

Invitation til temagruppemøde
Onsdag d. 3. oktober 2018, kl. 09.30 – 15.00
Sundhedshuset, Vestre Engvej 51, indgang B, stuen (lok. 0008), 7100 Vejle

Hjernen i livet – Livet i hjernen

Om hjernens opbygning og funktion i forhold til mental sundhed

Samspillet mellem hjerne, krop og bevægelse er det dynamiske bindeled mellem den ydre og indre verden – og andre mennesker. Processen fra sansning til motorisk handling involverer en række avancerede hjernefunktioner og på temadagen får du bl.a. en guidet oplevelsestur på kryds og tværs i hjernens neurale netværk der er spændt ud mellem 86 milliarder neuroner.

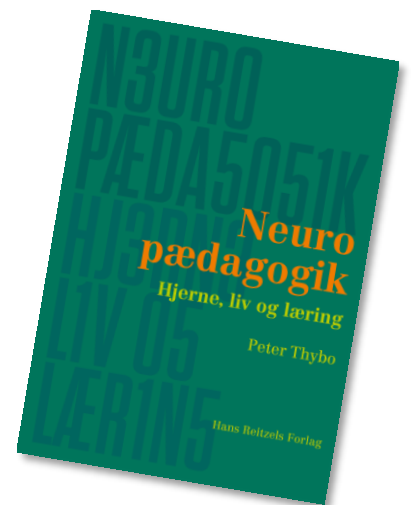
Med reference til de nye resultater fra Den Nationale Sundhedsprofil stilles der skarpt på hjernens funktion i forhold til mental sundhed og trivsel. Som det vil vise sig, er der grund til både optimisme, men også bekymring...



NB! Du er meget velkommen til at invitere et par kollegaer eller gæster med til temadagen – måske fra en anden afdeling eller område - som du tænker kunne have gavn af at deltage på temadagen

Program

- | | |
|--------------------------|--|
| Kl. 09.30 – 10.00 | Ankomst, kaffe, te, rundstykker – samt velkomst |
| Kl. 10.00 – 11.20 | "Hjerne, Liv og Læring: Hjernen før, nu og i fremtiden"
Peter Thybo fortæller om hjernens udvikling og funktion baseret på hans mangeårige arbejde og udvikling af neuropædagogik i Danmark samt den anmelderroste grundbog <i>Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring</i> (Hans Reitzels Forlag, 2013). Med baggrund i en øget forståelse af menneskehjernen præsenteres nogle særdeles tankevækkende konklusioner for mental sundhed og trivsel og der drøftes, hvad sundhedsprofessionelle kan bruge hjerneviden til i indsatser for bedre mental sundhed. |
| Kl. 11.20 – 11.30 | Pause |
| Kl. 11.30 – 12.30 | "Hjernen, hjertet og følelser"
Psykolog Anne Stærk Dickenson fortæller om sammenhængen mellem hjernen, hjertet og vores følelsesmæssige tilstand samt hvordan man selv kan træne selvberoligelse som er så vigtig for den mentale sundhed. |
| Kl. 12.30 – 13.15 | Frokost |
| Kl. 13.15 – 14.45 | Inner Balance i praksis
Workshop hvor deltagerne kan prøve metoden Inner Balance som kan anvendes i det praktiske arbejde (med indlagt kaffe/te pause) |
| Kl. 14.45 – 15.00 | Plenum: Hvordan kan sundhedsprofessionelle bruge viden om hjernens funktion for at fremme mental sundhed i praksis? |
| Kl. 15.00 | Afslutning |



**Hjernen er ikke alt,
men uden hjernen
er alt ingenting!**

Du kan langtidsparkere gratis på "Cirkuspladsen", se mere på
<https://www.vejle.dk/borger/kontakt/telefon-og-aabningstider/sundhedshus-vejle/>
Det tager ca. 20 min at gå fra banegården til Sundhedshuset