



IDRÆT  
FOR SINDET



NATUREN  
SOM FYSISK  
OG MENTALT  
TRÆNINGSCENTER

D. 7. OG 8. NOVEMBER 2019 I RØNNE

# UDVIKLING OG FÆLLESSKAB

EFTERUDDANNELSESDAGE FOR MEDARBEJDERE, SOM ARBEJDER MED EN  
IDRÆT FOR SINDET-FORENING ELLER IDRÆT I PSYKIATRIEN.

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

I år afholdes efteruddannelsesdagene på Bornholm, på Hotel Griffen i Rønne. Programmet er sammensat i samarbejde med de lokale idrætskoordinatorer Tina Kornbek Meyer og Karen Hjorth Fastrup. Årets emner i overskrifter:

- \* *Idræt på tværs på Bornholm – hvad og hvordan tænker ledelsen?*
- \* *Natur og motivation – SMART training – Natur træning*
- \* *Motivation eller vilje, mindset-baseret motion – metakognitiv terapi*
- \* *Partnerskaber - serviceloven skaber nye muligheder*
- \* *Bevæg dig for livet – status – hvor langt er vi nået?*
- \* *DAI / IFS - en idrætsorganisation i bevægelse – årets specialforbund 2019*
- \* *Idrætscertificering af bosteder for borgere med psykiske udfordringer – et koncept i udvikling*

Til at blive klogere på ovenstående emner, har vi bl.a. allieret os med aktuelle lokale oplægsholdere;

Ingrid Bentsen, leder af socialpsykiatrien på Bornholm

Flemming Torsten Sørensen. Cand.scient. i idræt, idrætskonsulent i DGI, bosiddende på Bornholm.

Jeanet Jensen/Karen Hjort Fastrup, yoga instruktører – tilbyder morgenyoga og vinterbadning

Ole Nisbeth. Cand.scient i Idræt. Underviser i idræt på gymnasiet, Sundhedscoach, bosiddende på Bornholm.

Mogens Damgaard, idrætspolitiker i DAI, politisk ansvarlig for Idræt For Sindet.



#### **HVOR OG HVORNÅR:**

Start den 7. nov. kl. 11 – og slut kl. 13 den 8. nov. på Hotel Griffen , Nordre Kystvej 34, 3700 Rønne.

#### **PRIS FOR UDDANNELSE, INDKVARTERING OG FORPLEJNING:**

Enkeltværelse: kr. 2000  
Dobbeltværelse: kr. 1500

Ikke-medlemmer af DAI:  
Pris enkeltværelse: kr. 3600

#### **TILMELDING:**

Tilmelding foregår online på:  
[www.dai.nemtilmeld.dk](http://www.dai.nemtilmeld.dk).

Der er mulighed for at betale med kort, via bankoverførsel eller via EAN nr.

Der kan max. være 60 deltagere.  
Tilmeldingsfristen er senest den 10. oktober 2019.

Der vil blive fremsendt deltagerliste samt yderligere information ca. en uge før kurset.

## TORS DAG DEN 7. NOV.

Få ny inspiration og viden til din rolle som idrætskoordinator/idrætsmedarbejder i socialpsykiatrien, på et bosted, eller som ansat i behandlingspsykiatrien.

I år vil der i år være et særligt fokus på teambuilding – hvor aktiviteten afvikles i naturen. Hvad er motiverende og hvordan underbygger vi bedst vores målgruppe, til at finde glæden i bevægelsen? Vi præsenteres for og skal afprøve elementerne i SMART training samt i Natur træning – som er udviklet af DGI sundhedsidræt.

Motivation, refleksioner, mindsetbaseret motion – hvordan idræt kan bruges som middel (mål) til et sundere liv – vi introduceres og præsenteres for VVV – modellen (praktisk eksempel på motion for sygedagpenge og modtagere over tid)

Fra centralt hold tales der om civilsamfundets rolle som samarbejdspartner til det sociale område. Serviceloven skaber nye muligheder – idrætten og IFS foreningerne kan levere varen – så hvad skal der til for, at partnerskabet mellem det sociale område og idrætten/IFS foreningen kan udvikles og styrkes?

Et kompleks felt – hvor funktionen som idrætskoordinator/idrætsmedarbejder spiller en afgørende rolle.

Vi ved, at vores sociale netværk har afgørende betydning for, hvordan vi trives, her kan frivilligt arbejde sidestilles med at man lærer nye ting, tilegner sig nye kompetencer, som kan medvirke til at styrke ens selvværd og opfattelse af, hvad man kan bidrage med.

Kort sagt, vil der på de to efteruddannelsesdage, blive sat fokus på borgerinddragelse, naturen som mentalt træningscenter, afsportificering, serviceloven og mindsetbaseret motion.

### PROGRAM FOR DAGENE:

#### 7. NOVEMBER

KL. 11.00	VELKOMST
KL. 11.15	OPLÆG
KL. 13.00	FROKOST
KL. 14.00	OPLÆG/WORKSHOP
KL. 17.00	AFRUNDING
KL. 17.30	WELLNESS/VINTERBADNING
KL. 19.00	MIDDAG, SOCIALT SAMVÆR

#### 8. NOVEMBER

KL. 07.00	MORGEN YOGA
KL. 08.00	MORGENMAD
KL. 09.00	OPLÆG
KL. 10.15	KAFFE/THE PAUSE
KL. 10.30	OPLÆG
KL. 12.30	EVALUERING OG AFRUNDING
KL. 12.50	HVEM VIL INDGÅ I PLANLÆGNINGEN FOR 2020
KL. 13.00	FARVEL OG TAK UDLEVERING AF TO-GO FROKOSTPAKKE

## FREDAG DEN 8. NOV.

Før morgenmaden inviterer Karen og Jeanet, til morgen yoga

DAI og IFS informerer om samarbejdet og konkrete projekter i Bevæg dig for livet - samarbejdet mellem DGI, Parasporten og DAI/IFS.

Mogens Damgaard, som har fingeren på den politiske puls i IFS/DAI byder op til dans med viden, dialog og debat. ( et kig i serviceloven, IFS idrætten som et kvalificeret partnerskab)

Ole Nisbeth, har flere års undervisningserfaring i idræt som mål og middel til bevægelse. Han vil i sit oplæg introducere os for et par teoretiske modeller. Motivation eller Vilje – VVV modellen – vi skal i bevægelse!

IFS konsulenterne informerer om nyt fra DAI - Idrætscertificeringer, IFS instruktør uddannelse, idrætsfestival m.m.

Husk tilmeldingsfristen den 10. oktober.

Programansvarlige:

Karen Hjort Fastrup og Tina Kornbek Meyer idrætskoordinatorer i Idræt på Tværs Bornholm

Lisbeth Crafact, idræts- udviklingskonsulent i IFS

### *Prisniveau og muligheder for transport til og retur fra Rønne.*

Fly billetter fra KBH – til Rønne.

Ca. Kr. 1200,-.

Taxa til Rønne ca. kr. 60,-.

Bornholmerbus (start DGI byen, Kbh) retur.

Pr. person fra kr. 250,-, inkl. færge.

DSB- Kbh. Hovedbanegård.

Tog retur pr. pers. Ca. kr. 300,-, inkl. færge.

Bil med 5 person retur.

Ca. kr. 300,-, Ystad-Rønne – plus broafgift over Øresund.

### **KONTAKT**

Lisbeth Crafact, idrætskonsulent

Mobil: 2045 9169

Mail: lisbeth@dai-sport.dk