

**SEPTEMBER
2019**



TVIND NYT

Stort sports Tema

STU-NYT

Træning med STU-elever:

3 eftermiddage om ugen træner eleverne sammen i Fitnesscentret, hvor vores fitnessinstruktør også deltager. Det giver både god træning og kemi imellem eleverne. Kostvejlederen træner med ca. 1 gang om ugen. Sidst hun var i Fitness med eleverne, sad hun "i klemme" i en maskine og kom sådan til at grine... STU elev Thor udbrød: "Du må godt grine, men hvis du brækker dig af grin, tørrer du altså selv op". Det fik hele holdet til at grine og joksene omkring det ville ingen ende tage. Humor og smil gør meget ved relationer og alle på fitness fik på et øjeblik en fælles relation og et sjovt minde. Det er vigtigt!



Testning af elever og lærere:



Vi har Sundhedsmåned i Dagskolen og elever og lærere bliver konditionstestet i starten og slutningen af måneden. Resultatet bliver drøftet og forklaret med den enkelte og flere var opsat på, at NU skulle der trænes igennem!

Dagskolens program bar hele august måned præg af sundhed og motion. Eleverne har spillet fodbold, rundbold, basketball og gået/løbet ture. Det har været sjovt at se sammenholdet mellem eleverne vokse sig større og større.

Fitnesscentret på Tvind

Vi har et fedt fitnesscenter på Tvind, samt en fitnessinstruktør og en kostvejleder. Så hvis eleverne ønsker det, kan de blive vejledt i både kost og motion/styrketræning. Det benytter mange elever sig heldigvis af og fitnesscentret bliver flittigt brugt i løbet af dagen og især om aftenen. Det samler eleverne og betyder, at de har muligheden for at lave noget sundt og godt sammen.

Fitnesscentret bliver særlig brugt lige nu, hvor OL er over os. For nogle elever er det vigtigt at være i deres livs form, så de kan præstere ved OL. Andre elever er mere fokuserede på deres spejlbillede og hvordan de ser ud i træningstøj.

Vi har heldigvis fået skabt en positiv stemning på stedet, hvor vi motiverer hinanden til at træne. Det betyder, at der er plads til alle – både dem med flade maver og dem med tykke lår, dem med store overarme og dem der udelukkende er i Fitness for at være social.



OL på Tvind

Velkommen til et imponerende sportsarrangement – arrangeret af Tvind og med deltagere fra opholdssteder i Danmark.

Eleverne har trænet i flere måneder op til OL og er nu klar på udfordringen. Nogle elever har trænet løb, andre basketball og andre har øvet sig i forhindringsløb. Der er nok af udfordringer at tage fat på og dyste i. Fælles for alle deltagerne er, at de er spændte. Spændte på om de nu har trænet nok, om de andre elever kigger på dem, om de gør noget galt... En ting er i hvert fald sikkert – Her er plads til alle og alle kan få en god oplevelse.

Lærere og pædagoger er også klar til to dages OL og til et pædagogisk stykke arbejde på et højt niveau. Der er brug for at motivere, trøste, heppe, styrke sammenholdet og at få alle med.

Hvert eneste år er vi imponerede over at så mange unge mennesker samlet på et sted, kan få det til at fungere socialt. Der blev grint sammen på trods af forskelligheder, nye venskaber blev knyttet og der blev udvekslet erfaring pædagoger imellem.

Vi er stolte over at personale, samarbejdspartnere og venner tager familien med på Tvind og oplever dette helt særlige fællesskab, på en virkelig dejlig dag.

Vi ses til næste år!



OL på Tvind

Med bævrende ben, rystende hænder og bankende hjerte er blikket fokuseret...

4 elever står klar til at løbe OL Marathon for hver deres hold. Tankerne omkring præstation og muligheden for en medalje om halsen flyver rundt i hovedet på dem, som bier i en flaske. Lyden af kammeraternes heppen er høj og overdøver lyden af åndedrættet. Blodet pumper rundt i kroppen og pulsen bliver hurtigere og hurtigere. Startskuddet lyder og de styrter afsted med hver deres pind, knuget fast i hånden. Efter 500 meter giver de pinden videre til holdkammeraten, der spurter afsted. Sådan foregår det hele fredag og lørdag med skiftende løbere fra forskellige opholdssteder. Sammen klarer vi det og her er plads til alle – både de hurtige, de langsomme, de trænede, de tykke og dem som egentlig ikke gad, men som bliver grebet af stemningen og er klar alligevel. Rundt om banen bliver der heppet, klappet og jublet! Det er med til at løfte holdkammeraterne – både nu og i fremtiden. For de gode oplevelser følger en igennem hele livet.



Verdens bedste nyheder!

Igen i år var vi med til at uddele avisen Verdens Bedste Nyheder. Hvert år udkommer den omdelte avis, der beretter om fremskridt og løsninger på klodens udfordringer. Med avisuddelingen fejrer vi Verdensmålene - og at det mange steder i verden går bedre, end vi tror.

