

# PROGRAM



## #SundSammen

- et sundt liv med udviklingshandicap



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

SOCIALPÆDAGOGERNE



- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

*Støttet af Fonden Brejnings Venner*

# VELKOMMEN

Hjerteligt velkommen til #Sundsammen – en hel dag med fokus på sundhed og trivsel for mennesker med udviklingshandicap.

Vi har virkelig glædet os til denne dag!

Vi har sammensat et program, der giver god mulighed for at blive klogere på, hvad sundhed og trivsel er for mennesker med udviklingshandicap.

I dag skal vi ikke kun lytte på spændende oplæg – vi skal også bruge vores kroppe og sanser. Derfor er der planlagt en række aktivitetsværksteder, der på forskellige måder gør dig klogere på, hvad sundhed også kan være.

Vi mener nemlig, at alle mennesker med udviklingshandicap skal have mulighed for et sundt liv fyldt med trivsel og glæde. Og det er det helt store fokus på dagen i dag.

Vi håber, du får en helt fantastisk dag og kan tage masser af inspiration med hjem.

De bedste hilsener,  
ULF, Socialpædagogerne og Lev



# DAGENS PROGRAM



Ordstyrer Rikke Sørensen,  
Formand for ULF Ungdom



Ordstyrer Nick Horup,  
Journalist og foredragsholder

<b>09.00–10.00</b>	<b>Indskrivning og morgenmad</b>	<b>11.00–11.15</b>	<b>Pause og stande</b>
<b>10.00–10.20</b>	<b>Velkommen &amp; Hvordan kan vi inspirere hinanden i dag?</b> v/ Anni Sørensen, landsformand i Lev, Benny Andersen, forbundsformand i Socialpædagogerne, Jette Tastensen, næstformand i ULF og Peder Hummelrose, formand for Sundhed og Forebyggelse, Vejle Kommune.	<b>11.15–12.15</b>	<b>Runde 1 – Værksteder</b>
<b>10.20–10.35</b>	<b>Oplæg: Fed fredag, Sund søndag og Mandagsmotion</b> v/ Sarah Thomsen, idrætskonsulent i Parasport Danmark	<b>12.15–13.15</b>	<b>Frokost og stande</b>
<b>10.35–10.50</b>	<b>Oplæg: Ingen kan alt... Alle kan noget!</b> v/ Camilla Køhler, stifter af Hverdagsaktivisterne	<b>13.15–14.15</b>	<b>Runde 2 – Værksteder</b>
<b>10.50–11.00</b>	<b>Intro til værksteder</b>	<b>14.15–14.45</b>	<b>Pause og stande</b>
		<b>14.45–15.00</b>	<b>Oplæg: Fællesskaber med motion</b> v/ Rikke Nielsen, Lykkeleder i Lykkeliga
		<b>15.00–15.15</b>	<b>Oplæg: Hvordan hænger trivsel og seksualitet sammen</b> v/ Trine Lynggaard Cervin, pædagog og seksualvejleder
		<b>15.15–15.45</b>	<b>Fælles debat: Hvordan sikres medbestemmelse til et sundt liv?</b> v/ Anni Sørensen, Marie Sonne og Jette Tastesen
		<b>15.45–16.00</b>	<b>Tak for i dag!</b>

## OPLÆG

10.20–10.35

### Fed fredag, Sund søndag og Mandagsmotion

#### Idrætscertificering af botilbud og aktivitetscentre

v/ Sarah Thomsen, idrætskonsulent i Parasport Danmark

Ha' det sjovt sammen med andre inden spisetid, når de huslige pligter skal klares, og dagen skal godt i gang.

Lær om idrætscertificering, hvor beboere og medarbejdere er aktive sammen, samt hør om idrætsambassadøruddannelsen, hvor borgere kan blive igangsættere af mere hverdagsmotion for medborgere.



10.35–10.50

### Ingen kan alt... Alle kan noget!

v/ Camilla Køhler, stifter af Hverdagsaktivisterne

Hverdagsaktivisterne handler om fællesskab og aktivt medborgerskab.

Hør bl.a. om "Besøgstjenesten", hvor frivillige med handicap er besøgsvenner for ældre på plejehjem og "Eventteamet", hvor man kan blive frivillig til byens store arrangementer, begivenheder og koncerter.



## OPLÆG

14.45–15.00

### Fællesskaber med motion

v/ Rikke Nielsen, Lykkeleder i LykkeLiga

LykkeLiga skaber små stjerner på en stjernehimmel af positive fællesskaber.

