

Målgruppe

Ledere, igangsættere og oplægsholdere, der lokalt ønsker at gennemføre hele eller dele af konceptforløbet.

Mål og indhold

I inspirationsværkstedet gives en grundig introduktion til et forløb i aftenskolen over 5 eller flere mødegange, 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 tilrettelæggelsesformerne debatskabende aktiviteter, foredrag studiekreds og undervisning.

Basishæfte, inspirationshæfte og supplerende materiale til igangsættere gennemgås og illustreres med 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.

Finn Nevel – projektleder Dansk Oplysnings Forbund

Antal deltagere

Maks. 20

Pris

Da kurset er et organisatorisk kursus, afholder NETOPs landsforbund alle udgifter i forbindelse med kurset, inkl. Materialer, kaffe, 2 x frokost, middag og overnatning med morgenmad. Der ydes tillige transportrefusion.

Sted

Odense (nærmere oplyses senere)

Tid

Lørdag den 27/11 2004 kl. 10.00 til 17.00 og

Søndag den 28/11 2004 kl. 09.00 til 14.00

Tilmelding

Senest torsdag den 4/11 2004 til Marlene på NETOPs sekretariat, tlf. 33 93 00 96

eller mail: marlene@netoplysning.dk

Introduktionskursus til

Folkesundhed og Folkeoplysning

Folkesundhed og Folkeoplysning

“Vitaminer til livet – debat om seniorliv”



Introduktionskursus til "Vitaminer til livet – debat om seniorliv"



Baggrund

Sundhedsministeriet har i forbindelse med regeringens folkesundhedsprogram støttet og godkendt udviklingen af indhold og materiale til nedenfor beskrevne konceptforløb. Sundhedsstyrelsen har medvirket ved udarbejdelsen af kurset, som udbydes i et samarbejde mellem de landsdækkende oplysningsforbund.

Om konceptforløbet

Debatoplæggene handler om alder, myter og fakta om alderens betydning, og om, hvad man selv kan gøre for at bevare helbred, funktionsevne og aktivitetsmuligheder.

- **Myter** – Alderen får skyld for meget, alt for meget. Tidligere forestillinger om alderens betydning har vist at bygge på negative forventninger og fordomme.
- **Fakta** – Nyere viden fra ældreforskningen har imidlertid vendt op og ned på disse vante opfattelser.

Debatemnerne vil supplere den personlige "værktøjskasse", så man har mulighed for at handle og træffe nye valg af betydning for resten af livet.

Forløbet er fleksibelt opbygget, så den enkelte skole kan tilpasse dette til det lokale behov. Der er 3 grundlæggende moduler:

1) Giv kroppen nyt liv

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

2) Brug hjernen, hold liv i de små grå

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



3) Vær aktiv!

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

Herudover gives skolen mulighed for at gå i dybden med andre vedkommende emner, og på introduktionskurset forsøges følgende introduceret:

4) Ældre og ernæring

den nyeste viden om ældres behov for justering af kostvaner, vitaminer og evt. kosttilskud m.v.

5) Musik, billedkunst – og hjernen

Hvorledes både intellekt og følelser stimuleres af kunst (fx Mozart- og Mondrianeffekten)

6) Boligformer, bomuligheder og netværk

om nye boligformer som seniorboliger, bofællesskaber og kollektive boliger

7) Ældre og økonomi

om arveret og testamenter, opsparinger, sociale ydelser m.v.

De afsluttende moduler i et forløb i aftenskolen er af mere afklarende karakter som fx:

8) Opsamling og debat

vi samler indtryk fra de foregående oplæg og debatterer bl.a. hvordan den faktuelle viden kan bruges i hverdagen.

9) Opfølgning

evaluering af forløbet. Mødedag aftales ca. 1 måned efter sidste moduls afvikling.

Der er udviklet et kursisthæfte af seniorkonsulent og forfatter dr. med. Henning Kirk, og underviserne på introduktionskurset har bl.a. udviklet materiale til igangsætterne. Det udviklede materiale udleveres på introduktionskurset.



Ret til ændringer forbeholdes!