



Aktiv senior

Studiehandledning

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

© ABFs förbundsexpedition 2021
Artikelnummer: ABF 10698 (webbutiken)
Författare: Arbenita Aliu, Carin Thurfjell och Ola Nilsson
Foto: Korpen
Formgivare: Malin Trotzig
Rörelseövningar hämtade från www.1177.se

Innehållsförteckning

Inledning	4
Om utbildningen	5
Basutbildningen är indelad i tre kunskapsdelar	5
Nyttan med Aktiv senior-utbildningen	5
Till dig som vill delta i utbildningen	6
Till cirkelledaren: Aktiv fritid för ledare	6
Träff 1 Uppstart	8
Fyrahörnsövning	8
Träff 2 Kropp & knopp	9
Uppföljning	9
Övning	9
Diskussion/reflektion	10
Träff 3 Fysisk aktivitet för hälsa och välmående	11
Uppföljning	11
Reflektionsfrågor	11
Träff 4 Det goda ledarskapet	12
Uppföljning	12
Reflektionsfrågor	12
Avslutning	12
Till dig som är cirkelledare	13
Grundtanken är gemensamt lärande	13
Förbered dig med ABF	13
Cirkelledaren en garant för delaktighet	13
Ansvarstagande arrangörskap med ABF	14
Arbetsplanen hjälper er att nå målen	14
Cirkelledarutbildningen ska alla gå	14
ABF är arbetarrörelsens studieförbund	15
Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer	15

Inledning

Aktiv senior är en utbildning för alla som är eller vill bli aktivitetsledare för friskvårdsaktiviteter för äldre.

Aktiv senior är en basutbildning som innehåller tre olika delar. Den är webbaserad och framtagen av Korpen i samverkan med PRO och har finansierats med hjälp av projektmedel från Postkodsstiftelsen. Utbildningen ska underlätta för deltagarna att bli en bättre ledare och ge dem grundläggande kunskaper om kroppen och åldrandet, effekterna av fysisk aktivitet samt om ledarskap och bemötande.

Om utbildningen

Den webbaserade delen av utbildningen är flexibel, enkel att ta till sig och är lättsamt utformad. Deltagarna bestämmer själva sin studietakt, men tanken är att de tre kunskapsdelarna behandlas under fyra olika träffar. Tidsåtgången beräknas till cirka 10 timmar plus egen reflektionstid. Ledaren för utbildningen bestämmer tillsammans med deltagarna hur de ska lägga upp och anpassa träffarna så att de stämmer överens med deltagarnas förväntningar och förutsättningar.

Basutbildningen är indelad i tre kunskapsdelar

Del 1 – Kropp & knopp

Den första delen av materialet tar deltagarna med på en spännande kunskapsresa i kroppen där de får lära sig hur den fungerar och vad som händer i takt med åldrandet.

Del 2 – Fysisk aktivitet för hälsa och välmående

Den andra delen visar vilka positiva effekter fysisk aktivitet ger deltagarna, men även vad som är extra viktigt att tänka på när äldre människor motionerar.

Del 3 – Det goda ledarskapet

Den tredje delen tar upp vad som är viktigast att tänka på när det gäller att leda äldre personer. Många användbara tips och idéer om hur man som ledare bemöter sina deltagare på bästa sätt finns med i materialet.

Efter utbildningen hoppas vi att alla upplever att de fått möjlighet att växa in i sitt ledarskap och att det skapats en känsla av trygghet i att möta och leda friskvårdsaktiviteter på ett bra sätt. Alla får ett intyg på att utbildningen är genomförd. Förhoppningen är att deltagarna efter utbildningen är motiverade att starta eller fortsätta leda träning och fysisk aktivitet i sin förening.

Nyttan med Aktiv senior-utbildningen

För föreningarna

- Utbildningen ger en möjlighet att stärka nuvarande ledare i föreningens friskvårdsverksamhet.
- Den gör det lättare för medlemmar att gå från deltagare till ledare.
- Utbildningen kan få fler medlemmar engagerade och intresserade av att leda aktiviteter i föreningen genom att de får basutbildningen som stöd.
- Utbildningen kan skapa resurser för att få fler och ännu bättre aktiviteter i föreningens program.
- Utbildningen kan locka nya medlemmar med möjligheten att engagera sig – och att erbjudas en utbildning som stöd.