Hør Rikke fortælle historien om LykkeLiga - et sjovt, skævt og kærligt fællesskab for børn med udviklingshandicap, hvor motoren er håndbold og hvor målet er at skabe smil, grin og positive oplevelser.



15.00–15.15

### Hvordan hænger trivsel og seksualitet sammen?

v/ Trine Lynggaard Cervin, pædagog og seksualvejleder

Hvad er seksualitet, og hvorfor er det at trives med sin seksualitet med til at øge ens livskvalitet?

Seksualitet handler om meget andet end at være seksuelt aktivt sammen med et andet menneske, og det er vigtigt, at du selv bestemmer, hvordan din seksualitet udleveres.



## VÆRKSTEDER

RUNDE 1 – FØR FROKOST – KL. 11.15-12.15

### LYSEGRØN

#### Styrk troen på egne evner

v/ Mie Maar Andersen, konsulent i Videnscenter for Handicap

"Mennesker med handicap kan udvikle deres mentale sundhed og tro på egne evner ved at blive skubbet og støttet kærligt det ekstra stykke, derud hvor man ikke kan bunde – i den såkaldte "røde zone".

Hør om hvad "rød zone" er, og hvordan man kan arbejde med det i praksis."



### LYSEBLÅ

#### Fra botilbud til landshold

v/ Adam Kristoffersen, idrætskoordinator, Frederikssund Kommune

Frederikssund Kommune arbejder med, at få borgere med udviklingshandicap til at dyrke motion med små steps ad gangen i en 4-trinsmodel.

Hør om hvordan kommunen, ordinære idrætsforeninger og bosteder arbejder sammen om at motivere borgerne i mange forskellige sportstilbud.



### GRÅ

#### Når beskæftigelse og sundhed går hånd-i-hånd

v/ Claus Bergman Hansen, leder af KLAPjob og Asbjørn Jensen, KLAPjob-ambassadør

Hør Asbjørn fortælle om sin sunde rejse fra tiden i beskyttet beskæftigelse til KLAPjob i REMA1000, hvor han i år kan fejre 10-års jubilæum.

Asbjørn blev motiveret til at forbedre sin sundhed, tabe sig og meget andet ved at være inkluderet og i beskæftigelse.



## VÆRKSTEDER

RUNDE 1 – FØR FROKOST – KL. 11.15-12.15

### RØD

#### Dyrk HandiLeg

v/ Lars Hazelton, underviser på Gerlev Idrætshøjskole

"At lege er at lukke solen ind i sit hjerte" siger Max Jensen 53 år, der ofte deltager i HandiLeg.

Få pulsen op og et godt grin, når vi prøver: Tyren i det røde hav, Klim-dask og Tårnbold. Over 200 mennesker med udviklingshandicap er allerede instruktører i HandiLeg.

Alle kan være med, når Lars Hazelton fra Gerlev Idrætshøjskole står for HandiLeg.



### GUL

#### Spil håndbold

v/ Karen Brødsgaard, sportschef i LykkeLiga

Kom og vær med til håndboldtræning i vaskeægte LykkeLiga-ånd. Vi skal kaste, gribe, skyde, dribble og selvfølgelig give en masse high-fives!

Der er plads til alle typer af spillere: Nye, gamle, hurtige og forsigtige. Hos LykkeLiga handler det nemlig om teamspirit og fællesskab.



### GRØN

#### Dyrk yoga

v/ Dorte Eifer, yogainstruktør og daglig leder hos Center for Oligofreni psykiatri

Yoga er så godt!

Kom og vær med, når vi laver yogaøvelser, som giver god form og ro i din krop. Yoga gør dig stærk og mindre stresset, så kom og prøv yoga.

Alle kan være med.



## VÆRKSTEDER

RUNDE 1 – FØR FROKOST – KL. 11.15-12.15

BLÅ

### Lær at trylle

v/ Helle Ottsen, socialpædagog og tryllekunstner

Kom med ind i VIP-rummet, hvor du lærer nogle af hemmelighederne bag trylleriet. Kom tæt på levende dyr, som trylles frem.

Dem der har lyst, kan selv lære at trylle, så du hjemme kan sprede glæde og smil – det er ikke så svært, som det ser ud.



LILLA

### Syng sammen

v/ Michael Back, pædagog og musiker

Kom og vær med til at spille, danse, lytte og ikke mindst synge med på kendte sange og måske nogle, som du ikke kender.

Musik og sang giver godt humør, og i dette værksted arbejder vi med den gode stemning og ikke mindst samhørighed - få en rigtig glad musikalsk oplevelse.



