

Folkeuniversitetet

DANSK SYGEPLEJERÅD – 2024

A man with a grey beard and mustache, wearing a black top hat and a black suit jacket over a black shirt, stands in front of a dense green ivy wall. A yellow and white patterned snake is draped around his neck and down his front.

Få ny viden
og inspiration

Tilmeld dig ét hold på Folkeuniversitetet
i Aarhus eller Herning med 50 % rabat



Kære medlemmer i Dansk Sygeplejeråd

Det er en gave, når vi løbende i livet kan få lov til at læse, tage en uddannelse, fordybe os, blive klogere.

Vi er i Danmark privilegeret med et så godt som gratis uddannelsessystem til første grunduddannelse. Alle skal have mulighed for uddannelse, er vi enige om. Men uddannelse slutter jo forhåbentlig ikke ved en grunduddannelse – at uddanne sig, at dygtiggøre sig, at lære livet igennem er vidunderligt og et gode, mange bør have del i. For det er givtigt for den enkelte – for dig og dine omgivelser, og det er sjovt og energigivende.

Så er det i år, du vil give dig selv den gave? Hvis ja, vil vi gerne støtte din beslutning med den aftale, vi har indgået med Folkeuniversitetet i Herning og i Aarhus. Den indebærer fordelagtige tilbud, så du får halv pris på en række kurser og øvrige aktiviteter.

Vi håber, der er nogle af de udvalgte tilbud, der passer til dig og dit behov, og at du kan få glæde og gavn af tilbuddene.

God læselyst!

På vegne af DSR, Kreds Midtjylland

Anja Laursen
Kredsformand



Sådan gør du:

1

Gå ind på www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale.
Benyt aftalekoden: DSR-F24

2

Vælg herefter det hold, du ønsker at tilmelde dig,
og gennemfør tilmeldingsproceduren.

Tilmeldingen er først afsluttet, når du kan udskrive
et adgangskort, så du kan roligt starte en tilmelding,
som beskrevet ovenfor, hvis du blot vil se, hvad du kan
tilmelde dig.

3

Der er et begrænset antal pladser, som fordeles
efter 'først til mølle'-princippet.

4

Du kan tilmelde dig 1 hold med 50 % rabat.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor
specialaftalen til normalpris.

Aarhus

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: DSR-F24

Undervisningssted

Ny Munkegade 118
bygning 1530
8000 Aarhus C

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

2411-113

Hvor er sundheds-væsenet på vej hen?

TID: 18/3, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Kjeld Møller Pedersen, professor i sundhedsøkonomi og -politik, Syddansk Universitet

Sundhedsvæsenet er altid til debat. Reforme, økonomi og skandaler leverer løbende stof til politisk og offentlig diskussion. Få et overblik og en vurdering af de aktuelle sundhedspolitiske problemstillinger og deres mulige løsningsforslag. Mens regeringen igen står klar til at reformere sundhedsvæsenet, presser mange spørgsmål sig på. Hvad skyldes manglen på sygeplejersker, og findes der hurtige løsninger eller kun lange seje træk? Har udviklingen af supersygehusene forsømt udviklingen af det nære sundhedsvæsen? Kan det nære sundhedsvæsen være løsningen på det stigende antal kroniske patienter? Hvad er status på de store sygehusbyggeriers tidsplaner og budgetter? Kom og hør, hvor sundhedsvæsenet er på vej hen.

2421-056

Velfærdsstatens udfordringer

TID: 3/9, 5 tirsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 347,50 kr. (Normalpris 695 kr.)

Der er nok udfordringer at få øje på i velfærdsstaten. Udbyttesagen og Britta Nielsens svindel i Socialstyrelsen er fundamentale tillidsbrud. Digitaliseringen vil føre til færre job til ufaglærte og i servicesektoren, hvilket kan skabe øget arbejdsløshed og ulighed. Og globaliseringen, den frie bevægelighed og konkurrencestaten har i stigende grad udhulet idéen om den universelle velfærdsstat, hvor alle har ret til det samme uanset indkomst. Så hvor er vi egentlig på vej hen? Kan vi løse velfærdsstatens udfordringer – og beholde velfærden?

03/09: Mere kontrol eller tillid? Gert Tinggaard Svendsen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

10/09: Udsyn – velfærdsstaten uden for Danmarks grænser. Carsten Jensen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

17/09: Hvordan påvirker EU-samarbejdet velfærdsstaten? Lars Hovbakke Sørensen, lektor, ph.d., Professionshøjskolen Absalon

24/09: Hvordan tackler velfærdsstaten den digitale økonomi? Bent Greve, professor i samfundsvidenskab, Roskilde Universitet

01/10: Opgør med de universelle ydelser? Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet



KLIK IND PÅ [FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE](https://fuaa.dk/adgang-til-specialaftale)

Brug koden:
DSR-F24

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

2411-102

Empati og compassion: Bliv en bedre leder og kollega med fremtidens vigtigste kompetencer

TID: 27/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 297,50 kr. (Normalpris 595 kr.)

