

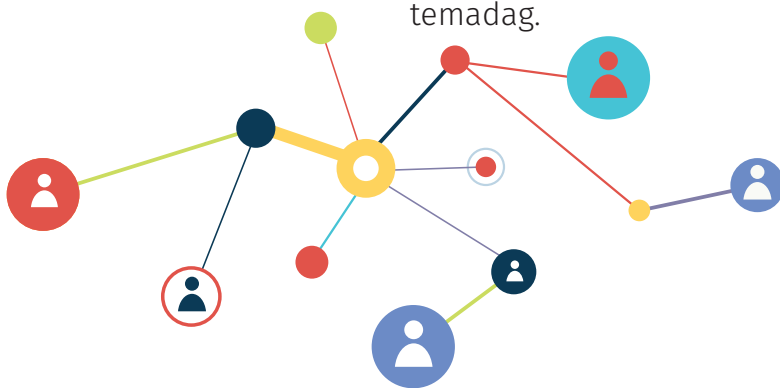
# det samfundsaktive liv

Temadag 1:

## selv- & medbestemmelse

### EFTER DEN FØRSTE TEMADAG

arbejder I med opgaver, som dels giver større fastholdelse af tema og dels bygger op til den næste temadag.



Temadag 2:

## borger- & beboerråd

### EFTER DEN ANDEN TEMADAG

arbejder I med opgaver, som dels giver større fastholdelse af tema og dels bygger op til den næste temadag.

Temadag 3:

## frivillighed



### EFTER DEN TREJE TEMADAG

arbejder I med opgaver, som dels giver større fastholdelse af tema og som afslutter det samlede tema.

Ved temaafslutning laves en afsluttende opsamling og evaluering sammen med jer.

# Pakkeløsning **AKTIV** i samfundet

Fra det indre til det ydre - fra det nære til det fjerne  
Det starter med en selv.

I Aktiv i samfundetpakken får I:

- Tema: Selv- og medbestemmelse
- Tema: Borger- og beboerråd
- Tema: Frivillighed
- Undervisning af en borgervejleder og en underviser
- Bliver klogere på sig selv
- Redskaberne til at blive mere aktiv i samfundet

lad os  
skabe  
et mere  
aktivt  
liv

## PRAKTISK INFORMATION

### VARIGHED

Temaet strækker sig over fire dage. Det er op til jer, hvor lang tid der skal være imellem de forskellige temadage. Hertil kommer en afsluttende dag, hvor vi samler op og evaluerer i 3 timer.

### ANTAL DELTAGERE

For at vi kan give det mest optimale udbytte af temaet er der max plads til 12 deltagere

### Pris

29.325 kr plus kørsel efter statens takster for den samlede pakke.

### Vigtig information

Borger- og beboerrådtemaet er på 2 dage - derfor er denne temapakke på 4 dage totalt.

A decorative graphic consisting of seven colored dots arranged in a loose, circular pattern. The dots are in shades of green, yellow, and orange. The text "selv- & medbestemmelse" is positioned to the right of the dots.

selv- & medbestemmelse

# selv- og medbestemmelse

## Skab mere selvstændige og aktive (med)borgere

Vi oplever, at når mennesker med udviklingshæmning ikke kender deres rettigheder godt nok, så bliver de usikre på selv at tage beslutninger og dermed mere uselvstændige og passive i eget liv.

- Få mulighed for at hjælpe borgerne til mest mulig udvikling og at støtte dem i det, de reelt har behov for støtte til
- For at være aktiv i samfundet, skal man kende sine rettigheder
- Oplyste borgere har mulighed for at tage større ejerskab i eget liv
- Det er vigtigt også at kende eventuelle konsekvenser af ens valg
- Undervisningen varetages af en borgervejleder og en underviser

## MERE INVOLVERING I SAMFUNDET

Vi oplever, at man udvikler sig mere, når man er i stand til at involvere sig i sit eget liv og i samfundet. Og det giver større personlig udvikling.

