

Ups & Downs Bærum

Nyhetsbrev nr. 4 2010



God Jul



Denne høsten har vært et aktivt halvår i vår forening. Det har vært foredrag i Numicon metoden for lærere og foreldre, småbarnstreff med åtte små nydelige barn og deres foreldre, pappatur til Sæteren gård, sansetreff i Sanshuset og til slutt; juleverksted på Løkeberg skole.

Alle aktivitetene har vært veldig hyggelige å arrangere og vi tror at alle som deltok også koste seg. Les mer og se fine bilder på vår nye nettside:
www.upsanddownsbaerum.no/

Nå nærmer juleaften seg og jeg merker det på stemningen her hjemme. Hos den minste er den litt "sitrende" med mange og jevnlig julegaveønske samtaler, hos de litt eldre som litt skoletrette lengter etter mange fridager, og hos mor og far hvor det er litt mer kaotisk - med utallige lister over hva som må gjøres før jul. Mor lager lister over hva far må gjøre...;-)

Rett over jul kommer årsmøtet vårt med et spennende foredrag.

Bogen er en engasjert mann og har mange erfaringer han vil reflektere rundt og dele med oss. Håper dere kommer!

Vi i styret ønsker alle sammen, store som små, en gledelig jul og et riktig godt nytt år!

Hilsen

Amy Christina
og Camilla, Ian og Lars i
Ups & Downs Bærum



Bilder fra aktivitetene våre det siste halvåret. Treff på Sanshuset har vi også hatt. Les og se mange fine bilder fra Sanshuset og de andre aktivitetene våre på www.upsanddownsbaerum.no

Numicon foredrag

Fullbooket foredrag med både lærere og foreldre. Karin Skogvoll Eilertsen jobber daglig med dette og var foredragsholder.



Småbarnstreff

Nydelige barn og deres foreldre møttes til et hyggelig treff i Haslum barnehage i oktober. Nytt treff er planlagt i slutten av januar. Da vil språkstimulering være tema sammen med masse tid til erfaringsutveksling og kos.



Pappatur til Sæteren gård

Ni pappaer og barn dro på overnattingstur til



Sæteren gård siste helgen i oktober. Masse friluft, middag på bål og heldigvis ikke regn på søndagen også, er kort oppsummert for turen. Takk til NNDS for pengene til turen!

Juleverksted

Første søndagen i advent arrangerte vi for første gang juleverksted. Julemusikk, klementiner og pepperkaker lagde en hyggelig ramme rundt barn og ungdommer som sydde, spikket, limte og lagde flotte ting.



HVORDAN SNAKKE MED BARNET OM FUNKSJONSHEMMINGEN?

Foredrag

Hva vet og tenker barn med nedsatt funksjonsevne om seg selv og sine erfaringer? Hvordan kan voksne rundt barna hjelpe barna og stille spørsmål og uttrykke sine tanker? Når barna får mulighet å snakke om sin situasjon kan det gjøre at ev uro og redsel blir mindre. Det tunge kan bli lett.

* Hva barn i ulik alder forstår om seg selv og kroppen sin

* Hvordan snakke om det triste/vanskelige? Hva sier man når barnet spør?

* Hvordan hjelpe barnet videre? Håp og mestring.

Ansvarlig arrangør: Barnehabiliteringen Østfold/ Fredrikstad. Kursavgift kr. 100 for foreldre, kr. 400 for fagpersoner. **TID: 10.03.2011**

Les mer: www.sykehuset-ostfold.no/
Avd. Barnehabilitering

Nytt nummer av magasinet Utvikling fra NAKU. Tema for årets siste nummer er arbeid. Last ned nummeret på www.naku.no



Utvikling



En ny hverdag. Om selvbestemmelse, utvikling og mestring 20 år etter HVPU-reformen

Foredrag



Dato: 31.3. og 1.4. 2011

Kl: 9.00 - 17.00

Sted: Oslo, Folkets hus (Oslo kongressenter)

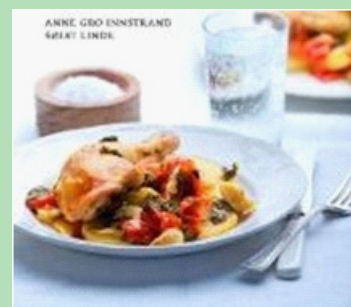
Målgruppe: Brukere, fagfolk, ledere, politikere og alle andre som er engasjert i gode levekår for personer med utviklingshemning.

