



**sammen
i bevægelse**

SAMMEN I BEVÆGELSE

Vi kan ikke tåle at gå i stå. Hverken i tankerne, i kroppen eller i forhold til hinanden.

Derfor har vi på bibliotekerne særlig fokus på forskellige former for bevægelse i kampagnen "Sammen i bevægelse", som vi laver sammen med DR og andre samarbejdspartnere. Kampagnen handler om den fysiske bevægelse, vi udfører naturligt i dagligdagen, men også om den form for bevægelse, hvor vi følelsesmæssigt bliver bevæget af fx litteraturen, og hvor vi bevæges af hinanden i relationer.

Find inspiration om temaet til hele familien her og lån bøgerne på dit bibliotek. Vær opmærksom på, at mange af bøgerne også findes på eReolen.dk som ebog eller lydbog.

Folderen er udarbejdet i samarbejde mellem BibMedia og Bibliotekernes Temasamarbejde.

UDARBEJDERE:

TINE EGGERTSEN, CHARLOTTE FRIIS, KATHRINE SØRENSEN BECH, AALBORG BIBLIOTEKERNE

TRYK: NOFOPRINT AS, HELSINGØR

UDGIVER: BIBMEDIA AS, 2021

UD OG GÅ

Bliv overrasket over, hvor dine fødder fører dig hen

VANDRINGER MED ET ÆSEL I CEVENNERNE

AF R. L. STEVENSON (2019) - 42.7

Personlig rejseberetning fra 1879 om forfatterens tur til fods i Cevennerne i tolv dage med æslet Modestine som rejsekammerat.

DEN STORE BOG OM VANDRETURE I DANMARK

AF TORBEN GANG RASMUSSEN (2019) - 46.2

Den store bog om vandreture i Danmark. Beskrivelser af vandreruter både for familien og den entusiastiske vandrer fordelt på Jylland, Fyn, Sjælland og øer med detaljerede kort over alle turene.

GÅ-BOGEN: GÅ, SÅ GÅR DET NOK

AF BENTE KLARLUND PEDERSEN (2018) - 61.31

Inspiration, argumenter og gode grunde til at øge aktivitetsniveauet ved at gå. Blandt andet med filosofiske overvejelser, digte og samtaler med kendte danskere om at spadserere.

BERLIN-MOSKVA: EN REJSE TIL FODS

AF WOLFGANG BÛSCHER (2005) - 99.4

Sommeren 2002 tog den tyske journalist Wolfgang Bûscher vandrestøvlerne på for at følge sporene efter Napoleon og Hitler og begynder at gå fra Berlin til Moskva. Han bliver advaret om at gå længere mod øst, men han møder alligevel venlighed, fascinerende skæbner og sære historier i alle de byer, han besøger.

WILD: EN FORTÆLLING OM AT FARE VILD OG FINDE SIG SELV IGEN

AF CHERYL STRAYED (2012) - 99.4

En selvbiografisk beretning om en unge kvinde, der beslutter sig for en 100 dages vandretur på den 1800 km lange Stillehavsrute efter, at hun nåede bunden pga. morens død, skilsmisse, misbrug m.m. En udviklingsrejse med beskrivelser af naturen og møder med mennesker.

MANDEN DER GÅR EN TUR

AF JIRO TANIGUCHI (2011)

Tegneserie. 18 korte episoder, der alle involverer spadsereture i en japansk forstad – om dagen eller om natten, i velkendte eller i fremmede omgivelser.

