

Inspirationskatalog 2

– flere eksempler på mulige temadage i distrikterne

Ældre © Sagen

Indhold

Velkommen til Inspirationskatalog 2 – flere eksempler på temadage i distrikterne	3
Samarbejde	
Bisiddere og besøgsvenner – det gode samarbejde	4
Kommunikation	
Samtaleteknik til den komplekse eller svære samtale over telefonen	5
Stemmen som relationsskaber	6
Demens	
Livskvalitet i hverdagen – også med demens	7
Koncepter med krudt	
Det gode værtskab. Hvordan vi gør det lettere for flere at deltage i aktiviteter og fællesskaber	8
Dialogspillet RAMMEN. Skab fællesskab og udforsk rammen om den frivillige indsats	9
Samtalesalon om ...	10
Læsefællesskaber og læseguides. Skab fællesskaber via litteraturen	11
Pårørende	
Pårørende – hvordan hjælper vi dem, der hjælper?	12
Døden	
Tæt på døden	13
Fællesskaber	
Hvordan får vi mændene med? Flere mænd skal deltage i Ældre Sagens aktiviteter	14
Inspiration til aktiviteter, samvær og fællesskaber i plejeboliger	15
Kulturfællesskaber – hvordan bruger vi kulturen i den lokale indsats?	16
Mødesteder og aktiviteter – hvad skal vi mødes om?	17
Ensomhed og fællesskaber. Viden om ensomhed og inspiration til at handle på det	18

Velkommen til Inspirationskatalog 2

– flere eksempler på temadage i distrikterne

Kataloget er tænkt som en mulighed for at du, som distriktskoordinator på det sociale område, kan hente inspiration og gode idéer til, hvad jeres næste temadag i distriktet kan omhandle.

Idéerne her er trædesten at tænke videre ud fra. Katalogets temadage er derfor langt fra udtømmende for gode temaer, man kan tage op. Dette katalog indeholder velafprøvede temadage fra inspirationskataloget 2020 samt en række helt nye og aktuelle temaer.

De socialhumanitære konsulenter Louise og Tine er dem som indledningsvist kan kontaktes, hvis der er en idé eller et tema, som du gerne vil arbejde videre med i distriktsregi. Hvis der bliver brug for at trække på den brede palette af andre fagkonsulenter, bliver det næste skridt.

Temaerne er denne gang *ikke* beskrevet som færdige temadage – men alene som forslag til, hvad programmet kan indeholde – enten i form af hele eller halve temadage. Temaerne

kan også kombineres som en slags moduler, alt efter hvad der passer ind i dit distrikt, og hvem der er målgruppe(r) for arrangementet.

Det vigtige på temadagene er altid at sikre, at der bliver mulighed for at dele erfaringer de frivillige imellem. Frivillige er typisk de bedste eksperter på ”virkeligheden” og har derfor meget godt at hente i mødet med hinanden.

Nogle af temaerne har været afprøvet med succes i ét eller flere distrikter – andre er helt nye koncepter. For alle temaerne gælder det, at de kan tilpasses i samråd med konsulenterne, som også typisk vil bidrage på selve dagen, hvis der er behov for det.

Du, som distriktskoordinator, vil altid fungere som vært igennem hele temadagen.

Vi håber, du vil hente god inspiration til spændende dage og arrangementer ude i distrikterne.

God læselyst!

Samarbejde

Bisiddere og besøgsvenner – det gode samarbejde

Målgruppe

Frivillige besøgsvenner og bisiddere.

Indhold

Vi dykker ned i forskelle og ligheder i de to frivilligroller. Der er nemlig god grund til at være sig bevidst om gråzonerne og grænserne mellem besøgsvenner og bisiddere – og når man kender dem, får man også nemmere øje på de gode samarbejds muligheder, der er på tværs af aktiviteterne. Dagen byder på oplæg og refleksion om samtalen som redskab og spændingsfeltet mellem nærvær og distance i samtalen.

Form

Temadagen veksler mellem oplæg, dialog og gruppeøvelser.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulent fra sekretariatet sammen med frivillige eller ekstern oplægsholder.

Varighed/tidsramme

6 timer inkl. pauser.

