Livsstilscafe
Sundhed i balance

Øvelser ved start på bevægelsesaktivitet

Gå rundt i salen mellem hinanden i rask gang (musik).

Stop musikken og spørg om deltagerne så hinanden – hvad lagde deltagerne mærke til?

Gå rundt igen. Søg øjenkontakt med en anden og gå så imod hinanden. Hold øjenkontakten mens I mødes. Passer hinanden og gå baglæns væk fra hinanden. Slip kontakten og mød en ny. Øvelsen gentages nogle gange.

Brug samme øvelse, men slip man ikke hinanden så hurtigt. Deltagerne søger hinanden på forskellig måde: f.eks. går rundt om hinanden, følges gennem salen med afstand i mellem sig osv.. Øjenkontakten holdes til den ene deltager bryder den, og så finder man en ny.

Få øjenkontakt og gå rundt om hinanden, stå over for hinanden og uden at sige noget hopper I op og klapper i hinandens hænder og finder derefter en ny.

Brug samme øvelse, men i stedet for at finde en ny partner mødes man med den samme igen og tager et nyt hop sammen. Lad hænderne blive sammen og skub lidt til hinandens hænder i rytme til musikken. Gentag 8-10 gange, slip, og find en ny partner.

Samme øvelse, men fortsæt ved at tage håndfatning og finde en fælles balance ved at læne sig tilbage, ned mod gulvet, ud til siderne osv.. Afslut med håndfatning med højre hånd, træk hinanden op og forbi hinanden.

Øvelser om udholdenhed

Deltagerne deles i to hold, placeret i hver sin ende af salen. Hvert hold har en hulahopring med 6-10 ting lagt inden i (bolde, tørklæder og lignende). Holdenes opgave er at stjæle fra hinandens ringe, men man må kun tage en ting af gangen.

En anden variation er, at hver deltager har sin egen hulahopring med seks – ti ting. Nu gælder det om at stjæle fra hinanden, igen kun én ting af gangen, men nu kan man ikke stjæle, hvis der står nogen i ringen. Er der nogen, som står for længe, kan man tælle dem ud, og så må man tage to ting.

Tredje variation er parvis at have en base. I hver base ligger f.eks. en ballon, en bobart bold og tre små bolde. Igen gælder det om at stjæle fra hinanden. Denne gang skal man hjælpes ad som et par. Man må kun bruge hænderne til at samle op, men man skal man transportere tingene tilbage til sin egen base uden at bruge hænderne. Derudover skal man finde nye måder at transportere tingene på hver gang.

Stikke af-løb. Deltagerne søger sammen to og to. Den ene går forrest og den anden går bagefter. Den bagerste stikker af ved pludselig at gå en anden vej. Når den forreste opdager dette, spurter denne efter den anden og er nu den bagerste, som vil stikke af osv...

Robot-leg. Deltagerne er sammen tre og tre. En er robotfører og de to andre er robotter. De to robotter sættes i gang af robotføreren, de går som robotter med stive bevægelser i den retning, som føreren anviste. De kan

ikke dreje af sig selv, så hvis de støder ind i noget, må de blive stående og gå på stedet, indtil føreren kommer og sender dem af sted i en ny retning. Det er førerens opgave at undgå, at robotterne støder ind i noget. Sender føreren robotterne af sted i samme retning og ved siden af hinanden, kan robotterne nogle gange godt finde på at skifte retning ellers ikke (tekno-musik er god til denne øvelse).

Stafet-øvelser

Sten-saks-papir. Der etableres to hold på række ved siden af hinanden. De to forreste deltagere på begge hold slår sten-saks papir om, hvem der må løbe. Med det samme den ene har vundet, løber vedkommende ned omkring en vendepost, og den anden starter straks forfra med sten-saks-papir med en ny fra det andet hold. Vinderholdet er det hold hvor alle deltagere først har gennemført to gange rundt om vendeposten og tilbage.

