

Velkommen til

# #SundSammen

- et sundt liv med udviklingshandicap



SOCIALPÆDAGOGERNE



- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

# Vi er Rikke og Nick



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

# Velkommen

- **Jette Tastesen**
- **Peder Hummelmose**
- **Anni Sørensen**
- **Benny Andersen**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

**Dagens program er i jeres goodiebags**  
**Alle oplæg vil ligge på hjemmesiden**

[www.sundsammen.nu](http://www.sundsammen.nu)



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



# Fed fredag, Sund søndag og mandagsmotion

*Sarah Thomsen*

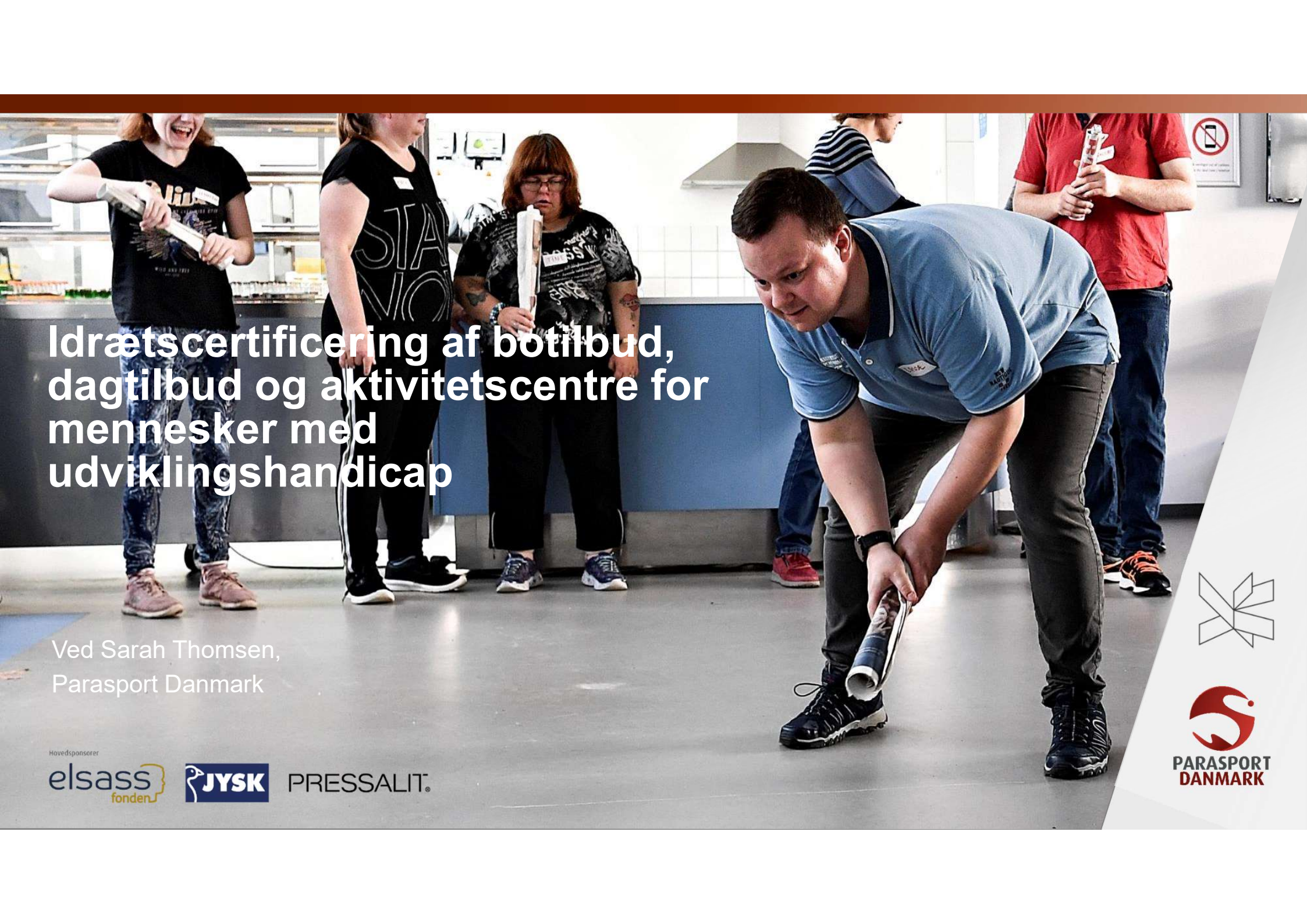


**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



# Idræts certificering af botilbud, dagtilbud og aktivitetscentre for mennesker med udviklingshandicap

Ved Sarah Thomsen,  
Parasport Danmark

Hovedsponsorer

elsass  
fonden

JYSK

PRESSALIT.



PARASPORT  
DANMARK

# Idræt og bevægelse på bosteder og aktivitetscentre

Fordi det er sjovt at være aktiv sammen med andre.

Det er godt for kroppen og humøret.

Ikke alle går til idræt i en forening, derfor vigtigt at være aktiv på bosted eller AC.

Idræt og bevægelse er sundt for alle!



VIA University  
College







# Idræts certificering og idrætsambassadør

## 1. Idræts certificering

Medarbejderne uddannes

## 2. Idrætsambassadør

Borgerne uddannes



VIA University  
College



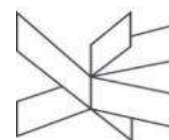
# Idrætscertificering - bevægelsesglæde

Medarbejdere på bosteder uddannes – i alt 4 moduler á 5 timer

Kan bestilles af et enkelt bosted/aktivitetscenter, eller samlet som kommune.

- Bevægelse ind i hverdagens rutiner – pædagogisk idræt
- Det brede bevægelsesbegreb
- Aktivitetstilpasning
- Planlagte aktiviteter
- Sansestimulering
- Udendørs/indendørs
- Alle medarbejdere tager ansvar – der er en rolle til alle

# Rekvisitter



VIA University  
College

  
PARASPORT  
DANMARK





## Idrætsambassadøruddannelse

Borgere uddannes til at *motivere til* og *igangsætte* hverdagsmotion. Hele tiden med støttepersoner/medarbejder i ryggen.

2 moduler, i alt 6 timer

AktivitetsKIT

Diplom, T-shirt og caps



VIA University  
College







”

## Kontakt

Sarah Thomsen

[sth@parasport.dk](mailto:sth@parasport.dk)

Web:

<https://parasport.dk/aktiviteter/kurser/idraetscertificering/>

<https://parasport.dk/aktiviteter/uddannelse/idraetsambassadoer/>



VIA University  
College



**Ingen kan alt,  
alle kan noget!**  
*Camilla Køhler*



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

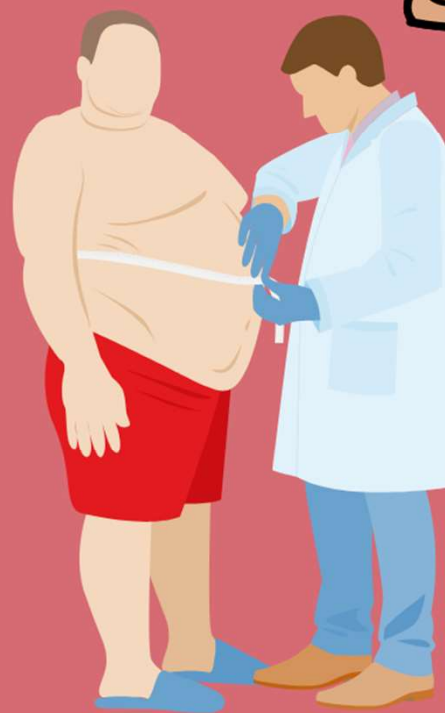
INGEN KAN ALT...  
ALLE KAN NOGET!

