

# Program 2023



**GOK | Næstved**

Gigtforeningens  
Oplysningskreds

Skoleleder og kasserer  
Flemming Møss  
Grønlandsvej 26, st. tv.  
4700 Næstved

Formand  
Tove Herbing

Telefon vedrørende hold: 24 60 62 65

Træffetid: mandage 9.00 til 12.00.

Eller på mail: [kontakt@goknaestved.dk](mailto:kontakt@goknaestved.dk)

Hjemmeside: [www.goknaestved.dk](http://www.goknaestved.dk)

### **Lukkedage i 2023:**

Uge 7 er vinterferie

Uge 14 er der påskeferie

torsdag den 18. maj (Kr. Himmelfart)

Sommerferie - se siderne med de enkelte dage

Efterårsferie uge 42

Juleferie uge 50 2023 til og med uge 1 2024

Aftenskolen GOK er en uafhængig aftenskole, der er tilknyttet Gigtforeningens landsdækkende net af selvstændige og uafhængige aftenskoler.

# Afspænding og bevægelseslære i varmt vand

Tirsdage

Forår: 10. januar til og med 30. maj

Efterår: 22. august til og med 5. december

Hold	Underviser	Undervisningstid
201		Kl. 13.05 - 13.30
202		Kl. 13.10 - 13.55
203		Kl. 13.35 - 14.20
204		Kl. 14.00 - 14.45
205		Kl. 14.25 - 15.10
206		Kl. 14.50 - 15.35
207		Kl. 15.15 - 16.00
208		Kl. 15.40 - 16.25
209		Kl. 16.05 - 16.50
210		Kl. 16.30 - 17.15
211		Kl. 16.55 - 17.40
212		Kl. 17.20 - 18.05
213		Kl. 17.45 - 18.30
214		Kl. 18.10 - 18.55
215		Kl. 18.55 - 19.45

Bemærk: Hold 201 er kun 25 minutter i det varme bassin

Hold 215 er specielt for deltagere med  
Morbus Bechterew.

**VIGTIGT:** De oppustelige nakkepuder må **IKKE** bruges hvis du har leddegigt, da det kan være livstruende. Brug i stedet de bløde orange nakkepuder

# Afspænding og bevægelseslære i varmt vand

Torsdage

Forår: 12. januar til og med 8. juni

Efterår: 24. august til og med 7. december

Hold	Underviser	Undervisningstid
401		Kl. 15.00 - 15.25
402		Kl. 15.05 - 15.50
403		Kl. 15.30 - 16.15
404		Kl. 15.55 - 16.40
405		Kl. 16.20 - 17.05
406		Kl. 16.45 - 17.30
407		Kl. 17.10 - 17.55
408		Kl. 17.35 - 18.20
409		Kl. 18.00 - 18.45
410		Kl. 18.25 - 19.10
411		Kl. 18.50 - 19.35

Bemærk: Hold 401 er kun 25 minutter i det varme bassin.

Gå ind på [www.goknaestved.dk](http://www.goknaestved.dk) for at se seneste nyheder



## Deltagerbetalingen forår 2023 - i alt 19 gange

Hold	Ikke Næstved borgere	Næstved borgere	Pensionister m.v.
201 og 401	950,00	855,00	760,00
Andre hold	1710,00	1520,00	1330,00

## og for efterår 2023 - i alt 15 gange

Hold	Ikke Næstved Borgere	Næstved Borgere	Pensionister m.v.
201 og 401	750,00	675,00	600,00
Andre hold	1350,00	1200,00	1050,00

Under kategorien pensionister m.v., kommer følgende personer:

Borgere i Næstved Kommune, som modtager pension, er efterlønsmodtager, fuldtidsarbejdsløs eller modtager kontanthjælp. *Denne status skal være opnået ved sæsonens start, så husk at meddele ændringer.*

Derudover kræver den nedsatte betaling, at man underskriver en erklæring til Næstved Kommune, for at GOK kan få refunderet noget af beløbet.

Hvis kurset må aflyses på grund af krig, naturkatastrofer, terror, strejker, snestorm, epidemier eller pandemier betragtes dette som force majeure, hvormed retten til erstatningsundervisning eller tilbagebetaling af kursusgebyr bortfalder.

## Baderegler:

1. Benyt toilettet – vask dig inden du tager badetøj på.
2. Rens al make-up af, også såkaldt "vandfast" make-up.
3. Tag dine smykker og piercinger af – lås dem inde i værdiboksene.
4. Smid tyggegummi og eventuelle plastre i skralde-spandene.
5. Vask hele din krop omhyggeligt med sæbe
6. Efter sauna benyttes bruseren igen inden du går i bassinet.
7. Vask dit hår eller benyt badehætte, også selvom du kun skal "have hovedet over vandet".
8. Dit badetøj / dine badesko skal være rent.
9. Lider du af fodsvamp, øjen- og ørebetændelse, blærebetændelse, ondt i halsen, forkølelse, betændelse i huden, smitsom gulsot (hepatitis) eller andre smitsomme sygdomme, må du IKKE benytte svømmehallen. Fodvorter der er i behandling, skal dækkes af en vandtæt sok under hele besøget.
10. Ingen indtagelse af mad i omklædningsrummet.
11. Du må IKKE gå i vandet før din træner er til stede i bassinrummet.

Har du spørgsmål til reglerne, så kontakt personalet.

Overtrædelse af de tidligere nævnte baderegler kan medføre bortvisning og tab af betalt deltagergebyr.

Omkleedningsrummet kan normalt benyttes 15 minutter før og 15 minutter efter svømmetid.



### **Vedrørende indbetaling:**

Det skal henstilles til deltagerne, at den betalingsfrist, der er påført regningen overholdes. Ved indbetaling via netbank, skal man venligst påføre navn, samt hvilket hold man deltager på. Ægtefæller kan nøjes med en overførsel, påfør da venligst begge navne på indbetalingen.

Der kan IKKE indbetales kontant i svømmehallen.

Ønsker du som deltager et andet hold, er blevet pensionist med videre, så kontakt GOK på 24 60 62 65 mandage mellem 9 & 12 eller på mail:

[kontakt@goknaestved.dk](mailto:kontakt@goknaestved.dk)

## Bestyrelsen i GOK valgt på generalforsamlingen i 2022

Bestyrelsen består af:

Formand Tove Herbing  
Næstformand Agnete Nielsen  
Kasserer & Skoleleder Flemming Møss  
Bestyrelsesmedlem Sidse Thygesen Hansen  
Bestyrelsesmedlem Kirsten Boriis \*  
(\* Udpeget af Kreds Sydsjælland og Møn)

Generalforsamlingen i 2023 vil findes sted,  
mandag den 24. april kl. 19.00 i Værestedet,  
Birkebjerg Alle 9, Næstved



Revideret 22. november 2022