

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

Hold hjernen skarp – hele livet

Et inspirerende foredrag om, hvad vi selv kan gøre for at bevare hukommelse, energi, nærvær og livsglæde længst muligt – med konkrete råd, der er nemme at tage med hjem og bruge i hverdagen.



Om foredragsholderen

Helle Egebjerg Andersen er farmaceut og har arbejdet 16 år i Fødevarestyrelsen med ernæring og data. Da hendes mor fik Alzheimer, blev ønsket om at forstå, hvad vi selv kan gøre for at passe bedre på hjernen, en personlig mission.

I dag kombinerer hun sin faglige viden med egne erfaringer som pårørende og holder inspirerende foredrag om hjernesundhed, hukommelse og livskvalitet. Hendes særlige styrke er at omsætte forskning til konkrete og realistiske hverdagsvaner, som deltagerne kan tage med hjem og bruge med det samme.

Med en sjælden kombination af faglig tyngde, personlige erfaringer og et positivt fokus på muligheder frem for begrænsninger giver Helle både viden, inspiration og håb til mennesker, der ønsker at bevare et aktivt, selvstændigt og meningsfuldt liv længst muligt.

Beskrivelse af Gruppetilbuddet	Gode vaner for en sund hjerne: Hvordan kan vi passe bedre på hukommelsen, energien og livsglæden gennem livet? Og hvilke vaner gør egentlig den største forskel for hjernen? I dette inspirerende og lettilgængelige foredrag deler farmaceut Helle Egebjerg Andersen viden, erfaringer og konkrete råd om, hvad vi selv kan gøre for at støtte hjernens sundhed gennem hele livet. Med udgangspunkt i både forskning og sin personlige erfaring som datter til en mor med Alzheimer gør Helle et komplekst emne nærværende, forståeligt og relevant for hverdagen. Deltagerne får indsigt i, hvordan blandt andet kost, motion, søvn, fællesskab, mental aktivitet og andre daglige vaner kan bidrage til at bevare en velfungerende hjerne. Undervejs deles en række praktiske råd og små hverdagsgreb, som er nemme at tage med hjem og komme i gang med. Foredraget giver både viden, inspiration og håb til alle, der ønsker at bevare et aktivt, selvstændigt og meningsfuldt liv længst muligt. Deltagerne går blandt andet hjem med: • Inspiration til at styrke hukommelse og mental energi • Viden om hvilke vaner der har størst betydning for hjernens sundhed • Konkrete råd, som er nemme at omsætte til handling • Større forståelse for, hvad hjernen har brug for gennem livet • Motivation til at passe godt på både sig selv og sine nærmeste
--	---

Pris og varighed Pris skal være fast og inkl. moms.	Varighed: 2 timer inkl. pause Normal pris: 18.000 kr. Særpris til Ældre Sagens lokalafdelinger: • 4.000 kr. inkl. moms Transport beregnes fra Klampenborg.
---	--

Kontaktinformation	Navn: Helle Egebjerg Andersen Telefonnummer: 61707082 E-mail: helle@youbuilding.dk
---------------------------	--

Praktiske oplysninger. Fx vedr. lyd- eller videoudstyr mm.	For at sikre den bedste oplevelse for deltagerne ønskes adgang til storskærm eller projektor. Ved mere end 25 deltagere anbefales brug af mikrofon. Helle medbringer selv computer og HDMI-kabel.
---	---