

---

## Hverdagsmestring

Til det første temagruppemøde i Det gode ungeliv var et af punkterne som gruppen ønskede at arbejde med "hverdagsmestring". Vi har derfor sat emnet på dagsordenen og inviteret Johny Gammelgård til at komme og fortælle om hverdagsmestring med udgangspunkt i hjernens evne til at håndtere stress og belastning.

**Dato og tidspunkt 27. februar 2019**

**Sted og adresse: Ungdomscenteret, Skanderborgvej 156, 8260 Viby**

### Program:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| Kl. 09.30 - 10.00 | <b>Morgenmad</b>  |
| Kl. 10.00 - 10.30 | <b>Velkommen</b> v/Julie Niebe Elmholdt og Jonas Krogh Nørdam, forkvinde/mand for Sund By Netværkets temagruppe Det gode ungeliv. |
| Kl. 10.30 - 11.00 | <b>Præsentation af Ungdomscenteret</b> v/Henrik F. Giedekier, leder af projektafdeling Lærende fællesskaber, Ungdomscenteret      |
| Kl. 11.00- 11.45  | <b>Unge hjerners ABC:</b> stress, belastning og trivsel<br>v/Johny Gammelgård, pædagog, neuropædagog og coach                     |
| Kl. 11.45 - 12.00 | <b>Netværkspause</b>  |
| Kl. 12.00 - 12.30 | <b>Unge hjernes ABC</b> forsat og spørgsmål<br>v/Johny Gammelgård, pædagog, neuropædagog og coach                                 |
| Kl. 12.30 - 13.15 | <b>Frokost</b>  |
| Kl. 13.15 - 14.00 | <b>Workshop</b> med udgangspunkt i oplæg<br>v/Katrine Primdal, aktivitetsmedarbejder i Folkesundhed Aarhus                        |
| Kl. 14.00 - 14.15 | <b>Netværkspause med kaffe og kage</b>  |
| Kl. 14.15 - 14.45 | <b>Opsamling og drøftelse ved bordene:</b> Hvordan kan vi bruge denne viden i vores arbejde fremadrettet?                         |
| Kl. 14.45 – 15.00 | <b>Kort opsamling</b> og tak for i dag.   |