

# Inspirationskatalog

– eksempler på mulige temadage i distrikterne 2021

---

Ældre@Sagen

## **Temaer:**

Demens – side 4+5+6

Ensomhed – side 7

Trivsel – side 9

Kommunikation – side 8+12+13+14 og 15

Pårørende – side 10

Døden – side 11

Bisidder og besøgsven – side 16

Motion – side 17+18+19

# Inspirationskatalog – eksempler på mulige temadage i distrikterne 2021

Alle temadagene i kataloget er tænkt som inspiration og er langt fra udtømmende for gode temaer, man kan tage op. Nogle temadage har været afholdt med succes i et eller flere distrikter, andre er helt nye koncepter. For alle temadagene gælder det, at de kan tilpasses i samråd med en af Frivilligafdelingens

konsulenter, som også typisk vil bidrage på selve dagen, hvis der er behov for det. Distriktskoordinatorerne vil altid fungere som værter på dagen. Husk, at der er god hjælp at hente til planlægningen i ”*Praktisk guide til afholdelse af temadage i distrikterne*”.

## Jeres primære konsulenter på det social-humanitære område:



**Distrikt 1, 4, 6, 7 og 10**  
Tine Schiller  
Telefon: 28 10 52 88  
E-mail: [tsc@aeldresagen.dk](mailto:tsc@aeldresagen.dk)



**Distrikt 2, 3, 5, 8 og 9**  
Louise Murman Spanning  
Telefon: 40 49 65 99  
E-mail: [lms@aeldresagen.dk](mailto:lms@aeldresagen.dk)

## Jeres konsulenter på sundheds- og idrætsområdet:



**Distrikt 1, 3, 6, 8 og 9**  
Karin Schultz  
Telefon: 28 10 48 44  
E-mail: [kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk)



**Distrikt 2, 4, 5, 7 og 10**  
Tina Jensen  
Telefon: 40 88 13 36  
E-mail: [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk)

# Et godt liv – også med demens

## Målgruppe:

Alle frivillige, aktivitetsledere og demensansvarlige samt bestyrelsesmedlemmer.

## Indhold:

Oplæg om hvad demens gør ved et menneske, og hvordan man med diagnosen fortsat kan have et meningsfuldt liv. Temadagen giver deltagerne viden om demens, og hvordan vi bedst støtter op om de behov, som familier ramt af demens sidder med.

## Form:

Temadagen veksler mellem oplæg, inddragelse af deltagerne og dialog.

## Oplægsholder og evt. pris:

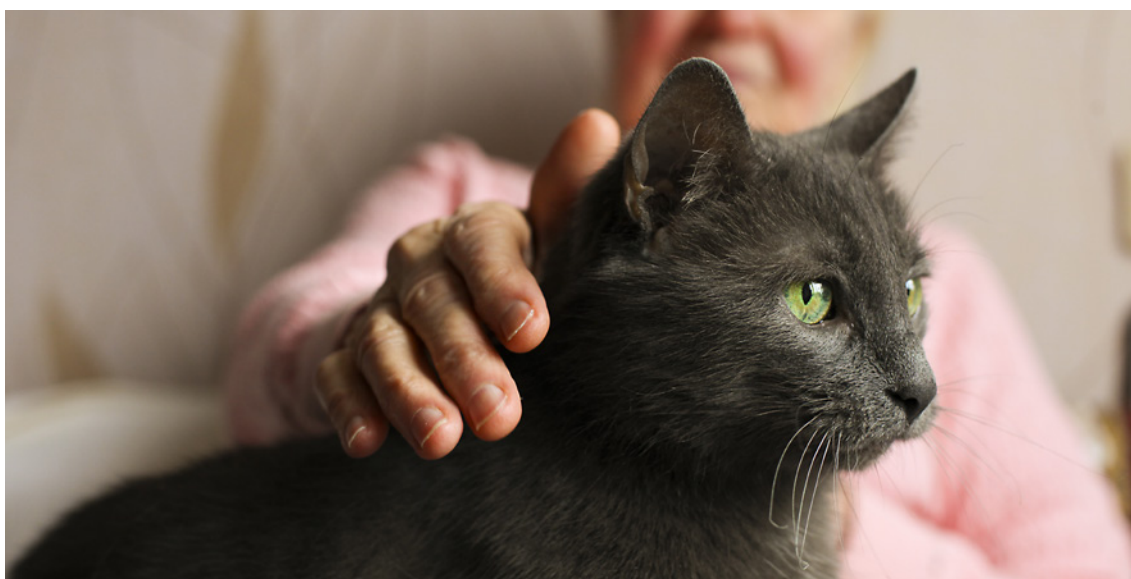
Konsulenter på demensområdet i Frivilligafdelingen i Ældre Sagen (gratis).

