



# LEV med sundhed

Øvelser for udviklingshæmmede med fokus på mad, motion, sanser og leg.

LEV med Sundhed er skabt af Mette Dehn, My Bach og Lasse Schwartz, bachelorer i ernæring og sundhed i samarbejde med Landsforeningen LEV.

Projektet er støttet af forsknings- og formidlingscentret Smag for Livet.

Du kan finde videoer med tilknytning til projektet på følgende links:

<https://www.facebook.com/tvglad/videos/1647997971950479/>

<https://www.facebook.com/tvglad/videos/1679660252117584/>

<http://tv.tv-glad.dk/c3348>

Find også inspiration til kostpolitik, sundhedsaftaler og opskrifter ved at blive medlem af projektets facebookgruppe, hvor du også selv kan byde ind med dine egne gode erfaringer.

Du skal bare søge efter LEV med Sundhed.

## Indhold

LEV med Sundhed.....	2
Projektet bag idéhæftet .....	2
Fysiologi, sundhed og sanser .....	2
Kom godt i gang .....	3
Flavour-Flavour læring .....	4
Vælg mellem to grøntsager .....	5
Temadage.....	6
30 % grove grøntsager i den varme ret .....	8
Salatworkshop: Lav din egen yndlingsalat!.....	10
Tilsmagning af juice .....	12
Ærtepose på hovedet.....	13
Kosteskift.....	14
Klemmestafet.....	15
Historieøvelse .....	16
Stafet med broccoli .....	18
Forhindringsbane.....	19
Billedlige bevægelser .....	20
Følekassen .....	21
Egne gode idéer .....	22

# LEV med Sundhed

## Projektet bag idéhæftet

Idéhæftet LEV med Sundhed udspringer af et projekt, med det formål at bidrage med gode idéer og simple, praktiske værktøjer til at arbejde med udviklingshæmmedes sundhed. Når man arbejder med sundhedsfremmeindsatser for udviklingshæmmede, så bør der tages hensyn til de udfordringer som denne målgruppe oplever. Den nedsatte kognitive funktion, der normalt følger af udviklingshæmning, medfører endvidere, at borgere i målgruppen kan have svært ved at tilegne sig de officielle sundhedsbudskaber, der udstikkes i samfundet, og derfor kan de samtidig have svært ved at overskue konsekvenser af f.eks. usunde kostvaner og en inaktiv livsstil. Projektet forsøger at omgå den kognitive læring ved at tage udgangspunkt i en legende tilgang, hvor der fokuseres på sanseoplevelser gennem smag, duft, berøring, bevægelse og lyd. Der er endvidere fokus på at vælge noget til, som er positivt, sundt og sjovt fremfor at opstille regler og restriktioner, der fokuserer på noget, som deltagerne ikke må.

Det værdisæt, som ligger til grund for idéhæftet, definerer sundhed som et bredt og positivt begreb, der favner både livsstil, vaner og levevilkår men også livskvalitet for den enkelte borger fremfor kun at fokusere på fravær af sygdom.

Sundhedsfremmeindsatser handler ofte om at skabe handlekompetencer hos en bestemt målgruppe, og det er bestemt også et ønske i LEV med Sundhed. Men i forhold til målgruppen af udviklingshæmmede borgere, så er det en væsentlig præmis, at man indtænker de samlede ressourcer omkring borgeren, som en del af vedkommendes handlekompetence. Derfor er det også vigtigt at inddrage den boform, som borgerne i målgruppen lever i. Et fundamentalt træk i projektet er, at der lægges op til at danne sundhedsfremmende settings, og øvelserne i idéhæftet bygger på, at de omsorgspersoner, der er en del af settingen, arbejder med at skabe en ramme for de aktiviteter, som igangsættes. Omsorgspersonerne kan støtte borgerne ved at igangsætte øvelserne, motivere borgerne, yde tryghed og omsorg undervejs samt være med til at fastholde en positiv ændring i borgerens liv med respekt for individets ret til selvbestemmelse.

## Fysiologi, sundhed og sanser

Øvelserne i idéhæftet arbejder på forskellige måder med at forbedre deltageres fysiologiske sundhed. Nogle øvelser sigter på at bidrage til en sund måltidssammensætning bl.a. ved at arbejde med at sænke energitætheden i måltiderne og øge mængden af fibre og mikronæringsstoffer. Andre øvelser søger mere indirekte at påvirke borgernes måltider i en positiv retning ved at bidrage med et større kendskab til råvarer og smagsnuancer og en bedre forståelse for egne smagspræferencer. Herigennem opstår der nemlig mulighed for, at borgerne kan udvide spektret af de fødevarer, som de anser som acceptable og appetitlige. Hvis en knoldselleri bevæger sig fra at være en ukendt og uinteressant fødevarer for borgeren til noget, som vedkommende f.eks. kender positivt fra rodfrugtmos, så åbnes en ny verden af muligheder for at optimere dagens måltider. Så kan knoldsellerien måske også rives ned i råkosten eller erstatte pomfritterne sammen med andre bagte rodfrugter.