Terninglege som stafet. Der etableres to hold, og de har hver deres terning. Den forreste på hvert hold slår med terningen, og man må løbe, når man sammenlagt har slået seks eller derover, når den forreste løber begynder næste deltager på holdet med det samme at slå med terningen. På denne måde kan der være flere løbere fra samme hold, som løber samtidig. Vinderholdet er det hold, hvor alle deltagere først har gennemført to omgange rundt om vendeposten og tilbage.

Terningleg som stafet. Der etableres to hold med 12-15 ting (evt. papir) som skal transporteres ned i den anden ende af salen. Hver deltager får et nr. fra terningen (et til seks). En deltager fra holdet slår terningen og vedkommende som har det nummer den lander på, tager en af holdets ting og løber ned i den anden ende af salen og kravler så langt op i ribben som muligt og lader tingen falde ned bag ribben. De andre forsætter med at slå med terningen. Lander den på et nyt nummer, kan denne løbe, er det samme nummer, som allerede er i gang må man vente til vedkommende er tilbage og kan løbe igen, før terningen igen kastes. Vinderholdet er det hold, som først kommer af med alle sine ting.

Tre på stribe. To hold kæmper om først at lave tre på stribe. Hvert hold får tre ting, som udgør det for kryds eller bolle. I den ene ende af salen laves en tre-på-stribe-bane (evt. kridt eller hulahopringe). I den anden ende af salen står de to hold ved siden af hinanden. Begge hold får en bold, som de skal forsøge at kaste ned i en spand eller lignende fra en passende afstand. Når et hold får mål, må en af deltagerne løbe ned og lægge en brik i et af felterne fra tre-på-stribe-banen. Man må lægge en ting, hver gang man får mål, og man skal ikke vente på, at det andet hold lægger en brik. Resten af spillet spilles som kryds og bolle eller tre på stribe.

Tagfat-øvelser

Kædetagfat med elastik. Til en start er der én fanger. Når denne fanger en ved at røre den anden, danner de par og får et elatikbånd rundt om hhv. højre og venstre ankel, så de er bundet sammen af elastikken. Dette forsætter til der er fire i kæden, så deles den op i to par, og tagfatten forsætter, til alle er fanget.

Gruppen udpeger to, som de tror er RÅ. De to er nu fangere. De fanger de andre ved at røre ved dem. Når de har fanget, stiller de sig foran den, de lige har fanget, og giver dem en rå opgave (uden at sige noget, men ved at vise det). Opgaven kan være at bokse ud i luften, løbe på stedet, armbøjninger mm.. Fangen udfører nu denne opgave, til vedkommende befries af en af de andre deltagere. Man er fri, når en af de andre deltagere kommer hen og stiller sig foran fangen og laver samme opgave som fangen tre gange. Når man synes det er tid, kan man vælge to nye fangere.

Trekants-tagfat. Der dannes hold á fire (eller flere deltagere). De tre tager hinanden i hånden. Den fjerde deltager er fanger og udvælger en af de tre, som skal fanges. De tre, som holder hinanden i hånden og udgør en trekant, samarbejder for at undgå dette. Det er en god ide inden at aftale, hvilke kneb fangeren må bruge. Alle prøver at være fanger.

Skydeleg. Der dannes par. Hvert par tager dansetag, og armene for de hænder, som holder hinanden, er deres skyder. Man kan nu skyde de andre ved at sige som en skyder, men kun når man står front mod hinanden. Det par som bliver skudt først, må nu lægge sig ned på gulvet og komme op igen uden at slippe hinanden.
Legen udvides ved, at man nu også kan blive skudt i ryggen. Dette kan kun ske, hvis et par prikker et andet par på skulderne.

Bidefangeleg. Legen starter med én fanger. Denne fanger tager sit bytte ved at fange en og bide denne i skulderen. De to tager nu håndfatning og fanger den næste på samme måde, men nu er det den som blev fanget før som skal bide. Legen bliver ved indtil alle er fanget. Man kan ikke slippe hinandens hænder, dog kan man, når man bliver rigtig mange, vende samtidigt ved at en råber: "vend" hvorefter alle slipper kortvarigt for at vende.

