

Blå Kors steg for steg Oslo inviterer til Hverdagskompetanse: Fysisk aktivitet

Hvor: Hammersborg Torg 3

Tidspunkt:

Kurs/workshop over tre dager i juni 2024:

Mandag 3. juni kl 11-14

Mandag 10. juni kl 11-14

Mandag 17. juni kl 11-14

(For best mulig utbytte bør man kunne delta på alle de tre dagene)

Påmelding: På SMS til Vidar Mossige, tlf 457 33 719 innen 27. mai

Maks antall deltagere er 12.

Om Hverdagskompetanseprogrammet:

Å være trygg på hvordan man gjør helt vanlige ting er ingen selvfølge, men det er viktig. Mye av det som får hverdagen til å gå rundt er stille kunnskap. Den bygges opp av erfaring, og over tid. Blå Kors kaller det «hverdagskompetanse» - praktiske og sosiale ferdigheter som er nødvendig for å få til et ønsket liv. Hverdagskompetanse gir mulighet til å møte livet og det offentlige rom med en større trygghet.

Hverdagskompetanseprogrammet består av workshops med fem ulike hovedtemaer: bolig, økonomi, nettverk, jobb og fysisk aktivitet. Vi planlegger nå å gjennomføre workshops med temaet fysisk aktivitet. Dette vil foregå over tre mandager i juni, med tre timer per gang.

Om temaet:

Kroppen vår er konstruert for bevegelse, og hjernen vår påvirkes og stimuleres av våre bevegelser. De positive effektene av å være fysisk aktiv er i større eller mindre grad kjent for de fleste, likevel kan terskelen for å komme i gang være høy. Vi har forskjellige fysiske forutsetninger og ambisjoner knyttet til å være i aktivitet, men det å bli mer fysisk aktiv trenger ikke å medføre alt for store forandringer. En del aktivitet kan innlemmes i hverdagslige rutiner, slik som å ta trapp i stedet for heis, gå eller sykle i stedet for å ta buss. For mange vil samtidig et mål om å bli mer fysisk aktiv innebære å starte opp en ny aktivitet, og evt trene mer systematisk. Det å prøve ut noe nytt eller trene målrettet kan gi mye selvtillit og mestringsfølelse, som igjen smitter over på andre områder i livet.

Mange aktiviteter kan også foregå ute i naturen. Friluftsliv i de fleste former innebærer at man er fysisk aktiv, uten at selve aktiviteten alltid trenger å stå i fokus. Nærheten til naturen kan i seg selv gi en følelse av ro og tilhørighet, og vil for mange gi et kjærkomment avbrekk fra forventninger og normer som man møter ellers i hverdagen.

Gjennom hverdagskompetanseprogrammet håper vi å kunne bidra til at du finner frem til et mål for fysisk aktivitet som passer akkurat deg. Vi vil jobbe med å identifisere utfordringer, konkretisere mål og drømmer, og se på hvilke ressurser og verktøy man kan bruke for å komme nærmere disse. Det er deltagerne selv som i stor grad bestemmer hva vi fordyper oss i, og det legges opp til at man utarbeider et personlig prosjekt underveis.

Om du skulle ønske det, kan du etter endt gjennomføring velge å følge opp planen du har satt deg med støtte fra Blå Kors steg for steg. Vi tilbyr individuelt tilpasset veiledning, og har et stort nettverk med frivillige som kan knyttes opp mot ditt prosjekt, f.eks. være med på tur/trening, prøve ut noe nytt, eller til å lære bort ferdigheter du trenger for å komme i gang.

For mer informasjon om programmet, filmer om de ulike temaene og materiell til programmet, se: www.blakors.no/hverdagskompetanse/

Velkommen skal du være, hilsen oss i Blå Kors steg for steg Oslo.