

caRpe diEM

- fånga dagen -

Inspirerande föreläsningar på IKEA Aktivitetshus för dig som vill öppna dina sinnen, vågar utmana dina vanor och tycker om att pröva nya vägar.

Onsdag 19 september kl 18.30 --biljetter släpps 29 augusti--

Erica Johansson - Svensk rekordhållare i längdhopp... och dansare



Ni bjuds på en resa genom Ericas idrottskarriär. Hur hanterar man framgångar, eller behövs det? Hur tacklar man ett nederlag och hur lyckas man vända motgång till medgång? Erica delar med sig av sina erfarenheter från en framgångsrik idrottskarriär. Hon talar även om drivkraften och vikten av att tänka positivt. Vi kommer att få höra en del om "medaljens baksida" dvs. medias bevakning och vinkling av en idrottskvinna och hennes situation. Har en journalist rätt att skriva vad som helst, och har man möjlighet att påverka det som skrivs?

Följ med på en spännande resa och få en inblick i en idrottskvinns liv!

Onsdag 24 oktober kl 18.30 - "Må-bra veckan" --biljetter släpps 3 oktober--

Mats Pettersson - Författare till "Energi för livet" och "Orka vara ledig" m fl



Målet är att ge kunskap och ökad förståelse i hur kroppen fungerar, hur olika vanor påverkar ens välmående och hur små förändringar ger positiva effekter på ens liv. Vår livslåga och vårt välmående beror på vad vi äter, hur vi bygger upp och underhåller våra muskler och leder. Kroppens olika funktioner hänger samman och är beroende av varandra, ett beroende mellan tankar och protein, pasta och motion, livsglädje och vatten. Det är aldrig för sent att ändra på vanor eller att effektivisera vår prestationsförmåga.

Mats är en rapp föreläsare, en god estradör och underhållare. Han använder en blandning av modern idrottspsykologi, gamla traditionella kulturkunskaper, forskning och avancerad teknologi och han tar dej garanterat till platser dit du inte visste att du ville gå.

Onsdag 14 november kl 18.30 --biljetter släpps 24 oktober--

Peter Plunkty - Expert på gamla leksaker och grundare till Leksaksmuséet i Stockholm



Peter Plunkty är en känd profil från TV:s Antikrundan, där han varit med sedan 1989 och expert på bl.a leksaker. Stockholms Leksaksmuseum grundades 1980 av Peter Plunkty. Han kommer att ta med oss på en resa från sekelskiftets leksaker till dagens moderna leksaker.

Sista halvtimmen kommer han att prata om leksaker som publiken får ta med sig.

Biljetter finns att köpa på Älmhults Bibliotek tfn. 0476 – 552 20 samt för IKEA-anställda på IKEA Aktivitetshus.

Entré 125 kr. Skolungdom 50 kr.

Samtliga föreläsningar ges på IKEA Aktivitetshus. Fika finns att köpa i pausen.

Välkomna!

Älmhults Kommun, IKEA Aktivitetshus och IKEA Fritidsklubb
i samarbete med SISU Idrottsutbildarna, Studieförbundet Vuxenskolan
och Studieförbundet Bilda