne omkring barnet, "ser barnet som det er" og ikke som de voksne ville ønske, at det var. Forældre eller lærere, der mener, at alle drenge bør lære at spille fodbold, styrker ikke selvværdet hos en sensitiv dreng, der ikke er glad for fodbold, ved at presse ham til at spille. Tilsvarende vokser en indadvendt sensitiv piges selvværd heller ikke af at blive presset til mange legeaftaler i fritiden, fordi forældrene - i bedste mening - er sikre på, at et rigt socialt liv er godt for alle børn.

Sensitive børn har som alle andre børn brug for at blive accepteret som de er - med de styrker og svagheder, de nu en gang har. Bliver de ikke det, vil de føle sig forkerte og ikke gode nok.

Tine Stahl, psykoterapeut MPF, med privat praksis i Skælskør og Næstved.



Tirsdag den 2. december kl. 19 – 21.15

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Hold nr. 142-078

Pris kr. 100,-

Er du ven med din mave?

Lider du af oppustethed, mavesmerter, gener efter måltidet eller lign, kan dette i mange tilfælde, skyldes en irriteret tyktarm. - En lidelse som hver 4 dansker lider af. I mange tilfælde kan dette afhjælpes med en ændret kost og ændrede

nr. 142-042

Tirsdag den 11. november 2014 kl. 17.30-20.50

Pris kr. 250,- (205,-)

Sunde salater

Salat kan tilberedes på rigtig mange måder, er rigtig velsmagende og behøver ikke at være særlig indviklede eller tidskrævende at tilberede. På dette kursus lærer du at bruge årstidens grønsager til at lave sunde og velsmagende salater, der også er lette at tilberede.

nr. 142-041

Tirsdag den 9. december 2014 kl. 17.30-20.50

Pris kr. 250,- (205,-)

Fungerer dit tarmsystem ikke optimalt, kan dette bl.a. medføre træthed og manglende energi. Vi taler om Fodmapdiæten, som har afhjulpet ca. 60 % de af personer, som lider af irriteret tyktarm. Diæten går ud på at fjerne forskellige typer sukkerstoffer fra kosten, som kan være svært nedbrydelige for personer, med tyktarmsgener. Det er ikke kun Gluten og laktose, som kan være synderen, men også andre fødevarer, kan være belastende for tarmsystemet og give gener.

Kom få belyst mulige årsager til dine gener, og få gode råd til, hvordan du kan afhjælpe dine problemer.

Nr. 142-086 Mandag den 17. november kl. 15–17
v/ Sygeplejerske Kirsten Skov Nielsen Riddergade
16 - 4700 Næstved

Pris kr. 100,- (80,-) Tilmelding nødvendig

Motion – Bevægelse - afspænding

Hvis du overvejer at dyrke motion, men er i tvivl om hvilken motionsform der er den rette for dig, er du altid velkommen til at ringe og få en snak med vores sygeplejerske og ernæringsvejleder.

Kirsten Skov Nielsen på 2169 4950

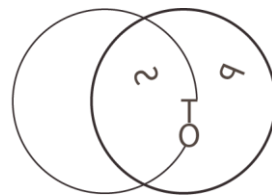


Stop konflikten nu...

Foredrag v/Dorthe Lynderup

Tirsdag d. 18. november 2014 kl. 19-21

Grønnegade Kaserne – Musikstalden



STOPkonflikten.nu



Pris pr. person kr. 50,- betales ved indgangen .

Tilmelding nødvendig på grund af begrænset antal pladser [Tilmeld dig via dette link](#)

Konstruktiv konfliktløsning kræver at vi kan anerkende os selv og hinanden, kommunikere hensigtsmæssigt og derved opnå et velfungerende samarbejde.

Foredraget handler om hvorfor vi kommer i konflikt med andre mennesker. Hvordan vi kan lære, at konflikter er naturlige, kan være udviklende for os og er uundgåelige.

Generelle grundelementer i foredraget.

- Relevante cases fra din verden.
- Teori om konflikthåndtering./kommunikation.
- Værktøjer til tilhøreren om konflikthåndtering.
- Individuelle målbare øvelser.
- Cases fra Dorthes erfaring som mægler.

Få et indblik i simple metoder og teorier fra hele verden, som giver mulighed for at håndtere store og små hverdags konflikter hensigtsmæssigt.

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



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

Bevægelse & afsp. 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 muskel grupper, 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.

Kom i topform med Cirkeltræning M/K

Slut med svedige timer i træningscentret. Træn muskelstyrke, kondition, smidighed og brænd kalorier af på under en halv time.

På dette hold er humøret og tempoet højt, når du under kyndig vejledning guides i forskellige øvelser uden brug af redskaber, udover træningselastik. Du skifter med korte pauser mellem de forskellige øvelser, hvorved alle muskelgrupper, bliver brugt.

Denne træningsform er oplagt som hurtig og effektiv fyraftenstræning, eller hvis du vil øge din kondition og fedtforbrænding.

Hvis du er overvægtig og ønsker at tabe dig, er dette også en god træningsform for dig.

Du vil under kursusforløbet få udleveret en lille træningspakke, bestående af en professionel træningselastik, gode råd til din træning/hjemmetræning, forslag til den optimale kost under din træning, samt et gavekort, til en værdi af kr. 100,- til et af vores sundhedsforedrag. Pakken har en samlet værdi af kr. 300,- Medbring liggeunderlag og en flaske vand.

Hold nr. 142-114 8 torsdage
Start: den 13. november 2014 – kl 17.45-18.15
Sted: Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Pris kr. 550,- (445,-)

Yderligere information:

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

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