Klisterfod

Alle står i en lang række med siden til hinanden og ydersiden af ens fod rører ved sidemandens fod. Deltagerne skal have forestillingen at fødderne er klistret sammen med sidemændenes. Rækken skal nu ned i den anden ende af lokalet ved hjælp af samarbejde. Kontakten til sidemandens fod holdes hele tiden.

Bobart-bolde

Alle har en bobart-bold. Gå rundt i salen med bolden og hånd-dribl den i gulvet. Hold bolden i gang.
Bolden byttes med en anden, som deltageren har fået øjenkontakt med, ved at bolden studses til hinanden.
Gå rundt i salen igen mens der dribles. Deltagerne kan se, hvor højt bolden kan komme op ved at slå den hårdt i gulvet (pas på lamper og briller). Deltagerne går rundt i salen igen mens der dribles. Find sammen i en rundkreds, mens der stadig dribles. Find den samme rytme (nogle gange kan det være nødvendigt at udpege en, som de andre kan følge). Når man har den samme rytme, går alle en plads til højre og finder igen ind til rytmen, men med en ny bold. Rytmen behøver ikke blive brudt ved at man skifter plads. Slut af med at sætte sig på hver sin bold i rundkredsen og leg lidt med balancen og andre muligheder. Evt. kan alle lægge sig ned på maven med hovedet ind mod midten og så spille bold til hinanden (OBS det kræver en stor cirkel).

Dan grupper á to om en bobart-bold over for hinanden. Deltagerne afleverer bolden til hinanden på forskellige måder.
Dan grupper á to om en bobart-bold rundt i salen. Bolden holdes i gang ved at drible, og når den har rørt gulvet anden gang, skal den afleveres til makkeren ved at man studser den ned i gulvet. Deltagerne må godt udfordre hinanden.

Brydekampe med bold
Der dannes grupper to og to – der bruges måtter. Deltagerne står på forskellige måder: Opret stående, knæ-stående eller stående på alle fire med bold imellem sig. Deltagerne forsøger at skubbe den anden ud af måtten.
To deltager ligger på maven på hver deres bold over for hinanden, og jo længere ude man ligger på bolden, jo større er udfordringen. Deltagerne kan hvile på hænderne mens de ligger på bolden og prøve at komme til at klappe den anden over hånden og selv undgå at blive ramt.

Tre og tre om én bobart-bold.
To deltagere hjælper den tredje med at hoppe rundt i salen siddende på bolden.
De to hjælper den tredje med at balancere på bolden.

Der dannes to hold blandt alle deltagerne med lige så mange bolde som deltagere. Hvert hold skal transportere en af deltagerne gennem salen uden at vedkommende rører gulvet. Boldene forsøges brugt som transportmiddel, og alle prøver en tur.

Transport af bolden gennem salen kan alternativt gøres kun ved hjælp af fødderne og uden at bolden rører gulvet.

Der dannes hold af minimum fire deltagere. Hvert hold deler sig op, så halvdelen står i den ene ende af salen og den anden halvdel i den anden. Hver gruppe får en bobart-bold. Bolden skal transporteres mod midten til man møder de andre fra sit hold og tilbage igen. Men man må ikke holde bolden med hænderne, og der skal hele tiden findes nye måde at transportere bolden på. I alt skal man prøve tre forskellige transportmåder. Det er ikke sikkert, at man mødes lige på midten, men når man mødes, må man gå tilbage.

Livsstilscafe
Sundhed i balance

Vurdering af undervisningen

Vurdering undervejs

- Hvordan er deltagerne optaget af det, som foregår?
- Får de fat i det, det handler om?
- Er de involveret?
- Hvordan er samspillet?
- Skal der justeringer til?
- Lærer de noget nyt?
- Har de fat i noget betydningsfuldt?
- Giver det mening for den enkelte og gruppen?
- Hvordan er underviseren involveret?
- Hvordan passer rammerne?

Vurdering og opsamling efter undervisningen

- Hvad er lykkedes? Hvad kan vi gøre igen?
- Er der noget, der er lykkedes knapt så godt? Overvej, hvad grunden kan være.
- Er temaerne relevante og vedkommende for deltagerne?
- Hvordan er deltagerne involveret i undervisningen?
- Er alle kommet til orde?
- Kom der nye temaer på banen?
- Hvor er energien hos deltagerne?
- Hvad er væsentligt for dem?
- Hvad er de optaget af?
- Hvordan er dynamikken og kemien mellem deltagerne?
- Hvordan går det med den enkelte deltager i forhold til læringsprocessen?
- Hvordan går det med den enkelte i forhold til gruppen?

På baggrund af vurderingen overvejes, om der skal ske justeringer i planlægningen til næste mødegang.

Livretter

Øvelse: Livretter (ca. 15 min)

1) Livsstilscafemedarbejderen fortæller om sin egen livret og hvad der gør den til en livret. Kom gerne omkring at der kan være flere ting på spil f.eks. smag, de mennesker man er sammen med, det rum man er i, farver, specielle lejligheder, barndomsminder osv..

2) Bed deltagerne skrive i deres notesbog. F.eks. hvilken livret de har, hvad der gør den til en livret, hvordan rummet ser ud, hvordan det er at være der og hvem der er til stede.

3) Deltagerne fortæller om deres livret og omstændighederne omkring den til deres sidemand.

4) Livsstilscafemedarbejderen samler op i plenum.

Formål

- At deltagerne bliver trygge ved at dele deres oplevelser omkring mad med de øvrige deltagere
- At deltagerne får indsigt i hvilken mad de kan lide og hvorfor samt hvad, der har indflydelse på oplevelsen af måltider

OVERVEJELSER

Enkelte deltagere kan blive følelsesmæssigt berørt.

Hvordan håndterer du stærke følelsesmæssige reaktioner fra deltagerne?

Livsstilscafe
Sundhed i balance

Grundsmage

Øvelse: Find de fem grundsmage (ca. 20 min)

1) Forbered et udvalg af råvarer, som repræsenterer de fem grundsmage. Find evt. eksempler i Smagskompasset (Se link til Københavns Madhus: http://www.kbhmadhus.dk/servicenavigation/om-os/materialer/arkiv/2011/februar/smagskompasset).

2) Lad deltagerne smage og genkende smagene. Skriv i nedenstående skema eller i notesbogen.

3) Opsamling i plenum

Eksempler på spørgsmål til refleksion
- Hvordan kan smagene anvendes i madlavning?
- Hvornår kan jeg bruge kendskabet til de fem grundsmage?

Formål
- At deltagerne lærer de fem grundsmage at kende og kan finde eksempler på dem i et udvalg af madvarer
- At deltagerne bliver trygge ved at vælge og smage på nye råvarer

OVERVEJELSER
Der kan være store forskelle i kendskab til råvarer og evnen til at smage.
Hvordan tager du hånd om dette?

Råvare og smag	Sur	Sød	Salt	Bitter	Umami

Tabel: Sæt kryds ved hvilke smage, de enkelte råvarer indeholder. Sæt evt. flere kryds.

Livsstilscafe
Sundhed i balance

Tallerkenmodel

Øvelse: Anvend tallerkenmodel (ca. 15 min)

1) Præsentation af tallerkenmodel fra www.altomkost.dk (se link: http://www.altomkost.dk/Services/Materialer_og_undervisning/download_til_tryk/Forside.htm). Tallerkenmodellen er et redskab til hvordan et sundt måltid sammensættes med de forskellige typer af mad (f.eks. ris, pasta, kartofler mv. over for kød, fisk, æg og grøntsager).

2) Deltagerne tegner modellen på en paptallerken, som anvendes ved spisning. Deltagerne øser op efter tallerkenmodellen.

3) Opsamling i plenum

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan ser tallerknen med mad øst op efter tallerkenmodellen i forhold til tallerknen hjemme?
- Kan du bruge tallerkenmodellen, når du skal spise?

