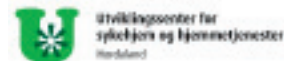




Stiftelsen SOR



utviklingscenter for
psykisk og hjemmetjenester
Hordaland

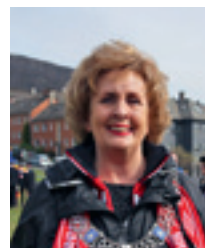
Livsstil – et spørsmål om valg

Sunne og aktive liv for mennesker med utviklingshemning – utfordringer og muligheter



Konferanse i Bergen 4. og 5. mai 2015 Scandic Bergen City – Salem konferansesenter

Målgrupper: Alle som arbeider for mennesker med utviklingshemning, ledere, politikere, tillitsvalgte, lærere, pårørende, tjenestebrukere og andre med interesse for temaet.



Trude Drevland



Helge Gudmundsen



Jørgen Skavland



Himmeljegerne



Arve Serigstad



Gisle Børge Styve

MANDAG 4. MAI

08.30	Registrering, te, kaffe og litt og spise
09.30	Velkommen Åpning <i>Trude Drevland</i> , Ordfører i Bergen kommune
10.00	Helse, fysisk aktivitet og ernæring for mennesker med utviklingshemning Hva sier forskningen? <i>Marianne Nordstrøm</i> , klinisk ernæringsfysiolog / stipendiat ved Frambu
10.50	Pause
11.10	Sunn og aktiv – et endringsprosjekt i Karmøy kommune <i>Elin Hansen</i> , virksomhetsleder, Karmøy kommune
11.40	Aktiv fritid - inkludering og muligheter i Asker kommune <i>Svein Einarsbøl</i> , daglig leder Aktiv Fritid i Asker kommune
12.10	Lunsj
13.10	Kulturinnslag Bergen Vest Danseklubb
13.25	Friskliv i Bergen Kokkekamp – dansekamp – aktiv sammen – ernæring <i>Helene Myklebustad</i> , fagrådgiver i Bergen kommune <i>Steinar Løland</i> , spesialrådgiver i Bergen kommune <i>Elona Zakariassen</i> , sykepleier og prosjektleder for ernæringsprosjekt
14.25	Pause
14.45	Enklere enn du tror Sunn og god mat – for alle <i>Arve Serigstad</i> , matentusiast og del av Hellstrøms hjemmekokkelaug
15.45	Pause
16.00	Vaksine mot helsens mistrøstigheter Frisk nok for livet - et foredrag i skjæringspunktet mellom stand up og vitenskap <i>Jørgen Skavlan</i> , lege, forfatter og debattant
17.15	Slutt for dagen
19.30	Konferansemiddag Konsert med Gisle Børge Styves Trio



TIRSDAG 5. MAI	
09.00	Livsstilsutfordringer hos personer med utviklingshemning <i>Svein Olav Kolset</i> , professor i ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo.
09.50	Pause
10.10	Matnyttig opplæring Kompetanseoverføring til utviklingshemmede og støttepersoner <i>Sølvi Linde</i> , høgskolelektor, Høgskolen i Bergen <i>Gro Marit Rødevand</i> , seniorrådgiver, Karde as
11.00	Pause
11.20	De små skritt Livsstilendringer hos mennesker med kognitive funksjonsnedsettelse i Danmark <i>Mimi Løn Schimmell</i> , seniorkonsulent ved <i>Alectia as</i>
12.10	Lunsj
13.10	Kulturinnslag Årstadkoret
13.25	Klart vi kan! Himmeljegerne sprenger grenser <i>Simen Tanneås-Fjeld</i> , <i>Lars Martin Tanneås-Fjeld</i> og <i>Mads Andreassen</i> , friluftsentusiaster
14.15	Gull verdt! <i>Helge Gudmundsen</i> , forfatter, prosjektleder i NRK og fotballtrener for Flatås Lions
15.00	Slutt

Gisle Børge Styve Trio består av Gisle Børge Styve (piano, sang, ukulele), Per Willy Aaserud (trompet, kor, melodika) og Helge Harstad (bass, kor). Gisle Børge Styve er en av de to pianistene og laglederne i NRK-programmet *Beat For Beat*.

