|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **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** | KoordinatorBed 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 lærtGive 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. | GæsteunderviserGæsteunderviser | 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 gæsteunderviserEx. *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 minFælles 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 kendeAt få energiSkabe 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/gæsteunderviserGæsteunderviser 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 |