

Hold Hjernen Frisk for seniorer

Turen går til

Program

Tirsdag d. 1/9 kl. 15-17.30. Vi starter rejsen på Varde Bibliotek

Opstart med både bevægelse, musik og socialt samvær. Vi lærer hinanden at kende og begynder en rejse sammen. SANS, dans og musikalsk indslag ved specielt indbudte gæster, intro og startmåling ved Henrik Jacobsen fra DGI.

Onsdag d. 9/9 kl. 10-12.30. Turen går til Tanzania

1. Musikterapi for hjerner: Øvelser og intro ved cand.mag. i musikterapi Maria Schmidt
2. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang ved instruktør Julie Jakobsen

Torsdag d. 17/9 kl. 10-12.30. Turen går til England

1. Beatlesmania. Aktiv musiklytning ved biblioteksleder Peter H. Lindgaard
2. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang ved instruktør Julie Jakobsen

Torsdag d. 24/9 kl. 10-12.30. Turen går Danmark rundt

1. Fællessang i Danmark ved sognepræst Morten Thaysen
2. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang ved instruktør Julie Jakobsen

Torsdag d. 1/10 kl. 18-21. Turen går til Hjernebarken. Mødested: Smedeværkstedet, Vestervold 11B

1. Midtvejsevaluering og VIP-treatment for de hjernefriske
2. Foredrag med hjerneforsker Kjeld Fredens: 'Læring med kroppen forrest'

Onsdag d. 7/10 kl. 10-12.30. Turen går til Columbia

1. Zumba med Caroline Sander Jepsen fra Dance Company Twenty
2. Guided visualisering og musikrejse ved cand.mag. i musikterapi Maria Schmidt

Torsdag d. 22/10 kl. 10-12.30. Turen går Danmark rundt

1. Fællessang i Danmark ved sognepræst Morten Thaysen
2. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang ved instruktør Julie Jakobsen

Torsdag d. 29/10 kl. 10-12.30. Turen går til Hovedstaden

1. Shared reading ved formidler Ditte Maj Sjørlev
2. Vals ved Caroline Sander Jepsen fra Dance Company Twenty

Torsdag d. 5/11 kl. 10-12.30. Turen går til Cuba

1. Cha cha cha med Caroline Sander Jepsen fra Dance Company Twenty
2. Mindfulness ved psykolog Anders Terp fra Center for Sundhedsfremme

Torsdag d. 12/11 kl. 15-17.30 Turen går til Brasilien

1. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang med instruktør Julie Jakobsen
2. Stomp ved Linette Riber Jørgensen fra Musik & Billedskolen, Varde

Torsdag d. 19/11 kl. 10-12.30. Turen går til Fyn

1. Shared reading ved formidler Ditte Maj Sjørlev
2. SANS – dans med en sang og hold hjernen i gang med instruktør Julie Jakobsen

Torsdag d. 26/11 kl. 18-20.30. Turen går til USA

1. Linedance ved Happy Footstep fra Janderup
2. Slutmåling, evaluering og afslutning

Der tages forbehold for ændringer

