

Ukentlig temaundervisning

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Innvandrere](#), [Temasamling](#)

Date : 13. mai 2020





Ukentlig temaundervisning innen de ulike levevaneområdene. Foregår enten før eller etter trening, og varer i ca. 45 minutter. Alle som deltar på trening deltar også på temaundervisning. Temaene som tas opp formidles på en hverdagslig og enkel måte, og det inviteres til diskusjon og erfaringsutveksling. På denne måten vil alle deltakere få litt kunnskap innen alle områdene. Dersom det er behov for ytterligere informasjon, veiledes deltaker videre til kurs eller individuell oppfølging.

Eksempler på temaer:

- Kosthold
- Søvn
- Hva skjer i kroppen ved fysisk aktivitet
- Hverdagsaktivitet og stillesitting
- Bekledning
- Endring, mål og plan
- Veien videre etter Frisklivsresept
- Brukerhistorie
- "Å ha lyst til noe, og å orke det"
- Tannhelse
- Diabetes

Noen av temaene holdes av eksterne personer som tannpleier, psykolog og diabetssykepleier. Tolk benyttes alltid i undervisning ved behov. Ved bruk av flere tolker samtidig må det tilrettelegges slik at tolkene har tid til å tolke underveis.