

10 VEJE TIL 100 OPLEVELSER

Guide til frivillige, som vil skabe liv og glæde for ældre

Ældre@Sagen

Tjekliste til aktiviteter

Hvad vil du gerne arrangere?

- Hvilken aktivitet vil du arrangere, og hvem har glæde af at være med?
- Hvilke materialer/hjælpemidler er der brug for?
- Er det noget plejehjemmet har, eller skal det indkøbes?
- Skal der søges økonomiske midler? (søg fx hos Ældre Sagens puljer)
- Hvor mange frivillige er der brug for, og hvem er tovholder?

Hvor foregår aktiviteten?

- Egner aktiviteten sig til at foregå udendørs?
- Skal du bruge et lokale i plejehjemmet, så aftal det i god tid.
- Er der behov for ekstra plads til kørestole og rollatorer?
- Skal der planlægges kørsel eller anden transport?

Hvornår sker aktiviteten?

- Er det en aktivitet, der med fordel kan foregå om aftenen eller i weekenden?
- Er det en enkeltstående aktivitet, eller kan den med fordel gentages med jævne mellemrum?

Hvem deltager?

- Er aktiviteten for en enkelt beboer eller en gruppe af beboere?
- Er aktiviteten for en fast gruppe hver gang, eller kan alle deltage efter behov?
- Bør personalet deltage?
- Vil det være godt, at pårørende, naboer eller andre også deltager?
- Er der brug for ressourcer fra andre i lokalsamfundet?

Hvordan informeres der om aktiviteten?

- Hvordan bliver beboere, pårørende og plejehjem informeret om aktiviteten?
- Hvem laver invitation, tilmelding og program?

10 VEJE TIL 100 OPLEVELSER

Guide til frivillige, som vil skabe liv og glæde for ældre

10 VEJE TIL 100 OPLEVELSER

Guide til frivillige, som vil skabe liv og glæde for ældre

Udgivet af Ældre Sagen
Nørregade 49, 1165 København K
Tlf. 33 96 86 86, aeldresagen@aeldresagen.dk
www.aeldresagen.dk

Redaktion: Jette Abildskov og Ann Rosenbom

Oplag 1.800

Design: GrafikDesign/Ole Leif og Ida Magdalene
Fotos: Claudi Thyrrestrup, Kirsten Ludvigsen, Shutterstock
Tryk: Toptryk
Udgivet august 2017



Indhold

- 10 Som frivillig i Ældre Sagen gør du noget særligt
- 13 5 behov, der får mennesker til at trives
- 14 Brobygning mellem lokalsamfund og plejehjem
- 16 Derfor er hverdagslivet en vigtig aktivitet
- 18 Livshistorier som det bærende element
- 20 Ti indgangsveje til livshistorier

- 22 **Natur og udeliv**
- 24 **Fortællinger og historier**
- 26 **Mad og måltider**
- 28 **Hverdagens gøremål**
- 30 **Musik, sang og kunst**
- 32 **Krop og bevægelse**
- 34 **Spil og leg**
- 36 **Dyr og kæledyr**
- 38 **Håndværk og håndgerning**
- 40 **Medier, it og telefoni**

- 42 Tjekliste: Kom godt i gang
- 43 Gør brug af personalets faglige viden
- 44 Vær frivillig, som det passer dig bedst



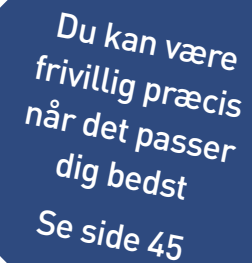
10 VEJE TIL 100 OPLEVELSER

Inspiration til at gøre en forskel

Dette idekatalog skal inspirere Ældre Sagens lokalafdelinger og frivillige til aktiviteter for ældre i plejehjem. Idekataloget kan med fordel også bruges af ansatte i plejehjem, pårørende og andre, som ønsker indblik i værdien af frivilliges indsats for ældres livskvalitet og trivsel i hverdagen.

Alle katalogets forslag til aktiviteter udspringer af ideer fra det 4-årige satspuljeprosjekt ”Frivilligaktiviteter, der kobler plejehjem og lokalsamfund” med baggrund i Ældrekommissionens rapport.

Vi opfordrer dig til at bruge ideerne, nyde samværet og bygge bro mellem beboerne i plejehjemmet og deres naboer, så du skaber positive oplevelser for ældre og andre, der deltager.



Du kan være
frivillig præcis
når det passer
dig bedst
Se side 45



*”Hver dag er
et stykke af et
liv, der gerne
må ende med
oplevelsen af, at
det var en god
dag”*

*Knud Ramian, Center for kvalitetsudvikling,
Region Midtjylland
Projekt ”Mere liv i gamles hverdag”*

Syng julesange og spil julemusik (side 31).
Læs klassiske juleeventyr, fx Den lille pige med svovlstikkerne og Peters Jul (side 25).
Spil julebanko (side 33). Lys og sang på luciadag og adventssøndage.

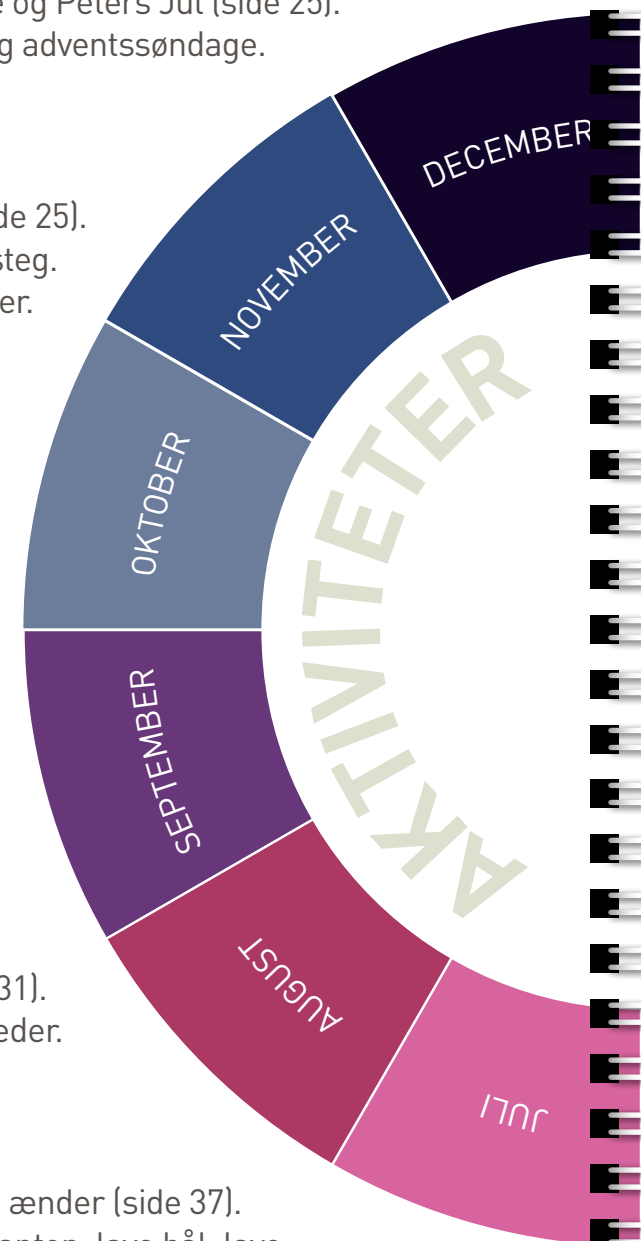
Fej visne blade (side 28). Læs klassiske eventyr (side 25).
Find gamle hits på computeren (side 41). Mortensaften 10. november med andesteg.
Ud og samle bær og grene til juledekorationer.