UNDERSISER: Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Kender du det at få netop den hjælp fra en kollega, som du har brug for? At føle dig hørt i en vanskelig situation? Sådan er det, når du oplever empatisk lytten og handling med compassion – vigtige kompetencer, der gør os mere socialt intelligente og er afgørende for samarbejde, kommunikation og trivsel på arbejdspladsen. Med self-compassion kan du bruge din empathiske indlevelse uden at blive overvældet af andres følelser. At dele andres lidelser og føle med dem kan føre til afmagt, stress og udbrændthed og forhindre klarhed i prioriteringer og beslutninger. Med compassion lærer du i stedet vigtigheden af at føle for mennesker og mærke motivationen til at hjælpe og støtte med sans for helheden. Når du har kontakt med din empati og compassion, er det også langt lettere at udvikle dit etiske kompas som hjælp til at navigere i en kompleks verden.

2411-029

Mødefacilitering

TID: 28/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 297,50 kr. (Normalpris 595 kr.)

UNDERSISER: Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og fåtallige? Det gør man ved at facilitere dem. Det vil sige styre deres form stramt og venligt, så indholdet og formålet fremmes bedst muligt. Facilitering er en form for myndig og inkluderende mødeledelse, der næsten umærkeligt bringer det bedste frem i mødedeltagerne, så gruppen sammen når det hele på den aftalte tid, og alle har været på og er glade. Weekendforløbet introducerer en række redskaber til mødefacilitering, og deltagerne afprøver dem i mindre, faciliterede grupper.

UDVID FORELÆSNINGSOPLEVELSEN

Snup en bid mad i kantinen



2411-155

Kreativitet og livskvalitet i arbejdet

— **TID:** 5/2, 6 mandage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 447,50 kr. (Normalpris 895 kr.)

Vi mennesker ser ud til at være skabt til at skabe. Hele den menneskeskabte verden – dvs. kulturen i bredeste forstand – er, ja, skabt af mennesker. Omfattende forskning peger på, at kreativ aktivitet – ud over at være livsbekræftende i sig selv – er både afstressende og inspirerende. Denne forelæsningsrække præsenterer nogle af de vigtigste indsigter fra kreativitetsforskningen og viser, hvorledes man kan berige sin egen hverdag og arbejdslivet ved at gøre brug af dem.

- 05/02: Kreativitet, livskvalitet og lærende organisationer – et overblik.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 12/02: Craft-psykologi – om sundhedsfremmende manuelle aktiviteter i spændet mellem det kreative og rekreative.** Anne Kirketerp, ph.d., psykolog og kunsthåndværker
- 19/02: Kreativitet og flow i arbejdslivet.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 26/02: Kreativitet i relation til beslutningstagning, mestring og sundhed på arbejdspladsen.** Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner
- 04/03: Kreativitet, krop og musikalitet.** Jørgen Lyhne, psykolog og forfatter
- 11/03: Kreativitet i evaluering og forskning.** Tatiana Chemi, lektor, Aalborg Universitet, ekspert i kunstnerisk kreativitet, æstetiske læreprocesser og kreative lærings- og undervisningsformer

2411-326

Kunsten at dvæle i dialogen

— **TID:** 13/3, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15
PRIS: 737,50 kr. (Normalpris 1.475 kr.)
UNDERVISER: Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet, og gæsteprofessor på CBS/Master of Public Governance

Hvad kendetegner den bæredygtige og meningsfulde samtale, der giver værdi for samtaleparterne? Ikke alle samtaler og dialogtyper er hjælpsomme og nyttige for den enkelte person. Det er vigtigt at forstå såvel den sociale som den organisatoriske ramme for samtalen for at kunne give den værdi og mening. Dialogen er med til at sikre os et holdepunkt og en integritet i vores måde at agere i verden på. Hvis vi dvæler i dialogen, åbner der sig nye muligheder for en grundlæggende forståelse af os selv og hinanden. Få input til at lytte til dig selv og den anden i dialogen, så du opnår en bæredygtig og meningsfuld samtale, som i sidste ende kan hjælpe dig til at finde dit etiske ståsted og egne personlige værdier.

2411-082

Hjælp, jeg er leder!

— **TID:** 20/3, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

Er du leder? Så har du måske også af og til lyst til at råbe: "Hjælp!" For nogle gange er ledelsesopgaven både svær og dilemmafyldt, og når løsningerne ikke ligger lige for, kan tvivlen dukke op. Heldigvis kan du gøre tvivlen til din hjælper, for uanset hvad så er opgaven din. Det kræver mod at række ud, tage chancer og lære af sine fejl. Forelæsnningen belyser nogle af de typiske udfordringer og problemstillinger, som ledere møder i deres hverdag. Der ses på, hvad det vil sige at være leder, og hvordan man tager rollen på sig. Du får også viden om, hvad du kan gøre for at tage rollen på dig og forløse de drømme, der fik dig til at blive leder, hvad enten du lige er sprunget ud i ledergerningen eller har mange års erfaring med den.

2411-154

Fokus – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

TID: 2/4, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Trine Kolding, proceskonsulent og forfatter

Har du tankemylder, kæmper du med at koncentrere dig om det, du er i gang med, og har du svært ved at være ordentligt til stede, når du er sammen med andre mennesker? Hopper du ofte frem og tilbage mellem idéer, opgaver og aktiviteter? Er du træt af at lave overspringshandlinger, og får du sjældent gjort ting færdige? Denne aften kan du få inspiration og værktøjer til at skærpe dit fokus og holde opmærksomheden ét sted ad gangen.



