Fra arbejdsliv til seniorliv

lørdag den 12. september 2015

Sted: Skolen for Kreativ Fritid, Industrivej 13

Arrangør: Viborg Folkeoplysnings Samråd

Pris: 195 kr. for hele dagen inkl. bespisning

Tilmelding:
VFOS's sekretariat c/o LOF Midtjylland, midtjylland.lof.dk eller telefon 87262326
Sidste frist for tilmelding: 27. august



Program:

9.30	Morgenkaffe & velkomst
10.00 – 11.30	Foredrag med aldringsforsker og forfatter, Henning Kirk: "Sådan holder du hjernen i gang"
11.45 – 13.00	Workshops:

- Gimpning
  Skolen for Kreativ Fritid
  Teknikken bliver også kaldt løkkehækling, da man laver baner/lidser med løkker i begge sider vha. en gimpenål og en hæklenål.
  Gimpning egner sig godt til fx sjaler og tørklæder, da det bliver meget let og luftig. Kom og prøv teknikken af ved at gimpe en lille ting.
  Man betaler et beløb for materialer – du kan låne gimpenål m.m. på workshoppen.
- Senior-folkedans
  Kirsten Vestergaard
  GDV
  Kom og prøv en livslang motionsform, hvor alle kan deltage og opleve muntert socialt samvær. Man kan komme som par eller alene. Der undervises i små, lette og sjove folkedanse.
- Kom i form med Gotvedbevægelse
  Louise Marcussen
  LOF Midtjylland
  Få en smagsprøve på Gotvedbevægelse, hvor der arbejdes med styrketræning, gang, lette fjedrende øvelser, som ofte har et dansende element.
- iPad, Pia Vesterager, LOF Midtjylland
  Få inspiration til de mange spændende muligheder, der åbner sig i iPad'ens verden.
  Medbring din egen iPad samt Apple-ID.

13.00	Frokost
14.00	Stande:

- Biblioteket

- Borgerservice
- DK's Cyklistforbund
- Alle foreninger repræsenteret i VFOS' bestyrelse
- Hjerteforeningen, mulighed for måling af blodtryk

15.00 Kaffe & fællessang

16.00 Workshops:

- Hakning – tunesisk hækling
  Margit Nørremølle
  Skolen for Kreativ Fritid
  Kom og lær en gammel teknik, som er en blanding mellem strik og hækling. Man bruger en lang hæklenål og arbejder kun fra retsiden. Man betaler et lille beløb for materialer til workshoppen.
- Fra rav til guld
  Jan Sørensen
  Skolen for Kreativ Fritid
  Hør om guldsmedefaget og mulighederne for at komme i gang med en spændende hobby. På workshoppen kan du slibe og polere et ravstykke, som du enten medbringer eller køber på stedet.
- Inspiration til malerkursus for dig, der ikke kan male
  med Elin Pausewang
  LOF Midtjylland
  Prøv leg med farver og maling og enkle tegneøvelser, som kan hjælpe dig over dine blokeringer og give dig tiltro til dine egne skabende evner.
- Slægtsforskning
  Lars Helbo, AOF
  Hvor kommer du fra? Slægtsforskning handler om at udforske din egen historie, og det starter som regel med dig selv. Statens Arkiver har lagt kirkebøger og mange andre kilder på nettet, som vi vil snuse lidt til denne dag.
- Introduktion til meditation og mindfulness
  Marianne Kaufmann
  LOF Midtjylland
  I mindfulness og meditation er der fokus på nærvær og tilstedeværelse i nuet. Du vil her prøve nogle få enkle meditationer eller mindfulness-øvelser.

17.15 Foredrag med Ole Pedersen: "Humor – livets nødvendige krydderi"

19.00 Afslutning – tak for i dag