

fokus på sundhed

Temadag 1:

kost & motion

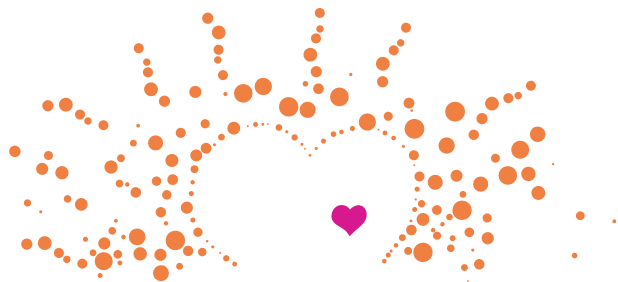


EFTER DEN FØRSTE TEMADAG

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

Temadag 2:

sex & kærester



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:

mobning nej tak



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 Sundhed & Trivsel

Vi kommer hele vejen rundt - både fysisk og psykisk.

Sundhed er andet end bare slankekur og benhård motion. Sundhed er også at have det godt med sig selv, med sin kæreste og de mennesker, som omgiver én.

I Sundhed & Trivselpakken får I:

- Tema: Kost og motion
- Tema: Sex og kærester
- Tema: Mobning
- Undervisning af en borgervejleder og en underviser
- En dag i køkkenet med fokus på den sunde kost
- Sundhed på en forståelig måde

lad os
sammen
gøre noget
ved jeres
sundhed & trivsel

PRAKTISK INFORMATION

VARIGHED

Temaet strækker sig over tre dage. I bestemmer, hvor lang tid der skal være imellem de forskellige dage.

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 10 deltagere

Pris

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

Vigtig information

Kost og motion temadagen skal foregå i et køkken, så vi sammen kan lave en god, sund frokost.

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

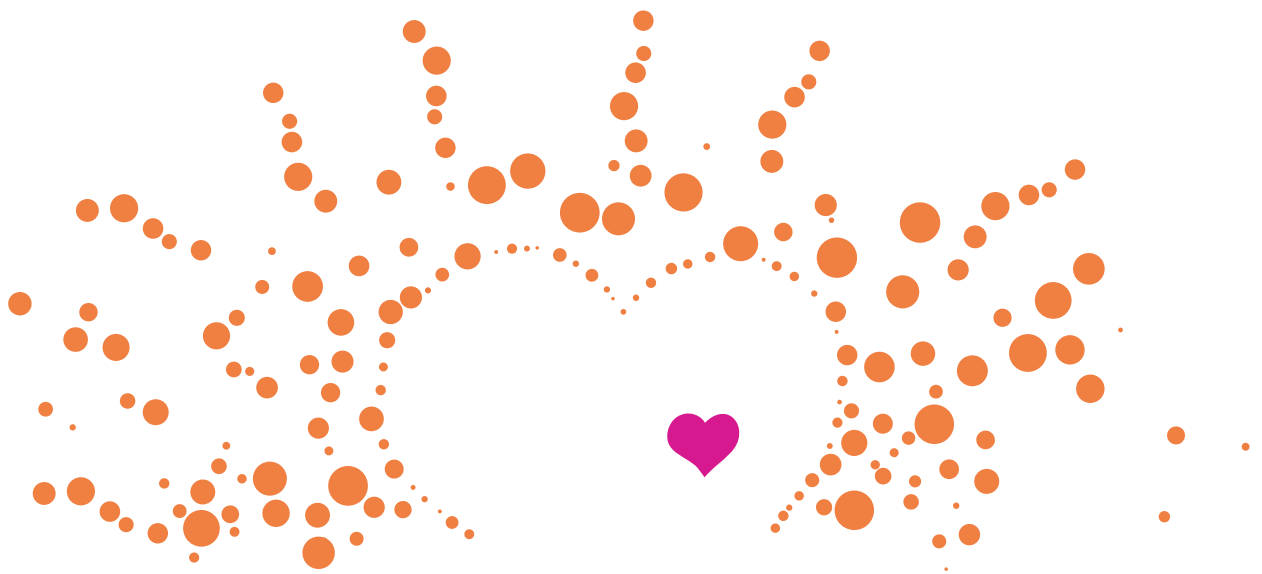
9.373 kr plus kørsel efter statens takster

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.



sex & kærester

sex og kærester

Er det med sex og kærester svært at snakke om?

Har i brug for hjælp til at kunne snakke og vejlede jeres borgere i Sex og kærester? Hvordan sætter man et kondom på? Er min seksualitet ok - selvom jeg er vild med det samme køn? Er porno det samme som kærlighed?

