



# Kompenserende

**Svømning, MediYoga og Pilates**

for voksne med bevæge- og/eller psykisk handicap

Kun for borgere bosat i Syddjurs Kommune



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.

## Kompenserende MediYoga

### Sted og instruktører

Undervisningen foregår i Aktivitetshuset, Nørre Allé 4, 8400 Ebeltoft.

**Underviser: Louise Mikkelsen**

Undervisningen foregår i 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.



**Instruktør  
Louise Mikkelsen**

Louise er født på Samsø, men har opholdt sig i udlandet i mange år. Nu bor hun i Ebeltoft. Igennem årene har hun bl.a. uddannet sig i klassisk Hatha yoga men specialiseret sig inden for hensyntagende træning.



**Instruktør  
Anette Vendelboe**

Anette startede som underviser hos FOF Djursland i 2010. Holdene spænder fra hensyntagende varmtvandrstræning, Aqua Yoga, hensyntagende yoga og senest MediYoga. Udover bevægelseholdene underviser Anette også kreativt med akryl-malekurser. Hun holder sig opdateret med ny viden, gennem inspirations kurser – både i bassin, yoga på land/vand og malekurser. 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.

## 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.



## Kompenserende Pilates

### Sted og instruktør

Undervisningen foregår i Hornslet Idræts/Kulturcenter i multisalen. Stadionvej 4, 8543 Hornslet

**Underviser: Julia Madsen**

Hensynstagende træning på små hold. Her vil du kunne træne din krop, med individuelle hensyn, for at du får et godt udbytte af din træning. Målet er først og fremmest at skabe bevægelse og mindske smerte, så du kommer til at føle dig mere robust og dermed opleve at få mere energi i din hverdag. Træningen vil være alsidig og vi arbejder med hele kroppen, smidighed og kropstyrke, balance og åndedræt.



**Instruktør  
Julia Madsen**

Julia er uddannet fysioterapeut med mere end 15 års erfaring. Hun har haft hold indenfor ryg/skuldre/knæ, samt pilates og yoga. Julia glæder sig til glad bevægelse.

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, mediyoga og pilates.
- 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 handicap, 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 i 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.



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



FØLG OS  
PÅ FACEBOOK



FØLG OS  
PÅ INSTAGRAM