

Nyt fra AOF Næstved & Susålandet

April 2014



Kom i bedre form i foråret.

Træning og motion for alle -ung som gammel

Forårsfornemmelser, sol og varme. Det gode vejr lokker os alle ud fra stuerne, for at nyde den friske luft. Vi fristes til udendørs sysler, og det er tid til at få ordnet haver og luge bede. Mange glemmer imidlertid, at havearbejde og andre udendørs aktiviteter faktisk kræver en god fysik og en stærk og smidig krop. Måske har du dyrket motion, fitness, eller styrketræning i vinterhalvåret, men det er nu, din krop virkelig skal stå for de store udfordringer. Faktisk er forkerte stillinger og løft efter havearbejde, det som hyppigst bringer folk til læge og kiropraktor.

Skal du være udrustet til haven og naturens udfordringer, er det vigtigt, at du holder din krop ved lige hele året. – ikke kun i vinterens mørke måneder. Derfor tilbyder AOF Næstved og Susålandet skræddersyede kurser med henblik på at træne og vedligeholde din krop hele året igennem. I april måned præsenteres der mange nye kurser for alle aldersgrupper.

Er du overvægtig tilbydes træning på ugentlige hold, hvor der sættes god gang i fedtforbrændingen, og hvor du træner sammen med andre med overvægtsproblemer. Der er også mulighed for at deltage i Turbohold 2 gange ugentlig, for at opnå hurtigere resultater.

Har du bevægelsesproblemer og helst vil træne i siddende stilling, tilbydes der

hensynstagende stolegymnastik, som foregår på små hold. Der vil være mulighed for at træne din balance og give dig styrke, så det reducerer risikoen for fald og knoglebrud, hvis uheldet er ude. Du vil også blive trænet i at kunne rejse dig fra gulv og stol på den nemmeste måde. Undervisningen foregår på to af vore lokale plejecentre.

Lider du af kroniske smerter i muskler og led, og har du daglige gener pga. lidelser i bevægeapparatet i form af f. eks. fibromyalgi, gigt, piskesmældsskade, skulder/ nakke/ ryg problemer eller lign? tilbydes ligeledes hensyntagende bevægelse, træning og afspænding på små hold.

Undervisningen forestås af faguddannede undervisere, terapeuter og ernæringsrådgivere

AOF Næstved & Susålandet tilbyder også kostvejledning som supplement til træning.

Sygeplejerske Kirsten Skov Nielsen giver gerne telefonisk råd og vejledning, hvis du er i tvivl om, hvilket hold, som passer bedst til dit niveau.

Du er også velkommen til at kontakte sygeplejersken for aftale om en gratis prøvetime på tlf: 21 69 49 50

Det er aldrig for sent at komme i form...

Kom i form inden sommeren

- Motion for dig med kroniske smerter
- Rygtræning
- Motion for dig der vil tabe dig
- Motion for at holde kroppen ved lige

Klik ind på vores hjemmeside og se om der ikke skulle være et hold der passer dig med hensyn til tid, sted og indhold [HER](#)

**Eller ring på:
2169 4950**

Rygtræning

Balancetræning

Træning med fokus på fedtforbrænding

Motion for 50 plus

Stolegymnastik

Lær at håndtere dine smerter og styrk din krop

Tai Chi & Qi Gong

Intensiv træning

Søvnhold



Bliv fortrolig med
computeren og
oplevel de
muligheder der
ligger og venter på
dig...

PC cafe - hjælp ved små dagligdags problemer...

Hjælp til selvhjælp ved problemer med din Pc.. Det kan være du har fået virus, fejlinstalleret et program, ikke har fået vedligeholdt dine programmer mht. opdateringer, pc'en kan ikke starte op eller printe mm. Du lærer hvordan du selv i fremtiden kan gøre, for at holde din pc opdateret og hvordan den fungerer. Vi reparerer ikke pc'en for dig, men kan hjælpe med at finde ud af, hvad der kan gøres, du lærer at klare de fleste problemer selv. Du lærer at lave back up på dine data, lærer at bruge dvd brænder eller ekstern harddisk - så du minimerer dine tab. - Du lærer om sikkerhed, antivirus og spam og du kan få løst et akut problem mht. "Hvordan kommer jeg lige på", - f.eks. De offentlige portaler, bruge Nem ID, betale et girokort - uden du skal på kursus i længere tid.

