



Inspirationskatalog 3

– flere eksempler på mulige temadage i distrikterne

Ældre@Sagen

Indhold

Velkommen til Inspirationskatalog 3	3
Mændene skal med – også dem med demens	5
Din indgang til kommunen – når ældrepolitik og den frivillige sociale indsats går sammen	6
Så meget at være sammen om i besøgstjenesten	7
Et godt liv hele livet – også som frivillig	8
Vi skal alle herfra	9
Godbidder til ven og vært – en dag om RAMMEN som frivillig, også med hund	10
Spørg, lyt, tal – fortællinger som omdrejningspunkt i den frivillige indsats	11
Det digitale liv – udfordringer og muligheder	12
Krydderi til spisefællesskaber	13
Hjælpens mange ansigter – inspiration til hjælper-rollen	14

Velkommen til **Inspirationskatalog 3**

I stil med de foregåede kataloger er dette inspirationskatalog tænkt som en mulighed for, at du, som distriktskoordinator på det social-humanitære område, kan hente gode idéer til, hvordan jeres næste temadag i distriktet kan se ud.

Indholdet vil I kunne genkende, da ideerne til mange af temadagene blev til på workshoppen ”Sprøde Ideer til nye distriktstemadage” i forbindelse med distriktstræffet 2024.

De beskrevne temadage kan bruges som beskrevet eller danne udgangspunkt for jeres egen version og videreudvikling.

Vi stiller os som altid gerne til rådighed til sparring til jeres forslag og konkrete idéer. Det vigtigste på temadagene er altid at sikre, at der bliver mulighed for at dele erfaringer de frivillige i mellem. Og du er, som altid, vært på dagen.

Alle aftaler med oplægsholdere – eksterne såvel som ressourcer fra sekretariatet – skal I selv stå for. Der er ikke forhandlet honorar eller rådighed forlods.

Vi håber, at I – ligesom os – glæder jer til at afprøve de mange gode temadage, der kom ud af workshoppen.

Mange hilsner

Tine og Louise



Mændene skal med

– også dem med demens

Målgruppe

Alle frivillige – men særligt frivillige i mandeaktiviteter.

Indhold

Mænd deltager generelt i mindre omfang end kvinder i aktiviteter og fællesskaber. Når demens og demenslignende symptomer er – eller kommer – ind i billedet, udgør det for mange en yderligere barriere for at deltage i fællesskaber.

- Hvad vil det sige at være ”demensvenlig” – som lokalafdeling, aktivitet eller fællesskab?
- Hvordan imødekommer vi med de frivillige aktiviteter at mænd med demens i højere grad får mod på at deltage i fællesskaber og aktiviteter?
- På dagen vil nøgleord som: Struktur i aktiviteten, identitet og erindring, noget konkret at mødes om og det gode værtskab være omdrejningspunkter.

Form

Oplæg, film og gruppedrøftelser med udgangspunkt i fortællinger (værtskab/demens).

Oplægsholder/underviser

Konsulenter fra sekretariatet.
Frivillige demensansvarlige.

Varighed/tidsramme

4-6 timer inkl. pauser.

Udbytte/mål

Deltagerne får en bedre forståelse for hvordan de frivillige mandeaktiviteter og fællesskaber i højere grad kan rumme mænd med demens og demenslignende symptomer.

At lokalafdelingerne arbejder med initiativer og aktiviteter som får flere mænd med demens til at deltage.

Din indgang til kommunen

– når ældrepolitik og den frivillige sociale indsats går sammen

Målgruppe

Alle socialhumanitære frivillige og frivillige inden for andre områder som motion, arrangementer og ældrepolitik.

Indhold

- Ældre Sagens ældrepolitiske indsats og sammenhængen med de social-humanitære aktiviteter.
- Dialog med kommunen – hvordan foregår det?
- Samarbejde mellem civilsamfund og kommuner: Gode eksempler og samarbejdsaf-taler, hvordan ser kommunen på de frivillige kræfter; potentialer og barrierer?
- Bekymringshenvendelser, hvad bringes i spil og hvordan i praksis?
- Hvem er Frivilligcentrene, og hvordan kan de bruges?

Form

Oplæg, interview, paneldebat, gruppedrøftelser.

Oplægsholder/underviser

Ældrepolitiske konsulenter fra sekretariatet.

Paneldeltagere fra ex. frivilligcentre, det kommunale konsulentnetværk fra CFSA, lokalpolitikere og kommunale aktører.

Varighed/Tidsramme

6 timer.

