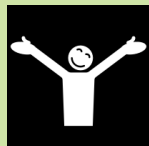


Riksförbundet FUB:s temadag om Hälsa



Programförslag

10.00 - 10.30



Start på temadagen – hej och välkommen!

Deltagarna kan berätta vad de heter
och varför de ville komma på temadagen.

10.30 - 11.30



Tess Wappsell från Inre Ringen Sverige intervjuar

Eva Flygare Wallén, expert om hälsa och IF
(intellektuell funktionsnedsättning).

Filmen är 20 minuter lång och kan med fördel
delas upp i 4 delar på ca 5 minuter.

Filmen får inte spridas på internet och sociala medier.

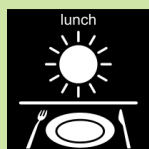
Filmen går bara att nå genom den här länken.

<https://www.youtube.com/watch?v=wLfXcMRp0EA>

Diskutera gärna några frågor efter varje del.

Se sidan 3 och 4 för förslag på frågor.

11.30 – 12.15



12.15 -13.15



GoGlad - Utomhusaktivitet

eller

Må bra-pyssel - Inomhusaktivitet

Se sidan 5 för beskrivning.

13:15 – 13.30

Paus

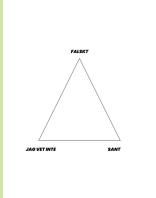
13.30 – 14:15

Aktivitet: Samtal om att må bra / inte må bra

Se sidan 6 för beskrivning av aktivitet.

Kort paus (vid behov)

14.15 - 15.00



Aktivitet: Tre hörn - Fakta om hälsa

Se sidan 7 för beskrivning av aktivitet.

15.00 – 15.30



15.30 - 16.00



Uttervägens hjältar eller gympa med FUB Stockholm och diplomutdelning!

På sidan 8 finns det förslag på aktivitet att göra med hjälp av FUB Stockholms Mello och ABBA-gympa.

Tack för idag!

Frågor till film med Tess Wappsell och Eva Flygare Wallén.

Del 1

Stanna filmen vid 04.39

Förslag på frågor:

Eva jobbade tidigare som skolsköterska på gymnasiesärskolan.

Hon tyckte inte att man jobbade så bra med hälsan på skolan.

Det ville hon ändra på!

- *Hur jobbade din skola med hälsa?*
- *Pratade ni om hur man kan göra för att må bra?*

Eva berättade att för en person ska må bra,

handlar det inte bara om vad man äter

eller hur mycket man rör på sig.

Det handlar också om hur mycket man sover

och att man trivs med sitt liv.

- *Var gör du i vardagen som får dig att må bra?*

Del 2

Stanna film vid 08.27

Förslag på frågor:

Eva berättade att alla har rätt att få lära sig

om hur man gör för att må så bra som möjligt.

- *Tycker du att du har fått lära dig tillräckligt mycket för att du ska må så bra som möjligt?*
- *Är du något särskilt som du vill lära dig mer om?*



Tess tycker det är ett bra tips att titta efter

mat i affären som har ett grönt nyckelhål.

Det betyder att maten är ett bra val för kroppen.

- *Har du någon gång köpt mat med bilden på ett grönt nyckelhål?*
- *Kan du ge några exempel?*

Eva berättar att hon har skaffat några egna regler som hon försöker följa när hon äter.
Till exempel att dricka bara vatten vid måltider.

- *Vilken regel skulle vara bra för dig att tänka på när du äter?*

Del 3

Stanna film vid 13.20

Eva tycker att man måste hitta på ett sätt att röra på kroppen som känns roligt.

- *Vad är ditt favorit sätt att röra på kroppen?*

Tess och Eva pratade om att det är viktigt att ta det lite lugnt i början när man ska testa något nytt. Det kan handla om att göra någon aktivitet under bara några minuter.

- *Finns det någon aktivitet som du är nyfiken på att testa i några minuter?*

Del 4

Eva tycker det är väldigt viktigt att de som tar beslut som handlar om hälsa och personer med IF, bör träffa personer med IF för att få mer information om hur det står till med hälsan i sina/deras kommuner.