De øvelser i idéhæftet, som fokuserer på fysisk aktivitet, sigter også på at påvirke forskellige områder af målgruppens fysiologiske sundhed. Nogle af øvelserne søger at påvirke deltageres

puls, mens andre er rettet mod at vedligeholde eller forbedre f.eks. koordination, motorik, kropsbevidsthed, balance og muskelmasse.

Kendetegnende for alle øvelserne er, at der arbejdes med små skridt. I og med at progressionen foregår langsomt har deltagerne nemmere ved at opnå succesoplevelser undervejs. Det betyder dog også, at der ikke nødvendigvis sker hurtige ryk i forhold til forbedringer i deltagernes kondition og vægt. Til gengæld kan øvelserne skubbe deltagernes vaner i en positiv retning f.eks. ved at gå fra inaktiv til aktiv eller ved at opnå et større madmod. På sigt, når vanerne er blevet forankret i borgerens liv, så vil man kunne begynde at arbejde f.eks. med et højere intensitetsniveau eller individuelle, konkrete mål for indtag af grønt eller fuldkorn.

Den kognitive læring kan være vanskelig for nogle borgere i målgruppen, og derfor er alle øvelserne i hæftet på den ene eller anden måde centreret omkring sanseindtryk fremfor kognitive input. Bearbejdning af sanseinput er på naturlig vis allerede indlejret i alle mennesker hverdag, og vi kan derfor udnytte den enkelte borgers sanseinput til at skabe en kropslig forankret læring. Øvelserne tager på forskellige vis fat i sanserne, både de grundlæggende sanser som den taktile sans, den proprioceptive sans (muskul-led-sans) og vestibulærsansen (ligevægtssans) og de primitive sanser; synssans, lugtesans, høresans og smagssans.

## Kom godt i gang

Øvelserne forsøger at tackle problemstillinger omkring kost og fysisk aktivitet fra forskellige vinkler, og derfor vil nogle øvelser også passe bedre til nogle borgere end til andre. Alle øvelserne kan gradueres i forhold til indhold og kompleksitet, og derfor er det vigtigt, at du som omsorgsperson bruger lidt tid på at overveje, hvordan den enkelte øvelse bedst passer til de borgere, som du skal samarbejde med.

Øvelserne er udformet så de i de fleste tilfælde kan indarbejdes i de almindelige daglige gøremål. Mange af øvelserne omkring mad og kost kan selvfølgelig knyttes op på madlavningen og måltiderne, men man kan f.eks. også nemt lave en broccolistafet, mens man alligevel står i køkkenet og venter på, at lasagnen skal ud af ovnen. Endvidere er de fleste øvelser også udtænkt sådan, at man kan anvende hverdagsobjekter, som man har til rådighed i en almindelig husholdning.

Derudover er der flere øvelser, som bearbejder den samme problematik fra forskellige vinkler, så det er muligt at prøve forskellige idéer af for at finde den bedste løsning. Der er også flere øvelser, der supplerer hinanden rigtig godt. f.eks. er det oplagt at arbejde med Flavour-Flavour, hvis man arbejder med Modig Mandag.

Endelig er det vigtigt at opretholde en kontinuitet i arbejdet med øvelserne. Vælg én (eller et par øvelser), som du vil arbejde med og hold fast i den i et stykke tid, så borgerne kan lære den at kende og føle trykthed i øvelsen. Tålmodighed, kontinuitet og rammesætning er nøgleord i forhold til at se en udvikling, når man arbejder med små skridt.

God fornøjelse

# Flavour-Flavour læring

## Formål

Denne øvelse introducerer en måde at udvide en smagshorizont på. Flavour-flavour er en metode til at parre en ukendt smag (som man ikke helt har mod på) med en kendt og vellidt smag.

Vi ved, at det er vigtigt at spise varieret, men for nogle borgere kan det være en udfordring at kaste sig over ukendte smage og fødevarer. Studier viser, at man nemmere accepterer en ny fødevare og smag, når den serveres med en kendt og vellidt fødevare. Metoden sigter på at stimulere og udvide en persons smagspræferencer og madmod, og der arbejdes med at udvide personens råderum for at vælge og spise, således at det bliver nemmere at spise varieret.

## Indhold

Der er ikke tale om at maskere fødevarer, men i stedet for lade en kendt fødevare være driver for at spise den nye fødevare/smag. Driveren kan være en smag eller fødevare, der tilsættes det ukendte eks. citron, ketchup, mayonnaise eller andet. I starten kan driveren være det, der fylder mest, men på sigt kan driverens rolle gradueres ned, når personen vænner sig til den nye råvare. Ideelt kan personen på sigt spise den før ukendte fødevarer uden brug af en kendt flavour. Derfor er det vigtigt at kende den enkelte borger og vide hvilke smage han/hun normalt sætter pris på.