KLIK IND PÅ [FAUU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE](https://fauu.dk/adgang-til-specialaftale)

Brug koden:
DSR-F24

2411-156

Meningsfuld ledelse

TID: 8/4, 6 mandage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 447,50 kr. (Normalpris 895 kr.)
UNDERVISER: Kristoffer Geer, organisationspsykolog, leadership consultant, Ennova

Meningsfuldhed er blevet et almenygdygt ord i det danske erhvervsliv, men hvad betyder det egentlig? Og hvordan begynder man at arbejde med meningsfuldhed både som individ, men også som leder? Dette kursus har til formål at hjælpe ledere og ledelsesinteresserede med at forstå og udvikle en meningsfuld og engagerende ledelsesstil. Kurset er designet til at understøtte deltagerne med viden, færdigheder og praktiske værktøjer til at skabe en mere meningsfuld arbejdsplads, hvor medarbejderne realiserer deres potentiale.

08/04: Introduktion til meningsfuldhed

15/04: Værdier og formål

22/04: Meningsfuldhed på arbejdet I

29/04: Meningsfuldhed på arbejdet II

06/05: Kommunikation og feedback

13/05: Fremtidens meningsfulde ledelse

2421-021

Alt hvad du bør vide om det gode arbejdsliv

TID: 4/9, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 397,50 kr. (Normalpris 795 kr.)

Vi bruger en stor del af vores vågne timer på vores job, og for de fleste af os handler arbejdet om mere end blot at tjene til føden. Samtidig er grænsen mellem arbejdsliv og privatliv udflydende, og mange tager arbejdet med hjem både mentalt og fysisk. På flere måder fylder vores arbejde altså i vores liv. Vi lægger meget energi i det, og vi får energi af det. Det betyder, at vi stiller høje krav til vores egen udvikling og præstationer i arbejdslivet. Forelæsningsrækken stiller skarpt på det gode arbejdsliv fra forskellige perspektiver og ser på, hvordan du kan skabe mere glæde og trivsel i dit daglige arbejde.

04/09: Mening i arbejdslivet – Hvad er det, og hvordan får man mere af det? Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

11/09: Konfliktløsning i arbejdslivet. Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

18/09: Stress i arbejdslivet. Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner, og Mette Møller, cand.psych. aut., erhvervspsykolog og specialist- og supervisor godkendt i ledelse og organisation

25/09: Hjernen i arbejdslivet. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

02/10: Balance i arbejds- og privatlivet. Eva Borgen Paulsen, cand.psych., psykolog, Borgen Psykologi

2421-073

Styrk din evne som formidler

TID: 26/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 297,50 kr. (Normalpris 595 kr.)
UNDERVISERE: Maria Larsen, journalist, kommunikationsrådgiver og forfatter, Mellem Linjerne, og Helle Brokjær, teaterinstruktør, skuespiller og ekstern underviser på Aarhus Teater og Randers Teater

Brænd igennem med både budskab, krop og stemme. Du skal holde et vigtigt oplæg og vil gerne motivere og begejstre dine tilhørere. På kurset får du de vigtigste redskaber fra teatrets og journalistikkens verden til at gøre dit stof relevant og forståeligt. Uanset om du skal holde et oplæg eller lede et møde. Du får en basal viden om, hvordan du bruger historier og eksempler til at gøre dit oplæg inspirerende, så det bliver forstået og husket. Dit kropssprog, din stemme og din ro er afgørende for, hvordan budskabet bliver modtaget. Du får konkrete eksempler på, hvad der gør dig til en autentisk formidler med et levende kropssprog og en behagelig og varieret stemme. Du får også redskaber til at håndtere lampefeber og til at skruer op for din udstråling.

2421-125

Konstruktive konflikter

TID: 28/10, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 247,50 (Normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Gitte Svanholm, master i organisationspsykologi, ledelseskonsulent i Svanholm Coaching

Konflikter er helt naturlige i et moderne arbejdsliv, hvor vi skal samarbejde og navigere i konstant forandring. Lær at analysere og håndtere konflikterne konstruktivt, så de ikke dræner en masse god energi hos dig og dine kollegaer. På denne aften får du vigtig viden om konflikter og kommunikation, så du kan sikre effektivitet, trivsel og tillidsfulde relationer på din arbejdsplads.



Tag med til Århundredets Festival i Aarhus 8.-17. marts

LÆS MERE PÅ AARHUNDREDETSFESTIVAL.DK

Psykologi & sundhed

2411-178

Mental sundhed i hverdagen

TID: 22/1, 6 mandage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 397,50 kr. (Normalpris 795 kr.)

Vores mentale sundhed har stor indflydelse på vores livskvalitet og på risikoen for at udvikle psykiske lidelser. Ifølge Sundhedsstyrelsen betegner mental sundhed en tilstand, hvor man trives, fordi man udfolder og udvikler sine evner, formår at håndtere dagligdagens udfordringer og indgår i fællesskaber med andre mennesker. For at opnå mental sundhed lyder nogle af rådene bl.a., at vi skal spise sundt og varieret, sove godt, huske at slappe af og tage en pause fra bekymringerne. Seks eksperter gør rådene for mental sundhed mere konkrete. Få inspiration til at passe godt på dit mentale helbred.