Trioen har eksistert med samme besetning siden 1998, og ga i 2002 ut sin første plate «Styves Ark» (plata ble relansert i Japan i 2011). Plata ble spilt inn «live» en helt ordinær handlelørdag i bokhandelen Ark på Majorstua. De har også gitt ut platen «Here Right Now».

Trioens stadig voksende publikum reiser alltid hjem etter konsertene med et smil om munnen og fløyel om hjertet. En konsert med trioen omtales av flere som «ren terapi av absolutt høyeste karakter», og publikum får mulighet til å både le og gråte. Samspillgleden står i sentrum, og trioen koser vettet av seg med leken musikalitet og verbale innspill. Trioens fabelaktige evne til å kommunisere med publikum og skape god stemning blir også trukket fram i omtalene etter konsertene.



Trude Drevland

profilert ordfører i Bergen siden 2011. Drevland er utdannet sykepleier. I perioden 2003–2007 var hun byråd for helse og omsorg. Hun har tidligere vært bestyrer ved Fyllingsdalen sykehjem, lærer ved Betanien sykepleierhøgskole og prosjektdirektør ved Bergen Røde Kors sykehjem.



Marianne Nordstrøm

er klinisk ernæringsfysiolog ved Frambu senter for sjeldne diagnoser. Hun er for tiden ansatt som stipendiat og jobber med forskningsprosjektet «Helse, ernæring og bomiljø», som har fokus å kartlegge livsstilsrelatert

helse hos voksne med tilstander som er assosiert med mild til moderat grad av utviklingshemning. Studien er en tverrsnittsundersøkelse og har rekruttert deltakere i alder 16-40 år med diagnosene Prader-Willi syndrom, Williams syndrom og Downs syndrom.

Marit Elin Hansen

er virksomhetsleder i Karmøy kommune, for tjenester til mennesker med utviklingshemning. Hun har stått i spissen for en lang rekke kompetansehevende tiltak i kommunen, hvor fokus på selvbestemmelse, verdighet og kvalitet har vært sentralt. Ett av mange prosjekter i kommunen er «Sunn og aktiv».



Svein Einarsbøl

er leder og ildsjel i Aktiv fritid i Asker kommune. På bildet mottar han – på vegne av Aktiv fritid – Årets tilgjengelighetspris 2012.

I juryens begrunnelse for tildelingen av prisen til Aktiv fritid het det blant annet:

«Det å fremme og etablere gode tiltak som inkluderer mennesker med nedsatt funksjonsevne i positiv aktivitet og sosialt fellesskap, og dermed skape forutsetninger for et mest mulig meningsfylt liv, er ikke noe som kan gjøres på kort tid. Det krever innsikt, løsningsvilje, samarbeid, kreativitet, velvilje og omtanke og ikke minst medmenneskelighet og raushet gjennom mange år. Aktiv fritid i Asker har, ved sin ildsjel av en leder, Svein Einarsbøl, og han igjen i samarbeid med entusiastiske og positive medarbeidere, lykkes i dette på en fortreffelig måte.»



Bergen Vest danseklubb

ble etablert januar 2006, og startet med dans for ungdom med spesielle behov oktober 2007.

I begynnelsen var de 4 dansere, i dag er de 15. Bergen Vest danseklubb

er en danseklubb tilknyttet Norges Danseforbund og Norges idrettsforbund. De har dansekurs for barn, ungdom og voksne, og teller nå 450 medlemmer i alderen 4 til 70 år.

Arve Serigstad

er matentusiast, matfotograf og kokebokforfatter. Han driver Arves Mat og Arves Matkurs i Stavanger. Et av hans mål er å endre folks generelle oppfatning om at det å lage hjemmelaget mat er dyrt og vanskelig – og dermed tidkrevende. «Jeg tror at Arve, helt klart, kan bidra med sin kreativitet, sin evne til å skape begeistring – og ikke minst så skaper han en veldig god lagånd,» sa Eivind Hellstrøm, da Arve ble valgt som en av de seks utvalgte til Hellstrøms Hjemmekokklaug. Han har vært engasjert av Stavanger og Sola kommune for å bidra til bedre og sunnere kosthold hos personer med utviklingshemning.



