

Hej, alla FUB: are!

Till sommaren är det dags igen för **Vuxenläger på Furuboda**.

I år är det lite tidigare än vanligt. Vi åker från Lunds Domkyrka **lördagen den 10 juni kl 10** och hem på **eftermiddagen måndagen den 12 juni**.

Programmet kommer att handla om hälsa. Vi ska lära oss om det dolda sockret, grilla vid Strandstugan, bada i poolen, motionera m.m. (se bifogat program).

För medlemmar **kostar det 1000 kr**.

FUB har förhandsbokat 25 platser.

Ledsagare/personal kommer att få faktura från Furuboda.

OBS! Ni som behöver ledsagning kom ihåg att söka i tid.

Vi ser fram mot att träffa er i sommar.

Eva och Anne

Anmäl er till:

Anne      mail: [mummaanne@gmail.com](mailto:mummaanne@gmail.com)

            mobil: 073 7702597

Eva mail: mail: [rea.thorner@telia.com](mailto:rea.thorner@telia.com)

            mobil: 070 6838994

# Samverkanskurs mellan FUB i Lund med omnejd & Furuboda Folkhögskola 10-12 juni 2017 "En hälsosammare vardag "

**Målgrupp:** Personer med utvecklingsstörning, deras föräldrar och anhöriga.

**Syfte:** Kursen syftar till öka deltagarnas kunskap och få inspiration inom kost/hälsa & motion. Målet är att göra målgruppen mer medveten om hur viktig kost och motion är för att leva ett sundare och mer aktivt liv i sin vardag. Det finns idag många enkla hjälpmedel via appar och sociala nätverk som ska användas som stöd i utbildningen.

Syftet med vistelsen är även att erbjuda deltagarna att prova på samt utmana dem i att prova på nya aktiviteter samt därigenom stärka individernas självförtroende. Målsättningen är att deltagarna ska fortsätta utöva de provade aktiviteterna, men även våga prova på nya saker när de lämnar Furuboda och därmed kunna ta en mer aktiv del av det samhället har att erbjuda. Syftet är även att skapa gemenskap bland deltagarna och därmed utöka sitt privata nätverk.

## **Program:**

### **Lördag 10 juni**

Kl.13.00-14.00

**Välkommen till Furuboda –Helena J Rosendal**

Genomgång av program samt presentation i grupp och personal, ledare

Kl.14.00-15.30

**Vilken betydelse har kosten för vår hälsa? Vardagsmotion är den viktig?**

Vi pratar om det dolda sockret, light produkter. Se och känna hur mycket de extra kilona väger i en ryggsäck. Jämföra drycker med antalet sockerbitar.

Kl.15.45-16.30

**Vi provar Friskis & Sveltis koncept "Öppna dörrar"/ENKELJYMPA**

Friskis & Sveltis drivs av en enkel grundidé – att det ska vara lustfyllt att träna och att alla är välkomna att träna efter sina egna förutsättningar.

Öppna dörrar/Enkeljympa är en träningsform som bygger på enkla rörelser och tränar kroppens grundfunktioner. Flera av övningarna bidrar till kroppsmedvetenhet, hållning, balans samt rörelseglädje. Den vänder sig såväl till personer med fysisk samt intellektuell funktionsnedsättning. Att få känna gruppkänslan, att träna tillsammans med andra, till musik och bli peppad av varandra. Jympans viktigaste uppgift är att inspirera till rörelseglädje och gemenskap.

18.30-20.30

**Aktivitet för mig – simma i Furubodas bassäng**

Eget bad i Furubodas uppvärmda inomhuspool.

### **Söndag 11 juni**

Kl.09.00-10.00

**Morgonsträck samt gemensam promenad t/r havet (tipsrunda)**

Vardagsmotionen som är gratis.

Kl.10.00-12.30

**Appar inom hälsa- motion/kost som stöd i sin vardag**

Vi utgår från appar som kan vara till stöd när det handlar om hälsa- kost och motion. Tillsammans testar vi ett antal appar som kan vara användbara för en hälsosammare vardag.

Det sägs att frukosten är dagens viktigaste måltid. Är det sant?

Tillsammans förbereder vi morgondagens frukost som vi intar tillsammans på måndagen.

Kl.13.30-16.00

**Fortsättning på arbetet inom hälsa – motion/kost.**

Kl.17.00-21.00

**Gemenskap i Strandstugan-** grillning, sjunger och spelar tillsammans.

**Måndag 12 juni**

Kl.07.30-08.00

**Morgonsträck/rörlighetsträning – en bra start på morgonen.**

Vardagsmotionen som är gratis.

Kl.08.00-09.30

**Frukost-dagens viktigaste måltid och du får en bra start på dagen**

Kl.10.00-12.00

**Gemensamma utomhus aktiviteter**

Kursdeltagarna utmanas att prova anpassade aktiviteter såsom att åka fyrhjuling tillsammans med en utbildad chaufför. Prova på anpassade cyklar.

Kl.13.00-14.00

**Avslutning av kurs -Furuboda ledare samt egna ledare från FUB.**

Utvärdering- Vad tar vi med oss?

**Medverkande:**

Helena Jangtun Rosendal, Bokning/Konferens/Samverkansansvarig på Furuboda fhsk

Anne Jönsson, FUB i Lund med omnejd

Eva Thörner, FUB i Lund med omnejd

*Vi reserverar oss mot ev. ändringar i programmet.*