

# Ældre @ Sagen

## Musikkens samspil med hjernen Temadag for motionsfrivillige i distrikt 3 Fredag 8. september kl. 9.30 – 15.30 Ældre Sagen, Vester Alle 8,8000 Aarhus C

- 9.30 - 10.00 Ankomst og morgenkaffe med brød
- 10.00 – 10.30 Velkommen v/distriktskoordinator for motion Britt Kirk  
Præsentation af deltagerne
- 10.30 – 12.15 Musik på hjernen
- Hvordan musikken påvirker den menneskelige hjerne
  - Hvorfor vi som mennesker udstyret til at lytte og skabe musik
  - Hvorfor der er så store forskelle på, hvad forskellige mennesker hører i musikken
- v/ Cand.scient., ph.d., dansk jazzmusiker, komponist  
og hjerneforsker Peter Vuust, Århus
- 12.15 - 13.00 Frokost
- 13.00 – 14.00 Musik og bevægelse
- Musikforståelse i forholdet til bevægelse efter musik
  - Gennem musikken, og med enkle trin, inspirere og forstå at bruge dette som redskab i de forskellige grupper mennesker
  - Genskabe kontakten til det fysiske og psykiske (det hele menneske)
- v/Danselærer Britt Kirk, Randers
- 14.00 -15.15 Snak i grupper
- Hvad tager du med hjem fra i dag?
  - Tid til erfaringsudveksling om egne aktiviteter
  - Ideer til kommende arrangementer i distrikt 3
- 15.15 – 15.30 Afrunding, farvel og tak for i dag

Mødeleder: Distriktskoordinator Britt Kirk og Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, Ældre Sagen.

Tilmelding sendes senest den 4. september – online tilmelding her:  
<https://www.tilmeld.dk/temadag-motion-d3-08-09-23>

På gensyn og bedste hilsner  
Distriktskoordinator  
Britt Kirk  
Mail: [britt-kirk@mail.dk](mailto:britt-kirk@mail.dk)