

## Distrikt 10 inviterer til temadag om: **Sanser og motorik**

Vi har syv sanser. Fem af dem er velkendte: Synet, hørelsen, lugtesansen, smagssansen og følesansen. Men der er to mere: Labyrintsansen og muskel-ledsansen. De to er sammen med følesansen direkte knyttet til vores bevægelser og kaldes også for de tre primære sanser eller de grundmotoriske sanser. De tre sanser udgør sammen med synssansen fundamentet for vores balance og er grundlaget for alle vores bevægelser. Hvordan fungerer sanserne hos os? Hvilken betydning har det for ældres bevægelse? Og hvordan træner vi sanserne hele livet?

**Dato:** 9. maj 2025

**Tid:** 9.30 – 15.45

**Sted:** Ældre Sagens Campus  
Snorregade 17-19  
2300 København S

**Målgruppen for dagen er:**

Alle motionsfrivillige.

Andre frivillig, som kan anvende denne viden og øvelser i deres aktiviteter er også velkomne. Deltagelse er gratis. Din transport dækkes af din lokalafdeling.

### Program

09.30 – 10.00 Morgenbrød og kaffe

10.00- 10.15 Velkomst og præsentation

10.15 – 12.15 **Del 1. Sanser, motorik og balance.** Hvad er balance, og hvordan er sansernes rolle i relation til balancen? Der vil være oplæg med viden om sanserne, og praktiske øvelser, der træner sanserne og balancen.

12.15 – 13.00 Frokost

13.00 – 14.45 **Del 2. Sanser og dagligdagens bevægelser.** Hvilke krav stilles der under dagligdagens bevægelser til os mennesker og vores sanser? Der vil være oplæg og praktiske øvelser, hvor du får en forståelse for, hvordan ændring af opgaver og omgivelser påvirker dig og dine sanser.

**NB: Del 2 foregår både inde og ude. Medbring derfor tøj og sko, der er egnet til at bevæge sig i både inden- og udendørs.**

14.45 – 15.00 Pause med kaffe og kage

15.00 – 15.30 Refleksion og gruppearbejde. Hvordan kan dagens viden og praktiske øvelser sættes i spil i mit frivillige virke?

15.30 – 15.45 Opsamling

15.45 – 16.00 Tak for i dag

### Underviser i del 1 og del 2:

Peter Keller Hansen, Lektor, Fysioterapeutuddannelsen, Campus Århus N.

### Værter:

Motionsudvalget i distrikt 10, Ældre Sagen: Jannie, Kate og Margot.

**Vel mødt til temadag i distrikt 10**

**NB ved afbud:** Af hensyn til bestilling af mad, skal afbud sendes på Jannies mobil tlf. 26851147