Vores kursus i Selv- og medbestemmelse lærer borgerne om deres rettigheder, og de bliver stærkere i at skelne, hvad de kan bestemme selv, hvad og hvordan de kan bestemme sammen med andre og hvordan de kan få indflydelse på ting, de ikke selv har ret til at bestemme, heller ikke sammen med andre.

## STÆRKERE PÅ KONSEKVENSER

De bliver stærkere i at vide, hvad de selv kan bestemme, men også hvilke konsekvenser, der kan være ved forskellige beslutninger.

Borgerne bestemmer eksempelvis selv, om de vil gå i bad og opretholde personlig hygiejne, men konsekvensen ved ikke at gøre det kan være, at andre ikke kan holde ud at være sammen med en, at man får rådne tænder, bliver syg osv. Medbestemmelse foregår eksempelvis i forhold til fællesfaciliteter og borgerråd.

Med kurset bliver borgerne bedre klædt på til at kunne bestemme sammen med andre, får en forståelse af demokrati og forskellige syn på tingene, så samarbejde er muligt. En del af at være en aktiv medborger er også at udøve indflydelse, vi snakker om, hvor og hvordan man kan få indflydelse, både i det nære og ude i samfundet.

## PRAKTISK INFORMATION

### VARIGHED

Temaet strækker sig over 5 timer

### ANTAL DELTAGERE

For at vi kan give det mest optimale udbytte af temaet er der max plads til 15 deltagere

### Pris

9.373 kr plus kørsel efter statens takster

## MATERIALE

Vi medbringer alt, der skal bruges til undervisningen. Og efter temadagen får I en temamappe med bunker af brugbart og relevant information, så I kan arbejde videre med temaet og de mange muligheder.

Mappen er også fuld af god inspiration til hvordan I efterfølgende selv kan arbejde videre med temaet.

Hver deltager får desuden udleveret en håndbog, som støtter op om undervisningen, og som dels kan bruges som opslagsbog, hvis man har glemmt noget, og dels som en inspiration til hvordan man kan komme videre.



borger- & beboerråd

# borger og beboerråd

## Opret eller styrk jeres borgerråd

Service-loven stiller krav om brugerinddragelse i de kommunale tilbud fx i form af et borgerråd – men I kan få meget mere ud af et borgerråd end bare at leve op til de lovmæssige krav. Undervisningen varetages af en borgervejleder og en underviser.

- Få borgerne til at medvirke til problemløsning
- Skab bedre trivsel i borgergruppen
- Få større mulighed for at arbejde ud fra borgernes ønsker til deres eget liv
- Få redskaber til at rådet kan holde bedre og mere produktive møder
- Skab bedre samarbejde og respekt mellem medlemmerne i rådet
- Lev op til servicelovens bestemmelser om brugerinddragelse

## KÆRT BARN HAR MANGE NAVNE

Et borgerråd kan også kaldes et beboerråd, et medarbejderråd osv., og består af repræsentanter fra fx beboergrupper eller medarbejdergrupper på et beskyttet værksted eller lignende. Et velfungerende borgerråd vil kunne være et talerør mellem borgergruppen og det kommunale tilbud. Når vi lytter til borgergruppens oplevelser med og ønsker til de tilbud, de benytter sig af, er vi med til at skabe bedre, tryggere og mere udviklende rammer. Rådet kan også medvirke til løsning af problemer og konflikter i borgergruppen og derved blive bedre til at afværge eller undgå konflikter generelt. De kan også komme med input og medvirke til planlægningen af aktiviteter, som kommer alle beboere/medarbejdere til gavn.

