



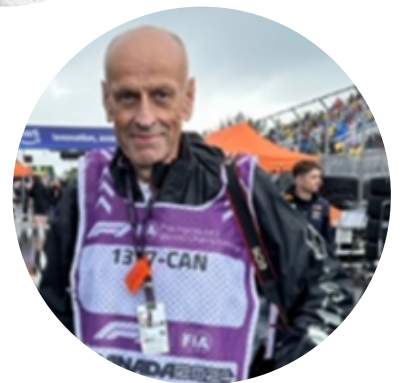
Almen Folke Oplysning

AFO

Næstved & Susålandet

KURSUSAVIS 2025

YOGA
SANG
MUSIK
DEBAT
SPROG
TRÆNING
UDFLUGTER
MADLAVNING
KONCERTER
TEGN & MAL
HØJSKOLER
FOREDRAG
SUNDHED
KULTUR
IT/EDB



Den bedste bid af din tid ..

AFO Næstved & Susålandet – den bedste bid af din tid.

AFO Næstved & Susålandet er din lokale aftenskole i Næstved. Vi tilbyder kurser, foredrag, ekskursioner, sommerhøjskoler, busture, debatskabende arrangementer og meget mere. Alle kan gøre brug af vores tilbud om viden, læring og fornyelse, og indgå i et levende fællesskab med andre mennesker. Vi håber, at du vil finde netop den aktivitet som du kunne tænke dig at deltage i. Hvis du ikke lige finder det du søger, eller du brænder inde med forslag eller ideer til en ny aktivitet, er du altid velkommen til at kontakte os. Vi glæder os til at se dig til et af vores mange arrangementer.

På glædeligt gensyn.

AFO Næstved & Susålandet
Connie Skov Hansen



Giv et gavekort til et kursus, en bustur eller et foredrag - ring og hør nærmere...

Indhold:

Praktiske oplysninger	Side 2
Kor & Højskoler	Side 3
Mad & Kreativitet	Side 4
Filosofi	Side 4
Grænseforeningen	Side 4
Busture	Side 5
Foredrag & Rækker	Side 6
Fotobyvandring	Side 10
Baby & Zumba	Side 17
Stresskurser	Side 17
Baby & Zumba	Side 17
Motion & Bevægelse	Side 18
Yoga	Side 22
Sprog	Side 26
IT & Computer	Side 27
Radioamatør	Side 27
Instrumental	Side 28
Lidt af hvert	Side 32

Tilmelding:

Klik ind på: www.afo-naestved.dk

Ring til: 2040 4210

Mød op: AFO Næstved & Susålandet
Riddergade 16
4700 Næstved

Eller send en mail til:

post@afo-naestved.dk

Telefontid:

Telefonerne er åbne mellem kl. 9-16

Træffetid:

Mandag kl. 12-14

Onsdag kl. 10-15

AFO Huset, Riddergade 16, 4700 Næstved

Her sidder Bodil klar til at tage imod tilmeldinger og betalinger. Bodil har altid en kop kaffe på kanden.

Ret til ændringer forbeholdes

Der tages forbehold for fejl og mangler i det udsendte program, lærerskift, kommunale lokalers standard og udstyr. samt ændring af undervisningssted og tid.



Vores årlige sommerhøjskoler finder sted i uge 29 & 31. Hvis du vil sikre dig et eksemplar af programmet er du velkommen til at give os et ring eller en mail og vi vil sende det til dig, lige så snart det er færdigt. Du er også velkommen til at reservere en plads i god tid.

Pensionister, arbejdsledige og efterlønsmodtagere, som har bopæl i Næstved kommune, kan få nedsat deltagerbetaling. Ved kurserne er der angivet 2 priser. Den sidste i parentes er for deltagere der er berettiget til nedsat betaling. Der udsendes indbetalingskort før kursusstart.



Bliv sanger i NÆSTVED-KORET

Både forskere og musikpædagoger er enige: Sang er godt for krop og sjæl. Man bliver simpelthen glad af at synge og får det samtidig fysisk bedre!

Som sanger i NÆSTVED-KORET får du tilmed et godt netværk, da vi ud over korprøverne tilbyder sangerne at deltage i koncerter, korstævner og selskabelige sammenkomster.

Hvis du har lyst til at prøve NÆSTVED-KORET inden du melder dig ind, tilbyder vi, at du kan komme 4 torsdage i træk uden at betale kontingent.

Alt, du behøver at gøre er at ringe til formanden, Lisbeth Asmund på tlf. 22 64 91 07 eller skrive en mail til naestvedkoret@stofanet.dk. Så aftaler vi, hvornår vi mødes på Kasernevej 17. Du kan læse mere om NÆSTVED-KORET på www.naestved-koret.dk.



Musikforeningen Urania

Bliv medlem af Musikforeningen Urania.

Har du interesse i blæsemusik, er her en rigtig god mulighed for et supergodt fællesskab.

Vi består af Næstved Byorkester, Urania Tyrolerne, Urania Big Band samt Glasorkestret.

Vi holder til på Kasernevej 17.

Vi er lige for tiden 46 medlemmer fordelt over de nævnte grupper. Byorkestret, som er et harmoniorkester, spiller onsdage kl. 19.00 -21,30, Tyrolerorkestret mandage i ulige uger fra kl. 19.00 til 21.30 og Big Bandet på samme tid blot mandage i lige uger.

Vores sæson går fra start august til og med juni måned og du betaler kontingent x 2 årlig. Dette ligger i øjeblikket på kr. 1030 pr. halvår.

Har ovenstående fanget din interesse kan du spille med gratis de første tre måneder og derefter melde dig ind hos formand Henrik B. Mortensen tlf. 20168605 eller skriv til formand@uraniamusik.dk, så aftaler vi hvornår vi kan mødes. Kontakt os endelig, hvis der er spørgsmål.

Du kan læse mere om Musikforeningen Urania på www.uraniamusik.dk



Tilmeld dig vores nyhedsbrev ...

Hver gang vi har noget på hjertet, udsender vi en mail, hvor vi præsenterer forskellige nyheder indenfor kurser, foredrag, udflugter, rejser og meget mere. Der vil også være videoklip fra vore undervisere, trænings videoer, samt spændende opskrifter, præsenteret af vores Kost og ernærings rådgiver.

Send en mail til post@afo-naestved.dk
Hvis du skriver at du gerne vil tilmeldes vores nyhedsbrev, så kommer det fremover helt automatisk i din mail postkasse.

Dyrk dig selv og bliv en del af fællesskabet

Velkommen til en ny spændende sæson

Spændende nyheder og gamle kendinge i vores nye program!

Vi er glade for at præsentere vores nye program, fyldt med både spændende nye og klassiske kurser, inspirerende foredrag og interessante busture.

Uanset om du ønsker at lære noget nyt, dykke dybere ned i et kendt emne, eller tage med på en hyggelig udflugt, har vi noget for dig.

Tag et kig i programmet og find lige det, der fanger din interesse!

Vi glæder os til at se dig til en sæson fyldt med oplevelser og læring.



Kultur og Sundheds Højskole 2025

En inspirerende uge med hyggeligt samvær, kulturelle oplevelser, udflugter, motion og bevægelse, samt sundhedsfremmende indslag. Kultur og sundhedshøjskolens idé, er at du deltager i en uges aktiviteter, som på en højskole og samtidig bor hjemme. Programmet er baseret på at du får en oplevelsesrig uge, hvor der er fokus på såvel fysisk som mental sundhed med foredrag, oplæg og spændende udflugter. Du får næsten hver dag mulighed for at prøve forskellige træningsformer, og der vil blive taget særlige hensyn til den enkelte.

Prisen inkluderer: Kaffe/ te, morgenbrød, frokost inkl. drikkevarer, eftermiddagskaffe med kage, undervisningsmaterialer, foredrag, rundvisninger, busture og foredragsholdere...

Mandag – fredag uge 29 fra d. 14.07.2025 - 18.07.2025
Sted: Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Hold nr. 25120998 Pris kr. programmet er under udarbejdelse



Sommerhøjskole 2025

Temaet for årets sommerhøjskole er under forberedelse. Men vi kan allerede nu godt love at det bliver en helt igennem fantastisk og oplevelsesrig uge! Vi starter hver dag med morgenmad og fællessang. Foredrag, byvandring, rundvisninger, oplevelser, kaffe/te, morgenbrød, frokost inkl. drikkevarer, eftermiddagskaffe med kage, undervisningsmaterialer, heldags bustur, entreer m.m.



Mandag – fredag uge 31 fra d. 28.07.2025 - 01.08.2025
Sted: Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Hold nr. 25120999 Pris kr. programmet er under udarbejdelse

Specialbrochure for Sundhedshøjskole & Sommerhøjskole forventes færdig i slutningen af marts og kan rekvireres ved henvendelse til: AFO på tlf.: 2040 4210



Maleværksted i Galleri Friis

Tilmeld dig maleværksted i Galleri Friis og lær at mestre akryl- og oliemaling. Du får mulighed for at udforske farvernes verden og slippe din kreativitet løs. Uanset om du er nybegynder eller øvet vil du på dette kursus blive guidet gennem de grundlæggende teknikker og teorier inden for malerkunst. Du deltager på et lille, eksklusivt hold og får individuel vejledning i at skabe egne unikke værker, der kan være såvel abstrakte som figurative. Medbring egne materialer. Før kursusstart vil forslag til materialeliste blive tilsendt.

Galleri Friis, Kirsebærvej 9, 4700 Næstved, Galleriet
Underviser: Annette Friis

Holdnr. 25102208
Start: mandag d. 03-02-2025 kl. 10:00 - 13:00
6 gange i alt - 18 lek. Pris kr. 1200,- (1.050,-)

Holdnr. 25102209
Start: mandag d. 17-03-2025 kl. 10:00 - 13:00
6 gange i alt - 18 lek. Pris kr. 1200,- (1.050,-)



"Male efter mestre"

Materialer til maleri: Vi anbefaler at bruge akryl- eller oliemaling. Kursister skal selv sørge for at købe de nødvendige materialer, hvilket inkluderer lærreder eller papir (passende til forskellige typer maling), pensler, en palet, en spand eller et glas (til at rengøre pensler), blyanter, viskelædere, blyantspidsere osv.

Kurset "male efter mestre" har til formål at lære komposition, teknik og farver gennem kopiering af mesterværker. Såsom Van Gogh, Claude Oscar Monet, Gustav Klimt osv. Emnerne omfatter landskaber, stilleben, blomster og portrætter. Deltagerne vælger selv de tryk af mestrenes værker, som de foretrækker.

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved
Lille sal v/køkken

Underviser: Fu Deng

Holdnr. 25102200
Start: Mandag d. 03-04-2025 kl. 09:45 - 12:45
4 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25102201
Start: Mandag d. 31-03-2025 kl. 09:45 - 12:45
4 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



Herrego' mad M/K

Madlavning for mænd - Herrego' mad - hyggestunder over god mad. Er du træt af at falde i fælden med junkfood og færdigretter, som indtages foran tv? Vil du gerne lære at lave et godt, sundt og næringsrigt måltid - og få en hyggelig snak med andre, mens maden spises? Så meld dig på dette hold, hvor vi gerne smager på en god rødvin, mens vi laver maden. Her har du chancen for at få en hyggelig "mandaften" og få mulighed for at lære alle de grundlæggende principper inden for bage-, stege- og kogemetoder. Du lærer at lave mad til både hverdag og til festlige lejligheder. Her får du mulighed for sjove, spændende og inspirerende madlavningsaftner sammen med andre mænd, som har lyst til at udfolde sig i køkkenet uden kommentarer fra »bedrevidende kvinder«. Enkel madlavning og finere retter suppleret med deltagerens egne ønsker og ideer til kursets indhold. Kurset henvender sig til såvel nybegyndere som viderekomne - mænd. Udgift til råvarer ca. kr. 100,00 pr. gang. Medbring: Drikkevarer, Viskestykke, Karklud, En god køkkenkniv, Forklæde, samt 2-3 bølter til evt. madrester

Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved
Underviser: Gert Segato

Holdnr. 25119001
Start: tirsdag d. 21-01-2025 kl. 17:30 - 21:00
6 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)



Forårskoncert - Næstved-Koret

Forårskoncert med Næstved-Koret

Herlufmagle Kirke, Spragelsevej 19 B, 4160 Herlufmagle Kirken

Holdnr. 25118990 Pris kr. 0,-
Start: torsdag d. 10-04-2025 kl. 19:30 - 20:30

Filosofi - Kan man gøre krav på personlig frihed uden også at udvise ansvarlighed?

Kan man gøre krav på personlig frihed uden også at udvise ansvarlighed? Ved at sætte den menneskelige eksistens i centrum giver filosofen Søren Kierkegaard begreberne frihed og ansvar et nyt og mere forpligtende indhold. Inden da blev frihed f.eks. defineret som fravær af ydre hindringer, og ansvar havde i højere grad sit fokus i kirkens syn på mennesket og i statens regler og love. Med eksistentialismen fulgte den personlige frihed og dermed også et personligt ansvar for egne valg og handlinger. Men der er også filosofiske retninger, der ikke mener, vi er frie og ansvarlige individer. Enten er påstanden, at vi er styret af psykologiske mekanismer, eller at vi, på lige fod med alle andre levende væsner, er underlagt naturlovene. Uanset hvilken lejr man tilhører, er der dog enighed om, at de to begreber hænger uløseligt sammen, og at man ikke kan stilles til ansvar, hvis man ikke er fri til at handle og vælge. Vi tager udgangspunkt i Søren Kierkegaard og hans stadieteor, hvor vi gennemgår det æstetiske, det etiske og det religiøse stadie og ser nærmere på, hvordan de enkelte stadier forholder sig til begreberne frihed og ansvar. Dernæst gennemgår vi filosoffer som d'Holbach, Schlick, Sartre, Camus og Hoppers, der hver især indtager meget forskellige positioner. Afslutningsvis vil vi læse og diskutere en aktuel kronik og andre relevante eksempler fra det virkelige liv. Kurset strækker sig over 12 gange af hver to timer, og tekstmateriale vil løbende blive udleveret.

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, Smedjen
Underviser: Margrethe Østergaard

Holdnr. 25103420
Start: mandag d. 20-01-2025 kl. 10:00 - 12:00
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Program for Næstvedegnens Grænseforening

Fredag den 17.1. kl. 18 afholdes spising af sønderjysk grønlangkål med øl/vand og snaps. Efterfølgende kaffe med æbleskiver. Der er kun plads til 50 personer, så det er først til mølle princippet.

Det foregår i Sct. Mortens Sognegård, Ostenfeldtsvej 18, 4700 Næstved. Pris 250 kr. – helst på mobilpay.

Tilmelding til Kurt på 51250317 eller: kurt.muusmann@gmail.com – senest 6.1.2025.

Tirsdag den 4.3. kl. 19 får vi besøg af tidligere chauffør ved kongehuset, Søren Sørensen, som fortæller om sit arbejde med kørsel for samtlige medlemmer af kongehuset til diverse festlige lejligheder. På billeder og video ser vi også vognparken. Det foregår i Sct. Mortens Sognegård, Ostenfeldtsvej 18, 4700 Næstved.

Vi serverer kaffe/te og hjemmebagt kage.

Pris 100 kr. – helst på mobilpay.

Tilmelding til Kurt på 51250317 eller: kurt.muusmann@gmail.com – senest 24.2.2025.

Tirsdag den 1.4. kl. 19 afholdes generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Der serveres smørrebrød, så derfor skal tilmelding ske til Kurt på 51250317 eller: kurt.muusmann@gmail.com senest den 26.3.2025

Tirsdag den 13.5.2025 kl. 13.30 har vi arrangeret en rundvisning med guide over og under jorden på Koldkrigsmuseet Stevnfortet. Der må være 24 på et hold, så det er vigtigt med tilmelding, senest den 5.5.2025 til Kurt på 51250317 eller: kurt.muusmann@gmail.com Der kan arrangeres samkørsel på samme nummer / mail. Der tilbydes ikke forplejning, men tæt på ligger Café Mad og Ro (på Fyrvejen 2) og Traktørstedet Højeruplund.



Femern Udstillingen

- Besøg på Femern Bælt projektet

I mere end 10 år har forarbejderne været i gang til Femern Bælt-tunnelen. I 2020 kom den endelige godkendelse på plads til det anlægsarbejde, der skal sørge for at vi i 2029 kan køre den 18 km. lange strækning mellem Femern og Lolland uden stop.

På infocenteret får vi en præsentation af projektet, der er historiens største danske infrastruktur-projekt der, når det er færdigt, vil være verdens længste sænketunnel. Således får vi et indblik i både i de tekniske aspekter og i den løbende planlægning af arbejdet.

Efter præsentationen er der mulighed for selv at gå rundt og nærstudere plancher, fotos og modeller i udstillingen. Herefter kører vi den korte tur hen til den udendørs udstilling, hvor der er mulighed for at kigge ud til projektet.

Ganske tæt på byggeriet ligger Rødby Karting Ring, hvor vi skal spise frokost på "RaceCafeSyd". Efter frokost kører vi hjemad. Undervejs holder vi en pause, hvor vi får serveret eftermiddagskaffe og en muffin ved bussen. Prisen inkluderer: • Rundvisning, Femern Bælt udstillingen • Frokost (smørrebrød) inkl. én øl/vand • Kaffe i bussen med en muffin.

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 22-03-2025

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 09.20-16.40

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 09.30-16.30

Tur nr. 25119990 Pris kr. 595,-



Horsens Fængsel & Den genfundne bro

Horsens Fængsel og Den genfundne Bro

Tag med i Fængsel og oplev "eneværelser" på en helt anden måde, samt hør historierne om nogle af de personer som Fængslet ikke kunne holde inden for murerne. Efter endt opsamlingssted begiver vi os via Storebæltsbroen og Fyn til Fængslet i Horsens. Undervejs holder vi en kort pause på Fyn, hvor der serveres kaffe og rundstykker. Ved ankomst til FÆNGSLET venter vores guider, som vil give os en rundvisning på ca. 60 minutter. Her får vi fortalt den spændende historie om et af Danmarks Statsfængsler, og de skæbner der har været her. Fængslet er Europas største fængselsmuseum. Vi kan mærke den specielle stemning krybe helt ind under huden når vi går rundt i bygningen. Held fanger og vogtere, når de som skygger går forbi på gangen. Du kan se og høre dem på skærme, hvor de fortæller om alt fra familieforhold til problemer med narko. Vi ser også både rockernes afdeling,

fængselskirken og cellerne. Samtidig hører vi om fængselslivet, både set fra de ansattes og de Indsattes side! Efter rundvisningen er der en halv times tid på egen hånd i museet. Herefter kører vi den korte tur ud til Den genfundne Bro over Gudenåen. Broen, der blev bygget som jernbanebro i 1899, blev dækket til i 1929, da man lavede en dæmning på stedet. Da dæmningen blev fjernet i 2014, dukkede broen op af "mulden" (der ganske vist var sand – derfor var broen i fin stand, da den dukkede op igen). Der er en lille gåtur på 300 meter fra p-pladsen til broen. Vi bliver her en time, så der vil være tid til både at gå den korte vej ned til broen og til at spise en sandwich ved eller i bussen, afhængigt af vejret. Kl. 16.00 begiver vi os retur mod Sjælland. På hjemturen gør vi holdt undervejs og får en kop kaffe og en muffin, så vi er "tanket op" og klar til det sidste stræk over Fyn og Storebælt.

Prisen inkluderer: • Bustransport • Storebælt t/r • Entré, FÆNGSLET • Rundvisning i FÆNGSLET • Frokost, ekskl. drikkevarer • Kaffe i bussen • Muffin
OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 26-04-2025

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 09.10-19.30

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 09.00-19.40

Tur nr. 25119991 Pris kr. 995,-



Udflugt til Sofiero

Sofiero Slot & Blomsterpark: Med sin fantastiske beliggenhed ved Øresund er Sofiero slot og slotspark et uovertruffet udflugtsmål. Her forenes den unikke kongelige havearv med nyskabende havedesign og spændende udstillinger i slottet og parken.

Takket være Margareta og Gustaf Adolfs brændende haveinteresse kan titusinder af besøgende hvert år nyde denne smukke slotspark, som er verdenskendt for sine rododendron, som står i flor fra midt maj til midt juni.

Vi sætter kursen direkte mod Helsingør, hvor vi skal sejle til Helsingborg på den anden side af Sundet. Herfra kører vi den forholdsvis korte tur op til det flotte Sofiero Slot med den uforglemmelige blomsterpark, der i årevis har behaget øjet, både på kongelige gæster og på nutidens mange besøgende. Vi bliver mødt af en dansktalende guide, der giver os praktisk information om vores guidede tur i parken, vores frokost og vores eftermiddagskaffe. Afhængigt af dagen, vil vi enten starte med en rundtur i parken hvorefter frokosten er gjort klar til os. Herefter er der tid til at gå endnu en tur i parken i eget tempo, så vi kan nærstudere vores yndlingsplanter. Alternativt starter vi med selv at gå rundt i parken og så få rundvisningen efter frokosten. Inden vi forlader Sofiero, skal vi nyde en kop eftermiddagskaffe med hjemmebak i Café Glasverandaen. Vi kører hjem efter en dag i smukke omgivelser og måske med lidt planter eller andet i bagagerummet!

Inkluderet i prisen: • Bustransport • Færgen, Helsingborg-Helsingør t/r • Kaffe undervejs i bussen • Entré til Slotsparken • Dagens frokost, Sofiero • Isvand til middagen (andre drikkevarer er for egen regning) • Rundvisning i Parken • Kaffe og kage på Café Glasverandaen, Sofiero

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 24-05-2025

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 07.40-19.25

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 07.30-19.35

Holdnr. 25119992 Pris kr. 1085,-



Gram Slot og Sønderjysk kaffebord

På denne tur får vi historisk indsigt og viden om en moderne virksomhed og en masse lækkerier til eftermiddagskaffen! Efter opsamlingsstedet kører vi til Jylland med en enkelt pause undervejs. Her spiser vi en sandwich i eller ved bussen inden vi fortsætter til det centrale Sydjylland og Gram Slot. Slottet er opført gennem tre århundreder med start omkring år 1500 og har arkitektoniske træk fra middelalder, renæssance og barok. Efter at have stået tomt i en periode fik slottet i 2007 nye ejere, der har skabt en alsidig virksomhed med historie, kultur, landbrug og natur. Vi kender blandt andet Gram Slot fra produkterne i Rema 1000, der har eksklusivaftale på salg af slottets økologiske mælk, kartofler og gryd. Vi får en rundvisning på Gram Slot og den tilhørende avlsgård Gramgård, hvor vi skal høre om stedets historie, om landbruget, og om de igangværende projekter, der altid er på et stort gods. Vi skal også høre om slottets spøgelse, den gale grevinde, Anna Sophie Schack. Efter rundvisningen er der gjort klar til os med Sønderjysk Kaffebord – dog "kun" med 14 forskellige boller, kager og småkager! Vi har god tid til at prøve flere forskellige søde sager inden vi forlader Gram. Vi er tilbage på Sjælland først på aftenen.

Prisen inkluderer: • Bustransport • Storebælt t/r • Sandwich inkl. én øl/vand • Rundvisning, Gram Slot • Sønderjysk Kaffebord, Gram Slot • Kaffe i bussen

Lørdag d. 14-06-2025

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.30-19.30

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.20-19.40

Tur nr. 25119993 Pris kr. 1095,-

3-dages tur til Sønderjylland – program på vej!

Vi er i gang med at planlægge en spændende 3-dages tur til Sønderjylland i samarbejde med Næstvedegnens Grænseforening. Programmet forventes at være klart inden udgangen af februar. Når det er færdigt, kan det hentes hos Bodil i Riddergade. Hold øje med opdateringer – vi glæder os til at dele detaljer med jer!

Ture under planlægning:

Danfoss Universe
Bisonfarmen
Samsø og Falkecenter
En overraskelse

Vi har sammensat en række unikke og spændende busture, der tager dig til nogle af de mest fantastiske steder.

Du kan allerede nu blive skrevet op til de enkelte ture, så du er sikret en plads på turen.

Nye ture vil løbende blive lagt på hjemmesiden



I kjole og sort - Frimureriets historie
Ved Claus Fønnesbeck

I dette foredrag får du indblik i frimureriet i Danmark. Frimurerordenen har eksisteret i Danmark siden 1743 og mange myter knytter sig til den. Her får du en god gennemgang af frimureriets historie, formål, indhold og virke. Vi kommer ind på: Hvorfor er det så hemmelighedsfuldt? Hvad vil det sige, at gå i loge? Hvad sker der i logen? Hvilke temaer indgår og hvad får man ud af det? Disse og mange andre spørgsmål giver vi svar på i dette foredrag, der understøttes af mange billeder, symbolforklaringer og personlige historier. Vi kommer ind på myterne, mysterierne og midlerne. Og vi giver et indblik i værdien. Foredraget er for alle, der vil vide mere om frimureri. Frimurerordenen udgav i februar den første, store bog om frimureriet i Danmark i 30 år. Hør om bogens tilblivelse og reaktionerne. Bogen "I kjole og sort" er et fantastisk værk, og den kan købes signeret med rabat ved foredraget. Foredraget afholdes af Claus Fønnesbeck fra logen Nordstjernen i København, frimurer i over 20 år og med Ordenens 10. grad. En helt usædvanlig og sjældent mulighed for at få styr på alle myterne.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
Holdnr. 25111900 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 22-01-2025 kl. 19:00 - 21:00



Europæisk identitet: En refleksion gennem litteraturen
Ved Gurli Marie Kløvedal i samarbejde med DEO

Howdan forstås vi det europæiske? I samtale med forfatter Gurli Marie Kløvedal udforsker vi temaet europæisk identitet. I sin bog, "Europa er en sprække", reflekterer hun over, hvad det vil sige at være europæer. Det ufuldendte Europa: Perspektiver og drømme I et EU præget af kriser og forandringer er det tid til at stille de store spørgsmål: Hvad definerer Europa, og hvem er europæerne? I "Europa er en sprække" udforsker Gurli Marie Kløvedal Europas eksistentielle og politiske natur gennem poesien. Her dissekeres ordet "EUROPA" med en lyrisk præcision, der fremhæver en uendelig rejse mod utopien: "Europa er evigt ufærdigt/et grænseløst maleri/af begær og længsler

DEO Oplysningsforbundet
Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
Holdnr. 25111901 Pris kr. 0,-
Dato: tirsdag d. 28-01-2025 kl. 17:30 - 19:00



Drømmetydning -Betyder vores drømme noget?
Ved Lene Sonne

Er drømme tilfældige og meningsløse? Svaret er nej! Efter 30 års erfaring med drømmetydning ved Lene Sonne, at drømme rummer værdifulde budskaber. Ifølge Carl Gustav Jung stammer drømme fra dit kreative indre og udtrykkes gennem billeder, symboler og stemninger. Drømme afspejler dine følelser, tanker og mønstre og hjælper dig med at forstå dig selv bedre – ikke for at blive perfekt, men for at opnå større frihed og livsglæde.

