

Velkommen til skoleledertræf

København den 21. november 2024

Program

Kl. 10.30 Velkomst med kaffe og frugt

Kl. 10.40 Ledelsesudvikling og mental sundhed med Anette Ingemansen

Kl. 12.15 Frokost

Kl. 13.15 LOF Udvikling med Dorte Lykke Olesen

Afdelingerne på banen med: Seniorstærk, Hjernesund og Forberedt til krise

Kl. 14.30 Kaffe

Kl. 15.00 Aktuelle emner som kommuner, bureaukrati mv. med Per Paludan Hansen

Kl. 16.00 Tak for i dag

LOF Udvikling

Præsentation af tre hovedspor

Seniorstærk – Hjernesund – Forberedt til krise

LOF Udvikling

Det, der er vigtigt for samfundet, er vigtigt for os.
Vi vil ruste mennesker til at få det bedste ud af den tid,
de lever i ved at øge kritisk tænkning, fremme fysisk og
mental sundhed og skabe stærke fællesskaber.

Med LOF Udvikling målretter vi arbejdet med at sikre,
at LOF er et attraktivt og tidssvarende oplysningsforbund

Ambitionerne er.....

Vi vil udvide vores fællesskaber i aftenskolerne med nye målgrupper.

Vi vil bane vejen for endnu mere samarbejde med fx kommuner og andre aktører i civilsamfundet.

Vi vil udvikle nye koncepter, der inspirerer til mere samarbejde i LOF.



Seniorstærk

Seniorstærk er et nyt træningstilbud til dig, der gerne vil styrke kroppen og have overskud til en mere aktiv hverdag.

Seniorstærk er for dig, der ønsker vejledning og støtte fra erfarne træningsterapeuter i et trygt fællesskab med tid til kaffe og samvær.

- Måltrettet træning med fokus på styrke, balance og mobilitet.
- Inspiration til hjemmetræning.
- Mentale øvelser, der styrker hukommelsen.
- Viden om ernæring, søvn og stresshåndtering.

Vil du vide mere?

Birgitte Rubæk, skoleleder LOF Fyn og Langeland

📞 72 18 62 18 | 55 66 76 76

✉️ fynoglangeland@lof.dk



Se mere på lof.dk/fynoglangeland

Seniorstærk – klar til skalering

Drejebog til skolelederne

- Formål, søg samarbejde, målgrupper, undervisere, lokaler, økonomi, markedsføring og sparring

Undervisermateriale

- Teoretisk grundlag, rammesætning, hovedelementer, teaer til undervisningsgange og evaluering

Vi er klar til større skalering – summemøde





Summemøde

1. Hvilket potentiale ser I for opstart af Seniorstærk i jeres kommune?
2. Hvilke barrierer oplever I i forhold til samarbejde med jeres kommuner?

Hjernesundhed og demens

Nye aktiviteter

- Demenskor
- Hjernetræning
- Danseglæde
- Motion
- Fællessang

Events og undervisningsmateriale

- Demens uge
- ABC for mental sundheds uge
- Nyt inspirationsmateriale til hjernetræning i alle aftenskolens fag.



Et kor, der skaber
glæde og styrker
hukommelsen gennem
sang og samvær



LOF
Syd

Kategorier

Fællessang

Demenskor

Motion for personer med demens

Hjernetræning for personer med demens

Danseglæde for personer med demens

Hjernesund & demens

Kurser > **Hjernesund & demens**

Fra 2025 har vi ekstra fokus på hjernesundhed og hjernetræning hos os i LOF Syd. Både forebyggende aktiviteter og aktiviteter for demensramte. Vi tilbyder hjernegymnastik, hjernesmart træning og demenskor, og fylder løbende på med flere gode aktiviteter, så hold endelig øje med siden.



Hjernemotion

Kurser > Hjernemotion

Filtrer

Status >

Kommune & by >

Dag >

Tidspunkt >



Hjernemotion - ved Charlotte Larsen

● Få pladser

📅 01.12.2025, 10.00

📍 Ikast - 7430



Hjernemotion - ved Charlotte Larsen

● Ledige pladser

📅 03.12.2025, 16.30

📍 Ikast - 7430



Hjernemotion - ved Charlotte Larsen

● Venteliste

📅 01.12.2025, 12.30

📍 Ikast - 7430



HA' DET SJOVT MED HJERNE- TRÆNING



Temaaften den 13. januar på Professionshøjskolen - Campus Sigurdsgade, København

Peter Qvortrup Geisling, TV læge og moderator

Dea Seidenfaden, Forperson Dansk Psykolog Forening

Jakob Ørnberg, klinikchef, overlæge, speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri

Troels W. Kjær Hjerneforsker, forfatter, speciallæge - neurovidenskab og formidling.

<https://lofskolen.dk/foredrag/sundhedsforedrag/mental-robusthed-en-livskompetence-vi-kan-styrke-id-26001>



Kurser Foredrag Oplevelser

Mental robusthed – en livskompetence vi kan styrke.

Foredrag > Sundhedsforedrag



Dialog med Alzheimerforeningen



2. Styrket forebyggelse og fokus på hjernesundhed

Vi ved fra forskning, at op mod 40% af risikofaktorerne for at udvikle demens kan påvirkes. Samtidig kan progressionen af demenssygdom forsinkes gennem fx fysisk aktivitet, kognitiv stimulans og sociale fællesskaber.



5. Et demensvenligt samfund

Når man lever med en demenssygdom, kan almindelige hverdagsøremål og aktiviteter blive vanskelige. Det gælder fx indkøb, fritidsaktiviteter og kulturelle tilbud samt muligheden for og retten til at bevare sit medborgerskab. Samtidig oplever mange familier berørt af demens uvidenhed, tabu og stigma forbundet med demens.



Forberedt til krise

LOF Midtjylland

Digitalt beredskab

- Lokal forenings pulje indsats

KLAR - PARAT – KRISE

- Indsats med Skanderborg kommune



KLAR - PARAT - KRISE

Ved du, hvad du skal gøre ...

... hvis kritiske situationer opstår? Eller hvis strømmen pludselig går i flere dage?



Tå et 2 timers gratis kursus



Skanderborg Brandstation

4. november kl. 19-21

Vestergade 131, Skanderborg

Ry Brandstation

11. november kl. 17-19

Brunhøjvej 13, Ry

Hørning Brandstation

12. november kl. 17-19

Sønderskovvej 11, Hørning

Galten Brandstation

20. november kl. 1-19

Marktoften 1, Galten

Læs mere og tilmeld dig her:

skanderborg.dk/tilmeld



I samarbejde med
LOF, AOF, FOF og
Beredskabetforbundet

På kurset får du viden om, hvilke risici vi er udsat for i Danmark, og hvilke konsekvenser de kan have for os.

Du får viden om, hvordan du kan forberede dig på kritiske situationer, så du er klar til at handle og passe på dig selv, din nabo og din bolig i tilfælde af kritiske hændelser.





Sammen sætter vi aftryk

- ☐ Sparring og netværk omkring skalering af Seniorstærk
- ☐ Fokus på mere Hjernesundhed i aftenskolen
- ☐ Sparring og udvikling omkring Forberedt til krise