Formål

- At deltagerne kender til tallerkenmodellen og kan anvende den i praksis

OVERVEJELSER

Er det mere hensigtsmæssigt for deltagerne først at drøfte, hvordan fordelingen af de forskellige typer mad bør være, inden en konkret model udleveres?

Hvordan er deltagernes kendskab til fødevarer herunder de forskellige typer af fødevarer, så de kan gruppere dem i forhold til tallerkenmodellen?

Livsstilscafe
Sundhed i balance

Mæthedsfornemmelse

Øvelse: Brug mæthedsfornemmelsen (ca. 10 min)

1) Introducer en fælles drøftelse om, hvordan deltagerne kan mærke at de er hhv. mætte og sultne. Hvordan har de det? Hvordan lyder det? Hvornår ved de, at de er mætte? Har spist for meget?

2) Tegn en skala f.eks. fra 1-10 eller fra meget mæt til meget sulten. Hvor vil deltagerne placere sig nu?

3) Anvend skalaen igen senere, f.eks. før eller efter spisning.

4) Der kan eventuelt sluttes af med et oplæg om ting af betydning for mæthed. Hvordan kan og vil deltagerne bruge dette?

----------▶

Meget mæt — Meget sulten

Formål

- At deltagerne bliver bevidste om deres mæthedsfornemmelse og kender til hvordan det føles, når de er hhv. mætte og sultne

OVERVEJELSER

Hvordan kan deltagerne anvende dette hjemme?

Livsstilscafe
Sundhed i balance

Kostråd i hverdagen

Øvelse: Hvordan kan jeg integrere de 8 kostråd i min hverdag? (ca. 30 min)

1) For hvert kostråd overvejer deltagerne følgende og noterer i deres notesbog:

Forslag til spørgsmål til refleksion
- Hvordan lever min mad op til kostrådene?
- Hvis jeg skulle spise f.eks. mere fisk, hvad vil jeg så gerne spise?
- Hvordan skal det tilberedes eller spises?
- Hvornår og hvor ofte?

2) Fortæl sidemanden, hvordan dine ønsker til forandringer for din mad skal se ud.

3) Opsamling i plenum
En eller flere deltagere, som har lyst til at fortælle, beretter. Deltagerne fortæller om deres overvejelser og eventuelt om en madvane, vedkommende gerne vil ændre, samt hvordan.

Formål
- At deltagerne reflekterer over, hvordan deres madvaner ser ud i forhold til anbefalingerne
- At deltagerne får lejlighed til at fordybe sig i, hvordan de kan spise sundere

OVERVEJELSER

Hvordan er deltagernes baggrundsviden om udvalget af mad?

Hvordan er deltagernes muligheder for at vælge alternativ mad i forhold til deres nuværende præferencer?

Livsstilscafe
Sundhed i balance

Madpakken

Øvelser: Hvordan klarer jeg madpakken? (ca. 15 min)

1. Hvad skal en god madpakke indeholde?
   (evt. Fødevarestyrelsens Gi' madpakken en hånd)

2. Hvordan gør man det nemt for sig selv? Brug deltagernes erfaringer.

3. I hvilke situationer kan det være nyttigt at anvende madpakker?

4. Hvornår er det ikke praktisk eller muligt?

5. Hvad skal man tage hensyn til? F.eks. arbejde, børn, familie, venner, transporttid, fritidsaktiviteter.

6. Er det noget, deltagerne kan bruge i deres hverdag? Frigør det f.eks. mere tid til noget andet?

7. Hvordan får man startet? (Find inspiration i små skridt og **trappemodellen**)

Formål
- At definere hvad en ernæringsmæssigt god madpakke er
- At inspirere til, hvad deltagernes madpakker kan indeholde

OVERVEJELSER
Hvordan skaber jeg åbenhed om nuværende madpakkevalg?
Hvordan giver jeg deltagerne de bedste betingelser for at omsætte viden og erfaringer til praksis?