

Kursus i "hjernemad" på Sjælland og i Jylland

Kost og ADHD – en nemmere hverdag trin for trin.

Dette 1 dags kursus for forældre til børn med ADHD eller beslægtede diagnoser, giver dig på en letforståelig måde den nødvendige viden og konkrete værktøjer til, hvordan du gennem kosten kan få en nemmere hverdag og et roligere barn.

Kurset er relevant for dig, der...

- Længes efter overskud og ro i hverdagen
- Er frustreret over at skulle medicinere dit barn eller oplever, at det ikke virker
- Har brug for nogle konkrete værktøjer til at komme i gang med "hjernemad"

Kurset vil gøre dig i stand til, at...

- Forstå den sammenhæng og teori, der ligger til grund for kost og adfærdsforstyrrelser
- Vælge hvor du skal starte, og hvor du skal sætte ind
- Komme i gang med simple kostændringer, der kan ændre adfærden markant hos dit barn

Plan for dagen:

10.00 -12.00 Hvordan indvirker kosten på mennesker med adfærdsproblemer
Teori og forskning

Frokost

12.45-16.00 Hvordan kommer jeg i gang med kostændringer?
Trin 1, 2 og 3 – hvad skal jeg vælge?
Hvilke udfordringer kan jeg møde, og hvordan håndterer jeg dem?
Du udarbejder din egen kostplan for dit barn og din familie
Andre relevante tiltag som fiskeolie og specifikke vitaminer og mineraler

Hvor og hvornår:

Tirsdag den 24. september fra 10.00 til 16.00 på Køge Handelsskole, Lyngvej 21, 4600 Køge

Torsdag den 25. september fra 10.00 til 16.00 i Jylland – adresse følger senere

Pris: (Tilmeld 2 og få 50% på den ene)

Pris for deltagelse er kr. 1.650,-

Inkl. kursusmateriale, bogen "Kost og ADHD – en nemmere hverdag trin for trin" samt frokost, mellemmåltider, kaffe, te og vand.

Tilmelding og køb:

Tilmeld dig senest 1. september på mail: info@karennorby.dk eller på telefon: 27 52 90 36.

Indsæt kr. 1.650,- på kontonummer: 0828 8015608960 (husk at skrive dit navn).

Ved afbud én måned før kursusstart refunderes hele beløbet minus kr. 200,-

Ved afbud mindre end en måned før kursusstart gives ikke penge retur, men du kan få tilbudt en plads på næste kursus.

Referencer:

Efter Karens kursus om kost og ADHD gik jeg hjem og fik mine notater refereret for min mand. Her gik det i endnu højre grad op for mig, hvor meget godt Karen har fået sat gang i hos mig. Karen fik på den korte tid serveret meget god viden og mange konkrete idéer på et sølvfad for os alle. Inkl. det inspirerende materiale, der lå til os på bordet. Det var flot. Karen vægter den del, der kan dokumenteres. Det giver større chance for at blive taget alvorligt af fagfolk. Samtidig vægter hun praksis og forklarer på en let og tilgængelig måde. Tak for en god og lærerig dag. **Anne-Merete Hallas**

Vi har i Vesthimmerlands kommune brugt Karen Nørby som kursusholder i forbindelse med efteruddannelse af vores plejefamilier i efteråret 2012. Karen Nørby gav en grundig introduktion til kostens betydning for børns udvikling og fejludvikling, samt konkrete råd og idéer til, hvordan plejefamilierne kunne gøre det bedre for deres familier og ikke mindst deres plejebørn. Karen Nørby er professionel i sin tilrettelæggelse, så der er sammenhæng i undervisningens indhold, undervisningsmaterialet og maden der bliver serveret - meget gennemført. **Lone Groot, Vesthimmerlands Kommune**

Der er nu gået 2½ uge siden vi var hos Karen, og vi kan allerede mærke en stor forskel hos vores dreng. Han hviler meget mere i sig selv, og bliver rost af lærerne i skolen. Allerede nu har din hjælp gjort en forskel. **Mor til en hyperaktiv dreng.**

Dit foredrag om kost og ADHD er et fremragende foredrag, som sætter nogle ting på plads. Du er seriøs og pædagogisk, og til at forstå. Din "trin for trin model" er en rigtig god idé, som vil lette hverdagen for mange familier med problematikken tæt inde på livet. I øvrigt er den kost god for alle - ligegyldig om vi har diagnoser eller ej. **Lene Næsvang, Køge Helskost**