



Har du hørt, at ...



Der er Foreningernes Dag

Deltag **lørdag den 2. september kl. 11.00**, hvor borgmester Carsten Rasmussen åbner Foreningernes Dag i Rådmandshaven.

På sundhedskursus med kronisk sygdom

Sundhedskurserne er et tilbud til dig, der har en eller flere kroniske sygdomme, og som er motiveret for at arbejde med egen sundhed. Kurset er gratis.

Målet er, at du sætter fokus på din egen livsstil og arbejder motiveret og målrettet med at indføre sundhedsfremmende vaner i din hverdag. Kurset varer 10 uger. Der er undervisning 1-2 gange om ugen og træning 2 gange om ugen. Undervisning og træning afholdes i forlængelse af hinanden.

Målgruppe

Du skal bo i Næstved kommune, være over 18 år og have en eller flere af følgende kroniske sygdomme:

- Forhøjet blodtryk
- Forhøjet kolesterol
- BMI \geq 35
- Hjertekarsygdom
- Diabetes 2
- Insulinresistens
- Slidrigt
- Kroniske rygsygdomme
- KOL
- Kræft

Du skal være selvhjulpent.

Tilmelding og visitation

Du skal henvises fra din egen læge eller fra sygehuset. Når vi har modtaget din henvisning, bliver du kontaktet og indkaldt til en personlig samtale med en sundhedskonsulent, hvor du også bliver introduceret til kurset.

Du vil sammen med sundhedskonsulenten derefter vurdere, om det er rigtige tilbud til dig.

Tid og sted

Kurset foregår på Næstved Sundhedscenter. Al undervisning varetages af det sundhedsprofessionelle team, der består af en fysioterapeut, en sygeplejerske og en professionsbachelor i sundhed og ernæring.

Du skal selv sørge for transport. Bus 620R og 611 stopper ved Sundhedscentret. Der er mulighed for parkering ved Sundhedscentret.

Yderligere oplysninger kan fås på Næstved sundhedscenter, Præstøvej 67 i Næstved, 5588 1400 eller 2167 7648, sundhedscenter@naestved.dk

Se mere på www.naestved.dk under Borger – Sundhed og helbred og Voksne.

Åben alkoholrådgivning

Du er velkommen i åben rådgivning i alkoholrådgivningen i Næstved, hvis du er bekymret for dine alkoholvaner eller er i tvivl, om du har et alkoholproblem. Tilbuddet gælder også for pårørende eller bekendte til nogen, der drikker.

Uden forudgående aftale, kan du få en kort uforpligtende samtale med en alkoholkonsulent. Du kan få information om alkoholrådgivningens behandlingstilbud, samt få råd og vejledning om de udfordringer, der knytter sig til et overforbrug eller afhængighed af alkohol. Efter den første samtale beslutter du dig for, om du ønsker at gøre brug af vores behandlingstilbud eller ønsker mere betænkningstid, inden du vender tilbage.

Åbningstider i åben rådgivning er **mandag og torsdag kl. 15.30-17.00 samt onsdag kl. 8.00-10.00**.

Alkoholrådgivningens tilbud er gratis og du kan være anonym. Du finder os i alkoholrådgivningen på tredje sal på Næstved Sundhedscenter, Præstøvej 67 i Næstved.

Du kan også ringe til alkoholkonsulenterne og få en tid på 5588 1400 kl. 8.00-9.00 på alle hverdage.

Lær at tackle angst og depression

Oplever du symptomer på angst eller depression? Kunne du tænke dig redskaber til at håndtere sygdom, symptomer og de problemer, der opstår i hverdagen som følge af sygdom? Så er det gratis kursus "Lær at tackle angst og depression" måske noget for dig.

Formålet er at give inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selvom du har symptomer på angst og/eller depression. På kurset er der fokus på at tackle problemer og udfordringer som følger af symptomerne, så det er dig – og ikke dem – der styrer dit liv. Målet er, at du får en bedre hverdag med en højere livskvalitet.

Målgruppe

Du skal være over 18 år og have symptomer på angst og/eller depression. Det kan være primær sygdom men også som følge af anden fysisk eller psykisk sygdom. Du behøver ikke at have en egentlig diagnose på angst eller depression.

