

## Praktisk

Pris for hele dagen: 175 kr.

Pengene betales på dagen enten kontant eller via MobilePay

Tilmelding

**Senest 18. september** til Knud D. Hansen.

**Husk at oplyse om diabetes og/eller allergener.**

E-mail: [knud.dh@indremission.dk](mailto:knud.dh@indremission.dk)

Tlf.: 61 28 98 38



Velkommen til  
seniorkursusdag  
i Aarhus

# Tema: Det gode seniorliv



**Tid og sted:**  
3. oktober 2020  
i Stjernen,  
Vejlby Centervej 46, 8240 Risskov

På denne dag vil vi sætte fokus på en af livets overgange: Overgangen til livet som senior. Gennem oplæg vil vi belyse forskellige vinkler af dette emne, og håbet er, at alle går derfra med noget brugbart til livet.

Programmet er målrettet dem, som befinder sig i årene umiddelbart før og efter arbejdslivets afslutning, men alle, som finder det interessant, er velkommen til at tilmelde sig.

## Program

09.30: Drop-in til kaffe og rundstykker

10.00: Velkomst, sang

10.10: Bibelspot v/ past. emer. Ole Larsen

10.30: Pause

10.40: Oplæg v/ Maria Sørensen

Overgangen fra arbejdsliv til seniorliv. Hvordan finde ind i en tilværelse, hvor arbejdet ikke længere optager mange af ugens timer? Hvordan undgår jeg at gå i stå? Egne forventninger til, hvad tiden skal bruges på? Forventninger fra omverdenen?

11.00: Pause

11.10: Oplæg v/ Margrethe Højlund

Hvordan forholder jeg mig til de drømme for mit liv, som ikke blev til noget? Og smerten over sårede relationer? Er der noget at gøre, er der hjælp at hente i forhold til den smerte?

11.30: Pause

12.00: Frokost

13.30: Seminar v/ Steen Palmqvist

Kroppen i en overgangstid. Hvad er kroppen for en størrelse – både i forhold til følelser og i forhold til det fysiske? Hvilke vanskeligheder kan vi opleve ved det at være menneske med den krop, vi nu engang har? Og hvor går vejen fremover?

14.15: Kort pause

14.20: Seminar fortsat

15.05: Afrunding og derefter kaffe

## Oplægsholdere

### Ole Larsen

Født og opvokset i Herlev – vest for KBH. Handels- og kontoruddannet. Gift i 1982 med Ingrid. Student fra Rønde Kursus i 1984. Læste på Aarhus Universitet og MF fra 1984-1992. Sognepræst i Aars (og Haubro) fra 1992-2019. Nu pensioneret sognepræst og fritidsforkynder i IM.



### Maria Sørensen

Jeg er 67 år, gift, 3 voksne børn og en stor flok børnebørn. Jeg har arbejdet som fysioterapeut i knap 40 år, forskellige områder (bl.a. ældre, ortopædkirurgi, kræft, forskning, undervisning). Jeg har altid været aktiv i kirke og missionshus, frivilligt arbejde med børn osv. Har siddet i menighedsråd i en lang år-række. Har gennemført Teologi for lægfolk. Har gennemført en 1-årig pædagogisk videreuddannelse.



### Margrethe Højlund

Jeg er 61 år, så pensionsalderen nærmer sig. Jeg er gift med Henrik, der er præst i Aarhus Bykirke, og derfor er Bykirken min menighed. Det er en ung menighed, og det sætter min egen alder i relief. Ellers kan jeg fortælle, at jeg er mor til 5 voksne børn og beriget med 7 børnebørn. Jeg er uddannet lærer og siden psykoterapeut med egen praksis.



### Steen Palmqvist

Jeg har arbejdet med mennesker gennem de sidste 40 år inden for det diakonale, sjælesørgeriske og terapeutiske – de sidste 27 år som psykoterapeut. Jeg har samtaler i egen praksis hvor der kommer alle typer mennesker, ligesom jeg underviser i psykologi, følelser – og tro. Jeg er desuden optaget af at se, hvordan vores fysiske krop fortæller os om vores psykiske tilstand. Jeg er 67 år gammel og har været gift med Karin gennem 45 år.

