

Livsstilecafeen indholdsoversigt

Mødegange á 3 timer:

- 14 mødegange fordeles over ca. 24 uger
 - 7 første mødegange 1 gang om ugen
 - 7 sidste mødegange hver 2. uge
- 3 opfølgningsgange efter ca. 2, 6 og 12 måneder

Hver gang arbejdes der praktisk, teoretisk, reflektivt og kreativt

Hensigt

- At deltagerne tager stilling til egen sundhed og livsstil
- At deltagerne får lyst til og mod på at skabe forandringer i egen livsstil, og at de tilegner sig redskaber til at kunne gennemføre dem
- At deltagerne finder ind til det, der giver glæde, energi og lyst
- At deltagerne lærer gennem praktiske aktiviteter, teori og erfaringsudveksling i et forpligtende fællesskab
- At deltagerne sætter sig forandringsmål
- At deltagerne ved en aktiv indsats opnår forandringer i egen livsstil

De første fem mødegange kan udbydes som separat introduktionsforløb.

1. MØDEGANG Præsentation INTRODUKTION	Formål
Hvad er sundhed for mig? <ul style="list-style-type: none">• Det første møde• Præsentation i bevægelse• Nuancering af sundhedsbegrebet• Hvad er det gode og sunde liv for mig?• Øvelse: Billedet på "mit gode og sunde liv"• Øvelse: Det gode og sunde liv i ord• Handlinger - det du gør• Øvelse: Find én handling du ofte foretager, som har relation til din sundhed• Refleksionsøvelse: Hvad har indflydelse på min handling?• Hjemmeopgave• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At få en god start i en varm og tryk atmosfære• At etablere et rum for at eksperimentere og gå på opdagelse i handlemønstre, tanker og følelser med betydning for forandringsprocessen• At deltagerne nærmer sig hinanden gennem samtale og vænner sig til at bevæge kroppen sammen i rummet• At deltagerne arbejder med deres eget billede på sundhed og med at blive opmærksomme på handlinger og vaner, som griber forstyrrende ind i deres sundhed• At deltagerne undersøger grunde til forandring• At skabe indblik i, hvad som har indflydelse på det, deltagerne gør• Hjemmeopgaven: "Hvad øver indflydelse på det jeg gør?"
2. MØDEGANG Mad INTRODUKTION	Formål
Hvad er god mad for mig? <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• De fem grundsmage• Øvelse: Smag på de fem grundsmage• Køkkenhygiejne• Associationsøvelse: Find rundt i køkkenet• Madlavning• Spisning• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At lære køkkenfaciliteterne at kende• At lære de andre i gruppen bedre at kende• At deltagerne anvender deres sanser med åbenhed• At deltagerne har kendskab til principper for hygiejne• At få erfaringer med at lave og spise god, sund mad• At deltagerne finder de første teknikker, der kan anvendes i hverdagen i eget køkken