Instruktørerne på kurset har selv oplevet symptomer på angst eller depression, eller er pårørende, så de ved "hvor skoen trykker". Instruktorerne arbejder frivilligt og er uddannet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Tid og sted

Næste kursus forløber over i alt **7 tirsdage kl. 10.30-13.00. Det er 24. og 31. oktober, 7., 14., 21. og 28. november samt 5. december.**

Tilmelding og visitation

Inden kurset skal du til en visiterende samtale hos en Sundhedskonsulent på Næstved Sundhedscenter, som varer max. 45 min.

Der er begrænsede antal pladser, og tilmelding foregår efter først-til-mølle princippet. Der er også få pladser til pårørende. Kurset foregår på Næstved Sundhedscenter, Præstøvej 67 i Næstved.

For tilmelding til kurset skal du kontakte Lea Schnegelsberg på 5588 1459. Oplys venligst cpr.nr., navn, telefonnummer og adresse.

Alternativ Messe

Multihuset Sydpolen parkvej 109 holder Alternativ messe **lørdag den 2. september kl. 10.00-16.00**. Der er gratis adgang til ca. 12 stande.

Foreløbige stande kan give mulighed for at opleve healingsmassage, zone- og ansigtsterapi, clairvoyance, hypnoterapi, healing, kanaliserede meditationer, kurser i fysisk healing og sjælshealing, aurategning og kanalisering, intuitiv englehealing, fekort med oplæg på dit liv her og nu, aurasoma og englekort og andet.

Se mere om, hvad der sker på de forskellige stande, og hvem der har dem på www.sydpolen.eu eller facebookside Sydpolen.

Biblioteket

Aktiviteter

Bogsnak i naturen

Torsdag den 31. august kl. 13.30-16.00 starter vores nye "book-walk" læseklub, hvor vi taler om bøger, mens vi går rundt om Glumsø Sø. Vi mødes foran Glumsø Bibliotek, Torvet 1, 4171 Glumsø. Gratis, men der betales for kaffe og kage i Café Rejseladen. Tilmeld dig på www.naesbib.dk Kontakt Vibeke Sølling for oplysninger på 5588 4123 eller visje@naestved.dk

Gratis middagsmusik

Lørdag den 2. september fra kl. 12.00-13.00 er der lørdagsmusik på Næstved Bibliotek, hvor guitaristen Rasmus Hedeboe spiller sammen med sangeren Veronica Mortensen. Gratis, bare mød op.

Den ene streg tager den anden

Fra **mandag den 4. september til fredag den 27. oktober** udstiller Klaus Brage sine malerier på Glumsø Bibliotek. Motiverne er ofte afgrænsede figurer, som finder hinanden og danner nye former.

Læsegruppen Skovsneppen med højtlesning

Tirsdag den 5. september kl. 15.00-16.30 mødes læsegruppen på Fuglebjerg Bibliotek. Nogle af litteraturens små perler læses højt og vi taler om teksten og livet over en kop kaffe. Tilmelding til Kirsten Fonborg Hansen på 5588 4023 eller kirha@naestved.dk

Del din dag – dagbogsindsamling 2017

Onsdag den 6. september kl. 10.00-12.00 kan du være med i projekt "Del din dag 2017" ved IT-området på Næstved Bibliotek. Som opfølgning på et lignende projekt for nøjagtig 25 år siden, opfordrer Nationalmuseet og DR alle danskere til at skrive og indsende deres dagbogsoptegninger for denne dag. Gratis, bare mød op.

Bibliobiffen for de 1½-3 årige

Torsdag den 7. september kl. 10.00-10.30 viser vi filmene: "Cirkeline, Åh sik'n dejlig fødselsdag", "Hvem er væk?", "Rita og krokodille – camping" og "Snuttefilm – Nelly pakker" på Glumsø Bibliotek. Gratis, men tilmelding på 5588 4030 eller nstgl@naestved.dk

Skriv din livshistorie – workshop-række

Torsdag den 14. september kl. 13.00-15.00 fortsætter skrivegruppen på Glumsø Bibliotek, hvor vi skriver til hver gang og læser højt for hinanden. Kom og bliv inspireret og vær med i et netværk omkring livshistorien. Du skal kunne bruge en computer og have en mailadresse. Fortsætter 14. september, 12. oktober, 2. november og 7. december. Begrænset antal pladser. Gratis, men 20 kr. for kaffe og kage. Tilmelding til Vibeke Sølling på 5588 41 23 eller visje@naestved.dk



