

Hjerneforedrag i Folkeuniversitetet og andre steder i efteråret 2018

OPTIMER DIN HJERNE

Hver eneste dag har vi brug for at huske, lære og navigere i en verden fyldt med informationer. Det er kroppens suveræne kommandocenter, hjernen, der løser disse opgaver. Men hvordan fungerer hjernen egentlig? Hvilke dele af hjernen bruger vi hvornår, og hvorfor går det nogle gange galt? Hvorfor glemmer vi gang på gang de samme ting? Den gode nyhed er, at din hjerne kan komme i topform, og at det aldrig er for sent at gå i gang. Med den rigtige træning, søvn, kost og motion kan du forbedre din hukommelse og koncentrationsevne og blive endnu bedre til at prioritere og tage beslutninger i hverdagen. Få inspiration til, hvordan du optimerer din hjerne.

Emdrup: Folkeuniversitetet. Første gang **04.09.2018** kl. 17:30 Holdnr 1822-035 Varighed 6 gange
Sted AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164, 2400 København NV
04.09.2018 Introduktion til hjernen og hukommelsen. Albert Gjedde, Syddansk Universitet
11.09.2018 Hvad den raske hjerne kan lære af den syge. Jens Bo Nielsen, Københavns Universitet
18.09.2018 Hjernen og søvn. Poul Jørgen Jennum, Glostrup Hospital og Københavns Universitet
25.09.2018 Hjernen og motion. Jesper Lundbye-Jensen, Københavns Universitet
02.10.2018 Hjernen og stress. Karen Johanne Pallesen, Aarhus Universitet
09.10.2018 Hjernen og aldring – få mest muligt ud af hjernen uanset alder. Ellen Garde, KU

Aarhus: Folkeuniversitetet. Første gang **25.10.2018** kl. 17:30 Holdnr 1821-099 Varighed 6 gange
Sted AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118, 8000 Aarhus
25.10.2018 Hjernen og læring. Ole Lauridsen, Aarhus Universitet
01.11.2018 Hjernen og hukommelsen. Albert Gjedde, Syddansk universitet
08.11.2018 Hjernen og søvn. Poul Jørgen Jennum, Glostrup Hospital og Københavns Universitet
15.11.2018 Hjernen og motion. Jesper Lundbye-Jensen, Københavns Universitet
22.11.2018 Hjernen og stress. Karen Johanne Pallesen, Aarhus Universitet
29.11.2018 Hjernen og aldring – få mest muligt ud af hjernen uanset alder. Ellen Garde, KU

LIVETS STØRSTE SPØRGSMÅL

Hvad er liv? Hvad er et menneske? Hvor sidder bevidstheden? Hvor ender Universet? Og er der liv derude? Forelæsningsrækken er en spændende opdagelsesrejse ind i nogle af de mest grundlæggende og universelle temaer i menneskelivet og i verden – temaer med svimlende og ufattelige perspektiver. Forskningen drives af nysgerrighed, begejstring og en verden, der hele tiden overrasker, byder på nye udfordringer og udvider vores horisont. Videnskaben lever af ubesvarede spørgsmål – og der er heldigvis stadig mange af dem, men samtidig kommer vi også hele tiden nærmere nogle svar. Få fem naturvidenskabelige forskeres bud på et svar på en stribe af de helt store spørgsmål, og få præsenteret de komplicerede emner, så det er til at forstå. Spring med ud på dybt vand.

Aarhus: Folkeuniversitetet. Første gang **06.09.2018** kl. 17:30 Holdnr 1821-088, Varighed 5 gange
Sted AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118, 8000 Aarhus
06.09.2018 Hvordan opstod universet – og hvornår går det under? Ole J. Knudsen, Aarhus Universitet
13.09.2018 Er der liv andre steder i universet? Kai Finster, Aarhus Universitet
20.09.2018 Hvad er liv? Jens Fedder, Odense Universitetshospital
27.09.2018 Hvordan er mennesket blevet menneske? Mikkel Heide Schierup, Aarhus Universitet
04.10.2018 Hvad består vores bevidsthed af? Albert Gjedde, Syddansk Universitet

Herning: Folkeuniversitetet. Første gang **25.10.2018** kl. 17:15 Holdnr 1823-089, Varighed 5 gange, altid 17:15-19:00
Sted AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15, 7400 Herning,
25.10.2018 Hvordan opstod universet – og hvornår går det under? Ole J. Knudsen, Aarhus Universitet
01.11.2018 Er der liv andre steder i universet? Kai Finster, Aarhus Universitet
08.11.2018 Hvad er liv? Jens Fedder, Odense Universitetshospital
15.11.2018 Hvordan er mennesket blevet menneske? Mikkel Heide Schierup, Aarhus Universitet
22.11.2018 Hvad består vores bevidsthed af? Albert Gjedde, Syddansk Universitet

HOLD HJERNEN FRISK

Hvordan sætter livet sig spor i hjernen? Hvor påvirkelig er en hjerne, og hvor meget kan den egentlig tilpasse sig? Hvordan får du mest ud af din hjerne, uanset alder? Få svar når Aalborg Bibliotekerne inviterer til hjerne-foredrag. Et langt, aktivt liv kræver, at vi plejer hjernen og giver den udfordringer. Hør hvordan. I 2050 vil antallet af ældre over 80 år være tredoblet. Mange får derfor flere aktive år, efter at de går på pension. Men hvordan holder vi vores hjerne frisk så længe som muligt? Forskning viser, at fysisk aktivitet, mental stimulation og socialt samvær er vigtige elementer - og det er aldrig for sent at gå i gang. Foredraget Hold Hjernen Frisk giver dig den nyeste viden om, hvordan du selv kan styrke din hjernes netværk. Det handler både om fysisk aktivitet og mental træning - men også om socialt samvær, kost og søvn. Hold Hjernen Frisk er et 2-årigt pilotprojekt, hvor projektpartnerne DGI, Slots- og Kulturstyrelsen og forskningscenteret Center for Sund Aldring på Københavns Universitet vil omsætte forskningsbaseret viden til engagerende og fællesskabsskabende aktiviteter for seniorer omkring pensionsalderen og udbrede eksisterende viden i forskellige formater. DGI leder projektet. Læs mere om Hold Hjernen Frisk på projektets hjemmeside: www.holdhjernenfrisk.dk

