

# Hold Hjernen Frisk for seniorer

## Turen går til .....

### Program

#### **Mandag 23/3 kl. 18-20.30. Varde Bibliotek. Vi starter rejsen.**

Opstart inkl. startmåling, fællessang ved sognepræst Morten Thaysen, oplæg om hjernen efter de 50år ved forebyggelseskonsulent Pia Høgh fra Center for Sundhedsfremme og danseshow ved Dance Company Twenty

#### **Tirsdag 31/3 kl. 18-20.30. Varde Bibliotek og Sct. Jacobi Kirke. Turen går til Tyskland**

1. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang ved instruktør Julie Jacobsen  
2. Koncert og foredrag i Sct. Jacobi Kirke. Organist Christian Blom Hansen spiller Bachs 'Leipzigerkoraler' og sognepræst Morten Thaysen fortæller om Bach

#### **Tirsdag 14/4 kl. 18-20.30. Musik & Billedskolen. Turen går til landskaber i lyd**

1. Shared reading ved 3 biblioteksformidlere: Karen, Janne og Ditte  
2. Værkgennemgang ved Helle Munksgaard Petersen og Malwina Gahrn (klaver) fra Musik & Billedskolen

#### **Mandag 20/4 kl. 18-20.30. Varde Bibliotek. Turen går til England**

1. Beatlesmania: Aktiv musiklytning ved biblioteksleder Peter H. Lindgaard  
2. Engelsk vals ved Caroline Sander Jepsen fra Dance Company Twenty

#### **Tirsdag 28/4 kl. 18-20.30. Varde Bibliotek. Turen går til Colombia**

1. Zumba ved Stine Uhd fra Dance Company Twenty  
2. Musikterapi for hjerner: Intro og øvelser ved cand. mag. i musikterapi Maria Schmidt

#### **Tirsdag 5/5 kl. 18.00-20.30. Varde Bibliotek. Turen går til USA**

1. Storyslam og midtvejsevaluering ved biblioteksformidler Ditte  
2. Linedance ved Happy Footstep fra Janderup - workshop og afsluttende show

#### **Tirsdag 12/5 kl. 18-20.30. Varde Bibliotek og Musik & Billedskolen. Turen går til Cuba**

1. Cha Cha Cha ved Sofie Gantzel fra Dance Company Twenty  
2. Vi spiller og lytter til cubanske rytmer med talentelever fra Musik & Billedskolen

#### **Mandag 18/5 kl. 18-20.30. Varde Bibliotek. Turen går til Danmark**

1. Fællessang i Danmark ved sognepræst Morten Thaysen med udgangspunkt i højskolesangbogen  
2. Mindfulness ved psykolog Anders Terp fra Center for Sundhedsfremme

#### **Mandag 25/5 kl. 18-21. Varde Bibliotek. Turen går til hjernens landskab**

1. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang ved instruktør Peter Holm Lindgaard  
2. Foredrag med hjerneforsker Kjeld Fredens: 'Læring med kroppen forrest'

#### **Torsdag 4/6 kl. 18-20.30. Varde Bibliotek. Turen går til Fyn**

1. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang ved instruktør Julie Jacobsen  
2. Intimkoncert med Helios Trio: En hyldest til Carl Nielsen

#### **Tirsdag 9/6 kl. 18-20.30. Varde Bibliotek. Turen går jorden rundt**

1. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang ved instruktør Julie Jacobsen  
2. Guided visualisering og musikrejse ved cand. mag. i musikterapi Maria Schmidt

#### **Mandag 15/6 kl. 18-20.30. Varde Bibliotek. Turen går til Brasilien**

Vi slutter af med et brag! Inkl. slutmåling og STOMP ved Linette Riber Jørgensen fra Musik & Billedskolen

Der tages forbehold for ændringer