Mål

- Deltagerne får en bedre forståelse af egen frivilligrolle og nye redskaber til at samarbejde med andre frivillige og føre samtaler baseret på nærvær.
- Lokalafdelingerne får redskaber til at styrke frivilligsamarbejdet til gavn for indbyggerne i deres lokalområde.



Kommunikation

Samtaleteknik til den komplekse eller svære samtale over telefonen

Målgruppe

Bisiddere og vejledere, telefonvenner og andre frivillige med interesse i at bruge telefonen som medie i forbindelse med nærvær og samtale.

Indhold

Når man ikke kan se den, man taler med, påvirker det den frivillige opgave. Dagen handler om at få redskaber til den gode telefonsamtale, at kende sin rolle og sin opgave, at tage ansvar for samtalen, at skabe kontakt, at åbne og lukke en samtale og skabe struktur undervejs. Efter temadagen vil deltagerne være godt klædt på til de svære eller komplekse telefonsamtaler, man som fx bisidder eller vejleder kan støde på, når man taler med mennesker, der har brug for ens hjælp.

Form

Temadagen veksler mellem oplæg, dialog og involvering.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulent fra sekretariatet og ekstern oplægsholder.

Varighed/tidsramme

6 timer inkl. pauser, morgenbrød og frokost.

Mål

- Deltagerne går hjem med samtaletekniske redskaber til de svære eller komplekse telefonsamtaler.
- Lokalafdelingernes bisidder- og vejledertilbud styrkes. Frivillige styrkes i at anvende telefonen som medie i forbindelse med nærvær og samtale på distancen.



Kommunikation

Stemmen som relationskaber

Målgruppe

Alle social-humanitære frivillige. Særlig relevant for tryghedsopkaldere, vågere, bisiddere, frivillige på plejehjem og demensaktiviteter samt besøgsvenner.

Indhold

En inspirerende og levende temadag med oplæg fra en erfaren stemmecoach, der vil inddrage deltagerne med dialog, eksempler og fysiske øvelser. Deltagerne får mulighed for at reflektere over, hvordan de bruger stemmen til at skabe nærvær og kontakt med sig selv og andre i hverdagen som social-humanitær frivillig. Derudover oplæg og erfaringsudveksling med udgangspunkt i Ældretelefonen.

Form

Oplæg, øvelser og gruppedialog.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

En konsulent fra Ældre Sagens sekretariat og en professionel stemmecoach.

Varighed/tidsramme

4-6 timer inkl. pauser.

Mål

Deltagerne går hjem med en ny forståelse af et redskab, som vi alle råder over, men sjældent udnytter til fulde: vores stemme.

Deltagerne får viden om Ældretelefonen, og hvordan den kan spille sammen med de lokale tilbud.



Demens

Livskvalitet i hverdagen – også med demens

Målgruppe

Alle frivillige vil møde mennesker med demens i deres frivillige virke. Derfor er alle frivillige velkomne.

Indhold

Oplæg om hvad demens gør ved et menneske, og hvordan man med diagnosen fortsat kan have et meningsfuldt liv med sine interesser og gøremål. Gennemgang af demenstyper, symptomer og tegn, samt indsigt i hvilke naturlige redskaber, vi har som frivillige, når vi møder et menneske med demens.

Form

Deltagerne inddrages gennem dialog og samtaler i grupper i forbindelse med oplægget. Der vises desuden filmklip og evt. materialer på Frivilligportalen.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulenter fra sekretariatet eller eksperter fra ekspertkataloget om demens.

Varighed/tidsramme

Fra 3 til 6 timer inkl. pauser.

Mål:

Give svar på hvordan frivillige bedst kan møde mennesker med demens.



Koncepter med krudt

Det gode værtskab

Hvordan vi gør det lettere for flere at deltage i aktiviteter og fællesskaber

Målgruppe

Alle frivillige.

Indhold

Det gode værtskab handler om, hvordan vi med enkle greb og lidt ekstra omtanke kan gøre endnu mere for at sikre, at alle føler sig velkomne og godt tilpas, når de tager del i Ældre Sagens mange aktiviteter. Også dem for hvem ensomhed måske er en følgesvend, og hvor der kan være barrierer, der gør det endnu vanskeligere at deltage.

