



TÅRNBY KOMMUNE



TÅRNBY SUNDHEDSUGE 2018

INTERNT PROGRAM

TÅRNBY SUNDHEDSCENTER

INTERNT PROGRAM FOR TÅRNBY SUNDHEDSUGE 2018

Dette program indeholder aktiviteter, som afholdes af institutioner, skoler, plejehjem mm, for egne borgere eller medarbejdere – dvs. lukkede aktiviteter.

Dette interne program er ligeledes et inspirationskatalog, så institutioner mm. kan få inspiration og gode idéer af andres spændende aktiviteter i Tårnby Sundhedsuge.

Daginstitutioner

Børnemassage i kommunens daginstitutioner

Alle dagsinstitutioner i kommunen er blevet opfordret til at indføre 5 minutters børnemassage hver dag i sundhedsugen, f.eks. i form af rundkredsmassage.

Effekten af børnemassage er bl.a., at børnene:

- føler større tryghed og nærvær
- bliver mere rolige og forøger koncentrationen
- udvikler større empati og respekt
- mobber mindre

5 minutters børnemassage om dagen styrker derved børnenes sundhed – både fysisk og mentalt. Nedenfor kan ses de institutioner, der har valgt at inddrage børnemassage i sundhedsugen:

Vuggestuen Ugandavej 147
Vuggestuen Skottegården 83
Vuggestuen Gl. Skovvej
Børnehaven Gemmas Allé
Børnehaven Engmarken
Børnehuset Nordmarksvej 26
Børnehuset Gl. Kirkevej 128
Børnehuset Vægterparken
Børnehuset Irlandsvej

Vuggestuer

Sundhed for krop og sjæl i vuggestuen

Mandag: Børnemasage

Tirsdag: Besøge plejehjemmet og samle æbler

Onsdag: Fælles arrangement i netværket ved Skelgårdskirken

Torsdag: Lave sund snack ud af vores æbler

Fredag: Børnemasage

Vuggestuen Ugandavej 147

Sprog og leg for dig og mig – på stadionet

Vi skal alle over og bruge vores kroppe på Tårnby stadion og se, hvor hurtigt vi alle sammen kan løbe på 400 meterbanen. Derefter præsenterer hver institution en sangleg for de andre og vi slutter af med at spise en Sundhedsæble sammen 😊

Vuggestuen Corneliusmindevej

OL

Mandag: Sanseløb

Tirsdag: Forhindringsbane

Onsdag: Faldskærmsøvelser

Torsdag: Gå tur

Fredag: Motionsløb

Vuggestuen Tårnby Torv 40

OL i vuggestuen

Mandag til torsdag vil vi hver dag udføre en olympisk disciplin. F.eks. længdespring i sandkasse, cykelløb legepladsen rundt og boldkast. Børnene aldersinddeles således at sværhedsgraden af disciplinere kan justeres efter børnenes formåen. Fredag afsluttes ugen med medalje og præmieoverrækkelse.

Vuggestuen Gl. Skovvej

Sundhed og bevægelsesglæde for 0-6 årige i Korsvejens distrikt

Fysiske aktiviteter og leg i det grønne område i Tårnbyparken.

Vuggestuen Tårnbyparken

Massage

Vi vil hele uge lave massage hver dag med børnene i forbindelse med sprog og leg for dig og mig.

Vuggestuen Skottegården 83

Børnehaver

Venskaber på sundt plan

Børnehaven Eksebøl Alle vil i Sundhedsugen have fokus på venskaber og sundhed i børnehøjde. Hver morgen starter vi med fælles morgengymnastik. Vi vil lave sund mad med børnene hver dag. Vi vil lege kropslige lege med fokus på samarbejde og venskaber. Vi vil snakke om kroppen og dens behov mm. Vi vil snakke om vores kost – sund/usund. Vi afslutter ugen med et fælles løb på Fælleden. Onsdag afholder hele Pilegårdsdistriktet en fælles idrætsformiddag. Alle store børn i børnehaven skal mødes og lave en masse aktiviteter sammen med kroppen og relationer i fokus.
Børnehaven Eksebøl Allé, Vestamager Naturbørnehave

Trives du?

I ugens løb vil vi dagligt holde 5 min massage, holde trivselssamtaler med børnene, lave pikoræs og nomertræning for at inddrage de nye børn i den fælles historie der er opbygget i børnehaven efter et stort projekt i foråret. Onsdag vil hovedparten af børnene mødes med de andre institutioner i distrikt "Skottegården" på stranden til en event.
Børnehaven Engmarken

Sundt for kroppen

Børnene deles i grupper, hvor de på skift laver sund mad i køkkenet, bevægelse med høj puls og yoga/mindfulness.
Børnehaven Gemmas Allé

Sund mad/høstfest og bevægelse

Sanglege, forhindringsbane, grave kartofler i køkkenhaven, madlavning i køkken og på bål, tovtrækning, sækkeløb. Fælles akt. på Fælleden i distriktet. Afslutter med fælledspisning og høstfest fredag.
Børnehaven Vesterled

Ti-kamp

Børnene dyster ugen igennem i forskellige fysiske discipliner. Ugen slutes af med O-løb
Børnehaven Englandsvej 348

Integrerede institution

Det er sjovt at bevæge os sammen

Vi leger sjove bevægelseslege. Vi vil forsat arbejde med den kropslige fokus. Hvordan kan den kropslige fokus anvendes til at nå det enkelte barn, samt inkluderer barnet i et større fællesskab. Vi vil etablere alle mulige forskellige former for bevægelse/yoga.