- *Skulle du vill träffa en beslutsfattare om FUB bjöd in till ett samtal om hälsa?*

Och kanske berättar om satsningen på friskvård i Stockholm!

<https://sverigesradio.se/artikel/nu-blir-friskvard-gratis-for-personer-med-funktionsnedsattningar>

- *Hur ser det ut för dig – har personalen tid att gå iväg på olika aktiviteter med dig?*
- *Eller kommer du iväg på aktiviteter med andra personer?*

GoGlad och inomhusaktiviteter



Utomhusaktivitet – GoGlad

GoGlad är en app som är till för att använda vid promenader. Appen motiverar till aktivitet. Appen har tagits fram för att förbättra fysisk, psykisk och social hälsa på ett roligt sätt. I appen samlar man och sår frön på en valfri plats, med minst 100 meters mellanrum. Man får mer frön ju mer man går. Man behöver gå tillbaka till samma plats för att vattna, rensa och ta bort ohyra från plantan.

Ladda ned appen på en eller flera mobiler och gå ut och spela tillsammans!

Appen finns tillgänglig på AppStore och Playbutiken.

Inomhusaktivitet – Må bra-pyssel

Om vädret inte tillåter, eller om ni hellre vill stanna inomhus, har vi såklart tagit fram aktiviteter som ni kan göra inomhus.

1. Måla – Vad mår du bra av?

Vad ni behöver: papper, färgpennor, kriter, akrylfärg

Låt deltagarna svara på frågan *Vad mår du bra av?* genom att måla eller skriva. Uppmana deltagarna att berätta om det som de har skapat.

2. Skapa kollage genom gamla tidningar – Vad mår du bra av?

Vad ni behöver: tidning, papper, lim, saxar

Har ni några gamla tidningar som ligger hemma och skräpar? Ta med dem och låt deltagarna svara på frågan *Vad mår du bra av?* genom att skapa sina egna kollage. Uppmana deltagarna att berätta om det som de har skapat.

3. Gör er egna armband! – Vad mår du bra av?

Vad ni behöver: pärlor, tråd, saxar

En enkel och rolig aktivitet att göra är sina egna armband. Se om ni kan hitta pärlor med bokstäver på, då kan deltagarna enkelt skriva saker som de mår bra av. Armbandet kan sedan fungera som en påminnelse när man känner sig ledsen!

Samtal om att mår bra/inte mår bra

Syfte:

Genom denna aktivitet får deltagarna möjlighet att prata om psykisk hälsa. De gör det genom att svara på fyra olika påståenden om att mår bra eller inte mår bra. Tänk på att påståendena inte har några rätta eller fel svar.

Vad ni behöver: papper, penna eller whiteboard och whiteboard-pennor

Det är viktigt att prata om psykisk hälsa, därför har vi tagit fram fyra påståenden för att prata om att mår bra, eller inte att mår bra. Låt deltagarna svara på påståendena, ställ gärna följdfrågor och uppmana deltagarna att ställa frågor till varandra.

Skriv upp det gruppen pratar om, antingen på ett papper eller en whiteboard-tavla.

Läs upp gruppens svar och sammanfatta.

Vänta inte till slutet av aktiviteten för att läsa upp, det kan vara bra att pausa och sammanfatta under samtalet.

Tänk på att inte ge specifika råd eller lösa enskilda problem.

Ge allmän information och ha en öppen och tillåtande inställning till gruppen och samtalet.

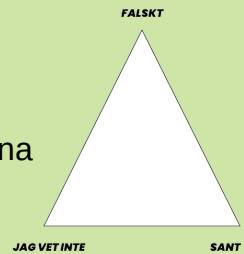
Påståenden:

- Jag tycker att det är enkelt att berätta hur jag mår.
- Jag tycker att det är svårt att veta om någon mår bra eller dåligt.
- Jag tycker att det svårt att prata om mina känslor.
- Jag tycker att det är enkelt att prata om mina känslor.

Tips! Uppmana gärna deltagarna att komma på egna påståenden och ställa följdfrågor till varandra.