#HVERDAGS  
AKTIVISTERNE

















## Forenings Frivillig





# Frivilligmagasin

52 SIDERS MANGFOLDIGT FORENINGSLIV



# VENskaberne

# Værkstederne

- Se på dit navneskilt
- Følg ballonerne eller pilene
- Spørg gerne i infostanden
- Værkstederne begynder kl. 11:15



# Værkstederne

## Har du fortrudt dit valg?

– så er der stadig plads på alle de aktive værksteder

-  Dyrk yoga
-  Lær at trylle
-  Spil håndbold
-  Syng sammen
-  Lav mad på bål



**Besøg stande  
Hold en pause  
Værkstederne starter kl. 11:15**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

**Velkommen til lysegrøn værksted**

**Styrk troen på egne evner**

***Mie Maar Andersen***



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

# Den **RØDE** zone

**...Styrk troen på egne evner!**

16. maj 2023  
Mie Maar Andersen  
Konsulent og ph.d., Videnscenter om handicap



Videnscenter  
om handicap







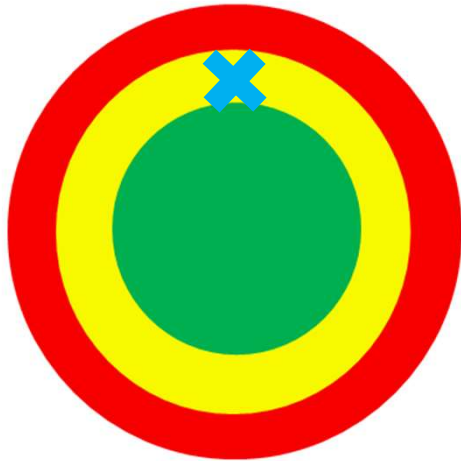
D  
E  
L  
T  
A  
G  
E  
S  
S  
P  
I  
R  
A  
L  
E  
N

Et lille eksperiment...



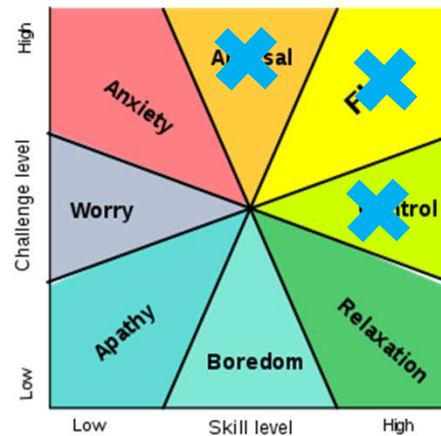
# Modeller i relation til udfordringsniveau

## Optimal udvikling og læring



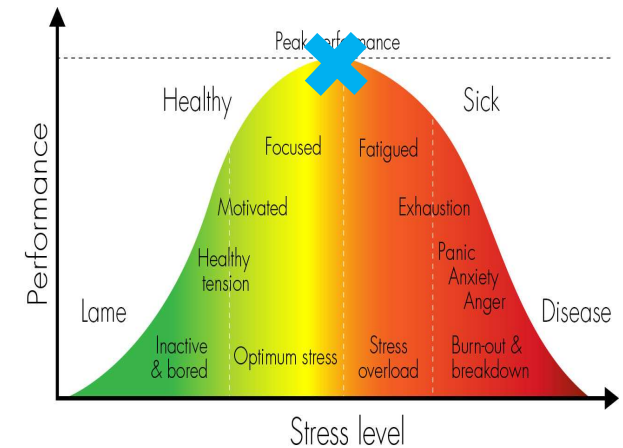
Vygotsky, 1978  
Senninger, 2000

## Optimal oplevelse



Csikszentmihalyi, 1997

## Optimal præstation



Yerkes-Dodsons lov, 1908

Kan

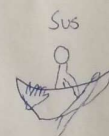
Tør

Passer modellerne på ALLE jeres oplevelser?





# De mest betydningsfulde oplevelser





Hvad stiller jeg  
op med den  
viden?

# Forklare og vise hvad der sker i den **RØDE ZONE**



## **SUBJEKTIV OPLEVELSE**

Ikke objektive fakta.



## **FEJLTOLKNING**

En uoverensstemmelse mellem den forgående forventning og efterfølgende oplevelse.



## **GÆLDER ALLE, MEN SÆRLIGT MENNESKER MED FUNKTIONSNEDSÆTTELSER**

Det er svært at lave en realistisk fortolkning af egne evner når...



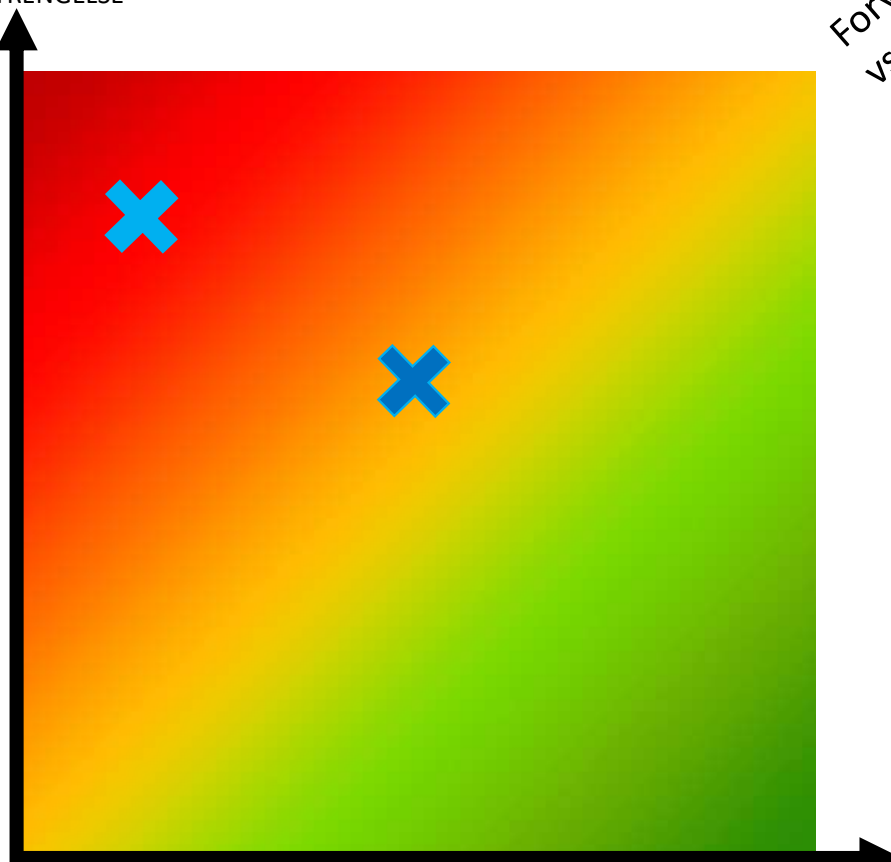
A young girl with red hair in two pigtails, wearing a red beanie, is shown upside down. She is smiling and holding a small green frog. The background is a blurred outdoor setting with pink and green elements.

