



Du kan udfylde skemaet online og sende din rapport til DOF via mail ved at trykke på knappen "Send rapport" nederst på side 5, eller du kan udskrive skemaet og indsende det til Dansk Oplysnings Forbund, Ny Østergade 7, 1. sal, 4000 Roskilde.

Projektets titel	Kuser i håndtering af stress og depression
Aftenskolens navn og adresse	DOF Paarup Aftenskole Pakhusgården 18 5000 Odense C
Kontaktperson (navn/telefon/mail)	Lisbeth Lunding
Skolens ansvarlige for projektet	Lisbeth Lunding

Projektets startdato:	1/9 2014
Projektet slutdato:	1/1 2015

Angiv hensigt og formål med projektet

At afprøve samt arbejde mod DOF's koncepts implementering i DOF Paarup Aftenskolens kursusudbud

Angiv projektets succeskriterier

At deltagerne følte sig bedre rustet til et liv med angst og depression

Beskrivelse af projektet

Hvad gik projektet ud på? Hvilke aktiviteter bestod det af?

Projektet gik ud på at oprette og gennemføre forløbe for deltagere med angst og depression

Kursusbeskrivelser vedlagt

Målgruppen for projektets aktivitet(er)

- Voksne
- Børn og voksne
- Pensionister
- Handicappede
- Andre, angiv venligst:

Fagområde

- Grundlæggende fag
- Sundhedsfag
- Manuelle fag
- Musiske fag
- Instrumentalundervisning
- Personlighedsudviklende fag
- Kommunikationsfag
- Andet, angiv venligst hvilket:

Tilrettelæggelsesform

Hvis projektet havde fokus på en særlig tilrettelæggelsesform, skal denne angives.

- Almen undervisning
- Studiekredse
- Foredrag
- Handicapundervisning
- Instrumentalundervisning
- Fleksible tilrettelæggelse
- Debatskabende aktivitet
- Anden - angiv venligst:

Blev formålet og succeskriterier og overordnet indfriet? Ja/nej/hvorfor?

Nej det gjorde de ikke, da kurserne aldrig blev igangsat.

Evaluering

Gik det godt? Hvad kunne være bedre? Hvad skal evt. ændres i fremtiden?

Kurserne er aldrig blevet igangsat. I starten af projektet havde vi kontakt til Odense Kommune, både Social- og Arbejdsmarkedsforvaltning og Ældre- og handicapforvaltningen, der var meget positivt stemt for projektet, de kunne ikke umiddelbart støtte det økonomisk, men bakkede meget gerne op om projektet, samt ville udbrede det til borgere via foldere omhandlende kurserne.

Vi udarbejdede foldere som blev personligt afleveret i forvaltningerne, samt sendt til læger, speciallæger, psykologer, biblioteker osv.

Vi fik et par enkelte tilmeldinger, men langt fra nok til at starte hold, vi kunne slet ikke forstå det, før en medarbejder fra Psyk Info Odense, kontaktede os og spurgte om vi var klar over at de har et nærmest indentisk GRATIS tilbud til Odenses borger betalt af Odense Kommune, så bliver man lidt harm over alt det arbejde vi har gjort til ingen verdens nytte, når medarbejdere i Odense Kommune ikke ved hvad henholdsvis "højre og venstre hånd gør".

Om økonomien (Ikke regnskabet)

Hvad blev tilskuddet fra Initiativpuljen brugt til? Hvilke omkostninger bidrog skolens drift med? Blev der tilført andre midler fra fonde, puljer og lignende? Hvis ja, hvor meget og til hvad?

Tilskuddet fra Initiativpuljen er brugt til markedsføring via program, hjemmeside, flyers, foldere kommunale forvaltninger, hos læge / speciallæger / psykologer / biblioteker m.m., samt til forberedende møde/planlægningsaktivitet med underviser.

Skolens drift bidrog med administration, en masse tid og ærgrelser:-)

Fremtiden for projektet

Hvordan kan initiativet blive en del af skolens drift uden eksterne tilskud efter tilskudsperioden?
Det er svært at tro på at vi kan hamle op med nærmest identiske gratis tilbud.

