

Ledelsesdag



Agenda

- Sammen om LOF
- LOF som troværdig samarbejdspartner
 - LOF og Venstre
 - LOF og kommunerne
 - LOF og civilsamfundet
- Debat



Sammen om LOF



Indholdsfortegnelse

• LOF kort fortalt	4
• Vores historie	5
• Fremadskuende folkeoplysning	6
• Vision, mission og værdier	7
• Vores liberale afsæt	8
• Organisering	9
• Få hjælp hos landsorganisationen	11
• Definition af en aftenskole	12
• Vores logo	13
• Fonte og farver	14
• Eksempler på design	15
• Skrivetips	16
• Vores intranet	20



LOF – Liberalt Oplysnings Forbund

100.000 deltagere

45 lokalafdelinger

80 kommuner

125.000 undervisningstimer



5 strategiske mål

Ved udgangen af 2025

1. LOF er større målt på timer
2. Har en stærkere organisation
3. Har vundet en pris
4. Er en troværdig samarbejdspartner
5. Har sat en dagsorden

LOF er en troværdig samarbejdspartner

LOF vil sikre sin relevans for partnere, virksomheder og organisationer.

- LOF har mindst tre større bærende partnerskaber.
- Samarbejde med en eller flere fonde.
- LOF har styrket sin relevans for den øvrige liberale familie.
- LOF har styrket partnerskaber med det lokale erhvervsliv.
- Interessevaretagelse overfor nationale og kommunale parter.



Venstre

Samarbejde



- Foredrag / debatmøder
- EU-oplysning
- Hvor kan jeg blive klogere på de mange ting, der sker i vores samfund?
- Kommunal- og regionsvalg
 - Uddannelse
 - Debat



Kommunerne

- LOF's opgaveløsning i kommunen
- Kommunernes forvaltning af vores rammevilkår
- LOF som partner for kommunen
 - Grøn omstilling
 - Sundhed
- Kommunen som konkurrent / partner
 - Biblioteker
 - Selvstændige aktiviteter



Kommunalt ansatte har lært at lave livstilsændringer

Odsherred: Kom med din dårlige vane og forvandl den til en ny bedre, lyder det fra Vanebryder-kurset.

Af Pia Larsen
pia.larsen@sn.dk

Prov at se dig selv i spejlet. Sådan rigtigt se dig i spejlet. Hvilke dårlige vaner har du? Har du hovedet for meget bøjet over mobiltelefonen? Spiser du usundt? Motionerer du for lidt? Ryger du? Går du for sent i seng? Listen er endeløs, og de fleste af os har forsøgt at bryde dem uden held. Men et særligt kursus har hjulpet mange ansatte i Odsherred Kommune med at få skovlen under deres vaner.

- Det har virkelig hjulpet mig med min rejse og mit vægttab. Jeg er ikke nået i mål, men det har givet mig nogle redskaber, der virker, siger Pernille Dues, som er en af de 44 deltagere, der har været på kurset Vanebryderne.

Var utålmodig

Hun er 50 år gammel, uddannet pædagog og er fællestillidsmand for alle BUPLs medlemmer i daginstitutioner og skoler i Odsherred. En dag om ugen arbejder hun i SFOen på Nykøbing Skole. Det er en hverdag med fart på, opgaver, der skal løses, og en familie, der skal passes.

Pernille Dues var i gang med et stort vægttab og havde allerede tabt 20 kilo. Men hun stod et sted, hvor der skulle noget mere til. Derfor slog hun til, da hun hørte om kurset. Men hun troede nok, at det handlede mere om motion og de gængse ting. Så da hun de første kursusgange efter en gåtur blev placeret på en stol og skulle høre forskellige foredrag og oplæg, blev tålmodigheden sat på en prøve.

- Det gik jo aaaaalt for langsomt. Så skulle vi høre om det ene og så om det andet. Vi spiste sammen og hyggede, og jeg var sådan: Kan vi nu ikke snart komme videre? Men så begyndte jeg at forstå teknikkerne, indrømmer Pernille Dues, der blev voldsomt begejstret for forløbet.

Personlig rejse

- Vi begyndte at skulle stille spørgsmål til hinanden og til



Pernille Dues er begejstret for den udvikling, hun har været igennem, og som hun mener, aldrig ville være sket, hvis ikke hun havde været på vanebryderkurset. Foto: Pia Larsen

os selv. Og lige så stille ændrede mit fokus sig fra at være mad og motion til at handle om MIG. Hvem er JEG, og hvad vil jeg egentlig? Som mor har man nok en tendens til at glemme sig selv lidt, og qua mit job gjorde jeg det nok endnu mere. Jeg er der altid for alle andre, men glemte mig selv på vejen, siger hun.

- Nogle af deltagerne troede, de skulle ind til et færdigt koncept, hvor de fik at vide, hvad de skulle gøre. For dem var det nok en skuffelse. Men hvis man ikke var parat til at tage ud på den her personlige rejse og var villig til at dykke ned i noget, der får skoen til at klemme, så blev det ikke en succes. Det kan jeg høre på dem, der faldt fra, siger Pernille Dues.

