

Det bedste liv lungerne kan trække

Hvordan tilrettelægger man sin undervisning for mennesker med lungesygdomme

Målgruppe

Bevægelsesundervisere og korledere, der har flerårig undervisningserfaring, og som fremtidigt ønsker at tilrettelægge kurser for mennesker med lungesygdomme

Baggrund

Over en halv million danskere kan få mere liv i lungerne, og du kan være med til at hjælpe dem på vej!

Du vil på dette weekendkursus få mere viden på hele lungeområdet, og konkrete redskaber i forhold til at blive underviser i bevægelse eller i korsang for lungesyge.

Du kan se frem til et inspirerende weekend-kursus med andre undervisere, hvor dygtige sundhedsfaglige inden for lungeområdet vil stå for undervisningen i samarbejde med Lungeforeningen og DOF.

På kurset vil du blandt andet blive klogere på:

- Lungernes fysiologi – hvad kan ramme lungerne, hvordan og hvorfor?
- Lungesygdommene KOL og Astma
- Undervisning af mennesker med lungesygdomme i korsang
- Undervisning af mennesker med lungesygdomme i krop og bevægelse
- Viden om lungeområdets situation i DK og Lungeforeningens mange tilbud

Se programmet for weekenden på de næste sider.

Tid

Lørdag den 18. januar 2025, kl. 9.30-18.45
Søndag den 19. januar 2025, kl. 9-13

Sted

Kofoeds Skole
Holmbladsgade 120, 2300 Kbh S

Pris

550 kr. for undervisere tilknyttet DOF medlemsskoler

Hvis du har behov for information om mulige overnatningssteder, er du velkommen til at kontakte Lis Schlotfeldt på lis@danskoplysning.dk

Tilmeldingsfrist

Fredag den 20. december 2024

Tilmelding og betaling

Benyt www.danskoplysning.dk eller ring på tlf. 70 20 60 20.

Kursusgebyret kan kun refunderes senest 4 uger før kursets start. Ved udeblivelse på selve kurset uden forudgående besked opkræves et udeblivelsesgebyr på 400 kr. i tillæg til kursuspriisen.

I de tilfælde, hvor frameldingen påfører DOF udgifter til forplejning og logi, opkræves et beløb svarende til de faktiske udgifter.

Program

Lørdag den 18. januar 2025

Fra kl. 9.00 Ankomst og morgenbrød

Kl. 9.30 Velkomst og introduktion

Kl. 09.45 Undervisning ved læge Milan Mohammad

- Lungernes anatomi og fysiologi
- Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL), herunder:

Hvad er KOL? Hvordan føles det at have KOL? Hvor mange og hvem får KOL? Hvordan diagnosticeres KOL? Hvordan behandles KOL? Hvordan går det patienterne, der får diagnosticeret KOL? "Myter" omkring KOL

Kl. 10.45 Pause

Kl. 11.00–12.30 Undervisning fortsat, ved Milan Mohammad

Kl. 12.30–13.30 Frokost

Kl. 13.30–15.45 Musik i lungerne, ved korleder Getrud Lei

Gertrud fortæller om:

- Sin tilgang til Lungekorrene i Viborg og Randers
- Hvilke tanker hun har gjort sig før og undervejs
- Fysiske rammer, fysiske øvelser & stemme-øvelser
- Egnede sange

Og så skal der selvfølgelig også synges

Kl. 15.45 Pause

Kl. 16.15–18.15 Undervisning ved Jeanett Guldager Olsen, KOL- koordinator og fysioterapeut

- Hvad får mennesker med lungesygdomme ud af at synge og træne?
- Hvad kendetegner mennesker med lungesygdomme?
- Hvilke forholdsregler skal man tage?
- Hvordan kommer man i gang?
- Hvad skal træningen indeholde?
- Praktiske øvelser og idéer

Kl. 18.15–18.45 Let aftensmad og tak for i dag

Søndag den 19. januar 2025

Fra kl. 8.30 Ankomst og kaffe/te

Kl. 9.00 Oplæg ved Ida Kopart Timm, projektmedarbejder og frivilligkonsulent hos Lungeforeningen

Ida kommer og fortæller om Lungeforeningens mange tilbud, og hvilke muligheder mennesker med lungesygdomme har rundt omkring i landet.

Kl. 10.00 Pause

Kl. 10.15 Lunge Yoga: Fra idé til gennemførelse

Vi dykker ned i det inspirerende projekt "Lunge Yoga", som Fritidsskolerne i Rudersdal Kommune arbejdede med fra 2017. Vi kan allerede nu afsløre, det blev en succes og holdet stadig kører i Birkerød!

Maj-Britt Zielke fortæller om projektets idégrundlag, indsamlede erfaringer, resultater og "hvordan går det nu" - herunder praktisk tilgang ift. inklusion og tilpasning af undervisningen. Du får tips til, hvordan du og din aftenskole selv kommer i gang.

Der inddrages naturligvis en praktisk workshop, hvor vi arbejder med Lunge Yoga på og omkring stol, og hvor du kan få nye, inspirerende idéer med hjem til dine egne hold - uanset om du er korleder eller bevægelsesunderviser.

Kl. 12.15 Afrunding med frokost - og tak for denne gang

Der tages forbehold for ændringer i programmet

Undervisere på kurset

Milan Mohammad: Milan Mohammad er uddannet læge fra Københavns Universitet. Han er lægefaglig rådgiver hos Lungeforeningen og har forsket indenfor lungesygdomme i flere år hos Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet. Han har udgivet adskillige artikler indenfor især lungetransplantationer, kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), samt fysisk aktivitet hos patienter med lungesygdom. Derudover underviser han medicinstuderende på Københavns Universitet i anatomi samt lungefysiologi.

Gertrud Lei: Gertrud Lei er uddannet klassisk sanger og sangpædagog fra Det Jyske Musikkonservatorium i Århus. Efter endt uddannelse arbejdede hun en lang årrække på Den Jyske Opera, hvor hun var en del af koret. De seneste år har hun været freelance sanger i mange forskellige sammenhænge. Sideløbende med det udøvende arbejde har Gertrud en stor erfaring med undervisning. Hun har blandt andet undervist på Vestervig Kirkemusikskole, Aalborg Universitetet og i privatregi. For otte år siden lavede hun, i samarbejde med DOF, det første lungekor i Randers og sidenhen har hun oprettet yderligere tre lungekor.

I sit arbejde med korene bruger Gertrud Lei sin baggrund som klassisk sanger og sangpædagog og har stor fokus på godt åndedræt og sund lydgivning. Humor, professionalisme, glæde, leg, frirum, og forandring er gennemgående temaer i undervisningen.

Jeanett Guldager Olsen: Jeanett er uddannet fysioterapeut og har i de sidste 10 år arbejdet med borgere, som har KOL. I sit daglige arbejde træner hun borgere med lungesygdom i fysisk aktivitet og underviser i, hvordan man lever livet med en lungesygdom. Jeanett er bestyrelsesmedlem i Dansk selskab for hjerte- og lungefysioterapi.

Maj-Britt Zielke: Maj-Britt er yogalærer og underviser ugentligt 7 hold i Hatha Yoga, Stole Yoga, Yin Yoga og Yoga for Løbere. Hun har taget et hav af kurser, herunder også dette kursus, som er den oprindelige inspiration til Lunge Yoga. Maj-Britt er desuden daglig leder af aftenskolen Vendsyssel fritid for alle i Hjørring Kommune.