LØB FOR LIVET

Når det ikke handler om at forbrænde kalorier

HVAD JEG TALER OM NÅR JEG TALER OM AT LØBE

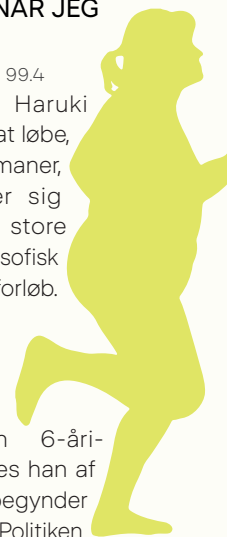
AF HARUKI MURAKAMI (2016) - 99.4

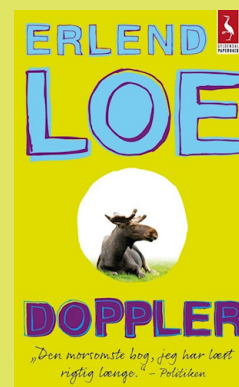
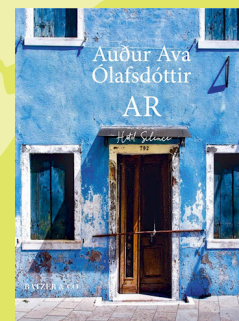
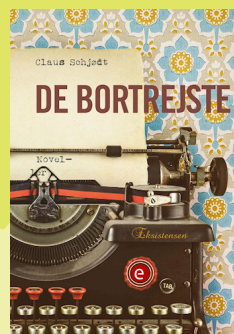
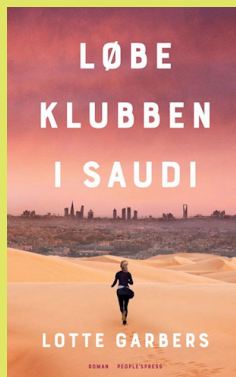
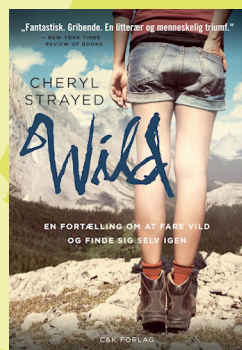
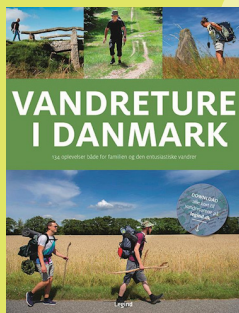
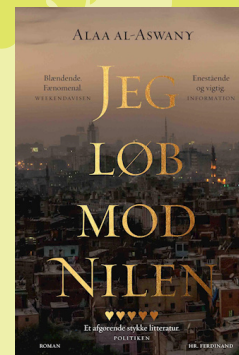
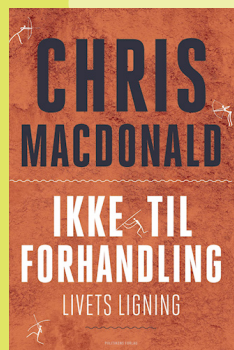
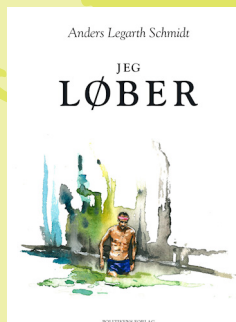
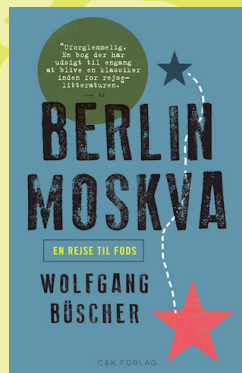
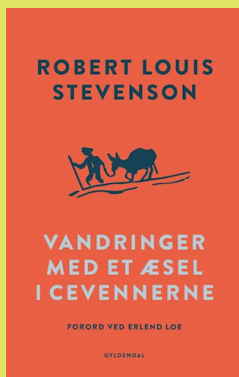
Den japanske forfatter Haruki Murakamis beretning om at løbe, hvor arbejdet med de romaner, han har skrevet, fletter sig sammen med hans helt store løbeoplevelser i et både filosofisk og humoristisk erindringsforløb.

JEG LØBER

AF ANDERS LEGARTH SCHMIDT (2018) - 99.4

Da forfatteren mister sin 6-årige datter til kræft, rammes han af en stor sorg. To år senere begynder han at skrive blogindlæg til Politiken





om, hvordan han gennem løb bearbejder og nærmer sig ord, der kan dække tabet af datteren.

LØBEKLUBBEN I SAUDI

AF LOTTE GARBERS (2020)

En dansk kvinde møder det kontrastfyldte liv i Saudi-Arabien gennem venskabet med en række aktive, moderne arabiske kvinder, der har fundet sammen i landets første løbeklub. Løbeklubben fungerer også som friirum – næsten uden for diktaturstatens overvågning.

BEVÆG DIG

Få nye erkendelser og mød nye mennesker på din vej

PÅ REJSE MED CHARLEY

AF JOHN STEINBECK (1962) - 48.63

Beretning om forfatterens rejse gennem USA med hunden Charley omkring 1960. En klassiker om mødet mellem mennesker og om at bevæge sig rundt som turist i eget land.

IKKE TIL FORHANDLING: LIVETS LIGNING

AF CHRIS MACDONALD (2020) - 61.3
Med udgangspunkt i sit eksperiment "U-turn" fra 2012 tager forfatteren fat i de tre faktorer, som han beviser, der har en positiv påvirkning på vores krop og helbred, nemlig søvn, kost og motion.



DE BORTREJSTE: NOVELLER

AF CLAUS SCHJØDT (2018)

Noveller, der alle handler om at være i bevægelse, fysisk eller mentalt. Om at være på vej væk eller være bortrejst.