Udbytte/mål

At give deltagerne indsigt i muligheder og samarbejde mellem civilsamfund og kommuner, og hvad der kan være godt at vide for at forstå samspillet og føle sig klædt på som frivillig. Dagen kan bidrage til at styrke dialogen internt mellem den frivillige sociale indsats og ditto ældrepolitiske indsats i regi af Ældre Sagen.

Et godt liv hele livet – også som frivillig

Målgruppe

Alle social-humanitære frivillige

Indhold

Dagen giver forskellige bud på, hvordan vi også gennem den frivillige indsats kan øge livskvaliteten og holde både hjerne og krop frisk med samværet i centrum.

- Energi, overskud og ansvar for egen trivsel. Hvordan bliver vi mere bevidste om hvem og hvad, der tapper os for energi i hverdagen og hvem og hvad der giver os energi?
- Hvordan får vi skabt åndehuller i hverdagen?
- Hvordan får vi set på muligheder fremfor begrænsninger?
- Hvordan er det egentlig lige, at vi snakker sammen og opfører os?
- Hvordan får vi i det hele taget mere kulør på hverdagen?

Form

Oplæg og øvelser

Oplægsholder/underviser

Der er flere mulige undervisere, der kan løfte denne dag – eksempelvis

- Kirsten Christensen, sunde seniorer, DGI
- Lisbeth G. Petersen, LGP Consult
- Inge Dinesen, Indsigt Udtryk

Varighed/tidsramme

4-6 timer

Mål/udbytte

Det er vigtigt også at prioritere egen trivsel, når man stiller sig til rådighed for andre. Målet for dagen er netop at kaste lys på glæden og optimismen – og tager den med hjem.

Så meget at være sammen om i **besøgstjenesten**

Målgruppe

Besøgsvenner – også relevant for gå-med-venner, spisevenner og andre med interesse for at udvide paletten af noget at være sammen om.

Indhold

- Hvad giver samværet med dyr? Tag din hund med på besøg.
- Der er en hel verden af digitale muligheder og oplevelser – lige hjemme fra stuen. Erindringsbio, digitale rejser mmm – deltagerne bliver præsenteret for en vifte af online værktøjer og ideer.
- Leg, motion og musik – hvordan kommer man i gang?
- De gode, nærværende samtaler, vi prøver det selv.
- Årets gang som inspiration – højtider, mærkedage og traditioner.

Form

Oplæg, film, musik, gruppedrøftelser, leg og workshops.

Oplægsholder/underviser

Konsulenter fra sekretariatet.

Oplægsholder med hundeerfaringer – evt. fra Dansk Kennel Klub.

Lokale frivillige.

Varighed/tidsramme

4-6 timer.

Udbytte/mål

Deltagerne går hjem med inspiration til meningsfuldt samvær og mod på nye og anderledes aktiviteter at være sammen om.





Vi skal alle herfra – film og samtaler om liv, død og kærlighed

Målgruppe

Alle social-humanitære frivillige

Indhold

Temadagen byder på filmvisning og efterfølgende samtalesalon. Der kan vælges mellem følgende film:

- **Ekko af kærlighed af Zara Zerny / 2024 / 76 min**

Ekko af kærlighed er en stærk dokumentar om ni ældre mennesker mellem 80 og 100 år, der alle har levet størstedelen af livet med deres ægtefælle. De fortæller om deres livs kærlighed, livet som to - og om ensomheden, når partneren går bort, men kærligheden ej forsvinder. For hvordan skal livet fortsætte, når man har mistet sin livsledsager?

Vi hører om forelskelsen, ægteskabet, lyse og mørke tider og livet her og nu. Ekko af kærlighed dvæler, så der er tid til at tænke. Og den skaber stemninger omkring sine hovedpersoner, så deres erindringer og erfaringer ikke blot fortælles med ord, men også med billeder. Sorgen over tabet er allestedsnærværende, men det er håbet for fremtiden også

- **Vores fars sol af Jasper Spanning & Rosalinde Mynster / 2024 / 59 min**

Vores fars sol er en meget bevægende dokumentar om liv, død og den medfølgende sorg, man som pårørende skal håndtere, når én man elsker rammes af svær sygdom. Søskendeparret Rosalinde og Jasper står bag denne personlige og livsbekræftende film om deres afdøde far, skuespilleren Søren Spanning.

Filmen følger Søren i årene efter, en blodprop har bundet ham til en kørestol, og helt frem til, at han helt bogstaveligt ligger i kisten. Undervejs berøres temaer som ventesor, pårørendes afmagt, og modet til at forsætte med at drømme og tale om det, der er vigtigt. Hvad står tilbage, når man har mistet? Søskendeparret supplerer hinanden godt i skabelsen af et poetisk værk, og de lykkes med at gøre det private til et universelt anliggende. Én af de smukkeste film om sorg og glæde, man kan forestille sig.

