**Kort beskrivelse til moduloversigten**

*Version 3.10.2019*

**Modul 1 – 1.-2. mødegange**

Introduktion til VANEBRYDERNE med de 3 elementer; Motivation, motion og mad.

Forventningsafstemning.

Plan for mødegange og drøftelse af, at vi udvikler indhold sammen med deltagerne og derfor kan der komme ændringer.

Oplæg om Vaner og vanens magt ud fra Vanebrydertrappen. Se tekst om Vaner på hjemmesiden og SMART mål.

Deltagerne skal nu i gang med at udfylde deres mål og motiver – med fokus på motiver. Hvad driver dem!

7 gode vaner som en opmærksomhedsøvelse.

Artikel fra Hjerteforeningen – 5 gode råd. Hjemmeopgave på 2. mødegang – drøftes 3. mødegang.

Introduktion til træning med elastik og cirkeltræning

1. madværksted fx kikærtepandekager (opskrift 1).

**Modul 2 – 3.-4. mødegang**

Undervisningsfilm med Anne Hjernøe vises og anbefalingerne drøftes i mindre grupper.

Motivation til at sætte klare og tydelige mål og på fremdriften.

Gerne summemøde/gruppe- drøftelser omkring den proces, som de er i gang med.

Øvelse: Skriv motiver og mål op på gule Post-it sedler, så holdet sammen kan kigge på disse og blive inspireret.

Snak om forskellige motionstilbud i lokal område – hvad kan du gå til hos LOF , i idrætsforeninger mv. Introduktion til forskellige motionstyper fx Yoga, Pilates mv.

Hvis muligt oplæg ved en diætist – de 10 kostråd og hverdagsanbefalinger til at omsætte de 10 kostråd. Bevar fokus på følgende mødegange på de 10 kostråd og hverdagsanbefalinger.

Inspiration Små skridt til vægttab- s. 18-21.

Vi kommer nok ikke uden om at tale om snackmåltider. Se artikel i opskriftshæftet.

2. madværksted fx de tre salater (opskrift 2-3-4). Deltagerne kan evt. selv medbringe kylling, fisk, kød som tilbehør, hvis nogle ikke finder salat mættende nok.

**Modul 3 – 5.-6. mødegang**

Motivation – midtvejsfejring. Hvilken opfølgning vil de gerne fokuserer på efter de første par moduler. Hvad er er lykkedes og hvilke bump på vejen møder de?

Øvelse: I grupper af tre drøfter de først succeser de har oplevet indtil nu (grønne post-it) og derefter drøfter de hvilke bump på vejen de har møde (gule post-it).

I plenum sætters der fokus på succeserne. Bump på vejen italesættes. Tovholder kan skrive disse sammen og til næste mødegang deles oversigten ud. I nye grupper udvælger de 3-4 bump, som de finder løsninger på. Dette deles efterfølgende i plenum.

Det er også i dette modul det giver god mening at invitere en person med ind på holdet for at fortælle sin historie/narrativ i forhold til at tage livsstilsudfordringer på sig og ændre vaner – læs mere under Tip.

På modul 3 må der gerne være fokus på de nye motionsvaner. Igen deles inspirationen. Hvad gør de til? Måske der kan aftales hvad gruppen gerne vil gøre sammen. LOF kan jo tilbyde et Vanebrydertræningshold. Måske der nu kan etableres nye motionsgrupper/ gågrupper, som selv aftaler at mødes. Husk træning i det fri med inspiration til flere elastikøvelser.

3. Madværksted fx Blomkålspizza (opskrift 5). Alle kan have bagt deres egen bund hjemmefra, så fyldet tilberedes i fællesskab og færdigbagning. En pizzabuffet anrettes.

**Modul 4 – 7.-8. mødegang**

Vanebrydetrappen med mål og fremdrift drøftes. Hvordan oplever de processen som de er i gang med. Hvad virker og hvad virker mindre godt.

Måske tiden er inde til at justere i mål, og se på hvilken fremdrift der har været, og hvilken de ønsker for dem selv de sidste to modulperioder.

Øvelse: Hvor var du på Vanebrydertrappen, da du startede? Hvor er du lige nu? Hvad har bragt dig trin op af stigen? Hvad har hæmmet at du ikke har flyttet dig dertil, hvor du gerne vil være på dette tidspunkt?