HULLERNE I LIVET – LIVET I HULLERNE : PRÆSTEN OG LÆGEN OM MØDET MELLE TRO OG VIDENSKAB

AF POUL JOACHIM STENDER OG JESPER BAY-HANSEN (2019)

Inspiration til at få det bedste ud af livet. I vekselvirkning mellem præsten Poul Joakim Stenders metafysiske tilgang, og lægen Jesper Bay-Hansens mere videnskabelige tilgang, præsenteres fænomener som stress, sorger, glæde, kærlighed, sex, arbejde, utroskab, svigt og andre livsvilkår.

BLIV BEVÆGET

Litteratur der bevæger os følelsesmæssigt. Både de sørgelige og de håbefulde

JEG LØB MOD NILEN

AF ALAA AL ASWANY (2019)

Roman om den egyptiske version af det Det Arabiske Forår. Revolutionen i Egypten i 2011 skildres gennem en mosaik af forskellige karakterer med hver deres rolle i omvæltningerne.

AR

AF AUÐUR AVA ÓLAFSDÓTTIR (2018)

Jonas Ebeneser er fyldt med ar på sjælen, og han rejser væk fra Island, til et fjernt krigshærgt land, for at begå selvmord. På Hotel Silence inddrages han i genopbygningen af huset og byen.

Trods sit udgangspunkt i borgerkrig og selvmord er det en hjertevarm og livsbekræftende historie om at vende tilbage til livet.

ELANOR OLIPHANT HAR DET HELT FINT

AF GAIL HONEYMAN (2018)

Sorgmunter roman om den kiksede Eleanor, der får uventet hjælp til at erkende den barske sandhed om sin egen opvækst.

DOPPLER

AF ERLEND LOE (2004)

Doppler, som er en velfungerende borger, beslutter pludselig, at han må finde sig selv. Han opgiver sit job og ægteskab og flytter ud i skoven omkring Oslo i selskab med en elgkalv og i pagt med naturen, mens han tænker over udviklingen i samfundet og sit eget ægteskab.

METER I SEKUNDET

AF STINE PILGAARD (2020)

En humoristisk roman om en ung kvinde, der (modvilligt) involveres i højskolelivet i Vestjylland, hvor hendes bulderbasseagtige adfærd gør det lidt svært at skabe nye relationer.

IND I EN STJERNE

AF PUK QVORTRUP (2019)

Biografisk roman. Puk er lykkelig, gravid i syvende måned og har en lille søn på 2 år. Pludselig falder hele hendes verden sammen, da hendes mand uventet dør. Hvordan skal livet nogen sinde blive et liv igen?

DRENGENE FRA NICKEL

AF COLSON WHITEHEAD (2020)

Den unge Elwood Curtis havner i 1960'ernes raceopdelte Florida på en opdragelsesanstalt på grund af en bagatel. De sorte drenge bliver mishandlet på alle tænkelige og utænkelige måder fra morgen til aften. Kan man slippe derfra med livet i behold?

ET LILLE LIV

AF HANYA YANAGIHARA (2016)

Fire unge mænd, fire gode venner, forsøger at finde fodfæste i New York. Kunstneren JB, arkitekten Malcolm, skuespilleren Willem og advokaten Jude. Romanen skifter karakter og forankrer sig i Jude, og langsomt trævles Judes hårde og brutale opvækst op. En opvækst, der truer med at ødelægge den voksne Jude.

MUSIKSTYKKER, DER BEVÆGER

Musik til alle sindsstemninger

NICK CAVE: O CHILDREN

FRA ABBATTOIR BLUES. THE LYRE OF ORPHEUS, 2004 (CD)

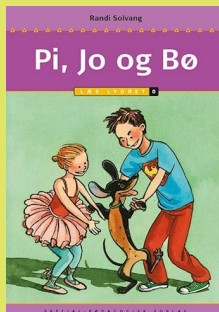
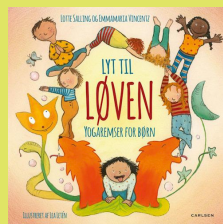
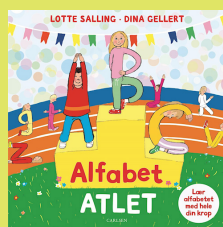
Musikkens mørkemand har skabt denne slæbende rocksalme, hvor han synger om tilgivelse, tragedier og toget, der ubønhørligt kører mod den sidste endestation. Alligevel er sangen en sært opløftende bøn til børn om at bevare håbet. Sangen bliver spillet på et meget mørkt tidspunkt i filmen "Harry Potter og Dødsregalierne – del 1".

HENRYK MIKOŁAJ GÓRECKI: II. LENTO E LARGO—TRANQUILLISSIMO

FRA SYMFONI NR. 3, OPUS 36 :

KLAGESANGSSYMFONI, INDSPILLET I 1991 (CD)
Musikken er inspireret af tre forskellige tekster. En religiøs klagesang fra 1400-tallet, en mors bøn ved sin søns grav og en tekst skrevet af en ung kvindelig fange, fundet på væggen i en af Gestapos forhørsceller.

