Presseomtale – udkast

Vigtigt – vedhæft et billede – se billedbanken

**Vanens magt er stor – men den kan brydes!**

Vaner er et gode, da det sparer meget energi og tankevirksomhed, men vi har nok alle uhensigtsmæssige vaner, som fylder for meget i vores liv, og som tærer på energi og humør. Uhensigtsmæssige vaner kan også begynde at give nogle problemer med helbredet. Oplever du at dit liv delvis styres af nogle uhensigtsmæssige vaner, og du egentlig godt selv vil tage mere styring? Går du med nogle ønsker om at blive mere fysisk aktiv i hverdagen, få mere energi og måske du også smider nogle tiltrængte kilo, så har LOF (indsæt også samarbejdspartnere) i (indsæt bynavn) et helt nyt tilbud klar til dig.

VANEBRYDERNE er et kursustilbud til dig, som er nysgerrig på vanens magt og som gerne vil støttes i en varig livsstilsomlægning i forbindelse med et vægttab. VANEBRYDER forløbet består af ugentlige mødegange med motiverende vanebrydeøvelser med fokus på netop dine ønsker til vaneændringer. Forløbet indeholder også introduktion til forskellige motionsaktiviteter og madværksted, så vi i fællesskabet bliver inspireret til at spise mere groft og grønt i hverdagen.

VANEBRYDER forløbet inkluderer 9 mødegange á 3 timer fordelt på ca. 3-4 måneder. I forløbet er indlagt refleksionsuger, som skaber rum til at arbejde med din livsstilsomlægning.

LOF har kurset VANEBRYDERNE i en række byer, og dermed stor erfaring med længerevarende livsstilsforløb. En tidligere deltager udtaler ”Jeg trænger til et kærlig spark til at få bedre vaner ind i mit liv”, og det er jo netop essensen i dette kursus, hvor fælleskaber, mere viden og inspiration skal danne baggrund for nye vaner og ikke mindst fastholdelse af de nye vaner. Dorthe Lykke Olesen, udviklingskonsulent i LOF fortæller at VANEBRYDERNE nu er udviklet til et koncept, som udbydes flere steder i Danmark, og et nyt samarbejde med Anne Hjernøe, journalist og indehaver af AnneMad, som netop har udgivet bogen ”Stærk, let og mæt” har resulteret i nye opskrifter til madværkstederne og en undervisningsdel med motivation til at bryde vaner.

VANEBRYDERNE starter i – skriv her det præcise sted og dato for opstart.

* *Indsæt gerne en udtalelse fra samarbejdspartnere*

VANEBRYDERNE er udviklet af LOFs landsorganisation i samarbejde med LOF (afdeling) og indsæt de lokale samarbejdspartnere. Projektet er støttet af Kulturministeriets Udviklingspulje til lokal folkeoplysning, (indsæt hvis der er anden lokal støtte økonomi).

Vil du gerne bryde med dårlige vaner, være mere aktiv i hverdagen og ikke mindst selv tage styringen over, hvordan din livsstil skal omlægges? Så kan du læse meget mere om forløbet på lof.dk/vanebryderne og på LOFs hjemmeside lof.dk/(indsæt afdeling).