

Djurslands Folkehøjskole

**En højskole for alle
- også udviklingshæmmede**

**Heidi Vølcker, forstander
Oktober 2018**



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Social sundhed og højskolefællesskab



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Hvorfor kommer eleverne på højskole?

- Afbræk i hverdagen og nye oplevelser
- Sundere livsstil og vægttab
- Blive mere selvstændig
- Komme ud af dårlige mønstre
- Venskaber
- Finde en kæreste
- Etc.



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Mange kommer for at blive set og hørt



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Vigtigt med forskellige fællesskaber, forskellige netværk

- Familien
- Bofæller
- Kolleger
- Naboer
- Håndboldklub-vennerne
- Bedsteveninden
- Gamle skolekammerater



(det er ikke antallet af relationer, der er vigtigt)



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

At indgå i fællesskaber er noget man lærer ved at gøre det



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Flytte personlige og fysiske grænser

Fællesskabet hjælper elever til at bryde dårlige cirkler
Højskolen skaber rammerne og prøver at motivere til en
sundere livsstil og højere livskvalitet



Fællesskab og motivation



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk



Positiv opmærksomhed



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Sygdom er for nogen eneste måde at få opmærksomhed og tale med andre mennesker. Positive fællesskaber kan læres



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Sætte barren højt

- Misforståede hensyn og manglende krav/forventninger.
- Dilemmaet mellem 'borgerens selvbestemmelse' og 'omsorgssvigt'
- Alle mennesker påvirker hinanden

Signalere: "Sådan gør vi her"



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Slut af med filmen:

Tag på højskole og bliv klogere på mad

<https://www.facebook.com/djurslandsfolkehojskole/videos/1631670983536205/>



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltøft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Alle har ret til et fedt højskoleophold!



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Den slanke linje

Et tilvalg - uanset hvilke fagretninger

Livsstilsændring – ikke en slankekur



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

3 gode grunde til at jeg vil tabe mig

Et eksempel:

Jeg vil gerne have mere selvtillid.

Jeg tror det vil gøre mig gladere for mit udseende.

Jeg ved at det ville være godt for mit helbred og min angst



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Succes som motivation

Foto før og efter

Måle i cm – kroppen ændrer sig

'Hvad kan min krop'-test (trappe, kondition, smidighed, balance)

Fantastisk følelse, når noget lykkes:

- Jeg gik meget længere i dag
- Jeg kom op ad trappen uden at puste
- Jeg har cyklet i en halv time
- Jeg kan passe mine gamle bukser
- Jeg kan nå mine fødder og binde mine sko
- Jeg var til frisør – kunne sidde i stolen



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup – 8400 Ebeltoft – tlf. 87 52 91 20 – e-mail: post@djfh.dk – www.djfh.dk

At komme i gang

Gåture – opmålte ruter, hygge og pjatte

Skridttæller

Vaner, der kan bruges overalt

Motionscykel

Lav belastning - svært overvægtige

Skjult motion

Undervisningslokaler ligger langt væk

Altid trappen

200 meter fra café til køkken



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltøft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Det skal være sjovt

Zumba – musik og højt humør

Cirkeltræning – kort og intenst

Vildmarkskursus - friluftsliv

Wii – sjovt både alene og sammen med andre

Hockeyturnering

Motionsbanko

Tour de Djursland (Cykeltur 112 km – overnatning i Shelter)



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Hygge

Hygge – ikke kun pølser, pommefrites, cola og is

**Brug din fantasi og brug
din indflydelse, så der er
et sundt alternativ**



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Motivation

Indflydelse – Vise tillid og tiltro - Ansvar

Målbare resultater og aktiviteter – Fremskridt og succes skal kunne ses



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Konkurrencer – for den enkelte og fælles
Fællesskab – lad eleverne støtte hinanden
Pludselig er du i mål!



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup – 8400 Ebeltoft – tlf. 87 52 91 20 – e-mail: post@djfh.dk – www.djfh.dk

Overskrifter – undervisningsplan - Efterår 2016 – Den slanke linje

1. Tre gode grunde til at jeg vil tabe mig
2. Fordøjelsessystemet
3. Kulhydrater og Blodsukkerbalancen
4. Hvad er sund mad +
Tallerkenmodellen
5. Portionsstørrelser
6. Proteiner + Muskler
7. Sunde og usunde fedtstoffer
8. Overvægtssygdomme
9. Madplaner og gode indkøbsvaner
10. Tilbage fra ferien – hvordan gik
det med at spise sundt derhjemme
11. Fastfood og ekstrem overvægt
12. Glad for min krop
13. Madtraditioner i Danmark
14. Højtider med sund mad



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup – 8400 Ebeltoft – tlf. 87 52 91 20 – e-mail: post@djfh.dk – www.djfh.dk

..... og så er der alt det andet

- foredrag (alle er velkomne)**
- fællesspisning**
- løb (DHL eller Slagteriløbet)**
- Egnsteater**



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk

Alle har ret til et fedt højskoleophold!



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 - Tirstrup - 8400 Ebeltoft - tlf. 87 52 91 20 - e-mail: post@djfh.dk - www.djfh.dk