*"Det har jeg aldrig prøvet før, så det kan jeg helt sikkert IKKE!"*

*"Det har jeg aldrig prøvet før, så det kan jeg helt sikkert!"*

**Opfattelse af:**  
1. RISIKO  
2. KOMPLEKSITET  
3. ANSTRENGELSE

OPLEVET UDFORDRING



OPLEVET EVNE

Forventning til udfald  
vs. Oplevelse af udfald

**Opfattelse af:**  
1. MOD  
2. FÆRDIGHEDER  
3. UDHOLDENHED

# 3 Forudsætninger

## Meta-motivation

(meningsfuldt)

*"Jeg har lyst" vs.*

*"Jeg gad godt have lyst"*



## Signifikante andre

*Ekstern signifikant anden*

*Intern signifikant anden*



## Transformativ selvfortælling

*"Jeg kan"*

*"Hvis jeg kan det her, så kan jeg måske også..."*



*Grænseovervindende vs. Grænseoverskridende*



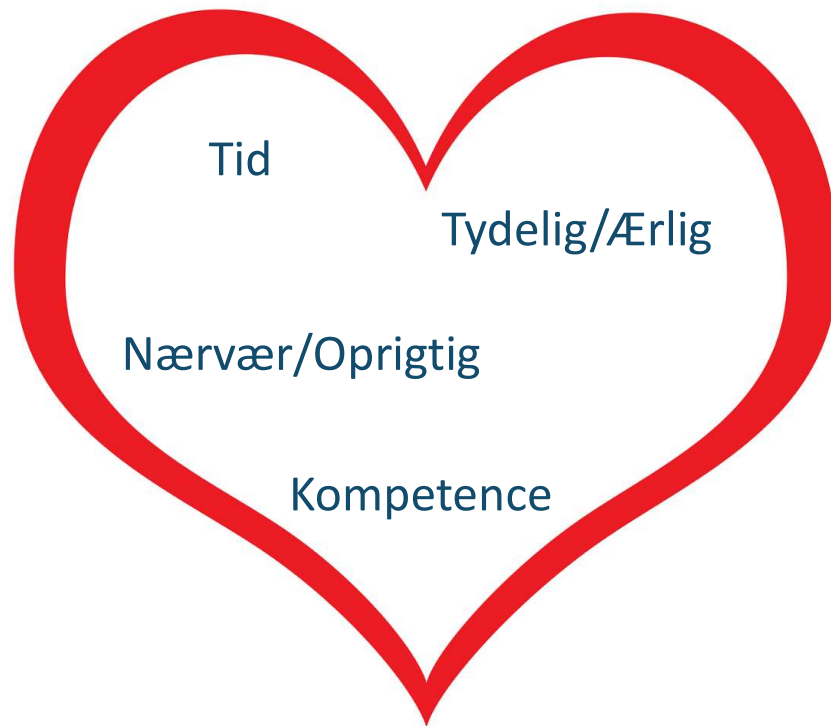
Videnscenter  
om handicap







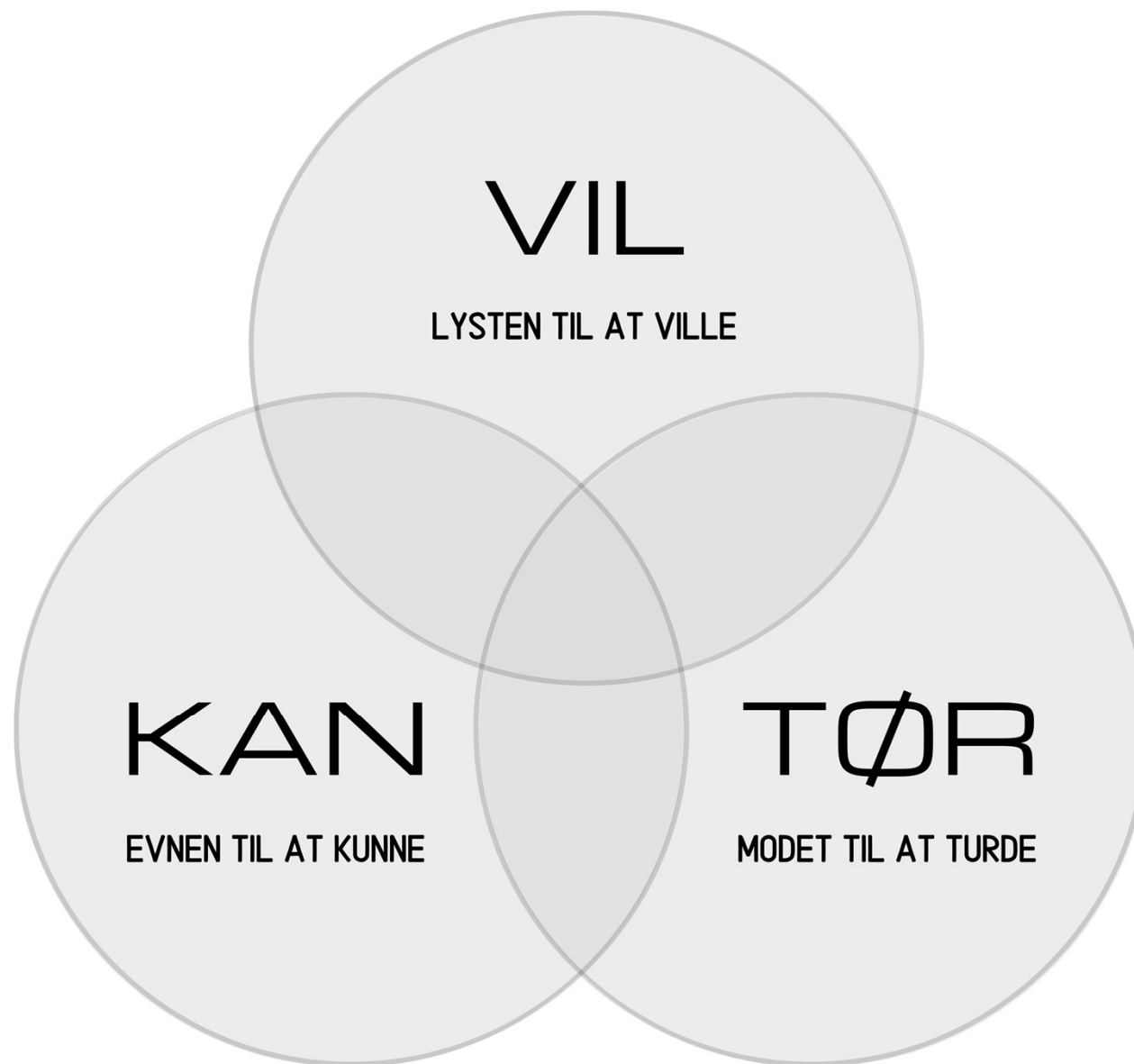
# ... Men vi skal starte et andet sted



Tillidsskabende



Undersøgende





# IKAN



TØR



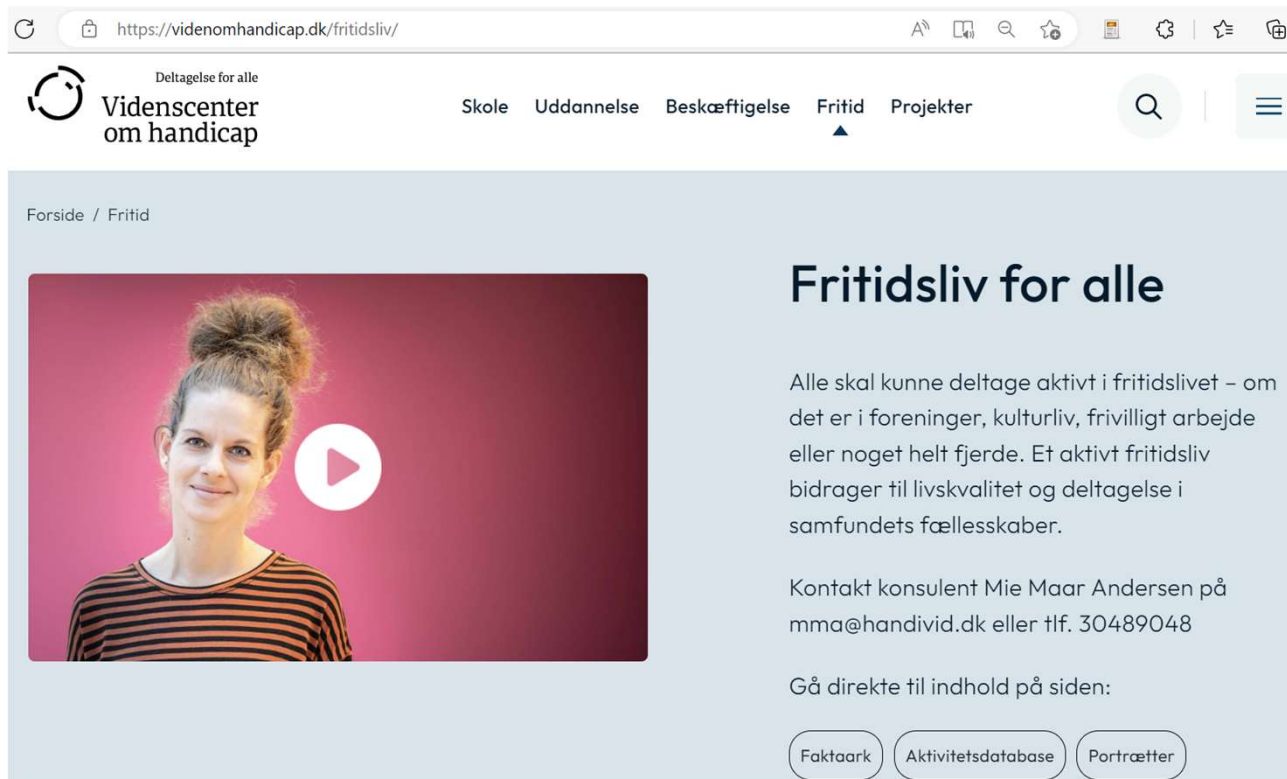


# TAKE-HOME-MESSAGES

1. **Mindre snak – mere handling (find den meningsfulde udfordring)**
2. **Udfordringer og succes er ikke hinandens modsætninger, men hinandens FORUDSÆTNINGER**
3. **Sæt jeres hold!**



www.videnomhandicap.dk



https://videnomhandicap.dk/fritidsliv/

Deltagelse for alle  
Videnscenter  
om handicap

Skole Uddannelse Beskæftigelse **Fritid** Projekter

Forside / Fritid