Foredraget indeholder:

- Jungs teori om drømmetydning
- Eksempler fra Lenes praksis
- Redskaber til selv at tyde drømme
- Mulighed for spørgsmål og dialog

Om Lene Sonne:

Lene er pædagog, psykoterapeut og coach med over 30 års erfaring i drømmetydning. Hun har lært af bl.a. Bent og Birgit Strandbygaard og er inspireret af Ole Vedfelt og andre anerkendte drømmetydere. Derudover har hun undervist i drama og arbejdet med kreative udtryk. Nogle kender måske også Lene fra hendes foredrag om særligt sensitive mennesker.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
Holdnr. 25111903 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 05-02-2025 kl. 19:00 - 21:00



Hvad er forskellen på Forsvarets Efterretningstjeneste og Politiets Efterretningstjeneste?

Ved Bo Leimand

Forsvarets Efterretningstjeneste (FE) og Politiets Efterretningstjeneste (PET) er to forskellige danske efterretningstjenester, der har specifikke ansvarsområder. FE er Danmarks militære efterretningstjeneste og udenrigsefterretningstjeneste. De fokuserer på internationale trusler og indsamler efterretninger uden for Danmarks grænser. PET arbejder med indenrigstrusler og beskæftiger sig med terrorisme, udenlandsk spionage og andre trusler mod statens sikkerhed. Begge tjenester udsender hvert år en offentlig oversigt over de vigtigste trusler mod Danmark. UDSYN er FE's årlige bidrag til den offentlige debat om Danmarks sikkerhedspolitik og er skrevet til både interesserede borgere, politikere, journalister og forskere. PET kalder sin årsrapport den Årlige Redegørelse. Vi vil dykke ned i de to tjenesters rapporter. Ofte ser vi på Verdens begivenheder – og fortælles af massemedierne – at enten er der fred eller også er der udbrudt krig. Det sker på trods af, at der i

rigtig mange af verdens regioner er voldelige og/eller militante regimer, der terroriserer den lokale, (indfødte?) befolkning. Kort sagt et autoritær, voldeligt – tit også korrupt – styre, der er grundlæggende udemokratisk, undertrykker oppositionen og anderledes tænkende samt holder fast ved magten så længe som muligt. Men hvem terroriserer hvem? Er der en folkelig oprørsret? Og hvad skal vi forstå ved terrorbevægelser - og statsterrorisme mod en nations befolkning? Eller mod nabolande? Måske kan vi blive klogere på disse fænomener - og se nærmere på glæden ved at kunne opstille og offentliggøre lister over de rigtige terrorister?

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
Holdnr. 25111931 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 08-01-2025 kl. 18:30 - 21:00



Har du mødt en psykopat?
Ved Thomas C. Krohn

Tag med på en dystre rejse ind i psykopatens foruroligende og skræmmende univers i mit uhyggelige og intensiverende foredrag baseret på min psykologiske thriller "Med alle midler" Gennem autentiske eksempler fra virkeligheden får du en enestående indsigt i psykopatens forvrængede tankegang og manipulerende adfærd. Hvad kendetegner en psykopat?, Hvorfor opstår der ofte en farlig symbiose mellem ledere og psykopater? Hvad driver udviklingen af psykopati? Litteraturen placerer typisk psykopaten som skurken, mens heltens står i modsætning til dem. Men hvorfor kan dette ikke vendes på hovedet? Forstå hvorfor hovedpersonen Sara handler som hun gør og hvorfor psykopater ubesværet glider ind i en verden af kriminalitet.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
Holdnr. 25119901 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 19-02-2025 kl. 19:00 - 21:00

R.A.F. (Rote Armee Fraktion) – et redskab for DDR?

Ved Tommy P. Christensen

Inden for tre uger i juni 1990 fandt en spektakulær bølge af anholdelser sted i DDR. Det var det østtyske kriminalpoliti, der arresterede 10 tidligere R.A.F.-medlemmer, som havde gemt sig i socialistisk eksil i årevis. Det var afslutningen på den venstredadikale terror-bølge i Vesttyskland, der havde nået et højdepunkt i 1977, i det der blev kaldt "Det tyske efterår". Terrorister fra R.A.F. havde kidnappet Den tyske Arbejdsgiverforenings formand Hanns-Martin Schleyer i Köln den 5. september, og ved denne blodige aktion blev Hanns-Martin Schleyers chauffør og tre af hans livvagter skudt. R.A.F. søgte på denne måde, at fremtvinge løsladelsen af 11 fængslede R.A.F.medlemmer. Men den tyske regering reagerede ikke på terroristernes krav, og Schleyers lig bliver fundet i



oktober 1977. Vi ser på Rote Armee Fraktions historie og aktioner samt søger at få rede på, hvem der bevæbnede dem, hvor de blev trænet og DDRs indsats i hele historien. Indgik deres aktioner i en østtysk statsterrorisme eller var de nærmere ukruddt, der var føjet over hegnet, og måtte håndteres af Stasi-chefen Erich Mielke? Ofte ser vi på Verdens begivenheder – og fortælles af massemedierne – at enten er der fred eller også er der udbrudt krig. Det sker på trods af, at der i rigtig mange af verdens regioner er voldelige og/eller militante regimer, der terroriserer den lokale, (indfødte?) befolkning. Kort sagt et autoritær, voldeligt – tit også korrupt – styre, der er grundlæggende udemokratisk, undertrykker oppositionen og anderledes tænkende samt holder fast ved magten så længe som muligt. Men hvem terroriserer hvem? Er der en folkelig oprørsret? Og hvad skal vi forstå ved terrorbevægelser - og statsterrorisme mod en nations befolkning? Eller mod nabolande? Måske kan vi blive klogere på disse fænomener - og se nærmere på glæden ved at kunne opstille og offentliggøre lister over de rigtige terrorister?

Tommy P. Christensen

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25111932 Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 15-01-2025 kl. 18:30 - 21:00



Afhængighedens Kemi: - Når Hjernen Kapres

Ved Claus Juul Løland, Professor i Neurovidenskab
 Hvordan kan man blive så besat af et stof at man er villig til at ofre sin familie, sine venner, sit arbejde og ikke mindst sig selv, for at få mere? Hvad sker der i hjernen når man for eksempel tager kokain? Hvad er det kokain kan, så de fleste bliver nødt til at prøve det igen? Vi ved at kokain udøver sin effekt ved at oversvømme hjernen med dopamin. Dopamin er hjernens belønningsstof som normalt udløses når vi oplever noget vi synes er dejligt. Spiser chokolade. Hører musik. Har sex. Kokain shanghaier den naturlige mekanisme så hjernen nu reagerer som om ALLE sanseindtryk er dejlige.

Foredraget beskriver hvordan nerver grundlæggende kommunikerer med hinanden, om hjernens belønningssystem og om de konsekvenser det har på nervecellerne når de udsættes for kokain.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119905 Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 29-01-2025 kl. 19:00 - 21:00



Sundhed set fra dine tarme: Det meste handler om kosten!

Ved Dennis Sandris Nielsen

Sundhed set fra dine tarme: Det meste handler om kosten! Ved professor, cand.techn.al., ph.d. Dennis Sandris Nielsen, KU Samspillet mellem mennesket og vores tarmmikrobiom har stor betydning for vores sundhed, men også for udvikling af en række sygdomme. Vores kost er den største enkeltfaktor i forhold til sammensætningen og funktionen af vores tarmmikrobiom, men også mange andre miljøfaktorer spiller ind. Gennem de sidste 10-15 år har vi fået meget mere viden om, hvordan tarmsystemet påvirker vores sundhed, og hvilken rolle det spiller i forhold til udvikling af metaboliske sygdomme som overvægt, autoimmune sygdomme som astma og en række andre dårligdomme. I dette foredrag gives et overblik over, hvordan tarmmikrobiom-ubalancen kan lede til sygdom, hvordan vores kost påvirker vores tarmmikrobiom, og til slut gives eksempler på, hvordan vores tarmmikrobiom kan manipuleres i en positiv retning.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119904 Pris kr. 130,-
 Dato: mandag d. 27-01-2025 kl. 19:00 - 21:00



Mindre stress i hverdagen - med mindfulness og andre effektive redskaber

Ved Mette Turms

Ønsker du fornyet energi, bedre balance og en større livsglæde?

Så kom og hør et foredrag med en stress - og mindfulness ekspert, som er en af de mest alsidigt uddannede, og derfor med garanti kan give dig en omfattende viden og mange konkrete effektive redskaber.

Via foredraget garanteres du nye handlemuligheder. Du får den seneste forskning, om de redskaber der skal til for at booste din hjerne, din krop og din psyke, så du oplever en dyb ro, glæde og power!

Aftenen vil være meget varieret og veksle mellem oplæg, praksis eksempler fra Mette Turms' mangeårige erfaring som stress coach, foredragsholder og kursusesleder samt små lette øvelser.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119915 Pris kr. 130,-
 Dato: mandag d. 24-03-2025 kl. 19:00 - 21:30



Skibet fra Helvede Ved Jesper Clemmensen

Skibet fra Helvede - Jesper Clemmensen, forfatter, journalist Den 5 maj 1945 om morgenen mens beboerne på Møn langsomt vågnede efter at have fejret frihedsbudskabet, blev en synkefærdig flodpram bugseret ind til det lille fiskerleje Klintholm Havn. Om bord var 345 fanger fra kz-lejren Stutthof, og en redningsaktion uden sidestykke tog sin begyndelse. Skibet fra Helvede er den bemærkelsesværdige historie om, hvordan Anden Verdenskrigsrædsler drev i land i et lille dansk øsamfund og satte befrielsesfesten på pause. For mønboerne, med en gruppe modstandsfolk, lokale læger og Dansk Røde Kors-medlemmer i spidsen, satte deres eget liv på spil og kastede sig ind i arbejdet med at hjælpe de udsultede, syge og døende kz-fanger.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119902 Pris kr. 130,-
 Dato: tirsdag d. 28-01-2025 kl. 19:00 - 21:00



Fascinerende foredrag om dahliaer med Pernille Højsgaard

Dyk ned i den farverige verden af dahliaer, også kendt som georginer, ved dette spændende foredrag. Pernille Højsgaard, formand for Dansk Dahlia Selskab, deler sin dybdgående viden og passion for dahliaer. Hun vil fortælle om formering, pasning og vinteropbevaring af dahliaknolde og besvare dine spørgsmål om denne fantastiske blomst.

Dahliaer er kendt for deres mangfoldighed i form og farve og bringer liv til haverne i sensommeren og efteråret. De er også perfekte til at skabe smukke buketter til hjemmet. Men dahliaer kræver særlig opmærksomhed, da de ikke tåler frost.

Ekstra: Stiklinger fra Pernilles egen have

Som en særlig bonus vil Pernille medbringe et udvalg af stiklinger, som du kan købe på aftenen. Det er en oplagt mulighed for at starte eller udvide din egen dahliahave med inspiration og vejledning fra en ekspert. Uanset om du er nybegynder, erfaren gartner eller blot nysgerrig, er dette foredrag en oplagt mulighed for at lade dig inspirere og lære mere om disse smukke blomster. Kom og vær med til en aften fuld af blomsterpragt og ny viden!

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119906
 Dato: mandag d. 05-05-2025 kl. 19:00 - 21:30
 Pris kr. 130,- medlem af Haveselskabet kr. 75,-



Højesteret

– det ypperste af det danske retssystem

Ved Torben Melchior

Kom og hør et unikt foredrag med tidligere højesteretspræsident Torben Melchior. Med sin mangeårige erfaring og dybe indsigt i det danske retssystem vil han tage os med ind bag kulisserne på landets højeste domstol.

Torben Melchior vil i sit foredrag dele Højesterets fascinerende historie og sin egen tid som præsident for denne prestigefyldte institution. Gennem humor og skarpe anekdoter vil han gøre os klogere på det daglige arbejde i Højesteret, betydningsfulde retssager og Højesterets afgørende rolle i det danske samfund.

Dette er en enestående mulighed for at få et unikt indblik i, hvordan retfærdighedens vægte balanceres på det højeste niveau, fortalt af en af de mest indsigtfulde og erfarne jurister i Danmark.

Vi lover, at det ikke bliver kedeligt! Torben Melchior formidler med charme, humor og skarphed, så du både bliver underholdt og oplyst om et emne, der berører os alle. Kom og vær med til en aften, hvor du får et sjældent kig ind i maskinrummet på en af Danmarks vigtigste institutioner.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119907 Pris kr. 130,-
 Dato: mandag d. 31-03-2025 kl. 19:00 - 21:00



Kom og syng med Henning Vilen – og nyd lidt smørrebrød!

Ved Henning Vilen

Har du lyst til at syng med på Elefantsangen og mange andre skønne sange?

Så grib chancen for en hyggelig aften i fællesskabets tegn!

Henning Vilen, sanger, sanglærer, organist og entertainer, vil føre os gennem en kavalkade af danske evergreens. Han vil både syng og dele spændende historier, der væver sig ind i sangens univers.

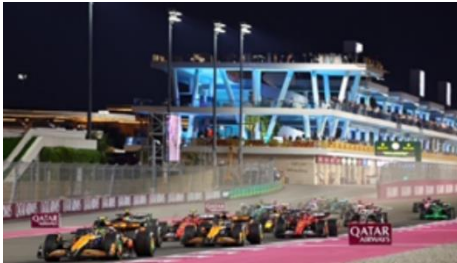
Det bliver en aften med hyldest, nostalgi og fællessang – en krønike fortalt gennem ord og toner.

Vi skal hygge os i sangens forunderlige verden og nyde lidt smørrebrød sammen.

Kom glad, og lad os syngesammen!

OBS Prisen er incl. Smørrebrød

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119912 Pris kr. 250,-
 Dato: mandag d. 07-04-2025 kl. 19:00 - 21:00



KOM MED TIL FORMEL 1 2025

Ved Peter Nygaard

Efter den dramatiske 2024-sæson er verdens bedste racerførere klar til 2025.

Årets første Formel 1-grandprix køres i Australien 16. marts, og journalist og forfatter Peter Nygaard kommer 3. marts til Næstved for at varme op til sæsonen.

Hvorfor er Lewis Hamilton skiftet til Ferrari? Hvordan klarer de mange unge debutanter sig? Kan Max Verstappen vinde VM for femte gang i træk? Hvorfor er Kevin Magnussen ikke med? Eller Frederik Vesti? Og hvad laver Brad Pitt og Kim Bodnia i Formel 1? Der er mange spørgsmål om til sæsonen, der markerer Formel 1-VM's 75 års jubilæum.

Peter Nygaard er den rette til at svare på spørgsmålene - han har arbejdet i Formel 1 i 40 år og overværet 700 løb. Kom med til en spændende aften – med 300 km/t

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119908 Pris kr. 200,-
 Dato: mandag d. 03-03-2025 kl. 19:00 - 21:00



Whiskysmagning – en aften i hyggeligt selskab med gode skotske single malt whiskyer

Ved Camilla Kornerup

Min mand John Lees er whiskyekspert. Vi bor til daglig i Edinburgh i Skotland, og har en bred viden om Skotland og skotsk whisky.

Sammen inviterer vi til en aften i Danmark med smagning af 5 forskellige gode skotske single malt whiskyer. Smagningen krydrer vi med muntre fortællinger om whiskyens fremstilling, og dens spændende historie og betydning for skotsk kultur.

Vi smager whiskyer fra både højlandet, lavlandet og de forblæste nordlige og vestlige øer og opdager dufte og smagsnuancer som tørv, læder, karamel, røg, sandkage, citrus, lyng og honning blandt mange andre. Whisky er en kompleks drik og vi lærer hvordan man smager på den, og nyder den.

Undervejs viser vi billeder fra Skotland hvor whiskydestillerierne ofte ligger i øde naturskønne områder omgivet af søer, floder og bække, hvor de henter vandet til fremstillingen af whiskyen.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119910 Pris kr. 250,-
 Dato: tirsdag d. 04-03-2025 kl. 19:00 - 21:00



MODSTANDSKAMPENS HEMMELIGE HELTINDE "Storfyrstinden"

Ved Trine Engholm Michelsen

Bankassistent om dagen og hemmelig agent om aftenen. Jutta Graae, med dæknævnet Storfyrstinden, var en af Englands vigtigste kontakter i Danmark under besættelsen og en nøgleperson bag Danmarks befrielse. Alligevel er hun relativt ukendt. Jutta Graae levede i en tid, der kun gav en kvinde mulighed for at agere på de indre linjer. Hun så sin rolle som den usynlige hånd, der hjalp "de rigtige helte": Christmas-Møller, Mogens Fog og Ebbe Munck m.fl. Hun arbejdede diskret og slettede sine spor.

Med bogen "Storfyrstinden" har Trine Engholm Michelsen gjort det store opklaringsarbejde. Det har krævet rejser til engelske og svenske arkiver, og det har betydet samtaler med et meget stort antal slægtninge og fagfolk. Bogen er et nyt kapitel om kvindelige helte i Danmarkshistorien. Trine Engholm Michelsen er forfatter, forsker og ph.d. i international politik. Hun har en master i politisk filosofi fra Bruxelles. I en årrække arbejdede hun som analytiker i Politiets og Forsvarets Efterretningstjeneste.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
 Holdnr. 25119911 Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 14-05-2025 kl. 19:00 - 21:00





EU under opløsning? Ungarn og højre-ekstremismen i andre eu-lande - en status

Ved **Tommy P. Christensen**

I Hartvig Frisch opsigtvækkende bog "Pest over Europa" fra 1933 tog han et nødvendigt opgør med de totalitære regimer. Frisch skitserede i indledningen årsagerne til de fascistiske regimers fremkomst og gjorde det klart, at den fornemste opgave var at etablere et solidt forsvar for den demokratiske styreform, og han var af den opfattelse, at brede politiske alliancer skulle dæmme op for den totalitære agitation fra begge fløje. I dag er det paradoksalt nok udbredelsen af internet og sociale medier, som er blevet den nye og effektive murbrækker for populisme, konspirationsteorier, fake news, regulær disinformation (bevidst vildledning) og Højre-ekstremisme. Hvor aviser, radio, pjecer og plakater i 30-erne var datidens propagandakanaler ser man i dag folk, der stirrer ned i mobil, smartphones eller iPad's for at blive klogere eller i det mindste at få styret deres nysgerrighed. Vi forsøger at scanne rundt i de forskellige EU-lande, og starter med Viktor Orbán og hans partis stille medierevolution, hvor lokalpressen blev opkøbt for at blive et effektivt redskab for "det tavse flertal". Underligt nok kan Frischs ord stadig være retningsgivende: "...vi har vist verden vor vilje til Fred, men møder man os med vold og terror, er vi besluttede på at hævde Nordens grænse og forsvare folkestyret!"

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Sygestalden
Holdnr. 24211947 Pris kr. 130,-
Dato: fredag d. 10-01-2025 kl. 13:00 - 15:30



Bogen der gør vanvittig

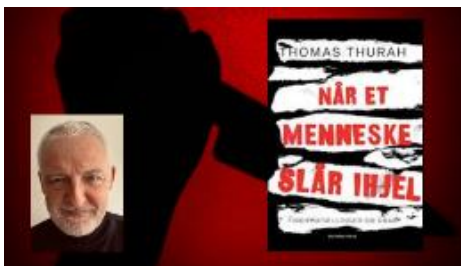
Ved **Palle Vibe**

"Ingen kan læse i Oriuagors Bog uden at gyde Rædsel i sit eget Sind. Thi man bliver hjem søgt ude og inde og levnes aldrig Fred. Før eller siden bukker alle under, men det har ingen Hast. For Oriuagor er Den som Venter."

Ifølge en vedvarende overlevering blev en dødbringende bog udgivet i 1732. Bogen blev i folkemunde kaldt "Oriuagors Bog" og beskriver menneskeheden fremtid i et forfærdeligt årtusind styret af antikrist. Bogen er blevet betegnet som menneskets forbandelse og den uhyggeligste bog, der nogensinde er skrevet. De fleste er blevet ramt af vanvid efter få siders læsning og er døde rablende gale efter få dage.

Det er en del af bagsideteksten til min fortælling om "Oriuagors profeti". Jeg har haft utroligt mange sjove og spændende oplevelser med den roman, og disse oplevelser er næsten blevet lige så spændende som romanen selv, der første gang blev udgivet i 1978 under titlen Oiufaels Bog. Mange læsere syntes åbenbart godt om udsigten til at blive vanvittig, for siden er romanen nærmest blevet kult. Der var dog flere forhold i romanen, som hurtigt blev forældet, og derfor genudgav jeg bogen i 2007 under titlen "Oriuagors profeti". Men for nylig har jeg igen måttet lave en genudgivelse, men denne gang på engelsk beregnet for et mere internationalt marked.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
Holdnr. 25119903 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 30-04-2025 kl. 19:00 - 21:00



Når et menneske slår ihjel

Ved **Thomas Turah**

I foredraget fortæller han tre drabsdømtes historie og om tiden lige før, under og efter drabet, de begik. Han fortæller også om de tanker, de drabsdømte selv gør sig om at have slået et andet menneske ihjel.

Centralt i foredraget står to spørgsmål: Hvad fik drabsmanden til at slå ihjel? Hvad kunne have forhindret det?

Ethvert drab har mange medofre, såvel i den dræbtes som i drabsmandens familie. Det handler foredraget også om.

Thomas Thurah har skrevet to bøger om drab, *Når et menneske slår ihjel* og *Skyldig i drab*, begge er baseret på mange timers samtaler med drabsdømte.

Thomas Thurah, født 1963, er forfatter til en lang række bøger, både fiktion og nonfiktion, blandt andet den store biografi *Statsminister Anker Jørgensen*, erindringsromanen *Begyndelsen* og interviewbogen *Historien er ikke slut – Samtaler med 36 europæiske forfattere*. Thomas er magister i litteraturhistorie og filosofi og har arbejdet som journalist ved flere danske aviser. I dag er han tilknyttet Information.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
Holdnr. 25119913 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 02-04-2025 kl. 19:00 - 21:00



Forårskoncert med Næstved-Koret

Herlufmagle Kirke
Holdnr. 25118990 Pris kr. 0,-
Dato: torsdag d. 02-04-2025 kl. 19:30 - 20:30



IQ 75. Erling og åndssvageforsorgen

IQ 75. Erling og åndssvageforsorgen

Ved **Jesper Vaczy Kragh**

Defekte, undermålere og minusindivider. Åndssvage har haft mange navne i tidens løb, fra de første diagnoser blev stillet i 1800-tallet til nutidens begreber om udviklingshæmning. Erling Frederiksen er en af de tidligere anbragte, der har oplevet ændringerne. Hans lange rejse gennem det danske institutionssystem begyndte kort efter fødslen i 1941 og varede i over 40 år. Erlings fortælling væver sig ind i en større, men glemt historie. Danmark var et foregangsland, når det drejede sig om indgreb over for de åndssvage. Kastration, sterilisation og det hvide snit blev udført i et omfang, som det er vanskeligt at finde sidestykke til i andre lande. Siden vandt nye ideer om menneskerettigheder, ligestilling og integration frem. De anbragte skulle ud fra de store institutioner og have en tilværelse så nær det normale som muligt. Det førte til et af danmarkshistoriens største sociale eksperimenter. I foredraget skildres Erling Frederiksen og andre tidligere anbragtes livsforløb sammen med den store historie om åndssvageforsorgens udvikling fra 1800-tallet til i dag. Bogen IQ 75 blev kåret som Årets historiske bog i 2023 og indstillet til Montanas Litteraturpris.