## Eksempler

Ny råvare	Driver
Selleri (f.eks som pomfritter)	Ketchup eller anden kendt dypelse
Broccoli	Smeltet ost
Brune ris	Karrysovs, ketchup o.l.
Rosenkål	Stegt eks. i smør
Fisk	Hollandaisesauce

# Vælg mellem to grøntsager

## Formål

Denne øvelse handler dels om at få flere grove grøntsager ind i det varme måltid, dels at inkludere borgeren i madlavningen. Ved at øge måltidets andel af grove grøntsager har man mulighed for at sænke måltidets energitæthed samtidig med, at man kan øge mængden af vitaminer og kostfibre. Tanken bag øvelsen er at give borgeren et valg indenfor en ramme. Øvelsen skal styrke borgeren i at tage ejerskab over måltidet og bidrage til en skærpet opmærksomhed på det grønne element i den varme ret, mens selvbestemmelsen stadig holdes intakt. Det er vigtigt, at der fokuseres på, at borgeren får mulighed for at vælge noget til frem for, at der opstilles begrænsninger.

## Indhold

Den madansvarlige har indkøbt to typer groft grønt, som kan indgå i den varme ret. Derefter bliver borgeren bedt om at vælge, hvilken af disse to grøntsager, der skal indgå i aftensmaden. Valget mellem de to grøntsager kan naturligvis også rammesættes i grøntsagsafdelingen under indkøbsturen. Efterhånden som borgeren bliver familier med øvelsen, så kan der foretages mere komplekse valg.

## Eksempler

Knoldselleri, pastinak, gulerod, rødbede, persillerod, blomkål, majroe, broccoli, spidskål, hvidkål, rødkål, grønkål og bønner.



# Temadage

## Formål

Faste temadage hver uge kan anvendes til at arbejde med madmod og fællesskabsfølelsen borgerne imellem, og temadage er også en oplagt ramme for at arbejde med forskellige sundheds- eller fødevaretemaer f.eks. i kombination med andre øvelser fra idéhæftet.

Sigtet med øvelsen er at opbygge en ramme, hvor borgerne er trygge ved, at der afprøves f.eks. nye fødevarer. Kontinuiteten i ugentlige temadage betyder, at forsigtige borgere, som har brug for en længere optakt for at deltage, kan opbygge mod til at deltage hen ad vejen, efterhånden som de vænner sig til konceptet.

Et eksempel på en temadag kunne være at arbejde med titlen Modig Mandag med det mål at udfordre borgernes lyst til at afprøve noget nyt. For nogle borgere kan det være en driver for at deltage, at det handler om at være modig, fordi det dels giver en mulighed for at få en nem succesoplevelse, dels fordi det tænder deres konkurrencegen. Det er dog væsentligt, at den "modige del" kun omhandler delelementer af måltidet, da alle skal kunne deltage i måltidet - også de mere forsigtige. Man kan arbejde med forskellige temaer i forhold til, hvad man vurderer, der trænger til et styrket fokus. Hvis borgerne spiser for lidt fisk, kunne man f.eks. arbejde med temaet Fredagsfisk. Fælles for alle temaer vil være, at det er en god mulighed for at introducere noget nyt.

## Indhold

Denne øvelse kan tage mange retninger alt efter, hvilke borgere man arbejder med. For nogle borgere kan de grove grøntsager være en udfordring, mens andre måske skal udfordres på et andet niveau f.eks. med stegte insekter. I forhold til at arbejde med en råvare, som borgerne måske ikke kender, eller allerede ved, at de ikke bryder sig om, så er det vigtigt, at den præsenteres i et godt lys. Det vil være oplagt at anvende flavour-flavour-teknikken til at indføre nogle af de nye elementer. Endelig er det vigtigt, at der fokuseres på, at det skal være sjovt, og at maden skal smage godt, så deltagerne får en god oplevelse. Derudover er det en god idé at italesætte de nye oplevelser. Snak om de nye smage og konsistenser for at støtte deltagerne gennem oplevelsen.



## Eksempler på temadage

Modig Mandag

Fredagsfisk

Søndagssalat

Spansk søndag

Lørdags lækkerier

Skæg med æg

Find selv på flere :)

## Forslag til menu til Modig Mandag

### Begynderniveau

Frikadeller

Rodfrugter i ovnen f.eks kartofler, knoldselleri og gulerødder

Ærtemos med frisk mynte

Her er fokus på med små skridt at introducere madmod i en traditionel menu. Den klassiske sovs er skiftet ud med en smagsrig ærtedypelse, og de hvide kogte kartofler er skiftet ud med grovere grøntsager. De meget forsigtige kan holde sig til frikadeller og kartofler, mens de mere modige kan udfordre sig selv med rodfrugter og ærtemos.