## Fritidsliv for alle

Alle skal kunne deltage aktivt i fritidslivet – om det er i foreninger, kulturliv, frivilligt arbejde eller noget helt fjerde. Et aktivt fritidsliv bidrager til livskvalitet og deltagelse i samfundets fællesskaber.

Kontakt konsulent Mie Maar Andersen på [mma@handivid.dk](mailto:mma@handivid.dk) eller tlf. 30489048

Gå direkte til indhold på siden:

Faktaark Aktivitetsdatabase Portrætter

Mie Maar Andersen  
[mma@videnomhandicap.dk](mailto:mma@videnomhandicap.dk)

30 48 90 48

SCAN QR OG TILMELD JER  
VORES NYHEDSBREVE



**Kl. 12:15 – 13:15**  
**Frokost og stande**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



# Værkstederne

- Se på dit navneskilt
- Følg ballonerne eller pilene
- Spørg gerne i infostanden
- Værkstederne begynder kl. 13:15



**Velkommen til brunt værksted**

**Selvbestemmelse og livsstil**

***Jette Tastesen og Asger Drewsen***

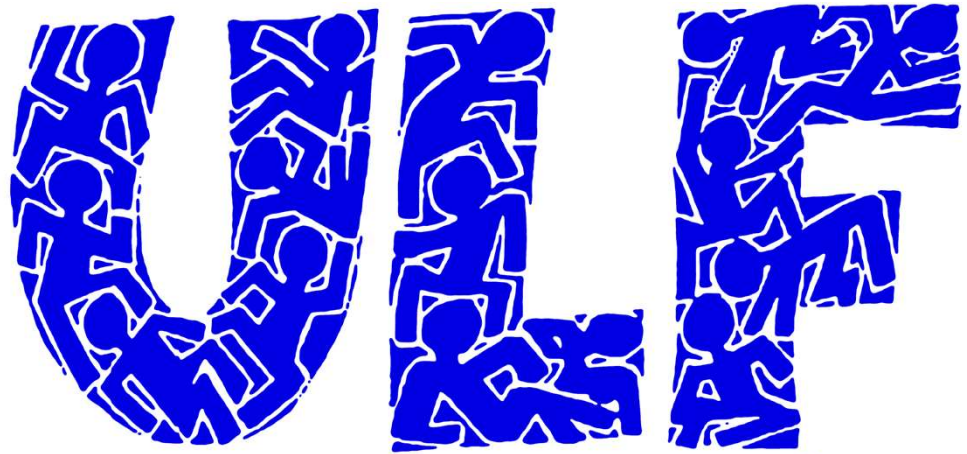


**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Asger og jette

---







5 uger



# Dårlige valg

Jeg har været rigtig god til at træffe de dårlige valg i forhold til min egen sundhed, har heller ikke været for god, til at lytte til min krop, og de signaler den forsøger at fortælle mig.



## Et slag i ansigtet

Jeg var til samtale hos lægen, skulle have svar på nogle blodprøver, var ikke bekymret for jeg havde det jo godt, og levede sundt syntes jeg selv.

