

Invitation store-små-unge-gamle

Go-Kart – massage –bollebagning – Tai Chi & Qi Gong børn/voksne – cirkeltræning - sanglege og meget mere...

Kom til et brag af en oplevelsesaften for alle aldersgrupper og begge køn...

Den 3. oktober vil vi være at finde på HC Andersens vej 24 (Nattergalen), hvor vi holder Kulturnat. Det gør vi sammen med foreningen Home Start

Program for Kulturnat d. 3. oktober 2014

Kulturcentret H C Andersensvej 24-26, 4700 Næstved
kl. 18-22

Hele aftenen: kl. 18-22

Kom og tag hele familien med – der vil være aktiviteter for enhver smag. Frivillige fra Home Start Familiekontakt vil læse historier og bage boller med børnene, medens de voksne får en smagsprøve på massage, zoneterapi, stresstest, sundhedstest, kostvejledning eller en kop kaffe. Mød nogle af Home Starts frivillige, der vil se efter dine børn mens du deltager i en aktivitet.

Mød nogle af AOF Næstved & Susålandets dygtige medarbejdere... Test dig selv eller bliv testet... få en smagsprøve på forskellige massageformer... mød vores dygtige kost og livsstilsvejledere...

Viden om stress – har du lyst til at vide hvorfor vi udvikler stress og ikke mindst hvordan man kommer videre derfra, så få en snak med en professionel Stresscoach og hør nærmere om emnet.

Kom og få en gratis stressmassage – få 15 minutters forløsende stress release massage – en afslappende ansigts massage, som får hele dit system til at slappe af fysisk som psykisk.

Test dig selv på stress barometret – hvor høj er din score?

Oftentimes er vi ikke selv opmærksomme på at vi er i risiko zonen, men bliver overrumplet af stress symptomer, fordi vi ikke har set signalerne i tide

Gratis gavekort til 10 minutters telefonisk stressrådgivning med professionel Stresscoach, psykoterapeut og Mindfulness instruktør. Er du i tvivl om dine symptomer skyldes stress? Vil du bare gerne vide mere om emnet – måske fordi du er pårørende til en stressramt, eller har du behov for svar på et konkret spørgsmål, så kan du ringe og få en kort personlig samtale.

Få en Zoneterapi på både voksne og babyer og hør om hvad Zoneterapi kan hjælpe på.

Kom og få en snak og en smagsprøve på hvad psykomotorisk undervisning, træning og kropsbehandling kan gøre for dig og din kropsbevidsthed i hverdagen, på arbejdet, når du motionerer, på ferien, ja i hele dit liv. Spændinger og kropsgener er til for at blive gjort noget ved! Kom og hør hvordan!

Få en snak omkring din kost og livsstil med en kostvejleder eller livsstilscoach.



Få et sundhedstjek eller en snak omkring livsstilssygdomme, overvægt eller kroniske smerter med en sygeplejerske..

Go-Kart

Kl. 19 -21 mød Lasse på 13 år og hans far fra Karlshøj Racing. Lasse kører i JS Racing Team med en Junior Cart. Lasse har kørt Go-Kart i mange år.

Lasse er Team Danmark sponsoreret og kører GoKart på professionelt plan. Lasse vil fremvise sin Kart og fortælle om hvad der skal til for at komme op og blive sponsoreret af Team Danmark. Go-Karten vil selvfølgelig blive startet ude i det fri, så man kan fornemme larmen og lugten.



Salen:

Kl. 18-19 Tai Chi & Qi Gong for børn og voksne – kom og prøv en motionsform der er rigtig god for både sjæl og legeme.

Kl. 19-20 Sanglege for børn og barnlige voksne

20-20.30 Cirkeltræning uden redskaber – kom og få rørt alle kroppens muskler og få sved på panden.

20.30-21.00 Tai Chi & Qi Gong for voksne – kom og prøv en motionsform, som smører alle kroppens led og muskler.

Vi glæder os til at se dig på kulturnatten....

Så er mange af efterårets kurser kommet godt i gang. Der er også mange kurser og foredrag som starter her i løbet af oktober [se dette link](#)

Vi har lagt op til at du kan bruge efteråret 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](#)

Den danske films historie.... Den danske filmskat!