3. MØDEGANG Bevægelse INTRODUKTION	Formål
<p>Hvor er der bevægelse i min hverdag?</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Refleksion: Hvad betyder bevægelse i mit liv?• Øvelse: Bevægelsesforløb med styrke og udholdenhed• Refleksion: Bevægelse, styrke og udholdenhed• 30 min om dagen, hvad er det?• Case: Historien om Ib• Refleksion: Prioritering af bevægelse i hverdagen• Mulighed for mere bevægelse i hverdagen• Opfølgning: Hjemmeopgaven fra 1. MØDEGANG• Hjemmeopgave: "Find en vane og forstyr den" - Bryde mønstre og handlinger• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At få en god oplevelse af at bruge kræfterne i bevægelsesrummet og herudfra udveksle erfaringer om bevægelse i hverdagen• At finde ind til, hvad bevægelse er for den enkelte samt hvad der føles godt og gør godt• At skabe opmærksomhed på prioriteringer, deltagerne foretager i hverdagen i forhold til bevægelse samt hvilken betydning det har for den enkelte• At understøtte en spirende gruppefølelse og give hver enkelt oplevelsen af at være en vigtig del af gruppen
4. MØDEGANG Mad INTRODUKTION	Formål
<p>Hvordan bliver sundere mad en del af min hverdag?</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• De 8 kostråd• Hvad påvirker handlinger og vaner?• Case: Historien om Rune• Øvelse: Hvordan hænger vaner og rammer sammen?• Øvelse: Hvad har jeg spist de sidste 24 timer?• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At diskutere hvad det betyder at spise sundt• At kende og forstå Fødevarestyrelsens anbefalinger i forhold til mad• At aflive myter om mad• At deltagerne kan anvende anbefalingerne i deres hverdag• At deltagerne reflekterer over deres nuværende madvaner i forhold til Fødevarestyrelsens anbefalinger• At deltagerne finder lyst og drivkraft til at ændre på deres spisevaner• At deltagerne bliver opmærksomme på, hvilke ting som er i spil i forhold til madvaner og finder egne løsninger på, hvordan egne madvaner kan ændres
5. MØDEGANG Bevægelse INTRODUKTION	Formål
<p>Hvad vil jeg gerne ændre nu og på længere sigt?</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har jeg været optaget af siden sidst?• Refleksion: Opfølgning på hjemmeopgaven fra 3. MØDEGANG• Øvelse: Bevægelsesforløb med styrke• Øvelse: Styrke• Refleksion: Målsætning• Ambivalens• Øvelse: Ambivalens• Refleksion: Eftertanker og beslutning• Øvelse: Sæt et mål• Øvelse: Udfordringer og støtte• Livsstilscafeen fortsættes – nogle stopper her• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At hver enkelt sætter et konkret mål• At den enkelte bevidstgøres om det, der påvirkede handlinger i hjemmeopgaven fra 3. MØDEGANG• At deltagerne får en kropslig oplevelse af styrke• At koble oplevelsen af kropslig styrke til værdien af styrke i forandringsprocessen• At deltagerne forstår, der er gode grunde til handlinger og at det skaber ambivalens• At den enkelte afklarer ambivalens i forhold til forandringsønske• Planlægning af de første skridt til forandring• At styrke self-efficacy

6. MØDEGANG Mad	Formål
<p>Min spisehistorie. Erfaringer med måltider</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Spisehistorie• Refleksionsøvelse: Spisehistorie• Madlavning• Spisning• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At deltagerne bliver bevidste om hvilke valg, de træffer og hvorfor• At deltagerne bliver bevidste om barndommens og ungdommens madvaner, og hvordan de påvirker de vaner, som de har nu• At deltagerne bliver bevidste om, hvordan spisevaner hænger sammen med deres følelser og de rammer, som de indgår i• At skabe rum for at deltagerne kan tale om madens betydning for den enkelte• At skabe gensidig forståelse deltagerne imellem om forskellighed ud fra erfaringer med mad, madvaner og den betydning det har i forhold til de mål, som de sætter sig• At få praktisk kendskab til retter med fisk
7. MØDEGANG Bevægelse	Formål
<p>Min bevægelseshistorie</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Opfølgning: Det første skridt mod egne mål• Refleksion: At give ”gode råd”• Øvelse: Bevægelse med udholdenhed og bevægelseshistorie• Refleksion: Udholdenhed og bevægelseshistorie• Refleksionsøvelse: Kropslig aktivitet – kropslig inaktivitet• Refleksion: Bevægelseshistoriens spor i livet• Hvad tager jeg med herfra i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At deltagerne gennem bevægelsesoplevelser udfordres på udholdenhed• Kropslig udforskning af bevægelseshistorie og -mønstre• At få en vedkommende og meningsfuld erfaringsudveksling om paralleller til hverdagen• At øge opmærksomheden betydning af at være hhv. kropsligt aktiv og passiv• Forstærke og bevidne deltagernes første skridt mod forandring• At styrke self-efficacy
8. MØDEGANG Mad	Formål
<p>Madens betydning for mig</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Refleksionsøvelse: Madens betydning• Madlavning• Spisning• Hjemmeopgave: ”Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre”?• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At deltagerne overvejer, hvad der påvirker deres madvaner• At deltagerne mindsker dårlig samvittighed i forhold til deres madvaner og oplever forstærkning af de forandringer de har foretaget• At deltagerne inspireres af andres forandring – modeldannelse• At deltagerne oplever at kunne lave mad på baggrund af deres sanser• At deltagerne eksperimenterer med madlavningen og afprøver nye kombinationer af råvarer og tilberedningsmetoder• At deltagerne oplever at have større indflydelse på madlavningen