SORT

### Lav mad på bål

v/ Dorthe Pedersen, naturvejleder og "urteheks"

Vilde vitaminer og gode oplevelser – naturligvis!

Vær med på en dejlig oplevelse, hvor vi sammen finder de dejligste vilde urter, som vi tryller om til den skønneste pesto. Pestoen smager godt på de fladbrød, som vi bager på bålet.

Vi slutter med at spise resultatet af vores anstrengelser sammen i en super hyggelig stemning.



## VÆRKSTEDER

RUNDE 2 – EFTER FROKOST – KL. 13.15-14.15

ORANGE

### Det gode sundhedstjek og hvad skal der til

v/ Sine Jensen, politisk konsulent i Lev

Hvad kan og skal man gøre før, under og efter et sundhedstjek? Hvordan udføres et godt sundhedstjek?

Her vil være inspiration og også diskussion af de redskaber, vi allerede har, og hvad der skal til for at gøre sundhedstjekene bedre.



BRUN

### Selvbestemmelse og livsstil

v/ Jette Tastensen, næstformand i ULF og Asger Drewsen, ULF

Det kan være svært at tage sunde valg, når det handler om kost, motion og livsstil.

Jette og Asger vil fortælle om deres erfaring med usund livsstil og hvilke konsekvenser, det har haft for dem. Det vil handle om selvbestemmelse, livsstilsændring, hvilken hjælp og støtte de har haft brug for, at tage sundere valg, og hvordan det føles fysisk og psykisk efter deres livsstilsændring.



PINK

### Mød borgerne bedre - lær om Gentle Teaching

v/ Jacob Vendelbo, specialpædagogisk konsulent og VISO-specialist fra Sødisebakke

Lær om en filosofi om menneskelige relationer, som hjælper professionelle omsorgspersoner til at udvikle egen evne til at udvise nænsomhed, varme og være kærlige – uden betingelser. Sødisebakke arbejder aktivt med Gentle Teaching og Jacob Vendelbo vil introducere deres praksis og koble til eksempler i hverdagen.



## VÆRKSTEDER

RUNDE 2 – EFTER FROKOST – KL. 13.15-14.15

### RØD

#### Dyrk HandiLeg

v/ Lars Hazelton, underviser på Gerlev Idrætshøjskole

”At lege er at lukke solen ind i sit hjerte” siger Max Jensen 53 år, der ofte deltager i HandiLeg. Få pulsen op og et godt grin, når vi prøver: Tyren i det røde hav, Klim-dask og Tårnbold. Over 200 mennesker med udviklingshandicap er allerede instruktører i HandiLeg.

Alle kan være med, når Lars Hazelton fra Gerlev Idrætshøjskole står for HandiLeg.



### GUL

#### Spil håndbold

v/ Karen Brødsgaard, sportschef i LykkeLiga

Kom og vær med til håndboldtræning i vaskeægte LykkeLiga-ånd. Vi skal kaste, gribe, skyde, dribble og selvfølgelig give en masse high-fives!

Der er plads til alle typer af spillere: Nye, gamle, hurtige og forsigtige.

Hos LykkeLiga handler det nemlig om teamspirit og fællesskab.



### GRØN

#### Dyrk yoga

v/ Dorte Eifer, yogainstruktør og daglig leder hos Center for Oligofrenipsykiatri

Yoga er så godt!

Kom og vær med, når vi laver yogaøvelser, som giver god form og ro i din krop. Yoga gør dig stærk og mindre stresset, så kom og prøv yoga.

Alle kan være med.



## VÆRKSTEDER

RUNDE 2 – EFTER FROKOST – KL. 13.15-14.15

### BLÅ

#### Lær at trylle

v/ Helle Ottsen, socialpædagog og tryllekunstner

Kom med ind i VIP-rummet, hvor du lærer nogle af hemmelighederne bag trylleriet. Kom tæt på levende dyr, som trylles frem.

Dem der har lyst, kan selv lære at trylle, så du hjemme kan sprede glæde og smil – det er ikke så svært, som det ser ud.



### LILLA

#### Syng sammen

v/ Michael Back, pædagog og musiker

Kom og vær med til at spille, danse, lytte og ikke mindst synge med på kendte sange og måske nogle, som du ikke kender.

Musik og sang giver godt humør, og i dette værksted arbejder vi med den gode stemning og ikke mindst samhørighed - få en rigtig glad musikalsk oplevelse.



### SORT

#### Lav mad på bål

v/ Dorthe Pedersen, naturvejleder og ”urteheks”

Vilde vitaminer og gode oplevelser – naturligvis! Vær med på en dejlig oplevelse, hvor vi sammen finder de dejligste vilde urter, som vi tryller om til den skønneste pesto. Pestoen smager godt på de fladbrød, som vi bager på bålet.