Alle ugens dage vil der være fælles opvarmning. Derefter opdeling i grupper til forskellige lege. Onsdag er der fælles arrangement nede ved stranden sammen med andre institutioner i Øst. Vi laver sjove bevægelseslege.

Børnehuset Nordmarksvej 26

Sprog og leg for dig og mig – på stadionet

Vi skal alle over og bruge vores kroppe på Tårnby stadion og se, hvor hurtigt vi alle sammen kan løbe på 400 meterbanen. Derefter præsenterer hver institution en sangleg for de andre og vi slutter af med at spise en Sundhedsæble sammen.

Børnehuset Vinkelhuse

Sundhedsugen i Børnehuset Gl. Kirkevej 128

I Børnehuset vil der i ugens løb være forskellige aktiviteter i mindre grupper.

Hele ugen starter vi dagen med fællessamling, hvor vi synger og giver hinanden massage.

- Sanseaktiviteter – massage, mærke på ting i kasser, dufte til forskellige dufte i dåser. Se, føle og tale på/om tingene i sprogkufferterne.
- Ninjabane/forhindringsbane samt faldskærmslege
- Samle naturpynt og lave pynt til forældrekaffen fredag
- Tour de Gl. Kirkevej – cykelløb på legepladsen
- Bag for en sag (Børns vilkår) – vi bager til forældrekaffen fredag og taler om, hvorfor vi skal sælge brødet. Hvis vi ikke trives, hvem kan så hjælpe os?

Børnehuset Gl. Kirkevej 128

Idrætsdag

Vi bager sundt bagværk, laver råkost, laver plancher med sund/usund mad og har morgen gymnastik hver dag. Onsdag er der fælles arrangement for institutionerne i Skelgårds netværket.

Børnehuset Tømmeruphaveby

Børnemassage

Børn masserer børn

Børnehuset Vægterparken

Sprog og leg for dig og mig – på stadionet

Vi skal alle over og bruge vores kroppe på Tårnby stadion og se, hvor hurtigt vi alle sammen kan løbe på 400 meterbanen. Derefter præsenterer hver institution en sangleg for de andre og vi slutter af med at spise en Sundhedsæble sammen.

Børnehuset Irlandsvej

Klub

Sundhedsuge

Hver dag: Afslapning. Hjorth and the juice

Mandag: Fodboldkamp

Tirsdag: Banancykelræs

Onsdag: Surprise

Torsdag: Boksetræning

Fredag: Bål

Klub Tårnby Vest

Sund kost og sport

Mandag: Fodbold

Tirsdag: Bordtennis/rundbold

Onsdag: Stoppbold

Torsdag: Bueskydning mm.

Fredag: Afslutning med en sund drik og frugt i cafeen.

Klub Valhalla og KJK

Frisk luft og udeliv

Fokus på udeliv og bevægelse: Bål, rollespil, skovstratego, bueskydning m.m. Desuden gratis frugt og fokus på sunde madvaner.

FK Munken

Udeaktiviteter

Hver dag i ugen er der en udendørsaktivitet, hvor bevægelse indgår. Det kan være: Fodbold, hockey, rundbold m.m. Desuden er der gratis frugt og salg af hjemmelavede smoothies om fredagen.

FK Løjtegården

SundhedsCenter Tårnby

Tårnbyløbet

Onsdag den 10. oktober kl. 17.30

Kom og vær med til et herligt efterårsløb sammen med Tårnby Sundhedsuge!

I samarbejde med Amager Atletik Club inviterer SundhedsCenter Tårnby til Tårnbyløbet, hvor man kan løbe enten 5 km eller 10 km rundt i kommunen med start og mål ved Tårnby Sundhedshus.

Der er fælles opvarmning fra 17.15 og 18.30 offentliggøres vinderen af årets Sundhedspris og udnævnelsen af årets Sundhedsambassadører på scenen ved Tårnby Hovedbibliotek. Tårnby Kommune tilbyder igen i år at betale deltagergebyret for kommunens ansattes.

Tilmelding: Som ansat i kommunen kan du tilmelde dig inden mandag den 8. oktober 2018 kl.

10.00 ved at sende en mail med navn og køn på sundhedsuge@taarnby.dk. Startnumre afhentes i sundhedscenteret ved Sundhedskoordinator Marie Johansen.

Alle deltagere tilbydes vand, frugt og lidt let at spise.

SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4, 1.th.

Tårnbygåturen

Onsdag den 10. oktober kl. 17.30

Kom og vær med til en herlig gåtur!