- 22/01: Sov godt.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 29/01: Kan du spise dig tilpas?** Anne Wilhjelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 05/02: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer.** Dorthe Raff, cand.psych. aut.
- 12/02: Hold dig mentalt aktiv.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 19/02: Tag en pause. Mindfulness og meditation.** Jacob Piet, psykolog, ph.d. i mindfulness, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
- 26/02: Bliv gladere med/for fysisk aktivitet.** Julie Midtgaard, klinisk professor i psykiatri, Psykiatrisk Center Glostrup, Københavns Universitet

2411-193

Alt hvad du bør vide om psykologi

TID: 22/1, 6 mandage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 397,50 kr. (Normalpris 795 kr.)

Hvordan fungerer menneskets hukommelse, hvad påvirker vores sociale adfærd, og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, føler, tænker, lærer, handler og udvikler os, som vi gør. Få indblik i de vigtigste milepæle inden for psykologien, og bliv introduceret til den nyeste viden på området. Forelæsningerne giver desuden redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger. Bliv klogere på dig selv, og få en bedre forståelse for andre mennesker.

- 22/01: Kognitionspsykologi.** Dorthe Kirkegaard Thomsen, professor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 29/01: Læringspsykologi.** Lea Lund, ph.d. i uddannelsesforskning, seniorforsker ved Center for Fælles Beslutningstagning, Syddansk Universitet
- 05/02: Socialpsykologi.** Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet
- 12/02: Personlighedspsykologi.** Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet
- 19/02: Udviklingspsykologi.** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 26/02: Anvendt psykologi.** Thomas Koester, human factors specialist, FORCE Technology

2411-186

Positiv psykologi i hverdagen

TID: 23/1, 5 tirsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 347,50 kr. (Normalpris 695 kr.)

Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere dét, der gør livet værd at leve. Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, som fokuserer på, hvordan man kan trives og fungere godt i hverdagen, uanset om man er på arbejde eller har fri.

- 23/01: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 30/01: Mental robusthed i hverdagen.** Tanja Staal Wegner, cand.pæd.psyk., positiv psykologisk coach
- 06/02: Motivation i hverdagen.** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet
- 13/02: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 20/02: Glæde og lykke i hverdagen.** Louise Tidmand, lektor i pædagogisk psykologi, KP, og uddannelseschef i Styrkeakademiet

2411-188

Livskvalitet – grib det gode liv

TID: 25/1, 5 torsdage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 347,50 kr. (Normalpris 695 kr.)

Med stress og jag haster vi afsted i vores egen lille verden. Med hovedet begravet i telefonen og tankerne beskæftiget med fortidens fejltrin og fremtidens bekymringer. Men er der en vej til et mere enkelt liv? Et liv med fokus på nærvær og samvær? Et liv, hvor vi sænker farten, vender udviklingsræset ryggen og i stedet mærker verden og er til stede i nuet – til gavn for os selv og dem omkring os. Et liv med øget livskvalitet. En række eksperter giver deres bud på forskellige veje til livskvalitet.

- 25/01: Hjernen, fordybelse og koncentration.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 01/02: Positiv psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 08/02: Den gode samtale.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 15/02: Naturens sundhedsfremmende potentiale.** Kristine Engemann Jensen, gæsteforsker i natur og sundhed, Aarhus Universitet
- 22/02: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, direktør i Læseforeningen



KLIK IND PÅ FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE

Brug koden: DSR-F24

2411-192

Angst hos børn og unge

TID: 25/1, 3 torsdage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 247,50 (Normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Mikael Thastum, professor i klinisk børnepsykologi, Aarhus Universitet

Angstlidelser er en af de hyppigst forekommende psykiske lidelser i barndommen. Det anslås, at ca. én ud af syv børn og unge på et tidspunkt opfylder kriterierne for en psykiatrisk angstdiagnose. Men hvad er angst, hvornår er det normalt at være bange og bekymre sig, og hvornår bliver det et problem? Forelæsningsrækken giver indblik i de hyppigst diagnosticerede angstlidelser, effektive behandlingsmetoder med afsæt i kognitive og adfærdsterapeutiske principper, og hvordan angst i barndommen ikke kun påvirker det angste barn, men hele familien og andre pårørende.

- 25/01: Hvad er angst, og hvad skyldes den?**
01/02: Behandling af angst
08/02: Angst, familie og pårørende

2411-185

Mig og mit immunforsvar

TID: 28/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 247,50 (Normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Ib Søndergaard, cand. scient., Biolearning

Immunsystemet er afgørende for vores overlevelse. Det kan være for at bekæmpe nye influenzytper, malaria, borrelia fra skovflåten eller cancer. Men hvorfor er det sommetider vanskeligt for immunsystemet at fungere, som vi gerne vil have det? Forelæsningsrækken giver en basal introduktion til immunsystemet. Hør om nye tiltag inden for virusvacciner, cancerbehandling samt opdagelser af sammenhænge mellem kroppens tarmflora og sygdomme som allergi og diabetes. Bliv også klogere på, hvorfor nogle mennesker får allergier eller autoimmune sygdomme, mens andre ikke gør, og om man selv kan gøre noget for at få et kampklart immunforsvar. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Immunforsvar – kampen i kroppen' (Forlaget Praxis).