Gode råd og bemærkninger

Har I et godt råd ti andre DOF skoler, der er inspireret af initiativet? Evt. andre bemærkninger?

Husk regnskab!

Underskrevet regnskab (se reglerne for dette i vejledningen) samt evt. materialer, der er produceret i forbindelse med projektet bedes indsendt ved siden af denne afrapportering. Det kan enten sendes med almindelig post til DOF eller mailes til Lars Refsing på lr@danskoplysning.dk.

*NB! Send-funktionen virker ikke, hvis Google Chrome anvendes som browser.
Brug Internet Explorer, hvis du vil være sikker på at formularen virker.*

Kurset er tænkt som en hjælp til dig, der oplever at depression forhindrer dig i at leve det liv du gerne vil. Dig der ønsker at få større indsigt i hvordan du holder dig selv fast i negative tanke- og handlemønstre og ønsker at lære hvordan det kan lade sig gøre at ændre på disse, så du kan komme til at leve et liv i overensstemmelse med det menneske du egentlig er.

Indhold:

- Hvad er depression?
- Den kognitive model - hvordan dine tanker, følelser, krop og adfærd påvirker hinanden.
- Hvordan du holder dig selv fast i negative mønstre!
- Selvværd og selvtillid! Lær at have en anerkendende tilgang til dig selv og til andre!
- Dine ressourcer og evner - at gøre det du er god til!
- Du øver dig i at handle og gøre det som du har brug for - et skridt ad gangen!
- Øvelse i at være til stede gennem mindfulness og fokus på kroppen.
- Kommunikation - øvelse i at udtrykke din mening og lytte til andres!

Vil du vide mere?

Tirsdag 23. september kl. 19.00 introducerer underviser Lisbeth Foldager til kurserne og holder i relation hertil et mindre oplæg om Mental Sundhed.

Det er gratis at deltage denne aften, men tilmelding er nødvendig til 66 13 00 82 eller info@pearup.ftenskole.dk

Undervisning: tirsdage 18.45-20.45

Holdet startes når der er 8 tilmeldte.

Kurset er tænkt som en hjælp til dig, der oplever at angst forhindrer dig i at leve det liv du gerne vil. Dig der ønsker at få større indsigt i hvordan du holder dig selv fast i negative tanke- og handlemønstre og ønsker at lære hvordan det kan lade sig gøre at ændre på disse, så du kan komme til at leve et liv i overensstemmelse med det menneske du egentlig er.

Indhold:

- Hvad er angst?
- Den kognitive model - hvordan dine tanker, følelser, krop og adfærd påvirker hinanden.
- Hvordan du holder dig selv fast i negative mønstre!
- Selvværd og selvtillid! Lær at have en anerkendende tilgang til dig selv og til andre!
- Dine ressourcer og evner - at gøre det du er god til!
- Du øver dig i at handle og gøre det som du har brug for - et skridt ad gangen!
- Øvelse i at være til stede gennem mindfulness og fokus på kroppen.
- Kommunikation - øvelse i at udtrykke din mening og lytte til andres

Undervisning: tirsdage 18.00-19.55

Holdet startes når der er 8 tilmeldte.



I SAMARBEJDE MED FYSIOTERAPETERNE BRYGGER- GAARDEN, VESTERGADE 11 2.

Kursusleder: **nd for gigtramte v/ fysio-
terapeut Skøtgergaard Hansen og
& diætist Mette Lillendahl**

Kursuset er udviklet i samarbejde med Gigt-
sundhedsministeriet og Dansk Oplys-
ningscenter.

Kursuset sammenhænger mellem graden af
gigt og udvikling/forværring af gigtsyg-
dommen. Den rette sammensætning af kost/
motion/bevægelse/træning, der er
genetisk betinget, giver, er det
bedste på en sund og varig måde.
Der er ingen mirakelkur, men et skub i ret-
ningen af livsstilsændring, der skal til for på
lang sigt at opnå et sundt vægttab.

