

Puljen for det gode ældreliv

Inspirationskatalog senioraktiviteter

I det følgende er beskrevet forslag til aktiviteter, du kan søge penge til fra puljen for ”Det gode ældreliv med sclerose”.

Læs rammerne for puljen før du søger.

Der er indsat forslag til budget. Det er dog kun til inspiration, og udgifter afhænger af de priser, I aftaler med eventuelle oplægsholdere. Der er ikke indsat udgifter til lokaleleje i de enkelte budgetforslag. Om muligt er det en god idé at finde et gratis/billigt lokale, så aktiviteten kan fortsætte for færre midler efterfølgende – fx ved at søge lokalforeningens aktivitetsmidler.

Få også hjælp og inspiration på <https://www.scleroseforeningen.dk/frivillig/medlemsaktiviteter/>

Husk: I kan altid henvende jer til Rikke for sparring og spørgsmål på 24 99 00 24 eller rju@scleroseforeningen.dk

Idé	Beskrivelse	Praktisk	Eksempel på budget
Træn din hjerne med Lego	Det er blevet en trend at bygge Lego som voksen. TV- programmer som Lego-masters og steder som Legohouse begejstrer et voksent publikum. Start en Lego-klub, hvor I sammen mødes om klodserne og træner hjernen og motorikken med byg efter instruktioner – eller efter den fri fantasi.	Klubben kan opstartes med et foredrag om Legos historie, et oplæg fra en Lego-entusiast eller en ergoterapeut. Kontakt Rikke for oplægsholder.	Forplejning: 1000 – 3000 kr. Oplægsholder: 2000 – 5000 kr. Materialer – køb af Lego: 2000–5000 kr.
Erindringsværksted	Erindringer vækker minder, skaber samtaler, genkendelse og træner hjernen. På værkstedet mødes vi og medbringer egne ejendele eller fotos fra en svunden tid eller bruger “erindringskufferter”.	Kontakt Rikke for oplægsholder, drejebog for et værksted og materialer. Mange biblioteker har også en “erindringskuffert” man kan låne.	Forplejning: 1000-3000 kr.
Skriveværksted	Vi skriver sammen – digte, minder, gode historier. Det træner hjernen og det er sjovt. Vi læser teksterne op for hinanden og inspirerer hinanden med feedback. Måske har hver gang et tema? Krig, kærlighed, klima, natur, aldring, sclerose, fremtid eller andet.	Kontakt Rikke hvis I har brug for en facilitator og/eller en plan for et skriveværksted.	Forplejning: 1000-3000 kr. Evt. Oplægsholder: 2000-6000 kr. Afhængig af antal gange oplægsholderen skal medvirke.

Hvem er nutidens unge?	Mød nogle unge og spørg dem om alt! Hvad er det for noget med de mange køn, hvorfor har de unge det så dårligt, hvorfor lever de gennem skærmen, og hvor langt vil de gå for at redde klimaet? Et forløb kan have forskellige dage med hvert sit tema, man kan drøfte med unge, fx klima, køn, sociale medier, trivsel. Måske kan de unge lære noget af jer også?	Kontakt Rikke hvis I har brug for en plan for afholdelsen og hjælp til kontakt til nogle unge. Måske har jeres kommune et ungeråd man kan kontakte. Eller den lokale ungdomsskole kan hjælpe.	Forplejning: 1000-3000 kr.
”Noget om mig”	På dette forløb arbejder I med at skabe et værk, der fortæller jeres historie – eller noget om jer. Det kan være en collage, et maleri, en skulptur eller andet.	Kontakt Rikke for oplægsholder, hvis I ikke kender en selv. Det kan også være en frivillig, som Rikke kan hjælpe med at rekruttere.	Facilitator der medvirker ved opstart og afslutning inkl. materialer: 10.000 kr. Forplejning: 1000 – 3000 kr.
Byg skulpturer i pil og papir	Vi bygger enkle stjerner og mobiler i pil og papir med guidning af en kunstner.	Kontakt Rikke for underviser. Motorisk kræver aktiviteten at du kan binde simple knuder. NB: Hvis der søges uden for Nordjylland, skal der medregnes kørselspenge til underviser.	Underviser inkl. Materialer: 7200 kr. for 4 x 2 timer Forplejning: 1000-2000 kr. Max 6 deltagere på et hold.

Historiefortælling	Hvordan kan historiefortælling skabe et bedre ældre liv? At fortælle historier er en urgammel disciplin, der kan træne hjernen, vække gamle minder, grin, fællesskab og skabe livskvalitet. I en fortællerkreds kan man blive bedre til at fortælle historier – og blive bedre til at finde de gode historier.	Læs mere og book oplægsholder her: https://storybox.dk/fortael/ I kan fx søge om et forløb på fx 4 gange med en historiefortæller, hvor I bliver klædt på til historiefortælling og selv fortsætter efterfølgende.	Forplejning: 1000 –3000 kr. Booking af oplægsholder afhængig af antal mødegange: 2000-8000 kr.
Guidet fælleslæsning	Guidet fælleslæsning er både for dem, der aldrig har læst bøger og dem, der har begravet sig i bøger. Det kræver ingen forberedelse eller forudsætninger – man skal bare læne sig tilbage og lytte.	Kontakt Rikke for kontakt til frivillige læseguider og muligheden for at blive frivillig læseguide. Læs mere her: www.laeseeforeningen.dk	Forplejning: 1000-2000 kr. Materialer: 1000 kr.
Craft-café	Sæt jer sammen og vær kreative, med det I har lyst til. Få inspiration fra hinanden.	Der skal skaffes materialer, og evt. Oplægsholder om fx psykologisk craft eller om en bestemt disciplin, fx vikleplader.	Materialer: 2000- 3000 kr. Forplejning: 1000- 2000 kr. Evt. oplægsholder: 5000 kr.
Hjernemad	Vi mødes og laver mad sammen – og spiser det bagefter. Vi får inspiration til sund mad og træner hjernen fra opskrift til servering i rolige omgivelser.	Der skal være adgang til et køkken i jeres lokalområde, som I kan anvende billigt. Tænk gerne frivillige kræfter ind til indkøb, rengøring etc.	Brug af faciliteter: 2000-4000 kr. Råvarer: 4000-7000 kr. Underviser: 6000 kr.