2411-394

Kort og godt om ADHD og ADD

TID: 4/3, 1 mandag, kl. 17.30-20.15
PRIS: 137,50 kr. (Normalpris 275 kr.)
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Per Hove Thomsen, overlæge og professor i børne- og ungdomspsykiatri, Aarhus Universitet, og Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital

Hvad er ADHD og ADD? Hvad er forskellen? Hvorfor får man det? Hvad kan man selv gøre, og hvordan kan man hjælpe, hvis man er forældre til eller tæt på et menneske med ADHD eller ADD? Hør om symptomer, årsager og behandling, særlige forhold for børn, unge og voksne, og om hvordan man kan forholde sig til udfordringer i hverdagen. Undervisningen giver viden og råd med fokus på opmærksomhed, hyperaktivitet, impulsivitet og andre vanskeligheder som søvn- og spiseproblemer. Forelæsningsrækken tager afsæt i Per Hove Thomsens bøger 'Kort & godt om ADHD' samt 'Kort & godt om ADD' (Dansk Psykologisk Forlag).

2411-008

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00
PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led, og nedsat bevægelighed. Slidgigt er en folkesygdom, og det er den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen, og nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter, nedsat bevægelighed og forringet livskvalitet. Leddegigt er en inflammatorisk gigtsygdom, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Men hvad er gigt egentlig? Hvad er forskellen på slid- og leddegigt, og hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv? Hør om sygdommens årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.

2411-380

God vejtrækning: En vej til mental sundhed

TID: 17/3, 1 søndag, kl. 10.00-14.00

PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Åndenød, hjertebanken og manglende overblik. Stress og angst kan ramme alle i både små og store doser. Men vidste du, at evolutionen har udstyret os alle med en 'stopknap', der kan dæmpe stress og øge mental sundhed? Det handler om din vejtrækning. Vær med, når neurobiolog Karen Johanne Pallesen stiller skarpt på, hvad der sker i hjernen, nervesystemet og kroppen, når vi er stressede, og hvordan bevidst vejtrækning kan være en nøgle til øget mental sundhed. Prøv forskellige vejtrækningsøvelser, og hør, hvordan vejtrækningsteknikker kan integreres i dagligdagen både som reaktion på akut stress og som en forebyggende praksis.

2411-179

60+ en ny begyndelse

TID: 2/4, 7 tirsdage, kl. 17.45-19.30

PRIS: 447,50 kr. (Normalpris 895 kr.)

Vi lever længere og bedre. Uden det rigtig er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere, end de selv og omverdenen forventer, og det derfor ikke er dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase bruges til, og hvad prioriterer 60+erne højest, når pensionsalderen banker på døren? Mange erfarer, at bl.a. sociale relationer, fysisk aktivitet og mental sundhed er langt vigtigere end et stort økonomisk overskud. Få forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

02/04: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

09/04: Vendepunkter – tab, sorg og vækst. Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet

16/04: Træning og fysisk aktivitet. Casper Søndénbroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet

23/04: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre? (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

30/04: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

07/05: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

14/05: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner

2421-194

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

TID: 2/9, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Slidgigt er en folkesygdom, og det er langt den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen, og nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter, nedsat bevægelighed og forringet livskvalitet. Leddegigt er en inflammatorisk gigtsygdom, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Men hvad er gigt egentlig? Hvad er forskellen på slid- og leddegigt, og hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv? Hør om sygdommens årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.

2421-140

Pårørende – tæt på men udenfor

TID: 7/10, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Jens Einar Jansen, psykolog, specialist i psykoterapi, ph.d. i psykiatri

Omkring hver tredje dansker bliver på et tidspunkt i livet ramt af en psykisk lidelse. Og de har pårørende, hvis tilværelse også bliver kraftigt påvirket. Mange pårørende oplever, at de er tæt på lidelsen, men alligevel står udenfor – de føler sig typisk forvirrede, magtesløse, vrede, angst og triste. Midt i kaosset, afmagten og sorgen er der en vej – også for de pårørende. Med afsæt i den nyeste viden og psykologfaglig indsigt dykker vi denne aften ned i pårørendes krisereaktioner, tanker og handlemønstre. Hør om udfordringerne ved at være pårørende – og hvordan de håndteres på bedste vis. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Tæt på, men udenfor' (Gyldendal).



FÅ VIDEN LIGE IND I ØRNERNE

Lyt til forskerne
som podcasts
i programmerne
'Kraniebrud' og
'Vildspor'

2421-212

Gode vaner

TID: 21/10, 6 mandage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 397,50 kr. (Normalpris 795 kr.)

Skab en sund livsstil gennem gode vaner. En stor del af vores liv består af faste rutiner og gentagelser. Vaner, som er automatiserede og ligger uden for bevidst handlen. Når vi handler efter en vane, er motivation ikke nødvendig, hvilket gør det nemmere for os at vedligeholde adfærden. Det er godt, hvis vanen er god, men knap så godt, hvis vanen er dårlig for vores liv. Men hvordan skaber vi i første omgang vaner? Og hvordan får vi etableret de gode og ikke de dårlige vaner? I denne forelæsningsrække kaster forskerne lys over vores vaner.