Lav et foderbræt til fuglene (side 39).
Bryg snaps til jul (side 27). Allehelgensaften d. 31. oktober, hvor man mindes de
afdøde og sætter lys på gravene.

Pluk æbler (side 23). Blindsmagning af krydderurter, øl, kager eller vin.
Hvilken smager bedst? (side 27). Hold høstfest med årstidens frugt og grønt, og
pynt op med korn og neg, som bagefter stilles ud til fuglene.

Lav sanglege med bevægelse (side 34). Lav fotocollager med hverdagsting (side 31).
Tal om skolestart og kig på gamle klassebilleder.

Spil dåsespil (side 33). Ud og se på fugle og fodre ænder (side 37).
Brug feriemånedene til ferieaktiviteter som strandtur, soppe i vandkanten, lave bål, lave
isvafler, tage på fisketure, kigge på gamle ferie billeder og grille pølser på terrassen.



Lav en strikkeklub (side 39). Tænd trearmede lys til helligtrekonger 6. januar.
Byg snemand og lav snelygter.

Spil kort og kabaler på computeren (side 40). Fejr kyndelmisse 2. februar med masser af stearinlys. Slå katten af tønden til fastelavn.

Mal til musik (side 30). Spil kort på computeren (side 40).
Maria bebudelsesdag 25. marts fejres med musik og forårsstemning.

Lav højbede og plantekasser (side 23). Byg fuglekasser (side 39). Mal påskeæg.
Pluk anemoner og påskeliljer. Valborgsaften fejres med bål og dans aftenen før 1. maj.

Lav snobrød (side 23). Lav æblesild (side 27). 1. maj-fejring med sang og taler.
Danmarks befrielse med lys i vinduerne 4. maj. Varme hveder til store bededags aften.
Damehygge på mors dag den 2. søndag i maj.

Besøg en bondegård (side 23). Udflugt på duocykler (side 34).
Grundlovsdag den 5. juni med sang: 'Der er et yndigt land' eller 'Danmark, nu blunder den lyse nat'.
Lav en mandeudflugt på fars dag den 5. juni. Lav bål til Skt. Hans den 23. juni.

Som frivillig i Ældre Sagen gør du noget særligt

Som frivillig i Ældre Sagen er du en del af noget stort, og du gør en forskel. Det er vigtigt, fordi du som frivillig kan bidrage med noget, som er anderledes end det, ansatte giver:

- Du giver din tid.
- Du kommer af lyst og med personlig energi.
- Du giver glæde og overskud videre til et andet menneske, og det breder sig.

Den frivillige sociale indsats består i medmenneskelig kontakt og støtte fra frivillige til ældre mennesker. Det er

meningsfuldt at dele sine interesser og sit overskud og du får så meget igen.

Aktiviteterne koordineres af lokalafdelingerne i samarbejde med plejehjemmene, hvor de ansatte har den faglige indsigt og erfaring med den enkelte beboers ønsker og behov.

MENNESKER, SOM ER INAKTIVE

trækker sig tilbage, bliver ensomme og triste, får mindre selvtillid og mister deres sociale evner.

Din indsats fører mange positive ting med sig

Når du som frivillig skaber aktiviteter, har det en positiv effekt. Rammen er sat for fællesskab og relationer.

Du hjælper den ældre borger til at kunne:

1. øge tryghed, selvværd og selvtillid
2. styrke identiteten
3. styrke hukommelsen
4. bygge relationer og fællesskab
5. bryde social isolation
6. opfriske fantasien og humøret
7. blive mere afslappet og mindre angst.



Ældre Sagen

Du gør dagen i dag forskellig fra dagen i går for et ældre menneske

Ældre i plejehjem er afhængige af hjælp fra andre og kan ikke selv tage initiativ til ret mange gøremål og aktiviteter.

Hvis der ikke er nogen, som sørger for aktiviteter, så flyder dagene bare sammen, og måltiderne er ofte det eneste at se frem til.

Som frivillig er du med til at gøre dagen i dag forskellig fra dagen i går. Du bringer højdepunkter og lyspunkter ind i hverdagen i plejehjemmet og er et frisk pust udefra. Du bibringer de ældre nye oplevelser og bryder ensformigheden i hverdagen.

Som frivillig vil du også opdage, at du selv får et stort udbytte af din indsats, fordi vi mennesker bliver mere glade af at give end at modtage.



Mennesker trives, når basale behov opfyldes

Alle mennesker har behov for at høre til og have et hverdagsliv. Disse 5 behov gælder for os alle. Når man bor i et plejehjem, er det sværere at få opfyldt disse behov, fordi der er andre omgivelser og betingelser, og fordi man får meget hjælp. Som frivillig er du med til at skabe livsvilkår, så mennesker trives, og derfor er den frivillige indsats så vigtig.



1. Identitet

At vide hvem man er, kende sin fortid og være i samspil med andre.



2. Beskæftigelse

At være involveret, bruge sine evner og kræfter og få ting til at ske.



3. Tilknytning

At knytte relationer, høre til et sted og føle sig tryk.



4. Inklusion

At være en del af en gruppe og et fællesskab.



5. Trøst

At få tryghed, ømhed, nærvær, lindring af smerte og sorg.

Kilde: Tom Kitwood, psykolog og demensforsker.

NABOSKAB:

Brobygning mellem lokalsamfund og plejehjem

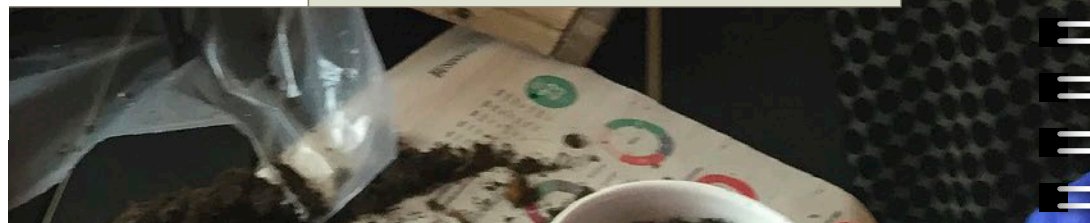
Som frivillig er du også en ildsjæl med kontakter og viden om lokalområdet, og det er en vigtig ressource. Du behøver nemlig ikke altid selv planlægge og udføre alle aktiviteter, men du kan udnytte alt det, der er i lokalsamfundet af institutioner, virksomheder, foreninger og faciliteter – både ude og inde.

Ældre Sagen samarbejder meget gerne med andre foreninger om at lave aktiviteter i fællesskab.

På den måde bidrager vi til et gensidigt fællesskab i lokalsamfundet.