Stykket har en bevægende og næsten hypnotisk stemning.



ÓLAFUR ARNALDS: SPIRAL

FRA SOME KIND OF PEACE, 2020 (CD)

Smuk og stemningskabende musik skrevet til at give indre fred og fordybelse. Arnalds er inspireret af klassiske komponister som Chopin og Satie, men har sin helt egen stil.

ASTOR PIAZZOLLA: OBLIVION

FRA TANGOKVINTETTEN PLAYS PIAZZOLLA, 2014 (CD)

Argentinsk tangomusik med sjæl, smerte og intensitet. Til at lytte og måske også danse til. Her spillet af en dansk tangogruppe.

LEG OG BEVÆGELSE FOR HELE FAMILIEN

Vi gør det sammen!

BEVÆG DIG MED DIT BARN: 130 SJOVE LEGE

AF IDA ENGHAVE, KARSTEN SEVERIN BJERRING (2013) - 79.3

Inspiration til forældre, daginstitutioner og skoler til at få mere bevægelse ind i hverdagen.

SJOVE LEGE, GLADE BØRN

AF HELLE LINDAHL (2011) - 79.3

Aktivitets- og legebog med indendørs og udendørs lege, aktiviteter, sange, sanglege, gættelege, rim og remser, gåder og madopskrifter knyttet til årstiden og højtiderne.

LYT TIL LØVEN: YOGAREMSE FOR BØRN

AF LOTTE SALLING, EMMAMARIA VINCENTZ, LEA LETÉN (2015) - 79.53

Billedbog. 40 yogævelser for de allermindeste. Med remser, som er tilknyttet de enkelte øvelser.

Alle øvelser er illustreret og har tips til yogalæreren/forældre om, hvordan de bedst læres.

Fra 3 år.

KICKSTART DIT SUNDE FAMILIELIV: SÅDAN GØR DU I EN TRAVL HVERDAG

AF FRIDA HALLQUIST (2019)

Tips og tricks til at få meget mere bevægelse og sundhed ind i børnefamilien på den sjove måde. Med ideer til hvordan man kan træne med sit barn på stranden, stuegulvet, legepladsen eller hvor, man nu er.

39 børnevenlige opskrifter – alle uden hvedemel, komælk og sukker.

BØRN I BEVÆGELSE

Se hvad jeg kan!

FAGTESANGE FRA NÆR OG FJERN

(2010) - 78.69

Billedbog med børnesange, der synges,

mens man bevæger fingre, arme, ben eller hele kroppen.

Fra 2 år.

KAN DU HOPPE?

AF METTE JØRGENSEN (2013)

Billedbog. Kaninen kan stampe og spise gulerødder. Det kan Viktor også – kan du? Fuglen kan baske med vingerne og spise æbler. Ligesom Vera – og dig måske?

En sjov bog om mad og bevægelse.

Fra 3 år.

KAN DU INGENTING PEDDERSEN?

AF SVEN NORDQVIST (2019)

Billedbog. Findus kan sådan cirka alt. Kan Peddersen også det? Kan han løbe hurtigt og klatre i træer og hoppe hele vejen hen til høsehuset? Heldigvis er der noget, de er lige gode til.

Fra 2 år.

ALFABET-ATLET

AF LOTTE SALLING, DINA GELLERT (2018)

Billedbog. Alfabetbog med bogstavremser til både de store og de små bogstaver. Til hvert bogstav, både de store og små, er der knyttet et kropsudtryk, så den kropslige sans spiller sammen med den sproglige og andre sanser.

Fra 4 år.

PI, JO OG BØ

AF RANDI SOLVANG (2013)

Pi er god til at gå på tæer. Jo vil også gerne kunne gå på tæer. Sammen prøver de også at lære hunden Bø at gå på bagben.

Fra 5 år.



STYRKE

Alle øvelser laves i 30 sek. 2 repetitioner.

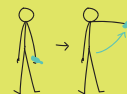
1 Kør skuldre tilbage og pres nedad.



4 "Halv squat".



7 Løft med vandflaske, skift arm halvvejs.



10 Stå på alle 4. Skyd/svaj ryg.



2 Kør skuldre frem og pres nedad.



5 Armbøjninger ved bord.



8 Almindelig squat.



11 Stå på alle 4. Løft modsat arm og ben.



3 Albuer ind til maven. Håndflader op. Kør armene ud til siden.



6 "Mormor" armbøjninger ved stol



9 Lig på maven. Løft arme og ben op fra gulv.



12 Lig på ryggen. Sæt dig op og rør fødderne.

