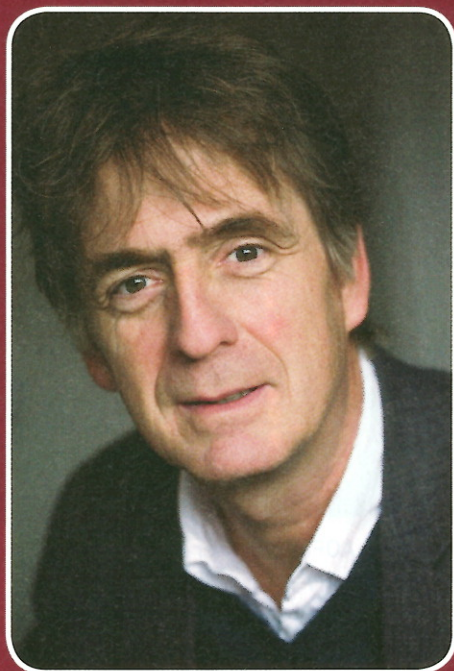


AOF Amager Efterår 2013

Ny viden og inspiration



Aktiv fritid med mening

Hormoner i balance

Du behøver ikke tage hormoner blot fordi du er kvinde i alderen 35- 60 år. Og du behøver ikke affinde dig med overvægt og væskeophobninger, mener læge Charlotte Bech, der i dette foredrag forener lægevidenskab med den indiske sundhedsfilosofi Ayurveda. Tænk hvis det ikke er en selvfølge, at livet efter de 35 er lig med hedeture og søvnbesvær. Hvad nu, hvis du kan bruge overgangen konstruktivt, blive slankere, sundere, stærkere, mere fri og meget mere dig selv end nogensinde før - uden hormonpiller? Hvad nu, hvis det virkelig er muligt at passere de 40, uden stigninger i kropsvægt, og uden at tage på i vægt? Hvad nu, hvis du kan bruge ændringerne konstruktivt til at komme positivt ind i din nye livsfase - sundere, stærkere og smukkere og med mere energi og livskraft end før? Foredraget arrangeres i samarbejde mellem Dragør Bibliotek og AOF Amager.



132209 torsdag 19:00-21:00 den 10-10
Dragør Bibliotek, Charlotte Bech
kr. 60,-

Fællessang fuld af historier

Pris inkluderer smørrebrød, men ikke drikkevarer.

Et anderledes foredrag tilrettelagt for AOF Amager. Den populære vise-sanger og komponist Erik Grip har i år 50 års scenejubilæum. Han optrådte første gang som 16 årig ved et forældremøde på Kastrup Skole. Erik Grip har valgt sangene, synger for og kæder sangene sammen af historier, der er hentet fra vores fælles fortid. Det er historien om Danmark, sangene, forfatterne og deres liv, men også vores liv. Men det handler mest om, at vi skal synge sammen. AOF Amagers dygtige korleder Marianne Kragh akkompagnerer. Aftenen starter med servering af et par gode stykker smørrebrød, så der er noget at stå imod med. Det bliver en morsom og lærerig oplevelse.



131206 mandag 18:30-21:00 den 30-9
3F Kastrup, Erik Grip
pris 180,-/150,-

Børn og unge med ADHD og ADD

Tema fredag om Inklusion & Diagnoser - Udfordringer samt Ressourcer. Seminar for dig, der arbejder med børn og unge. Når du arbejder med en ung eller et barn med opmærksomhedsforstyrrelserne ADHD og ADD og andre iboende problemstillinger, så vil dette seminar give dig en meget større indsigt i de problemer, og det pres der er omkring og ikke mindst hos børnene vil blive givet løsningsforslag til, hvordan vi på en mulig måde kan hjælpe og forstå børnene i hverdagen, og hvordan man som professionel bruger diagnoser som et pædagogisk og håndgribeligt værktøj. Vi tager udgangspunkt i barnet og hverdagen omkring. Her tænkes på skole og undervisning, daginstitution, familie, forældresamarbejde, venner og fritid. Vi kigger også på kost, søvn, medicin og med særlig vægt på pædagogik, sociale kompetencer og konflikt-håndtering. Dette vil give en fælles forståelse og en større ballast, i arbejdet med inklusion af eleverne og børnene.



131208 fredag 14:00-17:00 den 13-9
3F Kastrup, Michael Grangaard
pris 150,-

Børn og unge med ADHD og ADD

Tema lørdag om konflikthåndtering og pædagogiske muligheder. Seminar for forældre med børn og unge, som har ADHD og ADD. Temadagen sætter fokus på forståelsen af opmærksomhedsforstyrrelser i hverdagen, kost, søvnvanskeligheder og medicin. Vi ser på pædagogiske muligheder og udfordringer i en praktisk tilgang, samt konflikthåndtering og konfliktløsning på et brugbart og håndgribeligt plan, der virker for både forældre, søskende og barnet med en udviklingsforstyrrelse. Målet er at forældre og pårørende får nogle konkrete arbejdsredskaber ift. konflikthåndtering og struktur med hjem, der giver dem forståelse og nye handlemuligheder i hverdagen. Der vil være plads til de spørgsmål og konkrete udfordringer, som I måtte have i Jeres familie.

131209 lørdag 09:00-15:00 fra 14-9
Foreningscentret, Michael Grangaard
pris 300,-



Michael Grangaard