

Oplevelser til dit efterår!



Yes, det er efterår!

Oktober med smukke farver, og november med tid til at trække indenfor :-)

Nyd de mange tilbud om at opleve - bare ved at være med!

Kig videre i mailen og bliv inspireret eller gå direkte til ALLE oplevelser.

Se alle oplevelserne her og snup plads!



Kvinde, kend din overgangsalder!

Forfatter Lotte Kaa Andersens møde med overgangsalderen var helt uforberedt. Midt i kampens hede besluttede hun sig for at blive klogere på den forandring, hun stod i. Det blev grundlaget for bogen *Mit hemmelige liv*, som er forfatterens jagt på viden om overgangsalder.

Oplev Lotte fortælle om sin bog og om sine samtaler med tolv interessante kvinder og eksperter om søvnløshed, arbejdsliv, familieliv, trivsel, kærlighed, selvbillede, sundhed, sex, hormoner, brystkræft, aldersforskrækkelse og andre midtlivstemaer.

Læs mere og kom med her!



Autisme i alle dens former - workshop

Vi er så heldige, at den respekterede psykolog og autisme-specialist Kirsten Callesen kommer og holder en workshop om autisme i alle dens former. Kirsten Callesen har arbejdet intensivt med børn, unge og voksne med autisme og er en pionér inden for området, særligt når det gælder piger og kvinder med autisme, som har en tendens til at maskere deres udfordringer. Workshopen omfatter et oplæg om autisme og de forskellige måder, den kan udtrykke sig på, og viden om, hvordan autisme påvirker menneskers identitet og livsfunktioner. Du vil også få

indblik i tilpasningsstrategier og i, hvordan du kan støtte personer med autisme.
Billetpris inkluderer sandwich, kaffe og kage.

Læs mere og kom med her!



MOR - verdens dårligst betalte CEO

Det starter med babys første skrig. Tillykke og velkommen til moderskabet. Det mest meningsfulde arbejde, du kommer til at udføre.

Men også velkommen til en tsunami af forældede kønsroller, mental load og en knækket lønkurve.

Influencer Christina Sander er ikke bange for at stikke næsen frem og tale om emnet, der har vundet mere og mere opmærksomhed de sidste år – mental load. Det er noget, vi alle kender, men måske ikke har et ord for – den usynlige byrde, som fylder vores hverdag med små og store tanker om alt, der skal huskes og planlægges.

Dette foredrag kombinerer humor og skarpe indsigter for at vise, hvordan mental load og ulige forventninger til køn påvirker både forældreskabet og arbejdsmarkedet – og hvad vi kan gøre for at skabe reel ligestilling. Kom med - hør foredraget – vejen til ligestilling må gerne være glad!

Læs mere og kom med her!



Naturens skønhed trækker himlen ned til os - Sprækker af lys

Mød Simon Aaen, billedkunstner og kirkekunstner og kom med ind i kunstnerens værksted!

Simon fortæller levende om processen, teknikken og vejen frem mod det færdige værk. Hør om arbejdet med de store kirkeudsmykninger. Simon Aaens arbejdsområde som billedkunstner er Troen og Naturen. Han har udsmykket flere kirker og sognegårde, og er en af landets kendte kirkekunstnere. Hans værker er solidt gennemarbejdet og udstråler en stor indleven i naturens stærke udtryk.

Læs mere og kom med her!



Humor som værktøj til hverdagsglæde med Karen-Marie Lillelund!

Det humoristiske overskud starter hos os selv! Sådan siger Karen-Marie Lillelund og giver i dette foredrag mange forskellige bud på, hvor vi kan begynde i det nære, på jobbet, i parforholdet og i forhold til os selv.

Humor er en eftertragtet egenskab. Vi ønsker os venner, kolleger og kærester med humor, og det gør da heller ikke noget, hvis kioskmanden og kasseassistenten har et humoristisk overskud. Der er mange forskellige veje til mere munterhed i hverdagen og alt efter personlighed vil nogen virke lettere end andre. Men en ting er sikkert: Der er en humoristisk vej til os alle. Det gælder bare om at finde den. Kom med og få de gode humor-værktøjer og få mere glæde i hverdagen – sammen!

Læs mere og kom med her!



Find dig ikke i dårlig søvn!

Mød Mikael Rasmussen, søvnekspert, og hør ham sige:

Vær god ved søvnen – så er den også god ved dig. Søvn er livsvigtig. Du tænker måske, at du kan sove, når du bliver gammel. Eller at søvnproblemer går over med tiden. Men sådan er det ikke. En god nattesøvn er en kunststart.

Hvorfor sover vi? Hvorfor er søvn vigtig? Hvad sker der, når du får for lidt søvn? Kom med og få viden om normal søvn og hvad der forstyrrer vores søvn. Mikael Rasmussen tager udgangspunkt i den seneste søvnforskning med fokus på gode råd og brugbare teknikker til at forbedre din søvn.

Læs mere og kom med her!