Temadagen er tænkt til at give inspiration til at arbejde videre med og sætte det gode værtskab endnu mere på dagsorden.

Form

Workshop med oplæg og debat.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulent fra sekretariatet.

Varighed/tidsramme

4-6 timer inkl. pauser.

Mål

At inspirere til at have endnu mere opmærksomhed på betydningen af godt værtskab i aktiviteterne.

At flere kommer til at deltage og føle sig trygge i Ældre Sagens aktiviteter.



Koncepter med krudt

Dialogspillet RAMMEN

Skab fællesskab og udforsk rammen om den frivillige indsats

Målgruppe

Alle frivillige.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

En konsulent fra Ældre Sagens sekretariat.

Indhold

På dagen introduceres deltagerne til dialogspillet RAMMEN, som er et spil, der bygger på rammerne fra Aftale om frivillig indsats i Ældre Sagen. Spillet giver de frivillige "spillere" en mulighed for at komme et spadestik dybere og få omsat rammen til en praktisk og genkendelig virkelighed lokalt.

Varighed/tidsramme

3-4 timer inkl. pauser.

Mål

At opnå større forståelse for, hvilke faldgruber der kan være i arbejdet som frivillig – så man bedre kan styre uden om.

Form

Oplæg, gruppearbejde og debat.

At alle føler sig trygge i opgaven.

At give mulighed for at sætte ord på oplevelser, man ellers gemmer væk.



Koncepter med krudt

Samtalesalon om ...

Lær hvordan man gennem samtalesaloner kan skabe fokus på forskellige temaer, der rører sig på det social-humanitære felt. Det kan være sorg, demens, døden, ensomhed, trivsel eller meget andet.

Målgruppe

Alle frivillige.

Indhold

Oplæg om det aktuelle tema, og derefter samtale i grupper, struktureret ud fra faste spørgsmål i dagens "samtalemenu".

På temadagen prøver deltagerne på egen krop, hvad det giver af nye indsigter og drøftelser at tale om aktuelle eller komplekse emner på denne måde. Samtalesaloner kan bruges i den lokale indsats, hvor byens borgere inviteres.

Form

Oplæg om aktuelt tema.
Samtalesalon.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulent fra sekretariatet evt. sammen med fx frivillige eller eksterne oplægsholdere.

Varighed/tidsramme

Fra 3 til 5 timer inkl. pause og afhængigt af hvem der underviser.

Mål

At inspirere til at benytte metoden Samtalesalon til aktiviteter i eget lokalområde.

At skabe fællesskab blandt deltagerne.

At øge trivsel og mod hos den enkelte frivillige ved at vedkommende forholder sig til nogle af de spørgsmål, som man normalt ikke taler om.



Koncepter med krudt

Læsefællesskaber og læseguides

Skab fællesskaber via litteraturen

Målgruppe

Alle frivillige. Dagen er også relevant for bestyrelse og aktivitetsledere.

Indhold

Ældre Sagen samarbejder med Læseforeningen om at skabe nye fællesskaber via litteraturen. Læseforeningens tilgang er læsning i grupper, hvor en læseguide læser op, og man holder pauser undervejs og taler om teksten og hvilke tanker og overvejelser, den giver.

På temadagen vil man blive introduceret til Læseforeningens tilgang til læsning, til den korte uddannelse som læseguide og prøve det af på egen krop.

Gennem litteraturen kommer vi til at skabe fællesskaber for mange typer af mennesker i forskellige livssituationer.

Form

Oplæg, gruppearbejde, præsentation og debat.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

En konsulent fra Ældre Sagens sekretariat og en konsulent fra Læseforeningen.