### Avanceret

Tomatsuppe med chili

Chili som man selv kan smage til med

Cremefraiche med basilikum

Ostebrød

Evt. forskelligt fyld til suppen i form af grøntsager eller kød.

Her er madmod centreret omkring styrken fra chilien, og det bliver muligvis tydeligere for borgeren, hvad det er, der kræver mod. Her kan konkurrencegenet komme i spil: "Hvem tør at være med?" Der skal dog hele tiden være fokus på, at det skal være et spiseligt måltid.

Prøv i starten med nogle genkendelige menuer, hvor det modige element er noget, man har mulighed for at vælge fra. Når borgerne har vænnet sig til konceptet og synes det er sjovt, så kan man opgradere til at lægge det modige element ind i f.eks. frikadellerne.

# 30 % grove grøntsager i den varme ret

## Formål

I det danske køkken spiller grøntsager ofte en rolle som et (mindre væsentligt) tilbehør, der supplerer kød, sovs og kartofler. De fleste kender anbefalingen om at spise 600 gram frugt og grønt om dagen, men det kan være vanskeligt, hvis det grønne element i aftensmåltidet er en let grøn salat. Her kan man arbejde med at indføre flere grove grøntsager i den varme ret. De positive sider ved dette tiltag vil være mere variation, lavere energitæthed i måltidet og flere fibre og mikronæringsstoffer. Der er naturligvis enkelte retter, hvor det kan være svært at inkorporere mange grøntsager, men ofte vil det så være en mulighed at gøre det i det varme tilbehør.

## Indhold

Øvelsen tager udgangspunkt i et dogme om, at den varme ret skal indeholde 30 % grove grøntsager. Det kan lyde af meget, men det bliver hurtigt en vanesag. Start med til hvert aftensmåltid at veje alle råvarer, der skal indgå, så er det nemt at få et overblik over, om man har grove grøntsager nok. Det nemmeste udgangspunkt er at tage en ret, som man er vant til at lave, og som borgerne kender og holder af. Det kunne f.eks. være lasagne. Her er det nemt at skifte en mængde kød ud med grove grøntsager, som køres gennem foodprocessor eller blender og blandes i kødsaucen. Alternativt kan man også skifte lasagnepladerne ud med skiver af squash eller auberginer.

Når man tilsætter ekstra grove grøntsager, så er det vigtigt hele tiden at forholde sig kritisk til rettens smag og konsistens, så retten bevarer sin karakter og genkendelighed.

## Eksempler

Princippet kan fungere i de fleste retter. Her er eksempler på nogle af de steder, hvor det kan være nemt at starte:

Lasagne

Gryderetter/simreretter

Frikadeller/kødboller

Æggekage

Suppe

Pandekager/wraps/tortillaer/taco/

Boller i karry

Rodfrugter i ovnen

Kartoffelmos med grove rodfrugter

Rodfrugter i ovnen og kartoffelmos med grove rodfrugter er nemme at bruge som tilbehør til kødretter, hvor det kan være svært at få det grønne inkorporeret i selve kødet f.eks. helstegt kylling eller oksesteg.

## Forslag til varmt fyld til pandekager/wraps/tortillaer/taco

Et nemt princip at arbejde ud fra kunne være, at dele råvarerne ind i  $\frac{1}{3}$ -dele.

- Vælg  $\frac{1}{3}$  kød f.eks. okse, svin, kylling eller kalkun
- Vælg  $\frac{1}{3}$  grove grøntsager f.eks. kål, knoldselleri, gulerødder, pastinakker
- Vælg  $\frac{1}{3}$  grove ris eller  $\frac{1}{3}$  vandholdige grøntsager f.eks. agurk, tomat, peberfrugt, majs
- Vælg krydderier og krydderurter efter smag
- Serveres med en yoghurt dressing, salsa eller guacamole

Kød og grøntsager skæres eller rives i tynde strimler. Steg kød med tørrede krydderier i lidt olie. Når kødet er gennemstegt tag det af varmen. Steg herefter de grove grøntsager og vend herefter kød, grøntsager og evt. ris sammen og varm det igennem. Det varme fyld og evt. de kolde grøntsager anrettes på fade, så deltagerne selv kan fylde deres egen pandekage.

# Salatworkshop: Lav din egen yndlingsalat!

## Formål

Denne øvelse handler om at styrke borgeren i at tage ejerskab over måltidet og bidrage til en skærpet opmærksomhed på det grønne element som en del af aftensmåltidet, mens selvbestemmelsen stadig holdes intakt. Det skal handle om tilvalg fremfor fravalg. Ved at bringe mere grønt ind i måltidet kan man nedbringe energitætheden og tilføre flere kostfibre og mikronæringsstoffer.