Vi stod flere steder i Holstebro, Ulfborg og omegn og delte aviser og chokolade ud til de morgenfriske cyklister, bilister og gående.

Du kan læse meget mere om Verdens bedste nyheder og verdensmålene på: www.verdensbedstenyheder.dk



Sejlads i september



Glæden ved havet er stor for de fleste mennesker! For nogen mennesker er det fantastisk at opleve havet fra bredden, imens andre elsker livet til søs.

Sammen med flere beboere, har vi længe oplevet havet med fast grund under fødderne. Men i september vovede vi os ud til søs, da det blev et stort ønske fra beboerne.

Det var lykke! Smilet blev større og større og glæden var altoverskyggende.

En snak om livet på Tvind, som

Fitnessinstruktør, mentor og støttelærer.

Navn: Kenneth Eriksson

Hvor længe har du arbejdet her?

Jeg har arbejdet i Tvind regi i 17 år. Først ved Apollo i 15 år og ved Tvind i Ulfborg i 2 år.



Hvad er dine ansvarsområder på opholdsstedet?

Jeg arbejder som mentor og støttelærer på Tvind, hvor jeg i den forbindelse står for de grønne arealer og for brændeproduktionen.

Jeg er derudover fitnessinstruktør og guider eleverne i træningen på fitnesscentret cirka 3 eftermiddage om ugen. Derudover taler jeg ofte kost og ernæring med eleverne i forbindelse med træningen.

Hvis du vil – VIRKELIG VIL

– så støtter jeg dig hele vejen!

Hvad mener du, der skal til, for at vi kan gøre en forskel?

Hvis vi giver de unge troen på, at de kan, hvis de vil – så kan der ske utrolige ting med de unge mennesker.

Jeg har altid arbejdet med fitnessrelateret arbejde, da jeg tror på, at jeg kan hive de unge ud af deres misbrug, ved at give dem lysten til at træne og "blive høj" af dette i stedet. Jeg oplever ofte, at eleverne formår at flytte sig ved at give dem en ny interesse og et nyt fællesskab.

Jeg har selv været igennem mange af de samme ting i min ungdom, som de unge her har været igennem og det kan de forholde sig til. De tror på, at jeg forstår dem og kan guide dem videre i livet. Den tillid er jeg ydmyg overfor og tager meget seriøst.

Kenneth fortæller, at han er sikker på, at han er kommet langt, med sin store tålmodighed. Han kan vente rigtig længe på, at en elev kommer i gang, da han tror på, at det er lysten, der driver de unge frem og ikke tvang. Kenneth bliver ved med at motivere og støtte og det ændres der ikke på, selvom eleven, ikke på nogen måde, viser interesse for at lave noget. Men når så eleven begynder at møde og skridtet er taget, støtter Kenneth op og eleven bliver mødt med en stor mængde kærlighed og anerkendelse. Når det i perioder går dårligere og eleven har udfordringer, bliver det mødt med forståelse og en udstrakt arm til hjælp.

Når der kommer 500 gæster til frokost...

Hvad gør man egentlig mht. mad, når man har inviteret omkring 500 mennesker til OL? Det kræver et godt køkken og et team, der kan arbejde sammen!

Vi får også mad udefra og der er både pølsevogn, pizzatelt og kinabokse. Men det meste af maden laves på stedet og det er i utrolige portioner. For hvor meget kylling skal der bestilles hjem til "kylling i carry" og hvor mange pastaskruer kan 500 mennesker spise?

Månedens opskrift—Pastasalat:

Pastasalat til 500 mennesker:

25 kilo bacon i skiver

41 kilo pastaskruer

50 håndfulde finthakket rødløg

10 kilo majs

10 kilo grønne ærter.

Dressing:

41 liter Creme fraiche

1,2 kilo Dijonsennep

2 liter Citronsaft

360 gram Sukker.

Pastasalat til 6 personer:

300 gram bacon i skiver

500 gram pastaskruer

1 finthakket rødløg

125 gram majs

125 gram grønne ærter.

Dressing:

5 dl. Creme fraiche

1 spsk. Dijonsennep

2 spsk. Citronsaft

1 tsk. Sukker.

Baconen skæres i små stykker og ristes, til de er brune på en pande. Pastaen koges efter anvisning på posen og afkøles.

Dressingens røres af creme fraiche og smages til med sennep, sukker og citronsaft.

Bland det afkølede bacon og pasta sammen med dressingens og de øvrige ingredienser og lad det trække i et par timer i køleskabet.

Tvind Ulfborg

Skorkærvej 8 - 6990 Ulfborg

Tlf: 29 11 48 53 Email: info@tvind.dk.

Tip en god historie:

Hvis du har en god historie eller et ønske om, at vi skriver om noget bestemt, så kontakt os endelig, på mail: Socialraadgiver@tvind.dk