

MCOK



Bevægelse i varmt vand

Marselisborg Centrets Oplysningskreds

En sundhedsskole i bevægelse



foråret 2016



Velkommen hos Marselisborg Centrets Oplysningskreds.

Vi byder velkommen til såvel nye som tidligere kursister, der pga. helbredsproblemer ikke kan deltage på almindelige hold, som har lyst til og brug for inspiration og hjælp til et sundere liv i hverdagen.

Dvs. at der til varmtvandsundervisningen, whiplash kursus og fysiopilates, er max 7 deltagere til en underviser. Dog er nogle af vore hold i vand tilrettelagt således, at der er 2 undervisere til 14 deltagere.

Oplysning og tilmelding:

kontakt Lene Kjellerup, skoleleder på:

tlf. 29 21 80 92

mandag – onsdag ml. 11.00 g 13.00.

Personlig henvendelse onsdag ml. 11.00 og 13.00 på Marselisborg Centret, P.P. Ørums Gade 11, byg. 8, 8000 Århus C.

www: mcok.dofskoler.dk

mail: mail@mcok.dk

Forespørgsel om holdene kan endvidere ske via hjemmesiden eller mail, ligesom du er velkommen personlig i kontortiden om onsdagen.

Sæsonen er bindende og tilbagebetaling af deltagergebyret vil ikke finde sted.

Marselisborg Centrets Oplysningskreds er medlem af:

Dansk Oplysningsforbund, DOF (uafhængig af partipolitik)

Folkeoplysningssamvirket, Aarhus, FOS

Vi samarbejder med:

MarselisborgCentret

frivillige organisationer på MarselisborgCentret

Favrskov Aftenskole.

Bevægelse i varmt vand:

Undervisningen foretages af fysioterapeuter eller psykomotoriske terapeuter.

Kursisterne lærer at udnytte vandets egenskaber i diverse øvelser. Vandets varme og opdrift virker smertelindrende og øger bevægelsesfriheden. Vandet kan også yde modstand i øvelserne, hvilket giver mulighed for at arbejde på flere niveauer. Kurserne foregår i ca. 34 grader varmt vand.

Mht. undervisningstider på såvel Møllestien som MarselisborgCentret om ledige pladser, gældende priser, lukkedage samt reglement og kriterier for brug af bassin kan du finde disse på vores hjemmeside. Du er også velkommen til at kontakte os i vores kontortid.



FysioPilates

FysioPilates er timen for dig som vil arbejde med afspænding og kropsbevidsthed i kombination med holdningskorrigerende stabilitetstræning. Man lærer at bevæge sig hensigtsmæssigt i forhold til belastningen af kroppens muskler, knogler, led og andre strukturer. Fokus vil være at træne stabiliteten omkring et led - idet manglende stabilitet omkring led kan resultere i smerte og nedsat funktion.

I FysioPilates har man foruden ovennævnte også fokus på vejrtrækningen samt afspænding. Undervisningen medvirker derfor også til at mindske unødigt spænding samt psykisk stress.

Vi starter undervisningen med afspænding på måtte og fortsætter med pilates øvelser, som varierer afhængigt af evt. bevægeindskrænkning og/eller deltagers ønske.

Undervisningen tilpasses derfor den enkelte deltagers behov - hvorfor det er muligt for alle at deltage.

Start: uge 02 slut uge 14 (begge uger incl.)

Tid: onsdage kl. 17.00 til 18.00

Sted: MarselisborgCentret, P.P. Ørums Gade 11, byg. 20 (gymnastiksalen), 8000 Århus C.

Pris: kr. 975,00 pensionister og efterlønnere fra Aarhus Kommune kr. 850,00

Max antal deltagere 7 personer.

Underviser:



Holdet startes ved 7 deltagere

Psykomotorisk undervisning

Undervisningen indebærer styrketræning, bevægelse (med dosering alt efter ressourcer), sociale bevægelseslege (fx med redskaber som bolde), koordinations- og balancetræning, afspænding og kropsopmærksomhedstræning (åndedrætsøvelser, kropsscanninger mm.). Alt dette for at styrke og/eller blive mere bevidst om hvordan man bruger sin krop, og hvilke muligheder man har for evt. at bruge sin krop mere hensigtsmæssigt. Derudover vil undervisningen have fokus på kropsligt velvære gennem træningen og afspændingen. Så der stræbes altså efter at blive stærkere og klogere på kroppen gennem undervisningen.

Underviser er tidligere balletdanser og har derigennem også fået undervisning i pilates og mange andre forskellige træningsformer, hvorfor elementer fra denne erfaring også vil indgå.

Tid: start uge 03 slut uge 15 tirsdage kl. 15.30 til 17.00

Sted: MarselisborgCentret, gymnastiksalen byg. 20

Pris: kr. pensionister og efterlønnere kr. 1.075,00. Alle andre også udenbys deltagere kr. 1.250,00

Underviser: Anna Stoll Overgaard

Holdet startes ved 7 deltagere.



"hvad betyder musikken og kulturen for mennesker".

med Michala Petri og Lars Hannibal.



Instrumentalister i verdensklasse

Michala Petri og Lars Hannibal spillede der første koncert sammen i juli 1992 på et kloster, La Cartuja de Sierra i Andelusiens bjerge i Spanien. Siden er det blevet til langt over 1.000 koncerter i Europa, USA, Mexico, Kina, Korea, Japan og Mellemøsten.

De har spillet sammen i de mindste kirker og i de største koncertsale og klassiske festivals. Der omfattende repertoire spænder fra den tidlige barok, over klassiske og romantiske til nyskrevet musik, skrevet specielt til dem af danske og udenlandske komponister.

En koncert er for dem en kontinuerlig dialog med hinanden og med publikum, dette er nødvendigt hvis ikke musikken blot skal reduceres til nogle noder på et stykke papir!

Michala Petri og Lars Hannibal har igennem årene udviklet et sammenspil, og en koncertform der med intensitet, nærvær og humor og virtuositet har begejstret over store dele af verden.

Hver eneste koncert med duoen Petri/Hannibal planlægges nøje, så der opnås en maksimal afveksling og musikken introduceres i en uhøjtidelig atmosfære.

Tid: Mandag den 01.02.2016 kl. 19.00 til ca. 21.00

Sted: Sct. Pauls Kirke, Sct. Pauls Kirkeplads, 8000 Aarhus C

Pris: kr. 50,00

Alle er velkomne



LIVSGLÆDENS NØDVENDIGHED

Om tilværelsens muntre alvor

Ved Erik Lindsø, kulturjournalist, forfatter og højskolemand

”Jeg har samlet på historier om glædesspredere og skrevet en hel bog om dem. Det var derfor, jeg begyndte at gå med hat, så jeg kan tage den af, når jeg møder dem,” lyder det fra Erik Lindsø.

Som han siger: ”Nogle skaber glæde, hvor de går - andre når de går. Det er de sidste, der har behov for, at en glædesspreder kigger forbi.” Foredraget bygger på bogen – et muntert, livgivende foredrag, et mentalt kurbad. Om glæden spændt ud mellem livskraften og købekraften - om forskellen på lykken og glæden.

Erik Lindsø har gjort den erfaring, at glæden bedst forklares af dem, der har prøvet at miste den.

”Sorg er en glæde, man ikke kan komme af med. Hvis vi ikke kendte glæden, kendte vi ikke sorgen. Det er i sorgen, jeg forstår, hvor stor glæden var til den, jeg mistede.” forklarer han.

”Men glæden kommer ikke af sig selv. Man må lave opsøgende virksomhed. Hvis der ikke er noget at glæde sig over, er der noget at glæde sig til. Man må bøvl for glæden, og uden bøvl ingen begejstring.”

”Livsmod består af det, vi løbende får sat ind på vores glædeskonto. Ved at leve livet, erfares det, men ved at elske livet forklares det. Vi må gerne græde over livet, men ikke begræde det. Det handler mit foredrag om,” siger Erik Lindsø.

Erik Lindsø er forfatter og kulturjournalist og en af landets mest efterspurgte foredragsholdere og fortællere, der med muntre historier og humorens bid sætter tilværelsen under lup.

Tid: Tirsdag, den 15.03. kl. 19.00 til ca. 21.00

Sted: MarselisborgCentret, P.P. Ørums Gade 11, byg. 8, Århus C.

Pris: kr. 50,00

Arr. Marselisborg Centrets Oplysningskreds.

Tilmelding via mco.k.dofskoler.dk eller tlf. 29 21 80 92.ilmelding via hjemmesiden eller tlf. 2921 8092.