Motion – hvad efterspørges fra deltagerne? Måske en ekstern instruktør kan inviteres med ind på holdet. Snak med skoleledere om hvilke undervisere der er i LOF eller en fra idrættens verden.

Husk træningselastik og motion i det fri – fx cirkeltræning.

4. Madværksted fx suppe eller det sunde smørrebrød (opskrift 6 og 7). Måske nogle fra gruppen vil bage rugbrød eller grovboller.

**Modul 5 – 9. mødegang**

Det kan være en god ide at holde den sidste mødegang et helt andet sted. Lån roklubbens lokale, golfklubben eller noget tredje. Et nyt sted kan også inspirere til en anden form for fælles motions-aktivitet.

Opsamling i forhold til Vanebrydetrappen. Fokus på fejring af de mange små sejre. Få dem frem, så alle kan dele og blive inspireret. Måske alle forbereder en lille fortælling om deres Vanebryder-rejse – nu hvor de er ret trygge ved hinanden.

Artikel om det at fastholde de gode vaner. Drøftelse af artiklen.

Mundtlig evaluering og intro til det elektroniske evalueringsskema som udsendes til alle deltagere.

Måske der er økonomi til et 5. Madværksted, hvis ikke, så betaler deltagerne gerne et lille beløb for at have en hyggelig sidste gang fælles spisning fx suppe eller det sunde smørrebrød (opskrift 6 og 7). Eller opskrift 1 – de populære kikærtepandekager med lækkert fyld – fx laks, rejer, tunsalat.

**Tip**

Det kan anbefales at der etableres en lokal facebookgrupper til gensidig inspiration på motivation og mad samt til invitation til motionsaktiviteter. Tovholder må gerne været ret aktiv selv i starten.

Det er væsentligt at alle er klar på at VANEBRYDERNE er et fælles projekt og alle skal bidrage på forskellig vis. Ikke mindst med det praktiske omkring indkøb og forberedelse hjemmefra.

Madværkstederne skal planlægges forud for de mødegange, hvor disse afholdes. Det er en fordel at organisere, så indkøb er fordelt, og ”noget” er forberedt hjemmefra, så mest mulig tid går med at anrette og spise måltider sammen. Den gode uformelle snak under spisning er meget væsentlig.

Økonomi til madværkstederne er kr. 100, som betales til underviser fx på mobilpay. Dem der forestår indkøb medbringer en bon og får penge udbetalt. Der beregnes max kr. 20-25 pr. madværksted pr. deltager. Vær opmærksom på, at flere ikke køber de dyre ting ind til fx olie, kikærtemel mv. Det kan købes til en fælleskasse første gang.

Madpakker medbringes på de mødegange hvor der ikke er madværksted – igen med fokus på den sociale spise-sammen effekt.

Hvis der er samarbejde med en patientforening eller nogen på holdet kender en person, som er lykkedes over en årrække at ændre på livsstil og fx holde et varigt vægttab, så er det rigtig godt at invitere en sådan person med til en mødegang og få den persons ”fortælling”. Det narrative perspektiv indebærer en forståelse af, at livet får mening gennem fortællinger. Mennesker og kulturer har aldrig kun én fortælling om livet. Der er altid mange forskellige fortællinger i spil – både hos det enkelte menneske og i kulturen. Det narrative perspektiv tager udgangspunkt i de problemer, som mennesker oplever i deres liv. Der skal altid være et godt problem som udgangspunkt for éns nysgerrighed. Hvor der er problemer, er der nemlig samtidig noget, som er vigtigt. Gennem samtalen om problemer, finder man frem til det, der er vigtigt i livet. Styrken i det narrative perspektiv er, at nysgerrigheden i forhold til de konkrete problemer, som mennesker og grupper oplever, åbner muligheder for hver enkelt til at forholde sig til de dominerende ”tynde” konklusioner om sig selv og om andre. Igennem denne proces åbnes der mulighed for, at man kan komme i kontakt med sine egne foretrukne værdier. Derigennem får man styrke og en større grad af frihed. Og man får øje på flere handlemuligheder i sit liv.