Grønnegades Kaserne, 4700 Næstved, Musikstalden
Holdnr. 25119914 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 05-03-2025 kl. 19:00 - 21:00



Geni terrible: Lars von Trier

Ved **filmekspert Anne V. Gross**

Lars von Trier lader ikke en tanke være utænkt og vover sig gang på gang ind i sindets og verdens allerstørste og mest kringledede spørgsmål. Manden der notorisk er angst for alting, udviser i sine film et intellektuelt mod af dimensioner. Desværre misforstås han fra tid til anden via pressen som tom provokatør og det er synd, for ikke alene er Lars von Triers film stor filmkunst, men de er også en stor oplevelse, idet de ofte fører en igennem tankemønstre, som man meget oftere burde udforske. Og så er de bare helt ekstremt smukt udført. Det bliver både alvor og anekdoter om filmene og menneskene bag dem og naturligvis også en mængde eksempler fra filmene. Se og gense klip fra nogle af Danmarks største instruktørers film og find nye aspekter i filmene. Der serveres kaffe og kage i pausen

Grønnegades Kaserne, Næstved, Smedjen
Holdnr. 24211958 Pris kr. 130,-
Dato: fredag d. 17-01-2025 kl. 13:00 - 15:30



Fotobyvandring om København

- 6 Foredrag

Ved Lisa Elsbøll
AFO HUSET,
Riddergade 16, 4700 Næstved
Fælleslokalet, 1. sal
Onsdage kl. 10-12

Fotobyvandring i København – du behøver ikke at gå. Lisa har gået turen, taget billederne og fortæller historien. Sæt dig godt til rette i stolen og nyd turen. Foto – byvandring
Guide på turene er kulturhistoriker Lisa Elsbøll, som har rundvist i København i over 30 år og nu har skabt en "foto-tur", som kan nydes indendørs uanset vejrliget.

Der serveres kaffe/the og småkager ved alle foredragene.

Nr.: 25119960

Alle 6 foredrag

kr. 680,- (595,-)

Latinerkvarteret i København - foto-byvandring

Latinerkvarteret i København Kvarteret omkring Københavns Universitet, Domkirken og Rundetårn er ofte kendt som Latinerkvarteret. I århundreder var det her, de unge studerende i København boede og færdes. De studerede på det gamle universitet, brugte biblioteket, boede på Regensen og de andre kollegier, og besøgte både kirkerne og værtshusene. De var unge mænd med få penge, men de fleste havde en fremtid som præster, jurister eller embedsmænd i stats- og provinsadministrationen. Latin var et vigtigt fag, men med tiden mistede sproget noget af sin betydning, mens kvarteret fortsatte med at bære sit historiske navn. Vi følger i studenternes fodspor fra universitetet, forbi domkirken og gennem de smalle gader med de gamle professorboliger og kollegier. Undervejs forestiller vi os de små værtshuse, hvor de unge mænd kunne finde varme og fællesskab. Vi går videre til Rundetårn og Trinitatis Kirke på Købmagergade, en livlig handelsgade, der førte ned til Nørreport. Vi afslutter turen på toppen af Rundetårn, hvor vi lader os fascinere af udsigten over det gamle Kongens København.

Nr.: 25119961

Dato: onsdag d. 19-02-2025

Pris kr. 130,-

kl. 10:00 - 12:00

Indre Nørrebro - foto-byvandring

Indre Nørrebro Indre Nørrebro er Nørrebros bankende hjerte. St.Hans Torv er som at komme en lille tur til Paris. Her er caféer og smarte spisesteder, hvor der nydes café latte, rødvin og specialøl. På Blågård Plads spiller de unge fodbold, man spiser på eksotiske restuarenter og i hjørner sælges der spændende stoffer. På Dronning Louises bro møde alle. Der er få bænke, men på en varm dag sidder man langs broens kraftige rækværk eller på det – der synes altid at være plads til en til. Søger man stilhed, men selskab alligevel er Assistens kirkegård stedet man mødes. Her blandt de stille grave går man lange ture og når solen varmer slår små grupper sig ned græsset blandt gravstederne – kirkegården er både en park og et hvilested for kendte og ukendte. Vi går en tur på Indre Nørrebro. Fra St.Hans Torv, igennem de gamle arbejder gader til den gamle

jødiske kirkegård over Nørrebrogade til Assistens kirke. Her tager vi en tur rundt til Kierkegård, Dan Turell, Natasja og H.C.Andersen. Ude igen af kirkegården går vi gennem den sorte firkant over til Blågård Plads. Et område som i dag er præget af den voldsomme sanering, som skete i 1980'erne, den store gruppe af beboere med oprindelse udenfor Danmark og en begyndende stigning i indflytning af familier med bedre indkomster. Fra Blågård Plads går vi ned til Søerne og Dronning Louises Bro hvor en evig strøm af mennesker bevæger sig til og fra Nørrebro.

Nr.: 25119962

Dato: onsdag d. 05-03-2025

Pris kr. 130,-

kl. 10:00 - 12:00

Valby – på kanten af byen

- foto-byvandring

Valby – på kanten af byen Valby er i dag en del af København, men det er faktisk historisk set relativt nyt. Valby blev først i 1901 en del af Københavns kommune efter at i over 1000 år at have været en landsby udenfor voldene. Valby bønderne tog indtil København med deres kvæg, høns og mejeriprodukter – de var lokale leverandører af friske fødevarer. Dette ændres i 1800-tallet med de nye industrier. Først og fremmest Carlsberg, men med tiden voksede der omkring den gamle landsby et område op med både store industrianlæg, mindre virksomheder og håndværkere – bønderne blev erstattet af arbejderne. Vores tur i Valby starter på Tingstedet og gaderne omkring dette. Her findes forsat rester af den gamle landsby og er i dag et unikt miljø i storbyen København. Vi går videre til de ombyggede dele af den gamle industri og igennem de velbevarede gadeforløb fra landsbytiden. Valby grænser op til Frederiksberg og her i den gamle mose ligger Nordisk Film forsat – Danmarks ældste filmstudie, som vi selvfølgelig besøger. Herfra går vi mod Valby bakke af de små gader med nyrenoverede arbejderboliger og flotte hjerneejendomme. Vi slutter ved Jesuskirken – Valbys første kirke og en gave fra Carl og Ottilia Jacobsen på Ny Carlsberg. En enestående kirke som giver Valby stjernestatus blandt sognekirke og minder om de nære bånd mellem Valby og familien på bakken.

Nr.: 25119963

Dato: onsdag d. 19-03-2025

Pris kr. 130,-

kl. 10:00 - 12:00

Ørestaden - foto-byvandring

Ørestaden På kanten af Amagerfælled er der i de sidste 25 år vokset en hel ny københavnsk bydel op – Ørestad. Det er en by som er bygget omkring en meget stram infrastruktur – Metro, Øresundstog/brø og motorveje. Bydelen er 600 m. bred og 5 km lang og Metroen går som en rygrad gennem hele bydelen fra Islands Brygge til Vestamager langs grænsen til Tårnby kommune og Amager Fælled. Vi tager på tur med Metroen i Ørestaden og undervejs er der mulighed for at se "ny klassisk" arkitektur af bl.a. Bjarke Ingels, Vilhelm Lauritzen og Jean Nouvel. Vi starter på Islands Brygge station, hvor Københavns Universitet dominerer, men der er også boliger. Næste stop er DR-byen med koncertsal, Nordeas hovedkontor og boliger. Herfra videre til Sundbyerne, som først og fremmest er boligområde og endnu ubebyggede fælledområde – kort visit. Som en af de få bygninger fra før anlæggelsen af Ørestaden, har Bella Centret været med hele vejen og når man står af Metroen kommer man i dag til et supermoderne kongresanlæg med hotel og flere haller – et internationalt hjørne. Det er næste station Ørestad også – shopping centret Fields, store internationale firmaer og flere hoteller. Her krydser toget fra lufthavnen, Metroen og motorvejen. Slutstation er Vestamager med Royal Arena, boligområder med bl.a. 8-tallet og ikke mindst frit udsyn over den frede del af Amager Fælled. Den tur giver et kig ind i fremtidens byplanlægning.

Nr.: 25119964

Dato: onsdag d. 02-04-2025

Pris kr. 130,-

kl. 10:00 - 12:00

Kongens Lyngby – Bondeby, Mølleåen og Sorgenfri Slot

- foto-byvandring

Kongens Lyngby – Bondeby, Mølleåen og Sorgenfri Slot I det naturskønne område omkring Lyngby Sø og Mølleåen finder vi både Lyngby Bondeby og Sorgenfri Slot. Lyngby Kirke er majestætisk placeret højt over søen, åen og vejene, nær det gamle vadested. Her findes også to velbevarede møller – især Nordre Mølle, som stadig kan drives ved hjælp af vandkraft. Landsbyen voksede hurtigt takket være sin strategiske beliggenhed ved Mølleåen og senere som et populært landliggerområde for velstående københavnere. Området blev kongeligt i 1600-tallet, og generationer af kongelige tilbragte sommeren på Sorgenfri Slot. I disse århundreder voksede landsbyen til at blive en af Danmarks største, og langs Mølleåen fandt landets første industrielle revolution sted. I 1863 kom der togforbindelse til København, og Kongens Lyngby blev en af Københavns første forstæder. Vi følger stien fra møllerne op til kirken og ned gennem den velbevarede Bondeby med de karakteristiske gårde, små huse og dejlige haver. Mølleåen adskiller Bondebyen fra Sorgenfri Slotspark. Vi krydser en lille bro og træder ind i de grønne omgivelser med gamle træer, kunst og et smukt syn af Sorgenfri Slot, der ligger lidt længere fremme. En tur gennem møllerne, åen og det kongelige landliggerliv giver et indblik i områdets rige historie.

Nr.: 25119965

Dato: onsdag d. 16-04-2025

Pris kr. 130,-

kl. 10:00 - 12:00

Store Magleby – Hollænderbyen

- foto-byvandring

Store Magleby – Hollænderbyen I 1521 kom 24 hollandske familier til Amager på Kristian d. 2.'s initiativ. De ændrede Amagers historie for altid. De fik lov at skabe deres samfund med egne love, sprog og kirke. De skabte rigdom igennem nye dyrkningsmetoder og torvehandel i København. Hollændernes historie lever stadig igennem fastelavnstraditioner, familiernes brug af amagerdragten ved specielle højtidere og ikke mindst i den meget velbevarede landsby – 10 kilometer fra Københavns Rådhusplads. Store Magleby er den største og bedst bevarede landsby uden for København. Den har 25 gårde – store såvel som små, en stor smuk kirke og et gadekær hvor ænderne regerer. I dag er gårdene ombygget til flerfamilie boliger, markerne udenfor landsbyen udstykket til parcelhuskvartere og nærmest nabo er lufthavnen. Dog lever hollændernes historie om kål og grønsager, torvehandel og traditioner stærkt når du slentre gennem landsbyens gader.

Nr.: 25119966

Dato: onsdag d. 30-04-2025

Pris kr. 130,-

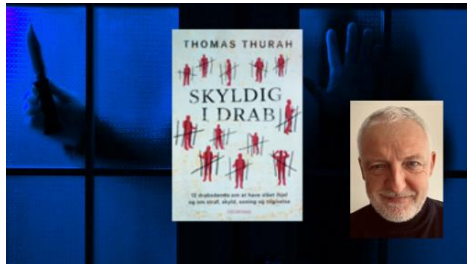
kl. 10:00 - 12:00



Foredragsrække 6 spændende foredrag
6 torsdage
I Musikstalden på Grønnegade
Kl. 14-16

DELTA..... i denne foredragsrække, hvor vi skyder vinteren og foråret i gang med nogle af Danmarks dygtigste forskere, forfattere og undervisere, der hver præsenterer deres fagområde kort, forståeligt og fornøjeligt. Oplev seks foredrag, snus til emner du kender lidt til eller lad helt nye døre åbne sig for dig. Hvert foredrag byder også på en dejlig pause med hygge, samtale og AFO's berømte kaffe med "lidt" til og afsluttes med spørgsmål eller debat.

Holdnr. 25119920 Alle 6 foredrag Pris kr. 720,- (630,-)

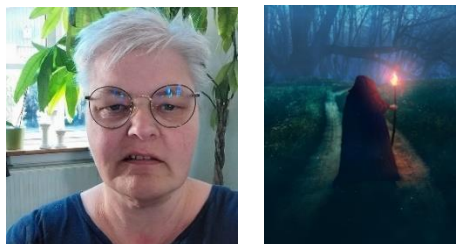


Skyldig i drab

v/ Thomas Turah

I foredraget fortæller jeg, hvad 12 drabsdømte fortalte mig om at have slået ihjel og om deres tanker og følelser, som de sjældent deler med andre, fordi de er smertelige og skamfulde. Flere af de drabsdømte fortalte, at de fører indre samtaler med det menneske, de har slået ihjel. Andre fortalte om deres samtaler med Gud og deres dybe tvivl med hensyn til, om Gud kan tilgive, hvad de har gjort. Andre igen fortalte om at skjule sig bag et "panser" eller at forvandle til et "hulemenneske" for at kunne holde ud at leve videre. Mange fortalte om at være nødt til at forbyde sig selv at føle glæde. Syv af de tolv drabsdømte fortalte, at de havde forsøgt at begå selvmord efter drabet. Alt det kommer jeg også ind på i foredraget. Bogens medvirkende afsoner alle lange fængselsstraffe, fra ti år til forvaring og livstid, i Herstedvester Fængsel. På baggrund af samtalerne med dem fortæller bogen de drabsdømtes historie, i deres perspektiv og med deres ord. Om sorg og skam. Om troen på Gud og om fortvivlelse. Om at have mareridt om drabet og om i fantasien at tale med den dræbte. Om at føle sorg over tabet af et menneske, man selv har slået ihjel. Om tomhed og glæde ved livet. Om en mulig og en umulig tilgivelse.

Holdnr. 25119921 Dato: torsdag d. 23-01-2025 Pris kr. 130,- kl. 14:00 - 16:00



Kan man være besat?

v/ Dorte Brighton

Dorte Brighton, som du måske kender fra artikler i Familie Journalen og Ude og Hjemme, vil underholde og oplyse om et emne, der for mange kan virke fremmed. Ikke desto mindre er emnet – sindssygdom og dæmoni – oppe i tiden netop nu.

Udsendelser om præster og mennesker, der påberåber sig kendskab til det spirituelle, har gentagne gange vist forsøg på at uddrive, hvad de mener er dæmoner og onde ånder, fra mennesker diagnosticeret med forskellige former for sindssygdomme. I dette foredrag vil Dorte Brighton fortælle om, hvorvidt det er muligt at være besat, og hvordan man kan mærke, hvis man selv eller andre er det. Hun vil dele historier fra personer, der har oplevet besættelse, samt fortællinger fra hendes arbejde inden for det psykiske område. Til daglig driver Dorte Brighton en klinik i Ruds Vedby, hvor hun arbejder med clairvoyance og fjernelse af negative energier og ånder. Kom og oplev et spændende foredrag, hvor der også vil være mulighed for at stille spørgsmål undervejs. Vi kan kun love, at det bliver rigtig spændende ... og lidt uhyggeligt.

Holdnr. 25119922 Start: torsdag d. 06-02-2025 Pris kr. 130,- kl. 14:00 - 16:00



Sikringen

v/ Jesper Vaczy Kragh

I 1918 åbnede Sikringsanstalten i Nykøbing Sjælland dørene for de første patienter. Anstalten skulle huse "de farligste kriminelle sindssyge". Der var tale om et eksperiment, da man ikke tidligere havde haft sikrede afdelinger i Danmark. Institutionen fik til opgave at beskytte samfundet mod de farligste patienter, samtidig med at den var en løsning på problemer i fængselsvæsenet og psykiatrien. Over 400 mænd og (enkelte) kvinder har været indlagt på Sikringen gennem mere end 100 år. Men hvordan gik eksperimentet? I foredraget fortæller Jesper Vaczy Kragh om patienters livshistorier, samtidig med at udviklingen i retspsykiatrien frem mod nutidens sikrede afdelinger i Slagelse og Roskilde beskrives.

Jesper Vaczy Kragh
 Holdnr. 25119923 Start: torsdag d. 20-02-2025 Pris kr. 130,- kl. 14:00 - 16:00



Fra Grønland til Stillehavet med Knud Rasmussen – og i dag

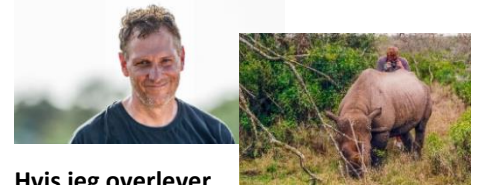
v/ Bent Nielsen

Danmark har lange traditioner for arktisk forskning. I 1721 slog Hans Egede sig ned i Grønland, og næsten samtidig med ham rejste Vitus Bering gennem hele Sibirien og konstaterede, at der er vand mellem Nordamerika og Asien: Beringstrædet. 200 år derefter gennemførte Knud Rasmussen 5. Thule-Ekspedition: Fra Grønland over Canada og Alaska til Beringstrædet, som han krydsede og ankom til Tjukotka, hvor han erfarede, at der er nære kulturelle og sproglige bånd, der forbinder inuit i Grønland og yupigiet i Tjukotka – og en perlerække af folk derimellem.

Cirka 100 år efter Knud Rasmussen har Danske Tjukotka Ekspeditioner under ledelse af Bent Nielsen (ph.d. og

seniorforsker ved Arktisk Institut) gennemført 6 forskningsekspeditioner til Tjukotka og indsamlet etnografisk og sociolingvistisk materiale, som efterfølgende er formidlet i bøger, artikler, udstillinger, film og foredrag (www.connexion-dte.dk). Bent vil i foredraget præsentere yupigiet-befolkningen i Tjukotka og Danske Tjukotka Ekspeditioners arbejde (1998-2018) – og supplere med videoklip fra deltagelse i hval- og hvalrosfangst.

Holdnr. 25119924 Start: torsdag d. 06-03-2025 Pris kr. 130,- kl. 14:00 - 16:00



Hvis jeg overlever

det her – bliver det en god historie

v/ Henrik Egede-Lassen

Med udgangspunkt i sin populære og roste bog "Hvis jeg overlever det her – bliver det en god historie" vil Henrik Egede-Lassen fortælle den mærkværdige og eventyrlige historie om hvordan og hvorfor han blev naturfotograf. Det er et foredrag med vilde historier, en dødelig fejldiagnose, tilfældigheder, hovmod og humor. Det er også fortællingen om at gå efter den umulige drøm – også selvom det koster kærestere, hospitalsophold, blod, sved, tårer og en hel del flybilletter.

Henrik Egede-Lassen (f. 1965) er naturfotograf, safarileder, forfatter og filmproducent. Han grundlagde Albatros Adventures som 26-årig og har været på ekspeditioner til alle syv kontinenter. Han har senere etableret naturformidlingsbureauet Zoomedia, hvor han bl.a. har haft opgaver for DR, BBC, National Geographic, 60 Minutes, Japan News Network og Læger Uden Grænser.

Holdnr. 25119925 Start: torsdag d. 20-03-2025 Pris kr. 130,- kl. 14:00 - 16:00



Gåden i Loch Ness

v/ Palle Vibe

Da mysteriet om søslangen i den skotske fjeldsø Loch Ness nåede ud til verdenspressen i 1933, skabte det noget af et røre både i søen og alle andre steder. Men mysteriet går faktisk meget længere tilbage. Faktisk helt til år 565, hvor den irske munk Skt. Columba den Hellige, var ude på floden Ness, da et frygteligt sømonster pludselig dukker op af bølgerne og angriber en af hans disciple. Columba fik manet uhyret ned i bølgerne igen og bl.a. på den baggrund – og vel heller ikke mindst fordi han gjorde mange skotter kristne – blev han senere gjort til helgen. I moderne tid har der været brugt utallige timer og utallige millioner kroner på at finde Nessie, som hurtigt blev uhyrets kælenavn. Hver gang er søslangen dog undsluppet sikker identifikation, lige ind til videnskaben fandt på at tage DNA-prøver af søvandet. Det burde have taget livet af Skotlands berømte turistattraktion. Men det gjorde det nu bare ikke.

Historien om Loch Ness-uhuret er lige så lang og spændende som søslangen selv.

Holdnr. 25119926 Start: torsdag d. 03-04-2025 Pris kr. 130,- kl. 14:00 - 16:00

Klædedragtens historie – en kulturhistorisk rejse gennem tid og mode

5 fredagsforedrag om klædedragter – hvad vi mennesker tager på
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved
Smedjen kl. 13-15.30

Hvordan afspejler vores påklædning tidens trends, samfundets udvikling og vores personlige valg? I denne foredragsrække dykker vi ned i klædedragtens fascinerende univers og udforsker, hvordan tøj, sko og tilbehør har præget vores liv og kultur gennem århundreder.

Fra brylluppets traditioner og drømmen om at stå hvid brud til undertøjets skjulte hemmeligheder, fra oldemors garderobe til hattenes og skoens symbolske betydning – hvert foredrag åbner en dør til et nyt kapitel i mode- og kulturhistorien.

Vi undersøger, hvordan skiftende idealer og praktiske behov har formet det, vi tager på kroppen. Hvad vi bærer – og hvordan vi bærer det – er aldrig kun et spørgsmål om mode, men også om identitet, status og historie.

Tag med på en inspirerende og underholdende rejse gennem klædedragtens mange facetter, og oplev, hvordan vores påklædning fortæller historier, der rækker langt ud over stoffets kanter.

Nr.: 25119950
 Alle 5 foredrag Pris kr. 600,- (525,-)

Bruden var i sort – om bryllup, brudekjoler og brudebilleder gennem tiderne.

I de gode, gamle dage havde Jyske Lov håndfaste regler, der regulerede, hvem der var for rette ægtefolk at regne. Kirken mente naturligvis at den kirkelige vielse var forudsætningen for det lovformelige ægteskab og det blev en lang strid.

Romerretten og senere Reformationen ændrede også på tingene, men fra 1922 blev det muligt at undgå en kirkelig vielse til fordel for den borgerlige. På den kulturhistoriske lystvandring kommer vi også til at høre om medgift, brudekrone og brudebuket, ser på mere end 250 års bryllupsbilleder. Drømmen om at stå hvid brud lever fortsat i bedste velgående, og det er vel ikke så ringe endda?

Nr.: 25119951 Pris kr. 130,-
 Dato: fredag d. 31-01-2025 kl. 13:00 - 15:30

Under tøjet - undertøj

I dag er undertøj en uundværlig del af vores påklædning. I hverdagen praktisk, til fest sexet og til sport funktionelt. Undertrøjen er blevet til en t-shirt og bruges hele døgnet.

Der har været tøj under tøjet i tusind år. Det har været der for at varme kroppen, beskytte eller dække over kønsdele eller fremhæve netop disse. Tøj er også mode og netop moden har skabt de mest mærkelige former for "undertøj". Dette foredrag kommer rundt om både det sjove, det trossede og det praktiske i undertøjets historie. Mode skabtes ofte i toppen af samfundet og bevægede sig ned til de fleste."

Nr.: 25119952 Pris kr. 130,-
 Dato: fredag d. 14-02-2025 kl. 13:00 - 15:30

Oldemors klædeskab

Et foredrag om hvad der kunne være i din oldemors klædeskab. Hvad var moden for 100 150 år siden - hvordan klædte kvinderne sig både i de bedre kredse og - blandt arbejderkvinder, kvinderne i by og på land. Der var opbrud i kvindedragten - korsettet var under

pres- og kjolesømmen på vej op over anklerne. Vi hører også om undertøjet - et meget praktisk stykke beklædning - det kan varme, det kan beskytte og forme. Det er privat - eller næsten. I dag kan man se og mærke al det dameundertøj man har lyst til i butikkerne, se det i ugebladene og i utallige film. Men det er først i moderne tid, men undertøjets historie er en pikant historie om uld og bomuld i konstant konkurrence med silke og blonder.

Nr.: 25119953 Pris kr. 130,-
 Dato: fredag d. 28-02-2025 kl. 13:00 - 15:30



Hatteparaden - på hat med de rigtige

Et foredrag om hovedbeklædning gennem tiderne. På med hatten – eller af med hatten. Hatten skal holde hovedet varm, men den kan også bruges til at vise hvilket job, hvilken status eller gruppe du tilhører. En rigtig hat er i dag ikke allemands seje – de fleste bruger om vinteren en strikket hue – men stille og roligt er herrehatten på vej tilbage på hovedet af de unge mænd og en sommerhat pynter igen flere og kvinder. Det kan være et spørgsmål om beskyttelse mod solen, men det er også et personligt valg. Hatten er ikke slået af hovedet endnu...

Nr.: 25119954 Pris kr. 130,-
 Dato: fredag d. 14-03-2025 kl. 13:00 - 15:30

Sko - mere end praktisk fodtøj!

Det er praktisk med sko på fødderne, men ikke alle sko er praktiske og alle har ikke råd til sko. Sko præger din gang og mange sko er specielle – dansesko, gummisko eller sutsko – et par sko – sko er aldrig alene. Sko forbindes med de fleste sider af menneskelivet: - fra sex til arbejde. Sko er status, sko er et håndværk og materialerne ikke ligegyldige. Læder, plastik eller stof – i dag en del af kampen for miljøet – dine fødder bliver ikke altid taget med på råd. Et foredrag om skoens historie igennem 1000 år.

Nr.: 25119955 Pris kr. 130,-
 Dato: fredag d. 28-03-2025 kl. 13:00 - 15:30



Store danske instruktører

v/Anne V. Gross
2 Fredagsforedrag i Smedjen på Grønnegade
Kl- 13-15.30

2 nye foredrag om store danske instruktører sætter filmekspert Anne V. Gross fokus på 2 af vor tids største danske instruktører: Thomas Vinterberg og Anders Thomas Jensen. Det bliver både til alvor og anekdoter om filmene og menneskene bag dem og naturligvis også en mængde eksempler fra filmene. Se og gense klip fra de 2 instruktørers film og find nye aspekter i filmene.