Vi tar et lite tilbakeblikk, ser litt på hvor vi er men retter først og fremst blikket fremover. Hvilke mål setter vi oss for fremtiden, og hvordan kan vi nå disse målene? Statsråd Audun Lysbakken åpner konferansen, Ole Paus deler tanker og musikk med oss før og etter middagen, og en ekspertgruppe på seks personer med utviklingshemning svarer på hva de mener er viktig fremover. I tillegg legger en rekke politikere, fagpersoner og foreldrerepresentanter frem sine tanker om dette. SOR er arrangør.

SOR er forkortelse for Samordningsrådet for arbeid for mennesker med utviklingshemning. Påmelding på nettsidene: <http://www.samordningsradet.no/>



Så godt! - kokebok med enkle oppskrifter



I SÅ GODT finner du gode forklaringer og bilder av hvordan koke poteter og gulrøtter, hakke løk, dele blomkål, skrelle auberginer og rense chili. Grunntinnene bygges ut med komplette måltider. Leservennlig skrifttype og korte setninger gjør boken lett å lese. Vakre matfoto framhever råvarene, viser trinn for trinn i en prosess, og bilder av de ferdige rettene. Boken har ikoner for redskaper som styrker det visuelle inntrykket og gjør oppskriftene lettere å forstå. SÅ GODT er kokeboken som er laget for at blant annet personer med utviklingshemning skal kunne lage god og sunn mat. Boken er i tillegg et pedagogisk hjelpemiddel for dem som skal tilrettelegge for mennesker som trenger hjelp til matlaging. Boken byr på fargerik krydret mat fra mange land og tradisjonell norsk mat. Boken kan bestilles her: <http://www.bokkilden.no/SamboWeb/produkt>

Fra Bærum Ups & Downs til Ups & Downs Bærum

I høst har vi skiftet navn! Tidligere har vi brukt Bærum Ups & Downs mens vi nå har skiftet til Ups & Downs Bærum. Bakgrunnen er at i arbeidet med å oppdatere vår internettside ønsket vi å utarbeide en egen logo. Vi tok en gjennomgang av hvordan de andre lokale organisasjonene brukte navnet og fant ut at i nesten alle tilfeller skrev de Ups & Downs først og deretter stedsnavn/kommunenavn. Vi så det derfor som naturlig at vi også fulgte denne malen og endret det til Ups & Downs Bærum. Det er Ian Meikle i styret som har utarbeidet logoen vår.



**UPS
&
DOWNS**
Bærum



"Fra barnehage til fast jobb - mye moro og litt strev" Erfaringer og refleksjoner så langt

Vi inviterer til årsmøte for Ups & Downs Bærum fredag 28. januar, med et spennende foredrag i etterkant av møtet. Foredragsholder er Kristian Bogen, far til Ane på 20 år som har DS. Han har gjennom årene vært opptatt av samfunnets verdier og holdninger overfor personer som er annerledes, og er aktivt med i samfunnsdebatter. I tillegg reflekterer han over de utfordringer de selv har hatt gjennom erfaringer i barnehage, skole, ungdomstid og nå jobb. Bogen har vært foredragsholder ved flere Landskonferanser for Down Syndrom. Han er Divisjonsdirektør i BI og vært redaktør for og bidragsyter til boken "Med Downs gjennom livet".

PROGRAM FOR ÅRSMØTE

Kl. 18.00 Velkommen

Gjennomgang av året 2010 - Årsberetning

Gjennomgang av årsregnskapet

Valg av 2 styremedlemmer:

Lars Lund Mathisen har sittet sin periode og fratrer styret.

Camilla Bérard-Andersen har sittet sin periode i styret og stiller til gjenvalg for ett år.

Ett nytt styremedlem må stille (Styret er i gang med å få kandidater).

Kl. 19.00 - Foredrag "Fra barnehage til fast jobb - mye moro og litt strev" med Kristian Bogen

Kl. 21.00

Kl. 21.00 Ost og vin serveres

Påmeldingsfrist mandag 17. januar. Ups & Downs Oslo er invitert til foredraget og Ost og vin kvelden sammen med oss .



– foredrag av Kristian Bogen

**Velkommen til en
hyggelig kveld,
med spennende
foredrag og
sosial profil.**