Helene Myklebustad er utdannet vernepleier og arbeider som fagrådgiver i Etat for tjenester til utviklingshemmede i Bergen kommune. Hun har hatt en sentral rolle i arbeidet rundt ernæring og fysisk aktivitet i etaten, en satsning som startet i 2013.



Steinar Løland

er spesialrådgiver i Etat for tjenester til mennesker med utviklingshemning i Bergen kommune. Løland har hatt en rekke administrative funksjoner i Bergen kommune, og har vært aktiv i Norsk forbund for utviklingshemmede. Han har en sønn med Down syndrom.

Elona Zakariassen

er sykepleier og har jobbet målrettet med ernæringsstrategi og ernæringsutfordringer i både spesialist- og primærhelsetjenesten siden 2007. Hennes mål er å få ernæringsbehandling forankret som en naturlig del av behandlingen innen helsetjenester. Hun er prosjektleder i et 50 % engasjement hvor man skal utarbeide en ernæringsstrategi til Etat for tjenester til utviklingshemmede i Bergen kommune. I tillegg jobber hun i Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Hordaland der hun driver med spredning av kunnskap om ernæring i fylket. Zakariassen har også jobbet med barn og voksne med utviklingshemming, på avlastning, helsesportssenter og som støttekontakt.



Jørgen Skavlan

er kåret til Årets foredragsholder i 2004. Han fikk allmennlegeprisen i 2010 og ble av Dagens Medisin i 2011 kåret til helse-Norges 20. mektigste. I 2011 skrev Dagsavisen på forsiden at Jørgen Skavlan ... turde å tale der andre tier, og akkurat det tar han med seg inn i sine foredrag:



Frisk nok for livet er et foredrag i skjæringspunktet mellom standup og vitenskapelig forelesning, en uvanlig kombinasjon som kombinerer latter og refleksjon. Foredraget dreier seg vel så mye om nordmenns folkesjel som våre holdninger til det å være syk. Skavlan ser på oss alle fra et internasjonalt perspektiv og sammenligner vår samfunnsutvikling med det vi finner ute i den store verden:

- Hvor tilfredse er vi egentlig selv om FN sier at vi bor i det beste landet på kloden?
- Hva kan vi selv gjøre for å få det bedre, både på jobb og hjemme?
- Kjenner vi særlig godt etter hvordan det er med helsa her til lands?
- Er vår velferd bare til det gode?

Foredraget er ment som en vaksine mot helsen mistrustigheter, og temaene Jørgen tar opp bidrar ofte til videre diskusjon og sporer til holdningsendringer både på arbeidsplassen og hos individet.

Svein Olav Kolset

er professor i ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo. Han har skrevet bok om sin sønn Torgeir med CHARGE syndrom, men som også tar opp en rekke temaer som er relevante for denne konferansen.



Sølvi Linde

er vernepleier og lektor ved Høgskolen i Bergen, Institutt for sosialfag og vernepleie. Linde har skrevet flere artikler og bøker om miljøarbeid. Hun er redaktør for bøkene *Vernepleiefaglig teori og praksis – sosialfaglige perspektiver*, og *Innføring i profesjonelt miljøarbeid*. Hun har i tillegg skrevet den letteste kokeboken *Så godt*, og er redaktør for tidsskriftet *SOR Rapport*.



Gro Marit Rødevand



er utdannet cand.med. og arbeider som seniorrådgiver og prosjektleder i Karde AS. Karde arbeider med innovasjon innen IKT. Gro Marit er opptatt av at IKT brukt på riktig måte i stor grad kan bidra til opplæring, selvstendighet og god livskvalitet for

personer med utviklingshemning. Hun har vært og er prosjektleder for en rekke prosjekter hvor målgruppen er personer med utviklingshemning. Prosjektene dreier seg om å bruke IKT i dagliglivet og på arbeidet. I mange prosjekter lages det fritt tilgjengelige sluttprodukter for målgruppen.

