

LIVSFASER



LOF
viden i bevægelse



Livets køreplan - 12 livsfaser

| | |
|-----------------------|---|
| Baby | tryghed og omsorg |
| Tumling | stimulering |
| Børnehave | socialisering |
| Tidlig skolealder | indlæring |
| Teenager | anerkendelse og udseende |
| Ung voksen/studerende | udvikling , frigørelse og etablering |
| Småbørnsfamilier | travlhed og en "sætte sig selv til side" |
| Familie med teenagere | panik og aflad eller frihed og kamp |
| Voksenliv uden børn | selvrealisering – udvikling eller afvikling |
| Ny seniorer | det gode liv eller begyndende forfald |
| Rutineseniorer | tryghed, magelighed eller travlhed |
| De afhængige | omsorg og træning i selvhjulpenhed |



Frit efter Pej gruppen



viden i bevægelse

Folkeoplysningspolitik i Viborg - LIVSFASER

- Overgang til at blive teenager
 - Fravalg af traditionelle fritidsaktiviteter
- Overgang til det frie voksenliv
 - Søger fleksible og billigere tilbud
- Overgangen til at blive forældre
 - Egne interesser på pause eller parallelle tilbud, så familielivet hænger sammen
- Overgang til seniorliv
 - Søger fordybelse, genoptager tidligere interesser eller udvikler nye
 - Fokus på det sociale aspekt
- Overgang til alderdom
 - Mere afhængige af tilbud i lokalområdet
- Overgang til at leve med sygdom eller handicap
 - Brug for afklaring og støtte til at være aktiv



LOF

viden i bevægelse

Det aktive og sunde liv i Slagelse Kommune

2012 er af EU udnævnt til året for aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne.

Igennem efteråret sætter Slagelse Kommune, Slagelse Idræts Råd i samarbejde med lokale kræfter fokus på "det aktive og sunde liv"

Det sker gennem forskellige aktiviteter for borgerne i alle aldre hos idrætten og rundt omkring i lokalområderne i hele kommunen.



LOF

viden i bevægelse

Sundhedssamarbejde; folkeoplysning, patientforeninger og kommuner

MOTION FOR DIG

Er du interesseret i et særligt tilrettelagt motionstilbud? Så deltag på et af vores møder og hør nærmere.

- Oplæg om rehabilitering i Frederikshavn Kommune
- Præsentation af det nye træningstilbud »MOTION FOR DIG«
- Oplæg om motionens betydning for dit helbred

■ Frederikshavn den 3. september kl. 16.30
Sted: Sundhedscenter Frederikshavn, Nytorv 1

■ Sæby den 3. september kl. 19.30
Sted: Spar Nord, Vestergade 3, 1. sal, Sæby

■ Skagen den 4. september kl. 16.00
Sted: Sundhedscenter Skagen, Hans Baghs Vej 23

Ingen tilmelding – du møder bare op – Alle interesserede er velkommen



Kursustilbud MOTION FOR DIG

Nyt træningstilbud til dig der gerne vil være mere aktiv i hverdagen og styrke din krop. Der vil være et godt tempo på øvelserne, så pulsen kommer i vejret. Kurserne er for alle der lever med kronisk sygdom, eller som er i risiko for at få kronisk sygdom, og er især velegnet til dig, der har været igennem et genoptræningsforløb, og gerne vil fortsætte med fysisk træning på små hold. Pårørende er også velkommen til at deltage i dette træningstilbud.

Hold 1 Frederikshavn, start den 18. september kl. 16:00-16:55

Sted: Sundhedscenter Frederikshavn, Nytorv 1.
Underviser: Mathias Meldgård, fysioterapeut.

Hold 2 Sæby, start den 18. september kl. 16:00-16:55

Sted: Sundhedscenter Sæby, Sæbygårdvej 15.
Underviser: Peter Valdemar Sørensen, fysioterapeut.

Hold 3 Skagen, start den 19. september kl. 14:30-15:25

Sted: Sundhedscenter Skagen, Hans Baghs Vej 23.
Underviser: Matilda Malmberg, fysioterapeut.

10 mødegange
med kursusstart
i uge 38.
Særlig intropris
300 kr.

Tilmelding til:

LOF Frederikshavn
frederikshavn@lof.dk
Tlf. 98401684/22463307
frederikshavn.lof.dk



viden i bevægelse

Fem patientforeninger i Frederikshavn Kommune er gået sammen om disse nye kursustilbud.