Tre hörn - Fakta om hälsa

Syfte: Genom denna aktivitet kan deltagarna få några baskunskaper om hälsa. Den ger tillfälle att fundera över vad som kan vara sant eller falsk, samtidigt som deltagarna kan diskutera sina svar med varandra.



Att förbereda innan:

- Flytta bort eventuella möbler som är i vägen.
- Lägg ut ett papper i tre olika hörn: ett **"SANT"** hörn, ett **"FALSKT"** hörn och ett **"JAG VET INTE"** hörn.

Genomförandet:

• Börja med ett eller ett par enkla test-påstående så att deltagarna kan testa metoden.
T.ex. Rörelse är viktigt. / Det är nyttigt att äta mycket socker. / Grönsaker är nyttigt. / Valfri testpåstående

- När alla är värma i kläderna, börja läs upp de olika påståendena, en i taget
- Varje deltagare visar vad hen tror är rätt svart genom att ställa sig i det hörnet där hens svar står på pappret.
- Låt deltagarna som vill berätta varför de ställde sig vid den lapp som hen står vid.
- Uppmana gärna deltagarna att diskutera med varandra under övningen.

Förslag på påståenden att ställa:

- **Det är viktigt att röra på sig ungefär 30 minuter per dag.**
(Sant! Rekommendationen är att röra sig 30 minuter varje dag. Man ska röra sig på ett sätt så att man blir lätt andfådd).
- **Skolungdomar i Sverige mår sämre idag än skolungdomar för 40 år sedan.**
(Sant! Folkhälsomyndigheten har undersökt hälsan bland skolungdomar mellan åren 1985 – 2014. Fler barn och unga i Sverige idag säger att de mår psykiskt dåligt. Sedan 1980-talet har gruppen unga som säger att de mår dåligt blivit dubbelt så stor).
- **Det är viktigt att få tillräckligt med sömn för att kroppen ska må bra.**
(Sant! Hur mycket man behöver sova, ser olika ut för olika personer. Vuxna behöver oftast sova 6-9 timmar per dygn. Det är viktigt att få tillräckligt med sömn och återhämtning).
- **Man får i sig alla näringsämnen om man bara äter grönsaker.**
(Falskt! Du behöver äta mer än bara grönsaker för att du ska få i dig alla näringsämnen som din kropp behöver).

Näringsämnen är kolhydrater (t.ex pasta och potatis), fett (t.ex olja eller lax), proteiner (t.ex bönor och kött) och vitaminer och mineraler. Grönsaker innehåller vitaminer och mineraler).

Tips! Uppmana gärna deltagarna att komma på egna sant/falskt-påståenden.

Uttervägens hjältar



Uttervägens hjältar är en gruppbostad i Umeå som har blivit kända för sina många olika (roliga) aktiviteter med fokus på att röra på kroppen.

I filmen kan tittarna hänga med på ett träningspass på 15 minuter som funkar bra för de allra flesta!

<https://www.youtube.com/watch?v=xI5OswWlUTg>

Mello-kul med FUB Stockholm!



<https://www.youtube.com/watch?v=etgKlI0At7U>

23 minuter

Hemmagymna: Melodifestivalen - Separata delar

[Hemmagymna: Melodifestivalen - Del 1 av 7](#)

[Hemmagymna: Melodifestivalen - Del 2 av 7](#)

[Hemmagymna: Melodifestivalen - Del 3 av 7](#)

[Hemmagymna: Melodifestivalen - Del 4 av 7](#)

[Hemmagymna: Melodifestivalen - Del 5 av 7](#)

[Hemmagymna: Melodifestivalen - Del 6 av 7](#)

Abba-kul med FUB Stockholm!

<https://www.youtube.com/watch?v=Qfgm7UwLCuQ>

27 minuter

Hemmagymna: ABBA - Separata delar

[Hemmagymna: ABBA - Del 1 av 6](#)

[Hemmagymna: ABBA - Del 2 av 6](#)

[Hemmagymna: ABBA - Del 3 av 6](#)

[Hemmagymna: ABBA - Del 4 av 6](#)

[Hemmagymna: ABBA - Del 5 av 6](#)

[Hemmagymna: ABBA - Del 6 av 6](#)