Kan suppleres med ekstern oplægsholder fra Ekspertkataloget (gratis for distriktet, udgiften betales af sekretariatet).

## Varighed/tidsramme varierer:

Fra 3 til 6 timer inkl. pauser og afhængigt af underviser.

Fx kl. 9.30-15.30 inkl. morgenbrød og frokost.



# Samtalesalon om demens

## Målgruppe:

Alle frivillige.

## Indhold:

Oplæg om demens, og hvordan det påvirker et menneske og de pårørende. Deltagerne får større viden om demens og øget opmærksomhed på de problemstillinger, der typisk opstår i forbindelse med en demenssygdom. Deltagernes liv, erfaringer og forestillinger er i centrum på denne dag.

## Form:

Oplæg samt inddragelse gennem samtalesalon, som er en særlig metode til at opnå anderledes og givende samtaler.

## Oplægsholder og evt. pris:

Konsulenter på demensområdet i Frivilligafdelingen i Ældre Sagen (gratis).  
En lokal frivillig demensansvarlig.

Kan suppleres med ekstern oplægsholder fra lokale partnere eller fra Ekspertkataloget (gratis for distriktet, udgiften betales af sekretariatet).

## Varighed/tidsramme:

Kan afholdes en eftermiddag eller aften.  
Varighed ca. 2-4 timer inkl. pause.



# Oplæg om demens med en "ekspert"

## Målgruppe:

Alle social-humanitære frivillige, demensansvarlige og frivillige der møder mennesker med demens.

## Indhold:

I demensindsatsen og arbejdet med demensvenlige lokalafdelinger tilbyder eksperter fra Ekspertkataloget at give deres vinkel på demens. Det kan være med fokus på musik, pårørende, forståelse og dialog og m.m.

Deltagerne får større viden om demens og øget opmærksomhed på, hvordan vi kan gøre en forskel.

## Form:

Oplæg. Kan kombineres med samtalesalon.

## Oplægsholder og evt. pris:

Oplægsholdere fra Ekspertkataloget (gratis for distriktet, udgiften betales af sekretariatet).

## Varighed/tidsramme:

Kan afholdes en eftermiddag eller aften. Varighed ca. 3 timer inkl. pauser.



# Ensomhed og fællesskaber – viden om ensomhed og inspiration til handling

## Målgruppe:

Alle social-humanitære frivillige. Andre faggrupper kan evt. inviteres med.

## Indhold:

Ensomhed – fakta og myter. Hvordan defineres og måles ensomhed? Hvem rammes især af svær ensomhed? Hvordan kan vi forebygge og bekæmpe ensomhed blandt ældre i Danmark? Hvilke behov har de mest udsatte grupper? Hvordan kan vi med udgangspunkt i materialet ”Det gode værtskab” gøre vores aktiviteter endnu bedre til at forebygge og afhjælpe ensomhed?

## Form:

Temadagen veksler mellem oplæg, dialog og gruppeøvelser.

## Oplægsholder:

Konsulenter på ensomhedsområdet i Frivilligafdelingen i Ældre Sagen (gratis).

## Varighed/tidsramme:

Kl. 9.30-15.30 inkl. morgenbrød og frokost.



# Sæt besøgstjenesten / vågetjenesten / bisidderne / trivslen på spidsen

## Målgruppe:

Kan varieres afhængigt af hvilket tema eller hvilken rolle, man ønsker at fokusere på.

## Indhold:

Det er ikke alle samtaler, der er lige behagelige – og som frivillig i det sociale arbejde kan man opleve samvær og samtaler med mennesker, som af den ene eller anden grund har det rigtig svært, og som udfordrer og presser en. Procesteater giver de frivillige mulighed for på at øve sig i at håndtere de situationer, hvor det er svært at kommunikere med andre. Hvordan påvirker tale, kropssprog og holdning samtale og samvær? Hvilke værktøjer kan du bruge til at håndtere vrede og frustration hos dig selv og de mennesker, du kommunikerer med? Fokus kan fx være at lade batterierne op og undgå at brænde ud som frivillig, dilemmaer fra besøgstjenesten eller svære situationer som våger.

## Form:

Procesteater og aktiv inddragelse af deltagere. Procesteater forløber som en morsom og anderledes workshop, hvor deltagerne møder et hold skuespillere som i korte scener gennemspiller nogle udfordrende og velkendte situationer fra den frivillige hverdag.

## Oplægsholder og evt. pris:

Social-humanitære konsulenter i Frivilligafdelingen (gratis).

Inge Dinesen, coach og psykoterapeut. Hun kan sætte et hold med skuespillere (ca. i alt 10-12.000 + transport, afhængigt af sted og hold).

## Varighed/tidsramme:

Kl. 9.30-15.30 inkl. morgenbrød og frokost.





# Gnist, gejst og livsglæde i det frivillige arbejde

## Målgruppe:

Alle social-humanitære frivillige.

## Indhold:

En dag med inspiration og værktøjer til at styrke "arbejdsglæden", sætte grænser og passe på sig selv. Der bliver mulighed for at drøfte oplevelser og udfordringer fra hverdagen som social-humanitær frivillig. En livsbekræftende, musikalsk og lærerig dag med debat og seriøs humor, der lader smilet nå til begge ører. En dag om kunsten at lytte og opfange stemninger og kunsten at bruge egne livserfaringer i den frivillige gerning. Hvordan bevares man sit personlige overskud og nærvær i arbejdet?

## Form:

Temadagen veksler mellem oplæg, gruppeøvelser og musikalske indslag.

## Oplægsholder og evt. pris:

Social-humanitære konsulenter fra Frivilligafdelingen i (gratis).

Trine Alvilda Jensen, krops- og familierapeut, billedkunstner og omsorgsklovn & Christoffer Kejser Larsen, lærer, coach og sanger (ca. 10-12.000 + transport).

## Varighed/tidsramme:

Kl. 11.30-16.00 inkl. frokost.



# Pårørende – hvordan hjælper vi dem, der hjælper?

## Målgruppe:

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

## Indhold:

Pårørende er guld værd – både for samfundet og dem, de hjælper. Men der bør også være grænser for de pårørendes indsats. Balance og overskud i eget liv er afgørende, når du skal hjælpe andre. Gode relationer bygges op gennem lang tid. Livet er fantastisk – og indimellem rigtigt svært.

## Form:

Temadagen veksler mellem oplæg, dialog og gruppeøvelser.

## Oplægsholder og evt. pris:

Marie Lilja Jensen, chefkonsulent i Ældre Sagen (gratis).

Poul Joachim Stender, forfatter og sognepræst (ca. 6.000 + transport).

Social-humanitære konsulenter i Frivilligafdelingen (gratis).

## Varighed/tidsramme:

Kl. 9.30-15.00 inkl. morgenbrød og frokost.



# Tæt på døden

## Målgruppe:

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

## Indhold:

Livtag med døden og de mange tabuer, der omslutter den. Hvorfor er det svært at tale om døden, og hvilken betydning det kan have, hvis man får taget snakken – og hvis man ikke gør det? Hvordan skaber vi en god og værdig død både for de pårørende og for de døende? 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 hyggelig snak om egne tanker om døden.

## Oplægsholder og evt. pris:

Rita Nielsen, tidligere hospicesygeplejerske og forfatter til en række bøger om døden (ca. 5.000 + transport).

ELLER Ulla Fink, cand. Jur. og konfliktmægler. Har i hele sit arbejdsliv undervist og rådgivet mennesker om livets eksistentielle spørgsmål (ca. 5.000 + transport).

ELLER Naja Genet May, bededame og foredragsholder (ca. 4.000 kr + transport).

SAMT Camilla Stubbe Teglbjærg, social-humanitær konsulent i Frivilligafdelingen (gratis).

## Varighed/tidsramme:

Kl. 9.30-15.30 inkl. morgenbrød og frokost.



# Med teknologien som samtaleværktøj

## Målgruppe:

Alle social-humanitære frivillige. Særlig relevant for besøgsvenner, demens-frivillige og it-hjælpere, der kommer i private hjem og plejehjem.

## Indhold:

Dagen kaster lys på, hvordan tablet eller smartphone kan bruges til fælles oplevelser, som samtaleåbner og mindevækker. Hvad kan det lokale it-team hjælpe de social-humanitære-frivillige med? Og hvad er vigtigt at vide om demens for de it-frivillige?

## Form:

Temadagen veksler mellem oplæg, dialog og øvelser, hvor man afprøver tips på sin egen iPad eller smartphone.

## Oplægsholder og evt. pris:

Konsulenter på demensområdet i Frivilligafdelingen (gratis).

It-konsulenter i Frivilligafdelingen (gratis).

Lokale it-aktivitetsledere og/eller frivillige, som kan fortælle og vise, hvordan iPad'en kan bruges som samtalestarter – fx gode steder på nettet, interaktive sites m.m.

## Varighed/tidsramme:

En halv dag, fx kl. 12.00-15.30 inkl. frokost.



# Stemmen som relationsskaber

## 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: Når telefonen er dit eneste medie, er din stemme, evne til at lytte og de gode formuleringer og spørgsmål dine stærkeste redskaber.

## Form:

Temadagen veksler mellem oplæg, dialog og gruppeøvelser.

## Oplægsholder og evt. pris:

Christina Madsen, konsulent på Ældretelefonen i Frivilligafdelingen (gratis).

Pia Mia Gruwier Larsen, operasanger, sangpædagog og voicecoach (ca. 7.000 + transport).

## Varighed/tidsramme:

Kl. 9.30-15.30 inkl. morgenbrød og frokost.



# Samtaleteknik til den komplekse eller svære samtale over telefonen

## Målgruppe:

Bisiddere og vejledere.

## 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 bisidder eller vejleder kan støde på, når man taler med mennesker, der har brug for ens hjælp.

## Form:

Oplæg, dialog og involvering.

## Oplægsholder og evt. pris:

Simon Witting, Livslinjen (ca. 7.000 + transport).

Camilla Stubbe Teglbjærg, social-humanitær konsulent i Frivilligafdelingen (gratis).

## Varighed/tidsramme:

Kl. 9.30-16.00 inkl. morgenbrød og frokost.



# Sansetab

## – find nærhed og mening i mødet

### Målgruppe:

Alle social-humanitære frivillige.

### Indhold:

I mødet med andre mennesker bruger vi alle vores sanser, ofte uden at tænke over det. Men hvad sker der med vores livskvalitet, motivation og relationer til andre, når de forskellige sanser begynder at svækkes? Dagen sætter spot på de syv sanser, og giver konkrete bud på og praktiske øvelser i, hvordan man som frivillig kan møde ældre med fx syns- eller høretab på en ligeværdig og livgivende måde.

### Form:

Temadagen veksler mellem oplæg, dialog og praktiske øvelser.

### Oplægsholder og evt. pris:

Social-humanitære konsulenter fra Frivilligafdelingen (gratis).

Jane Jørgensen og Camilla A. B. Nielsen, socialpædagoger (ca. 14.000 for en hel dag + transport).

### Varighed/tidsramme:

Kl. 9.30-15.30 inkl. morgenbrød og frokost. Dagen kan også tilpasses til en halv dag.



# Bisiddere og besøgsvenner – gråzoner og samarbejdsflader

## 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 de to roller – og når man kender dem får man også nemmere øje på de gode samarbejdsmuligheder, der er på tværs af aktiviteterne. Dagen byder også 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 og evt. pris:

Social-humanitære konsulenter fra Frivilligafdelingen (gratis).

Ulla Fink, cand. Jur. og konfliktmægler. Har i hele sit arbejdsliv undervist og rådgivet mennesker om livets eksistentielle spørgsmål (ca. 5.000 + transport).

## Varighed/tidsramme:

Kl. 9.30-15.30 inkl. morgenbrød og frokost.





# Inspiration til motionsøvelser – en praktisk workshop

## Målgruppe:

Motionsfrivillige, evt. målrettet udvalgte motionsaktiviteter.

## Indhold:

Målet med temadagen er at give ny inspiration til motionsfrivilliges undervisning. Eksempler på emner kan være: Hvorfor er de 4 træningstyper (styrke-, konditions-, bevægeligheds- og balancetræning) vigtige, og hvordan tilpasser vi øvelserne til jeres målgruppe? Hvordan kan vi bruge brede og lange elastikker i træningen, eller hvorfor er gang en god motionsform?

## Form:

En praktisk temadag, hvor der skiftes mellem korte teoretiske oplæg og praktiske øvelser. Der vil også være mulighed for erfaringsudveksling mellem de frivillige.

## Oplægsholder og evt. pris:

Sundheds- og idrætskonsulenter fra Frivilligafdelingen i Ældre Sagen (gratis).

Få evt. sparring med Sundheds- og idrætskonsulenterne om mulige lokale undervisere.

## Varighed/tidsramme:

Kl. 9.30-15.30 inkl. morgenbrød og frokost.



# Hvorfor er motion vigtigt for alle?

## Målgruppe:

Motionsfrivillige og alle social-humanitære frivillige.

## Indhold:

Kom og bliv inspireret til din egen frivillig-rolle med oplæg om den nyeste viden og forskning om, hvorfor motion er vigtigt. Vi dykker ned i, hvordan deltagerne får koblet denne viden til deres egen aktivitet. Ældre Sagen vil præsentere egne undersøgelser på sundheds- og motionsområdet, som vil være relevante for dagens emne.

## Form:

Oplæg og dialog. Der vil også være mulighed for erfaringsudveksling mellem de frivillige.

## Oplægsholder og evt. pris:

Sundheds- og idrætskonsulenter fra Frivilligafdelingen i Ældre Sagen (gratis).

Evt. eksterne undervisere og forskere. Sundheds- og idrætskonsulenter kan rådgive om mulige oplægsholdere.

## Varighed/tidsramme:

Kan tilpasses distriktets ønsker.



# Træn den mentale sundhed

## Målgruppe:

Alle motionsfrivillige og alle social-humanitære frivillige.

## Indhold

Både den mentale og fysiske sundhed spiller ind i forhold til et menneskes trivsel. Hvad vil det sige at have mental sundhed og trivsel i den modne alder – og hvordan kan man som frivillig understøtte den mentale sundhed? Dagen byder på oplæg med forskningsbaseret viden om biologiske og eksistentielle sider af sund aldring og menneskelig modning. Deltagerne bliver introduceret til en række praktiske træningsmetoder, og der bliver mulighed for fælles refleksion. Hvordan nærer og modner vi de ressourcer og muligheder, som den menneskelige tilværelse indeholder?

## Form:

Korte oplæg, dialog, refleksionsøvelser og praktiske øvelser (meditation og yoga).

## Oplægsholder og evt. pris:

Tina Jensen, sundheds- og idrætskonsulent i Frivilligafdelingen. Kontakt for koordinering af temadagen.

Forskere og undervisere fra Aarhus Universitet, Dansk Center for Mindfulness. (15.000 kr. ekskl. moms + transport). [mindfulness.au.dk](http://mindfulness.au.dk).

## Varighed/tidsramme:

Cirka kl. 9.30-16.00 inkl. morgenbrød og frokost.



# Ældre@Sagen

---

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Telefon: 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)