Sæt hjernen i bevægelse

og bliv klogere på hjernesundhed og demens

Distrikt 10 inviterer til en spændende **temadag d. 24.11.2026** med Daniel Skov Larsen, Neuro-fysioterapeut og Brain Health Trainer. Daniel arbejder til daglig med samspillet mellem hjerne, krop og sanser. På temadagen omsætter han den viden til sjove øvelser, konkrete eksempler og tips, som du kan tage med dig hjem.

Vi skal blandt andet:

- Træne opmærksomhed
- Prøve interaktiv hjernetræning
- Lege med sanser og balance
- Prøve dual-task træning
- Udfordre hukommelsen

Og bare rolig – det kræver hverken god hukommelse eller hurtige reaktioner at være med. Men vær forberedt på at gå derfra med ømme lattermuskler og et smil på læben, for det bliver alt andet end kedeligt!

Din hjerne er ikke færdig med at udvikle sig. Hver gang du lærer noget nyt, bevæger dig på en anderledes måde eller udfordrer dine sanser, får hjernen en grund til at forandre sig. Krop og hjerne er et team. Når de spiller sammen, bliver hjernen endnu stærkere, end hvis den trænes alene. Det handler nemlig ikke om at træne hårdt, men om at udfordre bredt.

Dato: 24.11.2026.
Tid: 09.30 - 15.30
Sted: Ældre Sagen Campus, Snorresgade 17-19, 2300 Kbh. S.

Målgruppe for dagen er:
Alle motionsfrivillige og aktivitetsledere.
Deltagelsen er gratis. Din transport dækkes af din lokalforening
Tilmelding via dette link

Dagens program:

09.30 – 10.00 Morgen/formiddagsbuffet, herunder velkomst og præsentation

10.00 – 12.15 Del 1 – Oplæg og øvelser

12.15 – 13.00 Frokost

13.00 – 15.00 Del 2 – Oplæg og øvelser

15.00 – 15.30 Plenum med kaffe og kage

De bedste hilsner
Kate & Jannie, Motionsudvalget i distrikt 10

Vigtigt information om udeblivelse: Hvis du er tilmeldt en temadag, hvor der er bestilt mad og drikke ud fra antal deltagere, og du ikke melder afbud rettidigt, vil din lokalafdeling blive bedt om at dække de udgifter, der ikke kan afbestilles. Rettidigt afbud skal senest være modtaget den d.20.11.2026 via tilmeldingsmodulet eller på mail til Jannie@kongeskov.eu. Beløbet i dette temamøde udgør kr. 275,00 pr. deltager.