## Indhold

Den madansvarlige sørger for at der er et godt udvalg af råvarer helst 3-4 fra hver kategori i råvareskemaet herunder, så deltagerne har noget at vælge mellem. Den eller de borgere, der er med i køkkenet, skal ud fra egne præferencer sammensætte en salat. Den madansvarlige må gerne guide deltagerne undervejs, og det er vigtigt at være opmærksom på fordelingen af den enkeltes valg, så salaten f.eks. ikke primært kommer til at bestå af bacon, ost og nødder. Man kan inspirere borgerne ved at spørge ind til, hvad de ville vælge, hvis de f.eks. skulle vælge noget sprødt, noget blødt, noget saftigt eller noget hårdt for også at få fokus på konsistenserne.

## Råvareforslag fordelt på grundsmage

Sød	Syrlig	Bitter	Salt	Umami
Gulerødder	Granatæble	Spidskål	Saltede nødder og kerner	Parmesan eller anden lagret ost
Abrikoser	Æble	Løg	Kapers	Ansjoser
Pære	Hytteost	Rosenkål	Oliven	Kød f.eks. bacon
Appelsin	Syrlige bær	Blomkål	Salt	Modne tomater
Ovnbagt græskar	Pickles	Grape	Feta eller andre salte oste	Soltørrede tomater
Ærter	Syltede agurker	Rødkål		Svampe
Dadler	Citron	Broccoli		Fisk
Vandmelon		Romainesalat		Kartofler
Rød peberfrugt		Grøn peberfrugt		Tang

Sød	Syrlig	Bitter	Salt	Umami
Kokosflager		Radiser		Asparges
Figner		Valnødder		
Jordbær		Ruccola		
Ananas		Hvidkål		
Melon		Grønkål		
Vindruer		Bladselleri		
		Grønne bønner		
		Spinat		
		Persille		

### Flydende smagsgivere

Syrlig	Sød	Salt	Fedme
Eddike	Honning	Soya	Olie
Creme fraiche	Sukker	Fiskesauce	Kokosmælk
Citron	Ketchup		Fløde
Lime	Sirup		

### Forslag til andre smagsgivere

Friske og tørrede krydderurter, hvidløg, ingefær, sennep, færdig pesto, salsa, tapenade, chutney, chili

# Tilsmagning af juice

## Formål

Denne øvelse kan bruges som en aktivitet for at styrke borgernes smagspræferencer. Den er tænkt som en aktivitet uden for madlavningen, der kan styrke deltagernes bevidsthed om smage og kendskab til grundsmage gennem en legende og uforpligtende tilgang.

## Indhold

Hver deltager får et glas med 2 dl æblejuice. Herefter handler det om at tilsmage juicen med forskellige udvalgte smage/grundsmage dels for at give juicen en god smag, dels for at tilføje de grundsmage/smage som borgerne foretrækker. Det er vigtigt, at igangsættereren sørger for, at deltagerne er omhyggelige. Man skal gå frem ét skridt ad gangen. Alle tilsætninger skal være i små doseringer, og der skal smages på drikken, hver gang noget er tilføjet for at have fokus på ændringerne, og de enkelte smages betydning.

## Redskaber/råvarer

Base: Æblejuice

Grundsmage:

- Surt: Citronsaft
- Sødt: Acaciehonning
- Bitter: Grapesaft
- Umami: Tomatjuice

Andre smagselementer

- Rødbedesaft, tabasco, aromastoffer eller andre smagsgivere.

Andet: Glas/plastikkrus, pipetter til dosering, teskeer

# Ærtepose på hovedet

## Formål

Denne øvelse handler om balance, koordination, bevægelse og samarbejde. Det er en rigtig god opvarmningsøvelse, der sætter humøret i gang og hjælper borgeren til at turde deltage og slå sig løs.

## Indhold

Hver deltager får udleveret en ærtepose eller lignende som placeres på hovedet. Alle deltagere bevæger sig/danser rundt mellem hinanden samtidig med, at de skal balancere med ærteposen på hovedet uden at tabe den. Hvis det er for vanskeligt at balancere med posen på hovedet, så kan man tilpasse niveauet ved at lægge den på skulderen, håndryggen mv. Taber en deltager ærteposen, skal han/hun stoppe op/fryse. For at bevæge sig igen skal en af de andre deltagere samle ærteposen op og lægge den på hovedet uden at tabe sin egen ærtepose og uden at holde den fast med hænderne.

Hvis det er for svært at hjælpe en anden med at samle ærteposen op, så kan man lave et team med en makker: Den, som har tabt sin ærtepose, holder den andens ærtepose fast på hovedet, mens de begge går ned i knæ, og makkeren samler den tabte ærtepose op.

Øvelsen fungerer godt til musik, fordi musikken bidrager til lysten til at bevæge sig. Det er dog vigtigt, at igangsætteren er opmærksom på, at alle deltagere er i bevægelse hele tiden og ikke går i stå.