Næste PC Cafe: d. 13.03.2015 kl. 12

Sted: AOF Riddergade 16, Næstved

Pris: kr. 100,-

**Begrænset antal pladser, hvorfor
filmelding er nødvendig**

Telefon: 2040 4210

Hold nr. 151-433

Oplev Matador i Næstved... v/Allan Huglstad 2 aftener

Hold nr. 151-946

Forfatteren Allan Huglstad vil på 2 aftener i april føre os gennem de lokale Korsbæk-købstæder i Næstved og Vordingborg og fortælle om personer og begivenheder under besættelsen. Foredragene tager udgangspunkt i bogen "Kiv og krig" om Næstvedegnen under besættelsen. Der vil blive serveret fortællinger, der af en eller anden grund ikke har kunnet offentliggøres tidligere. F.eks. vil AH afsløre, hvem der likviderede hvem i Næstved. Likvideringerne blev ikke efterforsket af politiet efter krigen, men i dag - 70 år efter - er gerningsmændene forlængst døde, og de dengang tragiske begivenheder - for begge parter - er i dag en del af vor historie. Foredragene vil omhandle såvel modstandskampen som livets gang i Lidenlund, herunder tyskerpiger og krigsbørn, lokalpolitik, arbejdsløshed, byggeri osv. Der vil blive vist masser af billeder og en enkelt Næstved-film om befrielsen.

Vægten vil blive lagt på at aflive nogle myter om sammenhold og modstandsvilje for at demonstrere, at livet dengang var alt andet end hvidt og sort. F.eks. historien om borgmesteren, der startede som Tysklandsarbejder, eller hans kollega, der indledte sin politiske karriere med 4 år i det lokale Hitler Jugend. Eller om officeren, der deltog i forberedelsen af et nazistisk statskup, men som alligevel endte som oberst, Dannebrogsgidder og regimentschef på Antvorskov Kaserne. Eller den unge løjtnant, der efter 2 års engelsk krigstjeneste blev dårligt modtaget i officersmessen, fordi han var "stukket af" under besættelsen - og som ikke blev belønnet med forfremmelser. Eller nidkære politimestre, hvis overdrevne samarbejde med værnemagten aldrig blev retsfulgt. Masser af den slags historier kan i dag fortælles, fordi krigsgenerationen i dag stort set er

uddød.

Der vil især blive draget sammenligninger mellem Næstved og Vordingborg, der i 1930'erne begge havde et stort udviklingspotentiale. Hvorfor gik udviklingen så forskelligt i de to byer under og efter besættelsen? Hvorfor var der flere aktive nazister, værnemagere og landsforrædere på Vordingborgegnen i forhold til Næstvedområdet, selv om befolkningsunderlaget var nogenlunde det samme? Kan årsagen til de to byers forskellige udvikling føres tilbage til 30'erne og 40'erne?

Forfatteren har hjulpet mange med oplysninger om familiemedlemmer, nævnt i bøgerne, eller hvordan man finder oplysninger i arkiverne. I forbindelse med mødeaftenerne vil AH stille sig gratis til rådighed med eventuel hjælp.

Bogen "Kiv og krig" er forlængst udsolgt, men kan lånes på bibliotekerne. "Mange skurke få helte" kan fortsat købes, og forfatteren vil medtage nogle eksemplarer, der sælges med rabat.

21. og 28. april vil omhandle Næstvedegnen. Den første aften vil emnet være modstandskampen (blade, likvideringer, våbenmodtagelse, sabotage, gruppedannelse osv.) Den anden aften vil emnerne være kommunister, nazister, lokalpolitik, byggeri, jødiske flygtninge, dansk og tysk militær etc. Aftenen afsluttes med fotograf Mehlbergs Næstved-film om befrielsen.

**To firsdage kl. 18-21
d. 21. april & 28. april**

**Grønnegade Kaserne,
Musikstalden.
Pris: kr. 150,-**

**AOF Næstved &
Susålandet er vært med
kaffe og kage**



Kom og vær med sammen med resten af verden...

*An Unprecedented Global Health and Healing Event . . .
World T'ai Chi & Qigong Day*

. . . 10 am "worldwide"

Arrangementet er gratis og alle kan være med...

