

Foredrag og debat Film · teater · koncert



Er dit barn særligt sensitivt?

Hvert femte barn fødes med en særlig følsomhed over for fysiske indtryk som lyde, lys, sult, smerte, kulde eller varme. De kan blive mere rystede af forandringer og tidspres og være meget opmærksomme på andres stemninger og humør. Helt fra fødslen virker de til at suge alle indtryk i omgivelserne til sig, og de har mere intense følelser. Disse børn har mange talenter, som de bedre kan udtrykke og bruge, når forældre og andre voksne forstår deres sensitivitet.

311013 · Onsdag den 14.11 kl. 19.00 kr. 100,-

Gentofte Hovedbibliotek · Lise August



FOREDRAG MED HELLE BIRKHOLM-BUCH

Børn og medier

Foredraget sætter fokus på risici og ressourcer ved børns brug af medier. Hvordan beskyttes børn mod at blive snydt, krænket eller mobbet i den virtuelle verden? Hvilken betydning har børns medieforbrug for deres sociale liv, deres psykiske trivsel, deres selvværd og deres udvikling generelt?

311326 · tirsdag den 30.10 kl. 19.00 kr. 100,-

Kulturhuset, Farum



"Du forsvinder". Jungersten læser udvalgte passager op og beretter om bogens tilblivelse.

319406 · mandag den 19.11 kl. 19.00 kr. 100,-

Biblioteket, Birkerød · Christian Jungersten

En duft af bøger ved Birgitte Hamborg

Læs 6 romaner, som alle har fået flotte anmeldelser. Det er ikke en forudsætning, at bøgerne er læst. Foredragene kan også bruges som inspiration til at gå i gang med romanerne. Bøgerne gennemgås og placeres i forfatterskabet og i tidens litterære strømninger.

1. Det syvende barn af Erik Valeur
2. Profeterne i evighedsfjorden af Kim Leine
3. Du forsvinder af Christian Jungersten
4. Englenes sorg af Jón Kalman Stefánsson
5. Haren med de ravgule øjne af Edmund de Waal
6. IQ84, bd. 1 af Haruki Murakami

319416 · 6 tirsdage kl. 15.00–17.00,

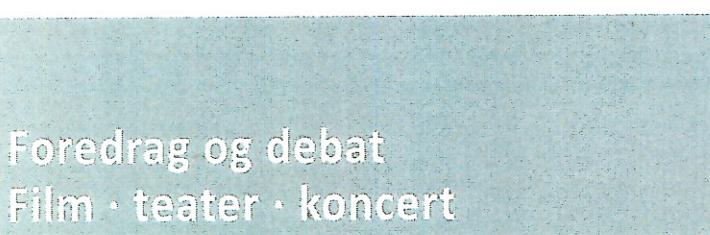
2.10, 30.10, 27.11, 22.01, 19.02, 19.03.

319426 · 6 tirsdage kl. 19.00–21.00, kr. 550,-

2.10, 30.10, 27.11, 22.01, 19.02, 19.03.

Kulturcenter Mariehøj, Holte

319436 · 6 onsdage kl. 15.00–17.00, kr. 550,-



Fokus på ADHD

Flere og flere børn i den vestlige verden får diagnosen ADHD. Hvordan kan man forstå denne stigning i antallet af ADHD diagnoser, hvornår er der tale om almindelig "krudt i rumpen", og hvornår er det ADHD? Hvad ligger der egentlig i diagnosekriterierne og hvad betyder det for selvforståelsen at få en psykiatrisk diagnose, når man er et lille barn og hvordan kan man hjælpe barnet i hverdagen?

311071 · torsdag den 20.09 kl. 19.00 kr. 100,-

Kulturcenter Mariehøj, Holte

Marie Højer Nannestad & Pernille Gordon Knudsen

Diagnose børn - stjernebørn

Ofte kan barnets adfærd opfattes som en normal reaktion på unormale belastninger - dvs en form for stress. Derfor er en af de vigtigste behandlinger at barnet får tryghed, fred og ro samt hjælp til at slappe af. Hør om de syv vigtigste naturlige og holistiske tiltag for diagnosebørn.

311356 · torsdag den 04.10 kl. 19.15 kr. 100,-

Kulturhuset, Farum · Charlotte Beck

Kys din stress farvel og luk op for stjernestunder

- som nærværende og autentisk mor

Vil du vinke farvel til stress og utilstrækkelighed - og få mere overskud og livsglæde i hverdagen? Vil du have robuste børn med godt selvværd, selvtillid og evnen til at lytte til sig selv og andre? Hør hvordan bevidst nærvær og autencitet som forældre, giver dig selv og dine børn livsstyrke. Efter fordrama-

FOREDRAG MED BJARNE TOFTEGÅRD

Bjarne Toftegård er en af D's førende stressekspert.

Forstå din hjerne

Hjernen er vores vigtigste hjerneceller kan udvikles din hjerne virker? Og hvor skarp? Få svar på en række

- Stivner hjernen, når vi
- Kan man træne sin hje
- Kan du stole på din hul
- Hvad sker der i hjernen

315012 · onsdag den 28.1.

Lyngby Stadsbibliotek

Skift dårlige vaner ud med gode vaner

Har du nogensinde besluttet at få det gjort alligevel? Hvis du god til overspringshavet vil, men det kan læres! Det er tingene gjort.

316106 · torsdag den 13.10.

Kulturhuset, Farum

Sov nok og godt

Sover du godt og nok? Det er vigtigt at få en god natsøvn, og det er vigtigt at få en god morgenvogn. En god morgenvogn kan hjælpe dig med at få en god dag.

316126 · torsdag den 25.1.

Kulturhuset, Farum

Andy at de måske har kastet end den, de fleste får lov at sove. Jesper Langberg.

319795 · søndag den 20.01.

Folketeatret, København

OPERA – FOREDRAG VED SUSANNE KEIDIR

Blev klogere på opera og dragspiller Susanne Keidir om operaen inden vi indtager Tilmelding er bindende.



Opera - Semiramis

Semiramis - eller Semirami tel - er Rossinis sidste italienske dronning Semiramis dræber hærfører Arsace, men ved at få af ihjel! Rossini skrev titelrolle til oratoriusopran Isabella Cibelli. Perlerække af smukke og milde sang.

319813 · fredag den 16.11.

Gentofte Hovedbibliotek, H