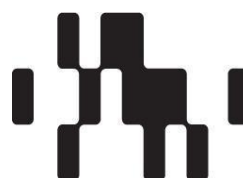




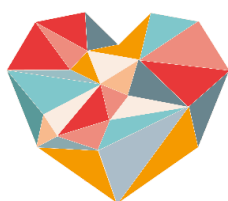
# Naturtræning og litteraturlæsning



ALLERØD BIBLIOTEKER



ODENSE  
LIBRARIES AND  
CITIZEN SERVICE

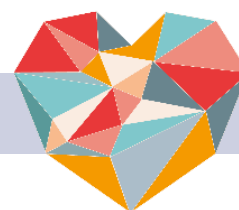


Dementia  
in Cultural Mediation



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Aktiviteten



## Aktivitetsens titel

Naturtræning og litteraturlæsning.

Aktiviteten består af to elementer; fysisk træning i naturen og højtlesning af litteratur efter metoden Guidet fælleslæsning. Naturtræning er en kendt betegnelse for fysisk træningen udenfor og vil derfor være genkendelig for deltagerne. Guidet fælleslæsning er ikke et kendt begreb og højtlesning kan komme til at lyde som noget henvendt til børn. Derfor valgte vi at bruge ordet litteraturlæsning i titlen.

## Resumé

Forløbet består af 1 times fysisk træning i skoven, og derefter 1½ times samtale og guidet fælleslæsning på biblioteket. Gruppen mødes en gang om ugen i 10 uger.

Aktiviteten kan også gennemføres som en enkeltstående aktivitet.

Forløbet er henvendt til yngre hjemmeboende mennesker med demens, som allerede er fysiske aktive.

Vælg et mødested i nærheden af skoven. Det kan fx være biblioteket eller et andet lokale i nærheden. Går samlet ud i skoven, hvor i start den fysiske træning med opvarmningsøvelser. Naturtræningen i skoven kan faciliteres af en tilknyttet fysioterapeut, som har erfaring med naturtræning. Træningen i skoven skal styrke deltageres balance, koordination og koncentrations evne.

Tag korte pauser undervejs og vær opmærksom på naturen omkring jer. Som afslutning på sessionen kan i lave en mindful stillegang, for at opnå ro og koncentration igen. At komme ud i skoven, giver en følelse af ro, her kan man fokusere på vores krop og naturen omkring os.

Tilbage på biblioteket serveres lidt let at spise og drikke. Sørg for at der er tid til samtale om de fælles oplevelser i skoven og deltageres oplevelser i løbet af den forgangne uge.

Derefter starter næste session, hvor bibliotekarer læser en novelle højt og bruger metoden guidet fælleslæsning. I guidet fælleslæsning kender deltagerne ikke teksten på forhånd.

Undervejs holdes der pauser, så gruppen kan tale om det der er blevet læst op.

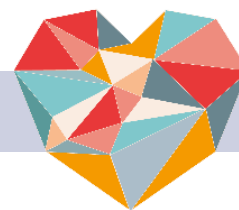
Teksten kan hjælpe deltagerne med at huske situationer, som de har oplevet i deres liv, og samtalen om historien kan stimulere hukommelsen.

Gruppen får en fælles oplevelse og opbygger et trygt rum, hvor de kan dele følelser og minder.

Som afslutning læser bibliotekaren et digt højt.

Alle hjælper med at rydde op og pakke sammen.

# Beskrivelse



## Målgruppen

Aktiviteten anbefales til yngre hjemmeboende mennesker med en demenssygdom. De skal være fysiske aktive i forvejen, og de skal selv kunne transportere sig til aktiviteten, eller blive fulgt af en kontaktperson.

## Formål

Hvis du vælger at afvikle aktiviteten som en del af et længere forløb, mødes gruppen intensivt i en periode. Derfor vil du opleve at gruppen hurtigt bliver sammentømret og får et sociale fællesskab, hvor de kan dele oplevelser og bekymringer omkring deres sygdom med hinanden. Gruppen skal være et trygt sted, og aldersspredningen må ikke være for stor, for at sikre at deltagerne har et fælles grundlag at tale ud fra.

Den fysiske træning, styrker deltageres koncentration, balance og koordination. Guidet fælleslæsning styrker koncentrationen og hjælper med at fremkalde minder og stimulerer refleksion.

De fællesskabende aktiviteter giver gruppen en fælles intern oplevelse og samtidig en oplevelse, som de kan dele med pårørende fx deres familie, når de kommer hjem.

## Samarbejdspartnere

I Danmark var biblioteket vært for aktiviteten, og de samarbejdede med kommunens demensrådgiver.

Demensrådgiveren formidle kontakten til interesserede deltagere og hjalp med formidlingen af tilbuddet og aktiviteten.

Afhængigt af den organisation, du er ansat i, anbefales det ligeledes at I indgår samarbejde med lokale institutioner eller organisationer, som arbejder på demensområdet, dit lokale bibliotek og en fysioterapeut eller træner, så du sikrer de nødvendige kompetencer og ressourcer til aktivitetens forskellige elementer.

# Praktisk

## Sted

Naturtræningen foregår i skoven eller en anden udendørs lokation i nærheden af jeres mødested.

Samtale og guidet fælleslæsning foregår i et mødelokale fx på det lokale bibliotek eller et mødelokale i nærheden af jeres mødested.

Naturtræningen bør foregå udenfor og kan gennemføres i alt slags vejr. Det behøver ikke at foregå i en skov, men kan også foregå på hvilket som helst udendørs område, hvor man kan bruge naturens elementer.

Det anbefales at samtalen og guidet fælleslæsning foregår i det samme rum hver gang. Det bør være et lokale, hvor der ikke forstyrrelser.

Det er også anbefalelsesværdigt at stole- og bordopstilling er den samme hver gang i mødes.

Mødestedet og mødetidspunkt bør ligeledes være det samme hver gang i mødes, hvis du vælger at afvikle et forløb med flere mødegange.

Værten bør ankomme i god tid, og det anbefales at det er de samme værter, som deltagerne møder hver gang.

## Dag, tid og varighed

Formiddag er et godt tidspunkt at mødes på. Det er lettere at huske tidspunktet for deltagerne, når det er dagens første aktivitet.

Deltagerne får også mulighed for hvile, inden resten af familien vender hjem om eftermiddagen.

Aktivitetens varighed er 2-3 timer.

## Gruppestørrelse

Anbefalet gruppestørrelse for aktiviteten: 6-8 deltagere

2 værter, som kan være biblioteksformidlere eller personale fra værtsorganisationen.

## Vejledere og værter

Det er vigtigt at personalet/værterne deltager i hele forløbet fra start til slut. Genkendelighed og trykthed er en vigtig faktor for deltagerne

Viden omkring demenssygdom er påkrævet for personalet.

## Materialer og faciliteter



Du skal bruge følgende materialer:

- Praktisk påklædning til udendørsaktiviteter
- En skov eller naturareal til udendørsaktivitet
- Litteratur, novelle, digt og et sted til dialogen og guidet fælleslæsning
- Kaffe, te, frugt og brød.

## Udgifter

Udgifter til aktiviteten

- Løn til fysioterapeut eller træner
- Løn til bibliotekaren
- Drikkevarer og mad

## Navneskilte

Du kan vælge at bruge navneskilte til både deltagere, fysioterapeut, bibliotekar og værter. En anden mulighed er at lave en kort mundtlig præsentation af alle deltagere og værter i begyndelsen af aktiviteten.

## Memento

Afhængigt af ophavsret og andre praktiske omstændigheder kan du vælge at kopiere teksten eller digtet, der blev brugt i den fælles læsesession og udlevere det til deltagerne.

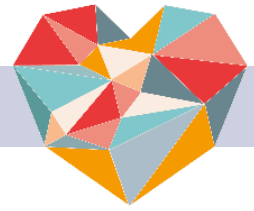
Du kan enten dele den ud før sessionen starter eller efter sessionerne, så deltagerne kan få teksten med hjem til videre læsning eller som et emne til diskussion med familien derhjemme.

## Efter aktiviteten

Hvis du organiserer aktiviteten som en enkeltstående aktivitet, så husk at evaluere med deltagerne som afrunding på dagen.

Du kan også bruge evalueringen som en mulighed for at fortælle om eventuelle andre relevante aktiviteter, I afholder for målgruppen i fremtiden.

Hvis du tilrettelægger aktiviteten som et kursusforløb, kan du eventuelt afslutte forløbet ved at invitere deltagerne pårørende til et afsluttende møde. Formålet med mødet er at evaluere forløbet, deltagerne oplevelser samt at være sociale med de pårørende.



## Kommunikation

Kommunikation om aktiviteten og rekruttering af deltagere til aktiviteten kan foregå på forskellige platforme og gennem jeres netværk af organisationer og samarbejdspartnere.

Hvis din organisation ikke har direkte kontakt til mennesker med demens, er en god måde at nå dem på, at samarbejde med lokale myndigheder, demensvejledere, lokale demensorganisationer og andre samarbejdspartnere i jeres netværk.

I kan også kontakte den lokale avis, og forsøge at nå ud til potentielle deltagere og deres pårørende ad den vej.

I kan hænge plakater op på bibliotekerne og bruge biblioteket og andre kulturinstitutioner til at kommunikere om og markedsføre aktiviteten.

## Tilmelding

Som værtsorganisation kan du vælge at være ansvarlig for tilmeldingsprocessen, således at deltagerne tilmelder sig direkte til dig.

Du kan også få samarbejdspartnere, der har direkte kontakt til de potentielle deltagere til at stå for den første tilmelding.

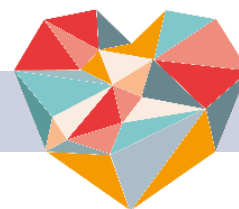
Det er dog vigtigt at du som vært har de rigtige kontaktoplysninger på alle deltagere, så I kan sende program, mødetid og sted mm. til deltagerne og deres pårørende.

Dagen før mødet kan du sende en sms eller en mail med en påmindelse om mødedato, tid og sted. På aktivitsdagen bør du kontakte de deltagere, der ikke møder op for at tjekke op på dem.





# Beskrivelse og program



## Klargøring af lokalet:

Forbered mødelokalet til samtale og guidet fælleslæsning.

Placer stole i en cirkel, så alle kan se hinanden. Deltagerne vælger ofte den samme stol at sidde på hver gang.

Forbered kaffe, te og vand, frugt og brød.

Kopier tekster til oplæsning, så alle deltagere kan følge med i oplæsningen af teksten, ligesom de efterfølgende kan tage teksten med hjem.

Udendørs: Mød deltagerne samme sted hver gang. Tjek at deltagerne er iført praktisk tøj og giv dem mulighed for at skifte, hvis de har behov for det.

Gå samlet til skoven eller det udvalgte naturområde.

## Velkomsten og at lære hinanden at kende:

Hvis du planlægger et kursusforløb, kan du invitere de pårørende til at deltage i det første møde. Byd gerne på en kop kaffe og giv en kort introduktion til forløbet og eventuel anden praktisk information.

Værten præsenterer sig selv, sin rolle og fortæller om processen og forløbet.

Fysioterapeuten præsenterer sig selv og fortæller om naturtræningen.

Fortæl deltagerne, at både vært og fysioterapeut vil deltage i alle dele af aktiviteten og gennem hele forløbet.

Deltagerne præsenterer sig selv; Deres navn, hvor de bor og måske lidt om dem selv.

Vis det udendørs mødested frem og giv råd om praktisk udendørstøj til naturtræningen.

## Introduktion af aktiviteten/temaet:

Mød gruppen på det aftalte sted og tidspunkt. Hvis en eller flere deltagere ikke er mødt op og ikke har meldt afbud, så ring til dem.

Tjek, at alle har det rigtige tøj på. Er der nogen der skal skifte tøj eller sko?

Hjælp deltagerne, hvis det er nødvendigt.

Tag gruppen med ud i skoven og start øvelsen med at stille jer i en rundkreds. Opvarmning er vigtig og forbereder deltagerne på, hvad der skal ske den næste time.

Hold pauser under øvelserne og koncentrer jer om naturen omkring jer.

Giv tid og plads til at tale og observere.

I slutningen af naturtræningssessionen laver du en stille mindful gåtur, for at træne koncentrationen og forberede deltagerne på den næste del af aktiviteten. Puls kommer ned.

Tilbage på biblioteket eller mødestedet går I til det mødelokale, der er reserveret til gruppen.

Deltagerne tilbydes mulighed for at skifte tøj.

Alle hjælper med at dække bord med kaffe, the, vand og mad mm.

