

Folkesundhed og Folkeoplysning

Introduktionskursus til "Tab dig sund"

Kursus nr. 06374

Målgruppe

Ledere og kommende undervisere på "Tab dig sund"-kurset, der har interesse for fysisk aktivitet og sund kost. Det kan fx være undervisere med følgende baggrund: fysioterapeut, afspændingspædagog, sygeplejerske, diætist, økonoma m.v.

Mål og indhold

På kurset gives en grundig introduktion til "Tab dig sund"-kurserne, således at den enkelte får et solidt kendskab til såvel formålet med som indholdet i kurset. Materiale og rekvisitter til brug for kurserne i aftenskolen gennemgås og afprøves i et vist omfang. Inspirationsmateriale udleveres på kurset.

Instruktører

Hanne Vig Flyger og Søren Nabe-Nielsen, begge er konsulenter i Kræftens Bekæmpelse.

Antal deltagere

Max 20

Pris (for NETOP medlemmer)

Kurset er gratis, og der ydes transportgodtgørelse.

Kursusleder

Projektleder Finn Nevel

Sted

Odense (nærmere oplyses efter tilmelding)

Tid

Lørdag den 11/11 2006 kl. 10.00 til 17.00

Tilmelding

Senest torsdag den 12/10 2006 til Ingelise Svensson på telefon 33 93 00 96 eller mail: ingelise@netoplysning.dk

Du kan også tilmelde dig via NETOPs hjemmeside www.netoplysning.dk

Ret til ændringer forbeholdes!



Trivsel
Sundhed



"Tab dig sund"

Baggrund

Sundhedsministeriet har i forbindelse med regeringens folkesundhedsprogram støttet og godkendt udviklingen af indhold og materiale til dette konceptkursus. Dansk Oplysnings Forbund har stået for den praktiske udvikling og fremstilling og landsorganisationerne AOF, NETOP, LOF og FOF samarbejder med DOF om at udbyde kurserne på landsplan, så budskabet kan udbredes så bredt som muligt.

Om konceptkurset i aftenskolen

"Tab dig sund" er udviklet med den hensigt, at der på landsplan oprettes kurser i aftenskolerne, med et indhold der motiverer og underbygger, hvordan deltagere kan opnå varige livsstilsændringer. Der tages udgangspunkt i den enkelte deltagers forudsætninger og livssituation. For at opnå en sund livsstil, er det ofte små ændringer, der skal til, og de vigtigste budskaber såsom daglig fysisk aktivitet og sund mad kan nås af de fleste.



"Tab dig sund" i aftenskolen henvender sig til alle med interesse for sund livsstil. Der bliver hverken undervist i sulte kure eller stropeture, men der gives en fornuftig almen undervisning på et niveau, hvor alle kan være med uanset forudsætninger. Da mange deltagere ofte er optaget af slankekure, behandler materialet kendte slankekure og deres langtidseffekt, ligesom emnet motivationsbarrierer for livsstilsskifte også er en væsentlig del af indholdet.

På "Tab dig sund" kurserne bibringes deltagerne viden om betydningen af en sund livsstil og risikoen ved en usund livsstil. Der er udviklet et kursisthæfte, der gennemgår viden og forhold vedrørende især fysisk aktivitet og sund kost. Deltagerne kommer altså til at arbejde konkret med, hvad der skal til for at opnå og bevare en sund livsstil. Fx indeholder "Tab dig sund" forslag til brug af enkle rekvisitter såsom gå ture med pulsmåling og balance øvelser til brug for den enkelte i hverdagen. Sammen med de øvrige deltagere diskuteres hvad sund og god kost er for hver enkelt, og ud fra holdets forslag sammensættes en menu, som derefter tilberedes og spises.



mensættes en menu, som derefter tilberedes og spises.

Til konceptforløbet er udarbejdet en mappe med underviserinspiration samt et kursisthæfte. Materialet tager udgangspunkt i den nyeste viden og forskning, og beskæftiger sig med veldokumenterede undersøgelser, anbefalinger og resultater. Skolen/underviseren kan selv supplere materialet med det, der optager den enkelte, og som vedkommende "brænder for".

Yderligere information?

Klik ind på www.trivselogsundhed.dk eller kontakt projektleder Finn Nevel 65 48 32 38 / finn@danskoplysning.dk