Kursuset får hver deltager udarbejdet in-
dividuelle inddrivningsprogram og individuel kostplan.
Der er desuden til at indeholde bevægelse/
træning målrettet den enkelte
sygdom og formåen, samt undervisning i
indretning af den rigtige kost og ernæring.
Kursuset koncentrerer sig over 10 uger og afvikles
på hver mandag kl. 18.00-19.25 på Fy-
skolen Bryggergården, undervisning i
afdeling nogle lørdage kl. 10.00-11.25 på
Aftenskolen, samt en lørdag kl. 9.00-
10.00 i køkkenet, hvor vi sammen laver og
serverer mad, på www.paarupaftenskole.dk.
Kursuset, hvilke lørdage der er undervisning.
Kursuset er tilrettelagt for deltagere med
erfæringsvanskeligheder forårsaget af

der maks. være 8 deltagere.
1. sep. kl. 18.00-19.25 (BG)

KURSER V/ FØRSTEHJÆLPSINSTRUKTØR INGRID SIMONSEN (GODKENDT AF DANSK FØRSTEHJÆLPSRÅD)

Har I behov for et førstehjælpskursus målrettet, je-
res virksomhed, institution, forening eller andet, så
kontakt skolens kontor for nærmere information.

Livreddende førstehjælp

(377) Sø. 22. nov. kl. 9.00-15.50 (RV)

(378) Lø. 12. mar. kl. 9.00-15.50 (RV)

Materialeudgift 130 kr. betales til instruktøren.

7½ lektion. Pris 380/355 kr.

Repetition/vedligeholdelse af førstehjælp

(379) Ti. 3. nov. kl. 17.30-21.35 (RV)

(380) Ma. 29. feb. kl. 17.30-21.35 (RV)

Materialeudgift 100 kr. betales til instruktøren.

4½ lektion. Pris 270/255 kr.

Hjerte-Lunge-Redning og brug af hjertestarter

(381) Sø. 22. nov. kl. 17.30-21.35 (RV)

(382) Lø. 12. mar. kl. 17.30-21.35 (RV)

Materialeudgift 130 kr. betales til instruktøren.

4½ lektion. Pris 270/255 kr.

Førstehjælp – for dig der har ansvar for børn

(383) Sø. 8. nov. kl. 9.30-13.35 (RV)

(384) Lø. 5. mar. kl. 9.30-13.35 (RV)

Materialeudgift 100 kr. betales til instruktøren.

4½ lektion. Pris 270/255 kr.

KURSER V/ LISBETH FOLDAGER



Mental sundhed

Kurser i håndtering af angst eller depression. Disse
kurser er tænkt som en hjælp til dig, der oplever,
at angst eller depression forhindrer dig i at leve det
liv, du gerne vil. Dig, der ønsker at få større indsigt i
hvordan du holder dig selv fast i negative tanke- og
handlemønstre, og ønsker at lære, hvordan det kan
lade sig gøre at ændre på disse, så du kan komme
til at leve et liv i overensstemmelse med det men-
neske, du egentlig er.

Se mere på www.paarupaftenskole.dk

Håndtering af stress

(371) Ti. 22. sep. kl. 18.00-19.55 (BB)

Håndtering af depression

(373) Ti. 22. sep. kl. 20.00-21.55 (BB)

14 gange a 2½ lektion. Pris 1550/1445 kr.

KURSER V/ BIRGITTE SVENDSEN

Mindfulness

(375) Lø. 21. nov. kl. 10.00-15.00 (RV)

(376) Lø. 19. mar. kl. 10.00-15.00 (RV)

5½ lektion. Pris 305/285 kr.

Vil du vide mere om de enkelte kurser,
kan du finde uddybende beskrivelser på
www.paarupaftenskole.dk eller ringe
til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82.

Regnskab Kurser i håndtering af stress og depression

Indtægter:

Projekttilskud DOF 9.000 kr.

Indtægter i alt 9.000 kr.

Udgifter:

Markedsføring Flyers, Foldere + porto/forsendelse 5.000 kr.

Markedsføring andel af program 1/6 side 1.000 kr.

Mødevirksomhed planlægning 3.000 kr.

Udgifter i alt 10.000 kr.

Resultat -1.000 kr.

Underskrift skoleleder

30/11-15



Underskrift formand