

TEMA 1: Muligheder i din kommune

ØVELSE: Lokale tilbud og fællesskaber

Anbefalet

Formål

At deltagerne bliver bevidste om de forskellige muligheder for støtte og aktiviteter efter forløbet og kan reflektere over, hvilke muligheder der passer til dem. At deltagerne inspirerer og motiverer hinanden til at fortsætte i foreningstilbud efter forløbet og eventuelt aftale at gøre noget sammen.

Om øvelsen

"Den pædagogiske sol" bruges til at få deltagerne til at komme med bud på, hvilke tilbud deltagerne kender til, samt hvilke tilbud, der kunne være interessante for dem at deltage i. Det kan være såvel fysisk aktivitet som madkurser, andre fællesskaber med mere.

I "Den pædagogiske sol" symboliserer strålerne, at svarene ikke er i prioriteret rækkefølge. Der er ingen korrekte eller forkerte svar. "Den pædagogiske sol" stimulerer til egen læring og giver mulighed for individuel refleksion og sætter fokus på, hvad der er vigtigt for den enkelte deltager.

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen for deltagerne og forklarer, hvad formålet med "Den pædagogiske sol" er.
2. Underviseren tegner en cirkel med teksten "Hvad kender jeg til af lokale tilbud - og hvad kunne jeg tænke mig?" i midten. Cirklen kan tegnes på whiteboard eller flipover.
3. Underviseren spørger deltagerne, hvad de tænker på i forhold til det skrevne spørgsmål.
4. For hvert svar deltagerne kommer med, tegnes en streg ud fra cirklen. For enden af stregerne skrives deltagerens svar. Stregerne symboliserer solens stråler.
5. Undervejs kan underviseren spørge ind til nogle af svarerne for at komme godt rundt om emnet og få deltagerne til at sætte flere ord på deres ønsker, følelser, bekymringer, viden med mere.

Hjælpe spørgsmål:

- *Har I nogle erfaringer fra jeres liv, som I har lyst til at dele?*
 - *Hvordan er jeres motivation for at arbejde med vaneændringer eller andre tiltag i jeres liv. Har I nogle idéer?*
 - *Måske nogen har lyst til at starte til noget sammen? Det kan være at mødes til gåture eller at starte i eksempelvis fitnesscentret.*
 - *Har I nogle spørgsmål til for eksempel lokale foreninger eller lokale muligheder?*
 - *Benytter I nogle lokale muligheder, foreninger eller måske brug af bestemte apps, og har I lyst til at dele det med gruppen?*
6. Øvelsen afsluttes, når deltagerne ikke har flere svar. Solen gemmes. ▶▶



MATERIALER



- Whiteboard eller flipover.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Underviseren bør være opmærksom på, at alle kommer til orde.
- Underviser bør gøre opmærksom på, at der ikke er noget, der er rigtigt eller forkert.
- Hvis deltagerne har deltaget i fysisk aktivitet gennem forløbet og har afprøvet forskellige motionsformer, kan underviseren hjælpe med at sætte fokus på, hvad den enkelte deltager godt kunne lide og hvorfor.
- Deltagernes tidligere erfaringer og ideer kan inddrages.