Mimi Schimmell

har en mastergrad i kommunikasjon og læring. Mimi har gjennom mange år arbeidet og utviklet materiale og forståelsesrammer knyttet til mennesker med kognitive funksjonsnedsettelse. Målsettingen har vært å sette mennesker med kognitiv funksjonsnedsettelse i stand til å mestre mest mulig i eget liv. Feltstudier som Mimi har gjennomført, viser at det er en direkte årsakssammenheng mellom å ha et kognitivt handicap, være overvektig og potensielt disponert for å få livsstilssykdommer som blodpropp, hjerte- og lungeproblemer og type 2 diabetes. Metoden hun har videreutviklet bygger på prinsippet om «de små skritt». Erfaringene fra SMUT (Sundhed, Motion, Udvikling og Trivsel) er at veiledning og redskapene som er utviklet kan føre til en markert sunnere livsstil hos mennesker med kognitive funksjonsnedsettelse.



Årstadkoret er en veldig fin gjeng som er glad i å synge og som oppmuntrer og støtter hverandre, slik at alle kjenner seg trygg til å opptre sammen og som solister. Koret har vært aktiv i 8 år og har holdt egne konserter, deltatt på festivaler og opptrådt på kultur dager. I 2012 ga koret ut cd med bergenssanger og i 2013 hadde koret opera på repertoaret for første gang. Årstadkoret øver hver onsdag i Vitalitetsenteret på Møhlenpris. Koret øver inn sanger på gehør og blir akkompagnert av pianist Marianne Lindtner og ledes av dirigent Åsne Sunniva Søreide. Årstadkoret drives av Bergenhus og Årstad kulturkontor.



Himmeljegerne er et prosjekt hvor brødrene Lars Martin og Simen gjennomførte en skiekspedisjon på 43 mil på ski mellom Cambridge Bay og Gjoa Haven i Nordvestpassasjen. Etter dette fikk de med seg Simens bestevenn Mads, på en 3 ukers kanoekspedisjon i Yukon, Canada.

Lars Martin Tannæs-Fjeld

er eventyrer, prosjektleder, førskolelærer og glad i lange turer. Lars Martin er veldig glad i alle former for uorganisert idrett. Slipp idrettsglæden og kreativiteten frem! er hans motto. Lars Martins sterke side er å være rolig stresset. Slik får man ting gjort på en hyggelig og rask måte. Han er vinner av årets navn for Asker og Bærum «Årets Bankende Hjerter 2013».



Simen Tannæs-Fjeld

har et stort hjerte for skigåing og turer. Simens store interesse i livet er musikk, han kan praktisk talt lytte til musikk gjennom en hel dag. Simens sterke side er å jobbe rolig i jevnt tempo, slik at han ikke sprenger seg. Tidligere gjennomført Nordvest-

passasje-ekspedisjonen med Himmelfjellerne. I etterkant av ekspedisjonen har Simen blitt utnevnt til ambassadør for Special Olympics Norge. Han vant også Asker og Bærum Budstikkens leserkåring for årets navn «Årets Bankende Hjerter 2013». Simen har utviklingshemning, Cøliaki (Glutenintoleranse), Cerebral Parese, Epilepsi og er svaksynt.



Mads Andreassen

har tidligere drevet med svømming, og er en gjennomgående positiv kar. Han har Down syndrom og har et relativt svakt syn på det ene øyet. Mads hadde liten erfaring med kano og trente mye før ekspedisjonen. Blant annet lang- turer rundt Semsvann i Asker, trappeløp i hoppbakker og rolig trening med fysioterapeut.



Helge Gudmundsen

er fotballtrener for Flatås Lions, et fotball- lag for personer med utviklingshemning. Han er også prosjekt- leder i NRK. Han har skrevet boken «Gull verdt» om fotballaget. De er også skildret i NRK programmet «Løvene fra Flatåsen». Hans arbeid for Flatås Lions har ført til følgende utmerkelser:



- Adresseavisens Hedersrose (2006)
- Tulipanprisen, Lions International (2007)
- Rosenborgs hederspris (2008)
- Melvin Jones Fellow, Lions International's høyeste utmerkelse (2012)
- Nominert til Årets Ladejarl og foreslått som Årets trønder (2012)
- Diplom og honorært lederstipend for fortjenstfull innsats for fotballen gjennom 24 år, Norges Fotballforbund (2013)

