

Folkesundhed og Folkeoplysning

Introduktionskursus til "Vitaminer til livet – debat om seniorliv"

Kursus nr. 06375

Mål og indhold

På inspirationskurset gives en introduktion til debatforløb i aftenskolen, således at den enkelte igangsætter og/eller kursusplanlægger får et solidt kendskab til formålet og indholdet i forløbet samt til hvordan forløbet kan tilrettelægges, herunder om hvordan forskellige tilrettelæggelsesformer kan benyttes, og hvilke fagpersoner man kan kontakte for oplæg.



Basishæfter for kursister samt inspirationshæfte og supplerende materiale til igangsættere gennemgås og illustreres med enkelte praktiske eksempler og øvelser.

Instruktører

Birgitte Løye - fysioterapeut og tdl. leder af genoptræningscenter i Gladsaxe Kommune.

Erik Andersen – talepædagog og tdl. leder af tale-/høre instituttet i Hellerup.

Erik Lau Christensen - bygningsingeniør og tdl. ledelseskonsulent.

Pernille Eskebo - professionsbachelor i Ernæring og Sundhed

Ulla Moulvad – arkitekt og daglig leder af Boligtrivsel i Centrum

Finn Nevel – projektleder Dansk Oplysnings Forbund



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 4/11 2006 kl. 09.30 til 18.00

Tilmelding

Senest mandag den 12/10 2006 til

Ingelise på telefon 33 93 00 96 eller mail:

ingelise@netoplysning.dk

Du kan også tilmelde dig på

www.netoplysning.dk

”Vitaminer til livet – debat om seniorliv”

Baggrund

Sundhedsministeriet har i forbindelse med regeringens folkesundhedsprogram støttet og godkendt udviklingen af indhold og materiale til dette konceptforløb. Dansk Oplysnings Forbund har stået for den praktiske udviklings og fremstilling, og landsorganisationerne AOF, NETOP, LOF og FOF samarbejder med DOF om at udbyde kurserne på landsplan.

Om debatforløbene i aftenskolen

Sundhedsinitiativet er dialogbaseret med udgangspunkt i den enkelte kursusedtagers livsstil og muligheder. De enkelte forløb indebærer en aktiv proces mellem deltager og oplægsholder, hvor såvel den enkelte som hele holdet får indsigt og handlekompentence til at definere og opnå et sundt liv.

Debatoplæggene i aftenskolen handler om alder, myter og fakta om alderens betydning, og om, hvad man selv kan gøre for at bevare helbred, funktionsevne og aktivitetsmuligheder. Debatemnerne vil supplere deltagernes personlige ”værktøjskasse”, så man har mulighed for at handle og træffe nye valg af betydning for resten af livet.

Inspirationsmateriale og Kursisthæfter

Der er udviklet et grundlæggende kursisthæfte af seniorkonsulent og forfatter dr. med. Henning Kirk, og til de øvrige moduler har underviserne på introduktionskurset udviklet materiale til såvel kursister som igangsættere. Det udviklede materiale udleveres på introduktionskurset.

De valgfrie moduler

Der er udviklet 6 moduler og den enkelte aftenskole kan tilpasse modulerne efter det lokale behov.

Modul 1) Giv kroppen nyt liv – om:

- helbred,
- funktionsevne,
- tolkning af kroppens signaler,
- samspil mellem krop og psyke,
- træthed og energi,
- betydningen af motion m.m.

Modul 2) Brug hjernen, hold liv i de små grå – om:

- hjernens ufattelige kapacitet, også når man bliver ældre,
- hukommelse og indlæring,
- mestring af forandringer m.m.

Modul 3) Vær aktiv – om:

- at styrke sit netværk og bevare glæden ved livets mange muligheder,
- rolleskift,
- bolig,
- fritid,
- aktivitetstilbud m.m.

Modul 4) Hold hjernen i form med musik og billeder – om:

- legen,
- kunsten,
- hjernen,
- musik og billeder og
- kunstens påvirkning af hjernen.

Modul 5) Spis dig til en god alderdom – om:

- ældre og ernæring,
- at blive ældre – en krop i forandring
- sund kost, kosttilskud og medicin
- sund mad i praksis
- kost og forebyggelse af livsstilssygdomme

Modul 6) Bolig- og livskvalitet i den 3. alder – om:

- hvad er en god seniorbolig,
- den svære kunst at flytte,
- typiske seniorboliger,
- ejerformer,
- seniorbofælleskaber.

Ret til ændringer forbeholdes!

Klik ind på www.trivselogsundhed.dk og få yderligere information.