

# Kompenserende

## Svømning og MediYoga

for voksne med bevæge- og/eller psykisk handicap

Kun for borgere bosat i Syddjurs Kommune



# FOF

® KLOGERE, SUNDERE, GLADERE



## Kompenserende MediYoga

### Sted og instruktører

Aktivitetshuset, Nørre Allé 4, 8400 Ebeltoft.

Underviser: Maya Rahr

Kernehuset, Øster Allé 33, 8400 Ebeltoft.

Underviser: Anette Vendelboe.

### Hvad er MediYoga

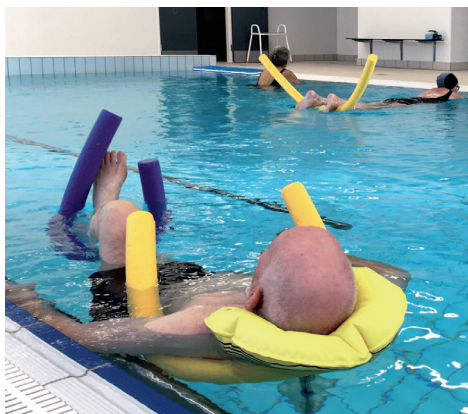
MediYoga er en meget blid yoga, som alle kan være med til, og alle kan få gavn af de mange fordele, som denne yogaform tilbyder.

Det er en yogaopskrift med fem forskellige ingredienser: vejtrækning, blide fysiske øvelser, håndstillinger, fokus og mantra.

Den røde tråd er vejtrækningen, som er den del, der tydeligst knytter de mentale og fysiske aspekter sammen. Det er repetitionen i øvelserne, der skaber holistisk balance. Alt sammen i et roligt tempo, der passer til den enkelte udøver.

MediYoga kan udføres liggende, siddende, langsomt, aktivt, som kort eller lang praksis alt efter hvilket program, man vælger. Kort sagt; denne yoga passer til alle som ønsker at få det bedre uanset udgangspunkt.

Kan du trække vejret, kan du lave MediYoga.



## Kompenserende svømmeundervisning

### Sted og instruktør

Undervisningen foregår i varmtvandsbassin

ved: Træning & Sund, Århusvej 35, Tirstrup,

8400 Ebeltoft.

Underviser: Anette Vendelboe

På små hold i varmt vand indlæres øvelser, der lindrer smerter og samtidig genoptræner muskler og led. Gennem vægtløshed og det varme vand bliver deltagerne i stand til at foretage øvelser, som udvider grænserne for bevægelse og skærper kropsbevidstheden.

## INSTRUKTØRER



**Instruktør  
Maya Rahr**

*Maya bor på Friland med mand og to børn, hvor hun nyder fællesskabet og livet i naturen.*

*Hun brænder for at formidle om naturlig sundhed, kropsbevidsthed og indre balance samt de muligheder kroppen rummer og hvordan, vi kan bruge det til at leve mere sunde, glade og berigende liv.*

*Maya har igennem flere år afholdt workshops, forløb og retreats som både selvstændig og for aftenhøjskoler samt firmaer. Hun er uddannet Mediyoga instruktør samt Hatha og Sivananda lærer. Og har derudover erfaring og uddannelser indenfor kropslig viden, healing og bevidsthed.*

*Hendes tilgang til at undervise i yoga er nærværende, dybdgående og samtidig rar. Yoga må gerne føles godt.*



**Instruktør  
Anette Vendelboe**

*Anette startede som underviser hos FOF Djursland i 2010. Holdene spænder fra hensynstagende varmtvandstræning, Aqua Yoga, hensyntagende yoga og senest Mediyoga. Udover bevægelseholdene underviser Anette også kreativt med akryl-malekurser. Hun holder sig opdateret med ny viden, gennem inspirationskurser – både i bassin, yoga på land/vand og malekurser. Interessen for at formidle – og opsøge nyt til glæde for deltagerne, er ikke blevet mindre med årene.*

*Anettes baggrund er reklametegner, SSH, Mindfulness instruktør, (Senior) Yoga instruktør, Halliwick uddannelsen (Specialudd. til undervisning af mennesker med fysisk-/psykiske funktionsevne nedsættelse). Lægeeksemineret Fysiologisk Massør og Mediyoga Instruktør.*



*MediYoga er godkendt af sundhedsstyrelsen som terapeutisk yoga, da det kan virke balancerende på både nervesystem og hormoner, og kan være med til at reducere forskellige skavanker og ubehag, både fysisk og psykisk.*

*En helende oplevelse for krop og sjæl.*



I samarbejde med Syddjurs Kommune tilbyder FOF Djursland kompenserende specialundervisning for voksne med bevæge- og/eller psykisk handicap.



Undervisningen tilrettelægges efter den enkeltes behov og muligheder og følger lovens klare mål, at forbedre deltagerens funktion og mulighed for at deltage mere aktivt i samfundslivet gennem en afhjælpning eller begrænsning af virkningerne af et handicap.

Der tilbydes undervisning i både svømning og MediYoga for bevægelseshæmmede. Der undervises på små hold.

Den kompenserende undervisning er **GRATIS** og KUN for borgere bosiddende i Syddjurs Kommune.

For at kunne deltage i undervisningen skal du udfylde et ansøgningsskema, som du kan hente på FOFs hjemmeside, eller kontakt FOF på tlf. 86 32 55 88 og vi vil være dig behjælpelig.

## Målgruppe

Deltagere der har et bevægehandicap, hvis virkninger kan afhjælpes eller begrænses ved undervisning. Har du således et fysisk eller psykisk handicap, er du muligvis berettiget til at få et tilbud om kompenserende specialundervisning.

## Mål

Målet er at kompensere, udvikle og forbedre deltagerens fysiske, psykiske og sociale handlemuligheder, således at de sikres mulighed for en aktiv deltagelse i samfundslivet.

## Indhold

Der udarbejdes en individuel undervisningsplan, der tilpasses den enkeltes forudsætninger, færdigheder og behov.

## Praktisk

Undervisningen foregår i 2 perioder hen over året, dog holdes fri i sommerperioden. Undervisningen er GRATIS.

## Undervisere

Alle undervisere ved den kompenserende specialundervisning er uddannet og godkendt til denne undervisning.

## Ansvar

Al deltagelse på FOFs aktiviteter er frivillig. Det er deltagerens eget ansvar at sørge for de nødvendige private forsikringer. FOF har naturligvis en erhvervsansvarsforsikring, som dækker, såfremt en af FOFs ansatte kan gøres ansvarlig for en evt. skade.

## Ansøgning

Hver enkelt deltager skal visiteres, hvilket foregår på baggrund af ansøgningsskema. Dette hentes på hjemmesiden

**[www.fof-djursland.dk](http://www.fof-djursland.dk)** eller ved at kontakte kontoret, som vil være behjælpelig med yderligere information.



® KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

FOF Djursland  
Torvet 1  
8500 Grenaa  
Tlf. 8632 5588  
Mail: [f@f-djursland.dk](mailto:f@f-djursland.dk)  
[www.fof-djursland.dk](http://www.fof-djursland.dk)

FOFs telefontid  
Mandag-torsdag Kl. 10-14  
Fredag Lukket



Find os på Facebook