För befintliga aktivitetsledare

- Utbildningen stärker dig som ledare och ger nya insikter. Det är

roligt att utvecklas och lära sig mer om träning och ledarskap.

- Utbildningen ger dig en högre status som ledare och efter genomförd utbildning får du ett intyg.
- Om du får med dig ett gäng från föreningen på utbildningen kan du få fler ”kollegor” i träningsgruppen eller föreningen som kan stötta och hjälpa till när det behövs.
- Ju fler ni är som är aktiva ledare i föreningen desto bättre möjligheter att tillsammans hålla aktivitetsutbudet relevant och lockande för medlemmarna.

För dig som är nyfiken på att bli ledare

- Utbildningen kan hjälpa dig att våga ta steget till att bli ledare i föreningen – ensam eller tillsammans med flera ledare som kan turas om eller hjälpas åt.
- Under utbildningen kan du lära känna fler i föreningen och får ta del av deras kunskaper, erfarenheter och reflektioner runt aktiviteter och ledarskap i din förening.
- Efter utbildningen kan du upptäcka det positiva i engagemanget i föreningen och att vara med och skapa meningsfulla aktiviteter för dig själv och andra.

Till dig som vill delta i utbildningen

Hur gör jag för att genomgå utbildningen?

- **Studiecirkelform:** Utbildningen genomförs som studiecirkel i samarbete med ABF. Om ni är fler i föreningen som vill gå utbildningen tillsammans så kontaktar ni er lokalavdelning på ABF för att starta en studiecirkel. I den här studiehandledningen får ni förslag på hur ni lägger upp cirkeln där ni blandar självstudier med träffar. Cirklarna kan genomföras både digitalt och genom fysiska träffar utifrån de önskemål gruppen har.
- **Andra möjligheter:** En studiecirkel består av minst tre deltagare, inklusive cirkelledaren. Om du är den enda i föreningen som vill gå utbildningen, eller om ni är för få för att starta en cirkel, kan du anmäla intresse att gå en digital cirkel med deltagare från olika föreningar runt om i Sverige. Det gör du via e-postadressen aktivsenior@pro.se dit du även kan vända dig om du har frågor om utbildningen.

Till cirkelledaren: Aktiv fritid för ledare

Praktiska delar att tänka på inför studiecirkeln:

Oavsett om studiecirkeln genomförs fysiskt eller digitalt fyller ledaren i närvarolistan efter varje träff. Listan är elektronisk och förmedlas via den ABF-avdelning som studiecirkeln anordnas igenom. ABF – avdelningen kan hjälpa till med hur den digitala närvarolistan fungerar.

- Kom överens med gruppen om tider och kaffe/fika.
- Hjälp den som är ovan med hur den digitala tekniken fungerar.
- Om ni ses i en fysisk lokal: Se till att lokalen är i ordning när ni lämnar den.
- Berätta för deltagarna att cirkeln arrangeras i samarbete med ABF.

Inför första träffen

- Ta kontakt med din lokala ABF avdelning för att få inloggningslänken till den webbaserade utbildningen. Gå igenom de webbaserade delarna själv i förväg, så att du har en bild om vad de handlar om och vad som kommer att tas upp på träffarna.
- E-posta inloggningslänken till alla cirkeldeltagare cirka en vecka innan cirkelns start.
- Uppmana deltagarna att logga in för att göra en självuppskattning på vilken nivå de befinner sig på.
- Ta gärna kontakt med deltagare innan första träffen för att stämma av att de känner sig bekväma med tekniken.
- Detta kommer underlätta för resten av cirkeln samt att deltagarna får en möjlighet att bekanta sig med sidan och modulerna.

Träff 1 Uppstart

Under den här första träffen presenterar deltagarna sig, får möjlighet att bekanta sig med varandra och lära känna gruppen. Planera in en presentationsövning där alla får chansen att säga sitt namn och var de kommer ifrån, eventuellt vilken förening de är engagerade i.

