

## Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

### Foredrag med debat" det kan godt være klogt selvom det er sjovt “



#### Introduktion til Gruppetilbuddet

Lise har holdt oplæg for Ældre Sagen i Jylland men er nu flyttet til Sjælland.

#### **Oplægs-Form:**

Lise Flensburg holder meget af oplæg med debat og har erfaring for, at det er metoden der får folk til at synes de får noget med hjem (ala Højlunds forsamlingshus).

Læring og udvikling fremmes gennem humor, så det er væsentlige elementer i et godt oplæg

Håber ovenstående har skabt jeres interesse.

<b>Om foredragsholderen/afsenderen</b>	<p>Lise Flensburg, indehaver af Flensburg consult har i mange år været foredragsholder, underviser og supervisor.</p> <p>Beskrives af deltagere som levende, vidende og med undervisningsmetoder, der skaber refleksion og læring.</p> <p>Lise har en master i positiv psykologi kombineret med neuropsykologi.</p> <p>Speciale i rehabilitering</p> <p>Er oprindelig sygeplejerske og har undervist bredt i mange år i forskellige emner.</p> <p>Lise er optaget af at skabe "energi" selv og sammen og at få mennesker til at bevæge sig i retning af "det gode liv"</p> <p>Emnerne er mange og der tilpasses efter behov.</p> <p>Hendes motto er "<i>det kan godt være klogt selvom det er sjovt</i>"</p>
--	--

<b>Beskrivelse af Gruppetilbuddet</b>	<p><b>Hold hjernen ved lige hele livet</b></p> <p>Heldigvis er der masser vi selv kan gøre for at holde vores hjerner "fit for fight" livet igennem.</p> <p>Hjerner er meget forskellige og skal derfor have forskellig stimuli.</p> <p>Hvad er "fitness for min hjerne"?</p> <p>Gennem foredraget får du dels viden om vigtigheden af at aktivere din hjerne, samt inspiration til hvordan dette kan gøres.</p> <p>Du bliver præsenteret for, hvad der sker i hjernen ved henholdsvis aktivitet og passivitet.</p> <p>I foredraget bliver du bekendt med den nyeste hjerneforskning i et let og forståeligt sprog, så du direkte kan gå</p>
---------------------------------------	--

hjem og anvende den viden i din hverdag.

### **Det gode liv- hvordan får jeg skabt det?**

Der hersker mange tanker om, hvad det gode liv er, og for de fleste mennesker hænger det sammen med trivsel.

Vi er mennesker med hver vores drømme, værdier, mål, planer og handlinger, så trivsel og hvad det gode liv handler om, er ganske individuelt. Hvordan får jeg så skabt bedre trivsel i min hverdag?

Foredraget tager udgangspunkt i den positive psykologiske tænkning om trivsel og det gode liv.

Du vil blive præsenteret for videnskabelig forskning på området på en let og omsættelig måde.

Målet med foredraget er, at du bliver mere bevidst om hvordan du kan optimere " dit gode liv", med øget trivsel og velvære til følge.

### **Alder er ingen dom**

Lægges op til debat om synet på ældre og hvordan man selv kan påvirke sit liv i retning af " den gode seniortilværelse".

Ældre er blevet mere fokuserede på alderdommens muligheder og afslutningsårene skulle nødig blive en trist slutfase.

Kunsten er at finde aktiviteter der øger de mentale ressourcer, så mennesker bliver mere åbne og modtagelige. Er leg f.eks. kun noget for børn?

Mange syge mennesker føler sig sunde og mange sunde mennesker føler sig syge- hvordan hænger det sammen?

Hvad vil det egentlig sige at føle sig sund og i trivsel og hvordan mon den enkeltes hjerne spiller ind her?

Foredraget giver forhåbentlig ny energi og vækker din nysgerrighed.

### **Må vi nu ikke være sure mere?**

Sætter fordelene ved negativitet på dagsordenen i denne tid hvor positiv psykologi fylder i de danske medier.

Er der forskel på positiv tænkning og positiv psykologi?

Hvordan kan det være vi mennesker er rigtig gode til at få øje på det der ikke fungerer?

Hvordan er mon sammenhængen mellem følelser, hjernen og dine relationer?

Foredraget vil give dig indsigt i hvilken betydning egen adfærd har for dine omgivelser og hvor stor betydning omgivelserne har for dig.

<b>Pris og varighed</b>	<p><b>Varighed:</b> 1 ½ til 2 timer</p> <p><b>Normal pris:</b> 7000 + moms og kørsel</p> <p><b>Ældre Sagen pris:</b> 3.800 kr.</p> <p><b>Transportafgift beregnes fra 4540 Fårevejle</b></p>
-------------------------	--

<b>Kontaktinformation</b>	<p><b>Navn:</b> Lise Flensburg</p> <p><b>Telefonnummer:</b> 2279 19 09</p> <p><b>E-mail:</b> lise@flensburgconsult.dk</p>
---------------------------	---

<b>Praktiske oplysninger. Fx vedr. lyd- eller videoudstyr mm.</b>	<p>- Noget at skrive og tegne på</p> <p>- Tavle eller whiteboard</p> <p>Bruger ikke PowerPoint men oplæg og debat 😊</p>
---	---