

## 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 underviser 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. Endvidere gennemgås et kompendium om motivationsbarrierer og adfærdsændringer.

## Instruktører

Mette Grøstad Hawk og Søren Nabe-Nielsen.

## Antal deltagere

Maksimum 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 4/12 2004 kl. 10.00 til 17.00 og  
Søndag den 5/12 2004 kl. 09.00 til 14.00

## Tilmelding

Senest torsdag d. 11. nov. 2004 til Marlene på NETOPs sekretariat, tlf. 33 93 00 96 eller mail: [marlene@netoplysning.dk](mailto:marlene@netoplysning.dk)

## Introduktionskursus til

# Folkesundhed og Folkeoplysning

## Folkesundhed og Folkeoplysning

"Tab dig sund - trivselskursus"



## Introduktionskursus til "Tab dig sund - trivselskursus"



### 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

"Tab dig sund – trivselskursus" 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 enkeltes 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 kost kan nås af de fleste.

Kurserne henvender sig til alle med interesse for sund livsstil, og for generelt at løfte folkesundheden i befolkningen fokuseres specielt på målgruppen, der består af personer, som har risiko for at udvikle diabetes, hjerte-kar-sygdomme og/eller svær overvægt.

På aftenskolens kurser skal der hverken undervises i sulte kure eller stropeture, men der skal gives en fornuftig almen undervisning på et niveau, hvor alle kan være med uanset forudsætninger. Da de fleste deltagere ofte er optaget af slanketure, gennemgås et tillæg med kendte slanketure og deres langtidseffekt.

På kurserne bibringes deltagere viden om betydningen af en sund livsstil og risikoen



ved en usund livsstil. Blandt andet udleveres et kursisthæfte, der gennemgår viden og forhold vedrørende især fysisk aktivitet og sund kost.

Deltagerne kommer til at arbejde konkret med, hvad der skal til for at opnå en sund livsstil, idet kurset indeholder en masse øvelser, såsom gå ture med pulsmåling, balance øvelser og målinger af lungevolumen m.m. 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.

Til konceptforløbet er udarbejdet en lærervejledning samt et fleksibelt opbygget kursisthæfte. Dette materiale tager udgangspunkt i den nyeste forskning, og beskæftiger sig med veldokumenterede undersøgelser, anbefalinger og resultater.

*Ret til ændringer forbeholdes!*

