



BERGEN KOMMUNE

MEDARBEIDERKURS 3

Fysisk aktivitet

«Trening ingen unnskyldning for latmannsliv»



Bt.no, fritidsmarkedet.dk



BERGEN
KOMMUNE

Mosjon

- Økt grad av hverdagsaktivitet, reduksjon i inaktivitet
- God forebygging
- Å trene i tillegg gir betydelig helsegevinst
- Må prioriteres og med fordel planlegges..



Anbefalinger

- «Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag»

Kostråd 12

- Lite i tid...2 % av døgnet....
- Hver dag!
- Vær kreativ, kva kan dere få til?



Generell målsetning - trening

- Utnytte og vedlikeholde best mulig funksjon av og for kroppen



Kondisjonstrening

- Utholdenhetstrening
- Kroppens evne til å opprettholde relativt hardt arbeid over tid
- Viktig del av en sunn livsstil
- Eksempler?

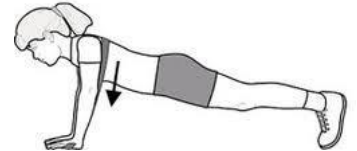
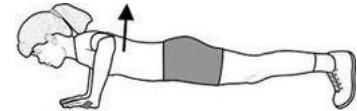
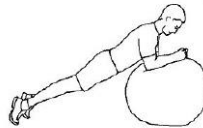
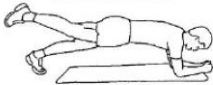
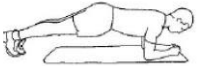
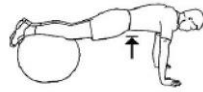
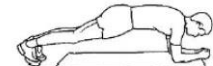
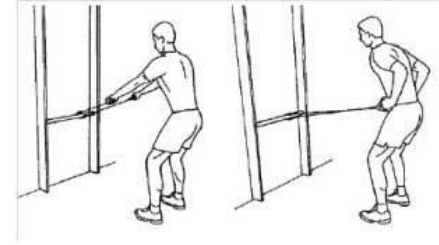


Styrketrening

- styrker skjelettet, musklene og leddene
- forebygger arbeids- og belastningsskader og beinskjørhet
- øker forbrenningen



Enkel styrketrening



Lettest

Moderat

Tyngst



BERGEN
KOMMUNE

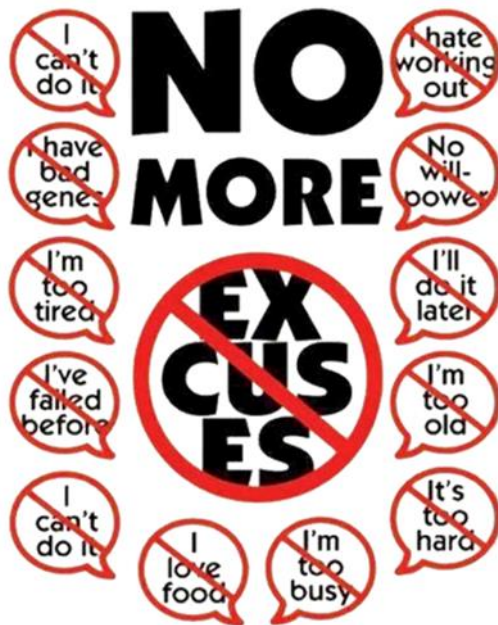
Jeg – en sprek rollemodell?

- Hva vi sier vs. hva vi gjør
- Bevissthet
- Engasjement
- Du kan hvis du vil
- Gevinst, for alle!



Muligheter, ikke begrensninger

- Hva kan dere gjøre?
- Hva vil dere gjøre?
- Når skal dere gjøre det?
- Hvem skal ta ansvar?
- Hva gjør vi når vi opplever motstand?
- Valg av fokus...



Mentalt arbeid

tid(sklemmen)



planlegging

prioriteringer

motivasjon



BERGEN
KOMMUNE

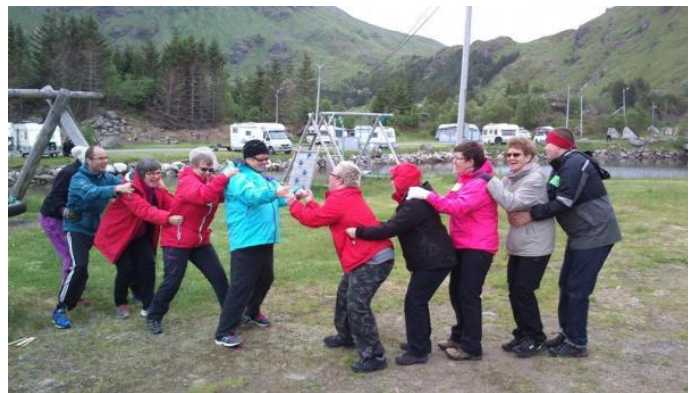
DU – en ressurs!

- Du er av stor betydning for andre mennesker, en betydning som kan være avgjørende
- Dere er også hverandres ressurser



Fysisk aktivitet i praksis

- Felles aktivitet
- Oppmuntre til bevegelse
- Kreativitet
- Samhold
- Nærmiljøet



Vestvagoy.kirken.no



Fra teori til praksis...



uke	Økt 1	Økt 2	Økt 3
-----	-------	-------	-------

1



2



Ressurser på nettet

Aktivitetslederkurs



**TRENING AV MENNESKER MED
UTVIKLINGSHEMNING**



...for utviklingshemmede



BERGEN
KOMMUNE

Du er her: Forsiden / Folkehelse / Fysisk aktivitet

Anbefalinger
Aktivitetshåndboken
Skole
Tall og undersøkelser
Gå og sykle

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er en kilde til overskudd, helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Ved å stimulere befolkningen til økt fysisk aktivitet, kan helseproblemer både forebygges og behandles.

Helsedirektoratet skal sammen med andre samfunnsaktører bidra til en aktiv hverdag for alle.



Aktivitetshåndboken

Mange sykdommer og tilstander kan forebygges og behandles med fysisk aktivitet. I en del tilfeller kan fysisk aktivitet erstatte legemidler og i andre redusere behovet for medisiner.



Anbefalinger

Helsedirektoratets anbefaling til voksne og eldre er å være i aktivitet minst 30 minutter hver dag. Barn bør få dobbel dose, minst 60 minutter.

For befolkningen

helsenorge.no
den offentlige helseportalen

Fysisk aktivitet og trening (helsenorge.no)

Mer hos oss

- [Frisklivssentraler](#)
- [Samfunnsøkonomiske analyser](#)
- [Ernæring](#)
- [Helse i plan](#)
- [Gravid](#)
- [Tobakk](#)
- [Folkehelse](#)

Publikasjoner

 [Fysisk aktivitet: omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet-revisjon](#)

 [Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011](#)

 [Skolens utearealer - om behovet for arealnormer og virkemidler](#)

→ [Alle publikasjoner om fysisk aktivitet](#)



Prøv en ny aktivitet

- GeoCaching
- Vinter-/sommerkarusellen
- Pokemon Go
- Lag en løype: «Månedens sprekeste»



Smarte mål

- **Spesifikk**
- **Målbart**
- **Ambisiøst**
- **Realistisk**
- **Tidsbestemt**
- **Evaluerbart**



Oppdrag

- Lag 1 smart mål for fysisk aktivitet og 1 for kosthold
- Beskriv hvordan målene kan nås. Lag strategi som omfatter både motivasjon og struktur
- Hvordan kan alle ansatte spille på lag for å nå målene?
- Forbered en presentasjon som skal benyttes til erfaringsutveksling i grupper



Delte erfaringer

- Idrettsmerke- motiverer
- Bruker motiveres til å alltid være med og handle. Parkere lengst mulig unna, ikke bruke heisen, bære posene selv.
- Gå en runde på ikea med handlevogn
- Ikke kalle det tur, men UTFLUKT
- Gå til og fra arbeidsoppdrag
- Bordtennis på FYSAK
- Tredemølle er GØY!
- Viktig å kartlegge interesser.



- Trim for alle i nærmiljøet- musikk og dans på Frivilligsentralen Trene sammen med ansatte så alle kommer i form.
- Ergometersykkel med video av at man sykler gjennom Bergen-lånt fra sykehjem. Konkurransen mellom personale og beboere.
- Videospill m bevegelse
- Tirsdags klubben har fått «sunn profil»: Fokus på sunne alternativer.



- Personalet og beboer handler mat, og beboer lager mat sammen med personalet
- Beboere lager sunn kafè for andre bofelleskap, lage mat, telle penger.
- Dele opp kjøleskapet i ukedager, få brukt opp mat fra frysen



- Flere fellesmåltider
- Personalet må ha fokus på at brukere får i seg nok drikke
- Bruke tilgjengelige oppskrifter fra kokeboken
- Holde seg til det som er bestemt
- Rutiner og planer også mellom bolig og dagsenter
- Holde seg til planen også i helgene



- Spise en regnbue med frukt og grønnsaker
- Motivasjon å ta med mellommåltid på tur , eks bær og kesam
- Sikre rutiner i hverdagen, måltider, kostholdsplaner
- Felles personalholdning
- 400 meters løype med stoppeklokke, quiz underveis ol.
- Aktivitet på en fast dag og tid
- Bruke favorittaktivitet som belønning etter annen aktivitet
- Gøyere å trene sammen



- Redusere mengden juice evt blande ut juice
- Planlegge måltidene på forhånd forebygger kjøp av ferdigmat og halvfabrikata.
- Involvere personalgruppen i hvilke mål man skal fokusere på.
- Kutte ut ferdigprodukter og heller hente middagstips fra kokeboken?
Idèhåndbok med ulike aktivitetsmål – aktivitet, kostnad, tid brukt på aktiviteten inkl transport.
- Mange kolleger har mye å bidra med om de får mulighet til å påvirke
- Små steg, ha tålmodighet, ikke gå for fort frem
- Besøke hverandre og lære av hverandre



Utfordringer

- Kan dere samarbeide bofellesskap og dagsenter
 - Hvordan kan dere få til 30 min fysisk aktivitet pr dag
 - Hvordan kan dere få til bedre kosthold?
- Kan vi gjøre noe av dette, da? Uten å bruke tvang?



Agenda neste kursdag

- 10.00 Kort innledning av Elisabeth og Lene
- 10.00 - 13.15 Gruppearbeid: Grupper a 4-5 personer. Minimum 2 bofellesskap/enheter representert i hver gruppe. Presentasjon og diskusjon utfra oppdraget. Flipover-ark til å skrive ned stikkord.
- 11.30-12.00 Lunsj
- 12.00 - 12.30 Gruppearbeid.
- 12.30 – 13.15 Presentasjon fra hver gruppe –
- 13.15 Pause
- 13.30 Fremlegg fra hver gruppe - oppsummering fra diskusjon i gruppen. 10-15 min/gruppe.
- 14.30 Oppsummering og tanker om veien videre. Informasjon om ernæringsstrategi i etaten og videre plan
- 14.45 Muntlig og skriftlig evaluering
- 15.00 Slutt