I samarbejde med Motionsforeningen København og Netværkshuset Kastruplund inviterer

SundhedsCenter Tårnby til Tårnbygåturen, hvor du kan gå enten 3 km eller 5 km med start og mål ved Tårnby Sundhedshus. Der er fælles opvarmning fra 17.15, og 18.30 offentliggøres vinderen af årets Sundhedspris og årets Sundhedsambassadører på scenen ved Tårnby Hovedbibliotek.

Gåturen er gratis. Af hensyn til forplejning, må du gerne sende os en mail til

sundhedsuge@taarnby.dk, hvis du påtænker at gå med. Mailen er ikke bindende.

Alle deltagere tilbydes vand, frugt og lidt let at spise.

SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4, 1.th.

Volapyk

Onsdag den 10. oktober og torsdag den 11. oktober. Begge dage kl. 9.00 eller 10.30.

Forestillingen er en komisk, poetisk teaterforestilling, om venskab, trivsel og digital sundhed.

Alle **0. klasser** i Tårnby Kommune er inviteret. Efter forestillingen er der vand, frugt og "rumlebrød"
Varighed ca. 60 min.

SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4, 1.th.

Foredrag: Tal højt om det: Børn skal ikke finde sig i mobning!

Tirsdag den 9. oktober kl. 9.00-10.30

Alle kommunens **5. klasser** og deres lærere er inviteret til at komme og høre Silas Holst og foredraget: Tal højt om det! Børn skal ikke finde sig i mobning.

Silas' foredrag tager afsæt i egne oplevelser med mobning. Et emne, der desværre stadig er meget aktuelt. Silas fortæller i foredraget, hvordan han selv kom igennem mobningen, og giver børnene tips til nye måder at tænke og klare sig på i en tid hvor mobning også foregår uden for skoletiden, blandt andet på de sociale medier.

Amager Hallen, Løjtegårdsvej 62-66

Plejehjem

Helse og velvære for beboerne på Plejehjemmet Pyrus Allé

Plejehjemmets "Terapi" indrettes til helse og velvære rum.

Der er muligheder for sanseoplevelser i form af lille vandfald, dufte og rolig musik.

Der tilbydes massage i massagestol, håndmassage, ansigtsbehandling og efterfølgende mulighed for at få lagt make-up. Hver behandling er af 1 times varighed. Seancen starter og slutter med et glas "champagne", et stykke chokolade og eksotisk frugt. Tidspunktet for arrangementet er henholdsvis om formiddagen og eftermiddagen på hverdage i uge 41.

Plejehjemmet Pyrus Allé (Terapi/Hobbystuen)

Sundhedsuge på Plejehjemmet Ugandavej 149

Hele ugen: Der serveres sund mad, frugt og grønt. Ligeledes opsættes plancher op rundt i huset med frivillige, lette gymnastikøvelser, så alle kan deltage, når man går forbi planchen.

Mandag: Hjertestien åbnes mandag, og der tælles ture henover hele ugen (gælder både beboere, personale og pårørende, når bare man følges med beboere). Vinderen, som har gået flest ture, bliver præmieret fredag. Alle kan gå en tur i haven, fra Fysioterapien til Pusterummet. Her sættes et kryds i bogen efter hver tur.

Mandag kl 10.30: Fælles gymnastik på rundbuegangen:

Pårørende, beboere, Ældresagen, og alt personale er velkommen til fælles gymnastik.

Tirsdag: Vi plukker æbler med vuggestuebørnene fra Ugandavej 147.

Tirsdag kl 14.30: Konkurrence mellem fritidshjemmet Nabogården og plejehjemmet.

Beboerne og fritidshjemsbørnene laver Æblestafet, "gæt det hvide" og "hjernevrideren" i Pusterummet.

Onsdag: Vi laver en sundfrokost for en lille gruppe beboere

Torsdag kl 10: Børnehaven Stavlundevej kommer og vi laver forhindringsbaneløb sammen i vores nye aktivitetshave. Børnehavebørnene og plejehjemsbeboere kæmper mod hinanden i tid på forhindringsbanen

Torsdag kl 14.30: Konkurrence mellem SFO Tømmergrunden og beboerne på plejehjemmet. Hvem kommer hurtigst gennem forhindringsbanen i Aktivitetshaven Plejehjemmet Ugandavej 149

Fredag kl 11 Præmieoverrækkelse: Optælling af hjertesti ture. Hvem har gået flest ture? Præmie til bedste beboer, pårørende og personale

Plejehjemmet Ugandavej 149

Fysisk aktivitet i Oasen

Dans, spil, gå-/cykelture

Plejehjemmet Irlandsvej, Oasen

Formiddagsgymnastik – 5-kamp

Alle, medarbejdere og borgere, er inviteret og bør møde op, da alle har godt af at røre sig mere i hverdagen. Der vil være forskellige udfordringer og fysiske aktiviteter tilpasset, således alle kan deltage i ugen.

Plejehjemmet Irlandsvej, Fysio- og Ergoterapeuterne