|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **Tidspunkt** | **Overskrift** | **Hvem** | **Mål** | **Materialer** |
| 17.00-17.20 | **Tjek ind**  Øvelse ude på gulvet. Gå rundt mellem hinanden og snak sammen to og to: *Hvad gør du for at leve sundt?*  Herefter: Fordel folk så de sidder med nogen, de ikke kender så godt.  **Hvad lærte jeg sidst?**  **Præsentation af dagen og af gæsteunderviser** | Koordinator  Bed kvinderne gå sammen to og to, og fortælle hinanden hvad de husker fra sidste gang.  Koordinator | At de lærer hinanden at kende.  Skabe god stemning.  Få sporet sig ind på dagens emne.  At huske hvad man har lært  Give et overblik over dagen |  |
| 17.20-17.35 | **Øvelse: Refleksion**  Bed Bydelsmødrene fortælle i plenum:   * *Hvad tænker og ved I om dagens emne?* * *Hvilke dilemmaer møder jeres målgruppe i mødet med gæstens institution/funktion?* | Koordinator og gæsteunderviser | Bydelsmødrene bliver fokuseret på emnet og underviseren får en fornemmelse af deres viden og interesser. |  |
| 17.35-17.50 | **Ny viden**  Underviseren holder et kort oplæg og præsenterer 2 pointer  **Henvisning**  Konkrete steder at få hjælp eller gode tilbud man kan gøre brug af.  Hav endelig foldere med. | Gæsteunderviser  Gæsteunderviser | At lære kvinderne om at :   * Tilegne sig viden om det sunde liv og kunne afprøve det i familien. * Forstå vigtigheden af et sundt liv * Blive bevidst om egen livsstil * Praktiske øvelser, der kan laves hjemme * Tilegne sig viden om tandsundhed og tandhygiejne, samt forældresamarbejde med tandplejen   At vise hvor man kan gå hen for hjælp, og hvilke lokale tilbud man kan trække på. |  |
| 17.50-18.05 | **Øvelse: Viden**  Bydelsmødre diskuterer spørgsmål fra gæsteunderviser  Ex. *Hvilke sundhedsmæssige udfordringer møder jeres målgruppe, og hvordan kan det håndteres*?  **Opsamling i plenum**  Bed en eller to grupper fortælle hvad de har talt om. | Gæsteunderviser: Hvilket spørgsmål har dit oplæg netop givet svar på? Stil Bydelsmødrene dette spørgsmål.  3 og 3 i 10 min  Fælles opsamling 10 min. | At få kombineret den viden Bydelsmødre har i forvejen, med den ekspertviden de netop har fået. + at finde ud af, hvor de har huller. |  |
| 18.05 | **Aftensmad/Pause** | Koordinator krydser af og tjekker kontaktoplysninger |  |  |
| 18.35-18.45 | **Styrk det sociale**  Stil jer i en rundkreds. Lav gymnastik og ryst kroppen. Alle finder på en øvelse hver på skift. | Koordinator | At lære hinanden at kende  At få energi  Skabe nærhed og tillid |  |
| 18.45- 19.00 | **Ny viden**  Gæsteunderviser udvælger 3 hovedpointer | Gæsteunderviser | At lærer kvinderne om at:   * Tilegne sig viden om det sunde liv og kunne afprøve det i familien. * Forstå vigtigheden af et sundt liv * At blive bevidst om egen livsstil * Praktiske øvelser, der kan laves hjemme * Tilegne sig viden om tandsundhed og tandhygiejne, samt forældresamarbejde med tandplejen |  |
| 19.00-19.20 | **Øvelse: Case**  Bydelsmødrene får to forskellige cases. De skal diskutere, hvordan de ville vejlede/handle som Bydelsmor.    **Kort opsamling**  Bed en eller to grupper fortælle hvad de har talt om. | Koordinator/gæsteunderviser  Gæsteunderviser udarbejder to cases til øvelsen.  3 og 3 i 10 min.  5 minutters opsamling i plenum | Øve sig i at være Bydelsmor og bruge den viden de netop har fået. + Finde ud af, hvad de ikke ved. | Udprintede case-ark |
| 19.20-19.30 | **Pause** |  |  |  |
| 19.30- 19.40 | **Hvad skal vi næste gang?**  Næste modul: Sundhed 2- psyken  Fortæl mere om næste gang.  Tal evt. om kapitler i ”Alle har ret til ligestilling” der kan læses til næste gang. | Koordinator |  |  |
| 19.40-20.00 | **Tjek-ud**  Stå i en rundkreds: Skriv det vigtigste du tager med dig fra dagen ned på en post-it. Læs dem højt på skift. Når alle har sagt noget slutter mødet. | Koordinator | At få sluttet godt af og få tænkt over, hvad der har været vigtigt, og hvad man har taget med sig hjem. | Post-its og kuglepinde |