Da lægen så sagde, der er noget alvorligt vi skal snakke om, og sagde Jette du har, for højt blodtryk og diabetes, der ramlede min verden helt sammen, det kom som en kæmpe chok for mig, jeg var sønderknust.





# Ændrede mine vaner



Det gjorde at virkeligheden gik op for mig, jeg var nødt til at tage mig sammen, ændre den måde jeg lever på, for at passe bedre på mig selv.

Det har så gjort, at jeg har meget mere fokus på hvad jeg spiser og drikker, og samtidigt ekstra fokus på min træning.



# Hjælpen/ hvordan

- Min mor forsøgte flere gange, at tage den svære snak med mig, hvor hun sagde, har du set at man kan komme til diætist, hvor jeg gang på gang sagde Mor, det har jeg ikke lige tænkt på, eller det skal jeg da ik, nu her i dag, ville jeg da ønske, at jeg havde gjort noget ved det før, så jeg ikke var kommet så langt ud.
- Jeg manglede det ekstra spark bag i, et eksempel at min mor sagde, nu tager far med dig til diætist, eller kom herhjem så snakker vi lige om det sammen.
- Tror det er rigtigt vigtigt, at man snakker om det, at man sagtens kan have et godt liv med diabetes, men hvis det ikke bliver opdaget kan det have alvorlige konsekvenser.



**Besøg stande  
Hold en pause  
Vi begynder igen kl. 14:45**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

# Fællesskaber med motion

## *Rikke Nielsen*



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



- **Rikke Nielsen Lundsgaard 46 år**
- **Afdanket håndboldspiller**
- **Gift med Lars, mor til Magda 14, Tilde 11 og Nynne 10 år**
- **Lykkeleder hos LykkeLiga**
- **Uddannet sygeplejerske**
- **Bor i Gistrup ved Aalborg**



Tak for jer



## Om at møde nogle i samme båd



# Lykkeliga



## Positive oplevelser

Et liv med udviklingshandicap er ofte fyldt med begrænsninger. Vi vil bringe mere lykke og flere positive oplevelser ind i livet for udviklingshandicappede børn og deres familier. Oplevelser som rækker langt uden for



## Positive fællesskaber

LykkeLiga er holdånd på alle positioner. Vi vil opbygge et sjovt, skævt og kærligt fællesskab mellem familier med udviklingshandicappede børn. Her er vi fælles om noget andet et



## Positiv formidling

Udviklingshandicappede børn skal ikke gemmes væk og skjules bag politisk korrekthed. De her unger er fantastiske og vi er ikke bange for at vise det. Positiv synlighed vil skabe bedre integration i samfundet.





LykkeLiga

I en time hver mandag træder både min datter og jeg ud af hverdagen. Høj puls, begejstring og ærgrelse. Ægte følelser fra ægte sport. Her er vi langt fra behandlingssystemer og taxaordninger.

Mikael Espensen  
(Far til lykkeLiga- spiller)



- Vi udfordrer eksisterende traditioner indenfor handicap-idræt. Vi forholder os ikke til konkrete diagnoser, men insisterer på, at LykkeLiga har plads til alle. Vi integrerer børnene direkte ude i den almene håndboldforening og har fokus på historiefortælling, fællesskab og lykkefølelse. Vi negligerer idrættens indbyggede kassetænkning og bryder reglerne, hvis de står i vejen for den gode oplevelse.



# LykkeLiga-status maj 2023



80 klubber  
1200 børn  
450 frivillige trænere

Forening, forældre og  
Positivt holdnavn

Lokale helte  
Netværksmøder  
LykkeCup  
Trænerseminar







# Hvordan hænger trivsel og seksualitet sammen? *Trine Lynggaard Cervin*



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



# TRIVSEL & SEKSUALITET

LEV # SundSammen

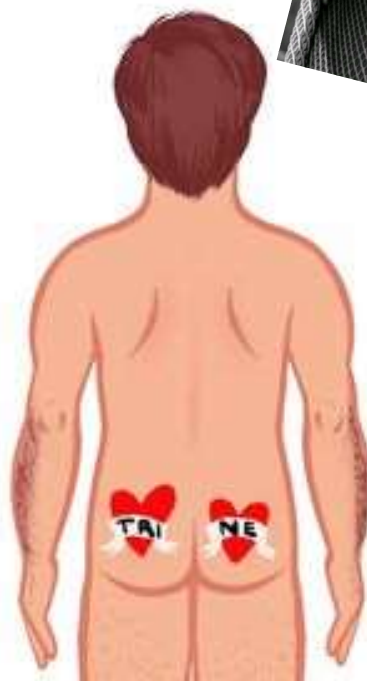


# TRINE LYNGGAARD CERVIN

Bachelor Pædagogik

Cand. Pæd. i Pædagogisk Psykologi

Seksualvejleder.





# WHO´S OFFICIELLE DEFINITION AF SEKSUEL SUNDHED 2002

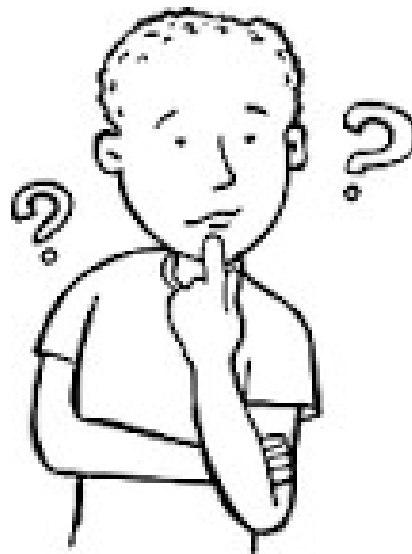
“Seksuel sundhed er en tilstand af **fysisk, følelsesmæssigt, mentalt og socialt velbefindende** i forbindelse med seksualitet.

Seksuel sundhed kræver en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, såvel som muligheden for at have **lystfyldte og sikre seksuelle oplevelser**, frie for tvang, diskrimination og vold.

For at opnå og opretholde seksuel sundhed må ethvert individs **seksuelle rettigheder respekteres, beskyttes og opfyldes**”.