## Redskaber

Ærteposer, musik

# Kosteskæft

## Formål

Denne øvelse har fokus på at styrke deltagerens krydsreflekser og samarbejdsevner. Øvelsen er særlig god til svage borgere, som skal have hjælp til at sætte bevægelsen i gang. Øvelsen udføres bedst mellem en pædagog/pårørende og en borger,

## Indhold

De to deltagere har fat i hver sin ende af to kosteskæfter, ét i hver hånd. Igangsætteren starter en bevægelse, som f.eks. kunne være at svinge armene frem og tilbage, som kan udbygges til en gå-øvelse med svingende arme. Man kan f.eks. også løfte armene over hovedet én ad gangen eller bøje i knæ og fører kosteskæftet ned mod gulvet. Øvelsen er nem at graduere efter den enkelte borgers formåen, da igangsætteren hele tiden har tæt føling med, hvor udfordret borgeren bliver.

## Redskaber

To kosteskæfter



# Klemmestafet

## Formål

Denne øvelse handler om samarbejde og grov- og finmotorik, ligesom den potentielt også har effekt på konditionen. Øvelsen er udformet som en konkurrence, hvor deltagerne løber frem og tilbage mellem 2 punkter A og B hvilket gerne skulle få pulsen op, sved på panden og et smil på læben.

## Indhold

Deltagerne deles op i tomandshold og hvert hold stiller sig ved startlinjen A. Når starten lyder, løber begge deltagere fra hvert hold op til punkt B, hvor der står en skål med klemmer. Hver deltager sætter en klemme på holdkammeraten, og holdet løber sammen tilbage til A og afleverer klemmerne i en anden skål. Det hold, der har flest klemmer i deres skål, når tiden er gået, har vundet øvelsen. Øvelsen fortsætter indtil tiden er gået, eller til der ikke er flere klemmer i skålen ved punkt B.

## Redskaber

Gulvplads, klemmer, skåle/bakker

# Historieøvelse

## Formål

Denne øvelse kobler koncentration og kognition med anvendelse af de store muskelgrupper. Selvom deltagerne som sådan ikke skal flytte sig ud af stedet, kan øvelsen alligevel være ret hård, fordi der aktiveres mange forskellige muskler i bl.a. ben, arme, mave og ryg i bevægelserne.

## Indhold

Deltagerne sidder i en kreds på gulvet eller på en stol alt afhængigt af deres fysiske formåen. Hver deltager får tildelt navnet/titlen på en karakter. Igangsætter den læser historien op i et tempo, hvor deltagerne kan følge med. Hver gang en karakter bliver nævnt, skal de deltagere, der har fået karakteren tildelt, rejse sig op og sætte sig ned igen. Når deltagerne føler sig hjemme i øvelsen, kan den gøres ekstra sjov ved at læse enkelte sætninger hurtigt op, så deltagerne skal hurtigt op og ned nogle gange i træk. Det kan anbefales at skrive sin egen historie om f.eks. borgere og pædagoger på bostedet f.eks. med udgangspunkt i begivenheder fra årets sommerfest eller tivolitur.

## Eksempel på historie med 2 karakterer: Sille og Gunnar

Nu vil jeg gerne fortælle historien om de to venner sneglen **Sille** og geden **Gunnar**. De var et lidt mærkeligt vennepar syntes nogle, men for **Sille** var det perfekt at sidde i **Gunnars** horn og se det hele lidt ovenfra - og for **Gunnar** var det perfekt, at **Sille** var så langsom, at han kunne nå at æde græs og samtidig kunne følge med i **Silles** tempo. De to venner **Sille** og **Gunnar** elskede at komme i parken, hvor masser af familier hver weekend havde picnic. Turen dertil var specielt farlig for **Sille**, fordi de skulle krydse så mange veje og cykelstier med stor risiko for, at **Sille** kunne blive den fladeste snegl nogensinde, men siddende på toppen af **Gunnar** var det egentlig bare en smuk tur i solskin. **Sille** og **Gunnar** startede hver lørdag turen mod parken kl. 10 om formiddagen, tids nok til at stoppe ved jernbaneoverskæringen og se formiddagstoget mod byen. **Sille** havde en lommebog og hver lørdag, når toget kørte forbi, checkede **Sille** nummeret på toget og skrev det i lommebogen. **Gunnar** rystede tit på hovedet af hende, men **Sille** var tosset med tog. Hver lørdag kiggede **Gunnar** samtidig nysgerrigt, om der sad børn bag ruderne i toget. **Gunnar** elskede børn. Det farligste sted på ruten var åen. Eller det var det ikke mere, nu hvor **Sille** sad på hovedet af **Gunnar**, men før havde det været et meget farligt sted for **Sille**. Det var nemlig engang ved at gå galt, fordi **Sille** troede hun kunne bunde i åen - det kunne hun ikke. Havde det ikke været for **Gunnar**, der med en spand i munden havde reddet **Sille** op fra åen igen, så var hun druknet. Siden dengang havde de to været venner.