Nr.: 25119957
 2 Foredrag Pris kr. 240,- (210,-)

Vor tids store dramatikere:

Thomas Vinterberg

Thomas Vinterberg er en af de helt store instruktører og historiefortællere i dag. Som helt ung skabte han sammen med Lars von Trier Dogme95 – og det var hans film "Festen" med den legendariske grønne tale, der gjorde Dogme95 til en verdenssucces. Hans film er blevet overdænget med priser – og han har 2 gange været nomineret til De gyldne palmer i Cannes og vandt med den populære "Druk" (2020) Danmarks 4. Oscar. Han laver intelligente, naturalistiske dramaer om de store temaer i livet: fællesskaber, familier, kærlighed, skønhed, længsel og afsked - og afprøver gerne forskellige genrer. Hans sidste store værk er den skelsættende tv-serie "Familier som vores" (2024).



Nr.: 25119958 Pris kr. 130,-
 Dato: fredag d. 11-04-2025 kl. 13:00 - 15:30

Moderne dansk folkekomedie:

Anders Thomas Jensen

Anders Thomas Jensen er vor tids Erik Balling – skaberen af en ny intelligent dansk folkekomedie tradition – folkelig kunst. Med film som bl.a. "Blinkende lygter"(2000) og "Adams æbler" (2005) har han skabt mindeværdige komedier, hvor sort humor blandes med dybde, varme og en grundlæggende etik og tro på mennesket under en overflade af vold og politisk ukorrekthed. Han er en gudsbenådet replikkunstner - og når danskerne bliver spurgt om deres yndlingscitatater fra danske film stammer ca halvdelen altid fra Anders Thomas Jensens pen. Som manuskriptforfatter har han bl.a. samarbejdet med Susanne Bier på Oscar-vinderen "Hævnen" (2010). Selv vandt han allerede i 1999 en Oscar for kortfilmen "Valgafan".



Nr.: 25119959 Pris kr. 130,-
 Dato: fredag d. 09-05-2025 kl. 13:00 - 15:30



Storbritannien i Perspektiv:

Debatforedrag med Søren Fahnøe
Sygestalden på Grønnegade
Torsdag kl 14 16

Søren Fahnøe guider os gennem Storbritanniens historie over tre foredrag, hvor vi udforsker landets politik, kultur og historie. Hvert foredrag afsluttes med debat og refleksion om, hvordan historien påvirker nutidens samfund. Kaffe/te og småkager serveres.

Nr.: 25119979

Alle 3 foredrag Pris kr. 360,- (315,-)

Oplysningstid og Industriel Revolution i Georgiansk Periode

Georgiansk tid begynder med Georg I fra Hannover-dynastiet. Perioden er kendt for den industrielle revolution, oplysningstiden og Napoleonskrigene. Slaveriet blev også afskaffet i det britiske imperium i 1833. Den Georgianske Periode var ligeledes en tid med stor økonomisk og kulturel udvikling. Økonomiske tænkere som Adam Smith og David Ricardo lagde grundlaget for moderne økonomisk teori. Forfattere som Jane Austen, hvis bøger betød startskuddet til en ny romantisk tid, hvor kærlighed blev incitantet til ægteskab og sværmeri. Siden kom de tre søstre Bröntes dejlige bøger med samme tema som Austens. Shelly skrev Frankenstein som 18-årig og sammen med Sir Walter Scott fangede hun de sociale og politiske forandringer. Romantikens digtere, herunder Wordsworth og Coleridge, udforskede menneskets forhold til naturen og følelsernes dybde, hvilket havde en varig indflydelse på engelsk litteratur.

Nr.: 25119976

Dato: torsdag d. 27-02-2025 Pris kr. 130,- kl. 14:00 - 16:00



Imperiets Højdepunkt og Sociale Reformers i Viktoriansk Tid

Dronning Victoria's regeringstid markerede Storbritanniens højdepunkt som verdens førende imperium. Flere kolonier kom ind under britisk væld. Industrialiseringen fortsatte, og sociale reformer blev gennemført. Perioden er også kendt for sin stive sociale moral og kulturelle ekspansion. Økonomiske tænkere med John Stuart Mill i spidsen fremsatte teorier og ideer om befolkning, handel, produktion, distribution og værdifastsættelse, og spillede en central rolle i at forme den økonomiske tænkning i en tid præget af hurtig industrialisering og økonomisk vækst. Store sociale kløfter og dårlige arbejdsforhold førte til sociale reformbevægelser, eksempelvis indførelse af love som Factory Acts, der regulerede arbejdsforhold, og uddannelsesreformer som Elementary Education Act 1870. Ligeledes må vi ikke glemme bevægelser for kvinders rettigheder og børns beskyttelse, ideer der var banebrydende i både USA og Europa. Dickens skal her fremhæves som en af de store, en helt hvis værker ofte fokuserede på de fattiges armod. Runder man af med at nævne en af de andre store og for hele verden skelsættende personer, Darwin, har man belæg for at hævde, at Storbritannien i denne tid var dem, der besad verdensherredømmet.

Nr.: 25119977

Dato: torsdag d. 13-03-2025 Pris kr. 130,- kl. 14:00 - 16:00

Fra Verdenskrige til Brexit:

Storbritanniens Rejse Gennem Det 20. og 21. Århundrede

Det 20. århundrede bragte store forandringer, herunder to verdenskrige, hvor især den første førte store tab med sig. Klasseinddelingen begyndte så småt at smuldre, selvom ekkoet af den stadig findes. Churchill fik landet gennem 2. verdenskrig på en beundringsværdig måde, men man mistede mange af sine kolonier i den følgende periode. Nationalt formåede Labour at opbygge et fungerende velfærdssamfund. Lykken blev dog kort, da Margaret Thatcher, efter at landet var blevet medlem af EF i 1973, flyttede ind i Downing Street 10, og indførte gennemgribende sociale og økonomiske reformer. Siden har landet med få korte opblomstringer haft svært ved at rejse sig. Den fatale folkeafstemning i 2016 fjede blot spot til skade, da Storbritannien valgte at forlade EU. Brexit og 14 år med toryerne ved magten har gjort landet fattigt i en grad, der bringer mindelser fra 30'erne. Fem-åriges gennemsnitshøjde er skrumpet fire centimeter og en menneskelig degeneration af dimensioner. Op mod fem millioner børn lever nu under fattigdomsgrænsen, og med få meget rige mennesker og en enorm illegal indvandring, kan sammenhængskraften - og den særlige britiske ånd af hjælpsomhed, solidaritet og fællesfølelse – risikere at smuldre.

Nr.: 25119978

Dato: torsdag d. 27-03-2025 Pris kr. 130,- kl. 14:00 - 16:00

Bliv klog på Kina - 4 foredrag

v/Simon Rom Gjerø

4 tirsdage

på Grønnegade i Musikstalden

Kl. 19-21

Simon Rom Gjerø er cand.mag i kinesisk, moderne Østasien- og udviklingsstudier og historie. Han har boet 12 år i Kina, hvor han bl.a. har arbejdet som rejseleder, journalist, forfatter og historiker. Han underviser i kinesisk og historie og er forfatter til flere bøger og artikler om Kina.

Nr.: 25111960

Alle 4 foredrag Pris kr. 480,- (420,-)

Den kinesiske drage

og den amerikanske ørn 2025

Forholdet mellem USA og Kina er historisk dårligt og køligere end i årtier. Vi oplever lige nu en magtkamp mellem de to stormagter, præget af økonomiske sanktioner, toldbarrierer og modstridende interesser – især i forhold til krigen i Ukraine, forholdet til Rusland og ikke mindst den lille østat Taiwan. Med Donald Trumps tilbagevenden som præsident i 2025 ser det ud til, at den allerede konfrontatoriske tone mellem Kina og USA kan blive yderligere intensiveret. Trump har tidligere ført en hård linje mod Kina med handelskrig, sanktioner og en retorik, der kalder Kina for en strategisk trussel. Hans genvalg kan føre til en eskalering af konflikten, hvor både spionagebeskyldninger, anklager om kinesiske menneskerettighedskrænkelser og teknologisk eksportkontrol kan blive brændpunkter. Kina anklager samtidig USA for smædekampagner, splittelse og indblanding i interne anliggender – især når det gælder Taiwan, som kan blive centrum for en mulig væbnet konflikt. Samtidig står de to stormagter over for fælles globale udfordringer som klimakrise og økonomisk usikkerhed, hvilket gør samarbejde nødvendigt, men langt fra let. Kom og bliv klogere på, hvordan fremtiden for forholdet mellem Kina og USA kan se ud i en tid præget af politisk uro, global usikkerhed og stormagtsambitioner.

Nr.: 25111961

Dato: tirsdag d. 25-02-2025 Pris kr. 130,- kl. 19:00 - 21:00

Kinas Grønne Omstilling:

Miljøudfordringer og Bæredygtighed

Kinas Grønne Omstilling, eller måske snarere revolution, er et næsten uforståeligt projekt af enorme dimensioner, hvor verdens næstmest folkerige nation tager kampen op mod enorme miljøudfordringer. Hvordan tackler Kina sin rolle som både miljøsynder og pioner inden for bæredygtighed? Hvordan er de på få år blevet førende inden for AI, batterier, elbiler, sol- og vindenergi samt meget andet? Hør om landets ambitiøse grønne initiativer, udfordringerne på vejen, og hvilken betydning dette har for resten af verden. Foredraget vil give dig et indblik i Kinas bestræbelser på at balancere vækst og bæredygtighed i en tid med stigende globalt klimaansvar.

Nr.: 25111962

Dato: tirsdag d. 11-03-2025 Pris kr. 130,- kl. 19:00 - 21:00

Den kinesiske drage

og den russiske bjørn

De seneste år har der været stor fokus på forholdet mellem Rusland og Kina, men mange analyser overser de dybe historiske rødder, der binder og adskiller de to stormagter. Dette foredrag vil tage dig med tilbage til grænsen mellem Rusland og Kina gennem de sidste 300 år og udforske de komplekse begivenheder, der har formet deres geopolitiske forhold. Fra rivaliseringer mellem det russiske imperium og Qing-dynastiet til spændinger under Den Kolde Krig, har deres relationer gentegnet Asiens politiske landskab. Med Donald Trump som præsident i 2025 kan forholdet mellem Rusland, Kina og USA tage en ny drejning – ikke mindst i forhold til konflikten i Ukraine. Trump har tidligere udtrykt ønske om at forhandle sig frem til løsninger og har fremhævet sin evne til at skabe diplomatiske gennembrud. En ny amerikansk tilgang til Rusland kan potentielt føre til fredsforhandlinger, som både kan dæmpe konflikten i Ukraine og ændre den dynamik, der i dag binder Rusland tættere til Kina. Dette foredrag dykker ned i, hvordan de historiske relationer mellem Rusland og Kina påvirker verdenssituationen, og hvordan Trumps præsidentskab kan åbne døren for en ny geopolitisk æra – måske med fred i Ukraine som et centralt omdrejningspunkt.

Nr.: 25111963

Dato: tirsdag d. 25-03-2025 Pris kr. 130,- kl. 19:00 - 21:00

Fra Himalayas tinder til Gobi-ørkenens

sand: Kinas storslåede geografi og landskab

Kom med på en betagende rejse gennem Kinas utrolige landskaber og naturfænomener. Dette foredrag udforsker alt fra de majestætiske Himalaya-bjerge og det mytiske Yangtze-flodsystem til den endeløse Gobi-ørken og de frodige rismarker i syd. Du vil lære, hvordan Kinas geografi har formet landets kultur, økonomi og historie, samt opdage de unikke udfordringer, der opstår, når man skal balancere befolkning, naturressourcer og bæredygtighed i verdens mest folkerige nation.

Perfekt for geografiinteresserede, globetrottere og alle med en nysgerrighed på Kina!

Nr.: 25111964

Dato: tirsdag d. 01-04-2025 Pris kr. 130,- kl. 19:00 - 21:00



Jordens råstoffer og Vestens vej til velstand - 8 foredrag

Onsdagsforedrag v.

Tommy P. Christensen og Bo Leimand
19.00 – 21.30 på Grønnegade Kaserne.
Musikstalden, Sygestalden & Smedjen

En afgørende drivkraft i historien siden menneskeheden bredte sig fra Afrika, er kampen om de bedste land- og havområder samt deres råstoffer. Men befolkningen i den rige del af verden har fortsat ikke helt erkendt den ubehagelige sandhed: Vi har kun én jordklode og de vigtigste råstoffer er ikke ubegrænsede. I denne foredragsrække vil vi fokusere mere på energi og råstoffer, og mindre på krig og kolonialisme. Vi ser nærmere på en række livsnødvendige råstoffer i menneskehedens historie, som sand, salt, olie, kul, jern, guld, sølv, kobber, lithium, sjældne metaller – og rent drikkevand.

Nr.: 25119930
 Alle 8 foredrag Pris kr. 920,- (805,-)

Sand - sandheden om sandkornenes mangfoldighed

Ørkensand, strandsand, bakkesand og støbesand. Kvartssand bruges både til fremstilling af glas, som slibemiddel og ved fremstilling af kemikalier. Sand anvendes til fremstilling af byggematerialer og under særlige forhold kan sandet indeholde værdifulde mineraler. For eksempel tungsand med et betydeligt indhold af tungminerale: guld, cassiterit (tinmalm), ilmenit (titan-jern), zircon (hovedkilden til metallet zirconium) og monazit (monazit-sand), der blandt andet udvindes i Australien, Brasilien, Florida og Indien. Tungsand, er en vigtig kilde til udvinding af sådanne mineraler, og ved efter-søgning af de såkaldte sjældne metaller. Analyseresultaterne markeres på kort, som anvendes til indkredsning af forekomster af for eksempel guld, titan, platin, tin og wolfram. Velsorteret sand er i mange dele af verden blevet en mangelvare, og oparbejdningsfaciliteterne for de sjældne mineraler kontrolleres i hovedsagen af Folkerepublikken Kina. Hvad stiller vi op med en udvikling, hvor vor vigtigste allierede går MAGA – og kineserne er på vej til at tage den gule førertrøje?

Foredragsholder: Tommy P. Christensen
 Nr.: 25119931 Sygestalden Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 29-01-2025 kl. 19:00 - 21:30

Livets salt: Betalingsmiddel, havsalt, saltminer, vejsalt, sydesalt, saltning og saltmad

Livets salt: Betalingsmiddel, havsalt, saltminer, vejsalt, sydesalt, saltning og saltmad Salt (natriumklorid, NaCl) udvindes ved inddampning af havvand (havsalt) eller ved brydning af saltlag i undergrunden (stensalt fra saltminer). Salt er livsvigtig mennesker, da salte er en afgørende del af menneskers kropsvæske. Salt var en af de første handelsvarer i oldtiden, hvor salt i stænger blev benyttet som betalingsmiddel, for eksempel i Etiopien. Salt kan anvendes til konservering, og blev derfor knyttet sammen med livskraft, og er brugt rituelt i en række kulturer siden antikken. At dele "salt og brød" ansås i det gamle Grækenland (og hos vikingerne) som et tegn på gæstevenskab. Som råstof har det i årtusinder været brugt til at konservere mad, garve skind og indgå i glasfremstilling. I middelalderen kunne hanseaterne levere tønne-vis af salt til nedsaltningen af silden på Skåne markedet, der blev en eftertragtet spise i store dele af Europa. Men op gennem 1900-tallet ændrede forbruget sig, og i dag bruges ca. 60 % i industrien til fremstilling af brint, natronlud og klor. Det bruges nu til fremstilling af epoxy, PVC, sæbe, tand-pasta, papir, brændsel, farvning

og garvning. Til vejsalt, i opvaskemaskiner, hospitalers væskedrop, elektrolyseprocesser, foderstoffer m.m. Natrium-klorid er således et teknisk vigtigt råstof, der bl.a. bruges til fremstilling af saltsyre, natriumhydroxid, klor og soda samt i nydelses- og nærings-industrien. Senest har en EU-harmonisering fået til følge, af man i forbindelse med vejsalt ikke længere skelner mellem havsalt og stensalt, men alene definerer vejsalt ud fra kornkurve og vandindhold. Men har vi fremover fortsat salt nok til det hele? Har vi en balance mellem udbud og efterspørgsel, som sikrer salt til både rige og fattige lande?

Foredragsholder: Tommy P. Christensen
 Nr.: 25119932 Musikstalden Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 26-02-2025 kl. 19:00 - 21:30

Olie – vegetabiliske og mineralske olier gennem tiderne

Vegetabiliske olier har været kendt siden oldtiden, og udviklingen af olie-møller (i Danmark fra 1600- og 1700-tallet) skabte en lang række stoffer, der blev grundlaget for en kemisk industri og banede vejen for de mineralske olier, der til dels kunne afløse de vegetabiliske (planteolierne). Som en følge af den petrokemiske industri, og de utallige produkter som er blevet udviklet på grundlag af råolie, er vor hverdag gennemtrængt af petro-kemiske materialer, ikkemindest af plastikstoffer, og de fossile råstoffer har skabt en global forurening, til lands, til vands og i luften. En værre historie, som vi må se nærmere på, mens fiskene fylder sig med mikroplast.

Foredragsholder: Tommy P. Christensen
 Nr.: 25119933 Smedjen Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 12-03-2025 kl. 19:00 - 21:30

Kul, koks, gas – de fossile brændsler

Menneskeheden har til alle tider drømt om at kunne holde varmen, få varm mad og bo i opvarmede boliger. Allerede i antikken kendte man til en teknik, der gjorde det muligt at frembringe trækul, og enorme mængder træ er gennem tiderne blevet benyttet til at fremstille trækul, der blandt andet også blev benyttet til jern- og krudtfremstilling (sortkrudt). Forbruget steg voldsomt i forbindelse med industrialiseringen og engelske stenkul fik f. eks. allerede under Chr. IV betydning for dansk kanonstøbning. Under industrialismen fandt man ud af, at konstruere ovnanlæg, hvor træet kunne afgasses – og man lærte sig at opsamle og delvis kondensere de afdestillerede bestanddele, og den dannede gas kunne bruges til opvarmning af ovnen. Af kondensatet kunne bl.a. udvindes træsprit (methanol), tjære og eddikesyre. Vi forsøger, at holde rede på de fossile brændsler udvikling – også til andet og mere end energiforsyning, og endelig rejser spørgsmålet: Er rørledninger og billig naturgas kun toppen af isbjergene, når vi snakker europæisk energiforsyning og resiliens?

Foredragsholder: Tommy P. Christensen
 Nr.: 25119934 Musikstalden Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 26-03-2025 kl. 19:00 - 21:30

De ædle og de sjældne metaller – en flaskehals ved grøn strøm?

Fra de ældste tider har de ædle metaller, guld og sølv, været eftertragtet og handlet mellem magtfulde riger og slægter. Brugsværdien lå nok mest i den stærke symbolværdi og den gode anvendelighed som værdimåler ved handel. Sammen med jernmalm og de mange jernforbindelser (der var langt mere almindeligt forekommende), har der i de seneste godt hundrede år været en voldsomt stigende efterspørgsel af kobber, lithium og sjældne metaller. Det har sin årsag i sådanne råstoffer har en afgørende betydning for elektrificeringen af belysning, transport og produktion. Senest har Northvolt-skandalen kastet nordeuropæisk batteriproduktion til eldrevne last- og personbiler ud i

en dødsspiral med tre omkomne medarbejdere og en konkurs. Har Elon Musk og de kinesiske autoproducenter allerede vundet kapløbet - eller kan alterna-tive batterikonstruktioner stadig nå at vende udviklingen?

Foredragsholder: Tommy P. Christensen
 Nr.: 25119935 Smedjen Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 09-04-2025 kl. 19:00 - 21:30

Vand - havvand, brakvand, ferskvand, regnvand, grundvand og rent drikkevand.

Vores planet er for 2/3 dels vedkommende dækket af vand, men kun de 3 % af vores vand her på jorden er ferskvand. Tidligt i verdenshistorien blev kunst-vanding og vandmøller menneskeskabte kilder til fødevarers dyrkning og for-arbejdning. De såkaldte flodkulturer ved Eufrat og Tigris baserede deres eksistens - og magt - på det forhold at fødevarereproduktion kræver enorme vandmængder. Vi ser på en række eksempler, hvordan man gennem historien har søgt at udnytte forskellige typer af vand og hvordan rent drikkevand i stigende grad er blevet en begrænset ressource, og bl.a. i Danmark er under voldsomt pres af det konventionelle landbrugs forbrug af pesticider og kunstgødning - trods betydelig offentlig støtte...

Foredragsholder: Tommy P. Christensen
 Nr.: 25119936 Musikstalden Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 23-04-2025 kl. 19:00 - 21:30

Jagten på kritiske råstoffer under den 2. verdenskrig

Den danske gesandt i Washington Henrik Kauffmanns hjælp til amerikaner-nes fik central betydning for Grønlands rolle i krigen, men også for fremskaf-felsen af uran til Manhattan-projektet. Amerikanerne fik et påtrængende behov for kryolit, da der skulle anvendes stor mængder aluminium i flyproduktionen under krigen. To eksempler på baggrunden for den amerikanske krigsindsats, der vil blive fremdraget denne aften. Hos den tyske modpart – det nationalsocialistiske diktatur - var udvik-lingen af atombomben bl.a. betinget af det tunge vand, der kunne udvindes af det norske Hydro i Norge. Denne aften giver nogle interessante indblik i sammenhængen mellem Den 2. Verdenskrig og jagten på kritiske råstoffer.

Foredragsholder: Bo Leimand
 Nr.: 25119937 Smedjen Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 07-05-2025 kl. 19:00 - 21:30

Aktuelle strategisk/politiske konsekvenser af jagten på krigsvigtige råstoffer

Med udgangspunkt i de historiske begivenheder omkring jagten på kritiske råstoffer fra forrige foredrag trækkes der denne aften en linje op til dags-aktuelle problemstillinger. Vi starter med De Forenede Nationers (FN's) ambitioner om en bedre og mere fredelig fremtid efter den 2. Verdenskrig, hvor generalsekretær Dag Hammarskjölds planer for afkoloniseringen af Afrika hurtigt fik fatale konsekvenser. Dernæst ser vi på det sorte trumfkort – olien – bl.a. belyst ved historien om statskupet i Irak 1958, der var en følge af landets oliepolitik, og ser det som et eksempel på konsekvenserne af fundet af store olieforekomster i årene før og efter verdenskrigen. Oliefund, der fik en afgørende indvirkning på hele ud-viklingen i Mellemøsten op til i dag. Endelig vil der blive trukket nogle linjer op til EU's forordning 1252 fra den 11. april 2024 vedrørende sikring af kritiske kritiske råstoffer.

Foredragsholder: Bo Leimand
 Nr.: 25119938 Smedjen Pris kr. 130,-
 Dato: onsdag d. 21-05-2025 kl. 19:00 - 21:30

Middelalderens magter – Danmark i højmiddelalderen - 6 Foredrag

Ved Bodil Heiede

AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved

Fælleslokalet, 1. Sal

Mandage kl. 13-15

Middelalderens magter – Danmark i højmiddelalderen. Kongernes, kirkens og miraklernes tid. Gode tider – findes det overhovedet? Højmiddelalderen i Danmark bliver også kaldt Valdemarstiden og er kendt for at være en opgangstid, men er det nu sandt? Ethvert samfund indeholder spændinger og selvmodsigelser, og i middelalderen var der plads til vold og krig blandet sammen med kærlighedsgerninger og gudsdyrkelse. Man vidste, at det enkelte menneske er skrøbeligt, og at samfundets sammenhængskraft kræver ressourcer, aftaler, fællesskaber, institutioner, viden og autoritet.

Nu om dage har vi tilføjet retfærdighed, frihed og menneskerettigheder til paletten, men grundlæggende er vi stadig i samme båd som middelalderens mennesker. Vi lever dog dejligt meget længere, men savner måske troen på mirakler. Denne foredragsserie drejer sig om dansk historie i 1100 og 1200-tallet og vil især fokusere på magtens ansigter, sammenhængskraften i samfundet og individets plads, så vidt som vi kender til det. Foredragene vil være arrangeret delvis fortløbende, men tonet lidt forskelligt.

Der vil være nedslag i forskellige af magtens, kulturens og kirkens højborgs gode hjulpet af fortællinger om tidens berømte personligheder. Undervejs vil jeg medtænke den samtidige europæiske virkelighed omkring Danmark for at få fat i de overordnede tendenser, som Danmark var en naturlig del af. Kongerne og deres ligesindede i Danmark i højmiddelalderen var dygtige til at lukke nye døre op. De inviterede riddervæsenet og kirken indenfor og begyndte at bygge borge, kirker og klostre. Byer og andre samfundsinstitutioner tog efterhånden form – alt sammen løftet frem af skriftbaseret viden. Ingen vidste, at slutresultatet skulle blive det nuværende Danmark, så for det meste tænkte den tids beslutningstagere i en langt større geografisk virkelighed. Østersøen og Nordtyskland lå åben for dem – især for imperiebyggeren Valdemar Sejrs, der dog sejrede sig ihjel.

Kom og vær med til at høre om konger, dronninger, riddere, skønne damer, munke, nonner, biskopper, krønikeskrivere, hofnarrere med bjælder på og drager med ild ud af munden. 1. Kongemagtens fremgang, tronstridigheder og kongehelgener

Nr.: 25111920

Alle 6 foredrag Pris kr. 680,- (595,-)

Kongemagtens fremgang, tronstridigheder og kongehelgener

Svend Estridsen regerede Danmark fra 1047 til 1076. Svend var en typisk middelalderkonge, der måtte slå for at få magten. Når det gjaldt kvinder og Englandstogter var der stadig lidt viking i Svend og valgkongedømmet muliggjorde at hele fem af hans sønner kunne følge efter ham på tronen. Perioden var præget af kongernes samarbejde med kirken og tronstridigheder. Kirken kunne bidrage med at skabe ordnede forhold i landet og sørge for opbakning til kongeslægten f.eks. ved at ophøje medlemmer af kongefamilien til helgener. Det drejer sig om Knud den Hellige og Knud Lavard. Borgerkrigen mellem fætrene Svend, Knud og Lavard i den efterfølgende generation blev en landeplage og kan med fordel sammenlignes med den samtidige borgerkrig i England imellem Mathilde og Steven. Mange vil kende den engelske

borgerkrig fra romanserien "Jordens Søjler" af Ken Follet. Med Valdemar den Store nåede kongemagtens triumf et midlertidigt højdepunkt, der fejredes med en stor kirkefest i Ringsted i 1170.