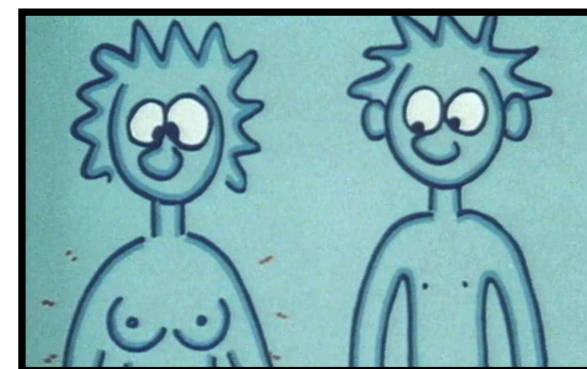


# SEKSUALITET HAR INDFLYDELSE PÅ VORES TANKER...

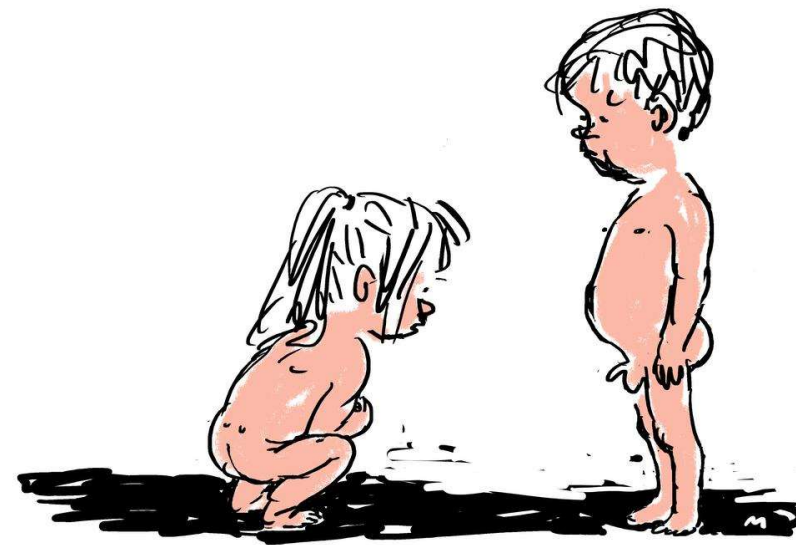
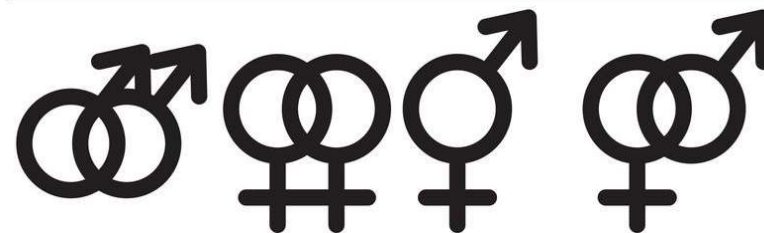
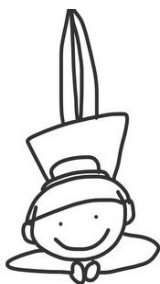




# SEKSUALITET HAR INDFLYDELSE PÅ VORES FØLELSER...



# SEKSUALITET HAR INDFLYDELSE PÅ VORES HANDLINGER...



# SEKSUALITET HAR INDFLYDELSE PÅ VORES RELATIONER...



# Hvad er seksualitet?

Seksualiteten er en integreret del af ethvert menneskes personlighed. Den har indflydelse på vores **tanker** og **følelser** og derved på vores **handlinger** og **relationer**.

Seksualitet handler ikke kun om erotik, men i lige så høj grad om **sensualitet, sanselighed, kontakt, varme og intimitet**.

**Seksualitet er derfor en integreret del af ethvert menneske.**

Kilde: Langfeldt & Porter /Socialstyrelsen 2012



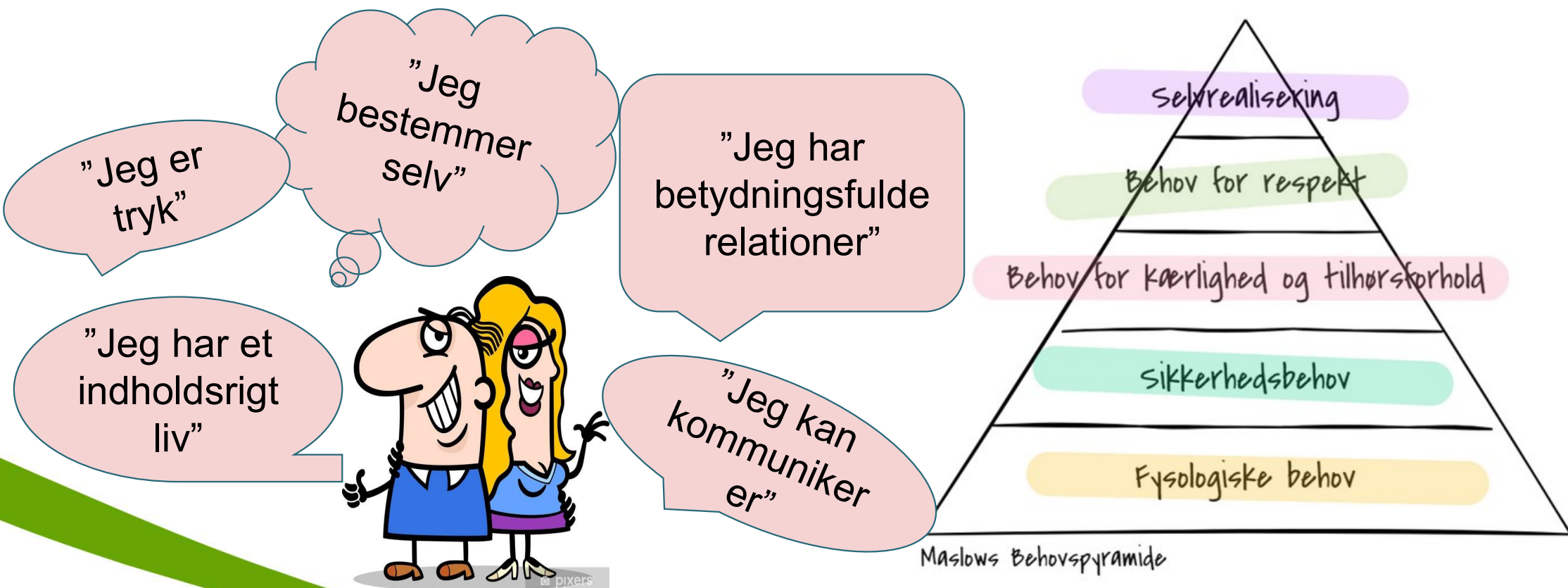
# ALLE HAR EN SEKSUALITET – NEMLIG DERES EGEN...

Men seksualitet kan udledes på mange måder

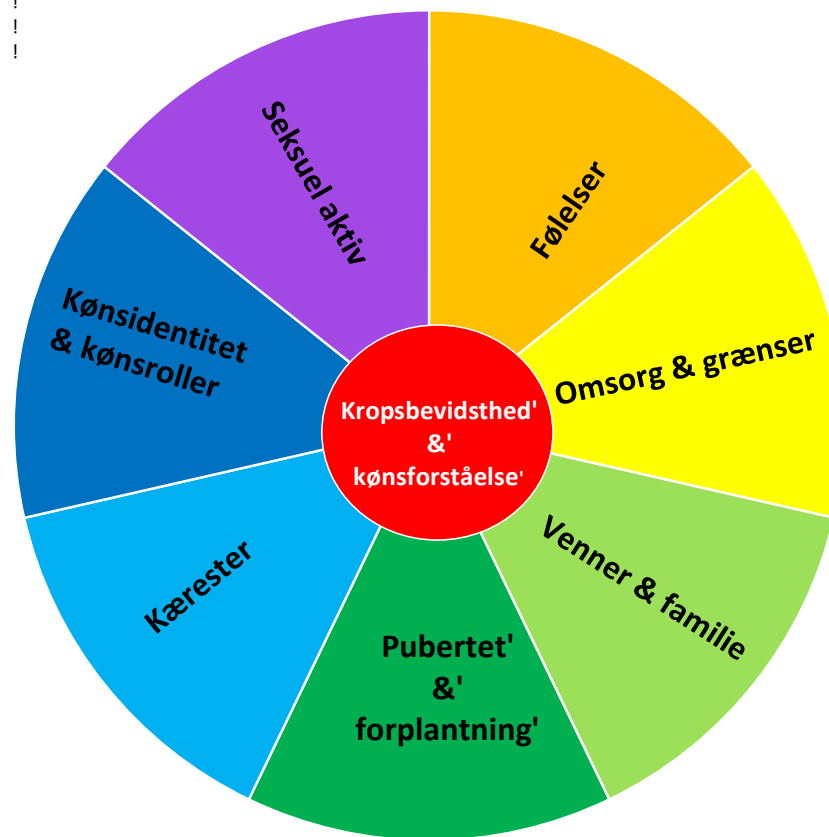
Det er ikke et mål at være seksual aktiv med andre, målet er at den enkelte skal opnå en trivsel på det seksuelle område.