- 21/10: Vaner i hjernen.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 28/10: Motivation og træning.** Cecilie Thøgersen-Ntoumani, professor i fysisk aktivitet og adfærdspsykologi, Syddansk Universitet
- 04/11: Søvn.** Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 11/11: Kost og ernæring.** Anne Wilhjem Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 18/11: Gode tankevaner. Grubleri og bekymringer.** Mia Skytte O'Toole, professor i klinisk psykologi, Aarhus Universitet
- 25/11: Nudging og adfærdsændring.** Jesper Elbæk Jensen, behavioural analyst, iNudgeyou

2421-210

Hverdagens udfordringer

TID: 24/10, 5 torsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 347,50 kr. (Normalpris 695 kr.)

Vi kommer alle til at stå i svære situationer og dilemmaer i livet. Parforhold, tab og sorg, store beslutninger om fremtiden eller uventede kriser. Alt sammen noget, der kan skabe strømme af bekymringer. Hvis der dog bare fandtes en manual til livet, så vi kunne slå de gode løsninger op. Det gør der ikke. Men der findes forskere, der hver dag arbejder med områder, teorier og metoder, som kan give inspiration, perspektiver og værktøjer til at navigere i hverdagens udfordringer.

- 24/10: Tab og sorg.** Mai-Britt Guldin, cand. psych. aut., seniorforsker, AU
- 31/10: Parforhold og kærlighed.** Asger Neumann, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 07/11: Sygdom som eksistentielt vendepunkt.** Christian Juul Busch, hospitalspræst emeritus
- 14/11: Familierelationer.** Camilla Carlsen Bechsgaard, cand.psych. aut., specialist i klinisk psykologi
- 21/11: Bliv ven med dine tanker.** Ina Skyt, autoriseret psykolog, ph.d., selvstændig psykolog og parterapeut

2421-145

Lev et godt og sundt liv med Det Dobbelte KRAM

TID: 11/11, 1 mandag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv, CEO i Sundheds-Universet.com

Nedsat mental sundhed, livsstilsrelaterede sygdomme og kroniske sygdomme er blandt de største udfordringer på sundhedsområdet i dag. Hvordan kan man holde alvorlig stress og den første sygdom fra døren og genopbygge sin mentale sundhed og trivsel – også når livet byder på modstand og sygdom? Med afsæt i den nyeste sundhedsforskning stiller vi skarpt på sundhed og trivsel i hverdagslivet – især med fokus på de beskyttende faktorer. Du præsenteres bl.a. for sundheds- og trivselsmodellen Det Dobbelte KRAM. Her suppleres de traditionelle KRAM-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol og Motion) med et mentalt sundheds-KRAM – Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring. Undervisningen bygger på bogen 'Det Dobbelte KRAM' (Hans Reitzels Forlag).

Få nyhederne først

Tilmeld dig Folkeuniversitetets nyhedsbrev på fuau.dk og få inspiration om bl.a. særlige tilbud og arrangementer



Natur & univers

2411-401

Det forunderlige menneske

TID: 29/1, 6 mandage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 397,50 kr. (Normalpris 795 kr.)

Har du tænkt over, at stort set alt, du foretager dig i din hverdag, er formet af din biologi og af vores kultur? Du er så at sige et biokulturelt væsen. Af natur er vi sociale væsener, og de fleste af os vil nikke genkendende til, at familie og venskaber er noget af det vigtigste for os. I samspillet med andre mennesker kan vi give og modtage viden, regler og kultur – bl.a. fordi vi gennem evolutionen har udviklet evnen til at skabe meningsdannende lyde og sprog. Vi tilbereder vores mad, fordi den bearbejdede mad giver mere næring. Vi tager noget bestemt tøj på og pynter os, fordi vi er æstetiske væsener. Vi er også politiske, musikalske, overtroiske og seksuelle. Seks forskere gør os klogere på menneskets biokulturelle adfærd. Forelæsningsrækken er udarbejdet med inspiration fra bogen 'Menneske, kultur, evolution – et biokulturelt perspektiv' (Aarhus Universitetsforlag).

29/01: Den kulturelle neandertaler. Trine Kellberg Nielsen, leder af arkæologi, Moesgaard Museum, og adjungeret lektor, Aarhus Universitet

05/02: Det politiske dyr. Michael Bang Petersen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

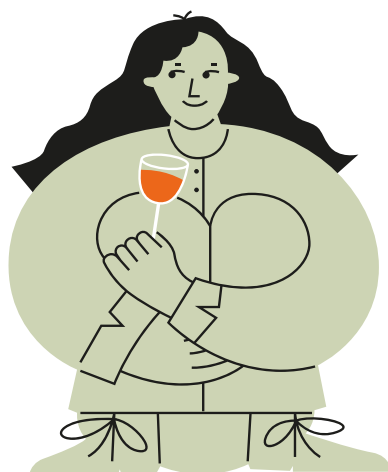
12/02: Religioner og ritualer. Jesper Sørensen, lektor i religionsvidenskab, Aarhus Universitet.

19/02: Menneskets sprog. Alexandra Regina Kratschmer, lektor i lingvistik, Aarhus Universitet

26/02: Frygt og fiktion. Mathias Clasen, lektor i engelsk, Aarhus Universitet

04/03: Æstetik og fetichisme. Henrik Høgh-Olesen, professor i psykologi, Aarhus Universitet, lektor i biologi, Aarhus Universitet

30/05: Fugle. Kevin Kuhlmann Clausen, seniorforsker i faunaøkologi, Aarhus Universitet.