Nr.: 25111921

Pris kr. 130,-

Dato: mandag d. 27-01-2025

kl. 13:00 - 15:00

Ærkebiskoppernes kamp for en stærk kirke

Oprettelsen af det nordiske ærkebispesæde i Lund i 1103 var et fremskridt for både kirken og kongemagten i fællesskab. De første nordiske ærkebiskopper Asser, Eskild og Absalon var lærde og stærke kirkefyrster, der til en vis grad valgte at samarbejde med de danske konger til landets bedste. I kirken fandtes der en stærk reformbevægelse, hvis frihedsidealer var opkaldt efter pave Gregor den 7. Overalt i Europa stredes kongerne med kirken om fordelingen af magten – ikke mindst hvem der skulle have ret til at udnævne personer til de vigtigste poster i kirken. Udviklingen i Danmark følges i 1100-taller, hvor samarbejdet fungerede rimelig godt til og med Absalons efterfølger Anders Sunesøn, der bakkede op om kongernes korstog imod venderne og oprådte som hovedperson i legenden om Dannebrog, der faldt ned fra himlen i 1219. Tendensen i kirken gik imod større stridbarhed hos ærkebiskopperne, hvilket man får et klart indtryk af ved at sammenligne Knud Lavard med den engelske ærkebiskop Thomas af Becket. Han blev myrdet på kongens vegne og straks gjort til helgen. Han var en torn i øjet på den engelske konge og vidner om den styrke og krigeriskhed som kirken besad i middelalderen.

Nr.: 25111922

Pris kr. 130,-

Dato: mandag d. 10-02-2025

kl. 13:00 - 15:00

Klostrenes indre liv og deres plads i samfundet

Allerede i 1000-tallet kom de første klostre til Danmark. Det var små anonyme benediktinerklostre, som ikke tilhørte en overordnet velsmurt organisation, men fægtede sig frem på lokale præmisser. I klostrene videreførtes nogle idealer der stammede fra de kristne eneboere der levede i ørkenen i oldtiden. I klostrene brugte man tiden på bønner og fromhedsgerninger og prøvede at bibringe verden håb i en håbløs verden. Senere fik klostrene mere magt og jordisk succes.

Hildegard af Bingen kom ikke til Danmark, men det gjorde nogle af hendes ukendte medsøstre og brødre. Kirken var international og fjøede sig ikke efter de aktuelle politiske grænser. Klosterbyggerierne blev finansieret af overklassen ligesom kirkebyggeriet blev i den første lange tider. Klostrene blev på den måde solide samfundsinstitutioner, der fungerede som prestigeprojekter og overklassens forlængede arm i forening med ønsket om at gøre Guds vilje. Fra Danmark har vi Vilhelm af Æbelholts breve, som viser os en hertil kommen franskmænd, der krævede vegetarmad og lægekunst af sine munke, og som blev helgenkåret pga. de mirakler, der skete ved hans grav

Nr.: 25111923

Pris kr. 130,-

Dato: mandag d. 24-02-2025

kl. 13:00 - 15:00

Dronning Ingeborgs fangenskab, stormagtspolitik og pavens indblanding

Ingeborg var søster til Knud den 6 og Valdemar Sejrs. Hun blev gift med den franske konge Philip den 2, der holdt hende fanget fra dag 2. Skilsmissegang blev ført for pavestolen og ærkebiskop Anders Sunesen og Vilhelm af Æbelholt førte Ingeborgs sag. Fangenskabet var en europæisk skandale og pave Innocens den III brugte alle midler til at tvinge Philip til at tage Ingeborg tilbage, hvilket også lykkedes efter adskillige år. Sagen blev en vigtig brik i tidens internationale udenrigspolitik og voldsomme spændinger imellem fromhed og magtsyge. Pavestolen prædikede korstog og anerkendte

to tiggermunkeordener, samtidig med at kongerne sloges for at erobre Jerusalem og tog hinanden til fange for at få deres vilje og hinandens penge. Ingeborgs fangenskab kan sammenlignes med den østrigske hertugs fængsling af den samtidige engelske konge Richard Løvehjerte. Ingeborg og hendes søstre og deres ægtefæller dannede ryggraden i de danske konger Knud den 6 og Valdemar Sejrs udenrigspolitik. Ifølge Ingeborgs breve og hendes imponerende netværk var hun from og umådelig viljestærk. Søsteren Helene der var hertuginde af Lüneburg var mindst lige så handlekraftig.

Nr.: 25111924

Pris kr. 130,-

Dato: mandag d. 10-03-2025

kl. 13:00 - 15:00

Valdemar Sejrs erobringer og kortvarige imperium

Valdemar den Stores sønner Knud den 6 og Valdemar Sejrs fortsatte deres fars succesfulde udenrigspolitik. Især under Valdemar Sejrs blev det danske kongedømme til en Østersøstormagt med besiddelser og alliancer i hele Nordtyskland, det nuværende Polen og videre op til og med Estland. Ekspansionen handlede om sild, salt og byer og især Lübeck var en fjer i kongens krone. I Valdemar Sejrs imperium færdedes der danskere, holstenerne, saksere, slaver, pommeranerne, letlændinge og estere. Det var før Hansaforbundets tid, så både den tyske kejser og paven havde stor respekt for Valdemar. I 1223 var Valdemar og hans ældste søn på jagt på Lyø og her blev de taget til fange af Henrik af Schwerin. Forhandlingerne om frigivelse brast sammen, da der viste sig en kløft imellem kongens tyske og danske støtter. Modstanden imod Valdemar kom først fra den sjællandske stormandslægt Hviderne, hvilket man kan ane ved at læse Saxo med aktuelle historikerbriller. Siden spredte modstanden sig til Lübeck og tyske korstogsriddere, bispestolen i Riga osv. Valdemar kom fri og nogenlunde på fode igen. Det er oplagt at sammenligne Valdemars imperium med det engelske Kanalimperium, der både omfattede England og Normandiet.

Nr.: 25111925

Pris kr. 130,-

Dato: mandag d. 24-03-2025

kl. 13:00 - 15:00

Dronning Agnes og striden om arven efter Valdemar Sejrs

I kølvandet på Valdemar Sejrs fulgte der arvestridigheder i flere generationer imellem hans 5 efterlevende sønner og en række kvinder, der kom til at stå i magtens centrum. Det gjorde de især, når mændene døde omkring dem, og de skulle forsvare deres mindreårige sønner eller deres egen arveret. Valdemar Sejrs dronninger Dagmar og Bengerd tilskrives noget af skylden for kongemagtens begyndende nedtur, og Erik Plovpenningens døtre har heller ikke et godt ry. Især enkedronningerne Margrethe Sambiria og Agnes, der måtte tage over, da hendes mand Erik Glipping blev dræbt i 1286 er blevet berømte inden for dansk historieskrivning. Dronning Agnes troner på et af de store kalkmalerier i korbhvælvingen på Sankt Bendts kirke i Ringsted, og det lykkedes hende for en tid at sikre arvefølgen for hendes søn Erik Menved trods de fredløse, som var anført af Marsk Stig. De fredløse fandt støtte både i Norge og Sverige også hos ærkebiskop Jens Grand og andre fra Hvideslægten. Selv var Agnes fra Brandenburg og støttede sig delvis til sine tyske slægtninge. Med disse karakterfulde dronninger øjner man kvinder, der ikke altid plejede de samme interesser som deres konger og sønner. Samfundets opløsningstendenser tog til løbet af 1300-tallet, og noget tyder på, at når krybben er tom så bides hestene.

Nr.: 25111926

Pris kr. 130,-

Dato: mandag d. 07-04-2025

kl. 13:00 - 15:00



Stimula - MoBeLe, & Babymassage (0-6 mdr.)

MoBeLe, er motorik, bevægelse og leg & Babymassage (0-6 mdr.) V/ Sonja Bomberg, Circle of Mindfulness MoBeLe er motorik, bevægelse og leg. Gennem leg med bevægelse og sanser opbygges barnets motorik. I 0-2 års alderen lægges fundamentet oppe i hjernen for børns videre udvikling. Via motorikken og sanseindtryk udvikles hjernen, så den bliver klar til læring. Du vil som forældre få inspiration og ideer til aktiviteter der styrker barnets udvikling, ligesom der vil blive undervist i babymassage. Babymassage giver tryghed, omsorg og nærhed og er med til at stimulere barnets kropsbevidsthed. Giv dit barn en god start på livet allerede i 1 - 3 mdr alderen. Der er også mange der starter senere og får en masse ud af det, men jo før man kommer i gang, desto nemmere er det at få gode motoriske vaner. Medbring dyne eller tæppe, tisseunderlag og gerne en ekstra stofble. Sut og evt et lille stykke legetøj. Medbring også gerne massage-/babyolie til babymassagen Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at henvende dig på info@circleofmindfulness.dk Tlf.: 26 53 65 58

Sydpolen, Parkvej 109, 4700 Næstved, Musiske rum
Underviser: Sonja Bomberg

Holdnr. 25104400
Start: mandag d. 20-01-2025 kl. 11:00 - 12:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 960,-

Holdnr. 25104401
Start: mandag d. 24-03-2025 kl. 11:00 - 12:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 960,-

Stimula - MoBeLe & babymassage (6 mdr.+)

Sydpolen, Parkvej 109, 4700 Næstved, Musiske rum
Underviser: Sonja Bomberg

Holdnr. 25104402
Start: mandag d. 20-01-2025 kl. 13:00 - 14:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 960,-

Holdnr. 25104403
Start: mandag d. 24-03-2025 kl. 13:00 - 14:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 960,-



ZUMBA Gold

ZUMBA Gold har samme gode stemning og musik som Zumba® Fitness men med simple trin og et moderat tempo. ZUMBA Gold® er designet til ældre voksne eller voksne, der kan have begrænset kapacitet og fokuserer på at forbedre balance, styrke og fleksibilitet, mens hjerterytmen hæves. ZUMBA Gold® vil gøre dig glad og du vil få mange nye venner på din rejse til en fit og sund livsstil. Om underviseren:

Om mig Mit navn er Jana Maslikova Duvander (47 år) og jeg er født i Slovakiet. Jeg er gift med Jesper og har boet i Danmark i 21 år. Jeg har danset Zumba i 13 år og er helt vild med det. I løbet af Corona tiden besluttede jeg at uddanne mig til Zumba instruktør for at dele denne glæde med andre. Jeg er certificeret Zumba instruktør (ZIN) i Zumba® Fitness, Zumba Gold®, Zumba® Toning og Aqua Zumba®.

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved
Underviser: Jana Maslikova Duvander

Holdnr. 25104136
Start: onsdag d. 22-01-2025 kl. 18:00 - 18:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 25104137
Start: onsdag d. 09-04-2025 kl. 18:00 - 18:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

ZUMBA Fitness

ZUMBA Fitness er en sjov og super effektiv motionsform, der forbinder dans og fitness på en unik måde. I ZUMBA® Fitness kombinerer man danseelementer fra salsa, cumbia, merengue, reggaeton, hip-hop, pop og meget andet, med både lav og høj intensitet og alt imens man forbrænder masser af kalorier, toner kroppens muskler samt forbedrer koordinationsevnen. ZUMBA® Fitness er for alle, uanset fysik, alder, køn m.v. Man behøver ikke at være god til at danse eller være i super form, når man starter. Formen kommer hen ad vejen, mens man danser og har det sjovt. ZUMBA® Fitness giver dig et boost af positiv energi, så kom og prøv.

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved
Underviser: Jana Maslikova Duvander

Holdnr. 25104138
Start: onsdag d. 22-01-2025 kl. 19:00 - 19:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 25104139
Start: onsdag d. 09-04-2025 kl. 19:00 - 19:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Slip din stress

Et effektivt forløb til dig, der har brug for stress-release til krop og sind. Synk ind i ro og balance, når du i halvanden time kan nyde godt af et velplanlagt program fyldt med teknikker, der bringer ro og balance til dit nervesystem. Dybdeafspænding, åndedrætsøvelser, drømmerejser, guidede meditationer, helt blide yin yoga stillinger og refleksionsøvelser er på programmet. Altsammen for at berolige nervesystemet og bringe stressniveauet i din krop ned. Større kropsbevidsthed og indre klarhed er gaver du kan få med fra kurset her.

Du kan forvente et trygt rum på et ganske lille hold med plads til kun 6 deltagere. Et rum, hvor tempoet sættes ned, og vi sanser indad...skaber kontakt til kroppen. Du vil få mulighed for en lindrende og revitaliserende indre rejse med den årtusinder gamle meditationspraksis yoga nidra. En enkel og systematisk dybdeafspændingsteknik, som hjælper dig til at frigøre spændinger i krop, sind og følelser - og opnå en tilstand af dyb hvile, som minder om dyb søvn. Fra dette lag er du i en mere observerende og neutral tilstand, som hjælper dig med at få adgang til kroppen og din indre visdom. Denne praksis er kendt for sine gaver ved behandling af stress, depression, angst og PTSD.

Nella Berg underviser og holder rummet. Nella arbejder til daglig med psykoterapi, parterapi og kropsterapi. Hun har samtidig uddannelser indenfor yoga nidra og meditation, ligesom hun er uddannet yin yogalærer.

Omdrejningspunktet i Nellas arbejde er foreningen mellem krop, sind og sjæl.

Du kan altid kontakte Nella på tlf 6090 9624, hvis du har spørgsmål. Læs mere om yoga nidra her <https://nellaberg.dk/yoga-nidra/>

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved
Underviser: Nella Berg

Holdnr. 25104176
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 16:45 - 18:15
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25104177
Start: mandag d. 10-03-2025 kl. 16:45 - 18:15
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25104164
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 19:00 - 20:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25104165
Start: onsdag d. 12-03-2025 kl. 19:00 - 20:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)





Balancetræning, motion og bevægelse

Balancen bliver dårligere når vi bliver ældre, men ved målrettet træning kan du forbedre balancen betydelig. Du behøver ikke at have dårlig balance for at have glæde og gavn af denne træning, da vi kommer hele kroppen igennem med flere træningsmetoder. Træningen foregår siddende og stående, og der tages hensyn til den enkeltes kunnen og formåen. Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Margit Skovgård Hansen

Holdnr. 25104070
Start: tirsdag d. 18-02-2025 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 25104071
Start: tirsdag d. 29-04-2025 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Symfonien, Enggårdsvej 1, Næstved Træningslokalet
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 25104080
Start: tirsdag d. 18-02-2025 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 25104081
Start: tirsdag d. 29-04-2025 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Bevægelse- styrke- afspænding for m/k

Bevægelse- styrke- afspænding for m/k Oplev glæde ved at få en behagelig og effektiv måde uden bagefter at være øm og træt. Hele kroppen arbejdes igennem med kredsløb- og styrketræning samt ud- og afspænding. Det indgår funktionel træning med udgangspunkt i daglige bevægelser. Der er øvelser på gulv. Medbring tæppe og måske en lille pude til nakken.

Kulturladen, Korsørvej 2, 4250 Fuglebjerg
Underviser: Pia Jørgensen

Holdnr. 25104076
Start: onsdag d. 15-01-2025 kl. 09:30 - 11:00
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1200,- (1.050,-)

Hofte, knæ og ryg - Træning for dig med slidigt / smerter.

Hvis du døjer med hofte- knæ eller ryg artrose (slidigt) ofte kendt som morgenstivhed, igangsætningsbesvær, smerter ved belastning - svært ved at rejse/sætte dig, gå på trapper, gå en længere tur- så denne træning noget for dig. På dette kursus tages der individuelle hensyn, og din træning vil løbende blive justeret i takt med at du øger dit niveau. Træner du målrettet, vil du hurtigt mærke at du har nemmere ved at klare hverdagen og opleve færre smerter. Kurset er også for dig som har gennemgået et GLAD forløb og har lyst til at vedligeholde træningen.

Symfonien, Enggårdsvej 1, Næstved Træningslokalet
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 25104082
Start: tirsdag d. 18-02-2025 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 25104083
Start: tirsdag d. 29-04-2025 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Aktiv stolemotion

Dette hold er for dig, som ønsker en effektiv træning af hele kroppen, men som primært foregår siddende på en stol.

Der vil være enkelte stående øvelser med fokus på balancetræning, men vi vil også træne ledbevægelig og styrke. Alle kan være med.

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, Musikstalden
Underviser: Jane friis

Holdnr. 25104116
Start: torsdag d. 23-01-2025 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)

Holdnr. 25104117
Start: torsdag d. 03-04-2025 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)

Kol og andre luftvejslidelser – Træningshold

Dette hold, henvender sig til personer med kroniske lungeproblemer. Træning af styrke og udholdenhed , forbedrer din krops iltoptagelse, og dine muskler bliver bedre til at bruge den ilt de får leveret. Hermed bedres din livskvalitet. Træningen starter med en siddende opvarmning, hvor kroppen stille og roligt vækkes og opvarmes. Derefter laver vi blid træning af muskler og åndedræt, så kroppens muskler og led bliver blødere og mere smidiggjorte. Vi afslutter med afspænding, hvor kroppen får lov at slappe helt af.

Symfonien, Enggårdsvej 1, Næstved Træningslokalet
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 25104084
Start: tirsdag d. 18-02-2025 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 25104085
Start: tirsdag d. 29-04-2025 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Kom i form - Motion for aktive pensionister m/k

Motion for aktive pensionister m/k Styrk din krop og få bedre kondition i samvær med andre. Ledsaget af god musik, arbejder vi hele kroppen igennem fra top til tå med øvelser, som styrker led og muskler, forbedrer smidighed og balance, samt styrker kredsløbet Stærke og udholdende muskler er vigtige for knogler og led og for et godt velbefindende. Med regelmæssig træning vil du vil hurtigt mærke en forbedring på din krop i det daglige. Husk.. Det er aldrig for sent at komme i gang. Medbring sko til indendørs træning, liggeunderlag og en flaske vand.

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, Musikstalden
Underviser: Jane friis

Holdnr. 25104148
Start: torsdag d. 23-01-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Holdnr. 25104149
Start: torsdag d. 03-04-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Motion Seniorhold 50+

Seniorhold 50+ Overvejer du at dyrke motion i samvær med jævnaldrende på et mindre hold, hvor der bliver taget individuelle hensyn? Har du lyst til at få pulsen op, og bedre fysisk og psykisk velvære? Så kom og vær med på motionsholdet for +50' årige! Vi skal have pulsen op, træne ledbevægelighed, ledaflastning, koordination, balance og styrketræning. Her er du i centrum - Det er aldrig for sent at komme i gang!

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, Musikstalden
Underviser: Jane friis

Holdnr. 25104106	
Start: mandag d. 20-01-2025	kl. 11:00 - 11:50
15 gange i alt - 15 lek.	Pris kr. 880,- (770,-)

Motion Seniorhold 50+ fortsættelse/øvede

Har du lyst til at få pulsen op, og bedre fysisk og psykisk velvære? Så kom og vær med på motionsholdet for +50' årige! Træningen på dette hold er krævende og med fokus på helkropsøvelser, som forbedrer din smidighed og styrke. For at deltage på kurset forudsætter det at du har en vis grundform og er motiveret. Her er du i centrum. Du får sved på panden og du vil hurtigt opleve en forbedring af din form og funktionsniveau - Det er aldrig for sent at komme i gang selv om du f.eks har gigt eller lign. Husk at medbringe måtte til gulvøvelser og en flaske vand.

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, Musikstalden
Underviser: Jane friis

Holdnr. 25104105	
Start: mandag d. 20-01-2025	kl. 10:00 - 10:50
15 gange i alt - 15 lek.	Pris kr. 880,- (770,-)



Seniorhold 50+ M/K - aftenhold

Styrk din krop og få bedre kondition i samvær med andre. Ledsaget af god musik, arbejder vi hele kroppen igennem fra top til tå med øvelser, som styrker led og muskler, forbedrer smidighed og balance, samt styrker kredsløbet. Stærke og udholdende muskler er vigtige for knogler og led og for et godt velbefindende. Med regelmæssig træning vil du hurtigt mærke en forbedring på din krop i det daglige. På dette hold opbygger vi en grundform, og får pulsen op til god musik. Fokus er rettet mod træning af de dybe og stabiliserende muskler i kroppen samt øvelser som afspænder spændt muskulatur. Du får derved lettere ved at klare hverdagens udfordringer, og vil opnå øget bevægelighed og styrke. Husk.. Det er aldrig for sent at komme i gang. Medbring sko til indendørs træning, liggeunderlag og en flaske vand.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Jane Friis

Holdnr. 25104102	
Start: tirsdag d. 28-01-2025	kl. 18:00 - 19:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104103	
Start: tirsdag d. 08-04-2025	kl. 18:00 - 19:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)



Bevægelse, optræning og afspænding på små hold

Dette hold er for dig med gener i knæ, hofter, ryg, skuldre og nakke. Bevægelse og træning er godt for krop og sind. Det styrker kredsløbet, øger muskelstyrken, forbedrer din smidighed og balance samt giver dig mere energi.

Vi træner hele kroppen i roligt tempo og varierer træningen med stående, gående og liggende øvelser. Vi bruger også forskellige redskaber for effektiv til træning af ryg, mavemuskler, bækkenbund. Øvelserne vil være skånsomme og der tages individuelle hensyn. Vi afslutter hver kursusdag med ca. 10 min. afspænding.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 25104122	
Start: mandag d. 20-01-2025	kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104123	
Start: mandag d. 07-04-2025	kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104124	
Start: torsdag d. 06-02-2025	kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104125	
Start: torsdag d. 01-05-2025	kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Rygtræning M/K

Styrk hele din krop og få en stærkere ryg. Kurset er for dig, som trænger til at få trænet hele kroppen og måske har gener fra ryg, skuldre og nakke.

På dette hold opbygger vi en grundform, og får pulsen op til god musik. Fokus er rettet mod træning af de dybe og stabiliserende muskler i kroppen samt øvelser som afspænder spændt muskulatur. Du får derved lettere ved at klare hverdagens udfordringer, og vil opnå øget bevægelighed og styrke.

Træningen foregår med godt humør. Vi træner med forskellige bolde og træningselastikker, og nogle af øvelserne vil være med inspiration fra pilates.

Der vil være udfordringer, som tager udgangspunkt i den enkeltes behov og forudsætninger. Medbring en vandflaske og gå-på-mod

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Jane Friis

Holdnr. 25104126	
Start: tirsdag d. 28-01-2025	kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104127	
Start: tirsdag d. 08-04-2025	kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Træn dig GLAD

- v. slidigt i hofte knæ eller ryg

På dette kursus tages der individuelle hensyn, og din træning vil løbende blive justeret i takt med at du øger dit niveau. Træner du målrettet, vil du hurtigt mærke at du har nemmere ved at klare hverdagen og opleve færre smerter. Kurset er også for dig som har gennemgået et GLAD forløb og har lyst til at vedligeholde træningen.

Facts: Mange med artrose oplever smerter i forbindelse med aktivitet, og holder sig helt fra de ting, som forårsager smerterne. Med artrose, er dette ikke den rette strategi, for når man bruger musklerne omkring leddet mindre, bliver musklerne svagere. Hvilket medfører en negativ spiral, hvor smerterne gradvist bliver værre, og man kan færre og færre ting i sin dagligdag. Forskningen viser, at styrke- og neuromuskulær træning kan bryde denne negative spiral, ved at øge styrken omkring leddet. Jo stærkere musklerne bliver, jo mere kan de aflaste det ledbrusk, som er på overarbejde. Hvor aktiviteter som gåture og cykling er gode og vigtige ift. at opretholde aktivitetsniveau i hverdagen, så vil det ikke specifik øge din muskelstyrke. Der skal en anden slags træning til, og derfor skal du starte med specifik træning mod dine problemområder.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 25104140	
Start: onsdag d. 22-01-2025	kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104141	
Start: onsdag d. 02-04-2025	kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104142	
Start: onsdag d. 22-01-2025	kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104143	
Start: onsdag d. 02-04-2025	kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 25104258	
Start: mandag d. 20-01-2025	kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104259	
Start: mandag d. 07-04-2025	kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Optræning og afspænding

Vi starter helt fra bunden. Med en rolig afspænding, og siden gulvøvelser, der tager hensyn til samarbejdet i hele kroppen, og med hensyn til den voksende stabilitet, din krop vil få. Du får mulighed for at blive lidt øm på den gode måde, fordi du bliver stærkere. Hvis du er stødt på ord som restaurativ yoga, pilates og mindfulness, så indeholder dette hold en god bid af det hele. Der vil ikke være hop og løb på dette hold og ingen musik. Medbring yogamåtte, yndlingspudding til nakken, og et tæppe.