När deltagarna träffas den här första gången, ge dem en bakgrundsbild om ABF, hur cirkeln kommer att vara och vad som kommer att tas upp under cirkelns gång. Det är också viktigt att alla får komma till tals och uttrycka hur de vill att cirkeln utformas, samt sina förväntningar.

Att samtala om förväntningarna kan göras via till exempel en fyrahörnsövning där förväntningarna diskuteras.

Fyrahörnsövning

Genom att välja ett hörn med ett påstående tar varje deltagare ställning. Sedan diskuteras de val som gjordes och alla får motivera dem. Ett av hörnen har inget givet svar utan där kan deltagarna själva välja sina förväntningar med egna ord. Träffas ni fysiskt kan ni placera er i olika hörn i rummet, träffas ni digitalt kan deltagarna visa upp den siffran deltagarna har valt för de andra i gruppen.

Exempel: Vilka förväntningar har vi på denna cirkel?

1. Bli mer aktiv själv
2. Bli en bra ledare
3. Motiveras till att hålla friskvårdscirklar
4. Egna alternativ

Under den här träffen hinner gruppen inte gå in på djupet av ämnet, planera dock in att ta upp de webbaserade delarna och se till så att alla är familjära med hemsidan. Ledaren informerar alla i cirkeln om vad som förväntas göras till nästa träff. Fråga också alla om de upplever några svårigheter med de webbaserade delarna, bestäm under denna träff om ni ska gå igenom delarna under träffarna eller om alla är bekväma med att var och en gör varje del inför kommande träffar.

Dokumentationen är viktig, diskutera tillsammans om eller hur ni ska dokumentera det ni pratar om. Prata om ni ska ha roterande ansvar för fika, när ni ska ta paus och andra praktiska saker. Ni kan förstås senare ändra det ni bestämmer om gruppen tycker att det behövs. Kom ihåg att alla deltagare har olika förutsättningar och olika förförståelse. Var noga med att hålla en god, inkluderande samtalsstön, att fördela ordet jämnt bland deltagarna och uppmuntra varandra istället för att döma. Ha tålmod med krånglande teknik. Bestäm tillsammans vilka spelregler som ni vill ska gälla i cirkeln. Om ni träffas fysiskt i ett klassrum kan ni komma överens om vilka förhållningsregler som ni vill ska gälla där. Om cirkeln hålls digitalt kan ni tillsammans bestämma vem som ska hantera chatten, vem som ska hålla koll på handuppräckningen, vem fördelar ordet och om det ska tas anteckningar, vem som ska göra det.

Avsluta träffen med att alla deltagare får möjlighet att säga något om hur de upplevt uppstarten av studiecirkeln. Ledaren påminner om vad alla ska göra inför nästa träff.

Träff 2 Kropp & knopp

Börja denna träff med att prata om föregående träff och se om det finns några funderingar sedan sist. Inför träff två får deltagarna göra den första delen i den webbaserade utbildningen utifrån vad ni kom fram till under första träffen.

Den första delen i den webbaserade utbildningen, **Kropp och Knopp**, handlar om kroppens anatomi, fysiologi och psykologi. I materialet går man igenom kroppen, hälsan och vikten av bra mat.

Uppföljning

Se till att följa upp tidigare träff och se om det har dykt upp några tekniska svårigheter.

- Har alla hunnit gå igenom alla moment i den webbaserade utbildningens första del?
- Finns det något moment som kan göras gemensamt på träffen som repetition?
- Diskutera tankar och idéer om vad som skulle kunna göras gemensamt i gruppen?

Övning

- Vilken del av materialet om kropp och knopp upplevde du som mest lärorik?
- Vilken del av materialet var svårast att förstå?
- Vilka nya perspektiv har du fått ifrån första delen av utbildningen?