HJERTEFORENINGEN

GIGFORENINGEN

LUNGEFORENINGEN

DIABETESFORENINGEN

KRÆFTENS BEKÆMPELSE



viden i bevægelse

Højskole og aktivitetesdage



LOF

viden i bevægelse

Samarbejde om inspiration og kurser for undervisere



LOF

viden i bevægelse



Inspiration

- Livsfaser – men tænk også på tværs af disse
- Ud i naturen
- Ind med køkkenaktiviteter
- Involvering af landsbyområder, boligforeninger, virksomheder mv.
- Involvering af de forskellige målgrupper
- Aktiviteter med en høj grad af fleksibilitet
- Flere tilbud må gerne være kønsspecifikke
- Få mere leg, latter og dans ind i de forskellige tilbud
- Mere oplysning. De inaktive ved måske ikke, hvor lidt der egentligt skal til, for at det gør en stor forskel
- Meget mere samarbejde på tværs



viden i bevægelse

Inspiration

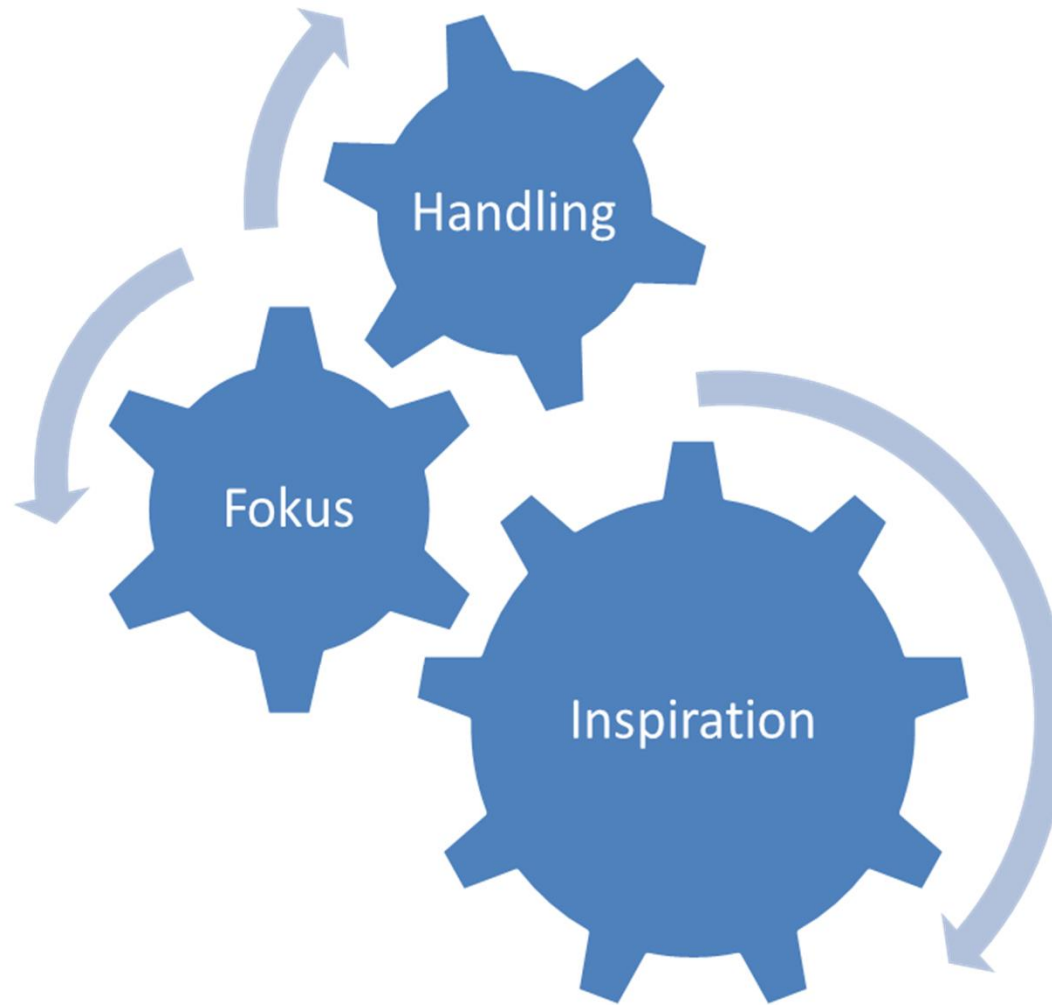
- Højskoleaktiviteter og temadage
- Tænke i samarbejde omkring større arrangementer
- Introkurser
- Tag en ven med
- Velkomstpakke
- Mentorordninger
- Aktivitetspas – klippekort
- Er transport til aktiviteter en barriere for deltagelse?
- Særlige målgrupper fx etnisk ældre
- Parallele aktiviteter
- SYNLIGHED-SYNLIGHED-SYNLIGHED



LOF

viden i bevægelse

Fremdrift og udvikling



LOF

viden i bevægelse