Bøf, Bog og Bif i Glumsø

Torsdag den 14. september kl. 17.45-ca. 21.30 inviteres der til endnu en spændende kulturel aften, hvor vi starter med spising i Café Rejseladen for derefter at høre om bogen, Når noget slutter, af Julian Barnes, før vi ser filmen af samme navn i Glumsø Bio. Spising: 80 kr., ekskl. drikkevarer. Biograf: 60 kr. Mad, drikke og biografbillet betales på dagen i Café Rejseladen og Glumsø Bio. Priserne er baseret på tilmelding før arrangementet. Tilmelding på sms eller mail vises ved betaling. Tilmelding på www.naesbib.dk

Systuen i UdviklingsHus Fuglebjerg

Onsdag den 6. september kl. 19.00-21.00 er der åbent i Systuen på Fuglebjerg Bibliotek. Et lille hyggeligt syværksted, hvor du blandt andet kan arbejde med redesign og upcycling. Systuen har åbent hver onsdag. Gratis, bare mød op med din symaskine. Der er også mulighed for at låne.



Håndarbejdscafé

For alle, der strikker, hækler, broderer eller bare har lyst til at komme i gang med et håndarbejde. Gratis, bare mød op.

- Næstved Bibliotek: Tirsdage i lige uger kl. 14.00-16.00
- Fensmark Bibliotek: Torsdage kl. 14.00-16.00
- Fuglebjerg Bibliotek: Tirsdage i ulige uger kl. 14.00-16.00
- Korskilde Bibliotek, Multirummet: Søndage i lige uger kl. 10.00-14.00 - Tappernøje Hækleklub

IT-frivillige tilbyder hjælp

Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-13.00 og torsdag tillige kl. 14.00-17.00 tilbyder IT-frivillige hjælp til IT-problemer på Næstved Bibliotek.

Hør mere om at være IT-frivillig hos Julie Ertmann Busborg på 5588 4018.

IT-klubber i Næstved og omegn

- Mandage kl. 15.00-17.00: Musiklokalet på Sydpolen, Parkvej 109, Sydbyen
- Tirsdage kl. 10.00-12.00: Fuglebjerg Bibliotek, Byagervej 1, Fuglebjerg
- Tirsdage kl. 14.00-16.00: Ældrecenter Birkevæng, Birkevæng 55, Herlufmagle
- Torsdage i lige uger kl. 10.00-12.00: Sognehuset Bethesda, Kirkebakken 7, Karrebæksminde

Hør mere om it-klubber hos Lars Ovesen på 5588 4154.

Rådgivning

Få hjælp til dansk

Hver mandag kl. 15.00-17.00 i caféområdet "Verdenshjørnet" på Næstved Bibliotek for flygtninge og indvandrere.

Gratis retshjælp – Advokatvagten

Hver torsdag kl. 16.00-18.00 er der gratis advokatrådgivning på Næstved Bibliotek. Du kan trække et nummer fra kl. 15.00. Medbring alle relevante dokumenter.

Caféeftermiddag for flygtninge og indvandrere

Den første søndag i måneden kl. 15.00-17.00. "Venligboerne" giver lektiehjælp til flygtninge i Multirummet på Korskilde Bibliotek. Kom og øv dig i at tale dansk i hyggelige omgivelser på biblioteket.



Næstved Bibliotek
og Borgerservice

Stillinger

- Pædagog, Kobberbakkeskolen U & B – 30.08
- Dagplejere – 01.09
- Jurist, Center for Plan og Miljø – 01.09
- Pædagogmedhjælper, Børnehaven Svalen – 01.09
- Pædagog, Digehuset – 04.09
- Pædagoger, Træskohuset – 04.09
- Afdelingsleder, Holmegaardskolen – 04.09
- Byggesagsbehandler, Team Byg, Miljø og Affald – 05.09
- Afdelingsleder, Træskohuset – 08.09
- Pædagoger, Kobberbakkeskolens SFO – 12.09
- Pædagog, genopslag, Familienetværket – 14.09
- Ledende psykolog, CareMatch – 29.09

Se alle opslag på
www.naestved.dk/Job