

## Uden ordentlig mad og drikke... duer vejlederen nemlig ikke!

- med en humoristisk vinkel holder Lise Faurschou Hastrup et seriøst foredrag om mad, måltider og motion

### Hvordan ser en helbredskonto ud?

Vi har indtægter og udgifter til vores sundhed, akkurat som vi kender det fra ethvert andet regnskab. Det drejer sig selvfølgelig om at få så stort udbytte til helbredet som muligt. Lise giver inspiration og gode ideer til at få en super sundhedsøkonomi.

### Motion for hjerne, hjerte - og humør

Motion er ikke bare træning. Det drejer sig om at få pulsen op i hverdagen, få ilten rundt i kroppen og have det sjovt i mens. Få inspiration til øvelser og tricks, du kan bruge hver dag.

### Grønsager og frugt i lange baner, det virker som antirustbehandling

Lise stiller skarpt på kvaliteten af grønsager og frugt. Hvad er en økologisk appelsin i turbanen?

### Hvorfor skal danskere spise rugbrød, når italienere og franskmænd ikke skal?

Rigtigt rugbrød er et fantastisk næringsmiddel. - Der er sundhed i hver eneste mundfuld.

Hør om rugbrødets fortræffeligheder. Lær at kende et rigtigt rugbrød fra en kopi. Og hør hvorfor hvidt toastbrød kun egner sig til at isolere huse med.

**Cellefedt kontra dellefedt!** Det rigtige fedt i maden er kroppens indre bodylotion!

**Stop fedtforskrækkelsen!** Godt fedt er nødvendigt for alle celler i kroppen. Det er nødvendigt for at kunne tabe sig. Særlig hjerne og nerveceller må have det rigtige fedt for at fungere optimalt.



Foreningen af uddannelses- og  
erhvervsvejledere ved de tekniske skoler

inviterer hermed til

# Vejlederkonference

onsdag den 17. november og  
torsdag den 18. november 2010

på

## Comwell Rebild Bakker

Rebildvej 36 - 9520 Skørping



## Onsdag den 17. november 2010

- 12:00 - 13:00..... **Ankomst**, frokost og indkvartering
- 13:00 - 13:15..... **Velkomst**
- 13:15 - 14:45..... **Den vanskelige samtale**, ved Hallur G. Thorsteinsson, Psykiatrifonden
- 14:45 - 15:00..... Pause – kaffe mv.
- 15:00 - 16:00..... **Open Space** om Uddannelsesparathed og fastholdelse
- 16:00 - 16:15..... Kaffe/the med brød
- 16:15 - 17:30..... **Sund kost for vejledere**, ved Lise Faurshou Hastrup ([www.lisef.dk](http://www.lisef.dk))
- 18:00 - 18:45..... **FUETS ordinære generalforsamling** (indkaldelse følger)
- 19:00 - 20:30..... **Middag**
- 21:00 - ? ..... **Yoga for vejledere ver. 3.0**

## Praktiske oplysninger:

Bindende tilmelding til arrangementet foretages på mail til [info@fuets.dk](mailto:info@fuets.dk) og skal være os i hænde senest den

## 22. september 2010

Pris for konferencen er 2550,00 kr.

**Prisen** dækker deltagelse, forplejning samt indkvartering.

**Indbetaling** sker til konto: 7444 – 1245987 HUSK! at påføre deltagernavn og konference 2010 – eller via elektronisk fakturering. Påfør oplysningerne på din tilmelding.

**Deltagerliste** tilsendes alle deltagere primo november 2010

**Bemærk:** Der er reserveret pladser på Comwell Rebild Bakker, så derfor er det vigtigt at tilmeldingsfristen overholdes, hvis vi ikke skal sige nej til nogle.

Se også [www.comwellrebildbakker.dk/](http://www.comwellrebildbakker.dk/)

Venlig hilsen

Henrik Hedelund  
Sekretær

## Torsdag den 18. november 2010

- 07:00 - 08:45..... **Morgenmad**, værelserne ryddes og nøgle **skal** afleveres
- 09:00 - 10:00..... **SPS - nyt fra SPS-kontoret**, ved Jens Erik Kajhøj, SU-styrelsen
- 10:00 - 10:15..... **Kaffe/the** med brød
- 10:15 - 11:30..... **Unge i risikogruppen**, ved Birgitte Simonsen, Professor, Centerleder Ungdomsforskning, CeFU
- 11:30 - 11:45..... **Pause**
- 11:45 - 12:45..... **Breaking News fra UVM!** Herunder de nye bekendtgørelser på vejledningsområdet ved Jørgen Brock - Undervisningsministeriet
- 12:45 - 13:00..... **Evaluering og afslutning**
- 13:00 - 14:00..... **Frokost** (inkl. én øl/vand)

Der tages forbehold for ændringer