HUSK AT TÆNKE LOKALSAMFUNDETS MULIGHEDER IND I DINE AKTIVITETER

Lokale foreninger, virksomheder og kunstnere kan være gode samarbejdspartnere. I kan også tage ud til en planteskole, til Luciaoptog på den lokale skole eller ud og se, hvad den lokale tømrer arbejder med.



Inviter pårørende, familie, venner og lokalsamfund med til aktiviteter

Planlæg fx aktiviteter på tidspunkter, hvor familie og venner også kan være med. Det betyder meget, at der er plads til de pårørende. Det giver øget livskvalitet for alle parter, når man har noget at samles om.

Dine aktiviteter hjælper også personalet, fordi de får gladere og mere tilfredse beboere, og fordi de får mere tid til at bruge deres faglighed i hverdagen.

Et godt samarbejde med plejehjemmet

- Respekter hviletider og måltider.
- Planlæg aktiviteterne på forhånd.
- Læg aktiviteterne dér, hvor personalet har tid, hvis du har brug for deres hjælp til fx påklædning eller klargøring af lokaler.
- Hav respekt for faglighed og respekt for frivillighed.



Derfor er hverdagslivet en vigtig aktivitet

Ældre får ofte så meget hjælp i hverdagen, at der er risiko for, at de føler sig nytteløse og tilovers. Det er derfor en god ide med aktiviteter, der handler om almindelige dagligdagsting, som man kender og har prøvet mange gange før, og som derfor giver følelsen af at være i kontrol.

Når vi mennesker involverer os i hverdagens aktiviteter, får vi også en følelse af at høre til og bidrage til fællesskabet. Derved styrkes vores selvbillede, så vi kan tage ansvar og navigere mere sikkert i eget liv. Vi bliver hele mennesker.


Aktiviteter er derfor ikke kun ture til zoo og sangaftener, det er også at være fælles om nyttige oplevelser som at købe ind, ordne vasketøj, vaske op, feje visne blade sammen, reparere ting og lave mad.

”Forholdet til naturen forbindes i høj grad med hverdagslivet. Det er den daglige cykeltur i al slags vejr, roen og rytmen man har med sig selv når man arbejder i haven og de små tegn på årstidernes skiften, der opleves som værdifulde”

*Eva Algreen-Petersen,
Konsulent, ph.d.*

HVERDAGSLIVET ER FORBUNDET MED LIVSHISTORIEN

Vi oplever ro og tryghed, når vi beskæftiger os med noget hjemmevant, som vi kender fra vores eget liv. Derfor kan du som frivillig gøre en forskel, hvis du kender til den enkelte beboers livshistorie. Læg fx mærke til boligen, dialekt, påklædning, spisevaner, interesser m.m.



Grøtse
Købe småkager
Invitere min nabo til kaffe
Spille skak med Peter
Dække bord

Livshistorier som det bærende element

Den faglige ramme for dette idekatalog er 10 temaer for livshistorier.
Livshistorierne støtter vores identitet, kultur og hukommelse



Vores livshistorie er fortællingen om vores livsløb. Den fortæller om det levede liv – både det personlige og det historiske. Når vi er i centrum for vores eget liv, bliver nuet meningsfuldt. Vi er til stede og nærværende, og vi oplever stjernestunder – gode øjeblikke, hvor vi bringer os selv i spil og mestrer øjeblikket.

Med kendskab til livshistorien kan dine aktiviteter tage udgangspunkt i de 10 temaer, som er beskrevet på side 22-41. På den måde kan du bidrage til, at aktiviteterne afspejler den enkeltes egne interesser og fortællinger, og at det enkelte menneske bliver værdsat og accepteret som den person, han eller hun er – hver med sin egen livshistorie.

Aktiviteter er livgivende


Mennesker er tit mest optaget af det, der afspejler virkeligheden og bringer nærhed i livet, og hvordan dagligdagen kan være meningsfuld. Derfor er det vigtigt at have aktiviteter og opgaver, som både giver mening, og som kræver en fysisk og mental indsats.

Derfor er det så vigtigt med aktiviteter i hverdagen:

- Det skaber øget følelse af identitet.
- Det øger oplevelsen af autonomi/uafhængighed.
- Det giver glæde.
- Det giver lyst til mere aktivitet.
- Det giver større velbefindende.
- Det styrker de fysiske og mentale funktioner.
- Det giver mulighed for relationer og fællesskab.

Bevægelse i hverdagen er vigtig for at bevare sin fysiske formåen

Start fx aktiviteter med stolemotion eller tag en dans før kaffen.



*HUSK:
Spørg ind til
den enkeltes
egen historie*



Ti indgangsveje til livshistorier

Når vi fortæller vores historie til andre, bekræfter vi os selv. Livshistorien er det vigtigste udgangspunkt for samværet og aktiviteterne. Det giver mening, og det styrker identiteten og livskvaliteten

Nogle af de 10 temaer overlapper hinanden, og der kan være mange idéer at hente i andre livsområder end netop det, hvor du ønsker at lave en aktivitet. Aktiviteter er rammen for samvær og fællesskab, og indholdet giver udfordring.

HUSK:
Samværet er
mindst lige så
vigtigt som selve
aktiviteten

10 VEJE TIL 100 OPLEVELSER

Guide til frivillige, som vil skabe liv og glæde for ældre

1



Natur og udeliv

2



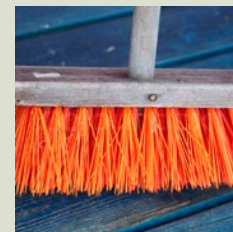
Fortællinger
og historier

3



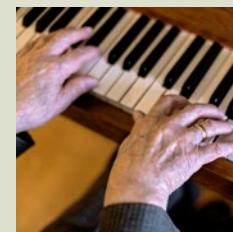
Mad og måltider

4



Hverdagens
gøremål

5



Musik, sang
og kunst

6



Spil og leg

7



Krop og bevægelse

8



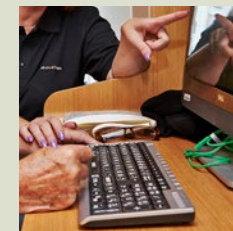
Dyr og kæledyr

9



Håndværk og
håndgerning

10



Medier, it
og teknologi

NATUR OG UDELIV

Aktiviteter i naturen byder på sanseindtryk og fysisk aktivitet, det udfordrer balancen i varieret terræn – og giver en god nattesøvn. Her er højt til himlen, og det personlige råderum bliver større. Udendørs aktiviteter sætter også hjemmelivet i perspektiv, fordi man kan glæde sig til at komme hjem igen.



Balancen udfordres - Svundne erindringer dukker op - Sollyset stimulerer positivt - Frisk luft giver god nattesøvn

NATURENS POSITIVE EFFEKT

Forskning viser, at når mennesker i plejehjem har udsigt til et attraktivt udemiljø, så kan udsigten mindske irritation hos beboerne. Deres koncentration og trivsel øges ved kort tids ophold i det omkringliggende udemiljø.

Kilde: Grahn, 2005.

Oplev årstiderne på flere måder:

- Det man kan se fra vinduerne.
- Gå ud på en altan eller terrasse.
- Oplev udearealet omkring hjemmet.
- Tag ud i naturen for at opleve.
- Nyd den positive og helbredende virkning fra sollyset, luften og temperaturen.
- Få den positive effekt af fysisk aktivering i naturen.
- Bliv positivt påvirket af former og indretning af udemiljøet.