Herreklub	Vi mødes og laver forskellige aktiviteter: fx Herregod mad, spilaften, foredrag, erindringsværksted, snak om emner som: "Mit fag" etc.	Den/ de frivillige finder lokale, og aftaler plan for aktiviteter med deltagerne.	Forplejning: 1000- 4000 kr. Oplægsholdere: 4000 - 8000 kr. Materialer: 1000-2000 kr.
Hygge i det fri med gåtur	Vi finder en tilgængelig rute og aftaler, hvor langt vi går. Vi skaber muligheder for, at der kan gåes ture efter formåen - og vi har et fast samlingssted, hvor vi går ud fra og kan være før og efter gåturen. Nogle bliver måske på samlingsstedet og hygger mens de andre går.	Der skal findes et godt samlingssted, hvor man kan være, også selvom det regner lidt. Der brygges kaffe, laves kakao og købes forplejning. www.udinaturen.dk	Forplejning: 1000- 2000 kr. Eventuelle foranstaltninger til at skabe varme på samlingsstedet: 2000 - 6000 kr.
Siddende dans	Dans selvom du har bøvlet med benene og måske sidder i kørestol.	Den/de frivillige skal finde et lokale. Kontakt Rikke for underviser. Se evt: https://danskseniordans.dk/project/dans-ogsaa-for-gangbesvaerede/	Forplejning: 1000 – 2000 kr. Instruktion: 4000- 8000 kr.
Friluftsliv	Vi mødes og laver bål og bygger ting – og alle kan være med.	Der skal findes tilgængeligt sted for kørestolsbrugere. Der kan medvirke en guide de første gange. Kontakt Rikke for guide.	Forplejning: 1000- 3000 kr. Friluftsguide: 2000- 5000 kr.

Repair café	Vi mødes og bekæmper brug og smid-væk- kulturen med reparation af stort og småt. Måske er der scleroseramte familier i lokalområdet, der har brug for en hjælpende hånd med reparationer?	Aktiviteten kræver kontakt med et værksted/frivilligcenter i lokalområdet. Få inspiration på: https://repaircafedanmark.dk/	Forplejning: 1000- 2000 kr. Materialer: 5000- 7000 kr.
Sangworkshop	Sang kan træne hjerne, ansigtsmuskler og humøret. En sangkonsulent fortæller jer om neurovenlig sang og inspirerer jer til at komme i gang.	Lav et forløb, hvor I starter op med guidning og fortsætter med at synge sammen.	Oplæg: 3000- 8000 kr. afhængig af antal gange. Evt. Materialer og print: 1000 kr. Forplejning: 1000- 2000 kr.
Sprogcafé	Vi mødes og træner hjernen ved at lære og tale fremmedsprog, hører musik, spiser snacks og ser film på sproget og lærer om lande, som sproget tales i. Måske laver vi også mad sammen fra landet ud fra en opskrift på originalsproget!	Den frivillige skal skaffe lokale, deltagerne kan skiftes til at tage musik, filmforslag og forplejning med. Gruppen kan aflønne en herboende fra det pågældende land til at komme og tale med gruppen – eller det kan være en frivillig, der også træner sit danske med gruppen.	Samtalepartner: 0- 3000 kr. Forplejning: 1000- 5000 kr.

Scleroseband/lær et instrument	At lære et instrument kan modvirke kognitivt funktionstab. Vi mødes og jammer sammen - eller vi undervises og øver på det samme instrument.	Der laves aftale med den lokale musikskole.	Undervisning: 4000- 6000 kr. Instrumentleje: 4000- 6000 kr. Forplejning: 1000- 2000 kr.
Brætspilscafé	Vi mødes og spiller brætspil sammen. Måske får vi oplæg fra en brætspilsentusiast den første gang vi mødes og får inspiration til spil, vi ikke kendte. Eller vi tager en gammel klassiker frem.	Frivillig indkøber spil og skaffer lokale – måske er der en tilgængelig lokal brætspilscafé, hvor I kan mødes. Spørg Rikke om oplægsholder.	Forplejning: 1000 – 4000 kr. Spil: 1000- 5000 kr. Oplægsholder: 2000- 3000 kr.
At være ældre med sclerose	Vi mødes og får råd til og oplæg om forskellige problemstillinger, der kan præge seniorlivet: at navigere i “systemet” og/eller i den digitale verden, arv og testamente, den nye ældrelov etc.	Den frivillige tovholder kan bestemme emnet for første mødegang – og så kan deltagerne vælge emner for de efterfølgende gange.	Oplægsholdere: 1000 – 6000 kr. Forplejning: 1000-2000 kr.
Din helt egen idé	<i>En aktivitet du godt kunne tænke dig at lave i dit lokalområde for seniorer med sclerose.</i>	<i>Aktiviteten kan sættes i gang af et oplæg udefra, men skal startes og gerne kunne fortsætte med hjælp fra en eller flere frivillige, og for færre midler.</i>	<i>Der kan søges om alt op til 15.000 kr. – men er der mange egnede ansøgninger, kan der tildeles mindre beløb end det søgte. Se mere i Rammerne for puljen til senioraktiviteter på: www.scleroseforeningen.dk/frivillig/</i>