”Glemmer du, så husker jeg...”

- f.eks., at det var Liva Weel, der gjorde denne sang af Kai Normann Andersen udødelig i George Schnéevoigts film ”Odds 777” fra 1932!

Så langt er der nok ikke mange, der husker tilbage og alt for sjældent har vi mulighed for at få opfrisket vores hukommelse, hvad angår den danske filmskat.

Det har AOF Næstved & Susålandet besluttet at gøre noget ved – og tager derfor dem, der har lyst, med tilbage i tiden på en rejse gennem den danske filmhistorie.

Glumsø Bio, der med sine næsten 100 års historie, selv er lidt af en biograf-historisk perle, lægger rammerne for denne rejse på 12 foredrag i løbet af efteråret og de første måneder af 2015.

Vi håber, at mange vil opleve glimt af genkendelsens glæde og ikke mindst aha-oplevelser, når skuespillere, filmtitler, sange og instruktører, de engang har kendt, men nu kun husker svagt, bliver sat ind i den rette sammenhæng.

Der vil forhåbentlig også for alle være meget nyt at tage med sig hjem: ny viden og ikke mindst lysten til at forny bekendtskabet med de gamle film, hvoraf utroligt mange efterhånden er blevet udgivet på dvd.

Gennem de 12 foredrag kommer vi hele vejen fra de allerførste filmforevisninger i Danmark i 1896 og grundlæggelsen af Nordisk Film i 1906 til de nyeste film fra efter årtusindeskiftet. Undervejs kommer vi forbi så forskellige personligheder som: Ole Olsen, Die Asta, Carl Th. Dreyer, Fy og Bi, Lau Lauritzen jr. og Fru Alice, Ib Schønberg, Poul Reichhardt, Johan Jacobsen, Morten Korch, Annelise Reenberg, Palle Kjærulff-Schmidt og Klaus Rifbjerg, Henning Carlsen, Jørgen Leth, Nils Malmros, Bille August, Gabriel Axel og helt op til Lars von Trier, Susanne Bier og Nikolaj Arcel, blot for at nævne nogle få af de, hvis navne måske vækker mest genklang i dag.

Vi vil bl.a. beskæftige os med stumfilm, syngofilm, lystspil, litterære filmatiseringer, film noir, krigsfilm, problemfilm, sexfilm, børnefilm, tegnefilm, prisvindende film, eksperimentalfilm, dokumentarfilm, tv-serier og politiske thrillere...

Og det er vores håb, at foredragene foruden genkendelsens glæde og dejlige oplevelser, giver et solidt indblik i hver periode og samtidig en fornemmelse af hele den danske filmhistories udvikling – ja, giver et bud på en slags dansk film kanon.

Vi går kronologisk frem, så er man kun interesseret i en særlig periode, kan man nøjes med at komme til et enkelt foredrag eller to. Man kan også vælge at tage de første 6 foredrag før jul eller de sidste 6 efter jul.

Vi glæder os til at vi sammen skal genopfriske den danske filmhistorie - og håber at se så mange som muligt i Glumsø Bios hyggelige nostalgiske rammer!

Foredragsholderen er Anne V. Gross Cand.mag. i dansk og russisk med speciale indenfor film.

Se hele foredragsrækken her: **Dansk filmhistorie**

Spændende foredrag og foredragsrækker for enhver smag:

Vi har bestræbt os på at lave et spændende og varieret foredragsprogram, så der skulle gerne være lidt for enhver smag. Klik på nedenstående overskrifter, så kommer du direkte ind til datoer og beskrivelser.

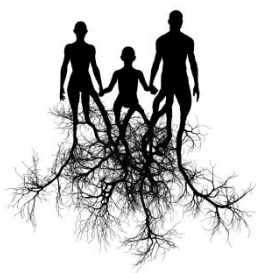
[Danmarks Kronede Hoveder](#)

[Krige og Revolutioner i Europa](#)

[Dansk filmhistorie](#)

[Historien gentager sig...](#)

[Andre Foredrag](#)



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

Yderligere information:

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

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