B



Returadresse: Stiftelsen SOR,
Diakonhjemmet høgskole – Postboks 184 Vinderen, 0319 Oslo

KONFERANSE BERGEN 4. OG 5. MAI 2015

Livsstil – et spørsmål om valg

Sted: Salem konferansesenter, hjørnet Sigurdsgt./Neumannsgt., Bergen

PÅMELDINGEN SENDES TIL: VIA EGENCIA FARSUND, Havnegaten 29, 4550 Farsund. Tel. 38 39 59 99

Du kan også melde deg på gjennom epost astrid.pedersen@viaegencia.com eller ved bruk av bestillingsskjema på www.sorkurs.no

Faglige spørsmål om konferansen rettes til: Jarle Eknes, daglig leder SOR: je@sorpost.no – tlf. 90 75 86 85

Spørsmål om påmelding rettes til: Astrid Pedersen, Via Egencia Farsund: astrid.pedersen@viaegencia.com – tlf. 38 39 59 99

Påmeldingsfrist: 15. april 2015. *Etteranmeldte vil få plass så langt som mulig, men hotellrom kan ikke garanteres etter påmeldingsfristen.*

ETTERNAVN: _____ FORNAVN: _____ STILLING: _____

ARBEIDSSTED: _____ TELEFON ARBEIDSSTED: _____ MOBILTELEFON: _____

POSTADRESSE ARBEID: _____

E-POSTADRESSE DELTAKER: _____

Jeg vil delta **begge dager** **kun dag 1** **kun dag 2**

Konferanseavgift (dagpakke kommer i tillegg) ved påmelding før 25. mars 2015: kr 2.495,-

ved påmelding etter 25. mars 2015: kr 2.795,-

40 % prisreduksjon dersom man bare deltar en dag

Vi er 4 eller flere som melder oss på samtidig til konferansen. Kr 300,- i rabatt pr. person når 4 eller flere fra samme arbeidsplass melder seg på samtidig (og deltar). Send epost til astrid.pedersen@viaegencia.com eller ring 38 39 59 99 og opplys om navnene på de andre personene.

Scandic Bergen City Hotel obligatorisk dagpakke (inkl. lunsj, kaffe, kaker, frukt etc.) pr. dag kr 540,-

Jeg ønsker å delta på middag 4. mai kr 545,-

Tre-retters middag og konsert med Gisle Børge Styves Trio.

Separat faktura konferansemiddag sendes til

Jeg bestiller overnatting fra 3.–4. mai 2015 (dagen før konferansestart) på Scandic Bergen City Hotel

Overnatting i enkeltrom m/frokost (3.–4. mai) kr. 1.165,-

Overnatting i delt dobbeltrom m/frokost (3.–4. mai) (2 personer deler rommet, pris pr. person) kr. 685,-

Deler rom med

Jeg bestiller overnatting fra 4.–5. mai 2015 på Scandic Bergen City Hotel

Overnatting i enkeltrom m/frokost (4.–5. mai) kr. 1.165,-

Overnatting i delt dobbeltrom m/frokost (4.–5. mai) (2 personer deler rommet, pris pr. person) kr. 685,-

Deler rom med

Avbestillingsregler: Ved avbestilling frem til 15. mars 2015 refunderes faktura med fradrag av kr 300,-. Ved avbestilling frem til

5. april 2015 refunderes faktura med et fradrag av kr 1000,-. Ved avbestilling etter 15. april 2015 gis ingen refusjon.

Påmelding er bindende og du vil motta faktura og bekreftelse fra Via Egencia Farsund Reisebyrå AS.

Avbestillingsbeskyttelse: For å sikre at du får det innbetalte beløp refundert, kan du tegne en avbestillingsbeskyttelse som gjelder ved sykdom og fremvisning av legeattest. Pris for denne er kr. 175,- (Det må tegnes en egen for evt. flybillett.)

Ja takk, jeg ønsker avbestillingsbeskyttelse **Ja takk, jeg ønsker at Via Egencia skal kontakte oss for tilbud om flybilletter**

Bestilling av flybilletter: VIA EGENCIA i Farsund. E-post: astrid.pedersen@viaegencia.com – tlf. 38 39 59 99

DATO: _____

UNDERSKRIFT: _____