Hold hjernen frisk

Dronninglund Bibliotek er i foråret vært for 8 Livscaféer, som er en del af et landsdækkende projekt støttet af Nordea-fonden. Bag projektet står DGI, Slots- og Kulturstyrelsen, Dansekapellet og Sangens Hus. Dermed er Dronninglund Bibliotek med i udviklingen af nye aktiviteter som skaber udvikling og trivsel for de 60-75-årige.

”Hold Hjernen Frisk” hedder projektet, som strækker sig over 8 livscaféer der har forskelligt indhold, som skal være med til at sætte deltagerne i gang med nye aktiviteter eller give inspiration til spændende oplevelser. De 8 livscafeer foregår i perioden 31. marts til 19. maj 2020.

Vært for Livscaféerne Solveig Sanders, der er bibliotekar på Dronninglund Bibliotek, fortæller om de 8 aktivitetsdage. ”Vi skal hver gang prøve nye sjove aktiviteter, hvor alle kan være med. Du skal ikke være ekspert i noget som helst, for vi skal lære de nye aktiviteter sammen og der er hyret gode instruktører. Vi skal blandt andet bevæge vores kroppe, lave slægtsforskning, danse, spille musik og på byvandring. Det endelige program vil blive udleveret ved første café. ”

Caféerne er et samarbejde mellem Bevæg Dig For Livet Senior, Kulturskolen og Brønderslev Bibliotek. Sammen vil vi slå et slag for den danske folkesundhed, fysisk og mentalt. Ideen er at give deltagerne mulighed for at deltage i sjove aktiviteter med bevægelse og kultur, og skabe noget for dem der gerne vil i gang igen med nye aktiviteter måske efter et langt arbejdsliv,

Bibliotekar Solveig Sanders fortæller videre: ”Der er et begrænset antal deltager på max 15, og dermed bliver det et lille hold, hvor vi lærer hinanden godt at kende. Jeg er med hver gang og rammerne er hver gang de samme. Vi mødes kl. 9.30 til kaffe og frugt, hvorefter dagens aktiviteter går i gang. Caféen slutter kl. 12 med en let frokost. Jeg håber rigtig mange har lyst til at være med”.

Både den fysiske træning og de kulturelle aktiviteter har fokus på at det skal være godt for hjernen.

Tilmelding til Livscafeerne skal ske til bibliotekar Solveig Sanders på [solveig.sanders@99454545.dk](mailto:solveig.sanders@99454545.dk)