

kost & motion



KOST OG MOTION

Hvor langt skal man egentligt gå for at forbrænde en marsbar?

Har I brug for redskaber og konkrete svar til at kunne tage de sunde valg på en simpel og letforståelig måde?

- Hvad er godt at spise til morgenmad, og hvordan er det nu, det er med lightprodukter?
- Motivation og inspiration til sundere kost
- Ideer til mere motion i hverdagen
- Redskaber, forslag og ideer til at tage et sundere valg
- Ingen slankekur - bare sundere valg, som alle kan forstå
- En temadag som også foregår i køkkenet

EN TUR I KØKKENET

Vi går en tur i køkkenet, hvor vi laver en sund frokost, mens vi snakker om kostens betydning for krop og velbefindende, hvorfor det er sundt at dyrke motion og hvordan man kan gøre det - og især hvordan man kan snige motion ind i sin hverdag. Vi snakker om sunde madpakker og aftensmad. Og vi snakker også om hvad der sker, når vi ikke foretager sunde valg.

VI HAR EN SUNDERE EKSPERT MED

- EN BORGERVEJLER

Temadagen varetages af en underviser og en borgervejleder. Borgervejlederen vil løbende inddrage egne erfaringer med kost og motion.

Borgervejlederen er en fra målgruppen, som selv har mærket konsekvenserne af en usund livsstil, og som fortæller og deler sine erfaringer med jer. Fordi så er det ikke bare vores superfitte sundhedsunderviser, som

siger alt det kloge. Borgervejlederen kan være med til at formidle sundhed på en måde, som er til at forstå. Og kan med egne oplevelser bane vejen, for hvorfor det sundhed er så sundt.

ET GODT MIX AF PRAKTISK OG TEORI

Temaet vil være et mix af oplæg fra underviser og borgervejler, dialog og øvelser, og sammen laver vi en sund frokost, hvor vi løbende vil have samtale om de forskellige råvarer.

I FÅR MERE MED

Alle deltagerne får udleveret mapper med opgaver, ideer og konkrete forslag til sunde madpakker og sund kost. Og til personalet er der en temamappe med gode råd om kost og motion, ideer og forslag til, hvordan I kan arbejde videre med jeres fælles sundhed.

PRAKTISK INFORMATION

VARIGHED

Temadagen har en varighed på 6 timer.

ANTAL DELTAGERE

For at vi kan give det mest optimale udbytte af temaet er der max plads til 8 deltagere

Pris

9.373 kr plus kørsel efter statens takster

MATERIALE

Kurset skal afholdes, hvor der er et køkken til rådighed, da vi sammen laver sund frokost. Når temadagen er slut, så får I en temamappe med masser af væsenligt og inspirerende materiale.

Mappen er også fuld af gode ideer til, hvordan I efterfølgende selv kan arbejde videre med temaet.

Hver deltager får også sin egen håndbog, som støtter op om undervisningen. Den kan dels bruges som opslagsbog, hvis man har glemt noget, og dels som en inspiration til hvordan man kan komme videre.