



Hjernestafetten II

Program for Mad, Motion, Mening og Morskab

Mandag d. 21. februar i Gilleleje Aktivitetshus Idrætsvej 2

Inden det egentlige holdprogram begynder, inviterer vi alle interesserede borgere til et foredrag med Henning Kirk om at holde hjernen frisk: Mad, Motion, Mening og Morskab
Derefter et kort oplæg om transportmuligheder med Flextrafik

Emner for de enkelte mødegange:

Torsdag d. 10. marts kl. 10-13 Kulturhavn Gilleleje, Mezzaninen.

Sang og dans bygger bro mellem mennesker

Morgensang på biblioteket ved Erik B. Jensen

SMART/funktionel hjernetræning med Mette Grüttner kl. 11

Fælles frokost 12.15-13

Torsdag d. 24. marts kl. 10-13

Introduktion til Aqua Fitness (Gribskov Svømmehal) indgang fra kl. 9.45

Gribskov svømmehal kl. 10-11.

SMART/funktionel hjernetræning med Mette Grüttner 11.30 – 12.30

Fælles frokost 12.30-13.15

Onsdag d. 6. april kl. 10-14 på Gribskolen Tingbakke

Hjernesund mad Tingbakken 10 i skolekøkkenet

Oplæg om hjernesund mad plus madlavning i fællesskab –v. Ulla Glipmann

SMART/funktionel hjernetræning med Mette Grüttner kl. 13-14

Tirsdag d. 19. april kl. 10-13 (Udsholtvej 32)

Den overkommelige - lidt vilde have

Besøg i Smedens have i Udsholt. Berit Rørbøl fra Bolius giver tips til et langt aktivt liv med en have

Torsdag d. 5. maj kl. 10

Vores lokale rødder – fiskeriet Gilleleje museum 10-15

I samarbejde med Museum Nordsjællands dykker vi ned i fiskeriets betydning for den lokale historie gennem fotos og fortælling. Vi slutter af med en sejltur med museumsskibet Vilhelm.

Onsdag d. 18. maj kl. 10 Dronningmøllehuset Dronningmølle Strandvej 645B

Personlige erindringer (Dronningmølle Huset)

Hjernegymnastik med Mette Grüttner.

Dernæst samtalesalon om erindringer. Er de vigtige? Hvad er det, vi har lyst til at fortælle om – og til hvem?

Vi slutter af med forskellige ideer til, hvordan man kan fastholde og overlevere – evt. skrive - sine erindringer.

Tirsdag d. 31. maj kl. 11-14 Gilleleje Aktivitetshus Idrætsvej 2

Gilleleje Aktivitetshus: tilbud til seniorer

Hjernegymnastik med Mette Grüttner.

På besøg i Gilleleje Aktivitetshus vil der være mulighed for at snuse til og afprøve mindst et af de mange forskellige tilbud, som Huset byder på for kommunens seniorer. Tilbuddene strækker sig fra workshops over forskellige værkstedsaktiviteter til gymnastik, sang, dans og spil.

Torsdag d. 16. juni

Picnic i det grønne (Dronningmølle)

Turen går til Lergravssøen i Dronningmølle, hvor Bent Vestergaard vil fortælle historien om det teglværk, der er skyld i søens tilblivelse. Og forskellen mellem Dronningmølles historie og Nivaa teglværk. Især i forhold til sociale aspekter i lokalområdet.

Derefter står programmet på fælles madlavning, morskab og fællesskab i samarbejde med friluftvejleder Thomas Lindum fra Gribskov Kommune.