



OVERSIGT OVER UDDANNELSESFORLØBET, DATOER OG UNDERVISERE:

MODUL 1.

UNDERVISER: KAREN NØRBY

DATO: 18/9 2020

Hjernens anatomi og fysiologi. Hvordan fungerer nerveceller. Hvordan vi kan hjælpe kroppen til at danne signalstoffer som dopamin og serotonin. Samspillet mellem fordøjelsen, vores tarmflora og hjernen.

MODUL 2.

UNDERVISER: KAREN NØRBY

DATO: 2/10 2020

Kulhydrater, protein og fedtstoffer. Vores blodsukkerhormoner og sukker. Koblingen mellem vores stofskifte hormoner og hjernen. Fedtsyrer og deres virkningsmekanismer på nervesystemet.

MODUL 3.

UNDERVISER: KAREN NØRBY OG BIRGITTE FLENSHOLT

DATO: 30/10 2020

Allergier, intolerancer og deres indflydelse på nervesystemet. Neuropeptider, histamin og farvestoffer. Overspisning. Kræse børn og småtspisende børn. Spiseværing, madlede. Overfølsomhed for madens berøring i mundhulen.

MODUL 4.

UNDERVISER: PERNILLE KRUSE

DATO: 20/11 2020

Inflammation i krop og hjerne. Inflammationsdæmpende kost. Metylering. Hvordan kan yoga bruges aktivt i hverdagen? Børneyoga i praksis.

MODUL 5.

UNDERVISER: KAREN NØRBY

DATO: 8/1 2021

Industrikemikalier og afgiftning. Vand og kroppens behov for væske. Vitaminer, mineraler og næringsstofmangler. Relevante kosttilskud.



MODUL 6.

UNDERVISER: KAREN NØRBY OG SUSANNE LØFGREN

DATO: 5/2 2021

Hvilke kliniske test kan være relevante for mennesker med udviklingsforstyrrelser? Cases: institutioner og personer, som hjælpes bl.a. gennem kost. Bachs blomstermedicin.

MODUL 7.

UNDERVISER: ANETTE BENTHOLM OG KAREN NØRBY

DATO: 12/3 2021

Motion og dens effekt på stressniveau og psyke. Søvn: hvad sker der, når vi sover, og hvordan påvirker søvnmangel psyken? Hvordan kan vi sænke stressniveauet gennem meditation og meditationsøvelser.

MODUL 8.

UNDERVISER: PERNILLE THOMSEN

DATO: 16/4 2021

Pædagogiske redskaber til at arbejde med livsstilændringer og mennesker med udviklingsforstyrrelser. Hvad sker der i hjernen, når den udsættes for stress? Hvorfor er struktur vigtigt. Idéer til at bruge struktur i hverdagen. Praktiske redskaber og øvelser.

MODUL 9.

UNDERVISER: PIA HOLM OG FREDE BRÄUNER

DATO: 7/5 2021

Ekskursion til Bramsnæsvej. Foredrag af daglig leder Pia Holm. Rundvisning. Hjernevenlig frokost. Hvordan kan vi kommunikerer sundhed med unge mennesker? Hvad kan vi måle på? Vi måler blodsukker, vægt, blodtryk, muskelstyrke mm.

MODUL 10.

UNDERVISER: KAREN NØRBY

DATO: 11/6 2021

Fremlæggelse af eksamensopgaver. Vi lærer og bliver inspireret af hinanden. Uddeling af eksamensbevis. Hjernevenlig festmiddag.