Varighed/tidsramme

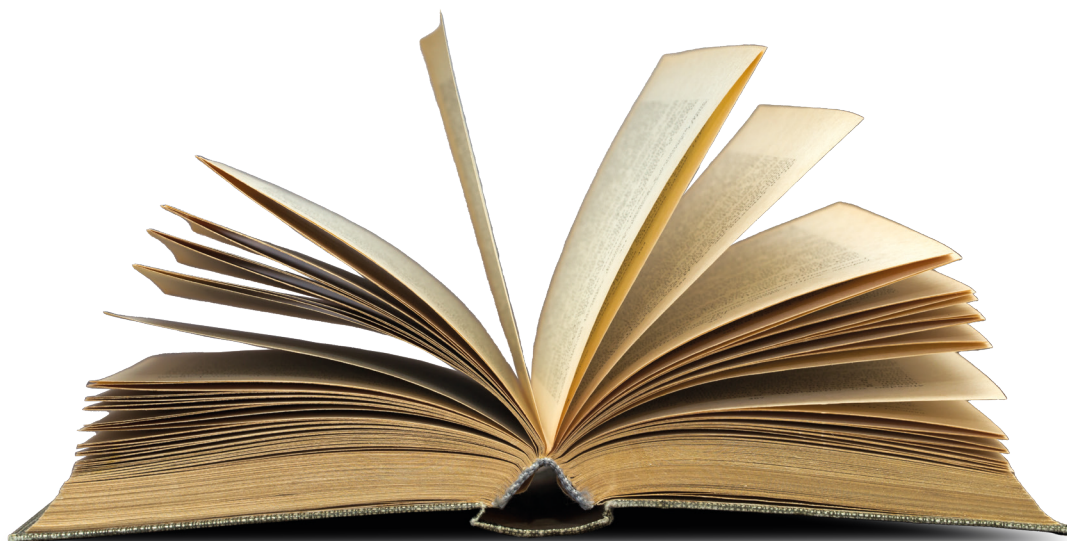
4-6 timer inkl. pauser.

Mål

At flere kommer til at deltage i Ældre Sagens fællesskaber via litteraturen.

At inspirere til at tage den korte uddannelse som læseguide.

At lokalafdelingerne starter læsefællesskaber.



Pårørende

Pårørende – hvordan hjælper vi dem, der hjælper?

Målgruppe

Alle social-humanitære frivillige. Også relevant for ældrepolitiske frivillige.

Indhold

Pårørende yder et meget vigtigt bidrag – ikke kun i forhold til dem, de hjælper, men også for samfundet. Som pårørende kan man komme til at stå med mange forskellige opgaver, der kræver tid og overskud.

Det kan være en stor opgave at være pårørende, og mange oplever, at de ikke har så meget tid til sig selv og deres egne interesser.

Denne dag dykker vi ned i, hvem de pårørende er, og hvad vi kan gøre for at støtte dem.

Form

Temadagen veksler mellem oplæg, dialog og

involvering.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulent fra sekretariatet og ekstern oplægsholder.

Varighed/tidsramme

5-6 timer inkl. pauser, morgenbrød og frokost.

Udbytte/Mål

Deltagerne får en bedre forståelse af hvem de pårørende er, nye redskaber til at støtte pårørende i deres hverdag og til at påvirke den lokalpolitiske pårørende-dagsorden.

Lokalafdelingerne får inspiration til at udvikle frivillige tilbud, der hjælper pårørende, som har brug for støtte.



Døden

Tæt på døden

Målgruppe

Vågere, frivillige i sorg- og livsmodsgrupper, besøgsvenner samt andre social-humanitære frivillige med interesse i emnet.

Indhold

Denne dag tager vi livtag med døden og de mange tabuer, der omslutter den. Hvorfor er det svært at tale om døden, og hvilken betydning kan det have, hvis man får taget snakken – og hvis man ikke gør det? Hvordan skaber vi en god og værdig død både for de døende og deres pårørende? Og hvad er vores eget forhold til døden?

Form

Temadagen veksler mellem oplæg og dialog. Desuden bliver alle deltagere inviteret ”til kaffe med døden” i form af en samtalesalon med mulighed for en samtale om egne tanker om døden over et hyggeligt kaffebord.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulenter fra sekretariatet og ekstern oplægsholder.

Varighed/tidsramme

6 timer inkl. pauser, morgenbrød og frokost.

Udbytte/Mål

Deltagerne bliver klogere på deres eget forhold til døden og opmærksomme på det, de som frivillige kan gøre for at tale om døden med dem de møder i deres frivillige virke.

