Referat fra Handicaprådets temadag om Sundhed.

Workshop : Fysisk sundhed.

- Oplæg af Anne Søderfind Have, sundheds- og forebyggelsesmedarbejder og Merethe Jelsbak Raunsdahl, sundheds- og forebyggelsesmedarbejder begge fra Sundhedscenter Viborg
- Viborg kommune arbejder udfra bevægelses glæde og at få mere bevægelse ind i hverdagen, fordi sundhed er meget mere end gulerødder og løb
- Det handler i stedet om sunde fælleskaber, trivsel og velvære
- Rammesætningen for det er lavet af region og kommune, på tværs af forvaltniinger
- Hvad er fysisk aktivitet? al bevægelse både planlagte og spontane. Anbefalingen er at man får 30 min. aktivitet om dagen.
- Antallet af voksne i Viborg Kommune som er aktive er faldet
- En måde at komme i gang med at være aktiv, kan være igennem leg.
- At lege er både fysisk, psykisk og social udviklende.
- Viborg Kommune har en vision om at skabe gode rammer for leg i hele kommunen, så kommunen bliver et bedre, sundere og sjovere sted at bo, for mennesker i alle aldre.
- Man kan lege både inde såvel som ude, at lege udenfor er både gratis og lige uden for døren.
- Det danner baggrund for Projekt Handileg.

- Oplæg af Dorrit Nørgaard, frivillighedskoordinator i Handicap
- Handileg er et projekt der kører fra januar 2018 til december 2020, 6 kommuner deltager
- I Viborg deltager 2 aktivitetscentre og 3 bosteder
- Aller borgere og medarbejdere får en uddannelse sammen som legeinstruktører
- Imellem kursusdagene afprøves det lærte
- Derudover laves der logbog om oplevelser m.m til Syddansk Universitet til forskningsbrug
- Ved interesse kan man låne en legetaske af Handileg, så man kan komme igang
- Handileg indeholder mange typer af lege fx leg med styrke, leg med mange regler, sanglege med bevægelse, motoriske lege m.m
- Handileg er også:
- Fællesskab og humor
- Alle er med
- Tilpasses enkelte grupper og rammer
- Målgruppen gives ejerskab over aktiviteten, ved at komme med gode ideer
- Man får magt over eget liv i legen
- De lege som leges kan tilpasses andre borger grupper
- For at lykkes er det vigtigt at ansatte og pårørende tør gå forrest, så andre følger med
- Legen skal genopleves igen, da man får ny energi og bliver mere positiv ved at lege
- En deltager i projektet har sagt: ”AT LEGE ER SOM AT LUKKE SOLEN IND I SIT HJERTE”

- Derefter leger hjælpere beboere fra Tårnly, alle daltagere i workshoppen, med at lege en leg ” Tyren i det røde hav”

- Deltagere første workshop 21, anden gang 15