Brug naturaktiviteter i lokalsamfundet

Fx spejdere, bondegård, rideskole, hønsegård, planteskole, gartneri, blomsterhandler osv.
Kan turen kombineres med indkøb, plukning af blomster, besøg på kirkegård eller andet? Er der særlige ruter for handicappede?

Planlæg sammen med personalet

- at kørestolen er pumpet/ladet op
 - at toiletbesøget er ordnet
 - at beboeren har fået mad/drikke og varmt tøj på
 - at I får vand med
 - at du har en kontaktperson blandt personalet
 - at der er bænke og ly i området
- Husk at tjekke vejruddsigten.



*I skovens dybe stille ro, hvor sangerhæere bo,
hvor sjælen lytted mangan gang til fuglens glade sang;
der er idyllisk stille fred i skovens ensomhed,
og hjertets længsler tie her, hvor fred og hvile er.*

Mandeklub naturligvis!

Rinkenæs Herrer er en mandeklub i Dalsmark Plejehjem i Rinkenæs. Hver anden fredag året rundt mellem kl. 10-15 tager de, der har lyst, sammen med plejehjemmets naturvejleder, forstander og 3-4 frivillige med bus ud i naturen, hvor de oplever naturen med naturvejlederen og derefter griller pølser eller koger suppe over bål. Efter maden er der kaffe, kage og ”en lille én til halsen”, inden turen igen går mod Rinkenæs til en velfortjent eftermiddagslur. Alle kan være med uanset årstid – også kørestols- og rollatorbrugere.

Naturen, grønne områder i byen og en have, fx ved plejehjem, giver varierede emner at tale om, masser at kigge på og røre ved og længere afstande at gå. Det er lettere at overgå egne grænser og formåen, når man er optaget af de naturoplevelser og aktivitetsmuligheder, der er i naturen og i havens rum.

Lise Nevstrup, ergoterapeut

10 NATURAKTIVITETER

1. Fisketur eller fodre ænder.
2. Pluk blomster og urter til en vase.
3. Feje visne blade, pluk æbler.
4. Haveprojekter, fx højbede og nyttehaver.
5. Kig på fugle, også på nettet.
6. Gåtur i regnvejr, snevejr, blæsevejr og hjem og få varm te.
7. Opleve kolonihaver, sansehaver, skov, sø, strand, havn eller kornmarker.
8. Lav snobrød eller mad over bål fx med familie eller spejdere.
9. Picnic og udflugter.
10. Naturvejleder, der skaber aktiviteter om dyr eller planter.

Tip: Find inspiration til oplevelser i naturen hos Dansk Naturfredningsforening, som arrangerer gratis vandreture og foredrag over hele landet. Læs mere på www.dn.dk

FORTÆLLINGER OG HISTORIER

Så længe vi mennesker har kunnet, har vi fortalt og beskrevet vores historie i billeder og ord. Beretninger fra vores levede liv. Fortællinger og historier knytter sig tæt til vores identitet, vores livshistorie og vores kultur, og der kan fokuseres på både den personlige historie og den historiske.

Vi lærer af fortællinger, eventyr og billeder, og når vi beretter vores egne historier, genoplever vi tiden, der var. Fortællinger styrker vores identitet, vores fantasi og vores hukommelse.



*”Når vi fortæller, sætter vi ting sammen,
der er gået i stykker”*

Karen Blixen

Spørg personalet om:

- Hvad har beboerne arbejdet med?
- Hvor har de boet?
- Har beboerne album med gamle fotos?
- Kan de pårørende bidrage med viden, fotos eller historier?
- Er der nogen beboere, der har kendt hinanden gennem lang tid?

Brug lokalsamfundet

Det lokale museum, biblioteket, rådhuset, teater, udstillinger, mindesmærker, statuer, kirkegårde eller lokalarkiv.

Historier vækker minder.

Med alderen bruger vi mere tid på at mindes, så livet hænger sammen og giver mening. Fortællinger sætter livet i perspektiv og styrker identiteten.

DATID I NUTID FOR FREMTID

Fra en mindesten i Sverige fra 1300
Inskriptionen viser, at vi mennesker er fulde af historier, og alle har deres fortælling. Livet og nuet sættes i perspektiv, og vi forstår fortiden, så vi kan gøre det bedre i fremtiden.

TIP TIL AT VÆKKE MINDER OG HISTORIER

Lav tema- eller erindringskasser, som indeholder gamle hverdagsting, der vækker minder. Det kan fx være køkkenting, bøger, værktøj, fotografier, legetøj, ugeblade, glansbilleder eller kagedåser.



"At fortælle er lige så meget en del af den menneskelige natur som blodets cirkulation."

Antonia S. Byatt, engelsk forfatter

10 IDEER TIL AKTIVITETER

1. Tal om gamle postkort, fotos eller billeder af begivenheder, der binder os sammen.
2. Læs klassiske eventyr og godnathistorier.
3. Temakasser og erindringsstuer.
4. Biograf med gamle film og popcorn.
5. Collager af begivenheder i livet.
6. Optag fortællinger på medie og lytte.
7. Lav månedens profil af en beboer, der fortæller sin livshistorie.
8. Se gamle ugeblade, annoncer og reklamer.
9. Spillelister med musik fra barndommen, ungdommen eller et særligt årti.
10. Højtlesning, sang og godnathistorier.

MAD OG MÅLTIDER

”Hvad skal vi ha’ til aftensmad i dag?”

Et spørgsmål, vi har stillet helt fra barnsben af. Måltidet er meget mere end maden på tallerkenen. Det er rammen om socialt samvær, om rehabilitering, om værdier og læring. Det bidrager til et godt helbred og god trivsel.

Måltidet er en vigtig del af hverdagen og livshistorien. Her kommer alle sanser i spil. Duft, smag og farver. Alle aktiviteter omkring måltidet styrker de ældres færdigheder: at købe ind, skrælle kartofler, skære brød, folde servietter, dække bord, spise sammen og vaske op bagefter. Det hele er med til at stimulere appetitten og livskvaliteten – og giver større trivsel.

Planlæg sammen med personalet:

- Hvilke køkkenfaciliteter kan I bruge, og hvilke køkkenregler er der?
- Er der beboere med specialkost eller allergier?
- Bestilles varerne eller køber man selv ind?

Brug lokalsamfundet

Køb ind sammen i det lokale supermarked. Tag en tur i bagerbutik efter favoritkagen. Tag kaffe og boller med ud i parken. Find ærter, bær, æbler, blomster, kirsebær osv. i naturen. Besøg fiskehandleren, grønthandleren eller slagteren.

Lyden af mad, der simrer, og et bord der bliver dækket

Farverige salater - BRUG SANSERNE - Duften fra gryderne - Den ru kartoffel, der skal skrælles

Den fine dug på bordet - servietten der foldes

”Det sociale samvær omkring måltidet har meget større betydning for appetitten, end man hidtil har troet.”