9. MØDEGANG Bevægelse	Formål
<p>Udendørs bevægelse alene og med andre</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur alene• Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur med partner• Refleksion: Bevæge sig alene og sammen med andre• Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes• Refleksionsøvelse: Revurdere mål• Aftaler om 11. MØDEGANG• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At arbejde med bevægelse i en hverdagsramme• At blive bevidst om forskellene på at gå alene og sammen med andre• At fokusere på sansernes betydning for egen drivkraft og glæde ved at gå• At alle gør status i deres forandringsproces• At erkende synlige og skjulte forandringer som har fundet sted• At øge opmærksomheden på, at forandringer sker i både handling, tanker og følelser• At revurdere sine mål og skabe kontinuitet, ro og balance om forandringsprocessen• At styrke self-efficacy• At deltagerne involveres i indholdet til næste mødegang
10. MØDEGANG Mad	Formål
<p>Planlægning af måltider. Hvad kan hjælpe mig?</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Opfølgning: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre?"• Basislagerets muligheder• Madplaner og planlægning af måltider• Madlavning• Spisning• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At deltagerne forstår mulighederne ved et basislager• At deltagerne kan etablere et basislager hjemme• At deltagerne undersøger muligheder for at lave madplaner• At deltagerne eksperimenterer med madlavning ud fra et basislager
11. MØDEGANG Bevægelse	Formål
<p>Bevægelse ud fra deltagernes ønsker</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Bevægelsesforløb efter deltagernes ønske• Refleksion: Erfaringsudveksling tilpasset aktiviteten• Muligheder og barrierer for at bevæge sig• Deltagernes emne• Vedligeholdelse af nye vaner• Refleksionsøvelse: Hvor er du nu i din forandring?• Refleksion: Højrisikosituationer• Hjemmeopgave: "Undersøg højrisikosituationer"• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At få en god bevægelsesoplevelse ud fra deltagernes eget valg• At den enkelte får opmærksomhed på muligheder og barrierer i forhold til bevægelse i hverdagen• At klæde deltagerne på til udforskning af de specifikke risici for tilbagefald, som er på spil i forhold til deltagernes forandringsmål• At forberede arbejdet med højrisikosituationer, hvor man kan snuble, vakle eller falde i