Vi slutter med at spise resultatet af vores anstrengelser sammen i en super hyggelig stemning.



## STANDE

STAND 1



### Team U-frivillig

Team U-frivillig har til formål at formidle og understøtte personer med nedsat funktionsniveau til frivilligt arbejde i grupper. Gennem de sidste 6 år har foreningen deltaget ved forskellige arrangementer på stort set alle årets 365 dage, så nu er det byens organisationer, der kontakter os, når de har behov for frivillig arbejdskraft.

Vores værdier: Åbenhed, troværdighed, mennesket i fokus og ansvarlighed.

STAND 2



### Djursjylland Folkehøjskole

På Djurslands Folkehøjskole kan du møde nye venner, dyrke dine interesser, komme i form, tabe dig, få større selvværd og øve dig i livet i trygge rammer. Vi har plads til 50 elever, hvoraf mange har et udviklingshandicap eller har særlige behov. Nogle elever kommer på højskolen for at blive klar til voksenlivet i et ungemiljø (bl.a. STU). Andre kommer for at få ny inspiration og for at få et frirum fra dagligdagen.

Fællesskaberne og udvikling af selvværd er vigtigt for den mentale sundhed, og livet på højskolen byder samtidig på sund kost og gode motionsvaner.

STAND 3



### Special Olympics/Parasport Danmark

I Parasport Danmark arbejder vi for at få almene idrætsklubber til at inkludere målgruppen. De foreningsaktive har mulighed for at deltage i turneringer og stævner og evt. blive udtaget til vores landshold.

I juni 2023 deltager vi med 69 atleter i Special Olympics World Summer Games i Berlin, verdens største idrætsbegivenhed for målgruppen. Vi er lige nu aktuelle med projekt 'En del af holdet', der skal være med til at få flere børn og unge med handicap, diagnoser og andre med særlige behov i gang med fodbolden og fastholde dem i foreningslivet.

STAND 4



### Kazboo – dit nye online samlingssted

Her finder du både venner, som deler dine interesser, og en masse spændende materiale og aktiviteter. Du kan også lytte til lydfortællinger, spille spil, finde aktiviteter i dit område og en masse andre interessante ting. Vi snakker sammen med tekst- og lydbeskeder, videoer og billeder. Her kan alle være med.

Vi glæder os til at møde dig og fortælle mere om vores online samlingssted.

STAND 5



### Unge for Ligeværd (UFL)

Unge for Ligeværd (UFL) har 23 klubber rundt om i landet for unge med særlige behov. De unge er fra 18 år og op. I klubberne mødes de unge, hygger sig og laver mange forskellige aktiviteter sammen. Klubben bliver ofte en vigtig del af de unges sociale netværk, hvor de mødes med ligesindede og oplever at have et aktivt fritidsliv.

Vi ser derfor ofte en positiv udvikling hos de unge, og klubben bliver et fast holdepunkt for medlemmerne. Kom og hør mere og bliv en del af UFL's fantastiske fællesskab.

STAND 6



### De Rare Olympiske Lege

De Rare Olympiske Lege (ROL) er et tilbud til ALLE borgere med et udviklingshandicap i Vejle Kommune.

Legene bliver afholdt i løbet af uge 36 og her kan de rare atleter dyste mod hinanden, men også med hinanden i discipliner, som de selv har været med til at bestemme.

Der er både medaljer, diplomer og sponsorgaver, men mest af alt er der fællesskab om at bevæge sig og have en god dag.

STAND 7



### ULF forældreforløb

ULFs forældreforløb giver mennesker med kognitive handicap bedre forudsætninger for at kunne træffe beslutning om forældreskab på et oplyst og kvalificeret grundlag.

ULFs forældreforløb henvender sig til mennesker med udviklingshandicap eller andre med kognitive eller sociale vanskeligheder, der overvejer forældreskab, forsøger at blive gravide eller er gravide. ULFs forældreforløb er landsdækkende og ganske gratis.

STAND 8



### ULF ferie - grupperejser for mennesker med udviklingshandicap

Kom med ULF ferie til Kreta, Mallorca eller en af vores mange andre spændende destinationer. ULF ferie sørger for alt det praktiske omkring turen, så du trygt kan glæde dig til ferien. På rejsen deltager vores erfarne frivillige, som kan støtte dig når du har behov for det. På den måde har du de bedste betingelser for at opleve det nye sted og være sammen med dine rejsekammerater.