Jens Kofod, antropolog og forsker i ældreområdet

For mænd, der ka' li' sild, øl og snaps

På et plejehjem efterlyste en flok mænd noget, de kunne være med til. Frivillige og naboer lavede derfor en sildegruppe sammen med mændene, hvor de mødtes en gang om måneden til sild, en øl og to snaps. Snakken over maden udviklede sig senere til en debatgruppe, hvor snakken en dag faldt på ferier. Da tre af herrerne havde talt sig varme på emnet, fik de arrangeret en ferie til Kreta. Så mad og måltider kan føre meget med sig.



ÆBLESILD MED PEBERROD

2 dl creme fraiche *blandes med:*

1 tsk. sennep

1 tsk. høvlet peberrod

1 tsk. sukker

Salt og peber

Tilsæt

200 g marineret sild i mindre stykker

1 løg i ringe

1 æble i tern

Karse til pynt.

10 IDEER TIL AKTIVITETER

1. Lav en 'sildegruppe' som mødes jævnligt.
2. Væk smagssanserne med snapsebryg til jul og påske.
3. Inviter de pårørende med til suppedage.
4. Grill pølser og brød på bål i naturen.
5. Grillfrokost.
6. Find en spiseven og sæt livretter på bordet.
7. Bordværter.
8. Kig i gamle kogebøger og snak om livretter fra gamle dage.
9. Bag pandekager eller vafler og nyd med frisk flødeskum.
10. Lav en blindsmagning af krydderurter, øl, kager eller vin. Hvilken smager bedst?

Tip:

Folderen 'Et besøg værd' fra Ældre Sagen giver gode idéer ...

HVERDAGENS GØREMÅL

Hverdagslivet er det basale i vores livsførelse. De mange små og store gøremål i hverdagen er vigtige for os mennesker, fordi de giver os følelsen af at høre til og bidrage til fællesskabet.

Når man flytter i plejehjem, forsvinder mange af de praktiske hverdagsaktivi-

teter ofte, fordi man får meget hjælp i hverdagen. Det skaber ubalance i livet, når man ikke føler sig nyttig. Det styrker derfor selvopfattelsen og balancen, når vi holder fast i disse aktiviteter. Det at fastholde rutiner og færdigheder aktiverer os og giver udfordringer, der øger livskvaliteten.



Hverdagsliv · Duften af rent tøj, der bliver strøget · Bladre dagens avis igennem · Ud og feje blade eller sne

Planlæg sammen med personalet:

- lån af udstyr og lokaler
- om I kan gå ud i køkkenet og vaske op efter kaffen?
- om I må bruge støvsuger, strygejern, kaffemaskine, værktøj eller vandkande til små hjemlige gøremål med beboeren?

Husk når det gælder hverdagens gøremål: Der er forskel på den frivillige aktivitet og det faglige arbejde. Det er vigtigt at skille tingene ad.

Brug lokalsamfundet

Gå på indkøb i det lokale supermarked, besøg tankstationen og bilvaskehallen, kør en tur på genbrugsstationen med affald, besøg et bygge- marked og kig på maskiner og værktøj.



Vi er alle sammen forskellige

Mænd og kvinder har ofte forskellige rutiner og vaner, når det gælder gøremål i hjemmet. Mænd er ofte i mindretal i plejehjemmene, så det er ekstra vigtigt at vælge aktiviteter, der appellerer til mænds interesser.

Kun 31 % af beboerne i plejehjem er mænd. Så mere mandehørm i hverdagen er meget velkomment. Det kan være at rode med værktøj, moto-

rer, søm og skruer, lappe cykel, hugge brænde, fylde benzin på bilen, gå til herrefrisør eller bygge et foderhus til fuglene.

Hverdagen udleves hele døgnet

Livet udspiller sig ikke kun mellem kl. 8-16. Der skal være liv og aktiviteter for både morgenmennesker og natugler og liv i dagligstuen både morgen og aften.

Aftenhygge omkring kaffebordet i dagligstuen · Et fodbad inden sengetid

*Tørresnoren, tørresnoren,
den er gårdens poesi,
fylder mig med sjove syner,
taler til min fantasi,
den er livet set fra vrangen,
genbo sladder, drilleri,
når jeg synger tørresangen,
smækkes Jensens vindue i.*

Tekst: Hans Kurt



10 IDEER TIL AKTIVITETER

1. Stryge viskestykker og andet nemt.
2. Feje eller støvsuge.
3. Vaske op efter kaffepausen.
4. Vande pottedplanter i vindueskarmen eller i krukke udenfor.
5. Lave råkost, fermentere og anrette frugt.
6. Pudse sølvtøj.
7. Dække bord og folde servietter.
8. Skrælle kartofler.
9. Smøre og pudse cykel.
10. Lave kaffe. Holde kaffeslabberas og bruge de fine kopper.

MUSIK, SANG OG KUNST

Musik og kunst påvirker os på mange planer. Musik og rytmer skaber samvær, beroliger og øger velbehaget. Musik stimulerer både sanser, bevægelse og hukommelse. Musik og sang skaber genkendelse, aktiverer minder og skaber dermed tryghed. På samme måde har

kunst også en positiv, stimulerende virkning.

Kunst kan også skærpe koncentrationen og give følelsen af at være en del af et socialt fællesskab, når man fx maler eller oplever sammen.



Planlæg sammen med personalet:

- Er der et egnet lokale eller hobbyrum, hvor I kan være kreative?
- Få wi-fi kode til at hente musik eller koncerter på nettet
- Har plejehjemmet kunst eller fotos, der fortæller om lokalhistorien?
- Kan I gå på kunstudstilling hos beboerne i plejehjemmet
- Er der økonomi til at gå på museum eller til koncert?

Brug lokalsamfundet

Besøg kunstnere eller museer, der holder foredrag, udstiller eller holder åbent værksted. Find steder, der egner sig til tegning og maling. Lokalmusik på skolen eller ungdomsskolen. Inviter det lokale kor til at komme og øve i plejehjemmet.

VI BLIVER SUNDERE MED MUSIK OG KUNST

Musik og kunst kan fremme kommunikationen.

Musik dæmper angst, apati, depression og smerte.

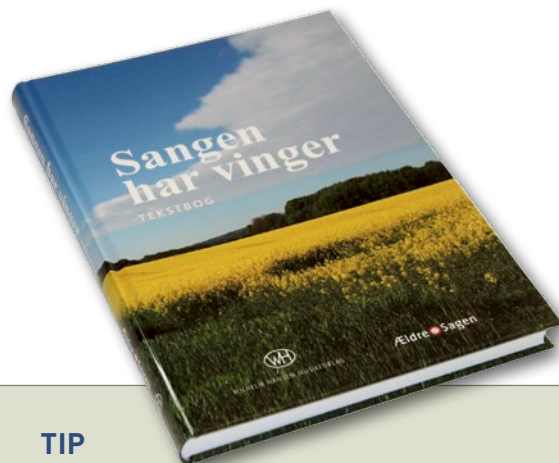
Musik stimulerer både sanser og social adfærd.

Demente husker ofte mange sange.

BRUG MUSIKKEN TIL: Bevægelse og dans · Hygge og fælles oplevelser · Eftertanke & refleksion · Rolige stunder · Tempo og aktivitet · Tanker og minder

”Musik, vi godt kan lide, udløser stoffer i hjernen, som kan gøre os glade og kan virke smertestillende.”

