

## **Referat fra temadag ”Sanser & motorik” i distrikt 4 den 21. februar på Hotel Søgården i Brørup**

Efter morgenkaffen bød Karen Wagner velkommen til 39 deltagere til en spændende temadag om sanser, motorik og balance. Velkommen til Peter Keller Hansen, lektor på fysioterapeutuddannelsen i Århus.

Også præsentation af Karens roller som distriktskoordinator for de socialhumanitære områder, bevægelse & sundhed samt arbejds-/faggruppen (Birthe Bjerg og Ejner Frost).

Karen gennemgik dagens tidsplan og opfordrede til, at deltagerne i frokostpausen satte sig sammen med deltagere, de ikke kendte, for at netværke og udveksle erfaringer.

Peter Keller Hansen præsenterede sig selv. De slides Peter brugte i sin gennemgang vil blive vedlagt referatet.

Peter var god til at inddrage deltagerne undervejs og der var mange spørgsmål og kommentarer.

Hvilke sanser findes der og hvilke sanser bruger vi hvornår. God dialog. Peter havde gode illustrationer og eksempler. Hvad er balance (motorik, ligevægt, tyngdepunkt, fokusere på koordination, kontrollere sit massemidt punkt ift. understøttelsesfladen). Hvordan er sansernes rolle i relation til balancen? Peter var rigtig god til at forklare, hvad indvirker på vores balance.

Efter Peters oplæg var der praktiske øvelser, så vi kunne træne sanser og balance.

Frokost.

Efter frokosten et kort oplæg – hvilke krav stilles der under dagligdagens bevægelser til os og vores sanser. Derefter var det tid til bevægelse udendørs. En kort gåtur og derefter forskellige øvelser udenfor. Samarbejde to og to. Holde øje med hinandens reaktion. Mange små øvelser med balance og koordination, som kræver mange sanser og styrker muskelmassen i ben og overkrop. Det var sjovt og vi fik rørt os og lo – ikke af hinanden, men med hinanden. Rigtig godt og tiden gik hurtigt.

Kaffepause

Evaluering:

Alle fik noget med hjem, som kan bruges både privat og i vores frivillige arbejde – uanset om vi er besøgsvener, motionsfrivillige, demensfrivillige etc.

God dag med masser af input – brugbart.

Ønske om at gentage temadagen (emnet)

Undervisning med masser af humor

Super underviser med evne til at aktivere gruppen

Kobling mellem teori og praksis helt i top

Karen takkede for en god og oplevelsesrig temadag og efterlyste idéer til kommende temadage.

Karen Wagner  
26-02-2023

Der var ønske om en årlig temadag for besøgsvenner

På det socialhumanitære område, bevægelse & sundhed afholder vi både smalle (vågetjenesten og bisidder) og brede temadage (sanser, motorik og balance). Økonomien sætter grænser.

Tak for i dag.

Tak til Jytte E. Hedegaard og Ejner Frost for gode notater til referatet.