Lokalt kan de frivillige skabe bedre tilbud til døende og svækkede ældre og deres pårørende.



Fællesskaber

Hvordan får vi mændene med?

Flere mænd skal deltage i Ældre Sagens aktiviteter

Målgruppe

Alle frivillige. Også relevant for aktivitetsledere og bestyrelsesmedlemmer.

Indhold

Generelt deltager mænd ikke så meget som kvinder i aktiviteter. Samtidigt rammes mænd hårdere end kvinder af sygdom og for tidlig død. Hvad ved vi om årsagerne til mænds mindre deltagelse, og hvad kan vi gøre for at ændre det? Vi præsenterer nyeste viden, og I kommer til at arbejde med egne og andres erfaringer samt idéer til, hvordan I kan få flere med.

Form

Workshop med oplæg og debat.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulent fra sekretariatet.

Varighed/tidsramme

4-6 timer inkl. pauser.

Mål

At lokalafdelinger arbejder med initiativer og aktiviteter, som får flere mænd til at deltage.

At inspirere til at starte fællesskaber for mænd op.

At flere mænd kommer til at deltage i Ældre Sagens aktiviteter.



Fællesskaber

Inspiration til aktiviteter, samvær og fællesskaber i plejeboliger

Målgruppe

Alle social-humanitære frivillige og frivillige inden for andre områder som IT-caféer, motion og arrangementer.

Indhold

Skal det være sjovt at bo i plejebolig? Kan det?

Alle mennesker er unikke, og derfor er det så vigtigt også at have et mangfoldigt tilbud til dem, der bor i plejebolig. Få inspiration til aktiviteter, samvær og fællesskaber og få indsigt i de materialer, der eksisterer, og hvordan man kan inddrage dem i sit frivillige virke.

Form

Oplæg, film, debat og gruppeøvelser.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulent fra sekretariatet.

Varighed/tidsramme

4-6 timer inkl. pauser.

Mål:

At inspirere til mangfoldige aktiviteter med samvær og fællesskab for mennesker der bor i plejebolig.



Fællesskaber

Kulturfællesskaber – hvordan bruger vi kulturen i den lokale indsats?

Målgruppe

Frivillige i alle indsatsområder.

Indhold

Hvad er kultur? Kultur er mange ting og sker lokalt. Kulturen taler til os livet igennem, binder mennesker sammen, og kan være med til at bryde ensomhed, skabe relationer og give livskvalitet, uanset om man er frisk i egen bolig eller bor i ældrebolig med fx demens.

Form

Workshop med oplæg, dialog og samtaler om hvad kultur er med udgangspunkt i lokale tilbud og muligheder.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulenter fra sekretariatet.

Varighed/tidsramme

4-6 timer inkl. pauser.



Fællesskaber

Mødesteder og aktiviteter – hvad skal vi mødes om?

Målgruppe:

Alle frivillige uanset virkefelt.

Indhold:

Hvorfor skal man have mødesteder – og hvad er det?

Hvad kan man mødes om? Inspiration til alverdens mødesteder.

Hvordan kommer man godt i gang, og hvem kan være med?

Frivilliges rolle og bidrag i mødestederne og betydningen af ”Det gode værtskab”.

Form

Temadagen veksler mellem oplæg, film, dialog og gruppeøvelser.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulent fra sekretariatet og ekstern oplægsholder

Varighed/tidsramme

Dagen kan tilpasse distriktets behov og afholdes over en halv eller hel dag.

Mål:

At lokalafdelingerne arbejder med aktiviteter og initiativer, der samler sig omkring mødesteder.



Fællesskaber

Ensomhed og fællesskaber

Viden om ensomhed og inspiration til at handle på det

Målgruppe

Alle frivillige.

Indhold

De fleste af os kender til ensomhed, men hvad er fakta og myter, og hvordan defineres og måles ensomhed? Er der nogle mennesker og grupper, der er særligt udsatte i forhold til ensomhed? Findes der særlige initiativer og greb i forbindelse med det frivillige virke, der bidrager til at modvirke ensomhed? Svaret til det sidste er JA, og der er meget at handle på!

Dagen kan udvides med oplæg om mandefællesskaber og det gode værtskab.