Peter Vuust, hjerneforsker og leder af forskergruppen Music in the Brain, Aarhus Universitet



TIP

Spørg ind til beboerens musikalske oplevelser, så I sammen kan finde musik, der glæder og giver en god oplevelse – og fremkalder minder, I kan tale om. Kunst kan være alt lige fra det, der findes på museer, til det, der er lavet af os selv eller vores børnebørn.



10 IDEER TIL AKTIVITETER

1. Find og mal på sten.
2. Lave erindringskasser.
3. Lav fotocollager med billeder af kunst eller hverdagsting.
4. Fotografere hverdagen og udstil billederne.
5. Skab figurer af genbrugsting.
6. Lyt til koncerter, opera eller jazz på nettet.
7. Brug rasleæg, trommer, bjælder m.m. når der synges.
8. Fællessang og kor med folk fra nabolaget.
9. Mal til musik.
10. Dekorer trappegange med digte og billeder, så udstillingen også giver motion.

Skibet er ladet med S...

SPILOG LEG

Spil og leg er noget af det bedste til at sætte gang i hukommelsen. Gamle lege vækker minder, boldspil styrker koordinationsevnen og balancen – og så er det sjovt. Find ringspil, marmorkugler, spillekort og brætspil frem. Sanglege og stoleleg samler hurtigt både unge og ældre.

Ældre er gode til spil og lege, fordi deres erfaring gør det lettere at genkende mønstre i spillet eller legen. Hjernen bruger mønstre og genkendelse til at løse nye opgaver.

Koordinering med personalet:

- Hvilke spil og legeredskaber findes der, som I kan bruge?
- Hvilke faciliteter er der til pladskrævende aktiviteter?
- Er der kørselsmuligheder til fx en hal, sportsplads eller keglebane?
- Kan I koordinere spil og leg med andre plejehjem?

Brug lokalsamfundet

Sportsklubber, fx kegleklub, bowlingklub, kortklub. Aktivitetsdage og sportsdage på fx skoler og uddannelsesinstitutioner.





DERFOR ER DET SÅ VIGTIGT, AT VI LEGER:

Spil giver latter og velbefindende.

Leg og sport giver fysiske og mentale udfordringer.

Spil støtter hukommelse, overblik og løsninger og styrker kreativiteten.

Aktiviteterne er også gode samlingspunkter for alle generationer.

Gør det til en sport at lege

Et plejehjem har Wii-anlæg med sport og har dannet en bowlingklub blandt beboerne, som har deres egne spilletrøjer og træner med faste mellemrum. To gange om året holder de bowlingstævne, hvor de konkurrerer mod to andre plejehjem

Hukommelse og sanser

Der er mange gamle lege som "Skibet er ladet med ...", "Kimsleg" for synssansen, lugte-, høre-, føle- eller smagssansen. Tag fx små ting der kan give lyd: klokke, ur, fløjte, rasle-æg, tromme og tøjdyr. Lyt med lukkede øjne til én eller flere lyde og gæt så hvilke det var.



10 IDEER TIL AKTIVITETER

1. Ludo, dam og andre klassiske spil.
2. Udendørs megaskak.
3. Kabaler og kortspil – også på pc.
4. Billard og bobspil.
5. Rollatorræs eller kørestolsræs.
6. Bowling eller kegler på bane eller på Wii.
7. Boldspil med forskellige bolde.
8. Krokett, krolf, stangtennis, kongespil.
9. Dåsespil – kast en bold og vælt de opstabilede dåser.
10. Gættelege, banko og quiz.

TIP

Bland forskellige aktiviteter og inddel beboerne i hold til et OL over et par uger, hvor pointstillingen og fotos af holdene hænger fremme, så alle kan følge med.

KROP OG BEVÆGELSE



Motion er vigtig i alderdommen. Det er en af de sikre og bivirkningsfrie måder at holde sig sund på. Kunsten er at bygge motionen ind i alt det, vi gør i hverdagen. For det er ofte samværet, der motiverer motion og ikke omvendt. Find på aktiviteter og oplevelser, hvor du kan indbygge

masser af motion og bevægelse. Aktiviteter, der stimulerer bevægelsen er fx indkøb, madlavning, rengøring, havearbejde eller oplevelsesfyldte spadsereture, besøg og hundeluftninger.

Stærk, smidig og elastisk

Prøv at lege med elastikker til dans og stolemotion. Det udfordrer alle uanset forudsætninger, det er sjovt og skaber fællesskab. Der fås mange forskellige elastikker, disse her er fx nemme at bruge.

OP MED PULSEN, DET STYRKER HJERTET!
Humøret og livsglæden stiger, når man har haft gang i kroppen og er blevet lidt forpustet.
Motion giver god appetit og sætter forbrændingen i vejret. Følelsen af en sund og behagelig træthed.
Når man har rørt sig i løbet af dagen, giver det en bedre søvn.

Planlæg med personalet:

- Hvilke muligheder er der for fysisk aktivitet indendørs og udendørs?
- Er der redskaber, motionscykler mv.
- Kan man lave udendørs aktiviteter fx med kæmpeskak, ludo eller dam?

Brug naturaktiviteter i lokalsamfundet

Brug parker med udendørs motionsredskaber. Prøv evt. fitnesscenter, sportshal, svømmehal eller skolernes motionsdag, eller lav et sportsstævne sammen med andre plejehjem.

Sangleg med bevægelse:

*Bro, bro brille,
klokken ringer elleve
kejseren står på sit høje, hvide slot,
så hvidt som et kridt,
så sort som et kul
Fare, fare krigsmand,
døden skal du lide,
den der kommer allersidst
skal i den sorte gryde.*



ÆLDRE KAN HALVERE RISIKOEN

for at dø for tidligt gennem almindelig hverdagsmotion som for eksempel opvask, gang på trapper og spadsereture. En ny undersøgelse viser, at dagligdags bevægelser mindsker risikoen for at dø for tidligt.

(Undersøgelsen er publiceret i det amerikanske lægetidsskrift JAMA Vol. 296: s.171-179.)

10 IDEER TIL AKTIVITETER

1. Cykl en tur på motionscyklen foran et naturbillede eller Google streetview på skærmen.
2. Cykling på duocykler.
3. Byg motion ind i hverdagsaktiviteter som fx indkøb eller rengøring.
4. Dans til gode gamle dansktophits.
5. Sanglege, fx Enerbærbusk, Bjørnen sover, Jeg gik mig over sø og land.
6. Balanceøvelser med Wii eller lignende.
7. Stolemotion.
8. Brug trappegangen til at se på billeder og skrive digte på trinene.
9. Gå tur ude og inde.
10. Lån en hund og gå en tur.

Se også emnet SPIL OG LEG på side 32

DYR OG KÆLEDYR

Noget af det bedste mod ensomhed er kontakten med dyr. Et kæledyr giver masser af nærvær, omsorg, berøring, varme og samvær. Der er ikke noget bedre end at småsnakke med en hund eller en kat.

Når der er dyr omkring én, er man aldrig alene. Du kan give beboerne mange dejlige stunder gennem oplevelser og nærkontakt med dyr. Måske opstår der hyppige gensyn og venskaber med en hund eller en hest.

MENNESKETS BEDSTE VEN

Pulsen falder, når man er sammen med dyr.