Aalborg: Hovedbiblioteket, Glashjørnet, **10/9-2018**, kl. 16.30-18.00

Herning: Herning Bibliotek, **11/10-2018**, kl. 19:00-20:30

DEN FANTASTISKE HJERNE

Den udgør 2% af kroppens vægt, men bruger 20% af kroppens energi og indeholder op mod en billion nerveceller, der er forbundet i et uhyre kompliceret netværk. Hver eneste dag har vi brug for at huske, lære og navigere i en verden fyldt med informationer. Det er kroppens suveræne kommandocenter, hjernen, der løser disse opgaver. Men hvordan fungerer hjernen egentlig? Hvilke dele af hjernen bruger vi hvornår, og hvorfor går det nogle gange galt? Hvorfor glemmer vi gang på gang, de samme ting? Kan vi træne hjernen til at holde sig ung? Og hvorfor kan hjernen nogle gange spille os et puds? Seks af landets førende hjerneforskere giver dig svarene på spørgsmålene.

Odense: Folkeuniversitetet. Holdnr: 1821-110 Dato: 6 tirsdage, første gang **18/9 2018**

Sted: Syddansk Universitet, Campusvej 55, 5230 Odense M

18/09 Introduktion til hjernen og hukommelsen. Albert Gjedde, professor, Aarhus Universitet

25/09 Hjernen og stress. Karen Johanne Pallesen, lektor, Aarhus Universitet

02/10 Hjernen og søvn. Poul Jørgen Jenum, klinisk professor, Københavns Universitet

09/10 Typiske og atypiske hjerner. Åsa Svenningsen, lektor, Syddansk Universitet

23/10 Hjernen og stamceller. Morten Meyer, adjunkt, Syddansk Universitet

30/10 Hjernen og aldring – få mest muligt ud af hjernen uanset alder. Ellen Garde, KU

Kolding: Folkeuniversitetet. Holdnr: 1822-092 Dato: 4 onsdage og 1 tirsdag, første gang **31/10 2018**,

Sted: Syddansk Universitet, Universitetsparken 1, 6000 Kolding

31/10 Introduktion til hjernen og hukommelsen. Albert Gjedde, professor, Aarhus Universitet

07/11 Hjernen og aldring – få mest muligt ud af hjernen uanset alder. Ellen Garde, KU

14/11 Hjernen og stress. Karen Johanne Pallesen, lektor, Aarhus Universitet

21/11 Typiske og atypiske hjerner. Åsa Svenningsen, lektor, Syddansk Universitet

27/11 Hjernen og søvn. Poul Jørgen Jenum, klinisk professor og overlæge, Københavns Universitet

DAYLIGHT AND GREEN CITIES

Aarhus: Aarhus Architectural School. **12.09.2018** kl 12.45 – 13.30

12/09 Walter Unterrainer: "Daylight and Green Cities, a historical outline of urban ecology a. 1900"

12/09 Albert Gjedde: "Daylight and human wellbeing - modern research state of the art"

DEN ALDRENDE HJERNE

Et langt liv kræver, at vi plejer hjernen og giver den udfordringer. Bogen "Den aldrende Hjerne" er udgivet af HjerneForum (2018).

Nykøbing Falster: HK's lokaler, Guldborgsundcentret 6, 4800 Nykøbing F.

For HK-medlemmer. Fredag **5/10/2018** kl. 09:30 til ca. 14:00.

05/10 Albert Gjedde: "Den aldrende Hjerne."

Tilmelding kan ske fra d. 25/6 2018 til Lissi Astman Jensen, tlf. 52 78 52 07 eller hksenior4800@gmail.com med navn, adresse og tlf.nr.

LÆNGSEL EFTER ENKELHED

Enkelhed er et mål for hjernens arbejde. Det er måske den vigtigste årsag til hjernens eksistens overhovedet. Naturen er i en vis forstand digital, og det udnyttes i en stadig mere kompleks fremstilling (modellering) af verden, som strider mod den måde, hjerner virker på, og de formål, som hjerner opfylder. Der ligger heri en konflikt, som stadig mere intenst udfordrer menneskelig adfærd. Ifølge den nyeste hjerneforskning er hjernen en forudsigelsesmaskine, hvis evne til at forudsige mulige fremtidsscenarier kræver en indpakning ("kompression") af information om omverdenen i håndterbare små pakker. Man kan frygte, at den nødvendige pakning modarbejdes af den fremadskridende digitalisering, og det kan gøre forberedelserne til fremtiden stadig mere ufrugtbare.

Kerteminde: Kerteminde-Drigstrup Menighedsråd og Bibliotekets Venner Kirkens Kulturhus Langedgade 13,

Kerteminde **06/10/2018** kl.10-12 (umiddelbart over for Kerteminde Kirke). Foredraget er led i det højskoleinspirerede forløb "Kerteminde Dage", 4-6 okt. 2018.

06/10 Albert Gjedde: "Længsel efter enkelhed".