# LIVSKVALITET



# FUNDAMENTET FOR DEN SEKSUELLE TRIVSEL



Autisme & seksualitet – Hvordan? Bogen med konkrete øvelser og eksempler.  
Trine Cervin, Louise Garde, Mie Gulborg og Rikke Linck

# KROPSBEVIDSTHED & KØNSFORSTÅELSE

- ❖ Hvordan ser jeg ud?
  - ❖ Krop
  - ❖ Ansigt
  - ❖ Hudsult
- ❖ Hygiejne
  - ❖ Vask af kroppen
  - ❖ Gode hygiejnevaner
  - ❖ Fysisk mærke kroppen
- ❖ Hvordan ser andre ud?

## KVINDE – GÅ GLAD I BAD

VASK HÅRET MED  
HÅRSHAMPOO



Vask ansigtet



Vask under arme



VASK  
KROPPEN  
MED  
KROPS-  
SÆBE



FÆRDIG



Tag rent undertøj på



Tag rent tøj på



Red håret



Vask tissekonen



VASK  
MED  
INTIM-  
SÆBE



AFSLUT

Skyl sæbe af kroppen



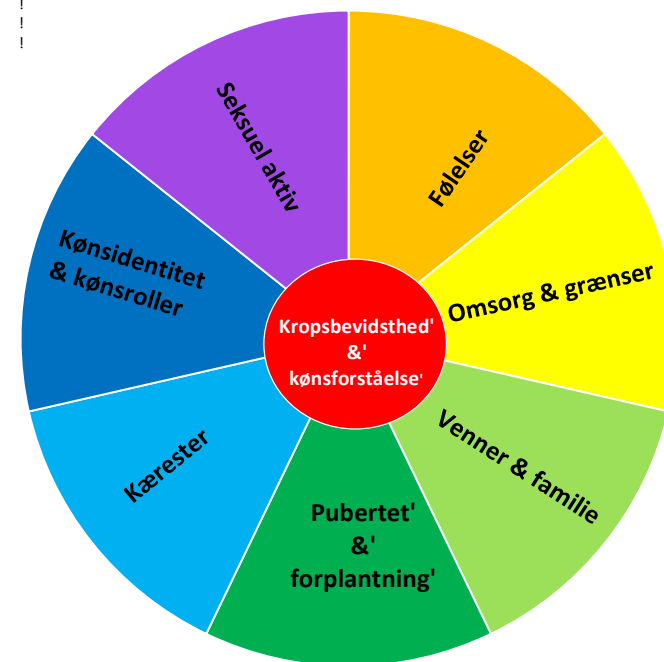
Tør kroppen





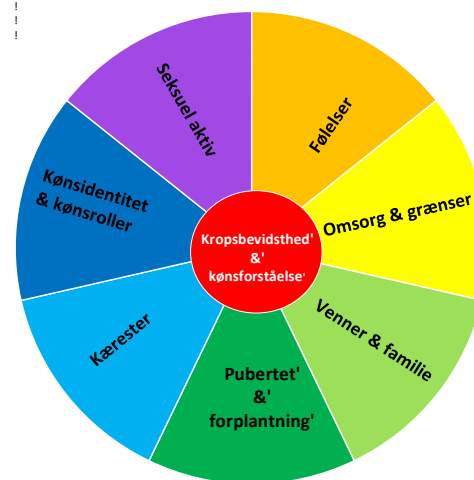
# FØLELSER

- ❖ Stemningsafslæsning
- ❖ Grundfølelser
- ❖ Mit ansigtsudtryk
- ❖ Forstå andres ansigtsudtryk
- ❖ Erkende hvor de forskellige følelser kommer fra, og alle følelser er okay



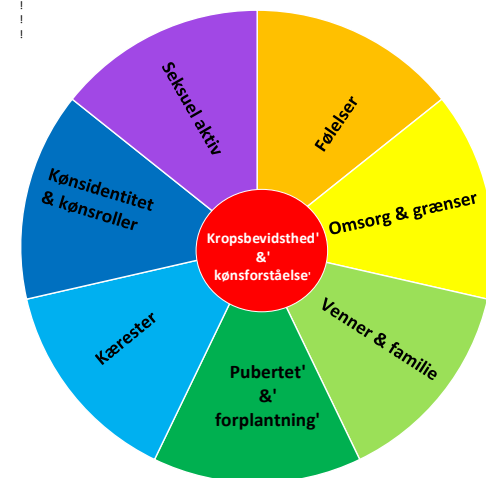
# OMSORG & GRÆNSER

- ❖ Hilseformer
- ❖ Stop
- ❖ Berøring og erogene zoner
- ❖ Nøgenhed
- ❖ Retten til privatliv
- ❖ Tal pænt
- ❖ Selv- og medbestemmelse
- ❖ Adfærd på sociale medier



# VENNER & FAMILIE

- ❖ Min familielinje – ikke at være bedste venner med sin mor og far
- ❖ Definition af relationer
- ❖ Forstå relationer – mine cirkler
- ❖ Hvordan får jeg venner
- ❖ Dialog omkring venskab
- ❖ Fysisk berøring med andre mennesker fx igennem massage



# PUBERTET & FORPLANTNING

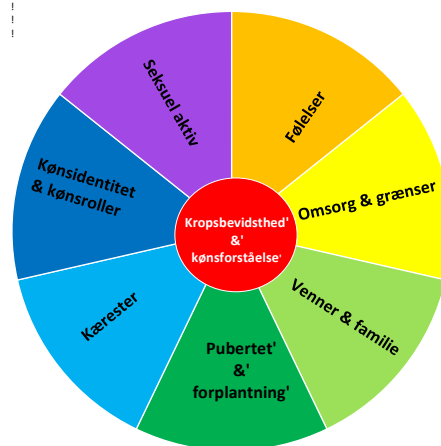
- ❖ Kroppens udvikling – psykisk/social og fysisk
  - ❖ Hårvækst
- ❖ Kønsorganer
- ❖ Hygiejne ud fra udviklingen i puberteten
- ❖ Kroppens væsker
  - ❖ Menstruation
  - ❖ Udflåd
  - ❖ Sæd
- ❖ Bryster
- ❖ Kys – følelsen heraf
- ❖ Onani – sex med sig selv





# KÆRESTER

- ❖ Begrebsforståelse
- ❖ Intentioner
- ❖ Lære at tale om følelser
- ❖ Forelsket
- ❖ Hvordan tager man kontakt
- ❖ Slå op
- ❖ Kærestesorg
- ❖ Dating



# KØNSIDENTITET & KØNSROLLER

- ❖ Finde sin kønsidentitet
- ❖ Homoseksualitet
- ❖ Forskellen på pige / kvinde samt dreng / mand
- ❖ Kønsroller
- ❖ Kroppens udvikling inden i.