- Det kan være svært at skelne mellem sex og følelser
- Er porno måden, man skal have en kæreste på?
- Hvad er et overgreb?
- Er det ok at sige nej til sin kæreste, hvis man ikke har lyst?
- Manglende oplysning om sex, kærester, seksualitet og prævention kan give et forvrænget billede

HVAD VIL DET SIGE AT HAVE EN KÆRESTE

Vi giver et indblik i, hvad det vil sige at have en kæreste, og vi snakker om, hvor man kan få en og også om hvordan man behandler hinanden. Vi taler om seksuelt overførte sygdomme, hygiejne og prævention.

Vi drager eksempler frem og inddrager vores kursister og spørger, om de vil dele deres erfaringer.

Vi har information med omkring sterilisation. Dette da vi ofte oplever, at det er et emne, som fylder hos personer med udviklingshandicap. Dagens opbygning er et mix af emneoplæg, dialog og vi skal også spille et spil om kærlighed og følelser.

VI SKAL SNAKKE OM GRÆNSER

Det er vigtigt, at man kender sine grænser og at man kan sige til og fra. Og vi snakker også om overgreb, for det er også vigtigt, at man kan definere, hvornår noget er et overgreb.

PRAKTISK INFORMATION

VARIGHED

Temadagen har en varighed på 5 timer.

ANTAL DELTAGERE

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

Pris

9.373 kr plus kørsel efter statens takster

VI HAR EN EKSPERT MED - EN BORGERVEJLER

Det er en underviser og en borgervejleder, som varetager undervisningen på temadagen.

Borgervejlederen fortæller om sine problemer og tanker om det at have en kæreste.

Vi har en borgervejleder med, så der i øjenhøjde kan blive fortalt om oplevelser, og kursisterne kan identificere sig med emnet. Den borgervejleder, som underviser i sex og kærester, er selvfølgelig altid én, som har erfaring indenfor netop dette emne.

Vi oplever, at når borgervejlederen åbner op for emnet, så vil kursisterne også være åbne for at snakke og for at høre om det. Når vi udvikler vores materiale, har vi borgerne med, derfor er vi sikre på, at det bliver et kursus i øjenhøjde og ud fra de problematikker, som de har deres hverdag.

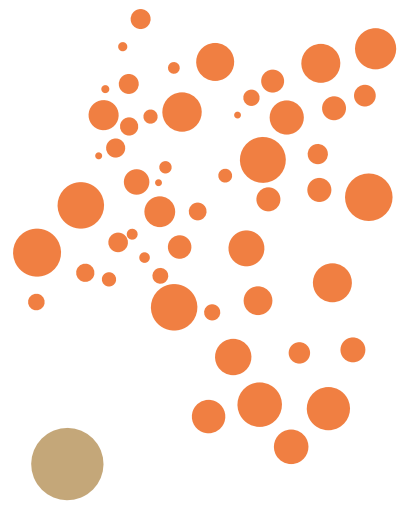
MATERIALE

Dagen er bygget op som et mix af oplæg, dialog med deltagerne og et spil om følelser og kærester. Vi har alt materialet med. Når temadagen er omme, så får I en temamappe med masser af relevant og inspirerende materiale.

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

Hver deltager får også en 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.

mobning
nej tak



mobning

Undgå mobning og dårlig trivsel

ved at styrke og forny fællesskabet. Mobning er et forsøg på at skade en anden person og udelukke denne person fra fællesskabet. Det kan være en ny tilflytter i bofællesskabet. Mobning er brug af magt på en meget negativ måde.

- Der er mobning og der er kærlige drillerier - hvad er forskellen? Og kan kærlige drillerier blive opfattet anderledes end kærligt?
- Mobning er ødelæggende og skaber mistrivsel for mange andre end den, som bliver mobbet
- Det er mobning, når man ikke respekterer en anden person og dennes grænser
- Hvordan kan man sammen finde en løsning for at stoppe mobning?

VI HAR REDSKABERNE

I får fælles oplevelser og redskaber til at forbedre både samarbejde og samvær for alle samt den enkeltes trivsel og udvikling i fællesskabet.

Redskaber og værdier som tolerance og fællesskab er i fokus.

På kurset vil vi arbejde med mobningens udtryksformer og konsekvenser. Vi vil snakke om, hvordan mobning udvikler sig, og hvordan man kan forebygge mobning.

OPGAVER OG FÆLLES AFTALER

Temadagen er et mix af oplæg, opgaver, gode råd og plads til fælles aftaler om *mobbefri* kultur.

Kurset varetages af en underviser og en borgervejleder. Borgervejlederen vil løbende inddrage egne erfaringer med mobning. Borgervejlederen er en fra målgruppen, som selv har erfaring med mobning, og som fortæller og deler sine oplevelser med jer.

En temadag om mobning kan sætte fokus trivsel og fællesskab. Og kan give redskaber til at arbejde videre med temaet mobning og dermed højne trivselskulturen.

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 10 deltagere

Pris

9.373 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.