World Tai Chi & Qi Gong Dag

Finder sted: Lørdag D.25 April 2015 Fra KL.10-11

På Grønnegades Kaserne, Gammel Ridehus.

På denne dag ,bliver der over hele verden, lokal tid, udøvet Tai Chi og Qi Gong, for fred og for sundhed.

Arrangementet er Gratis , alle er velkommen, tag bedsteforældre-børn-naboer - venner- bekendte og resten af familien med.

Deltag i at bringe fred til verden og til dit sind.

At styrke din krop og sind, giver glæde og velvære

I mere end 80 nationer, i 100vis af byer , kommer folk sammen denne dag.

One World - One Breath

Hvis vejret er fint og der er stemning for ekstra Tai Chi og Qi Gong , rykker vi udendørs.

Instruktør: Margit Skovgård Hansen

Sommerhøjskole 2015

- Livet i by og på land

- fra middelalderens Næstved til vore dage
Mandag d. 27. juli - fredag d. 31. juli 2015

Den årlige sommerhøjskole vil atter være en god blanding af nyt og gammelt. Vi ser på bylivet gennem tiderne, men får også en introduktion til den spændende historie om godserne på egnen. Vi holder fast i vor populære Karrebæksminde-dag, og vil atter have spændende foredragsholdere.

Vi starter hver dag kl. 9.00 med morgenbrød og fællessang. I løbet af dagen vil der være kaffe og te, frokost og eftermiddagskage. Som vanligt bliver vor ankermand, kulturhistorikeren Tommy P. Christensen, der bl.a. vil berette om de gamle danske håndværk, der tidligere blev udøvet i Næstved. Endeligt program vil være færdigt i løbet af april.

Det er allerede nu muligt at blive skrevet op.

Hold nr. 151-999 pris kr. 2350,- (2060,-)

De søvnløse danskere

Cirka 400.000 danskere lider af så alvorlige søvnforstyrrelser, at det har store konsekvenser for deres helbred, familieliv og sociale liv.

I den sidste tid, har mange på TV fulgt udsendelsen om hvilke konsekvenser en dårlig nattesøvn har i form af blandt andet stress, manglende koncentration, hukommelsesproblemer, muskelsmerter, modløshed og generelt dårlig trivsel.

Alvorlige søvnforstyrrelser er farligt for helbredet, og er man desuden generet af smerter, vil dette yderligere forstyrre søvnrytmen.

AOF Næstved & Susålandet tilbyder holdundervisning ved fysioterapeut og psykomotorisk terapeut Lise Meldgård.

Her lærer deltagerne metoder til at forbedre evnen til at indtage søvnen samt til at finde mere ro og velbehag i krop og sind. Udover let bevægelse og let motion vil kurset omhandle søvnvaner, hvilestillinger og lindrende, afspændende metoder.

Kurset har løbende tilmelding og kører over 5 gange.

Tilmelding aftales med sygeplejerske Kirsten Skov Nielsen
Tlf. 2169 4950



Skal du nå at komme i form inden sommeren eller vil du smide et par kilo?

Morgenhold:

Kl. 8.30-9.30 mandag og/eller torsdag

Kildemarksvej 70 i Næstved

Dette er holdet for dig, som vil yde en stor indsats for at komme i form og evt. opnå vægttab. Der er tale om intensiv og hård træning, hvor målet er at få pulsen højt op, og bruge alle kroppens muskler. Du kommer til at svede. De fleste øvelser kan gradueres, så alle kan som udgangspunkt være med. Det vigtigste er, at du er mentalt indstillet på at arbejde for at opnå resultater. Du vil efter kort tid kunne mærke en forandring på din krop, både hvad angår kondition, styrke og smidighed.

[Hold nr. 151-480 mandag og torsdag](#)

[Hold nr. 151-481 mandag](#)

[Hold nr. 151-482 torsdag](#)

Du kan klikke på holdnumrene for mere information

Fyraftenshold:

Kl. 16.30-17.30 mandag og/eller torsdag

Kildemarksvej 70 i Næstved

På dette hold er der mange fysiske udfordringer med sved garanti. Hvis du virkelig vil gøre en indsats for at komme i rigtig god form, ændre din krop, evt har for mange kilo på sidebenene og markant ønsker at forbedre din kondition og styrke, så er dette holdet for dig. Det er ikke nogen hemmelighed, at det er hård træning. Træningen er hiit, som er høj intensitets interval træning. Måske er din form ikke god nu, men efter en periode vil du, efter en ihærdig indsats, opleve en markant ændring på din krop. Den eneste forudsætning er, at du skal være indstillet på at arbejde hårdt for sagen...