# SEKSUEL AKTIV

- ❖ Prævention
- ❖ Kønssygdomme
- ❖ Seksuelle rettighed – seksuel lavalder
- ❖ Sex / samleje – stillinger
- ❖ Hjælpemidler
- ❖ Hygiejne



# LIVSKVALITET & SEKSUEL TRIVSEL

Er når dem der skal tilgodese jeres behov i det daglige, forstår vigtigheden af, at seksuel trivsel er et basalt behov!

"Jeg er tryk"

"Jeg bestemmer selv"

"Jeg har betydningsfulde relationer"

"Jeg har et indholdsrigt liv"



"Jeg kan kommunikerer"





**SEKSUALVEJLEDER**

***TRINE  
LYNGGAARD  
CERVIN***



# DEN INDIVIDUELLE UDVIKLING

Forskellen på den biologiske-, psykologiske- og socialeudvikling igennem puberteten

10 år

12 år

14 år

16 år

18 år

20 år

Den fysiske alder: Vækst og produktion af kønshormoner.

6 år

8 år

10 år

12 år

14 år

16 år

Den psykiske alder: Forståelse af tanker, følelser og intentioner.

4 år

6 år

8 år

10 år

12 år

14 år

Den sociale alder: Erfaring med sociale samvær.

# Retten til et sundt liv – uanset støttebehov og alder

- Kost
- Fællesskab
- Støtte til sundhed



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



**Emma elsker pommes frites  
– det er faktisk hendes livret.**

**Må Emma (som har et  
udviklingshandicap) selv  
bestemme, om hun vil spise  
pommes frites hver dag?**



**ULF**  
UDVIKLINGSHENNEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



Har socialpædagogerne på Emmas botilbud et ansvar for, hvad Emma spiser?



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

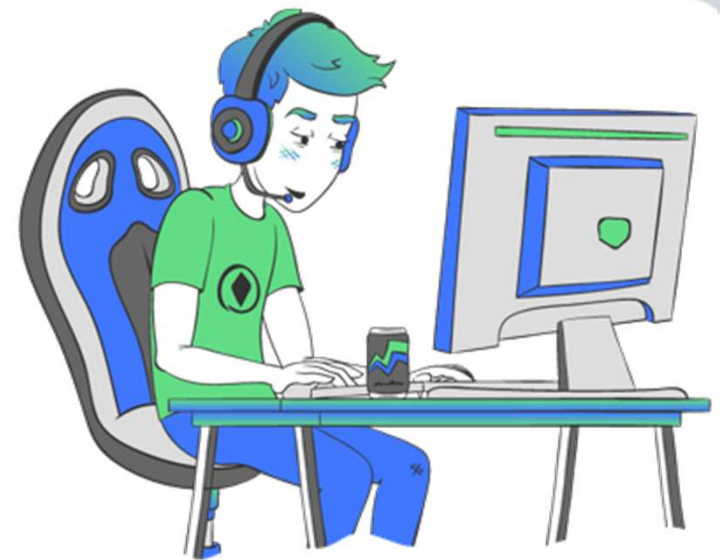
**SOCIALPÆDAGOGERNE**

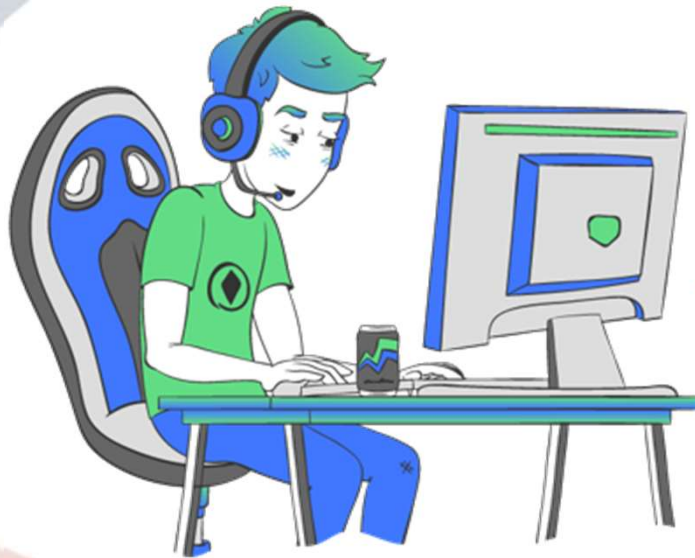
**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

**Jonas spiller på computer,  
mens botilbuddet holder  
sommerfest.**

**Jonas vil ikke deltage i  
sommerfesten – skal Jonas  
tvinges til at deltage?**





**Peter og Anne - som bor sammen med Jonas - vil IKKE have, at Jonas skal spise sammen med dem, må de bestemme det?**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

**Ali kan ikke lide at komme til læge, og det giver han tydeligt udtryk for. Ali halter og har ondt i foden, men han vil ikke til lægen.**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



**Må Ali selv bestemme om han vil til lægen?**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

**Er personalet forpligtet til at booke en tid hos lægen, selvom Ali ikke vil have det?**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

## Sidste spørgsmål til panelet:

Hvad vil I gå hjem og gøre for at sikre sunde liv og trivsel for mennesker med udviklingshandicap?



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



***"Det er i dag et vejr"***



**Det er i dag et vejr et solskinsvejr  
Oh søde vår, så er du atter nær  
Nu vil jeg glemme rent, at det var vinter  
Nu vil jeg gå og købe hyacinter  
Og bringe dem til en som jeg har kær**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

**Hun købte af de hvide og de blå  
Hun købte af de smukkeste hun så  
Det er i dag et vejr og solen skinner  
Og om mig svæver lutter lyse minder  
Dem ta'r jeg med til den jeg tænker på**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

**Og de kom svævende i ring og rad.,  
Hun gik imellem dem og var så glad.  
Det er i dag et solskin uden mage!  
Og jeg har solskin nok til mange dage,  
og jeg må kysse hvert et lille blad**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

**Hun kyssede dem alle hver i sær  
Hun bragte dem til den hun havde kær  
Min ven her kommer jeg med hyacinter  
Min ven nu glemmer vi, at det var vinter  
Det er i dag et solskinsvejr**



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev** 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP



# Tak for i dag!

## #SundSammen

- et sundt liv med udviklingshandicap

**Husk at evaluere**

***Spørgeskemaet bliver sendt til jeres mail i dag 😊***



**ULF**  
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

**Lev**   
- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP