

## 5 GUIDES

### 5.1 INTRODUKTION

Her følger fem guides, som du kan bruge som støtte og inspiration til at arbejde mere målrettet med at afhjælpe ensomhed hos ældre, når I afholder aktiviteter.

**GUIDE A: Afhjælp ensomhed i jeres eksisterende aktiviteter.** Denne guide viser hvordan I kan tilpasse en aktivitetsrække, der allerede er i gang eller planlagt i jeres arrangementsprogram, så den bliver mere tilgængelig og virkningsfuld for målgruppen.

**GUIDE B: Lav nye aktiviteter, der afhjælper ensomhed.** Denne guide kan bruges hvis I vil starte en ny aktivitetsrække op.

De følgende tre guides er lavet som en rettesnor for dig, der ønsker at igangsætte et af de tre konkrete aktivitetskoncepter, vi har udviklet i projektet. De skal bruges sammen med guide B.

**GUIDE B1: Historiecaféen** er for jer, som gerne vil afholde en aktivitet, der har en meget høj tiltrækningskraft på ældre, og hvor det er oplagt at samarbejde med eksempelvis Lokalhistorisk Arkiv. Konceptet har et tydeligt tema og en form, som giver plads til oplæg, men også gode muligheder for inddragelse af deltagerne, fx ved at de deler erindringer og viden.

**GUIDE B2: Lyttecaféen** er for jer, der gerne vil tage udgangspunkt i formidling af litteratur. Her er omdrejningspunktet for hver aktivitetsgang et stykke udvalgt litteratur, som læses op af en vært eller en oplægsholder.

**GUIDE B3: Mænd og Mekanik** er for jer, der gerne vil arbejde specifikt med mænd. Temaet mekanik og teknologi giver samtidig mulighed for at understøtte digital dannelse, og for at præsentere de ældre mænd for bibliotekets make space.

## GUIDE A: AFHJÆLP ENSOMHED I JERES EKSISTERENDE AKTIVITETER



## AFHJÆLP ENSOMHED I JERES EKSISTERENDE AKTIVITETER

Denne guide er til biblioteker, der allerede har næste sæsons program på plads, men som vil gøre noget ekstra for at inkludere ensomme ældre deltagere i udvalgte aktiviteter. Det er vigtigt at forholde sig aktivt til de seks dele i aktivitets skelettet: Kulturel kerne, rekruttering, følgeskab, værtskab, inddragelse og gentagelse.

### SÅDAN FORBEREDER I AKTIVITETEN

#### Vælg en tovholder

- Vælg en fast tovholder, der står for at realisere jeres indsats om at få ensomme ældre til at deltage i bibliotekets aktiviteter.

#### Udvælg aktiviteter

- Tovholderen kan holde et møde med udvalgte kollegaer, der kan hjælpe med at beslutte hvilke af jeres planlagte aktiviteter, der egner sig til ensomme ældre.
- Her bør I tage hensyn til:
  - At aktivitetens emne appellerer til ældre.
  - At der er eller kan planlægges elementer, som inddrager deltagerne. Her er det optimalt, hvis deltagerantallet er lavt, fx 12-15 i alt, da det skaber en intim stemning.
  - At der ikke bør være for lang tid mellem aktiviteterne, men optimalt set en aktivitet hver eller hver anden uge.
  - At aktivitetens tidspunkt kan være om formiddagen (helst efter kl. 10:00) eller om eftermiddagen, men bør være slut inden kl. 16:00. Sørg dog for at navigere uden om spisetider og andre populære aktiviteter i området.
  - At aktiviteternes varighed hverken er for kort eller lang, optimalt set 2-2,5 time, og at det programsatte forventes at slutte til tiden. Særlige arrangementer, fx en udflugt kan være længere, men det skal afstemmes med deltagerne først.

### Instruér oplægsholdere i inddragelse

- Giv en instruktion til den eller dem, der står for indholdet i aktiviteten, fx en oplægsholder, i at lave inddragelse, der tager hensyn til de ensomme ældre.

### Kontakt samarbejdspartnere

- Skab et overblik over mulige samarbejdspartnere (se inspiration til dette i bilag 6.6) og over hvilke delopgaver, som de hver især kan hjælpe med.
- Se i bilaget med rekrutteringsredskabet, hvordan I evt. kan screene den enkelte ældre for graden af ensomhed (se bilag 6.7).
- Få deres hjælp til rekruttering og følgeskab.

### Rekruttér deltagere

- Gå efter, at der er nogle ensomme ældre hver gang og helst de samme, så deltagerne kan komme til at se sig selv som en del af en gruppe. Der er ofte afbud fra ensomme ældre, så rekruttér 8 hver gang, hvis 6 er målet.
- Gør tilmelding obligatorisk, så I kan følge op og vurdere deltagerantal og -fordeling. Hold evt. et uforpligtende formøde, hvor I kan introducere til og fortælle om aktiviteten som en del af rekrutteringsindsatsen.
- Opsøg de ældre personligt. Opsøg dem ved deres hjem, på væresteder, i senior-klubber, på biblioteket m.v. (brug evt. rekrutteringsskemaet. Se bilag 6.7).
- Få hjælp fra naboer og andre beboere til at finde ældre i målgruppen.
- Kommunikér indhold, målgruppe og rammer kort og præcist.
- Understreg ambitionen om fællesskab og gode oplevelser sammen med andre.
- Brug ikke negativt ladede ord som "ensom" og "ensomhed", da det kan afskrække. Brug i stedet i positive vendinger som "Vi vil gerne hjælpe flere ældre ud af stuen og ind i nye, lokale fællesskaber."
- Uddel en flyer, brochure eller en seddel med information til potentielle deltagere. Notér navn og telefonnummer (se inspiration i bilag 6.10., 6.11 og 6.12).
- Tilpas rekrutteringen undervejs.

## SÅDAN INKLUDERER I

### Gør klar

- Ring rundt til de tilmeldte og mind dem om aktiviteten. Ring få dage før aktiviteten starter.
- Afklar behov for hjælp til transport. Informér om bus og flextrafik. Arrangér fælleskørsel deltagerne imellem.
- Tag hensyn til ældre med funktionsnedsættelse, fx dårligt gående, ældre med nedsat syn eller hørelse samt kørestolsbrugere.

### Tag imod de ældre

- Mød tidligt, så I er klar til at byde deltagerne velkommen.
- Hav samme mødested hver gang (fx i bibliotekets foyer), selv hvis arrangementet foregår ude af huset.
- Sørg gerne for, at den samme vært er til stede hver gang. Værterne skal være sociale, synlige og tilgængelige.
- Giv hånd til hver deltager. Lær deltagernes navne at kende og brug navneskilte.
- Gør aktivitetens program og rammer tydelige. Lav fælles velkomst med små ritualer i form af en fællessang eller en enkel navneleg.
- Forklar kort kulturen på et bibliotek, så deltagerne føler sig trygge i huset (fx at det er 'nutidens forsamlingshus', hvor man mødes og taler sammen).

### **Inddrag de ældre**

- Som vært på biblioteket og som eksisterende deltager skal man tage godt imod nye deltagere, inddrage dem i samtalerne og introducere dem til andre deltagere.
- Læg op til, at deltagerne deler personlige oplevelser, erfaringer og viden med hinanden.
- Sørg for fælles oplevelser som fællessang, udflugter, koncert m.v.
- Inkorporér små aktiverende elementer. Det kan være en leg, en quiz eller en runde, hvor alle fortæller noget.
- Læg god tid ind til pauser, fx en lang pause på 20-30 minutter og to små pauser på 5 minutter ved en samlet varighed på 2-2,5 timer for arrangementet. I pauserne opstår den afslappede samtale, hvor deltagerne kan lære hinanden bedre at kende.
- Styr samtalen, så alle kommer til orde. Det er ikke nødvendigvis uhøfligt, at en vært afbryder en deltager, der fylder meget. Tværtimod kan det skabe rum for, at alle bliver hørt.
- Servér kaffe og kage eller lignende. Det skaber god stemning og noget at tage sig til i pausen.
- Brug forplejningen til at skabe social interaktion. Send fadene rundt eller lave tag-selv-kaffe, der giver folk mulighed for at snakke med nogle andre end dem, de sidder med.

### **Før de ældre tager afsted**

- Spørg udvalgte deltagere eller i plenum, om der er noget, tovholderen, biblioteket eller de boligsociale medarbejdere kunne gøre anderledes næste gang (brug evt. evalueringsskema. Se bilag 6.3).
- Lav fælles afslutning med små ritualer, fx at alle giver hinanden hånden eller at I synger en afskedssang.
- Sæt en ekstra halv time af, hvis nogle af deltagerne har lyst til at blive længere. Vær ikke hastig med oprydningen.

## SÅDAN GENTAGER I INKLUSIONEN

### Ret til og lav forbedringer

- Inkorporer deltagernes input og jeres egne ideer (brug evalueringsskema. Se bilag 6.3).
- Undgå klikedannelse og faste pladser ved at ændre på bordopstillingen eller prøv at få deltagerne til at placere sig nye steder i lokalet engang imellem.

### Fasthold deltagerne

- Fasthold en kerne af ældre med behov for fællesskab og netværk, som kommer igen og igen. Brug bilag 6.5 til at holde overblik over deltagerne.
- Ring 1-2 dage før og påmind deltagerne om arrangementet.
- Tag kontakt til de ældre, hvis de ikke møder op, og undersøg hvorfor. Det giver jer input til ændringer og gør, at de ældre føler sig værdsatte som en del af fællesskabet.

### Gør aktiviteten selvkørende

- Udnyt de ældre deltageres ressourcer og kompetencer i aktiviteterne. Giv dem små praktiske opgaver eller lad dem bidrage med indhold.
- Find personer blandt lokale aktører eller deltagerne, som kan køre eller hjælpe med at køre aktiviteten videre.

## GUIDE B: LAV NYE AKTIVITETER, DER AFHJÆLPER ENSOMHED





## LAV NYE AKTIVITETER, DER AFHJÆLPER ENSOMHED

Her er en guide til, hvordan I kan forberede, afholde og gentage aktiviteter for ældre, der oplever ensomhed. Guiden er også et hjælperedskab til aktiviteterne Historiecaféen, Lytttecaféen og Mænd og Mekanik.

### SÅDAN FORBEREDER I AKTIVITETEN

#### Hold et møde i projektgruppen

- Brainstorm på idéer til indhold.
- Vælg emner, som biblioteket nemt kan finde indhold og samarbejdspartnere til. Tag fx udgangspunkt i det lokale biblioteks strategi og ressourcer.
- Find emner, der appellerer til ældre.
- Brainstorm på idéer til oplægsholdere/andre, der kan hjælpe med indhold.
- Brainstorm på idéer til inddragende elementer.
- Beslut frekvens.
  - Lav en serie af aktivitetsgange, der tager hensyn til de ressourcer, som I kan afsætte i den kommende periode. Det kunne fx være 1 arrangement hver uge i otte uger, så deltagerne ses ofte nok til at komme til at kende hinanden. Herefter kunne det fx være 2 arrangementer hver måned (over en periode), hvor biblioteket/boligsociale medarbejdere står for det ene, mens deltagergruppen selv står for det andet.
- Beslut tidspunkt og varighed.
  - Afhold aktiviteten på samme tidspunkt hver gang. Både formiddag (helst efter kl. 10:00, så de ældre ikke skal for tidligt op) og eftermiddag (helst senest til kl. 16:00, så de ældre kan nå hjem inden mørkets frembrud) fungerer. Sørg for at navigere uden om spisetider og populære aktiviteter i området.
  - Afhold aktiviteter med samme varighed hver gang (fx mellem 2 og 2,5 timer). Slut det programsatte indhold til tiden. Særlige arrangementer, fx en udflugt, kan være længere, men det skal afstemmes med deltagerne først.

## Planlæg aktivitetsrækken

- Læg et program (brug evt. planlægningskemaet, se bilag 6.2).
- Vælg tema for hver aktivitetsgang.
- Brug samme struktur på forløbet hver gang (fx med et fast ankomstritual, et oplæg, en længere pause, en fælles samtale og et fast afsluttende ritual).
- Vælg en fast tovholder.
- Kontakt samarbejdspartnere.
- Få deres hjælp til rekruttering.
- Få deres hjælp til indhold, fx som oplægsholder.
- Instruér eventuelle oplægsholdere i at inddrage deltagerne.

## Rekruttér deltagere

- Det optimale deltagerantal er 10-15. Der er ofte afbud, så rekruttér lidt flere.
- En fordeling, hvor størstedelen er ensomme, er optimal. Andre fordelinger kan også fungere, men kræver at værten er særlig opmærksomhed på de ensomme ældre.
- Se i bilaget med rekrutteringsredskabet, hvordan I evt. kan screene den enkelte ældre for graden af ensomhed.
- Gør tilmelding obligatorisk, så I kan følge op og vurdere deltagerantal og -fordeling. Hold evt. et uforpligtende formøde, hvor I kan introducere til og fortælle om aktiviteten som en del af rekrutteringsindsatsen.
- Opsøg de ældre personligt. Opsøg ældre ved deres hjem, på væresteder, i senior-klubber, på biblioteket m.v. (brug evt. rekrutteringskemaet. Se bilag 6.7).
- Få hjælp af fx naboer og andre beboere til at udpege ældre i målgruppen.
- Kommunikér indhold, målgruppe og rammer kort og præcist.
- Understreg ambitionen om fællesskab og gode oplevelser sammen med andre.

- Brug ikke negativt ladede ord som "ensom" og "ensomhed", da det kan afskrække. Brug i stedet i positive vendinger (fx 'Vi vil gerne hjælpe flere ældre ud af stuen og ind i nye, lokale fællesskaber.')
- Uddel en flyer, brochure eller en seddel med information til potentielle deltagere (se inspiration i bilag 6.10., 6.11 og 6.12). Skriv navn og telefonnummer ned.
- Skab omtale i forskellige medier (se inspiration til hvordan i bilag 6.8 og 6.9).
- Tilpas rekrutteringen undervejs.

## SÅDAN AFHOLDER I AKTIVITETEN

### Gør klar

- Ring rundt til de tilmeldte og mind dem om aktiviteten. Ring få dage før aktiviteten starter.
- Afklar behov for hjælp til transport. Informér om bus og flextrafik. Arrangér fælleskørsel deltagerne imellem.
- Tag hensyn til ældre med funktionsnedsættelse, fx dårligt gående, ældre med nedsat syn eller hørelse samt kørestolsbrugere.

### Tag imod de ældre

- Mød tidligt, så I er klar til at byde deltagerne velkommen - ældre er tit i god tid.
- Hav samme mødested hver gang (fx i bibliotekets foyer), selv hvis arrangementet foregår ude af huset.
- Sørg gerne for, at den samme vært er til stede hver gang. Værterne skal være sociale, synlige og tilgængelige for deltagerne.
- Giv hånd til hver deltager. Lær deltagernes navne at kende og brug evt. navneskilte.
- Gør aktivitetens program og rammer tydelige for enhver. Lav fælles velkomst med små ritualer, fx en fællessang eller en enkel navneleg.
- Forklar kort kulturen på et bibliotek, så de føler sig hjemme i rammen (fx at det er 'nutidens forsamlingshus', hvor man mødes og taler sammen).

## Inddrag de ældre

- Læg op til, at deltagerne deler personlige oplevelser, erfaringer og viden med hinanden.
- Sørg for fælles oplevelser som fællessang, udflugter, koncert m.v.
- Inkorporér små aktiverende elementer (fx en leg, en quiz eller en runde, hvor alle fortæller noget).
- Læg god tid ind til pauser (fx en lang pause på 20-30 minutter og to små pauser på 5 minutter ved en samlet varighed på 2-2,5 timer for arrangementet). Det er i pauserne, den afslappede samtale opstår, hvor deltagerne kan lære hinanden bedre at kende.
- Styr samtalen, så alle kommer til orde. Det er ikke nødvendigvis uhøfligt at en vært afbryder en deltager, der fylder meget. Tværtimod kan det skabe rum for, at alle bliver hørt.
- Servér kaffe og kage eller lignende. Der skaber god stemning og noget at tage sig til i pausen. Det er også en god grund for målgruppen til at dukke op.
- Brug forplejningen til at skabe social interaktion. Fx ved at sende noget rundt eller lave tag-selv-kaffe, der giver deltagerne mulighed for at snakke med nogen andre end dem, de sidder med.

## Før de ældre tager afsted

- Spørg udvalgte deltagere eller i plenum, om der er noget, som kunne gøres anderledes næste gang (brug evt. evalueringsskema. Se bilag 6.3 og 6.4).
- Lav fælles afslutning med små ritualer, fx at alle giver hinanden hånden eller at I synger en afskedssang.
- Sæt en ekstra halv time af, hvis nogle af deltagerne har lyst til at blive længere. Vær ikke hastig med oprydningen.

## SÅDAN GENTAGER I AKTIVITETEN

### Ret til og lav forbedringer

- Inkorporér deltageres input og jeres egne idéer (brug evalueringsskema. Se bilag 6.3).
- Undgå klikedannelse og faste pladser ved at ændre på bordopstillingen eller prøv at få deltagerne til at placere sig på nye pladser.

### Fasthold deltagerne

- Fasthold en kerne af ældre deltagere med behov for fællesskab og netværk, som kommer igen og igen. Brug bilag 6.5 til at holde overblik over deltagerne.
- Ring 1-2 dage før og påmind deltagerne om arrangementet.
- Tag kontakt til de ældre, hvis de ikke møder op og undersøg hvorfor. Det giver jer input til ændringer og gør, at de ældre føler sig værdsatte som en del af fællesskabet.

### Gør aktiviteten selvkørende

- Udnyt de ældre deltageres forskellige ressourcer og kompetencer i aktiviteterne. Giv deltagerne små praktiske opgaver (som fx at lave kaffe eller at dække bord) eller lad dem bidrage med indhold (fx et kort oplæg eller et aktiverende element).
- Inddrag deltagerne i planlægningen (fx valg af indhold til kommende arrangementer, forslag til oplægsholdere eller udflugter).
- Find personer blandt lokale aktører eller deltagerne selv, som har ressourcer til at køre eller hjælpe med at køre aktiviteten videre.

## GUIDE B1: HISTORIECAFÉEN

FORTÆLLINGER OG SAMVÆR OM DE GODE  
GAMLE DAGE I VORES BY



## HISTORIECAFÉEN

Historiecaféen har et stort potentiale for at skabe nye netværk blandt ældre. Når der er lokalhistorie på programmet, er det oplagt at dele egne minder og på den måde lære hinanden at kende.

At være alene med sin livshistorie kan føre til ensomhed. Det at tale om sin fortid giver mulighed for at dele sit indre liv med andre mennesker og for at reflektere over, hvor man er på vej hen.

Historiecaféen kan lindre følelsen af at være alene i verden.

**Konceptets kerne er et fællesskab hvor der dykkes ned i lokale historiske fortællinger fra egnen kombineret med deltageres egne erindringer. Konceptet er derudover kendetegnet ved:**

- Hver gang holder en oplægsholder et oplæg om et lokalhistorisk emne og deler sine personlige erfaringer eller viden med deltagerne.
- Emnerne skal fungere som afsæt til at aktivere de ældres egne erindringer. Der er således tale om fortællinger fra ca. 1930 og frem.
- Fortællinger må gerne understøttes af forskellige medier såsom fysiske genstande, film, musik, litterære tekster, billeder etc.
- Oplægsholderen og/eller aktivitetens vært skal hver gang facilitere, at dagens oplæg afføder en samtale blandt deltagerne. Dette kan eksempelvis gøres ved, at oplægget afsluttes med spørgsmål, der igangsætter diskussion. Målet er, at alle deltagere har lyst til at deltage i samtalen.
- Indholdet i konceptet har fx været byvandring, foredrag ved det lokalhistoriske arkiv, sejltur med et blik på byen fra vandsiden og et arrangement med musik fra 50erne og 60erne.

### Inspiration til indhold

- Emnerne kan være livs-, lokal- og bydelshistorier, som helst er foregået inden for de ældre deltageres egen livsperiode (dvs. ca. 1930 og frem).
- Emnerne skal kunne aktivere de ældres egne erindringer. Vælg temaer, som lægger sig tæt op ad det, deltagerne selv har oplevet, og som de kan spejle sig i.

### Herunder kan I finde øvrig inspiration til indhold:

- Byens lokalhistorie med en kort byvandring i et udvalgt område, hvor alle kan gå med.
- Lokal bygningshistorie med oplæg. Hvem har boet her? Hvad har denne bygning været brugt til gennem tiden? Hvad er historien bag gadenavnet? Hvad har ligget her i kvarteret/på vejen?
- Tag på udflugt til en seværdighed i nærheden, fx en herregård eller en kirke, eller evt. en bustur eller sejltur. Selvom de ældre har boet længe i området, har det værdi at opleve nærområdet på nye måder.
- Musikalske minder. Spil musik og syng sange, som deltagerne kan huske fra deres barndom og ungdom.
- Det lokale arbejderliv med oplæg fra fx en fabriksarbejder og samtaler om deltagerens arbejdsliv.
- Mad og minder om barndommens/ungdommens måltider. Server evt. frokost, som passer til temaet, fx æggekage eller stegte sild. Del opskrifter.
- Barndommens land. Oplæg om barndom i 40erne eller 50erne. Bed evt. deltagerne om at tage gammelt legetøj med.
- Mellemkrigstid/efterkrigstid med lokalt islæt.
- Skolegang, fx med visning af gamle skolebilleder, genstande fra skoletiden og madpakker til frokost. Inviter en tidligere skolelærer/inspektør til at holde oplæg.
- Traditioner som fx jul, påske eller fastelavn. Del minder og oplevelser, flet julehjerter, pust æg etc.
- Rejser og sommerferier. Tag evt. rejseminder med, fotografier osv. Historisk perspektiv på det at rejse, turisme i området osv.
- Arbejderlivet i 70erne, særligt vinklet mod anden etnisk baggrund. Både gammel-danskeren, der fortæller om arbejderlivet, og en nydansker der fortæller, hvordan det er at komme som arbejder fra et andet land.
- Små, skæve historier fra lokalområdet, fx om lokale helte eller lokalt kendte personligheder.
- Sports- og foreningsliv fx med fokus på idræt. Lav "stræk-og-bøj-gymnastik" eller leg gamle lege, hvor alle kan være med.



- Det almene boligområdes historie og arbejdet i den boligsociale helhedsplan.
- Bibliotekets historie. Flere af de bygninger, som nu huser biblioteker, har en lang historie, fx med tilknytning til rådhuset. Lad en bibliotekar holde oplæg om, hvordan biblioteket har udviklet sig som institution, og hvad man i dag kan bruge biblioteket til.

### Inspiration til inddragelse

- Led samtalen på vej med åbne spørgsmål (brug HV-spørgeord), som alle kan forholde sig til og svare på. Spørg fx: "Hvad husker du tydeligst fra din barndom?", "Hvordan ville du beskrive den tid, du voksede op i?" eller "Hvordan var det at gå i skole?"
- Vær tålmodig og giv ekstra støtte til de deltagere, som har brug for lidt tid til at blive en del af samtalen. Ikke alle har lyst til at komme til orde i en samtale, men det er vigtigt for fællesskabet, at alle siger lidt.
- Del evt. deltagerne op i mindre grupper for at skabe fortrolighed til at tale om personlige minder. Lad en deltager fortælle om et minde, der har været vigtig for vedkommendes liv, og åbn så op for kommentarer, associationer og spørgsmål. I kan fx spørge: "Er der andre, der kan huske noget lignende?" eller "Hvad får den anekdote jer til at tænke på?"
- Vis historiske genstande, gamle film eller spil musik, som deltagerne kender fra deres barndom eller ungdom. Medier kan også være smalfilm, lysbilleder og vinyler - og deltagernes egne fotoalbum. Skab sanseindtryk, fx ved hjælp af lyde eller dufte. Smagen af julesild eller lyden af et gammelt gaderåb kan vække minder.
- Arranger en aktivitet, der knytter sig til dagens tema, fx en lille quiz eller en leg fra skolegården, hvis temaet er skolegang.
- Overvej, om aktivitetsrækken skal ende ud i et formidlingsprodukt som fx en video eller en samling af fortællinger. Det kan få de ældre til at føle sig betydningsfulde, give dem noget at være stolte af og vise dem, at de og deres bidrag bliver taget alvorligt.
- Afrund hver aktivitetsgang med en introduktion til næste uges tema og en opfordring til deltagerne om at tage en genstand eller blot en personlig fortælling med, der knytter sig til temaet.

### Bud på samarbejdspartnere

- Lokalhistorisk forening/arkiv
- Kendte lokale personligheder og ildsjæle
- Idrætsforeningen
- Lokale spillemænd
- Områdets museer
- Biblioteksmedarbejdere
- Boligsociale medarbejdere

Lokalhistorisk arkiv har ofte frivillige med stor viden, som er oplagte at invitere med som oplægsholdere. Arkivet ligger tit inde med gode billeder, film og sjove historiske genstande og fortællinger.





”

Helt overordnet har det været utroligt positivt at opleve, hvor stor en interesse, der har været for lokalhistorie.

Biblioteksmedarbejder, Varde

## GUIDE B2: LYTTECAFÉEN



## LYTTECAFÉEN

Højtlesning giver mulighed for, at mennesker kan opleve litteratur sammen at dele de følelser og associationer, som opstår undervejs sammen med andre skaber både fællesskab og plads til at tale om ting, som man ellers ikke ville have haft mulighed for at dele.

Litteratur kan fremkalde mange forskellige følelser og temaer. Sørg for både at vælge litteratur, som fx er humoristisk, og litteratur, der rummer dybere temaer, der er relevante for målgruppen som fx skilsmisse, sorg eller isolation. De første par gange skal stemningen helst være god og deltagerne i godt humør, men når alle er trygge, kan man tage hul på de mere alvorlige emner.

Vælg tilgængelig litteratur, der ikke skræmmer nogen væk. Astrid Lindgren er fx bedre end Herman Bang. Det kan være en god idé at vælge litteratur, der ikke er filmatiseret eller meget kendt. Når ingen kender til fortællingen i forvejen, er det lettere for alle at være med på samme vilkår.

**Konceptets kerne er et fællesskab, hvor oplevelsen af et stykke skønlitteratur deles gennem oplæsning. Konceptet er kendetegnet ved:**

- Hver gang er der en oplæsning af en vedkommende eller gribende tekst. Oplæsningen varer 20 min. Teksten udleveres i papirform, så personer med nedsat hørelse kan følge med.
- Læseoplevelserne har et udvalgt hovedtema, der går på tværs af aktivitetsgangene. I afprøvningen af konceptet i Skælskør var hovedtemaet stærke eller spændende hovedpersoner. Teksterne beskrev alle en hovedperson, der enten er i en markant livssituation, tænker markante tanker eller beskriver markante følelser.
- Lav en kort introduktion på ti minutter til dagens tema. Introen præsenterer spørgsmål, der giver stof til diskussion blandt deltagerne.
- Værten står for oplæsning og oplæg samt styring af diskussionen.

### **Inspiration til indhold**

- Indholdet skal tage afsæt i læseoplevelser med et hovedtema, som fungerer som en rød tråd fra gang til gang.
- Det er vigtigt at vælge en tekst, som er velegnet til at læse højt.
- Oplæseren skal facilitere diskussion og samtale om den oplæste tekst. Dette gøres ved at stille spørgsmål, som alle kan tale med om, dvs. ikke tekstanalytiske spørgsmål, men snarere spørgsmål, der relaterer sig til dagens tema.

### **Herunder kan I finde øvrig inspiration til indhold:**

- Det afgørende for tekstvalget er, at indholdet i teksten er noget, deltagerne kan relatere til og spejle sig i.
- Vælg litteratur, der kan rejse emner, der er relevante for deltagerne. Det kan være en novelle, der handler om at miste. Det kan åbne op for, at deltagerne fortæller om selv at have mistet en ægtefælle eller lignende. Vær dog påpasselig med at vælge et emne, som ikke rusker op i ubehagelige følelser hver gang.
- Overvej at inddrage poesi, da digte er kortere og gør det nemmere for lytterne at holde koncentrationen. Vent dog med dette, til deltagerne har en fornemmelse af, hvad aktiviteten går ud på. Det er vigtigt at give de "litteraturforskrækkede" nogle trygge oplevelser de første gange.

### Inspiration til inddragelse

- Sørg for at samtalen er i øjenhøjde med målgruppen og læg vægt på hvilke oplevelser og minder, deltagerne kommer i tanke om.
- Brug en anerkendende spørgeteknik. Vær nysgerrig og giv noget af dig selv igen, når en deltager har fortalt en personlig historie eller mening. Tydeliggør, at der ingen rigtige og forkerte svar er.
- Hold små pauser i højtlesningen. Det hjælper på koncentrationen og giver plads til, at deltagerne kan stille spørgsmål.
- Afprøv, om det er givende med en stille stund efter oplæsningen. Det kan give de ældre tid til at lade teksten bundfælde sig.
- Lav en runde, hvor alle deltagerne skal svare på et spørgsmål. Spørg fx første gang: "Hvornår har du sidst fået læst højt?"
- Lad værten begynde med at læse op og giv herefter oplæserrollen videre til en ældre, der har lyst til at læse højt. Det giver deltagerne en følelse af at bidrage til aktiviteten. Vær dog opmærksom på ikke at presse nogen til at påtage sig oplæserrollen og fornem, om deltageren er i stand til at påtage sig opgaven.
- Giv som vært opfordringer til samtale ved fx at holde øje med, om en deltager ser taktsom ud. Sig: "Du ser så taktsom ud. Hvad tænker du på?". Eller stil et åbent spørgsmål som: "Hvad synes I, der sker her? Hvad kan I lide ved historien?"
- Servér kage og kaffe efter oplæsningen. Så kan deltagerne genoptage samtalen om teksten eller fortælle om associationer, de har fået undervejs.

### Bud på samarbejdspartnere

- Kendte lokale personer og ildsjæle
- Lokale forfattere eller forfattere, som har lokale rødder
- Professionelle historiefortællere
- Biblioteksmedarbejdere
- Boligsociale medarbejdere.





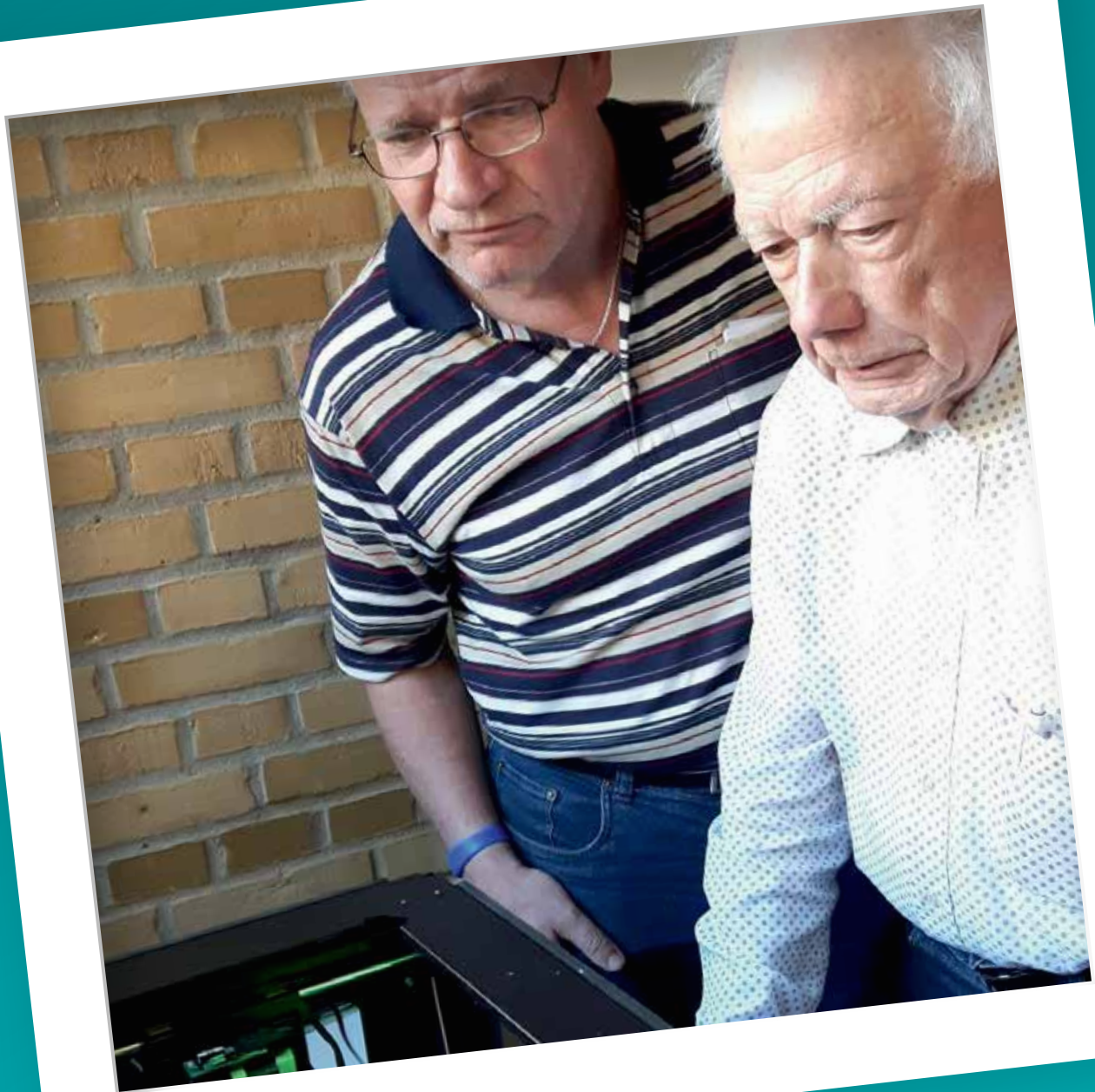


”

Man kan godt håbe, at bibliotekerne fremover kan bruges til sådan noget som det her. Der er masser af envejsarrangementer. Det er dejligt med samtalen.

Alma, deltager, Skælskør

## GUIDE B3: MÆND OG MEKANIK



## MÆND OG MEKANIK

Især for ældre mænd kan det være svært at blive en del af fasttømrede fællesskaber. Erfaringer viser, at mænd i målgruppen engagerer sig mere i aktiviteter, når der ikke er kvinder med. Det skyldes, at gruppedynamikken bliver anderledes, og at aktivitetens indhold kan være mere målrettet til deltageres interesse.

Når mænd danner fællesskaber med hinanden, kan det give dem lejlighed til både at tale om stort og småt. At have noget mellem hænderne hjælper for det meste på at få samtalen i gang. Derfor er Mænd og Mekanik en god aktivitet for ensomme ældre mænd.

**Konceptets kerne er et fællesskab kun for mænd, der samles om at makke med og høre oplæg om teknik og mekanik. Konceptet er derudover kendetegnet ved:**

- Hver aktivitetsgang har sit eget undertema.
- Til hver aktivitetsgang er der tekniske eller mekaniske genstande, som mændene kan undersøge med hænderne - nørde, afprøve og lege med. Den tekniske eller mekaniske genstand skal inddrages, sådan at det sætter gang i samtalen mellem deltagerne før, under og efter afprøvningen.
- Hver gang holder en gæst eller biblioteksmedarbejder et kort oplæg, der både rummer læring/vejledning/rådgivning og forslag til sjov/leg, som deltagerne kan prøve bagefter.
- Hver aktivitetsgang har en pause undervejs med forplejning.

### Inspiration til indhold

- Sørg for at eventuelle gæsters eller biblioteksmedarbejders oplæg byder på forslag, som deltagerne selv kan prøve bagefter.

**Herunder kan I finde øvrig inspiration til indhold:**

- Historiske nedslag i den teknologiske udvikling.
- Præsentation af bibliotekets makerspace.
- Præsentation af teknologi inden for sundhed og ældrepleje fx velfærdsteknologi. Måske kan I besøge et lokalt showroom for velfærdsteknologi.
- Præsentation af samfunds- og fremtidsteknologi og diskussion af teknologiske landvindinger. Fx forskellen på at få hjælp til personlig pleje af en robot kontra et menneske.
- Bibliotekets brug af teknik og vejledning og hjælp til at låne e-ressourcer på biblioteket.
- Indhold af nyere karakter kan fx være virtual reality, droner, robotter, computer-spil som fx Wiikonsol og E-sport. Eller det kan handle om 3D-printer, iPad eller digitalfotografering.
- Indhold af ældre dato kan være elektriske togbaner, modelfly, knallerter eller håndværk som eksempelvis fluebinderi.

### Inspiration til inddragelse

- Sørg for, at mændene bruger deres hænder og laver noget praktisk hver gang. Hvis mændene samles og evt. samarbejder om noget konkret, vil de have noget til fælles, nemlig aktiviteten. Mænd har nemmere ved at komme ind på livet af hinanden og snakke om mere sårbare emner som fx sundhed og følelser, når deres opmærksomhed er rettet mod noget andet end selve samtalen.
- Lav en spørgerunde, hvor I spørger ind til alle deltagernes interesse for mekanik. Dette giver et godt udgangspunkt for at kunne lave små ændringer og tilføjelser i programmet, og for at lære deltagerne bedre at kende.
- Gør det muligt for mændene at skabe noget sammen, fx et byggeprojekt. Det skaber sammenhængskraft i gruppen at arbejde sammen og se en udvikling. Samtidig tydeliggør det for den enkelte deltager, at han er en del af et fællesskab, der i nogen grad er afhængigt af hans deltagelse.
- Mange mænd ønsker at få noget specifikt ud af at deltage - mere end blot noget socialt. Understreg derfor, at de kan lære noget og afprøve forskellige ting.
- Lav ture ud af huset. Udflugter kan være med til at ryste mændene sammen. Husk at tage højde for deltagernes fysiske formåen.
- Lad fællesskabet være tilpas uformelt. Mænd i målgruppen har det ikke nødvendigvis som målsætning at danne venskaber, men de får stadig meget ud af socialt samvær og af at dele oplevelser med andre.

### Bud på samarbejdspartnere

- Kendte lokale personligheder og ildsjæle
- Center for velfærdsteknologi
- Virksomheder/fabrikker
- Bibliotekets makerspace
- Biblioteksmedarbejdere
- Boligsociale medarbejdere





”

Hvis der er nogen, der har nogenlunde samme interesser som en selv, så føler man sig jo meget godt tilpas sammen. Så har man noget tilfælles at snakke om.

Hans Christian, deltager, Varde