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 25104284	
Start: mandag d. 24-02-2025	kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104285	
Start: mandag d. 12-05-2025	kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)



Fysioflow / Bindevævstræning

Fysioflow indeholder træning af kroppens bindevæv. Træningen starter med en opvarmende del, hvor kroppen varmes op via rolige bevægelser med naturlige sving. Herefter arbejdes med bestemte fjedrende bevægelser i yderstillinger, hvor man opnår et stræk i vævets forskellige bindevævslinjer i hele kroppen. Hvis man har en stramhed/nedsat bevægelighed i et område, vil der være mulighed for at skabe bedre bevægelse. Da der arbejdes intens med bindevævet og derved også kroppens nervesystem, vil der afsluttes med liggende/siddende øvelser af meditativ karakter. Der vil indgå information om bindevævet funktion for, at få en større forståelse for vigtigheden af, at holde sig i bevægelse. Fysioflow-træning er til dig med eller uden smerter, der ønsker en mere eftergivelig og bevægelig krop. Derigennem kan du opleve færre smerter og en fornemmelse af fysisk og mental lethed. Medbring: Håndklæde eller tæppe og evt. en lille pude

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Stine Skov Jørgensen

Holdnr. 25104240
Start: fredag d. 07-02-2025 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104241
Start: fredag d. 02-05-2025 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Gigt træning

Har du gigt og vil du gerne forbedre din kondition, din muskel- og knoglestyrke, din bevægelighed og dit velbefindende. På dette kursus tilbydes fysioterapeutisk træning for dig med gigt, både ledegigt og slidgigt, uanset alder og køn. Træningen lægges vægt på bevægelighed, styrke, stabilitet og balance, og du får arbejdet med hele kroppen igennem. Øvelserne foregår i liggende siddende og stående stillinger. Vi inddrager forskellige redskaber som fx elastikker, bolde mm., og du får vejledning til øvelser til hjemmebrug. Træningsdagen afsluttes med udspænding og afspænding. Medbring: håndklæde eller tæppe og evt. en lille pude

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Stine Skov Jørgensen

Holdnr. 25104242
Start: fredag d. 07-02-2025 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104243
Start: fredag d. 02-05-2025 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Fodtræning / balancetræning

Fodtræning / balancetræning Det er vigtigt at holde fødderne stærke og smidige. Hvis du har problemer med dine fødder, kan det påvirke hele din krop og give dig problemer i knæ, hofter, ryg og nakke. På dette kursus får du trænet din balance samt arbejdet med øvelser der øger bevægeligheden og styrken i dine fødder. Vi arbejder også med venepumpeøvelser som gavner dine ben og kredsløb. På kurset gennemgås betydningen af optimal funktion i fødderne og dens virkning på balance og holdning. Kramper, krumme tær, et lille tryk under forfoden, smerter i svangen, begyndende knyster etc. Mange fodproblemer kan afhjælpes ved træning.

Lise Mosberg Meldgaard
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 25104246
Start: mandag d. 20-01-2025 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 25104247
Start: mandag d. 07-04-2025 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Hensynstagende gymnastik/Pilates

Pilatesinspireret træning for dig med slidgigt/smerter i knæ, hofte og ryg

Hvis du oplever gener som morgenstivhed, igangsætningsbesvær, smerter ved belastning eller udfordringer med at rejse dig, gå på trapper eller tage længere gåture, er dette kursus noget for dig. Træningen tager udgangspunkt i pilatesprincipper med fokus på kropsbevidsthed, stabilitet og styrkelse af kernemuskulaturen. Øvelserne tilpasses individuelt, så du kan træne i dit eget tempo og gradvist styrke kroppen.

Ved at træne målrettet vil du opleve øget bevægelighed, bedre kropskontrol og færre smerter i hverdagen. Kurset er også ideelt for dig, der tidligere har deltaget i et GLA:D-forløb og ønsker at vedligeholde eller bygge videre på din træning.

Hvorfor pilatesinspireret træning virker:

Mange med slidgigt undgår aktiviteter, der forværrer smerterne, men det kan føre til svagere muskler omkring leddene og en negativ spiral med øgede smerter. Forskning viser, at målrettet styrke- og neuromuskulær træning kan bryde denne spiral ved at styrke musklerne, så de bedre støtter leddene. Pilatesbaserede øvelser fokuserer netop på skånsom og effektiv træning af muskelstyrke og bevægelighed – det, din krop har brug for.

Med denne træning får du en sikker og struktureret tilgang til at styrke kroppen og øge dit velbefindende.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Jannie Lydiker

Holdnr. 25104250
Start: onsdag d. 22-01-2025 kl. 14:00 - 15:15
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 25104251
Start: onsdag d. 09-04-2025 kl. 14:00 - 15:15
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



Hofte- og knæhold

Har du smerter i hofte og knæ? Vil du blive mere bevidst om, hvordan du bevæger dig hensigtsmæssigt og lære øvelser, der kan styrke musklerne omkring dine led, så de giver dig færre smerter? På dette kursus starter vi med en kort opvarmning. Herefter introduceres du til øvelser, som du også kan udføre derhjemme. Vi udfører øvelser med fokus på placering af leddene, styrkende øvelser for muskulaturen omkring hofte og knæ samt balanceøvelser. Vi arbejder også med øvelser for kropskernen, da den har betydning for kontrol og funktion i hofte og knæ. Undervisningen slutter af med udspænding samt en kort afspænding. Medbring træningsmåtte og en vandflaske.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 25104256
Start: mandag d. 03-02-2025 kl. 09:30 - 10:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 25104257
Start: mandag d. 28-04-2025 kl. 09:30 - 10:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



Motion og styrke for M/K 60+

Smidighed, bevægelse, balance, styrke og kondition – vi arbejder hele kroppen igennem, får pulsen op, strækker stivheden væk og styrker arme, ben, ryg og mave. Det hele til god musik, og vi slutter med en kort afspænding. Husk vand, måtte og tæppe.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Jannie Lydiker

Holdnr. 25104260
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 15:30 - 16:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 25104261
Start: onsdag d. 09-04-2025 kl. 15:30 - 16:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



Bevæg dig, Bevar dig!

Til dig, der har behov for bevægelse af hele kroppen, og kun ønsker undervisning én gang om ugen, med stræk og styrke inkluderet. Vi får rørt hele kroppen, denne onsdag morgen. Bevæger og påvirker alle muskler, led og bindevævsmønstre.

Vi starter hver undervisningsgang med en guidet afspænding af hele kroppen, der åbner for kropsbevidstheden. Så har vi altid et sundt nærvær med os, til den efterfølgende yinyoga.

Yinyoga er blide, dybe og lange stræk, der holdes 2-5 minutter. Der lægges vægt på kroppens tyngde mod gulvet, dvs med inaktive muskler. Du skal dermed ikke bruge styrke, for at holde et stræk. Du får mulighed for at mærke forandringen i dit bindevæv i form af større bevægelighed og smidighed.

Der vil til slut være let styrketræning, som er for alle. Undervisningen foregår kun i vores hvile/ro-system og derfor kan alle være med.

Medbring måtte, en pude til nakken og to tæpper, kan sagtens være let fleece, så du holder dig varm under afspændingen og yinyogaen.

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 25104262
Start: onsdag d. 15-01-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104263
Start: onsdag d. 02-04-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

**Bevæg dig, Bevar dig, Blidt!**

Vi får rørt hele kroppen, med stor kontakt til gulvet i liggende stillinger. Alle muskler, led og bindevævsmønstre bevæges og påvirkes.

Vi starter hver gang med en guidet afspænding af hele kroppen, der åbner for kropsbevidstheden. Så har vi altid et sundt nærvær med os, til den efterfølgende yinyoga.

Yinyoga er blide, dybe og lange stræk, der holdes 2-5 minutter. Der lægges vægt på kroppens tyngde mod gulvet, dvs med inaktive muskler. Du skal dermed ikke bruge styrke, for at holde et stræk. Du får mulighed for at mærke forandringen i dit bindevæv i form af større bevægelighed i led og smidighed generelt i kroppen. Der vil til slut være let styrketræning, som er for alle. Undervisningen foregår kun i vores hvile/ro-system, derfor opfattes denne undervisning som meget rolig. Både under afspænding, yoga og styrkende øvelser. Medbring egen yogamåtte, og gerne en pude til nakken. Yogaloalet har puder og pøller og tæpper til rådighed, men har du et favorit tæppe, så medbring det gerne. Kom i tøj, du kan bevæge dig i, og som ikke strammer. Varme sokker er også godt.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 25104264
Start: torsdag d. 16-01-2025 kl. 09:45 - 11:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104265
Start: torsdag d. 03-04-2025 kl. 09:45 - 11:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

**Bindevævstræning & balancetræning i Glumsø**

At træne bindevævet smidigt og sundt, sammen med balancen, er en meget givende kombination. Vi giver kroppen en styrkende og smidiggørende træning, med fokus på god fodkontakt og roligt åndedræt gennem alle øvelserne. Balancetræning skal være lidt udfordrende, for at vi bliver bedre, og derfor er det et kæmpe plus, at vores nervesystem er i ro, mens vi bevæger os. Alle kan være med og træningen foregår siddende og stående. Ofte bruger vi en ekstra stol, som barre, så du kan føle dig tryk under alle øvelserne. Medbring eget underlag, og hvis du har en bold eller fodrulle, må du meget gerne tage den med også.

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 25104286
Start: mandag d. 24-02-2025 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 25104287
Start: mandag d. 12-05-2025 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Bækkenbund, åndedræt, velvære og træning

Holdet for dig, der har brug for let bevægelse, finde ro i kroppen og få hjælp til at sove bedre. Vi bevæger hele kroppen og der vil være fokus på træning af bækkenbund, mave, baller og åndedræt. At arbejde med åndedræt og mavens muskler kan både give redskaber til at finde ro og samtidig deltager de i en bedre funktion af bækkenbund og fordøjelse og kan være en hjælp ved toiletbesøg. Med kropsbevidsthed, styrke og afspænding får du bedre styr på, at kunne lukke af eller give slip på de rigtige tidspunkter. Bedre mavefunktion - mere velvære. Der er liggende øvelser og det er en fordel hvis du kan komme ned på gulv. Vi slutter hver gang med dybdeafspænding. Medbring vanddunk, lagen og evt tæppe/ lille pude.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 25104292
Start: torsdag d. 06-02-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104293
Start: torsdag d. 01-05-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

**Fascial Flow® - Blid bindevævstræning. Begyndere og let øvede**

Fascial Flow® - blid bindevævstræning for dig der har brug for særlige hensyn. Blidt og nænsomt får du løsnestift og tørt bindevæv, så du opnår større bevægelighed færre smerter og en flottere kropsholdning. Programmet bliver tilpasset de behov du har som deltager.

Ud over mere velvære i kroppen regulerer Fascial Flow® bevægelserne også dit nervesystem, så du falder til ro og minimerer stress. Du lærer hvordan du løsner stift og tørt bindevæv. Du får større kontakt til hvad der er godt for dig. Du hjælper stive, ømme og smertende led og lemmer - nakke, ryg, skuldre, hofter, fødder... For pensionister og dig som har en fridag fra arbejde. Giv din krop opmærksomhed - du er velkommen.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Hanne Roulund

Holdnr. 25104196
Start: tirsdag d. 04-02-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104197
Start: tirsdag d. 06-05-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

**Blid bevidst bevægelse af bindevævet med Fascial Flow®**

Blid bevidst bevægelse af bindevævet med Fascial Flow® På dette Fascial Flow® hold er bevægelserne blide og nænsomme samtidig med at de går dybt og fylder krop og sind med velvære.

Du vil opleve at få større smidighed, færre smerter og en flottere kropsholdning. Det er et lille hold med maksimum 8 deltagere, hvor der bliver taget hensyn til dine skavanker. I Fascial Flow® skal du ikke præstere noget, andet end at lytte til din krop og respektere dens grænser.

Holdet er åbent for alle – den eneste forudsætning er, at du kommer med et åbent sind og lysten til at prøve noget nyt.

Underviseren Hanne Roulund er uddannet Advanced Fascial Flow® Guide og har arbejdet med bindevæv i 10 år. Hun har selv oplevet at blive smertefri gennem Fascial Flow®, det kan du læse mere om på hendes hjemmeside www.livsbobler.dk



AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Hanne Roulund

Holdnr. 25104198
Start: tirsdag d. 04-02-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104199
Start: tirsdag d. 06-05-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Blid og udforskende yoga

Yoga med fokus på den indre oplevelse frem for ydre form og præstation. Vi udfører enkle stillinger, bevægelser, små flows og balanceøvelser - ofte med fokus på det bløde og bevægelige eller på at bygge stillingerne op fra bunden. Der er tid og plads til, at vi kan sende opmærksomheden indad og undersøge sammenhængen mellem krop, åndedræt og sind. Der vil være stillinger stående, siddende, på alle fire og liggende. Det tilstræbes, at der tilbydes variationer for hver stilling. Timen afsluttes med afspænding og savasana. Du behøver intet kendskab til yoga. Medbring yogamåtte og gerne et tæppe og en vandflaske.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 25104180
Start: mandag d. 20-01-2025 kl. 13:00 - 14:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104181
Start: mandag d. 07-04-2025 kl. 13:00 - 14:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 25104182
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104183
Start: torsdag d. 24-04-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104184
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104185
Start: torsdag d. 24-04-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Yoga for alle, uanset alder og køn

Vi arbejder med fysiske øvelser, åndedrætsøvelser og meditation, for at øve evnen til at mærke kroppen og være tilstede i nuet. Og vi får energi til resten af dagen med solhilsner og flow med fokus på smidighed, styrke og balance. Klassen slutter roligt med afspænding. Undervisningen er enkel at følge og anatomisk sikker. Hver klasse bygger på den foregående, så du både får genkendelighed og nye øvelser hver gang. Du behøver ikke være smidig for at deltage, men med tiden vil du opleve, at din krop bliver stærkere og mere fleksibel. Jeg lægger vægt på, at skabe et trykt rum med plads til dig, præcis som du er. Der er udstyr i lokalet, men det er en god ide at tage din egen yogamåtte med. Medbring vandflaske, og tag behageligt tøj på.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Anneli Thygesen

Holdnr. 25104162
Start: torsdag d. 23-01-2025 kl. 15:00 - 16:15
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 25104163
Start: torsdag d. 10-04-2025 kl. 15:00 - 16:15
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



HATHA YOGA M/K

I Hatha Yoga lærer du smidrigørende øvelser for alle led, samt stræk og styrkeøvelser for muskelgrupper, der påvirker ryggen. Hatha Yoga er også kendt for sin forebyggende og helbredende virkning, og Yogaøvelserne stimulerer muskler, nerver – giver velvære, balance samt ro i sindet. Samtidig øges koncentrationen. Undervisningen afsluttes med intens afslapning. Medbring liggeunderlag/yogamåtte.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Sus Else Mathilde Leth

Holdnr. 25104128
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104129
Start: onsdag d. 09-04-2025 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Yoga for begyndere og let øvede, Hatha / vinyasa

Dette hold er til dig, der er helt ny og aldrig har prøvet yoga før, og til dig der er let øvet, men gerne vil gå roligt frem i et trykt miljø og med god tid til grundig guidning og mulighed for at stille spørgsmål undervejs. Undervisningen er enkel at følge og anatomisk sikker. Hver klasse bygger på den foregående, så du både får genkendelighed og nye øvelser hver gang. Vi arbejder med fysiske øvelser, åndedrætsøvelser og korte meditationer, for at øve evnen til at mærke kroppen og være tilstede i nuet. Vi kommer gennem hele kroppen med siddende, stående og liggende øvelser med fokus på kropsbevidsthed, smidighed, styrke og balance. Klassen slutter roligt med afspænding. Du behøver ikke være smidig for at deltage, men med tiden vil du opleve, at din krop bliver stærkere og mere fleksibel. Jeg lægger vægt på, at skabe et trykt rum med plads til dig, præcis som du er. Alle er velkomne uanset alder og køn. Der er udstyr i lokalet, men det er en god ide at tage din egen yogamåtte med. Medbring vandflaske, og tag behageligt tøj på.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Anneli Thygesen

Holdnr. 25104160
Start: torsdag d. 23-01-2025 kl. 13:30 - 14:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 25104161
Start: torsdag d. 10-04-2025 kl. 13:30 - 14:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



Blid Hatha yoga

Undervisningen er baseret på Hatha yoga og består af skånsom træning, hvor vi arbejder i et blidt og roligt tempo med udstrækning, balance og styrkeopbyggende øvelser. Der indgår desuden åndedræts- og meditationsøvelser i undervisningen. Hver gang afsluttes med dybdeafspænding. Undervisningen foregår på små hold. Jeg vil i undervisningen fokusere på hver enkelt deltager, lytte til evt. skader eller slid af din krop. Du skal bevæge dig med din vejrtrækning i øvelserne, samt lytte til kroppen. Yoga er ikke en konkurrence og det er vigtigt du mærker efter. Jeg guider dig stille og roligt ind og ud af stillingerne. Du vil komme hele kroppen igennem. Efter hver session afsluttes med en afspænding, Shavasana. Glæder mig meget til at møde dig, og undervise på dit niveau. Medbring yogamåtte, og lille pude.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Marianne Christina Bülow

Holdnr. 25104186
Start: fredag d. 07-03-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Yoga for ryg, skuldre og nakke

Mange knogle-, led- og muskellidelser forårsager alvorlige smerter i ryggen. Yoga kan afhjælpe smerter og holde ryggen smidig. Du lærer smidighedsgørende øvelser for alle led, samt stræk- og styrkeøvelser for muskelgrupper, der påvirker ryggen. "Hatha Yoga" er også kendt for sin forebyggende og helbredende virkning, og Yogaøvelserne stimulerer muskler og nerver og giver velvære, balance samt ro i sindet. Øvelserne berører alle kroppens muskler, led og organer, og samtidig øges koncentrationen. Der arbejdes med åndedrætsøvelser og afspændingsteknikker, således at åndedrættet frigøres for spændinger. Undervisningen afsluttes med intens afslapning: "Yoga Nidra". På dette kursus er det få deltagere og der tages hensyn til den enkelte deltagers behov og begrænsninger. Medbring liggeunderlag/yogamåtte

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Sus Else Mathilde Leth

Holdnr. 25104130
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104131
Start: torsdag d. 10-04-2025 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104132
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104133
Start: torsdag d. 10-04-2025 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104134
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104135
Start: onsdag d. 09-04-2025 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



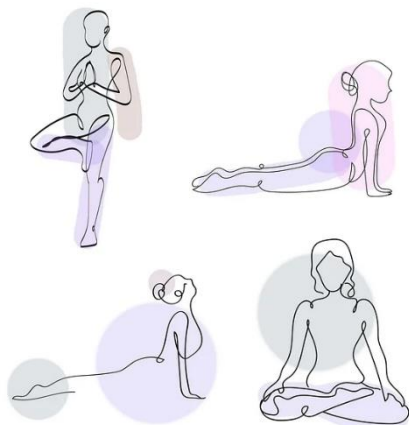
Hatha Yoga - Vinyasa

Alt yoga er baseret på Hatha yoga. Jeg underviser i yoga i bevægelse (Vinyasa), hvor hver bevægelse starter med en ind/udånding. Dette gør yogaen til en form for meditation i bevægelse. Yogaen drejer sig om, at du finder ind til dig selv og mærker lige netop, hvor du er i forhold din krop... Ingen øvelse er for svære til dig, da du udfører øvelsen præcis efter, hvor meget du og din krop kan forenes om. Yoga er ingen konkurrence, men en måde at fordybe sig i egen krop og derved skabe balance imellem krop og sind samtidig med at den smidiggør og styrker din muskulatur. Yogatimen slutter med 15 minutters afspænding. Medbring yogamåtte, tæppe og tøj til at bevæge dig i.

Munkebo, Farimagvej 44-54, Store gymnastiksal
Underviser: Lilly Acacia Aakesson

Holdnr. 25104190
Start: tirsdag d. 18-02-2025 kl. 18:30 - 20:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104191
Start: tirsdag d. 29-04-2025 kl. 18:30 - 20:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Hatha Yoga med flow

Hathayoga I Bevægelse "Vinyasayoga" i en mere mild udgave. Denne Yogaform tager udgangspunkt i både krop, sind og ånd. Dette betyder, at kroppens intelligente bevægelser bliver integreret med åndedrættet. En yoga time hos mig varierer, nogle gange vil det være ren vinyasa, andre gange, meget gentagne rullende bevægelser og igen andre gange ren Hatha eller blandet med meditativ yoga.. En yoga time hos mig forløber ud fra hvad jeg ser når mine elever træder ind i lokalet.. Men du kan være sikker på, at jeg underviser ud fra yogaens principper og kroppens anatomi. Efter endt yogatime, sluttet der af med 10-15 minutters afspænding.. Jeg lover dig, at yoga får dig til at glemme alt om stress og jag og at du vil føle dig fornyet med ny energi, når du efter timen går ud fra lokalet.. Medbring venligst: Blødt tøj, yoga måtte, tæppe og pude samt et smil.



Munkebo, Farimagvej 44-54, Store gymnastiksal
Underviser: Lilly Acacia Aakesson

Holdnr. 25104194
Start: onsdag d. 19-02-2025 kl. 17:15 - 18:45
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104195
Start: onsdag d. 30-04-2025 kl. 17:15 - 18:45
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Yoga for mænd

Er du mand, og har du hørt om yogaens gode virkninger på mandekroppen? Hårdt fysisk arbejde eller sportslig aktivitet, har ofte en tendens til at gøre muskelgrupper korte og stive. Her er yogaen et perfekt supplement til at blødgøre kroppen samt øge bevidstheden om gode og sunde bevægelsesmønstre. Vi vil arbejde både med varmende kraftfulde serier, dybe stræk og arbejder alle kroppens muskler og led igennem. Vi slutter altid med en dyb afspænding som tanker dig op med ny energi. Holdet er for ALLE mænd - unge som ældre. Hvis du er en af dem som tænker, at du slet ikke er smidig nok til at gå til yoga, så er det især for dig. Medbring, yogamåtte, tæppe og lille pude.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Marianne Christina Bülow

Holdnr. 25104188
Start: onsdag d. 05-03-2025 kl. 18:30 - 19:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)

Styrkende blid Yoga incl. balance

Yoga med PernilleB har 3 fokus punkter – vejtrækning, mobilitet og balance. Vejtrækning fordi det er afgørende for hele din livskraft, mobilitet handler om at gøre kroppen så bevægelig som mulig, og balance fordi livet handler om balance og at livet er sjovere, hvis du både kan danse og gå tur. Det hele skal øves og holdes ved lige. Du vil møde rolige, styrkende og helende øvelser. Du vil blive udfordret og få smil på læben. Vi afslutter med afspænding.

Husk liggeunderlag og tæppe

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Pernille Bülow Jespersen

Holdnr. 25104272
Start: onsdag d. 05-03-2025 kl. 16:30 - 18:00
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 800,- (700,-)

Yoga for pensionister

Vi udfører øvelserne i roligt tempo. Musklerne styrkes, kropsholdningen forbedres, og nervesystemet beroliges. Du vil opleve, at du bliver stærkere, mere smidig og får mere overskud i hverdagen. Vi starter med lette, spændingsfrigørende øvelser, bagefter kommer de mere dybtgående stillinger. Øvelserne foregår stående, siddende og liggende. Der afsluttes med en meditativ dybdeafspænding til blid musik. Medbring liggeunderlag.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 25104178
Start: tirsdag d. 04-03-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 25104179
Start: tirsdag d. 13-05-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

YOGA for ALLE

Ønsker du at få det bedre fysisk såvel som psykisk? så skulle du prøve Yoga hos Sus Leth, som har et massivt undervisningsforløb bag sig, efter at have haft Gentofte Yogaskole i 35 år.

Der er fokus på hver enkelt deltager, der vil blive udført øvelser for nakke – skulder – ryg – knæ – hofter o.s.v. Muskler og led bliver aldrig for gamle til at blive strakt og smurt. Unge – kvinder og mænd er så velkomne. Det er Yoga, som du vil forstå og ha' glæde af.

Undervisningen er faglig og munter. Glæder mig til at møde Jer. Sus Leth.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Underviser: Sus Else Mathilde Leth

Holdnr. 25104254
Start: fredag d. 31-01-2025 kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104255
Start: fredag d. 11-04-2025 kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Yin power

Yin power er en styrkende yin yoga, med saft og kraft og aktivitet i stillingerne. Hensigten er at gøre kroppen stærk, balanceret og at skabe mobilitet, så du kan leve et aktivt liv, og at sætte gang i kroppens qi / energi. Stillingerne er siddende og liggende, alle stillinger er godkendt af læge og fysioterapeut. En del stillinger i Yin power bryder vi med gamle vaner og mønstre, har et ønske om forandring, helbredelse af gamle skader, og at skabe balance mellem krop og sind. Denne tilgang fokuserer på afspænding, overgivelse og skabelse af plads i kroppen for at øge bindevævet og blodårenes elasticitet. Det sigter mod at opløse blokeringer i kroppen og styrke sener og led. Formålet er at vække den naturlige iboende Yinpower, som er den naturlige energi, der hjælper kroppen med at regenerere sig selv og opretholde vitale funktioner som fordøjelse, udrensning og søvn.

Yin power duer for de fleste og er særdeles godt for folk som sidder meget, cykler, løber, laver styrketræning eller laver repetitive bevægelser.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Pernille Bülow Jespersen

Holdnr. 25104270
Start: mandag d. 10-03-2025 kl. 17:00 - 18:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 800,- (700,-)





MediYoga

MediYoga I den stadigt mere stressfyldte verden vi lever i, er der brug for flere effektive værktøjer til at skabe bedre balance i vores liv og dagligdag. MediYoga er et særdeles effektivt værktøj og velegnet til dig, der ønsker at gøre noget godt for dig selv, din krop og dit sind og til dig, der har rygproblemer, søvnbesvær, for højt blodtryk, et svækket immunforsvar, stress, kræft, migræne, kroniske smerter, angst, depression eller andre fysiske og psykiske udfordringer. MediYoga betyder medicinsk yoga og er en terapeutisk meditativ yogaform, der udspringer af Kundalini Yoga og arbejder både på det fysiske, psykiske, mentale, hormonelle og spirituelle plan. Et MediYoga program indeholder flere elementer: Vi starter og slutter med et mantra. Vi laver åndedrætsøvelser, forskellige yogaøvelser, afspænding og meditation. Mellem øvelserne er der korte hvil, så øvelsen kan integrere sig i din krop og dit sind. Alle øvelserne udføres blidt og kontrolleret og kan laves på en yogamatte eller på en stol. Alle kan være med. Der er tid til spørgsmål og delinger hver gang. Åndedrættet spiller en fundamental rolle i MediYoga. Ifølge yogaens filosofi indeholder åndedrættet en vital kraft, kaldet prana. Åndedrættet er for de fleste mennesker en ubevidst funktion. Men det kan ændres bevidst via forskellige åndedræsteknikker, som påvirker dit velvære. I MediYoga bruger vi bl.a. åndedrætsøvelsen "Lange dybe vejtrækninger" igennem hele yogaprogrammet. Se Henriettes hjemmeside: www.henrietedan.dk

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Henriette Dan

Holdnr. 25104274
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 09:30 - 11:00
9 gange i alt - 18 lek. Pris kr. 920,- (805,-)

Mindful Yoga

Mindful Yoga er en særlig blid yogaform, hvor det handler om at skabe dybt nærvær med kroppen. At komme i en nærmest flow-agtig tilstand, hvor krop, sind og sjæl bliver ét og alt andet lukkes ude. Mindful Yoga er baseret på Hatha Yoga, Yin Yoga og MediYoga, og befriet for enhver form for præstation. Det betyder, at intet skal forceres og at alt det, du gør, er OK. Du er OK. Din krop er OK. Det handler om opdagelsen og mærkningen. Og det handler om pauserne mellem strækkene, hvor både strækkene synker dybt ind i cellerne og hvor indsigten og forståelsen af kroppens tilstand bliver tydelig for dig. Vi afslutter altid med en kropsscanning/afspænding. Du vil også blive inviteret ind i åndedrætsøvelser og enkle og lette meditationer. Kom og vær med og giv din krop, dit sind og din sjæl en gave for livet. Jeg glæder mig til at møde dig og invitere dig ind i Mindful Yoga. Namasté Henriette Du kan læse mere på www.henrietedan.dk Medbring: Yogamatte, tæppe og evt. en lav siddepude.

Henriette Dan

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 25104276
Start: tirsdag d. 28-01-2025 kl. 17:00 - 18:30
9 gange i alt - 18 lek. Pris kr. 920,- (805,-)

Yin Yoga

Velkommen til en effektiv metode til at mærke dig selv, styrke din kropsbevidsthed, forandre kroppens tonus og smidighed, imens du bevæger dig i den rolige del af nervesystemet. Yin-yoga er en spændende gren af yoga, som udspringer fra taoismen, og ikke fra hinduismen, som oftest er repræsenteret i Vesten. Tempoet er roligt og de enkelte stillinger holdes i 3-5 minutter. Dette påvirker flere af kroppens lag samtidigt. Muskler, ledbånd og bindevæv især for mulighed for smidighed og udrensning. Kombinationen af de enkelte stillingers varighed, og den præcise, individuelle støtte fra puder og tæpper, gør at du arbejder afstressende, afspændende og balancerende for din krop. Da Yin-yoga er en kombination af stræk, der påvirker, ikke kun din anatomi, men også dine meridianer, energibaner, vil du undervejs blive undervist i, hvordan du kan benytte forskellige stillinger til lindring af specifikke problematikker. For at være deltager på dette hold, skal du på gulv, kunne ligge, sidde, og komme op og ned. Medbring liggeunderlag, tæppe og din yndlingspude

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 25104288
Start: torsdag d. 20-02-2025 kl. 11:30 - 13:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104289
Start: torsdag d. 08-05-2025 kl. 11:30 - 13:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



RO OG NÆRVÆR med yin yoga

Fordybende yogaklasser fra den klassiske gren af yin yogaen. Den blide yoga vil invitere til nærvær og til at synke dybt ind i ro - og virkelig mærke kroppen. I et rum hvor vi ikke presser kroppen, men lytter til den. Yin yoga arbejder med nervesystemet i en nænsom praksis, der handler om at være tilstede i nuet, og med det der opstår. Stillingerne er lange, passive stræk. Vi spænder af i strækket, og lader tyngdekraften hjælpe os med at smelte ind i stillingerne. Et lille, eksklusivt hold med kun 6 deltagere - helt fri for præstation. Alt udstyr ligger klart til dig i lokalet. Læs mere på nellaberg.dk.

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved
Underviser: Nella Berg

Holdnr. 25104086
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 17:00 - 18:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25104087
Start: onsdag d. 12-03-2025 kl. 17:00 - 18:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25104088
Start: torsdag d. 06-02-2025 kl. 10:30 - 12:00
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25104089
Start: torsdag d. 20-03-2025 kl. 10:30 - 12:00
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

MORGEN-YIN

Lad din dag starte blidt med kærlig opmærksomhed til dig selv. Vi vækker kroppen i de rolige yinstillinger - med et lille drys af yang-yoga for at løfte energien i kroppen. Herfra kan du gå videre i din dag med grounding og ro. Stillingerne er lange, passive stræk - en god mulighed for at slippe de spændinger og stress, som kroppen bærer på. Yogaklasserne vil invitere til at genfinde nærværet med dig selv. Vi synker dybt ind i ro - i et rum hvor vi ikke presser kroppen, men lytter til den. Nyd godt af et lille, eksklusivt hold med plads til kun seks deltagere. Du kan være erfaren eller helt ny til yin yoga. Alt udstyr ligger klart til dig i lokalet.

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved
Underviser: Nella Berg

Holdnr. 25104074
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 07:30 - 08:30
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 640,- (560,-)

Holdnr. 25104075
Start: torsdag d. 10-04-2025 kl. 07:30 - 08:30
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 640,- (560,-)



Fyraftens YIN!

Velkommen til en effektiv metode til at mærke dig selv, styrke din kropsbevidsthed, forandre kroppens tonus og smidighed, imens du bevæger dig i den rolige del af nervesystemet. Yin-yoga er en spændende gren af yoga, som udspringer fra taoismen, og ikke fra hinduismen, som oftest er repræsenteret i Vesten. Tempoet er roligt og de enkelte stillinger holdes i 3-5 minutter. Dette påvirker flere af kroppens lag samtidigt. Muskler, ledbånd og bindevæv især for mulighed for smidighed og udrensning. Kombinationen af de enkelte stillingers varighed, og den præcise, individuelle støtte fra puder og tæpper, gør at du arbejder afstressende, afspændende og balancerende for din krop. Da Yin-yoga er en kombination af stræk, der påvirker, ikke kun din anatomi, men også dine meridianer, energibaner, vil du undervejs blive undervist i, hvordan du kan benytte forskellige stillinger til lindring af specifikke problematikker. For at være deltager på dette hold, skal du på gulv, kunne ligge, sidde, og komme op og ned. Medbring liggeunderlag, tæppe og din yndlingspude Udover at undervise i Yin-yoga er Connie uddannet psykomotorisk terapeut og har undervist i kropsbevidsthed i 20 år.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 25104280
Start: tirsdag d. 04-03-2025 kl. 18:45 - 20:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 25104281
Start: tirsdag d. 20-05-2025 kl. 18:45 - 20:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Meditation og yoga nidra

EN REJSE I DIT INDRE

Et forløb med mange lag og dybder, hvor indsigt og nærvær vil være omdrejningspunktet.

Forestil dig at kunne synke ind i klarhed og en dybere kontakt med dig selv ved at ligge behageligt i dyb afslapning... Det er en af gaverne i yoga nidra, som er en unik form for meditation. Yoga nidra er en kraftfuld og revitaliserende praksis, som er tilgængelig for alle.

Et forløb til dig, der længes efter ro og velvære. For dig der vil slippe hovedet og komme ned i kroppen. Og for dig, der søger en udviklende proces med dig selv. Fokus vil ligge på at lytte til din indre sandhed og mærke din krop.

Vi arbejder også med andre typer af meditation, og undersøger forskellige måder at meditere på.

Et lille hold med max 6 deltagere.

Læs mere på nellaberg.dk

Nella er uddannet yogalærer i yin yoga, restorativ yoga og yoga nidra. Til daglig arbejder hun med psykoterapi, kropsterapi og parterapi.

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved

Underviser: Nella Berg

Holdnr. 25104172
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 16:45 - 18:15
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25104173
Start: mandag d. 10-03-2025 kl. 16:45 - 18:15
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25104174
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 19:00 - 20:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Holdnr. 25104175
Start: onsdag d. 12-03-2025 kl. 19:00 - 20:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



Forkælelsesdag med yoga nidra & yin yoga

Forkæl dig selv med en rolig og nærværende oase, hvor vi nænsomt skaber ro i kroppen og fordyber os i en indre rejse.

Dagen vil byde på åndedrætsøvelser og meditation på mantra, en blid yin yogaklasse, og en lang udgave af den eftertragtede dybdeafspænding kaldet yoga nidra, der tager dig på en bevidstgørende og dybt afslappende indre rejse.

Ny til yoga nidra og yin yoga?

Yoga nidra er en dyb meditativ tilstand, som skaber ro og afspænding både fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. Yoga nidra foregår liggende og indeholder forskellige elementer med fokus på bl.a. åndedræt, kropsscanning og drømmerejse. Yin yoga er en beroligende, langsom gren af yogaen, der handler om at lytte til kroppen fremfor at kontrollere den.

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved

Underviser: Nella Berg

Holdnr. 25104104
Start: lørdag d. 15-03-2025 kl. 10:00 - 13:00
1 gang i alt - 3 lek. Pris kr. 320,- (280,-)



Slow Sunday med yoga

Søndag - dagen til hvile og til at lade op. Slow Sunday er et yogahold med fokus på langsommelighed og nærvær. Her kan du forære både krop og sind en rolig, nænsom genopladning.

Yin yoga vil være omdrejningspunktet, krydret med et drys af dynamiske stillinger.

Vi sætter tempoet ned, og giver os god tid til hver enkelt stilling. Stillingerne er lange, passive stræk, hvor tyngdekraften får lov til at gøre arbejdet for dig.

Et lille, eksklusivt hold med plads til kun seks deltagere - helt uden præstation.

Allt udstyr ligger klart til dig i lokalet.

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved

Underviser: Nella Berg

Holdnr. 25104170
Start: søndag d. 26-01-2025 kl. 10:00 - 11:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)

Holdnr. 25104171
Start: søndag d. 16-03-2025 kl. 10:00 - 11:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)

Lær at meditere

Er du nysgerrig på at skabe en meditationspraksis, men ved måske ikke helt hvordan?

Dette korte forløb vil introducere dig til forskellige måder at meditere på; guidede, siddende meditationer, meditation i bevægelse, meditation på mantra, visualiseringsmeditation mv.

Lavpraktisk vil du lære, hvordan man skal sidde, længden på meditation, håndtering af tanker undervejs oa.

Nella vil gøre meditation til en jordnær praksis, der mest af alt handler om at møde dig selv.

Der vil være plads til både spørgsmål, udveksling og grin undervejs.

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved

Underviser: Nella Berg

Holdnr. 25104096
Start: torsdag d. 20-02-2025 kl. 09:00 - 10:00
3 gange i alt - 3 lek. Pris kr. 200,- (175,-)

Holdnr. 25104097
Start: torsdag d. 06-03-2025 kl. 17:00 - 18:00
3 gange i alt - 3 lek. Pris kr. 200,- (175,-)



Yoga i hvile - restorativ yoga

Eksklusivt hold med kun 4 deltagere

Vil du lære at mærke din krop - og har du brug for mere ro og nænsomhed i dit liv? Så vil holdet her være helt perfekt.

Restorativ yoga er en omsorgsfuld praksis, der arbejder dybt i nervesystemet. De lange besøg i stillingerne (10-25 min.) får automatisk nervesystemet til at gå fra den aktive del, over i den beroligende og helende del, hvor kroppen restituerer.

Stillingerne er støttede - dvs udstyret hjælper dig, så du kan give slip. Og tillade dig selv at være i stille hvile.

Et eksklusivt hold med kun 4 deltagere - med god tid til den enkelte. Her lærer du at opbygge stillingerne, og får hjælp til justeringer.

Læs mere på <https://nellaberg.dk/>

Nella er uddannet yogalærer i yin yoga, restorativ yoga og yoga nidra. Til daglig arbejder hun med psykoterapi, kropsterapi og parterapi.

AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Nella Berg

Holdnr. 25104168
Start: tirsdag d. 04-02-2025 kl. 16:45 - 18:15
4 gange i alt - 8 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



Yoga i hvile - restorativ yoga workshop

Lang workshop med fokus på ro, hvile og velvære.

Restorativ yoga er en omsorgsfuld praksis, der arbejder dybt i nervesystemet.

De lange besøg i stillingerne (10-25 min) betyder, at nervesystemet helt af sig selv går over i den beroligende og helende del, hvor kroppen restituerer.

Kunsten er at tillade dig selv at være i stille hvile. At give slip og restituere. Et eksklusivt hold med kun 4 deltagere - og god tid til den enkelte. Du lærer at opbygge stillingerne og får hjælp til justeringer.

AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Nella Berg

Holdnr. 25104091
Start: lørdag d. 08-02-2025 kl. 10:00 - 13:00
1 gang i alt - 3 lek. Pris kr. 360,- (315,-)

Holdnr. 25104092
Start: lørdag d. 08-03-2025 kl. 10:00 - 13:00
1 gang i alt - 3 lek. Pris kr. 360,- (315,-)

Holdnr. 25104093
Start: lørdag d. 29-03-2025 kl. 10:00 - 13:00
1 gang i alt - 3 lek. Pris kr. 360,- (315,-)

Holdnr. 25104094
Start: lørdag d. 26-04-2025 kl. 10:00 - 13:00
1 gang i alt - 3 lek. Pris kr. 360,- (315,-)

Alle 4 workshops:

Holdnr. 25104090
Start: lørdag d. 08-02-2025 kl. 10:00 - 13:00
4 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Engelsk samtaletræning let øvede

Bliv fortrolig med at tale engelsk! Fokus på ordforråd, sætninger og lette samtaler om aktuelle emner og dagligdagsituationer, inkl. rejsebrug. Vi inddrager også kultur og samfundsliv i engelsktalende lande. Materialer købes efter aftale. Kontakt læreren på 51 35 15 78 for spørgsmål om niveau.

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, Smedjen
Underviser: Olga Jönsson

Holdnr. 25106320
Start: torsdag d. 16-01-2025 kl. 09:00 - 10:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk samtaletræning øvede

For dig, der vil vedligeholde eller forbedre dine engelskkundskaber. Fokus på flydende og spontan kommunikation, erfaringer, meninger og aktuelle emner. Kultur, historie og samfundsliv inddrages. Materialer købes efter aftale. Kontakt læreren på 51 35 15 78 for spørgsmål om niveau.

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, Smedjen
Underviser: Olga Jönsson

Holdnr. 25106321
Start: torsdag d. 16-01-2025 kl. 11:00 - 12:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk for dig som vil snakke - let øvede

For dig, der forstår engelsk, men savner selvtilid til at tale frit. Fokus er på samtale, understøttet af aktuelle tekster og videoklip om kultur, rejser og samfund. Du kan påvirke emnevalg, og der er ingen lektietvang. Genfind dit engelsk "and take the floor."

AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved
Underviser: Lisa Elsbøll

Holdnr. 25106327
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk for dig som vil snakke - begyndere

For dig, der forstår lidt engelsk, men savner modet til at tale. Fokus er på samtale, understøttet af tekster og videoklip om kultur, rejser og samfund. Emner vælges i fællesskab, og der er ingen lektietvang. Genfind dit engelsk "and take the floor."

AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved
Underviser: Lisa Elsbøll

Holdnr. 25106328
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Tysk for begyndere og let øvede

For dig, der kan lidt tysk eller starter fra bunden. Lær grundlæggende ordforråd, enkle sætninger og lette samtaler, med fokus på basal grammatik. Efter kurset vil du kunne begå dig på begynderniveau. Materialer købes separat.

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, Smedjen
Underviser: Marianne Muusmann

Holdnr. 25106330
Start: tirsdag d. 21-01-2025 kl. 16:00 - 17:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk for let øvede

For dig, der vil lære eller genopfriske grundlæggende engelsk. Fokus på ordforråd, udtale og samtalefærdigheder til hverdag og rejser, som at bestille mad og smalltalk. Basal grammatik inddrages. Materialer købes separat.

Holsted Skole, Holsted Alle 30, Næstved, Lokale 16
Underviser: Steen Engslev Filborne

Holdnr. 25106335
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk for begyndere

For dig, der kan lidt engelsk eller starter fra bunden. Lær ordforråd, udtale og grammatik, så du kan føre små samtaler til hverdag og rejser. Vi begynder med alfabetet og lydsystemet for en solid start. Materialer købes separat.

Holsted Skole, Holsted Alle 30, Næstved, Lokale 16
Underviser: Steen Engslev Filborne

Holdnr. 25106336
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk for let øvede

Kurset er for dig, der har gennemført "Spansk for begyndere" eller ønsker at genopfriske dit grundlæggende kendskab til spansk. Vi fokuserer på at udbygge ordforråd, grammatik og læse lettere tekster og dialoger. Undervisningsmaterialer betales separat.

Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved
Underviser: Vagn Nielsen

Holdnr. 25106340
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk for begyndere

Lær grundlæggende spansk til rejsebrug, fx bestilling af mad, indkøb og køb af billetter. Fokus på praktiske vendinger og opbygning af sprogligt fundament. Materialer købes efter aftale med læreren..

Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved
Underviser: Vagn Nielsen

Holdnr. 25106341
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)



Spansk for let øvede med konversation

Udbyg dit ordforråd og din grammatik, og styrk din evne til at udtrykke dig på spansk gennem tekster, lytteøvelser og samtaler. Perfekt til genopfriskning. Materialer købes efter aftale med læreren.

Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved
Underviser: Vagn Nielsen

Holdnr. 25106342
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk for øvede. (med konversation)

For dig med godt kendskab til spansk og grundlæggende grammatik. Fokus på udvidet ordforråd, grammatik og korrekt udtryk via samtaler og tekster. Materialer købes efter aftale med læreren.

Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved
Underviser: Vagn Nielsen

Holdnr. 25106343
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk for let øvede med konversation

Udbyg grammatik og ordforråd, og styrk din evne til at udtrykke dig på spansk gennem læsning, lytteøvelser og samtaler. Perfekt til genopfriskning. Materialer købes efter aftale med læreren..

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved
Grupperum ved scenen, Vagn Nielsen

Holdnr. 25106344
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 10:30 - 12:15
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk til rejsebrug

For begyndere og let øvede, der hurtigt vil lære dagligdags vendinger til brug som turist i spansktalende lande. Fokus på praktisk sprog; minimal grammatik. Materialer købes efter aftale med læreren.

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved
Lille sal v/køkken, Vagn Nielsen

Holdnr. 25106345
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk "turbo"/vedligeholdelse med grammatik

For let øvede, der vil udbygge eller opfriske deres spansk. Fokus på dialoger, konversation og grammatik – med ekstra tempo. Materialer købes efter aftale med læreren.

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved
Lille sal v/køkken, Vagn Nielsen

Holdnr. 25106346
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Fransk begynderhold

For dig uden kendskab til fransk, der vil lære grundlæggende ordforråd og standardvendinger til hverdagsituationer, især til rejsebrug. Vi starter med underviserens parlør og går senere over til lærebogen *André*. Der inddrages fransk hverdagsliv og traditioner. Materialer købes hos underviseren (parlør: 25 kr., lærebog: 275 kr.).

Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved
Underviser: Hugo Lauritzen

Holdnr. 25106350
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Fransk for øvede

For dig med lidt kendskab til fransk. Vi arbejder med lærebogen *André* og samtaler om teksterne, bygger sætninger og fremlægger delemler fra et kompendium. Fokus er på at udvide ordforrådet og forbedre samtalefærdigheder til rejsebrug. Materialer købes hos underviseren (*André*: 275 kr., kompendium: 75 kr.).

Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved
Underviser: Hugo Lauritzen

Holdnr. 25106351
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Russisk for Begyndere

Lær russisk fra bunden! Vi starter med alfabetet, basale ord og enkle sætninger. Undervisningen inkluderer rollespil, sproglege og dialoger, samt indblik i russisk kultur, historie og samfund. Vi bruger bogen *Møde i Petersborg* og andre materialer. Kontakt læreren på 51 35 15 78 ved spørgsmål

AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved
Underviser: Olga Jönsson

Holdnr. 25106360
Start: tirsdag d. 21-01-2025 kl. 13:00 - 14:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

PC Klippekort

– Få præcis den IT-hjælp, du har brug for
Er computeren drilsk? Vi hjælper dig med præcis de udfordringer, du står overfor – alt fra opdateringer og sikkerhed til praktisk brug af NemID, e-mailopsætning og online handel. Tag din egen computer med, eller brug en af vores.

Vi tilbyder hjælp til bl.a.:

Overførsel og redigering af billeder fra din telefon til computeren.

Brug af både betalte og gratis programmer – vi vejleder og hjælper med opsætning.

Opsætning af tekst-til-tale-funktion, så din pc kan oplæse tekst.

Grundlæggende IT-færdigheder og vejledning i Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

Kurset foregår i et afslappet miljø med kaffe og te på kanden. Vi fokuserer på praktisk læring, så du hurtigt bliver tryk ved din computer.

Ekstra hjælp

Hvis vi ikke kan hjælpe dig til at løse dit problem, samarbejder vi med Vikanit.dk, som tilbyder hurtig og prisvenlig IT-support. Brug referencekoden "AFO" for rabat.

Kontakt og detaljer:

☎ Ring på 2040 4210

📍 Sted: AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

🕒 Tid: Onsdage kl. 12.30-15.00

Kontakt Vikanit.dk direkte

Telefon: 30 95 56 00

E-mail: vikanit@vikanit.dk (husk "AFO" som reference).

Vi ser frem til at hjælpe dig med dine IT-behov!

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Undervisere: Jesper Wisen & Mads Abildgaard

Pris pr gang kr. 120,-

Klippekort til 10 gange kr. 1000,-

Hold nr: 25103600	Onsdag d. 08.01.2025
Hold nr: 25103601	Onsdag d. 15.01.2025
Hold nr: 25103602	Onsdag d. 22.01.2025
Hold nr: 25103603	Onsdag d. 29.01.2025
Hold nr: 25103604	Onsdag d. 05.02.2025
Hold nr: 25103605	Onsdag d. 12.02.2025
Hold nr: 25103606	Onsdag d. 19.02.2025
Hold nr: 25103607	Onsdag d. 26.02.2025
Hold nr: 25103608	Onsdag d. 05.03.2025
Hold nr: 25103609	Onsdag d. 12.03.2025
Hold nr: 25103610	Onsdag d. 19.03.2025
Hold nr: 25103611	Onsdag d. 26.03.2025
Hold nr: 25103612	Onsdag d. 02.04.2025
Hold nr: 25103613	Onsdag d. 09.04.2025
Hold nr: 25103614	Onsdag d. 16.04.2025
Hold nr: 25103615	Onsdag d. 23.04.2025
Hold nr: 25103616	Onsdag d. 30.04.2025
Hold nr: 25103617	Onsdag d. 07.05.2025
Hold nr: 25103618	Onsdag d. 14.05.2025
Hold nr: 25103619	Onsdag d. 21.05.2025
Hold nr: 25103620	Onsdag d. 28.05.2025
Hold nr: 25103621	Onsdag d. 04.06.2025
Hold nr: 25103622	Onsdag d. 11.06.2025
Hold nr: 25103623	Onsdag d. 18.06.2025
Hold nr: 25103624	Onsdag d. 25.06.2025

Microsoft Office (Office 365) Excel

Få en grundig introduktion til Excel og bliv skarp på programmets mange formler og funktioner. Der er nemlig masser af tid at spare, når du kender de helt rette værktøjer, genveje og muligheder i Excel.

Excel har mange smarte og brugbare værktøjer, der kan gøre det lettere for dig at arbejde i programmet.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 25105630
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 18:30 - 20:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Holdnr. 25105631
Start: onsdag d. 19-02-2025 kl. 18:30 - 20:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Holdnr. 25105632
Start: onsdag d. 02-04-2025 kl. 18:30 - 20:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Holdnr. 25105633
Start: onsdag d. 30-04-2025 kl. 18:30 - 20:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Outlook kursus

Få det maksimale ud af Outlook - og få et større overblik. Vil du gerne have mere ud af Outlook? De fleste bruger Outlook hver eneste dag, men de færreste får det optimale ud af programmet. På kurset lærer du at planlægge dit arbejde og effektivisere dine arbejdsopgaver ved hjælp af Outlooks vigtige funktioner.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 25105634
Start: onsdag d. 12-03-2025 kl. 18:30 - 20:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Kursus i Kunstig Intelligens

– Forstå fremtidens teknologi

Bliv klogere på kunstig intelligens (AI) og dens mange anvendelser i hverdagen og erhvervslivet. På kurset lærer du:

Hvad er AI? Grundlæggende introduktion til teknologien. Praktisk anvendelse: Hvordan AI bruges i alt fra chatbots og billedgenkendelse til tekstskrivning og dataanalyse. Ethiske overvejelser: Fordele, ulemper og ansvar ved brug af AI. Hands-on øvelser: Prøv AI-værktøjer, og se, hvordan de kan løse konkrete opgaver. Kurset er for alle – uanset teknisk niveau. Kom og få indsigt i en teknologi, der forandrer verden, og lær, hvordan du kan bruge den i din hverdag.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 25105635
Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 15:30 - 17:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Holdnr. 25105636
Start: onsdag d. 26-02-2025 kl. 15:30 - 17:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Holdnr. 25105637
Start: onsdag d. 26-03-2025 kl. 15:30 - 17:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Holdnr. 25105638
Start: onsdag d. 23-04-2025 kl. 15:30 - 17:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)



Vil du gerne være radioamatør? Her er kurset!

