Program 2026

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
Hjemmeside: www.goknaestved.dk

Lukkedage i 2026:

Uge 7 er vinterferie
Uge 14 er der påskeferie
mandag den 6. april (2. påskedag)
torsdag den 14. maj (Kr. Himmelfart)
mandag den 25. maj (2. pinsedag)
Sommerferie - se siderne med de enkelte dage
Efterårsferie uge 42
Juleferie uge 50 2026 til og med uge 1 2027

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

Afspænding og bevægelseslære i varmt vand

Mandage
Forår: 5. januar til og med 8. juni
Efterår: 17. august til og med 30. november

Hold	Underviser	Undervisningstid
101		10.00 – 10.45
102		10.50 – 11.35
103		11.40 – 12.25
104		12.30 – 13.15
105		13.15 – 14.00
106		18.00 – 18.45
107		18.50 – 19.35
108		19.40 – 20.25

Torsdage
Forår: 8. januar til og med 4. juni
Efterår: 20. august til og med 3. december

Hold	Underviser	Undervisningstid
401		10.00 – 10.45
402		10.50 – 11.35
403		11.40 – 12.25
404		12.30 – 13.15
405		13.15 – 14.00

Deltagerbetalingen forår 2026 - i alt 19 gange

Hold	Alle ikke nedsat	Pensionister m.v.
Deltagerbetaling	570,00	500,00

og for efterår 2026 - i alt 15 gange

Hold	Alle ikke nedsat	Pensionister m.v.
Deltagerbetaling	450,00	400,00

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.
4. Smid tyggegummi og eventuelle plastre i skraldespandene.
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.

Omklædningsrummet kan normalt benyttes 15 minutter før og 30 minutter efter svømmetid.

Den tilladte tid er udelukkende til omklædning, brug af sauna i omklædningsrum og udgang. Medlemmerne må ikke opholde sig unødigt i omklædningsrummene før eller efter træning.

Svømmerne skal altid benytte skabe i omklædningsrummene og sørge for, at området efterlades rent og ryddeligt.

Armbånd skal altid bæres synligt på armen. Dette gælder for alle.

Armbåndet giver ikke adgang til øvrige faciliteter før eller efter den bookede træningstid og må kun anvendes i forbindelse med foreningsaktiviteter.

Armbåndet beholder du, så længe du deltager i træningen, det skal først afleveres den dag, du stopper som deltager. Når du meddeler os at du stopper, får du at vide hvor armbåndet skal afleveres.

Mister du dit armbånd, så skal du først kontakte GOK. Efterfølgende kan du få udleveret et nyt i svømmehallen mod betaling af 50,- til dækning af det forsvundne armbånd.

Hvis der er ting ved svømmehallen, som giver anledning til klager, så skal du kontakte GOK på mail eller telefon – se side 2.

Gå ind på www.goknaestved.dk for at se seneste nyheder



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

Bestyrelsen i GOK valgt på generalforsamlingen i 2026

Bestyrelsen består af:

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

Suppleanter:
Lone Piil
Dorthe Vivi Nygaard

