

Lene Anna Axelsen skuespiller, motionslærer og foredragsholder

Den tredje alder og still going strong

Lene er oprindeligt uddannet balletdanser og skuespiller og har gennem årene danset og optrådt i en række forestillinger. Hun var ansat som balletdanser på Statsoperaen i Hamborg fra 1963 til 1968. Herefter fortsatte hun sin dansekarriere på Statsoperaen i Hannover. Efter en arbejdsskade fik Lene Axelsen mulighed for at uddanne sig som skuespiller og optræde på Statsteatret i Hannover. Efter 10 år valgte hun at vende hjem til Danmark, hvor hun har fået mulighed for at optræde som skuespiller på forskellige scener samt medvirket i mindre roller på tv og film. Udover skuespilleriet beskæftiger Lene Axelsen sig med at holde foredrag om de mange muligheder, man har, når man når den tredje alder. Endelig afholder Lene Workshops på gymnasier og H.F., om de mange vigtige livstemaer, som berører teenagere. Kort sagt: Lene is still going strong!

Forskellige optræden i kirker blandt andet Brasilien, Argentina, Hamburg, Paris (DKU) og forskellige i Danmark.

Lene Axelsen kommer i hele landet med sine oplæsninger. Udover Kbh-området vil der være udgifter til tog-, flyvebillet, mad og overnatning.

Kontakt

Lene Axelsen
Bøgehøj 8
DK-2900 Hellerup
+45 39610782

Uddannelse

- 1963-1968: Balletdanser, Hamburgische Staatsoper
- 1970-1973: Skuespiller, Staatstheater Hannover
- 2004: Statens Teaterskole efteruddannelse i filmmedier

Teater, film og tv

Medvirket i film og tv i Danmark og Tyskland (Kloven, Punkt 1, Hatting)

Radioteatret

- Oplæsning og indlæsning i Danmark (Alfabetet P1, speak på dokumentar og reklamefilm)
- Oplæsning og optræden i sognegårde, kirker, dagcentre samt diverse foreninger
- Oplæsning indrammet med musik af og med Karsten Vogel (se nærmere på www.sogneaften.dk)

Foredrag

Foredragsholder samt underviser ved Fonden For Arbejdsmarkeds-revalidering Social & Arbejdsmarkedsservice APS (1998-2003)

Div. foredrag med og uden debat - for aftenskoler, sognegårde samt foreninger. (se bilag)

60+ - den tredje alder

Du er fyldt tres, du har seniorlivet foran dig. Det betyder nye muligheder og udfordringer, og det er en god ting at forholde sig til.

60+ handler om, hvordan du får et værdigt seniorliv, hvor du selv kommer til at bestemme indholdet. Vi kommer ind på emner som:

Lene Anna Axelsen skuespiller, motionslærer og foredragsholder

Frihed til hvad?

Aktiv, selvfølgelig!

Motioner din seniorhjerne

Gode kostvaner og motion

Udnyt dit netværk

Testamenter og begravelse

Et værdigt og indholdsrigt seniorliv

Organdonation

Underholdning

- **Rejsen til de grønne skygger**
af Finn Methling. Monolog af 45 min. om en almindelig kvindes liv fra hun er foster til hun dør. Debat om kønsrollemønstret før og nu. Hvad har vi vundet og hvad har vi tabt?
- **Lagkage**
monolog af Benny Andersens samt nogle af hans digte.
- **Bare en lille en**
af Dorothy Parker: Alkoholproblematikken.
- **Billedbog uden Billeder**
af H.C.Andersen. Oplæst til live musik af Karsten Vogel.
- **Kroppen er en sladrebank**
Kropssprog og signaler.
- **Hvorfor fejrer vi Skt. Hans?**
- **Juletraditioner Hvor kommer de fra?**

Undervisning

- **Dit liv er dit eget ansvar**
Foredrag i 3 moduler.
- **Du bliver hvad du spiser**
Sammenhæng mellem krop og sind.
- **Oplæsningsteknik**
Opvarmning af stemme og krop samt grundig gennemgang af vejrtrækningsøvelser. Forskellige opgaver vil blive udleveret. Tekstanalyse, lær forskellen ved at læse i radio og overfor en forsamling.
- **7 års fasen**
Livet er en cyklus.
- **Typologi Jung**
Hvad er livs kvalitet?
- **Påvirk din omgangskreds kreativt og find de gode glæder**
Pas på dit indre barn.
- **De 2 hjernehalvdele**
Hver for sig, men sammen Udvikling og forandring igennem vort liv.
- **Livsplanlægning**
Hvor er du? Hvor vil du hen? Og hvordan når du derhen?
- **Påvirkning af lys og farver**
Bliv mere bevidst om det og brug det i din hverdag.
- **Stresshåndtering**
Lyt til kroppens signaler og få nogle redskaber til at håndtere dem.
- **Anoreksi**
Livet som pårørende.
- **Gode arbejdsstillinger samt nogle afspændings- og vejrtrækningsøvelser**

1. Juleoplæsning indrammet med musik

Johannes Møllehave "Ventetiden", H.C.Andersen - uddrag af "Billedbog uden billeder", samt Johannes Møllehave "Da glæden blev født".

Ved juleoplæsninger medvirker musiker og komponist Karsten Vogel leder af Burnin Red Ivanhoe (koncerter i Europa, udgivet 35 LP/CD).

1 time og 10 min. - pris: 5000 kr. (Sjælland), 6000 kr. (Fyn), 7000 kr. (Jylland og Bornholm)

Tidligere fremført: Paris, DKU og Stengård kirke i Lyngby; Birkerød; Jægerspris.

2. Monolog: "Rejsen til de grønne skygger" af Finn Methling

Der bliver tegnet et billede af en ganske almindelig kvindes liv fra moderskødet over moderskabet til dødens søvn i mørket. En livets monolog evt. debat om kønsrollemønstret før og nu.

45 min. - pris: 3000 kr. i Kbh-området, nødv. hjælpemidler: båndoptager, scene (gerne kirkerum)

Tidligere fremført: Brasilien 1999, Argentina 1999, Gentofte, Kokkedal, Rungsted, Rødovre, København.

3. Juletraditioner - hvor kommer de fra?

Foredraget handler om de kendte juletraditioner og beretter om deres oprindelse tilbage fra det 7. århundrede og frem til i dag.

60 min. - pris: 2000 kr.

Tidligere fremført: Højskoler for pensionister Kbh, Espergærde, Fredensborg, Birkerød, Herstedøster, Amager, Farum, Helsingør, Lyngby.

4. "Fit for fight" 50 +

Gode råd om kost, motion og vedligeholdelse af de grå celler: Ideer til fysisk og mental træning for dem, som passer på deres indre barn.

60 min.- pris: 2000 kr i Kbh-området, nødv. hjælpemidler: overhead.

Tidligere fremført: nyt!

5. Ord og toner: H.C. Andersen "Historien om en moder" + uddrag af "Billedbog uden billeder"

Oplæsning indrammet med musik og uddrag af "Billedbog uden billeder" spillet og komponeret af Karsten Vogel. Med medvirken af musiker og komponist Karsten Vogel, leder af Burnin Red Ivanhoe, -koncerter i Europa, udgivet 35 LP/ CD.

1 time og 10 min. - pris: 5000 kr. (Sjælland), 6000 kr. (Fyn), 7000 kr. (Jylland og Bornholm); oplæsning alene 2000 kr.

Tidligere fremført: Hamburg i Dansk Tysk forening; Paris, Asnæs, højskole for pensionister i Kbh., Jægersborg, Vangede.