Har du lyst til at eksperimentere med radioteknik, f.eks. undersøge radiobølggers udbredelse, bygge og anvende sendere, modtagere og antenner? Vil du gerne skabe kontakt og tale med andre radioamatører, måske fra hele verden?

Så skal du have bestået en prøve hos teledirektoratet – og det er dette kursus tilrettelagt for at gøre dig i stand til, så du bliver certificeret radioamatør!

Den danske teledirektoratet udsteder et certifikat til radioamatøren, når denne har bestået en radioamatørprøve. Der er tre kategorier af certifikater afhængig af sværhedsgraden af prøven: A-, B- og D-certifikat: A-certifikat, "almindelig teknisk prøve", er det højeste niveau, B-certifikat, "begrænset teknisk prøve" og D-certifikat, "ikke-teknisk prøve" er de to lavere kategorier.

Certifikatprøverne afholdes i de lokale EDR-lokalafdelinger i landsforeningen "Experimenterende Danske Radioamatører", EDR, der af teledirektoratet er udpeget til at kunne afholde prøverne.

Undervisningsforløbet giver mulighed for opnåelse af en af tre certifikatkategorier (D, B og A).

Som radioamatør med opnået certifikat, får du en stor palet af muligheder og tilladelse i forhold til at kommunikere trådløst via radiobølger. Mulighederne for kommunikation som radioamatør er mangefacetterede og nærmest udtømmelige, f.eks. kommunikation via morsekode, tale eller med mange forskellige former for datakommunikation over såvel korte som lange afstande.

Muligheden for at kommunikere trådløst til nære og fjerne egne har siden starten omkring år 1900 fascineret mange mennesker – og interessen er stigende. Du kan blive en del af denne udvikling!

Undervisningen tager udgangspunkt i "Vejen til sendetilladelsen, 8. udgave" kaldet "VTS". VTS indeholder det fulde pensum for alle certifikatkategorier. (VTS kan købes f.eks. via EDRs webshop). Kurset varer 30 timer med 2,5 undervisningstimer pr. undervisningsgang. Der må påregnes hjemmearbejde ifm. forløbet.

Som underviser på kursusforløbet er det lykkedes at få fat i OZ7S Sven Lundbech, en af de to forfattere til VTS, til forestå undervisningen. Sven har i mange år undervist i certifikatkurser på aftenskole og her derudover erfaringer med stort set alle relevante aspekter af radiokommunikation: Sven har været udviklingsingeniør indenfor mobiltelefon-radioindustrien, deltaget i international standardisering af krav til radioudstyr. Sven har nu eget firma, der bl.a. servicere EU Kommissionen som en af EUs anerkendte radio-eksperter. Sven er ivrig foredragsholder samt aktiv i forbindelse med det organisatoriske arbejde i EDR.

Grønnegade Kaserne, Grønnegade 10, Næstved

Holdnr. 25103350

Start: onsdag d. 05-02-2025 kl. 19:00 - 21:30
12 gange i alt - 30 lek. Pris kr. 1600,- (1400,-)

Klassisk solosang

Alle kan lære at synge, så hold dig endelig ikke tilbage. Jeg underviser alle fra begyndere uden noget forhold til sang, til elever med konservatoriepotentiale. Alder er heller ikke nogen hindring for at lære at synge. Jeg har undervist elever fra 16 - 74 år. Jeg træner stemmen klassisk og går meget teknisk til værks med sangøvelser, vejtrækning, kropsholdning, klang, vokalegalisering o.a., så man opnår overskud, til at kunne fremføre sangene, med indlevelse og udtryk. Der tildeles 30 minutter pr. elev

Kontakt underviser Michael Lind for nærmere oplysning om undervisningstidspunkt på tlf. nr. 28 51 77 57

Hos Michael, Suså Landevej 12, Gelsted, Herlufmagle
Underviser: Michael Lind

Holdnr. 25107700	Start: mandag d. 20-01-2025	kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 25107702	Start: tirsdag d. 21-01-2025	kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 25107704	Start: onsdag d. 22-01-2025	kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 25107706	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 25107708	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,4 lek.	Pris kr. 1280,-	(1120,-)

Holdnr. 25107701	Start: mandag d. 17-03-2025	kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 25107703	Start: tirsdag d. 18-03-2025	kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 25107705	Start: onsdag d. 19-03-2025	kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 25107707	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 25107709	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,4 lek.	Pris kr. 1280,-	(1120,-)

Sang og stemmetræning

Prøv din stemme af, og se hvor langt, du kan komme med den. Vi arbejder med øvelser, vejtrækning, kropsholdning, udtale, din klang, så du hen ad vejen, bliver i stand til at synge uden brug af mikrofon. Vi arbejder solistisk, men det er selvfølgelig op til dig selv, om du vil optræde som solist. Der tildeles 30 minutter pr. elev Kontakt underviser Michael Lind, for nærmere oplysning om tid, på tlf. nr. 28 51 77 57.

Hos Michael, Suså Landevej 12, Gelsted, Herlufmagle
Underviser: Michael Lind

Holdnr. 25107710	Start: mandag d. 20-01-2025	kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 25107712	Start: tirsdag d. 21-01-2025	kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 25107714	Start: onsdag d. 22-01-2025	kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 25107716	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 25107718	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,4 lek.	Pris kr. 1280,-	(1120,-)

Holdnr. 25107711	Start: mandag d. 17-03-2025	kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 25107713	Start: tirsdag d. 18-03-2025	kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 25107715	Start: onsdag d. 19-03-2025	kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 25107717	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 25107719	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,4 lek.	Pris kr. 1280,-	(1120,-)

Klaver

Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Klaverundervisning på alle niveauer - for alle aldre. Vil du lære at spille klaver efter en fordybende, anderledes og legende teknik, kombineret med den østeuropæiske klavertradition. Niels har hjernehalvdelenes samarbejde i fokus. Det fremskynder dine tekniske og musikalske resultater - altså kortere øvetid med større kvalitet. Niels vil arbejde med håndstilling arm og håndbevægelser, fingersætning, dynamik og udtryk og du kan spille forskellige stilarter efter ønske. Der arbejdes med becifringsspil, gehørspil, firhændigt eller akkompagnement til bl.a. sang eller violin, som han selv udfører. Teoretisk arbejdes med musikens form, harmonier/akkorders opbygning, nodelæsning, mm. Her er teknikken, som ikke begrænser dig. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107730	Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107731	Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,-	(1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107830	Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107831	Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,-	(1785,-)

Klaver på professionelt niveau

Klaver på professionelt niveau. Betragter du dig som udlært på klaveret, men har du brug for et ekstra løft. Tag f.eks. din Chopin, Rachmaninov, Liszt eller Bill Evens transkription med. Få redskaber til at tage kampen op med de udfordringer komponisterne stadig giver dig. Du vil få mere klang, bruge mindre fysisk energi og føle dit spil lettere. Du vil modtage undervisning i den russiske klaverteknik som har vundet alle væsentlige klaverkonkurrencer i verden. Vejen bliver banet for tydeligere karakter og personlig fortolkning i din musikudøvelse/optræden. Målet er et virtuost spil, som vindens dans over tangenterne. Klangen bliver mere syngende. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107732	Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107733	Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,-	(1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107832	Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107833	Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,-	(1785,-)

Klaver voksen/barn

På dette kursus vil I med den russisk/ukrainske klaverteknik kunne øve jer på sange og værker på en levende måde. Dit barn/barnebarn kan starte sammen med dig fra ca. 3 års alderen. Der vil blive flettet kendte bevægelser fra barnets hverdag ind i undervisningen, for at tydeliggøre det naturlige i håndens og armens motorik ved klaveret. En bedre finmotorik og koncentration er en sidegevinst hos den lille pianist i arbejdet mod den syngende klang. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107734	Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107735	Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,-	(1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107834	Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107835	Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,-	(1785,-)



Violin

Violin er for alle! Tag din instrument eller din sangstemme med og indstuder dine værker /numre hos akkompagnatøren. Vi arbejder med dynamik, frasering, balance og underviser at lytte til hinanden og vænne os til samspillet. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107736	Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107737	Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,-	(1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107836	Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107837	Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,-	(1785,-)



Akkompagnement

Tag dit instrument eller din sangstemme med og indstuder dine værker/numre hos akkompagnatøren. Vi arbejder med dynamik, frasering, balance, at lytte til hinanden og vænne os til sammenspillet. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107738	
Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107739	
Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Niels Lolck Madsen

Holdnr. 25107838	
Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107839	
Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Solosang på alle niveauer

Du bliver i Klassisk solosang undervist i danske sange, salmer, tyske lieder, oratorie-, operaarier m.m., efter eget valg og niveau. Stemmen trænes op med øvelser. Den bliver derved stærkere og du kan udtrykke dig med den tonekvalitet, som du ønsker i pågældende værk. Der arbejdes med åndedrættet, så du kan understøtte stemmen uden spændinger og give tonerne den styrke du ønsker. Dermed er du også bedre rustet til det virkelige sjobe: Udtrykket i det vokale værk. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107740	
Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107741	
Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107840	
Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107841	
Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Visesang

Viser vælges i samråd med læreren. Vi udvikler stemmen gennem øvelser, arbejder med åndedrættet, tydelig tekst og udtryk. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107742	
Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107743	
Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen

Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107842	
Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107843	
Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Rytmsk sang

Vi tager fat i åndedrættet og laver sunde regenererende øvelser, så din stemme bedre kan holde til at blive brugt i det rytmiske repertoire. Vi har ikke mindst også fokus på et bevidst og personligt udtryk. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107744	
Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107745	
Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107844	
Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 09:00 - 19:00
Holdnr. 25107845	
Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 09:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Musicalsang

Vi arbejder med afspænding af stemmen via stemmeøvelser. Vi opbygger et godt åndedræt til at bære stemmen for undgåelse af belastning og bedre og mere fast klang. Ikke mindst arbejder vi også med et personligt, modsat et kopieret udtryk. Det er vigtigt det er dig selv, der former udtrykket - dit udtryk hjælper dig med at finde frem til. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107746	
Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107747	
Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107846	
Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107847	
Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Snorkesang

Hvis du lider af snorken, kan du muligvis få den nedsat ved dette kursus. Vi arbejder med åndedrættet, afspændthed i hals og skulderregionerne og fokuserer på en stor åbning i mundhule og svælg for bedre passage. En lille snurren er bedre end en kraftig snorken. Kurset kræver at du laver dine øvelser hjemme. Ikke alle oplever nedsat snorken efter kurset, men du vil altid komme ud med en bedre sangstemme. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren.

Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107748	
Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107749	
Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107848	
Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107849	
Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Hjertelungesang

På dette kursus vil du lære at bruge dit åndedræt optimalt. Vi arbejder med styrke i åndedrætsmuskulaturen og laver forskellige øvelser, der lokker din krop til at arbejde med det dybe åndedræt. Du vil opleve at din lungekapacitet stiger. Vi synger sange for at bruge "den nye vejtrækning" på en dejlig måde. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107750	
Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107751	
Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107850	
Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107851	
Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Sang for dig, som ikke tror du kan synge

Tale er sølv, sang er guld. Alle er skabt til at tale og ikke mindst til at synge. Vi er født med forskellig evne til at høre toner. Men som med alle evner kan du udvikle dine ved forskellige øvelser, som lærer dig at lytte bedre og at mærke tonernes placering i stemmeapparatet. På samme måde udvikles din kontakt med din stemme via arbejdet med støtten, som er åndedrættets måde at fundere klangen på. Tålmodighed er kodeordet fra din og lærerens side. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107752	
Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107753	
Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107852	
Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107853	
Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Skolelærerens sangkursus

Hvis du sætter en musical op eller underviser i musik, vil dette kursus give dig redskaber til at hjælpe eleverne med at passe på deres stemmer. Du får øvelser, der varmer deres stemmer godt op og du får øvelser, der smører overbelastede stemmer, hvis skaden er sket. Unge stemmer skal man værne om, de er knap så stærke som voksne stemmer. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107754	Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107755	Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)		

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107854	Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107855	Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)		

Sang for genoptræning af taleorganer

Find tilbage til din stemme. Sang for genoptræning af taleorganer efter lammelser, fejloperationer m.m.: Via et utal af artikulations- og stemmeøvelser finder du langsomt din stemme igen. Det skal ind imellem afprøves på den dejlige måde, nemlig ved sang. Jeg har tålmodighed og hvis du også har tålmodighed, så kan vi nå rigtig langt. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107756	Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107757	Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)		

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107856	Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107857	Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)		

Klassisk solosang på særligt højt niveau.

Dette kursus henvender sig til elever, som optræder eller har optrådt og som stadig ønsker forfinelse af åndedræt, klang og personligt udtryk. Åndedrættet: Det er ikke kun indåndingen, der er vigtig. Det handler også om at spare på luften og styre din udånding med præcision og dermed undgå u hensigtsmæssige spændinger. Klang: Klangens naturlige influeret af åndedrættet, men ikke alene det - Mundhule, svælg, tunge og ganesejl påvirker din klang og modvirker skadelige spændinger. Hermed forskønnes dine koloraturer, dine højeste toner, såvel som dit mellemleje og dybeste toner. Personligt udtryk: Alle uden undtagelse, publikum, og dommerpaneler ønsker altid at se ægthed og nærvær ved optræden - ikke kopi af kendte sangere. Dit personlige udtryk skal du finde frem til og stå ved. Medbring de værker, som du ønsker at arbejde med. Beregn minimum 6-7 ganges

undervisning før din optræden og gerne mere før en audition Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 108a
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107758	Start: fredag d. 31-01-2025	kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 25107759	Start: fredag d. 28-03-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)		

Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø, Kobberstuen
Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 25107858	Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 25107859	Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)		

Akustisk guitar

Akustisk guitar (western, begynder/let øvet/individuel eller duo-hold) Vil du gerne lære at spille på den akustiske guitar du har derhjemme, men du har aldrig rigtigt kunne komme igang? Så er dette kursus lige noget for dig! Uanset om du ønsker at lære lejrblåsguitar, lulle ungerne i søvn, syng en serenade til din udkærte eller sætte musik til dine tekster, så finder vi i fællesskab ud af det. Vi kommer til at fokusere på at spille efter akkorder, tabs og hvis ønsket: noder. Vi kommer også til at arbejde med hvordan forskellige anslag kan ændre det musikalske udtryk. Når det basale er på plads, kan vi også arbejde med at synges imens. Første kursusgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov.

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006a
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107760	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 16:00
Holdnr. 25107761	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 10:30
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)		

Holsted Skole, Holsted Alle 30, Næstved, Musiklokalet
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107860	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 17:30 - 21:00
Holdnr. 25107861	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)		

El-Guitar

El-Guitar (Begynder/let øvet individuel el. duo-hold) På dette kursus skal vi fokusere på et af de mest populære af alle musikinstrumenter: Den elektriske guitar. Vi kommer til at arbejde med: både solo- og rytmespil med akkorder, deres opbygning med rytmik og sound, og alt hvad der ellers hører sig til, indenfor et væld af genre og musikalske udtryk. Du kommer også til at lære at læse tabs og akkorder, og noder hvis du ønsker, således at du på egen hånd kan finde eller skabe musik. Vi planlægger i fællesskab hvordan vi bevæger os frem, således at du er tilpas og får mest ud af undervisningen. Musikteori inddrages efter behov.

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006a
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107762	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 16:00
Holdnr. 25107763	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 16:00

12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

Holsted Skole, Holsted Alle 30, Næstved, Musiklokalet
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107862	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 17:30 - 21:00
Holdnr. 25107863	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)		

El-Bas

El-Bas (begynder/let øvet, individuel) Bassen har en vigtig rolle i alskens band- og sammenspilskonstellationer, hvor alpha-omega er groove og at skabe en solid bund. Men hvad er et groove? Hvordan gør andre? Og hvordan skaber man sit eget i orkanens øje? Fokus-området på dette kursus vil være, at tilegne sig en håndfuld værktøjer på bassen, som kan bruges i sammenspilsregi og som kan danne grobund for videre udforskning af instrumentet. Første kursusgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov.

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006a
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107764	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 16:00
Holdnr. 25107765	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)		

Holsted Skole, Holsted Alle 30, Næstved, Musiklokalet
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107864	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 17:30 - 21:00
Holdnr. 25107865	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)		

Kontrabas

Kontrabas (Begynder, individuel) På dette kursus påbegyndes din musikalske rejse med kontrabassen som følgesvend. Fokus bliver at lære basal teknik og fundamentale færdigheder, der er er nødvendige, når et instrument af kontrabassens størrelse, skal håndteres på forsvarlig vis. Herigennem vil du lære gribebrættet at kende og kunne fremkalde toner, således at akkompagnement indenfor hovedsageligt jazz og bossa bliver muligt. Første kursusgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov. Instrument skal selv medbringes.

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006a
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107766	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 16:00
Holdnr. 25107767	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)		

Holsted Skole, Holsted Alle 30, Næstved, Musiklokalet
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107866	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 17:30 - 21:00
Holdnr. 25107867	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)		



Sangskrivning/Komposition

Vil du gerne lære at skrive dine egne numre eller sange? På dette kursus vil vi gå af en af to veje, som vi i fællesskab beslutter: enten med tekstskrivning og en underlægnings af rytmisk musik eller en flerstemmig tilgang, hvor der fokuseres på stemmernes indbyrdes bevægelse og samlede klang. Vi kommer uanset retning til at arbejde akkorder, akkordprogressioner, voicings, synergi og meget mere, så du lærer et musikalsk sprog der afspejler dig. Akkordkendskab og/eller nodelæsning er en fordel. Medbring gerne egen computer med både et tekstprogram og et nodeprogram, eks. Sibelius First, installeret derpå.

Holsted Skole, Holsted Alle 30, Næstved, Musiklokalet
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107768	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 16:00 - 17:30
Holdnr. 25107769	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 16:00 - 17:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)		

Saxofon

Saxofonen er et dejligt instrument med en lækker klang, og et godt begynder instrument, da det har en stor klang og er rimeligt nemt at håndtere. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Der er lavet meget musik for sax grupper, duetter m.m. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen (John Danmark)

Holdnr. 25107770	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107772	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107771	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107773	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)		

Klarinet

Klarinetten er et fantastisk lækkert instrument, både til klassisk musik, men også til jazz. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Der er lavet en del musik for Klarinet og fløjte. En rigtig god sammensætning. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen (John Danmark)

Holdnr. 25107774	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107776	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107775	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107777	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)		



Tværfløjte

Tværfløjten er et fornemt instrument. Klangen er som et lækkert glas rødvin, farvestrålende, fyldig og rund. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Tværfløjten er velegnet til klassisk, folkelig og gedigen dansk musik. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen (John Danmark)

Holdnr. 25107778	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107780	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107779	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107781	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)		

Trompet

Trompeten er et unikt instrument til mange formål. Med sine 3 ventiler er det en sjov kombination, der skal til for at spille en melodi. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Trompeten er velegnet til klassisk, jazz og meget anden god musik. Du kan købe et dæmpersystem, så du sagtens kan øve i en lejlighed, uden at genere dine omgivelser. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen (John Danmark)

Holdnr. 25107782	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107784	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107783	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107785	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)		

Trommer

Trommesæt er en drøm at lære og spille på, både som barn eller som voksen. Trommeslageren er faktisk en meget vigtig brik i et band, det er ham/hende der bestemmer tempoet. Du kommer til at lære de mest almindelige rytmer fra bunden af, sjove figurspil, trommehvirvel og meget andet. Et trommesæt fås også elektronisk, så du kan øve i en lejlighed, uden at genere dine omgivelser. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen (John Danmark)

Holdnr. 25107786	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107788	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107787	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107789	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)		

Keyboard

Keyboard er det instrument der fænger hurtigt, da det er dig der hurtigt spiller som et helt orkester. Akkorder med akkompedement og rytmeboks. Du kommer til at lære lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Musikskole, Skellet 29, Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen (John Danmark)

Holdnr. 25107790	Start: torsdag d. 23-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107792	Start: fredag d. 24-01-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107791	Start: torsdag d. 20-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 25107793	Start: fredag d. 21-03-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,4 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)		

Musikteori

Vil du gerne lære musikteori, enten for at bruge det på egen hånd eller bestå eksamen? Så er kurset her noget for dig! Du kommer til at få svar på spørgsmål som: Hvordan fungerer et nodesystem? Hvad er nodeværdier? Hvad er en akkordprogression? Hvad er foreskellen på modal og funktionsharmonik? Og hvordan kan man beskrive et abstrakt udtryk med konkrete ord? Hjemmeopgaver, lydseksempler og øvelser bliver en del af undervisningen, som vil baseres på individuelle behov, så ingen kommer til at blive efterladt.

Sct. Jørgens Skole, Manøvvej 14, Næstved, Musiklokale
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107828	Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 19:00 - 20:30
Holdnr. 25107829	Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)		

Rytisk sammenspil

Rytisk sammenspil (Begynder/let øvet, hold) Vil du blive bedre til sammenspil eller mangler du nogle sammenspilskammerater? På dette rytmiske sammenspilshold kommer du til at lære spille med andre eller højne dit nuværende niveau. Vores fokus kommer til at befinde sig på at klinge godt som gruppe, at give plads til hinandens stemmer og på de individuelle roller. Den musikalske udtryksform planlægges i fællesskab og vi forventnings-afstemmer om nødvendigt løbende, således at vi bevæger os i den retning som I ønsker. Hvis holdet ønsker det, slutter vi af med at arrangere en lille intim koncert. Jeg akkompagnerer hvor der er brug for eller mangler en medspiller. Akkordkendskab og/eller nodelæsning er en fordel. Musikteori inddrages efter behov.

Sct. Jørgens Skole, Manøvvej 14, Næstved, Musiklokale
Underviser: Kristian Strømsholt

Holdnr. 25107868	Start: onsdag d. 29-01-2025	kl. 17:00 - 18:30
Holdnr. 25107869	Start: onsdag d. 26-03-2025	kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)		



PC Klippekort

- når computeren driller...

Få lært lige netop det du har brug for. Du kan tage din egen pc med, eller låne en af vores. Vi beskæftiger os med næsten alt, lige fra sikkerhed, opgraderinger, opdateringer, praktisk brug af pc'en og medierne på internettet. Lige fra brug af Nem Id, bank, købe varer via nettet, og alt det der nu hører med. Opsætning af e-mails mm. Vi kan lære dig at overføre foto fra din telefon til pc'en og redigering. Vi vejleder i næsten alle programmer, både dem man kan købe og de mange gratis programmer. Vil du have din pc til at oplæse tekst, kan vi også vejlede og evt. opsætte det sådan. Det hele foregår i et afslappet og hyggeligt miljø, med kaffe/the på kanden.

Her kan du lære lige præcist det du gerne vil lære...

Sted: AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved
Tid: onsdage kl. 12.00-15.00



PC Klippekort

hver onsdag kl. 12.30 – 15

Pris pr. klip kr. 120,- 10 klip kr.1000,-

Her kan du få hjælp til selvhjælp, når computeren driller.

Underviser: Jesper Wisen & Mads Abildgaard

Sådan bestiller du NÆSTVED-KORET til dit arrangement:

Ring eller mail i så god tid som overhovedet muligt og fortæl om dit ønske til næstformand: Lisbeth Asmund tlf. 22 64 91 07 e-mail: asmund@stofanet.dk . Prisen for et arrangement ligger normalt mellem kr. 2.000,- og 5.000,- afhængig af arrangementets art. I særlige tilfælde optræder vi uden honorar.

Nyhedsbrev

Ca. en gang om måneden sender vi nyhedsbrev ud via mail. Nyhedsbrevene er sprængfyldte med spændende stof om nye aktiviteter. Hver gang medsender vi "Månedens opskrift", som er udviklet af vores ernæringsrådgiver Kirsten Skov Nielsen. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet hos Bodil i Riddergade, sende en mail eller ringe på: 2040 4210

Træffetider

Bodil er at træffe i Riddergade på følgende tider:

Mandag kl. 12 – 14 & Onsdag kl. 10 – 15

Her kan du betale kontant, mobilepay, Dankort og Visa kort

Du er altid velkommen til at kigge forbi til en kop kaffe.

Vi glæder os til at se dig i løbet af vinteren og foråret!



Hvis du har ideer til kurser eller foredrag, eller hvis du godt kunne tænke dig at udbyde en aktivitet, så hold dig endeligt ikke tilbage, men giv et ring til vores skoleleder Connie Skov Hansen på tlf. 20 40 42 10

OBS – OBS – OBS – OBS – OBS – OBS

Hvis du er i tvivl om hvilken form for motion du vil have mest glæde af, er du altid velkommen til at ringe til vores kontor og få råd og vejledning, eller aftale en gratis prøvetime på et af vores trænings og/eller motionshold. Ring til: 2040 4210



AFO Næstved & Susålandet tilrettelægger gerne særlige kurser for virksomheder, institutioner, foreninger, boligområder eller andre, som ønsker et særligt kursus tilpasset deres behov. Det kan f.eks. være: • Grundlæggende brug af computer eller iPad • IT-kurser med fokus på et bestemt emne • Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint • Gode vaner i e-mails • Motion i arbejdstiden • Motion for særlige målgrupper • Kreative fag • Massageordninger • Endagskurser om et særligt emne • Andet I har lyst til
Ring og hør nærmere: 2040 4210

AFO Næstved & Susålandet
www.afo-naestved.dk
20 40 42 10