Dyr er nemme at være sammen med. Man kan snakke, nusse, give omsorg og lege.

Den fysiske kontakt og berøring med et dyr øger udskillelsen af lykkehormonet oxytocin, der øger tillid og tryghed og sænker puls, blodtryk, stress og angst.



Der sidder en voyse i et vindu' · Mæh si'r det lille lam · Fuglen sidder stum bag k...

Planlæg med personalet:

- Er der beboere, som har et kæledyr?
- Er der nogen, som har allergi?
- Må der komme dyr på besøg i plejehjemmet?
- Husk at besøgshunde skal være godkendt.

Brug lokalsamfundet

Hundekennel, kattehjem, bondegårde, zoo, hundetræning, besøgsårde, rideskoler, dyrskuer, dyrepensionat, dyrebutik med fisk, krybdyr og skildpadder.

Pausefisk i hverdagen

I et plejehjem i Nykøbing Falster har de et stort akvarium med farverige fisk, som bliver passet af frivillige. Akvariet er samlingspunkt for både frivillige og beboere, som nyder at se på fiskene sammen, mens de hører musik og skaber en stille stund.



Der var engang en abe · Der sad to katte på et bord · Højt på en gren en krage · Kom du store pruhest · Poul sine høns · De tre små fisk

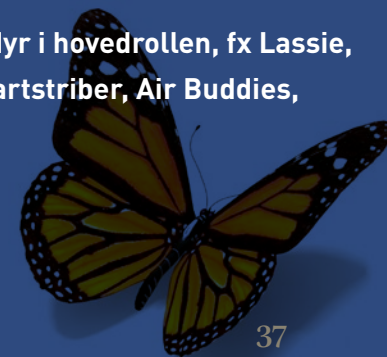


KÆLEDYRET MED I PLEJEHJEM

Flere danske plejehjem er Eden-certificerede eller bruger Eden-principperne som værdigrundlag, hvor natur, børn og dyr spiller en rolle i hverdagen. Beboerne må have dyr med, og personalet bliver opfordret til at tage hunde og børn med, så beboerne kan yde omsorg over for andre og ikke kun modtage omsorg.

10 IDEER TIL AKTIVITETER

1. Besøg af kattekillinger, hundehvalpe eller besøgshunde.
2. Besøg steder med akvarier og fugle.
3. Giv mad til ænder og svaner.
4. Klargør fuglebræt eller fuglekasser.
5. Tag ud og se køerne blive lukket ud på græs om foråret.
6. Klappekaniner, marsvin.
7. Besøg et hønsehus på en gård eller hos en privat hønseejer.
8. Tag ud på en rideskole og snak med heste, ponyer og ryttere.
9. Besøg en gård med geder, får, køer og grise.
10. Se film med dyr i hovedrollen, fx Lassie, Befri Willy, Fartstriber, Air Buddies, Tarok.



HÅNDVÆRK OG HÅNDGERNING

At skabe ting med hænderne er nyttigt og meningsfuldt. Det stimulerer hukommelse og kreativitet. Vores kreative sider og vores arbejde er en vigtig del af vores livshistorie.

Hændernes færdigheder glemmer man ikke, og det giver stor tilfredsstillelse at skabe et produkt med hænderne. Det appellerer til erfaringer og problemløsning. Derfor er håndværk og håndgerning både nyttigt og meningsfuldt.

Planlæg aktiviteter med personalet:

- Er der huslige gøremål eller småreparationer?
- Er der symaskiner til udlån?
- Er der et hobbyrum, og hvilke materialer er der til rådighed?

Brug lokalsamfundet

Kontakt de lokale foreninger og klubber. Er der billeder og genstande på lokalarkivet? Er der temaugle på skolen? Tag på udflugt til genbrugsforretning, genbrugsstation og hobbyklubber.



HVEM GØR HVAD I HJEMMET?

Husmorliv, håndværk og kønsroller er gode temaer for samtale.

Før i tiden var det mænd, der strikkede hoser

Mænd er i mindretal i plejehjem, så husk at lave aktiviteter, hvor mænd kan bruge deres hænder og skabertrang.



Strikkeklub for alle, der holder af garn

En gruppe beboere vil gerne strikke, og en frivillig samler dem i en strikkeklub. Her er alle fælles om at strikke, og alle kan være med: Nogle strikker, måske kun de frivillige. Én passer kurven med garnet og sorterer det i farveorden. Andre hækler trenser til kant. Nogle nulrer et garnnøgle, mens en anden samler stoflapper med sikkerhedsnåle.

Man laver noget sammen og starter måske med en sang og slutter af med kaffe og kage.

*Og hvis en smed
med næbbet hænger
og hvis aflivet han er ked.
Så kender vi ham ikke længer'
så er han ingen rigtig smed.
At vi har mod på livet
og stiller store krav.
Thi alle er vi smede
fra vugge og til grav.*

Trad.

"Jeg vil smede til jeg dør"

Smedjen i Kerteminde er et smede- og træværksted for håndværkere og hobbyfolk. Her er der et rummeligt fællesskab, hvor mænd kan mødes på fælles præmisser. Sammenholdet gør, at også demente har glæde af at komme her.

10 IDEER TIL AKTIVITETER

1. Strikkeklub – lav fælles slumretæppe.
2. Reparér tøj og sy knapper i.
3. Cykelværksted.
4. Lav fuglekasser og foderbræt til haven.
5. Lav højbede – rens haveredskaber.
6. Klargør fiskegrej.
7. Tovværk og knytning.
8. Modelbyggeri eller modeltog.
9. Indramme billeder.
10. Tag på udflugt og saml ting og sager, som kan limes og skrues sammen til kunstværker i hobbyværkstedet.

TIP

Gør håndværk til noget, der samler generationerne: Lær børn at strikke, hækle, lave fuglekasser, ordne fiskegrej eller flette tov.

MEDIER, IT OG TELEFONI

Kan de ældre sms'e med børnebørnene, skrive en e-mail eller gå på internettet? Den digitale udvikling går stærkt og kan let blive helt uforståelig for de ældre. Men alder er ingen hindring for at bruge en computer, tablet eller telefon.

Du kan være med til at åbne den digitale verden ved at vise, hvad den kan bruges til. Hos Ældre Sagen er it et stort indsatsområde med kurser, it-caféer og hjælp fra de 2.300 it-frivillige landet over.

LEG MED MUSEN

Gør computeren til en ven fuld af gode oplevelser

Se små film fra gamle dage på YouTube

Læg kabale på computeren, det er nemt og sjovt

Opdag Google og Facebook, søg efter venner og familie.

Planlæg med personalet og andre frivillige

- Vil du lave en it-café, er det vigtigt at være flere frivillige, der kan hjælpe.
- Tjek, at der er et velfungerende wi-fi signal, at du har testet wi-fi koden, computerudstyr, strømstik osv. Find ud af, om deltagerne selv har pc eller tablet.
- Vælg gerne et lokale, hvor I ikke bliver forstyrret, men hvor andre kan se, hvad I laver – og måske bliver interesserede.

Brug lokalsamfundet

Computercafé, ungdomsklubber, gymnasier, it-kurser/aftenskole for ældre, it-frivillige i Ældre Sagen.