## KAN GODT VÆRE EN SVÆR OPGAVER

Men at sidde med i et borgerråd kan være en svær opgave. Med ULF's borgerrådskursus kan I få hjælp til at oprette et borgerråd eller styrke jeres eksisterende råd. Vi vil snakke om, hvad et råd kan bruges til, hvad det kan bidrage med og hvad det kan beslutte. Borgerne vil bl.a. lære om ansvar, samarbejde, demokrati og at være repræsentant for andre. Sammen vil vi udarbejde et regelsæt/vedtægter for rådet, som dels indeholder formelle ting, det kan fx være formål med rådet, hvad og hvordan man kan beslutte, hvordan man vælges ind, antal møder årligt og lignende, det kan også indeholde samarbejdsaftaler og lignende. Vi vil arbejde med, hvordan man holder gode, produktive møder og har et godt samarbejde i rådet, hvilket der også udleveres materiale til at arbejde videre med. Vi vil prøve det hele af i praksis ved afsluttende at afholde et møde.

## PRAKTISK INFORMATION

### VARIGHED

Kurset strækker sig over to dage. 4,5 time pr.dag

### ANTAL DELTAGERE

For at vi kan give det mest optimale udbytte af temaet er der max plads til 10 deltagere

### Pris

12.073 kr plus kørsel efter statens takster

## MATERIALE

Vi medbringer alt der skal bruges til undervisningen. Efter temadagen får I en temamappe med bunker af brugbart og relevant information.

Mappen er også fuld af god inspiration til hvordan I efterfølgende selv kan arbejde videre med temaet.

Hver deltager får desuden udleveret en håndbog, som støtter op om undervisningen, og som dels kan bruges som opslagsbog, hvis man har glemte noget, og dels som en inspiration til hvordan man kan komme videre.

frivillighed 

# frivillighed

## Frivilligt arbejde er udviklende – også for mennesker med udviklingshæmning

Vi har over 20 års erfaring med mennesker med udviklingshæmning, der laver frivilligt arbejde. Vi kan se, hvor meget det udvikler borgerne og hvordan de vokser med opgaven.

- Frivilligt arbejde er udviklende for borgeren
- Man vokser med opgaven, og bliver ofte mere selvhjulpne også i andre af livets aspekter
- Frivilligt arbejde giver glæde og større livskvalitet, både til den der udøver frivilligheden og til den eventuelle modtager
- Ved frivilligt arbejde kan mennesker med udviklingshæmning blive inkluderet i samfundet

## VIL GERNE VÆRE NOGET FOR ANDRE

Vi oplever, at mange mennesker med udviklingshæmning er rigtig gode til at tage hånd om hinanden, og vil rigtig gerne være noget for andre fx ved at udføre frivilligt arbejde. Det er udviklende, men kan også være udfordrende, så det er nødvendigt med opkvalificering, så man får sat nogle gode rammer op, er rustet til opgaven og bliver en god frivillig.

Der kan være forskel på, hvilke typer af frivilligt arbejde, som matcher den enkelte. Vi vil komme ind på mange af de muligheder, man har for at være frivillig og om der er et frivilligcenter i nærheden, hvor man kan henvende sig og høre mere om de lokale muligheder.

Undervisning varetages af en borgervejleder og en underviser.

## VI KLÆDER DEM GODT PÅ

På vores frivillighedskursus, arbejder vi bl.a. med:

- Hvad det giver at lave frivilligt arbejde
- At passe på sig selv som frivillig
- Ansvarlighed og samarbejde
- Rummelighed og respekt for forskellighed
- Snak om eventuelle *frivillighedsregler*

## PRAKTISK INFORMATION

### VARIGHED

Temaet strækker sig over 5 timer

### ANTAL DELTAGERE

For at vi kan give det mest optimale udbytte af temaet er der max plads til 15 deltagere

### Pris

9.373 kr plus kørsel efter statens takster

## MATERIALE

Vi medbringer alt, der skal bruges til undervisningen. Og efter temadagen får I en temamappe med bunker af brugbart og relevant information, så I kan arbejde videre med temaet og de mange muligheder. Mappen er også fuld af god inspiration til hvordan I efterfølgende selv kan arbejde med temaet.

Hver deltager får desuden udleveret en håndbog, som støtter op om undervisningen, og som dels kan bruges som opslagsbog, hvis man har glemte noget, og dels som en inspiration til hvordan man kan komme videre.