

Sunde børn og sunde voksne – med perspektiver på forældresamarbejde

**10. – 17. april på 4-stjernet hotel i Alanya. Pris kr. 7.500.- ALT inklusive.
Afrejse: Kastrup og Billund. Tilmeldingsfrist 31/12.**

**Sundhed er in. Og der er mange myter og halve sandheder om sundhed.
Dette kursus baserer sig på nyeste, faktuel viden i forhold til børns 5 batterier:
Relationer – Kost – Søvn – Bevægelse og Glæde!**

**Kurset formål er at formidle viden og indsigt, der sætter fagpersonen i stand til -at tilrettelægge en sund hverdag i forhold til rammer og aktiviteter -at vejlede forældre om sundhed i børnefamilien -
-at tilrettelægge spændende og aktive forældremøder.**

Alle undervisere vil forholde sig til forældresamarbejde og fagpersonens egen sundhed.

Velkommen til ugekursus nr. 57 i udlandet. Se mere på opvaekstkurser.dk



Jørgen Rønsholdt
relationspsykologi.dk

Psykolog, forfatter,
20 års erfaringer med
fordybelsesteknikker
og mindfulness i
terapeutisk regi

Relationers betydning for sundhed

Med afsæt i udviklingspsykologi og selvpsykologisk forskning, vil kursUSDagen pege på, hvor virkningsfuld relationen egentlig er i forhold til trivsel og sundhed. Oplæggene bæres af casehistorier fra hele livsspektret, da sundhed og trivsel, hele livet igennem, i den grad præges af vores muligheder for understøttende relationer. Hertil tilknytningsmønstrene og forskellige forældrepositioners betydning for trivsel og sundhed.



Kirsten Mikkelsen
Ravnbøl
renbarnemad.dk

Socionom og ernærings-
konsulent.
Forfatter til bog om børn
og mad for Sundheds-og
Fødevarerstyrelsen

Mad, måltider og vidunderlige oplevelser

Børn kan lære at spise næsten alt. Som udgangspunkt er børn ikke kræsnere, men påvirket af de voksne. Lær nyt om hvordan børn gennem hele barndommen, kan støttes til at udvikle og bruge deres egen smag til at blive glad for forskelligt mad. Bliv også ajourført om de seneste officielle råd om sunde måltider. Få nyt syn på madpakker og mellem-måltider og kom hjem med nye gode ideer. Bliv klædt på til at udarbejde kostpolitikker og få indsigt i kulturen omkring måltidet. Det skal nemlig være skønt, trygt og rart at spise sammen og nyde velsmagende og nærende mad.

Advarsel: Flere myter vil blive aflivet, og dine sanser vil blive overrasket. Velbekomme!

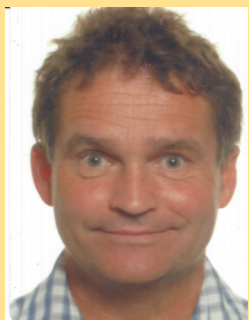


Marian C. Petersen
scansleep.dk

Sygeplejerske med
doktorgrad, søvnforsker.
Forfatter tillitteratur om
børns søvn.

Den vigtige søvn – for børn og voksne.

Vil du starte dagen i minus eller i plus? Alt kan gå skævt, når man ikke har sovet ordentligt. Børn kan ikke sætte ord på dette. Hør om den nyeste viden om søvnens opbygning og betydning - og få forståelse for barnets søvnbehov. Få redskaber til en bedre søvn og til at formulere en søvnpolitik, der i samarbejde med forældrene kan ændre børns – og voksnes søvnkvalitet radikalt.



David Hundebøll
ucn.dk

Seminarielektor,
University College
Nordjylland

Bevægelse, leg og sundhed – for alle.

Børn udvikler sig ved at være aktive og ved at være i bevægelse i et gensidigt samspil med andre børn og voksne i en social verden. Fysisk aktive børn trives og lærer bedst. Med teori fra nyeste forskning - og især i praksis gives ideer til at iscenesætte bevægelsesfremmende, sunde miljøer og aktiviteter. Der arbejdes legpræget med skiftende fokus på børns kredsløb, muskler, led, motorik, relationer og fællesskab. Alle kan være med.

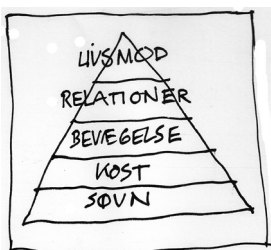


Per Ryt-Hansen
opvaekstkurser.dk,
marte-meo.dk, humor.dk.

Kursusleder og
ekstern lektor

Livsmød, glæde og humor.

Vær med at understøtte og fylde børns hverdag med glæde og latter. Hør om børns humorudvikling og om, hvorfor børn synes, noget er sjovt. Med en optimistisk tilgang styrker du børns glæde og livsmød. Få konkrete ideer til aktive forældremøder – møder er noget, man skal glæde sig til!



Tilmelding senest 31. december 2015

Betal i 2015 eller 2016.
Send mail med navne, mailadresser, eannummer, indlogering.
Prisen 7. 500.- ex. moms dækker rejse, indlogering, All Inclusive-ordning, undervisning.(eneværelse kr. 900.-)
Herudover institutionsbesøg og Kulturaften.

Se mere på: www.opvaekstkurser.dk

Få meget for pengene

Vi skræddersyr Personaledage:

Kick off og energiboost for trætte personaler - også for store grupper, der skal sammenlægges

- Teambuilding
- Aktiv og kreativ mødekultur
- Innovation – metoder til idegenerering
- Trivsel med humor
- FED ROCK: CD-indspilning af personalets sang i samarbejde med Jørgen Thorup fra SHU-BI-DUA

Hør mere på 4017 6249



Marte Meo:

Nyt uddannelseshold starter september 2016 i Birkørød. Har I et hold i jeres kommune, kommer jeg ud til jer. Temadage, længerevarende forløb, implementering af metoden i jeres institution.

Se marte-meo.dk 4017 6249