HALLO.
JEG VIL GERNE KLAGE!
NU ER JEG FLYTTET PÅ
PLEJEHJEM FOR EN UGE
SIDEN, OG MIT INTERNET
VIRKER STADIG IKKE!

90-årig mand, som ringer til Ældre Sagen for at klage.



Skærmtrold, computer-høj eller Facebook-ven

Målet med it-aktiviteter i plejehjem er typisk at skabe underholdning, oplevelser og viden om at bruge it-mediernes.

Tag udgangspunkt i de ældres egne interesser og nysgerrighed. Fordyb jer i det emne, der er mest spændende eller vigtigt:

- Det offentlige: Borger-service, Skat osv.
- Interesser: nyheder, spil, kunst, musik,
- Viden: slægtsforskning, historie osv.
- Sociale medier: Facebook, Skype, Instagram osv.



TIP

- Gå ikke for hurtigt frem.
- Lad deltagerne prøve selv i eget tempo.
- Overvej om du vil lave aktiviteten med én person eller som en it-café med flere deltagere.

10 IDEER TIL AKTIVITETER

1. Send mail med tekst og billeder til familie.
2. Få en online penneven.
3. Find sjove apps og onlinespil.
4. Se videoer og YouTube.
5. Find kendte og nye steder på Google Maps
6. Elektronisk scrapbog med billeder, film og lyd.
7. Fotografér og dokumentér hverdagen.
8. Se film, opera eller koncerter via nettet.
9. Museumsbesøg via nettet, fx Nationalmuseet, Pradomuseet i Madrid.
10. Find ungdommens bedste hits, lyt og lav forskellige musiklister.

Skype · Musik · Mail · Fotos · Spil · Facebook · Slægtsforskning · Nyheder · Historie · SMS · Twitter · Instagram · Google · Film · Bøger · Venner

Kom godt i gang ...

BRUG
TJEKLISTEN PÅ
OMSLAGETS
VENSTRE FLAP

- Aktiviteter**
Hvilken aktivitet har du lyst til at sætte i gang, og hvem vil have glæde af at være med?
- Frivilligroller**
Kan du selv stå for aktiviteten eller er der brug for flere frivillige? Hvem er aktivitetsleder?
- Aftale**
Sørg for at alle ved, hvor og hvornår aktiviteten foregår, og hvem der deltager.
- Forventningsafstemning**
Hvem gør hvad i forhold til planlægning, forberedelser, indkøb, lokaler, materialer osv.
- Samarbejde**
Hvem kan du samarbejde med: personalet, frivillige og ressourcer i lokalsamfundet.
- Synlighed**
Hvordan vil du fortælle om aktiviteten, fx til beboere, frivillige, pårørende og lokalsamfundet, så andre får lyst til at være med?

EKSEMPEL PÅ PLANLÆGNING AF EN FRIVILLIGAKTIVITET:

Inger og Ernst er frivillige og vil arrangere dans for beboerne og naboerne en gang om måneden.

De laver en plan med to andre frivillige, så de kan skiftes om aktiviteten.

Inger aftaler tid, lokale og musikanlæg med personalet. De aftaler, at der kan være 10 beboere fra plejehjemmet med til dans første gang, og at det vil være godt, hvis en personale deltager et par gange.

Ernst får den lokale danseskole til at deltage med to dansepar fra deres ungdomshold og voksenhold, som kan være med til at sætte gang i dans og bevægelse og måske vise et par trin.

Invitationen sættes op i plejehjemmet og i lokalavisen, og personalet opfordrer direkte de mest danseglade beboere og nogle pårørende til at deltage.

På dagen stilles der øl og vand frem, som man kan købe, og der er nogle pårørende der siger, de gerne kommer næste gang.

Gør brug af personalets faglige viden

Personalet i plejehjemmet har fagligheden og en stor viden om, hvad der optager beboerne, deres livshistorie og interesser. Derfor er det af stor vigtighed at samarbejde med personalet og planlægge aktiviteterne ud fra dagligdagen i plejehjemmet, så det går op i en højere enhed.

På den måde vil dine aktiviteter give mere tilfredse og glade beboere og betyde, at personalet får mere tid til at bruge deres faglighed i hverdagen.

Samarbejde med plejehjemmet

- Respektér hviletider og måltider.
- Planlæg aktiviteterne på forhånd, og giv besked, hvis det bliver aflyst.
- Hvis du har brug for personalets hjælp, så aftal det med dem på forhånd.

*Respekt for
faglighed
og
respekt for
frivillighed*



*Du kan være
frivillig på mange
forskellige måder
hos Ældre Sagen*



Vær frivillig, som det passer dig bedst – kom når du har tid og lyst


Vil du gerne være frivillig, men synes du ikke, at du har så meget tid i hverdagen?
Så husk, at du ikke behøver melde dig til en fast dag om ugen.

Hos Ældre Sagen kan du være frivillig på mange måder:

- Frivillig efter din tid og lyst: Kom og vær med, når du kan.
- Kom som besøgsven, motionsven, spiseven osv.
- Vær tovholder for konkrete aktiviteter.
- Støt op om hverdagens aktiviteter sammen med personalet.
- Bliv koordinator for andre frivillige.



Husk:
Din tilstedeværelse
i sig selv er meget
værdifuld



Flere frivillige i Ældre Sagen – tag din nabo med!

Vi har altid brug for flere, der kan være med til at løfte indsatsen

Det frivillige arbejde i Ældre Sagen bæres af vores mange aktive og stabile frivillige. Der er hele tiden brug for flere frivillige, og derfor gælder det om at have en jævn tilgang af nye frivillige, som kan støtte op om aktiviteterne og tage nye initiativer.

Ældre Sagen har materiale, som lokalafdelingerne kan bruge til at hverve

frivillige. Det er hvervefoldere, plakater, postkort, brochurer, annoncer og andet kampagnemateriale, som kan støtte i den løbende hverveindsats.

Materialer finder du på Ældre Sagens frivilligportal:

www.aeldresagen.dk/frivilligportalen

Inspiration til planlægningen

Kend dine ressourcer

- Hvem er din kontaktperson hos Ældre Sagens lokalafdeling?
- Hvilke andre frivillige er tilknyttet plejehjemmet?
- Er aftalen med plejehjemmet på plads?
- Hvem er din kontaktperson i plejehjemmet?

Tag udgangspunkt i beboerens ønsker

Spørg beboeren om, hvad han eller hun har lyst til at lave. Planlæg aktiviteterne ud fra det, så giver det størst udbytte for alle parter.

Tilpas aktiviteten til beboerens niveau

Husk, at det er samværet, der er det vigtige. Nogle har brug for en kort og enkel aktivitet, mens andre kan være med til længere og mere aktive ting.

Brobygning i lokalsamfundet

Byg bro til det omkringliggende samfund ved at samarbejde med lokale institutioner om at lave aktiviteter i fællesskab. Fx med:

- Skoler/institutioner
- Foreninger
- Erhvervsvirksomheder/forretninger
- Sportsforeninger/klubber

SOM FRIVILLIG I ÆLDRE SAGEN GØR DU EN VIGTIG FORSKEL

Sådan bliver du frivillig hos os:
www.aeldresagen.dk/bliv-frivillig

Ældre  Sagen

Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk