

Kulturcenter Værestedet

DEN 1. NOVEMBER 2018 KL. 19.30

Foredrag med Trine Alvilda Jensen

Livsglæde i med - og modgang!

Mød multikunstner og forfatter Trine Alvilda Jensen fra Vejle



LIVSGLÆDE I MED OG MODGANG

Velkommen til et festligt og reflekterende foredrag med Trine fra Vejle, med mig på Trines egen farverige historie som danser, foredragsholder, hospitalsklovn, forfatter og billedkunstner.

Trine vil bl.a. komme ind på, hvordan man holder sjælen ung og tør leve i nuet, bevare sin livsglæde, sin humor og sit helbred. Trine vil også fortælle om sin nye bog "Bedstes Hus".

- Læs mere om Trine Alvilda [på dette link](#)

Pris pr. deltager 50 kr. for kaffe og foredrag.

TILMELDING SENEST 8 DAGE FØR PÅ

TLF. 8669 4110 eller

TLF. 8669 6145

Arrangør: Kreativ Husflid, Laastrup

Kulturcenter Værestedet – Live - streaming fra Århus Universitet

Tirsdag den 23. Oktober 19.00 – 21.00

- Fri adgang til foredrag.
- Mulighed for at købe sig en kop kaffe og et tykke kage til "Væresteds priser" - 20kr.
- Der kræves ikke særlige forudsætninger for at deltage i foredraget.
- Det er en god ide at skærpe sin nysgerrighed, for der kommer helt sikkert noget spændende frem under foredraget.

Dit indre liv med billioner af bakterier

Forelæser: professor i genomforskning Oluf Borbye Pedersen, Københavns Universitet

Mennesket er en superorganisme der består af ligeså mange bakterie- som menneskeceller. Hør hvordan de sundhedsfremmende bakteriearter former dig som menneske, styrer din modstandskraft og dit stofskifte. Og hvordan du får det bedste frem i dine bakterier.

Mennesket er en superorganisme som rummer ligeså mange bakterieceller som menneskeceller. Hvert menneske har sin egen helt personlige sammensætning af bakterier på og i kroppen. Langt de fleste af vores bakterier findes i tarmen.

Skønsomt har et vokset menneske omkring 50.000.000.000.000 bakterier fordelt på flere hundrede forskellige bakteriearter.

Indtil for få år siden var tarmbakteriernes univers et lukket og mørkt univers for forskerne fordi kun relativt få arter af tarmbakterier er lette at dyrke i laboratoriet, i fx petriskåle, da denne type bakterier ikke tåler atmosfærens ilt og fordi de kun vil vokse i fælleskab med mange andre bakteriearter.

Men på det seneste er der blevet kastet lys ind i tarmens mørke fordi forskere verden over har taget DNA-teknikker og avanceret matematik i brug.....

I forelæsningsen diskuteres hvorledes ubalancer i tarmbakterier er knyttet sammen med en række kroniske sygdomme. Der vil blive lagt vægt på, hvad vi selv kan gøre for at have tarme i topform med en overvægt af helbredsstabiliserende tarmmikrober.



Uddannelses- og Forskningsministeriet hædrede i 2018 professor Oluf Borbye Pedersen med Forskningskommunikationsprisen 2018 for hans særlige indsats med at kommunikere sin forskning til offentligheden – [se video](#).

[Se opskriften](#) på professor Oluf Borbye Pedersens grønne energigrød som booster tarmsundheden.

Læs mere om foredraget på <http://www.kulturcenter-lastrup.dk> eller [her](#)

Nyhed for mænd kom med til mande Yoga



Yoga er et supplement til din træning.

- Du får mere kontrol, dynamik, energi og mere bevægelighed.
- Du forbedrer din sport og træner din balance.
- Yoga gør at du minimerer eller undgår skader i din sport, øger din smidighed og du har fokus på begge sider af kroppen.

Er du ung eller ældre og føler du dig lidt stiv, med ømme muskler efter cykel turen, fodbold kampen, eller er du bare lidt stiv i kroppen. Så prøv at komme med til yoga kun for mænd og få kroppen strakt godt igennem og få smidigheden tilbage. Du skal nok få sved på panden og gang i hele kroppen under de forskellige øvelser.

Alle kan deltage uanset alder, eller smidighed. Det drejer sig kun om lysten til at deltage :-)

Læs mere om mande yoga [her](#)

Det foregår på Kulturcenter Værestedet med en gratis prøve time

Vi starter onsdag den 24. oktober fra kl. 19.45 til kl. ca. 20.50

Vi har 5 gange i første omgang.

Prisen er 400 kr. Kan betales både kontant og med mobil pay.

Tilmelding eller yderlig info:

Ring eller SMS, på 2984 7323

Til Sundstrup Zoneterapi og Yoga instruktør Tove Frederiksen



Sundstrup Zoneterapi
v/ Tove Frederiksen

Balance i krop og sind