12. MØDEGANG Mad	Formål
<p>Indkøb. Hvorfor handler jeg, som jeg gør?</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Refleksionsøvelse: Varedeklarationer, Nøglehuls- og Fuldkornsmærket• Refleksion: Indkøb og højrisikosituationer• Øvelse: Besøg i supermarked• Anretning af indkøbt mad• Spisning• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At deltagerne bliver bevidst om, at det er nemt at vælge sundt ved at kigge efter Nøglehuls- og Fuldkornsmærket• At reflektere over egne indkøbsvaner• At deltagerne finder risikosituationer i indkøbssituationen• At deltagerne praktisk afprøver nye tilgange til indkøb
13. MØDEGANG Bevægelse	Formål
<p>Hvordan håndterer jeg risikosituationer?</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Opfølgning på hjemmeopgaven: ”Undersøg højrisikosituationer”• Refleksion 1: Det gule Snublekort• Bevægelse: Vedligeholdelse, balance og strategier• Refleksion 2: Det gule Snublekort• Situationsspil: Håndtering af risikosituation• Hjemmeopgave: Afprøve strategi til at håndtere højrisikosituation• Bevægelse: Det grønne Jublekort• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At øge bevidsthed om egen livsstil, livssituation og forandringsproces• At øge kropsbevidstheden og evnen til refleksion• At øge bevidstheden om egne behov, ønsker og forudsætninger• At øge handlekompetence i forhandling og fastholdelsen hjemme• At styrke self-efficacy• At fastholde tillid og tryghed for den enkelte i gruppen
14. MØDEGANG Afslutning	Formål
<p>Status over og tilpasning af forandringsmål</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Opfølgning på hjemmeopgaven: ”Afprøv strategi til at håndtere højrisikosituation”• Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes• Refleksionsøvelse: Revurdere mål• Spørgsmål og svar - aftaler mellem deltagere• Evaluering• Brev til egen læge• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At deltagerne gør status over forandringsprocessen• At deltagerne bliver klædt på til at arbejde selvstændigt med deres mål for forandringer de næste to måneder• At deltagerne modellerer håndtering af risikosituationer• At deltagerne får feed-back og forstærkes i håndtering af risikosituationer• At deltagerne former en strategi til fastholdelse af nye vaner og styrker self-efficacy• At afrunde og koble emner, som er behandlet gennem Livsstilscafeens forløb• At evaluere Livsstilscafeens forløb

1. OPFØLGNING Bevægelse	Formål
<p>At forberede tilbagefald</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: At møde hinanden efter 2 måneder• Øvelse: Forandringsspiralen• Refleksionsøvelse: Hvor er du lige nu med dine forandringer?• Refleksionsøvelse: Arbejdet med at håndtere succes• Visualiseringsøvelse: Jublekort - arbejdet med at håndtere succes• Refleksionsøvelse: Øvkort – arbejdet med at håndtere tilbagefald• Refleksion: Hvad har jeg opdaget, oplevet og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At mødes igen og genfinde hinanden som gruppe• Genopfriske minder sammen i gruppen: Hvad har vi været igennem, hvad bringer vi hinanden?• At forberede sig på at have succes med sine forandringer• At styrke self-efficacy for at håndtere tilbagefald• At udveksle erfaringer og viden om forandringsprocessen• At genfinde støtte i gruppen til sin forandringsproces
2. OPFØLGNING Mad	Formål
<p>Status på arbejdet med forandringer</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen igen efter fire måneder• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Genopfriske minder fra madlavning i køkkenet• Øvelse: Eksperimenterende madværksted• Spisning• Refleksion: Status på forandringsarbejdet• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At udgøre et pejlemærke for støtte til fastholdelse• At deltagerne genopretter fællesskabet• At deltagerne gør status på arbejdet med deres forandringer• At støtte deltagerne i fastholdelsen af nye vaner• At støtte deltagerne i at komme tilbage på sporet ved tilbagefald
3. OPFØLGNING Afslutning	Formål
<p>Vedligeholdelse af vaner og afslutning</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen igen efter seks måneder• Refleksion: At møde hinanden igen• Øvelse: Gruppen bestemmer temaer• Øvelse: Vigtige tidspunkter i din forandringsproces• Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes• Livsstilscafegruppen opløses – eventuelt ny start• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At støtte vedligeholdelse af livsstilsforandring• At afslutte forløbet• At etablere forstærkning ved at mærke egne skridt, forandringer og ressourcer ved tilbageblik• At hver enkelt gør status på, hvor han/hun er nu• At hver enkelt tydeliggør succeser og styrker self-efficacy• At se fremad• At opløse gruppen i regi af Livsstilscafeen• At give støtte til at danne en ny gruppe