Form

Visning af én film og samtalesalon.

Oplægsholder/underviser

Sekretariatet har udformet en samtalemenu, der passer til den valgte film.

Varighed/tidsramme

3-4 timer

Mål/udbytte

Deltagerne får en poetisk og kunstnerisk oplevelse, der giver noget tænke over, også når man kommer hjem. Temaerne kan forekomme tunge, men temaer som livskraft og livsmod skinner klart igennem til inspiration og eftertanke – og styrkelse af det frivillige fællesskab.

Godbidder til ven og vært – en dag om RAMMEN som frivillig, også med hund

Målgruppe

Kom og få en god dag og inviter en ven, som endnu ikke er frivillig, med. Relevant for alle social-humanitære frivillige, især de hundeglade.

Indhold

Dagen gør deltagerne klogere på rollen som frivillig og opgaven som besøgsven med hund. Kontakten med de firbenede venner tilbyder nemlig noget helt andet end samværet mellem mennesker. Hund eller ej – rammerne for indsatsen er de samme. Der er altid meget energi i sammen at dykke ned i de dilemmaer og spørgsmål, som man møder som frivillig – både som erfaren og som ny frivillig.

- Hvad sker der i samværet med hunden? Forstå hundens psykologi og adfærd.
- Glæderne og opgaven som besøgsven med hund – hvad kræver det?
- Hvad er vigtige refleksioner og gode veje at gå, når frivilligopgaven udfordrer?
- Kom med alle dine spørgsmål eller oplevelser, hvor du har været i tvivl som frivillig

Form

Oplæg, dialog, Dialogspillet RAMMEN

Oplægsholder/underviser

Konsulent fra sekretariatet.
Adfærds konsulent fra Dansk Kennel Klub.

Varighed/tidsramme

4-6 timer.

Mål/udbytte

Dagen har til formål at give flere mod på og lyst til at blive besøgsven med hund. Der er mange, der slet ikke kender til muligheden, så dagen kan forhåbentligt medføre at flere begynder at fortælle om lykken ved aktiviteten og de firbenede venner. Alle går fra dagen med svar på evt. tvivl om, hvad det indbefatter at være frivillig i Ældre Sagen.



Spørg, lyt, tal – fortællinger som omdrejningspunkt i den frivillige indsats

Målgruppe

Alle social-humanitære frivillige

Indhold

Vi er alle sammen fyldt med fortællinger fra et levet liv. Hvordan giver vi fortællingerne nyt liv, for os selv og sammen med andre? Og hvordan kan litteraturen blive omdrejningspunkt for nye fællesskaber? Temadagen indeholder inspirerende oplæg og rig mulighed for at afprøve egne fortælle- og lytteevner.

- Skriv om dit liv. Alle har en historie at fortælle – nogle gange glemmer vi bare at give den videre. Få enkle redskaber og ny motivation til at hjælpe egen og andres livsfortællinger frem.
- Kunsten at lytte til andre. Oplæg og samtaler, som vi ellers ikke ville have haft.
- Gennem litteraturen kan vi skabe fællesskaber for mange typer af mennesker i forskellige livssituationer. Oplæg fra Læseforeningen og afprøvning af deres gruppelæse-metode.

Form

Oplæg, samtaler, læsegrupper

Oplægsholder/underviser

Konsulent fra sekretariatet.
Heidi Boberg, forfatter og skrivecoach.
Frivillige læseguides fra Læseforeningen.

Varighed/tidsramme

6 timer

Mål/udbytte

Deltagerne stifter bekendtskab med Læseforeningens metode og får inspiration til, hvad det kræver at hjælpe de fortællinger, som vi alle bærer rundt på, frem i mødet.



Det digitale liv – udfordringer og muligheder

Målgruppe

Alle social-humanitære frivillige – også relevant for aktivitetsledere og bestyrelser.

Medbring gerne egen smartphone, ipad eller bærbar – dette er dog ikke en forudsætning for deltagelse.

Indhold

Digitale løsninger giver mange muligheder og kan gøre hverdagen lettere for mange. Men det digitale ekskluderer også en del af befolkningen og digital svindel er begyndt at fylde meget. Lige nu sker en stor udvikling indenfor fx kunstig intelligens og sundhedsvæsenet, der bliver stadigt mere digitalt. Samtidigt trives fællesskaberne, både online og offline. Afhængigt af sammensætningen af oplægsholdere, kan dagen indeholde flere af nedenstående emner:

- Hvad siger Ældre Sagens nyeste befolkningsanalyse om konsekvenserne af den digitale udvikling? Og hvordan arbejder Ældre Sagen politisk med området?
- Hvordan indgår jeg sikkert og trygt som borger i det digitale samfund?
- Digitale medborgerhuse og de digitale muligheder som indgang til fællesskab.
- Hvad er kunstig intelligens (AI), og hvordan kan du benytte det som frivillig?
- Hvordan navigerer man sikkert og trygt – også når man gerne vil bruge sociale medier til at fortælle om sit frivillige liv, og det gode man gør?
- Workshop: ”Dobbelt op på det gode du gør”. Vi leger med, hvordan man kan skrive gode facebook-opslag, så andre føler sig inviteret med i de frivillige aktiviteter.

Form

Oplæg, workshop, præsentation og debat.

Oplægsholder/underviser

Konsulenter fra sekretariatet (Frivilligafdelingen & Samfundsanalyse).

Evt. Katrine Thielke (digital rådgiver og foredragsholder) eller Mikkel Vinther (leder af Kritik Digital) eller Martin Juhl Andersen (privatlektion.dk).

Evt. IT-frivillige.

Varighed/tidsramme

4-6 timer inkl. pauser.

Mål/udbytte

Målet er, at deltagerne får en indsigt i den digitale udvikling og Ældre Sagens politiske arbejde på området. Udover nye indsigter får deltagerne chancen for at afprøve, hvordan de selv kan benytte de sociale medier til at gøre opmærksom på de lokale fællesskaber, så flere får øje på mulighederne og mod på at være med.

Krydderi til spisefællesskaber

Målgruppe

Alle social-humanitære frivillige – også relevant for bestyrelser og aktivitetsledere.

Indhold

Måltidet er noget, der samler og skaber fællesskab, og Ældre Sagens frivillige har gennem årene gjort sig talrige erfaringer. Denne temadag sætter de mange erfaringer i spil og bibringer nye vinkler og inspiration på måltidet som identitetsmarkør og det gode livgivende samlingspunkt. Dagen igennem leger vi med nogle af de elementer, der ligger i værtskabet ift. spisefællesskaber – og deltagernes appetit på at tænke nyt i egne aktiviteter vil blive vækket.

- Oplæg om måltidets betydning og potentiale.
- Workshop: Deltagerne arbejder konkret og på helt nye måder med værtskabet ift. den forestående fælles frokost.
- Samtalesalon om det rummelige måltid.
- Sammen besøger vi de mange muligheder Ældre Sagen allerede rummer.

Form

Oplæg, kreativt gruppearbejde, samtalesalon, erfaringsudveksling.

Oplægsholder/underviser

Konsulent fra sekretariatet.

Ekstern: Johannes Andersen eller Madkulturen eller Absalon eller andre.

Varighed/tidsramme

6 timer.

Mål/udbytte

Målet med dagen er åbne deltagernes øjne for, hvor mange fantastiske muligheder der er for at mødes omkring et måltid, og hvordan måltidet kan berige eksisterende frivilligaktiviteter. Det kunne være et fælles mål, at de mange Danmark Spiser Sammen arrangementer udmønter sig i flere kontinuerlige måltidsaktiviteter.



Hjælpens mange ansigter – inspiration til hjælper-rollen

Målgruppe

Alle social-humanitære frivillige men særligt relevant for besøgsvenner, bisiddere, vejledere, sorg- og livsmodsfrivillige, vågere og andre i én til én aktiviteter.

Indhold

Dagen kaster lys på den eksistentielle og medmenneskelige præmis i hjælperrollen – dette gælder hele spændet fra sjælesorg og samvær til den konkrete hjælp som eksempelvis bisidder og vejleder yder.

- Underfundige fortællinger fra arbejdet med uledsagede flygtningebørn og modige og sårbare samtaler i radioprogrammet Nattevagten.
- Hvordan møder vi og rummer mennesker i sårbare livssituationer – og bidrager til at værdigheden er i behold.
- Erfaringsudveksling.

Form

Oplæg og erfaringsudveksling

Oplægsholder/underviser

Mads Nygaard, forfatter og radiovært på Nattevagten, Radio4.
Ulla Fink eller Conny Hjelm.

Varighed

6 timer

Mål/udbytte

Deltagerne får en dag med lethed og tyngde, der styrker det frivillige fællesskab. Temaerne er velkendte for de fleste og kan for nogen være vanskelige at stå med alene. Et personligt udbytte kan være, at man bliver mere bevidst om, hvad der driver en selv til at påtage sig en hjælper-rolle.

Ældre Sagen

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