ULF ferie arrangerer også busture til ind- og udland, juleture, musikrejser og meget mere.

## STANDE

STAND 9



### Karriereværkstedet

Karriereværkstedet er et aktivitets- og beskæftigelsestilbud i Vejle kommune. Vi støtter borgerne i at komme så tæt på det ordinære arbejdsmarked som muligt. Derfor arbejder vi dagligt sammen med borgerne om at udvikle deres færdigheder, så de kommer nærmere deres ønsker/drømme for arbejdslivet.

Karriereværkstedet er idrætscertificeret og bevægelse er en vigtig del af vores hverdag.

STAND 10



### Lev - livet med udviklingshandicap

I Lev – livet med udviklingshandicap arbejder vi politisk for at skabe de bedste vilkår og større livskvalitet for de mennesker, som vi repræsenterer. Vi tilbyder også en masse gode tilbud og et bredt fællesskab for mennesker, der lever et liv med udviklingshandicap på den ene eller anden måde og for deres pårørende.

Vi står bag Handiforsikring, KLAPJob og mange andre indsatser, som er relevante for dig, som arbejder med eller er pårørende til mennesker med udviklingshandicap.

STAND 11



### KLAPJob

KLAPJob er en beskæftigelsesindsats under foreningen Lev, der laver skånejob til mennesker med kognitive handicap.

Alle der har lyst til at arbejde skal opleve, at der er plads til dem på arbejdsmarkedet, også selv om man som førtidspensionist ikke altid passer ind i den almindelige opfattelse af en effektiv medarbejder.

På denne stand kan du høre mere om KLAPJob og møde en KLAPjobber. Få en snak med vores jobkonsulenter om alt det praktiske ved et KLAPJob så som løn, skånehensyn, ansættelsesforhold, forventninger og meget mere.

STAND 12



### Socialpædagogernes Landsforbund

Socialpædagogernes Landsforbund er en fagforening for 40.000 socialpædagoger, der til daglig arbejder for og med mennesker med handicap, psykiske lidelser og/eller sociale problemer.

Vi kæmper for et solidarisk samfund, hvor alle mennesker har mulighed for at leve et godt liv og være en del af samfundet.

Kom forbi vores stand og hør mere om, hvem vi er, og hvad vi mener et sundt liv indebærer – for os handler det nemlig om meget andet og mere end blot at spise grøntsager.

## STANDE

STAND 13



### Hverdagsaktivisterne

Hverdagsaktivisterne elsker frivillighed! Vi hjælper københavnere med handicap til at opnå nye venskaber og oplevelser igennem frivillige fællesskaber, samt til at blive en etableret del af en forening.

Vi driver et event-team for københavnere med og uden handicap, og derudover faciliterer vi en masse aktiviteter på Københavns bosteder, i samarbejde med frivillige uden for handicapområdet.

Vær med til at lave en post-it væg fyldt med vigtige budskaber og prøv sjove teambuilding-øvelser i frokostpausen.

STAND 14



### Kompasrosen

Vi har hver dag besøg af to skønne hunde på Kompasrosen; Trille, en Japansk spids på 6 år og lillebror Pelle, en Samojede på 4 år.

Alle borgere, uden undtagelse, har ansvarsfølelse for hundene, og forskellige opgaver omkring hundene er fordelt ud på borgerne. Snakken går hver dag om hundene, de giver samhørighed, og borgerne får en oplevelse af at være vigtige i forhold til hundenes trivsel.

Vi oplever på forskellig vis, at borgerne kan have svært ved kontakt generelt eller i bestemte situationer, og her er hundene ofte gode til at bryde isen, og vi har et fælles tredje.

STAND 15



### Glad

I Glad arbejder vi for ytringsfrihed, uddannelses- og beskæftigelsesmuligheder for mennesker med handicap gennem vores virksomheder. Bedst kendte Glad virksomhed er TV-Glad, som i 1999 åbnede som verdens første Tv-station for og med udviklingshæmmede.

I dag leverer vi en lang række produkter og serviceydelser inden for meget forskellige områder som medier, kultur, design, catering, facility service og uddannelse.

På Glad STU i Aabenraa tilbyder vi Film- og TV, hvor animation også ndgår. Vi tror på, at mennesker med forskellige forudsætninger er et aktiv, der kan gøre det samfund, vi bor i rigere, gladere og mere inspirerende.

*Vi glæder os til at byde jer velkommen på standene*



# TAK FOR I DAG!



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

SOCIALPÆDAGOGERNE



- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

*Støttet af Fonden Brejnings Venner*