

## Studieplan nr. 11213: Mestring og aktivitet

Minst 4 deltakere

4–100 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

### Mål/læringsmål

Læringsmål (kunnskapsmål (K), ferdighetsmål (F) og/eller holdningsmål (H))

K- deltakerne skal få kunnskap om forskjellige aktiviteter innen fritid, idrett og kultur som vil gi økt mestring og deltakelse i samfunnet for personer med funksjonsnedsettelse

F- deltakerne skal få bedre ferdigheter i å mestre slike aktiviteter og bedre kunne knytte sosiale relasjoner

H- deltakerne vil etter kurset ha større selvinnsikt med kunnskap og trygghet til å velge og våge å delta i ulike aktiviteter

### Målgruppe

Ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse samt pårørende/nærpersoner

### Kursinnhold

Om diagnose

Sosiale relasjoner/sosiale aktiviteter

Teknikker, hjelpemidler og utstyr

Erfaringsutveksling og mestring

Aktuelle emner knyttet til organisasjonsarbeidet

Elementer som kan inngå i et slikt kurs er:

Fisking, overnatting i lavvo, bueskyting, ridning, gokart, museumsbesøk, bowling, svømming, keramikk, foto, musikk, teater

### Andre arbeidsmåter/organisering

Kurset skal baseres på utprøving av forskjellige aktiviteter med demonstrasjon av aktivitetsleder og samtaler i små og større grupper

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

### Krav til lærer/instruktør

Kunnskap om målgruppen og god forståelse for hvordan man skaper man skaper mestringsopplevelse