UDVID FORELÆSNINGSOPLEVELSEN

Snup en bid mad
i kantinen

Religion & filosofi

2411-126

Det Etske Råd – hvor går dine grænser?

TID: 27/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 247,50 (Normalpris 495 kr.)

UNDERSKIVERE: Frank Beck Lassen, projektleder i Det Etske Råd, og Martin Ejning Christensen, projektleder i Det Etske Råd

Det første danske reagensglasbarn blev født i 1984 og var et tydeligt tegn på, at den teknologiske udvikling flyttede grænser for, hvad man hidtil ikke havde anset for at være muligt. Debatten om reagensglas-metoden førte i 1987 til oprettelsen af et etisk råd til rådgivning af Folke-tinget og offentlige myndigheder og til at understøtte en offentlig debat i befolkningen. Siden da har Det Etske Råd stimuleret til debat om en lang række vanskelige, etiske dilemmaer. Etik er noget, man kan blive klogere på ved at diskutere med andre. Andre kan nemlig forlange, at man begrunder sine etiske vurderinger. Denne weekenddag har du chancen for at arbejde med etiske dilemmaer på samme måde som Det Etske Råd, og du får chancen for at sætte dine egne værdier på spil. Måske din holdning bliver den afgørende.

2421-133

Det meningsfulde liv

TID: 21/10, 6 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 397,50 kr. (Normalpris 795 kr.)

Hvor finder man meningen med livet? Er den lig med wellness, selv-realisering, rigdom og tidens evige lykkejagt? Spørgsmålet om, hvad der giver livet mening, er lige så gammelt som menneskelivet selv, men svarene har ændret sig meget gennem tiden. Bliv klogere på det meningsfulde liv set med seks forskellige fagområders øjne. Hør om, hvordan en lang række forhold som sprog, politik, teknologi, etik, natur og menneskelige fællesskaber er nødvendige horisonter, som et meningsfuldt liv udfolder sig igennem. Om hvad der faktisk giver livet værdi og mening.

21/10: Det meningsfulde liv ifølge filosofien. Cecilie Eriksen, ph.d., forsker, AIAS, Aarhus Universitet

28/10: Det meningsfulde liv ifølge lægevidenskaben. Lise Kirstine Gormsen, læge, ph.d. i smertemedicin og lektor i medicinnetik, Aarhus Universitet

04/11: Det meningsfulde liv ifølge litteraturen. Anne Valbjørn Odgaard, cand.mag. i litteraturhistorie og religionsvidenskab

11/11: Det meningsfulde liv ifølge samfundsvidenskaben. Christian T. Lystbæk, lektor i organisation og ledelse, Aarhus Universitet

18/11: Det meningsfulde liv ifølge teologien. Birgitte Graakjær Hjort, område- og afdelingsleder, ph.d., Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter

25/11: Det meningsfulde liv ifølge naturvidenskaben. Hans Henrik Hjermitsev, ph.d. i videnskabshistorie, lektor, University College Syddanmark

Vi byder på gratis
livestreamede forelæsninger,
der kun er et klik væk

SE FUAU.DK



Herning

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: DSR-F24

Undervisningssted

Birk Centerpark 15
7400 Herning

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Herning

2413-177

Alt hvad du bør vide om psykologi

TID: 24/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 397,50 kr. (Normalpris 795 kr.)

Hvordan fungerer menneskets hukommelse, hvad påvirker vores sociale adfærd, hvordan lærer vi, og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, føler, tænker, lærer, handler og udvikler os, som vi gør. Få indblik i de vigtigste milepæle inden for psykologien, og bliv introduceret til den nyeste viden på området. Forelæsningerne giver desuden redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger. Bliv klogere på dig selv, og få en bedre forståelse for andre mennesker.

- 24/01: Kognitionspsykologi.** Simon Nørby, lektor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 31/01: Læringspsykologi.** Lea Lund, ph.d. i uddannelsesforskning og seniorforsker ved Center for Fælles Beslutningstagen, Syddansk Universitet
- 07/02: Socialpsykologi.** Christopher Kehlet Ebbrecht, ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet
- 14/02: Personlighedspsykologi.** Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet
- 21/02: Udviklingspsykologi.** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 28/02: Anvendt psykologi.** Thomas Koester, human factors specialist, FORCE Technology

2413-143

Positiv psykologi i hverdagen

TID: 24/1, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 347,50 kr. (Normalpris 695 kr.)

Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere dét, der gør livet værd at leve – også når man møder modgang. Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, som fokuserer på, hvordan man kan trives og fungere godt i hverdagen, uanset om man er på arbejde eller har fri. Bliv introduceret til den positive psykologis teorier og metoder.

- 24/01: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 31/01: Mental robusthed i hverdagen.** Tanja Staal Wegner, cand.pæd.psyk. og positiv psykologisk coach
- 07/02: Motivation i hverdagen.** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet
- 14/02: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 21/02: Glæde og lykke i hverdagen.** Louise Tidmand, lektor i pædagogisk psykologi, KP, og uddannelseschef i Styrkeakademiet

2413-101

Det meningsfulde arbejdsliv

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 297,50 kr. (Normalpris 595 kr.)
UNDERVISERE: Christian T. Lystbæk, lektor i organisation og ledelse, Aarhus Universitet, og Michael Nørager, ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Sundhedsstyrelsens rapport fra 2021 om 'Danskernes Sundhed' fortæller os, at det mentale helbred er i frit fald. Vi får stadig sværere ved at se meningen med det, vi foretager os. Der er brug for bæredygtige løsninger nu. Bliv klogere på, hvad vi i fællesskab, på den enkelte arbejdsplads, kan gøre ved situationen. Få noget at tænke over, værktøjer med hjem og noget at grine af: Gennem kurset bliver du inspireret til at forstå dig selv og de andre på måder, der giver selvindsigt, mening, skaber nye perspektiver og løfter dit eget dannelsesniveau. Kurset indeholder konkrete og meget let tilgængelige metoder til langsomt, men sikkert at udvikle dit og fællesskabets behov for stadig mere mening i arbejdslivet.