Parken var det perfekte sted. Det betød masser af børn, der gerne ville klappe **Gunnar**, og var der noget **Gunnar** kunne lide, så var det at blive klappet bag ørene. **Sille** var ikke så pjattet med alle de børn, de larmede sådan. Men der var andre fordele for både **Sille** og **Gunnar**. Børnene var rigtig gode til at dele deres madpakker med **Sille** og **Gunnar**. Måske var det ikke helt at dele, men når børnene pillede salaten ud af deres sandwiches, så gik det til at fodre **Gunnar** med, og han delte altid med **Sille**. Se det er historien om et rigtigt vennepar.

### **Eksempel på historie med 4 karakterer - Lise, Jens, mor, far**

**Lise** og **Jens** er søskende. De går til redskabsgymnastik i den lokale gymnastikforening, og de elsker at komme ned i klubben og bruge deres krop og mødes med deres venner.

En dag da deres **mor** og **far** kom og hentede **Lise** og **Jens** efter træning, spurgte træneren, om de ville med til et gymnastikstævne næste søndag. **Lise** og **Jens** blev ellevilde og ville mægtig gerne af sted. "Årh, **mor** og **far** må vi ikke nok komme med til gymnastikstævne på næste søndag", spurgte **Lise** og **Jens**. "Jo, selvfølgelig må I det", sagde **mor** og **far** i kor. Børnene jublede og løb ud for at klæde om, mens træneren meldte dem til stævnet.

Da det blev søndag stod **Lise** og **Jens** tidligt op og var meget spændte.

**Mor** og **far** tog dem med i bilen til stævnet. Træneren havde sovet over sig og var lige ved at komme for sent til sportshallen, så han var meget forpustet. "Godmorgen", sagde træneren, "I skal på om et kvarter. Er I klar?". "Ja", sagde **Lise** og **Jens** i kor og løb hen for at klæde om. Stævnet i gang og **mor** og **far** gik op på tilskuerrækkerne for at kigge på. **Lise** havde det super sjovt, mens hun lavede sine øvelser. **Jens** blev til gengæld lidt nervøs, og han faldt ned fra balancebommen. Han fandt dog modet igen, og **Jens** sluttede sine øvelser rigtig flot. **Mor** og **far** klappede hele tiden, og de var super stolte af deres børn. Da stævnet var færdigt, var træneren næsten lige så træt som **Lise** og **Jens**. "Klubben giver sodavand", sagde træneren. "Jubi", råbte **Lise** og **Jens** og fløj af sted mod cafeteriet, hvor **mor** og **far** allerede sad og drak en kop kaffe. Bagefter kørte de hjem, og i bilen snakkede **mor, far, Lise** og **Jens** om, hvor spændende det havde været at være med til stævnet.

# Stafet med broccoli

## Formål

Denne øvelse handler dels om at få pulsen op, dels om samarbejde, koordination og motorik. Endelig er det væsentligt, at det er en sjov øvelse, der hjælpes godt på vej af hujen og heppen, og den bringer nemt deltagerne i højt humør. Sanser er en vigtig del af øvelsen. Ved at bruge en broccoli (eller en anden atypisk genstand i stedet for en bold) kommer den taktile sans i brug i forhold til tyngde og berøring, når der skal gribes om enten hoved eller stok på broccolien. Syns- og høresansen bruges for at styre koordinationen, og når man klappes videre op gennem rækken. Lugtesansen kan også blive en vigtig faktor, når hænderne efterhånden kommer til at dufte af de aromastoffer der udskilles, når broccolien skifter hænder.

## Indhold

Deltagerne deles i to hold, som stiller op på hver sin række bag hinanden med spredte ben ved en startlinje. Den forreste deltager i hver række får en broccoli, eller et andet emne, som er let at gribe om. Legen starter ved, at den forreste deltager i hver række bøjer sig ned og sender broccolien bagud gennem sine egne ben til deltageren bagved, som så sender videre bagud gennem sine ben og så fremdeles. Når broccolien når den bagerste deltager løber denne op og stiller sig forrest i rækken og sender broccolien ned gennem rækken igen. Det hold, der først når op til mållinjen, har vundet.

## Råvare

Broccoli eller et andet emne

# Forhindringsbane

## Formål

Denne øvelse sigter på at få gang i mange forskellige muskelgrupper i kroppen. De forskelligartede øvelser kræver koncentration og koordination, men det giver samtidig potentiale for flere slags succesoplevelser. Delelementer i øvelserne tager udgangspunkt i stimulering af motoriske færdigheder herunder øje-hånd-koordination, mens andre f.eks. tager udgangspunkt i tempo.