[Hold nr. 151-490 mandag og torsdag](#)

[Hold nr. 151-491 mandag](#)

[Hold nr. 151-492 torsdag](#)



Lav din egen betonfigur - fra start til slut

På dette kursus lærer du at fremstille støbte figurer til terrassen, haven eller altanen. Vi starter helt fra bunden, hvor vi ud fra en eksisterende figur fremstiller en latex form, som kan bruges igen og igen. Når først du har styr på teknikken er der ingen begrænsninger for hvad du kan fremstille selv.

[Klik her for at se mere](#)

Sund og aktiv sommer 2015

"Senior bevar dig vel": Uge 29 eller "Varigt vægttab med kost og motion": Uge 30
Glæd dig selv med en uge i sundhedens tegn.

En sund og aktiv sommeruge.

Mulighed form at prøve den rigtige motions/ bevægelsesform

Inspiration til en sundere kost.

Spændende undervisning omkring, hvordan du opnår og bevarer en sund krop og sjæl i dit ældreliv.

Hyggeligt og muntert samvær med andre.

Inspiration til et evt. vægttabsforløb.

Sundhedscheck af sygeplejerske/ ernæringsvejleder.

Massage og Wellnes

Praktiske oplysninger:

Alle deltagere tilbydes i kursusugen ½ times fysiurgisk eller afspændende massage af uddannede massører.

Du får hver dag mulighed for at prøve forskellige træningsformer, og der vil blive taget særlige hensyn til den enkelte.

Der er desuden mulighed for et sundhedscheck med måling af bl. a BMI, fedt %, muskelmasse og blodtryk af sygeplejerske / ernæringsvejleder, og du vil få personlige råd til en sundere livsstil. Ved begge kurser serveres der formiddags- og eftermiddagskaffe samt frokost og vi lægger vægt på at alle måltider fortrinsvis serveres med økologiske råvarer. Du vil desuden få inspiration og opskrifter til nemme og ernæringsrigtige retter.

Tilmelding og information fås ved henvendelse til Sygeplejerske: Kirsten Skov Nielsen tlf.: 21 69 49 50 eller til AOF Næstved & Susålandet tlf.: 20 40 42 10



Livsændrende foredrag om kræft

V/ Bettina Tammaro

Bettina Tammaro præsenterer i et nyt og livs ændrende foredrag, sin historie om hvordan vi kan styrke vores krop, sind og immunforsvar og optimere vores krop til bl.a. at stå imod kampen imod kræft (kemo, stråler) og andre sygdomme.

Bettina har haft kræft 2 gange. Første gang i 2001 fik hun stråler og anden gang i 2001 sagde hun nej til stråler og har nu 2 år efter 2014 fået beskeden. DU ER SYGDOMS FRI. Du er fuldstændig rask.

Kom og hør hvordan du kan supplere det hun gjorde, med den traditionelle behandlings vej og optimer dine chancer for overlevelse.

Uanset om vi vælger kemo, stråler eller en blanding af det naturlige og det traditionelle, så får du tips og tricks til værktøjs kassen til sundhed af krop og sind. Simple og power fulde justeringer der medvirker til store ændringer i din krops helbred.

Værktøjer som kost, motion, søvn kender vi, men der er mange flere veje.

En aften med et alvorligt tema serveret med masser af humor med respekt for hvad det er.

Bettina som er enlig mor til 3, fortæller om mødet med hospitals verden og hendes omgivelser da hun valgte strålerne fra og om modet til at sige nej tak.

I løbet af en enkelt aften vil du gå hjem med redskaber der er simple og overskuelige. Opmuntrende og informativt, tankevækkende foredrag vil Bettina motivere og inspirere, så alle går derfra med modet, lysten og evnerne til at tage det første skridt mod et sundere og bedre liv.

Lad os sammen starte en fantastisk rejse og se andre statistikker.

Nr. 151-964 Mandag den 27. april 2015 kl. 19 – 21 Grønnegade Kaserne Musikstalden pris kr. 100,-

[Klik her for at gå direkte til filmelding](#)

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



Yderligere information:

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

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