Mens I spiser, er der tid til en afslappet snak om ugen, der er gået siden sidste møde.

Når tiden føles rigtig, udleveres teksten og bibliotekaren eller kulturformidleren læser op efter guidet fælleslæsnings principperne. Undervejs holdes der pauser i oplæsningen, så gruppen kan tale om det, der lige blev læst, og reflekterer over historien. Hvad får teksten os til at tænke på? Er der nogen der har oplevet noget lignende? Hvad mon der sker videre i historien?

Det er vigtigt at have tid til samtale, derfor bør teksten ikke være for lang.

Sørg for, at alle har mulighed for at komme til orde, og understreg, at der ikke er rigtige svar. Alle tanker og følelser er lige vigtige.

Til sidst læser bibliotekaren eller kulturformidleren et digt højt. Hvis der er tid tilbage, diskuterer gruppen digtet. Hvis der ikke er tid til diskussion, er læsningen af digtet afslutningen på aktiviteten.

Alle hjælper med at rydde op.

Sørg for at der er god tid til at sige farvel, tak og måske på gensyn i næste uge.

Sørg for, at alle ved, hvordan de kommer hjem. Bliver de fulgt? Bliver de hentet? Går de selv?

## Evaluering



Hvis du organiserer aktiviteten som en enkeltstående aktivitet, så husk at evaluere med deltagerne til sidst. Du kan også bruge evalueringen som en mulighed for at fortælle om eventuelle andre relevante aktiviteter, du afholder for målgruppen.

Hvis du tilrettelægger aktiviteten som et kursusforløb, kan du afslutte kurset ved at invitere deltagerne pårørende til et afsluttende møde. Formålet med mødet er at evaluere forløbet, deltagerne oplevelser samt at være social med de pårørende.



# Tjekliste, hvornår og hvad?



## En måned før aktiviteten:

Tjek op på aftaler og kontrakter.

Programmet for aktiviteten eller forløbet planlægges og udarbejdes. Hvem gør hvad og hvem har ansvaret for opgaverne?

Møde og koordinering med samarbejdspartnere vedr. praktiske forhold. Dette vil være en lejlighed til at stille de sidste spørgsmål.

Find tekster og digte som kan bruges til den guidede fælleslæsning.

## To uger før aktiviteten:

Bekræft aftaler med deltagerne. Er de stadig interesserede i at deltage? Hvis nogen er faldet fra, bør det undersøges hvorfor. Er det mangel på information? Hvordan kan du hjælpe? Ellers kan der tages kontakt til personer på en eventuel venteliste.

Gentag mødetid og mødested på e-mail. Tjek kontaktoplysninger på pårørende.

Udvælgelse af tekster og digte til guidet fælleslæsning.

## En uge før aktiviteten:

Send besked til deltagerne og pårørende om at vi glæder os og gentag mødetidspunkt og mødedag

## Dagen før aktiviteten:

Kopier tekster og digte til guidet fælleslæsning

Tjek vejrudsigten!

Send sms til deltagerne om mødetidspunkt og mødedato inklusiv information om praktisk påklædning afhængigt af vejrudsigten.

Tjek de sidste praktiske opgaver.

Kopier tekster og digte til guidet fælleslæsning

## Aktivitetsdagen:

Forbered lokalet og sæt stole op i en cirkel.

Kaffe, te, vand, frugt og brød.

Sørg for at gøre rummet hyggeligt.

Mød op i god tid og vær klar til at tage imod deltagerne.

Ring til de deltagere, der ikke er ankommet, og vent på, at de kommer.

Byd alle velkommen og presenter dig selv og de andre værter.

Gennemgå dagens program

Husk at det skal være sjovt :-)

## **Corona**

Hvis aktiviteten finder sted under en pandemi eller under andre kritiske omstændigheder, skal du altid følge retningslinjerne fra de lokale myndigheder i dit land.

Fordelen ved naturtræning er, at det foregår udendørs i frisk luft, hvilket også gør det muligt at holde god afstand.

Med hensyn til guidet fælleslæsning kunne seancen også foregå udendørs.

Du kan forsøge at finde et behageligt og ugenert sted i nærheden af træningsområdet.



Du kan også vælge at finde et indendørs sted med plads nok til at holde afstand eller alternativt for at sænke antallet af deltagere.

# Opmærksomhedspunkter