Form

Oplæg, debat og gruppeøvelser.

Oplægsholder/Underviser/facilitator

Konsulenter fra sekretariatet.

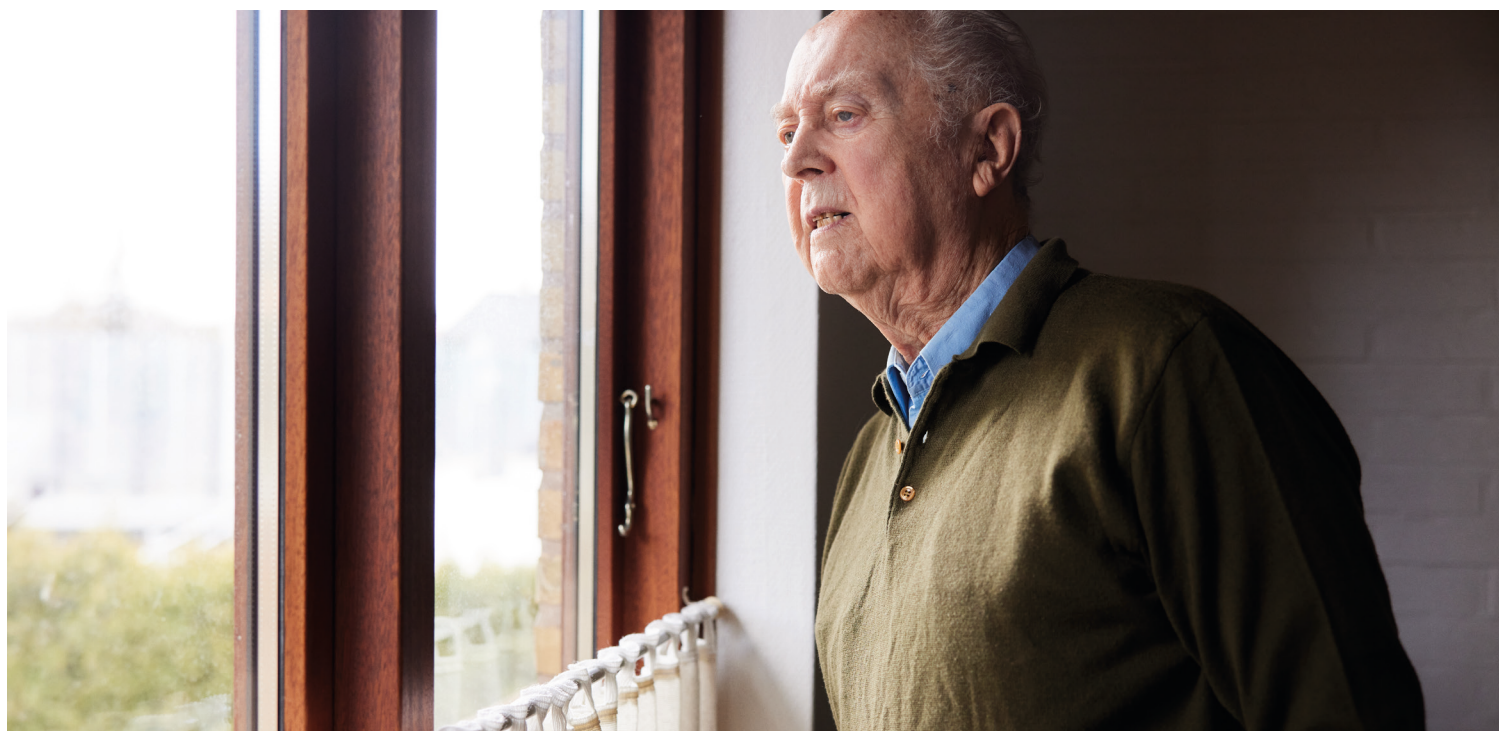
Varighed/tidsramme

4-6 timer inkl. pauser.

Mål

At lokalafdelinger arbejder med initiativer og aktiviteter, der kan bidrage til at modvirke ensomhed blandt mennesker.

At gøre de frivillige aktiviteter endnu bedre til at forebygge og afhjælpe ensomhed.





Ældre Sagen

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Telefon: 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk