

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? Enkle værktøjer kan hjælpe dig til at genskabe kontakten til *din* sandhed om, hvornår du skal sige ja og nej, samt styrke din evne til at gennemføre det i en given situation.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: mandag d. 21. september 2015 kl. 15.00-17.00
Nr. 152-905 pris: kr. 100,-

Aktiver dine selvhelbredende kræfter - kost og kræft v/ Kristiane Ravn Frost

Kroppen har en enorm evne til selvhelbredelse. Vi fornyer dagligt op til 300 milliarder celler. Fokus på dette foredrag er, hvordan du gør de nye celler sundere end de gamle og dermed bliver sundere dag for dag. Selvfølgelig berører vi også hvad der gør at dine celler bliver hurtigere nedbrudt. I modsætning til en maskine, hvor delene bliver slidte og skal udskiftes, er din krop så viseligt indrettet, at den har en indbygget evne til at reparere sig selv. Grundlæggende handler sundhed om at undlade at stå i vejen for dine selvhelbredende kræfter. Du kan tænke på dit helbred som en vippe, hvor de ødelæggende kræfter (infektion, inflammation, slid og oxidativt stress (frie radikaler)) tynger den ene side af vippen ned og de opbyggende kræfter tynger den anden side ned. Alvorlig sygdom kommer, når siden med de ødelæggende kræfter vejer tungest. Dine selvhelbredende kræfter aktiveres ved at reducere de ødelæggende kræfter mest muligt, samtidig med at du styrker de opbyggende kræfter.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: mandag d. 9. november 2015 kl. 19.00-21.00
Nr. 152-907 pris: kr. 100,-

Du er lige som du skal være!

Foredraget "Du er lige som du skal være!" sætter fokus på hvordan du kan ændre din indre dialog fra bekymring til støttende tanker. Hvordan du kan finde din indre råstyrke, så du tør stå ved dig selv og kan slippe bekymringer om, om du er god nok - for du er lige som du skal være! Et foredrag, der sætter fokus på dig og på at acceptere hele dig, med alt hvad du er og ikke er.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: tirsdag d. 3. november 2015 kl. 19.00-21.00
Nr. 152-908 pris: kr. 100,-

Barn af en politisk flygtning /Jaleh Tavakoli

Som niårig kom Jaleh til Danmark fra Iran, familiesammenført med sin far der er politisk flygtning. I dag er hun 32 år gammel og uddannet cand.scient.soc. fra Roskilde Universitet. Efter at være kommet til Danmark boede familien i Viborg i ca. et år, for derefter at flytte til Tåstrupgårdsvej. En af vestegnens mange ghettoer med parallelsamfund og dertilhørende kriminalitet,

undergrundskultur og social kontrol. Da Jaleh kom til Danmark som familiesammenført kunne hun stadig jævnligt besøge Iran. I dag kan hun ikke længere rejse, grundet frygt for konsekvenserne af hendes kritiske ytringer om regimet, og dets krænkelser af menneskerettighederne i landet. Jaleh Tavakoli er idag gift og har en lille pige, er samfundsdebattør, blogger på Jyllands-Posten, cand.scient.soc. og Talskvinde for Frit Iran.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: tirsdag d. 27. oktober 2015 kl. 19.00-21.00
Nr. 152-909 pris: kr. 100,-

Når drømmene ikke længere hvisker...

Mød Pernille Birkenfeldt, der i en aldre af 28 år sagde sit trykke økonomi-job op til fordel for livet som selvstændig coach.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: torsdag d. 21. januar 2016 kl. 19.00-21.00
Nr. 161-901 pris: kr. 100,-

Håndtering af følelser i forbindelse med stress v/ Kristiane Ravn Frost

Aftenens tema vil omhandle håndtering af egne følelser i forbindelse med stress samt hvordan man bedst muligt støtter stressede medarbejdere og kolleger i at håndtere deres følelser, så det undgås at en situation glider ud af kontrol. Erfaringen viser at enkle værktøjer til at kunne håndtere følelser kan reducere stress niveauet på en arbejdsplads betydeligt og dermed skabe større arbejdsglæde og produktivitet. Uden denne kundskab optrappes stressniveauet let. Da det er håndtering af følelser vi arbejder med må du forvente at komme i kontakt med følelser.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: mandag d. 21. september 2015 kl. 19.00-21.00
Nr. 152-906 pris: kr. 100,-

Mellemøsten og seksualitet/Jaleh Tavakoli

Sex og særligt kvindens seksualitet er tabuiserede emner i muslimske samfund, som dog alligevel bruges som argumentation for begrænsninger, undertrykkelse og en social kontrol. ReliKvinden er underlagt sin mandlige værge og kan i princippet ikke forlade deres hjem, arbejde, tage en uddannelse eller rejse uden denne mandlige værges tilladelse, det være sig en far, farfar eller hendes mand. Kvindernes manglende rettigheder har mange og meget vidtgående juridiske konsekvenser, ligesom mange personlige friheder er begrænsede eller forbudte i offentligheden.

Hvilken rolle spiller kultur og religion for seksualitet og kønsrollerne?

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: tirsdag d. 1. december 2015 kl. 19.00-21.00
Nr. 152-910 pris: kr. 100,-

Sensitive og arbejdslivet

v/**Psykolog Athina Delskov**

Foredraget beskriver det sensitive personlighedstræk og de gaver og udfordringer, der typisk forekommer for sensitive i forbindelse med arbejdslivet. Vi ser på situationen fra den ansattes vinkel. Vi ser det også fra arbejdsgiverens og lederens synsvinkel: Hvad skal I være opmærksomme på, for at de sensitive medarbejdere får de bedste muligheder for at udnytte deres kompetencer. Der vil være plads til spørgsmål og dialog.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: tirsdag d. 22. september 2015 kl. 19.00-21.30
Nr. 152-902 pris kr. 100,-

Sensitive unge - for unge og voksne

v/**Psykolog Athina Delskov**

Foredraget beskriver, hvordan særligt sensitive unge kan opleve hverdagen, og hvilke glæder og udfordringer sensitiviteten typisk kan give dem. Som ung får du muligheden for at forstå dig selv bedre og vide, at der er mange andre, der har det ligesom dig, selv om de måske ikke viser det. Du kan få indsigter og redskaber, der kan gøre en stor forskel for din selvforståelse og for at skabe dig en god hverdag. Som forældre betyder det meget, at I kan forstå jeres store barn og give den støtte og det modspil, der gør en forskel for den unge. Som fagperson omkring den unge har du stor indflydelse på den unges trivsel og udvikling, og det giver en menneskelig glæde og en professionel tilfredshed at føle sig på omgangshøjde med situationen. Der vil være plads til spørgsmål og dialog. Athina Delskov har sammen med Lene Sonne skrevet bogen: Sensitive unge, der udkommer den 8. oktober 2015. Den kan købes med rabat på aftenen.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: torsdag d. 12. november 2015 kl. 19.00-21.30
Nr. 152-903 pris kr. 100,-

Det sensitive personlighedstræk: Myter og videnskab

for alle, der vil udskifte formodninger med en større viden. Foredrag af psykolog Athina Delskov.

15-20 % af alle mennesker har det særligt sensitive personlighedstræk, det betyder, at de er født med et ekstra fintmær-kende nervesystem, der tager flere indtryk ind og bearbejder dem dybere og mere nuanceret. Mange har efterhånden hørt lidt om det, og forstår det ud fra deres egen baggrund. Vi hører rigtig mange myter og en del misforståelser omkring de særligt sensitive. Foredraget synliggør den forskning, der har fundet sted og stadig foregår omkring det sensitive personlighedstræk. Vi sammenholder myter og forskning. Der vil være plads til spørgsmål og dialog.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: torsdag d. 11. februar 2016 kl. 19.00-21.30
Nr. 161-900 pris kr. 100,-

Livet er værd at leve! også med prostatakræft...

Foredrag og optræden med sang og musik af Bent Kværndrup

Bent er musiklærer, sangskriver og forfatter, så da han blev ramt af prostatakræft, måtte han selvfølgelig skrive sig igennem hele processen, hvilket der er kommet en bog og en CD ud af. Hør om tilblivelsen af bogen og hør ham spille og synge sine nærværende og rammende tekster om kampen mod kræft. Et alvorligt emne, som gribes an på en usædvanlig musisk måde. Der serveres gratis kaffe/the og kage

*Pludselig skal man kæmpe - alt hvad man har lært
Kræfterne skal mobiliseres - kæmp for alt hvad du har kært...*

Bogen vil kunne købes ved arrangementet for kr. 125,- (normalpris kr. 195,-)

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: tirsdag d. 24. november 2015 kl. 19.00-21.00
Nr. 152-900 pris kr. 100,-



Elvis Presley - bag om legenden

FOREDRAG OM EN AF DE STØRSTE IKONER - KOM MED BAG LEGENDEN OG LÆR MANDEN AT KENDE.

Elvis Presley var kongen af Rock'n Roll og en levende legende i hans egen tid. Tag med forfatteren og tvværten Stig Ulrichsen på et hæsblæsende, rørende og morsomt foredrag om rockkongen Elvis Presley. Stig Ulrichsen fortæller den betagende historie om rockkongen med anekdoter, som ikke har været fortalt før. Anekdoter som Elvis' nærmeste venner har fortalt til Stig, og som han nu deler med tilhørerne, der kommer helt tæt på manden og myten Elvis Presley. Stig Ulrichsen har skrevet flere artikler og hele tre bøger om Elvis Presley. Den ene hedder 'Elvis - Vidste du det?' og den anden bærer titlen- 'Elvis Presley - Soldat i Europa' og den sidste 'Elvis Presley - Sådan var mit liv'.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Dato: tirsdag d. 8. september 2015 kl. 19.00-21.00
Nr. 152-901 pris kr. 100,-