



Program for Familiekursus i samarbejde med Lev "For familier med børn med handicap i alderen 15-18 år"

Sted: Pindstrup Centret, Johs. F. La Cours Alle 1, 8550 Ryomgård www.pindstrupcentret.dk
Alle familier får eget værelse med bad og toilet til deres familie.

Pris: 250 kr. pr. person
Det forudsættes, at man er medlem af Lev. Vil du melde dig ind, kan det gøres lige her:
<https://www.lev.dk/stoet-lev/bliv-medlem-af-lev>

Dato: 3.-5. december 2021

Der vil være et team af frivillige, der laver aktiviteter for de unge og passer evt. små søskende under oplæg.

Formål:

- Viden, værktøjer og inspiration til familiesamspillet med en ung i familien
- Viden om sund kost og mere bevægelse i fritiden
- Viden om lov om social service når den unge er på vej mod de 18 år.
- Erfaringsudveksling og netværksdannelse for hele familien

Kurset henvender sig til en bred målgruppe. Der kan derfor være ændringer/tilpasninger i programmet ift. de endeligt tilmeldte på kurset.

Fredag d. 3. december

17.00-18.00 Ankomst og indkvartering

Forældre, unge og søskende har mulighed for at hilse på kursusledere og de frivillige der skal stå for aktiviteter.

18.00-19.00 Middag

19.30-21.30 Kursusledelsen præsenterer programmet.

Kursusledelsen fortæller om weekenden, og forventningerne dertil kan vendes. Familierne præsenterer sig for hinanden.

De unge går derefter sammen for sig selv, med en kursusleder og kommer ind på hinanden. Disney sjov og hygge for evt. små søskende.
Forældrehygge med kaffe og et glas vin.

Lørdag d. 4. december

08.00-08.45 Morgenmad

09.00-12.00 Giv slip v. Trish Nymark, Psykoterapeut

Værktøjer til at forholder sig som forælder til at ens barn, det unge menneske, begynder at løsrive sig fra far og mor?

Hvordan tackler man den unges følelser og frustrationer forbundet med at være ung?

Hvordan taler vi om den unges udvikling hen imod at blive en aktiv samfundsborger, med uddannelse, arbejde, kærester og venner?

Det kan være rigtig svært at tale om, at ens barn er ved at blive voksen, og måske endda er på vej til at flytte hjemmefra. Dette hjælper Trish med at få italesat!

Samtidig kommer hun med gode råd og værktøjer til hvordan mor og far kan vedligeholde parforholdet. Hvad man kan gøre med den omsorg der bliver til overs, når den unge løsriver sig. Hvordan husker man at inddrage hinanden i de frustrationer, der kan være forbundet med at skulle give slip på sit barn, og hvordan giver man sig selv lov til at være kærester og ikke bare mor og far.

12.00-13.00 Frokost

13.15-16.15 Minikursus i at booste sund kost og mere bevægelse i dagligdagen v. Rikke Blomgren kredskonsulent i LEV og Lykke Guldbrandt Idrætskonsulent i Parasport Danmark.

Denne seance er for hele familie, da der bliver taget udgangspunkt i meget praktiske eksempler.

Der er desværre stor ulighed i sundhed. Mennesker med udviklingshandicap lever i gennemsnit hele 14 år kortere end resten af befolkningen, og derfor er det også supervigtigt, at få sunde vaner arbejdet ind i dagligdagen.

Lykke Guldbrandt og Rikke Blomgren vil her give et minikursus i praktiske gøremål omhandlende sundhed. Her tænker vi på kost og bevægelse, og det at være et sundt menneske - med alt hvad det indebærer.

Hvilke små fif kan benyttes for at få styrke gode kost og bevægelsesvaner?

Vi glæder os til en eftermiddag sammen med jer alle.

16.45-17.30 Fælles familieaktivitet for alle

Ved vejr til udendørs aktivitet:

Bål med kiks og marshmallows, skattejagt og andre udendørs aktiviteter.

Ved vejr til indendørs aktivitet:

Brætspil, Wii og hygge i pejsestuen med æbleskiver.



17.30-18.00 Tid til at sidde i pejsestuen med benene oppe og snakke om dagens oplevelser

18.00-19.00 Middag

19.30-21.30 Fælleshygge - med tid til at snakke om lige det man ønsker

Søndag d. 5. december

08.00-09.00 Morgenmad

09.30-12.30 **Hvad med serviceloven nu hvor man fylder 18 år? Ved handicapkonsulent Gitte Madsen**
Overgangen fra ung til voksen, når den unge har et handicap. Lovgivningen før, under og efter den unges overgang til voksen tilværelsen, samt et kig på den nye forælderrolle. Hvilke ændringer sker der i lovgivningen, når den unge fylder 18 år?

12.30-13.30 Frokost og farvel og tak for denne gang.