Slut med bil-snacks

Kursets formål er, at at øge kursisternes bevidsthed om deres vanemønstre og motivere dem til at udforske forandringsprocesser. Deltagerne skal vide, hvordan de ændrer deres vaner ved at lære,

hvad vaner er. Man lærer at etablere små rutiner, som at drikke mere vand og bliver opmærksom på, hvor svært det kan være at sige nej til arbejdsopgaver, som udløser stress.

Kursisterne skal selv identificere udfordringer og dybere årsager til, hvorfor de gør som de gør. Det styrker den indre motivation og kan føre til varige ændringer. En af kursisterne har helt konkret stoppet sin vane med at spise snacks i bilen og har nu meldt sig ind i en løbeklub og gennemført sit første fem kilometer løb, skriver kommunen i sin evaluering af forløbet.

Op og ned ad trapper

For Pernille Dues var det også en øjenåbner, at der findes andre små skridt, der tilsammen kan gøre det ud for et stort. For hende var det en stopper, at hun ikke kunne komme af sted hen i fitnesscenteret, og da hun bor på landet, hvor der ikke er gadelygter, var det svært at gå mange, lange ture. Men med

den motivation, hun fik på kurset, opdagede hun, at så må der findes andre veje.

- For mig blev det at gå først fem gange op og ned ad trapperne til førstesal og så ti gange op og ned, før jeg måtte sætte mig i sofaen med hækletøjet. Den slags småting. Så behøver man måske slet ikke hen i det forhadte center. Det er bedre med de små ting, man får gjort end de store ting, man ikke får gjort, siger hun.

Trappekærsitsen har forbedret hendes kondition markant og gjort hende opmærksom på, at hun selv kan finde små bitte ændringer i sin hverdag, der gør en stor forskel.

Mærk dig selv

Hun syntes, forløbet var sjovt. Hun fik lejlighed til at møde andre ansatte fra helt forskellige dele af kommunen. Nogen, hun ellers aldrig ville være rendt på. Og så lærte det hende at stoppe op og mærke efter. For alvor mærke efter.

- Mange af os lever i en

meget travl og stresset hverdag, hvor der aldrig er tid til det. Vi skal bare derudaf.

Hvis det kursus var gået så stærkt, som jeg ønskede, havde jeg aldrig fundet ud af, at for mig handlede det om noget helt andet end vægt og vægttab. Det har hjulpet mig med at tabe mig, men det, som det i virkeligheden har gjort, er, at jeg er blevet be-

vidst om mine egne behov. Hvornår er jeg faktisk sulten? Hvornår spiser jeg bare fordi, der står noget mad eller kage? Jeg havde tabt 20 kilo, da jeg startede på kurset. Nu har jeg tabt 30 i alt. Men det er ikke længere mit fokus at tabe mig. Jeg skal bare have det godt. Få sovet ordentligt. Gasse ned, inden jeg går i seng. Den slags, siger Pernille Dues.

Andre kursister har arbejdet med andre emner. På dette kursus har interessen især været for emner som egne grænser, stress, depression samt virkningerne af alkohol- og sukkerindtag på helbredet. Men det vil altid tage udgangspunkt i den enkelte.

Skattekroner betalte

Kurset var betalt af en pose penge, byrådet havde sat af til forskellige aktiviteter indenfor sundhedspolitikken. 500.000 kroner var der sat af til Vanebryderforløbene. Kommunen, som er den største arbejdsplads i Odsherred, ville gerne støtte sine medarbejdere i at gennemføre livstilsændringer, og formanden for trivsels- og sundhedsudvalget, Julie Jacobsen (DF), er meget positivt overrasket over resultatet.

- Det var et sats rettet mod vores egne medarbejdere. LOF stod for det og lavede noget målrettet den enkelte. Jeg er meget imponeret over det, de har gjort. Det har været en stor succes, siger hun.

Vanebryder kurset

Kommunens kursus har været for medarbejdere.

Men andre kan også være med, når LOF til januar starter nye forløb op.

Forløbet kører over ni gange.

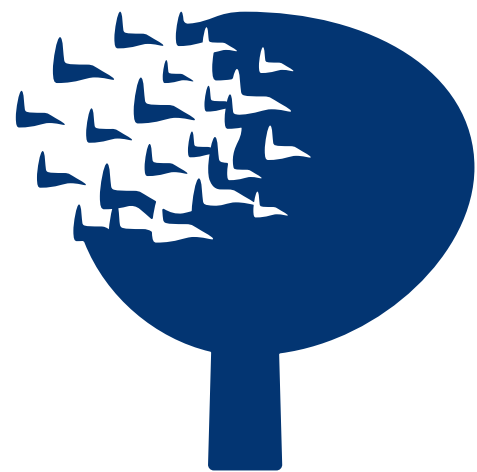
Man mødes 2,5-3 timer hver gang og går en tur, får undervisning og snakker sammen.

Underviserne kommer med forskellige kompetencer som for eksempel diætetik, procesfacilitering, yogainstruktion og coaching.

Ved at kombinere teoretiske principper med praktiske øvelser skabes et læringsmiljø, der styrker kursisternes bevidsthed om deres egne vaner og motiverer dem til livstilsændringer.

Forløbet tilpasses deltagerens individuelle behov.





L

O

F