



# INSPIRERENDE OG LIVSBEKRÆFTENDE FOREDRAG

**NYSGERRIG PÅ HJERNESUNDHED  
OG HJERNESYGDOMME?**

**VIL DU VIDE MERE OM HUKOMMELSEN  
- OG HVORDAN DU STYRKER DEN?**

**INSPIRATION TIL LIVSKVALITET I  
SENIORLIVET OG LIVSLANG UDVIKLING?**



Laila Øksnebjerg

Cand.psych. Neuropsykolog Ph.d.

*Jeg brænder for, at alle får  
inspirerende og livsbekræftende  
viden med hjem fra mine foredrag.*

*Jeg er ekspert i hjernen og  
livslang udvikling  
- og i mine foredrag sætter jeg  
dette i spil sammen med andre  
perspektiver indenfor psykologi,  
sundhed og samfundsforhold.*

**[www.curax.dk](http://www.curax.dk)**



## SUND HJERNE HELE LIVET

Hvad sker der med hjernen og dens funktioner gennem livet og i alderdommen? Hvordan bevares en sund og rask hjerne, og kan man forebygge demens?

I dette foredrag drager vi ud på en rejse i hjernens mange forunderlige funktioner og hjernens udvikling gennem livet. Du får inspiration til hvordan du kan styrke hjernens funktioner gennem fokus på fysisk, psykologisk og social sundhed gennem hele livet.



## SENIORLIVETS PSYKOLOGI

I dette foredrag er der fokus på livskvalitet i seniorlivet og livslang udvikling, men også på de udfordringer mange ofte møder i seniorlivet, og hvad man kan møde og mestre dem. Foredraget tager dermed både fat på det gode liv, men også på nogle af de svære ting, som mange oplever i seniorlivet, fx at leve med "skavanker", kronisk sygdom og at miste sine nære og kære.

Vi tager også livtag med alderisme, og får fokus på hvordan man kan styrke sin trivsel og livsgnist hele livet.



# FORSTÅ HUKOMMELSEN – OG BLIV BEDRE TIL AT HUSKE

Hukommelsen kompleks og består af mange funktioner. Dette foredrag giver dig en forståelse af hvad hukommelse er, hvordan den fungerer i samarbejde med andre hjernefunktioner. Du får indblik i hvad der sker når du glemmer, og hvorfor nogle mennesker tilsyneladende har en superhukommelse. Vi taler også om sygdomme og tilstande der kan påvirke vores hukommelse, fx stress og demens. Du får også gode råd med hjem til hvordan du kan styrke din hukommelse og "tips og tricks" til at huske bedre i hverdagen.



# DEMENS SYGDOMME OG LIVET MED DEMENS

Demens berører mange og har store konsekvenser, også for de pårørende. Ca. 100.000 danskere lever med demens, og antallet stiger i takt med at der bliver flere ældre. Foredraget giver indblik i hvad demens er og hvad der sker i hjernen, når den rammes af en demenssygdom. Der er også fokus på hvorfor og hvordan demens påvirker livet og hverdagen, den sygdomsramte og de pårørende. Du få også inspiration til hvordan livet med demens kan mestres og leves bedst muligt.

## MIN BAGGRUND OG EKSPERTISE

- Jeg har i mange år arbejdet som neuropsykolog og forsker indenfor hjernesygdomme og hjerneskader, særligt indenfor demensområdet.
- Fra min virksomhed Curax arbejder jeg med psykologiske tilbud til private, individuelt, par og familier.
- Jeg tilbyder supervision, undervisning, workshops og foredrag til både fagpersoner og private.
- Jeg ejer appen DagLiv – en forskningsbaseret app der støtter hukommelse og struktur i hverdagen.
- Jeg er derudover lektor ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet

**Laila Øksnebjerg, neuropsykolog og Ph.d.**

## DELTAGERE VED MINE FOREDRAG SIGER BL.A.

*Tak for et godt foredrag om demens, jeg fik nogle ting med hjem som jeg kan bruge til noget i hverdagen. (Ægtefælle til person med demens)*

*Det er tydeligt, at du har en stor viden om hjernen og psykologi - og du er god til at formidle det. Deltager, foredraget "Sund hjerne hele livet".*

*Tusind tak for et levende og inspirerende foredrag - jeg fik ny viden og et godt grin med hjem. Deltager, foredraget "Seniorlivets psykologi".*

Jeg skræddersyr emner, indhold og form  
- og laver også workshops og temadage

## INFO OG KONTAKT

*Tel: 3131 0199 / mail: [info@curax.dk](mailto:info@curax.dk)  
**[www.curax.dk](http://www.curax.dk)***