KLIK IND PÅ [FAUU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE](https://fauu.dk/adgang-til-specialaftale)

Brug koden:
DSR-F24

2413-035

En dag skal vi dø – etik og jura ved livets afslutning

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 247,50 (Normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Lilian Zöllner, ph.d. i religion og forhenværende leder af Center for Selvmordsforskning

Vi skal alle dø, og vi kommer alle til at tage afsked med et familiemedlem eller en nær ven. Det er et vilkår for os alle. Men hvordan bliver afskeden bedst mulig, og hvad er egentlig i afdødes ånd? For mange kommer der også en lang række etiske overvejelser om rigtigt og forkert i forbindelse med afskeden. Mens vi er i live, kan vi træffe beslutninger om vores sidste tid. Lovgivningen åbner for langt flere muligheder, end vi er klar over, men juraen kan ikke stå alene. Bliv klogere på etik og jura ved livets afslutning.

2413-142

Lev et godt og sundt liv med Det Dobbelte KRAM

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm.pæd., fysioterapeut og certificeret specialist i arbejdsliv

Nedsat mental sundhed, livsstilsrelaterede sygdomme og kroniske sygdomme er blandt de største udfordringer på sundhedsområdet i dag. Hvordan kan man holde alvorlig stress og den første sygdom fra døren og genopbygge sin mentale sundhed og trivsel – også når livet byder på modstand og sygdom? Denne aften stiller vi skarpt på sundhed og trivsel i hverdagslivet – især med fokus på de beskyttende faktorer: dét, der virker, og dét, vi gerne vil have mere af. Hør bl.a. om sundheds- og trivselsmodellen Det Dobbelte KRAM. Her suppleres de traditionelle KRAM-faktorer med et mentalt sundheds-KRAM – Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring. Forelæsningsen bygger på bogen 'Det Dobbelte KRAM' (Hans Reitzels Forlag).

2423-198

60+ en ny begyndelse

TID: 4/9, 7 onsdage, kl. 17.15-19.00. Ingen undervisning 16/9. NB! 11/9 kl. 17.30-19.15

PRIS: 447,50 kr. (Normalpris 895 kr.)

Vi lever længere og bedre. Uden at det rigtig er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere, end de selv og omverdenen forventer, og det er derfor ikke dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase bruges til? Få forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

04/09: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chef-konsulent og ph.d., en3karriere

11/09: Vendepunkter – tab, sorg og vækst (NB! kl. 17.30-19.15). Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet

18/09: Træning og fysisk aktivitet. Casper Søndénbroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet

25/09: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonson, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

02/10: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre? (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

09/10: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

23/10: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner

2423-109

Hjernen hele livet

TID: 4/9, 7 onsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 447,50 kr. (Normalpris 895 kr.)

Hjerneceller kan komme og gå, men alt i alt har vi kun én hjerne – og den skal holde hele livet. Det er komplekst at forstå, hvordan den fungerer og påvirkes af både ydre og indre faktorer livet igennem. I denne forelæsningsrække vil en række forskere lave forskellige nedslag i en menneskehjernes udvikling – fra den tidlige barndom, og til vi ser tilbage på et forhåbentlig langt og godt liv.

04/09: Hvad sker der med børns hukommelse i de første år? Trine Sonne, seniorforsker i psykologi, Aarhus Universitet

11/09: Vi lærer, så længe vi lever. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

18/09: Når hjernen bliver skadet. Jørgen Feldbæk Nielsen, klinisk professor, overlæge og dr.med., Aarhus Universitet

25/09: Sprog og hjerne. Mikkel Wallentin, professor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet

02/10: Depression – en hyppigt forekommende psykisk lidelse. Søren Dinesen Østergaard, professor i psykiatri, Aarhus Universitet

09/10: Godnat og sov godt – hjernen og søvn. Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

23/10: Vær kreativ, og hold hjernen i gang. Lærke Egebjerg, læge og billedkunstner

2423-106

God vejrtrækning: En vej til mental sundhed

TID: 9/11, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

PRIS: 175 kr. (Normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Stress og angst kan ramme alle i både små og store doser. Men vidste du, at evolutionen har udstyret os alle med en 'stopknap', der kan dæmpe stress og øge mental sundhed? Det handler om din vejrtrækning. Ved at fokusere på vores vejrtrækning kan vi aktivere kroppens naturlige beroligelsessystem og reducere 'kamp-eller-flugt'-responsen. Bliv klogere på, hvad der sker i hjernen, nervesystemet og kroppen, når vi er stressede, og hvordan bevidst vejrtrækning kan være en nøgle til øget mental sundhed.