## Indhold

Opstil en forhindringsbane på den plads og med de remedier, som I har til rådighed. Det er fint at tænke i nærmiljø og de ting, som alligevel findes på bostedet. Det kunne være at balancere på mælkekasser (evt. med en hjælpende hånd), kravle under et bord eller kaste en kartoffel efter en tom plastflaske.

Øvelsen fungerer bedst, hvis der laves en bane af meget forskelligartede øvelser, så flest mulige deltagere får en succesoplevelse med noget og samtidig føler sig en smule udfordret af andre delelementer. Der kan tages tid enten for at skabe konkurrence mellem deltagerne, eller for at motivere deltagerne til at konkurrere med sig selv.

Mulige emner til øvelser

- At kravle over/under noget
- At zigzagge mellem noget eller komme rundt om noget
- At kaste noget i en skål/net eller kaste noget for at vælte andet.
- At slå en kolbøtte
- At svinge i noget
- At løbe en kort distance mellem 2 øvelser
- At balancere
- At stable noget - som man henter et sted og bærer et andet sted hen for at stable

Alternativt kan man skabe en "forhindringsbane" på en lang gang, hvor deltagerne f.eks. skal røre ved billeder, der er placeret i forskellige højder.

## Redskaber

Remedier som I har til rådighed

# Billedlige bevægelser

## Formål

Denne øvelse sigter på at få gang i kroppens store muskelgrupper på en sjov måde. Øvelsen kan bruges til at bringe borgerne ud i nogle af kroppens yderstillinger, som de måske ikke kommer så tit. Endelig styrker øvelsen borgernes koordineringsevne gennem brug af den proprioceptive sans. Deltagerne skal koble fantasi og krop sammen i øvelsen gennem bevægelse til lyd.

## Indhold

Alle deltagere stiller sig i en rundkreds og musikken tændes. Igangsætteren vælger den første bevægelse, som f.eks. kunne være en ørn. Herefter bevæger alle sig rundt i en cirkel, mens de bevæger sig som en ørn f.eks. ved at bevæge armene op og ned som vinger. Efter nogle runder vælges en ny bevægelse - helst en, der har fokus på en anden muskelgruppe, så deltagerne ikke køres trætte for hurtigt. Når deltagerne føler sig trygge i øvelsen kan de inviteres til at byde ind med bevægelser, hvilket vil styrke deres ejerskab og deltagelse i øvelsen. Det kan være en stor hjælp for borgerne med et tema, når de selv skal byde ind.

## Eksempler

Dyr, sportsgrene, arbejdstitler, transportmidler osv. er gode at tage udgangspunkt i, men kun fantasien sætter grænsen: Ørn, plukke æbler, pingvin, ride på hest, frøhop, krabbe, crawl/rygcrawl, kænguru, slange, kajakroer.

## Redskaber

Musik

# Følekassen

## Formål

Denne øvelse handler om at koble tidligere erfaringer sammen med taktile sanseindtryk, som opnås ved at røre ved fødevarer i en følekasse. Ved at isolere øvelsen til at handle om det, som vi kan føle os frem til, så udfordres vi til at koble sanseindtryk sammen med tidligere erfaringer og de billeder, som vi skaber i hovedet. Disse billeder er med til at skabe bevidsthed om fødevarer og udvide deltagerens begrebsverden. Øvelsen kan enten laves, hvor man sidder rundt om et bord med en eller flere følekasser, eller den kan udformes som en konkurrence, hvor der skal løbes frem og tilbage for at afgive svar, så deltagerne også får pulsen op.

## Indhold:

Øvelsen kan laves stillesiddende eller som løb, men det grundlæggende indhold er det samme. Her beskrives øvelsen med indlagt pulstræning. Øvelsen laves i hold. Hvert hold står ved en startlinje. Der løbes hen til en følekasse, hvor der mærkes med hånden inde i følekassen. Når deltageren har en ide om, hvad der er derinde fortælles det til den person, der står bag hver følekasse, og der løbes tilbage til startlinjen, hvor en ny deltager løber afsted. Der er mulighed for, at man løber to sammen for at kunne støtte hinanden i den sansebearbejdning, der skal til for at finde frem til et svar.

Personen, der står ved hver følekasse, sørger for, at emnet inde i kassen skiftes ud for hver runde. Det hold der først har gættet alle råvarer har vundet.

Den stillesiddende version giver mulighed for mere fordybelse og mulighed for f.eks. at snakke om, hvilke retter man kan anvende de forskellige råvarer i. Man kan evt. understøtte deltagerne ved at have en række billeder med svarmuligheder med fødevarer, som har en lignende udformning. Hvis man f.eks. har en banan i følekassen, så kan man have et billede af en banan, en squash og en gulerod som svarmuligheder.

## Redskaber/råvarer

To papkasser

Råvarer/fødevarer til at lægge ind i kassen

Egne gode idéer





Egne gode idéer



Egne gode idéer