Utifrån det som ni gått igenom på träffen, vad är viktigast att ta med när du leder en grupp? Diskutera frågorna i gruppen och ge utrymme för att alla ska komma till tals. Bryt av med någon rörelseövning så att alla i gruppen får röra på sig, exempelvis:

Balansövning

1. Stå på ett ben, dra långsamt det andra knät mot midjan. Gör rörelsen långsamt och kontrollerat.
2. Låt ditt knä sjunka ner igen långsamt utan att sätta ner foten i marken.
3. Upprepa övningen några gånger, sedan byt ben.

Tänk på att hålla magmusklerna spända hela tiden när du gör övningen.

Styrkeövning

1. Stå vid ett bord och håll i dig. Lyft ena benet.
2. Böj långsamt det ben som du står på. Böj inte för långt, bara så att du känner att du orkar upp igen.
3. Råta upp dig till stående försiktigt och kontrollerat.

Håll magmusklerna spända hela tiden när du gör övningen.

Diskussion/reflektion

- Varför är det viktigt att bryta av med en rörelseövning?
- Hur påverkas vi av att sitta still för länge?
- Diskutera vikten av dessa övningar i synnerhet vid digitala cirklar.

Sammanfatta dagens träff och alla deltagare får möjlighet att ge en reflektion över vad de lärt sig den här gången. Informera deltagarna om att till träff tre ska alla ha gått igenom del två i materialet ”**Fysisk aktivitet för hälsa och välmående**”.

Träff 3 Fysisk aktivitet för hälsa och välmående

Inför träff tre har deltagarna fått läsa/genomföra den andra delen i utbildningen. Den handlar om vilka positiva effekter fysisk aktivitet ger oss men också om vad som är extra viktigt att tänka på när just äldre personer motionerar.

Inled den tredje träffen av er studiecirkel med att kort sammanfatta vad ni pratade om sist och följ upp enligt nedan.

Uppföljning

Se till att följa upp tidigare träff och se om det har dykt upp några tekniska svårigheter.

- Har alla hunnit gå igenom alla moment i den webbaserade utbildningens två första delar?
- Finns det något moment som kan göras gemensamt på träffen som repetition?
- Diskutera tankar och idéer om vad som skulle kunna göras gemensamt i gruppen?

Reflektionsfrågor

- Vilka kunskaper tar du med dig från denna del?
- Vilken del av utbildningen kommer du att ha mest nytta av när du leder en grupp?
- Hur ser dina motionsvanor ut idag?

Bryt gärna av samtalen och frågorna med någon rörelseövning så att alla i gruppen får röra på sig (framförallt om cirkeln genomförs digitalt).

Om studiecirkeln genomförs i fysisk form – diskutera frågorna i grupp. Om cirkeln hålls på distans – dela upp er två och två och gå igenom frågorna via en ”walk and talk”. Förbered med att dela upp deltagarna innan träffen så att alla vet vem som ska ringa vem. Om någon inte vet vad en ”walk and talk” är förklara det för deltagaren. Se faktaruta. Walk and talk fungerar väldigt bra även om ni träffas fysisk beroende på hur många deltagare ni är i cirkeln. Dela då upp gruppen i två och två, bestäm sedan vilka diskussionsfrågor som ska diskuteras och hur länge promenaden ska pågå.

Samla ihop gruppen för ett samtal kring vad de kom fram till under sina samtal. Avsluta träffen med att alla får möjlighet att reflektera över dagens tema. Informera alla deltagare om vad som förväntas inför fjärde och sista träffen; att alla ska gå igenom den sista delen i den webbaserade utbildningen.

Walk and talk – ett samtal under en promenad!

Ledaren – eller deltagarna själva – delar in alla i par som sedan går ut på en promenad för att reflektera och diskutera ett visst ämne. Gruppen bestämmer gemensamt hur lång tid de behöver, men det bör vara minst 20 minuter för att hinna med diskussioner.

Träff 4 Det goda ledarskapet

Detta är cirkelns sista träff. Inled den med något roligt, låt alla berätta något kul som de har gjort under veckan. Kanske en aktivitet eller något annat intressant. Inför träff fyra har deltagarna gjort den tredje delen i den webbaserade utbildningen som handlar om vad som är viktigt att tänka på när man leder äldre personer.

Uppföljning

Se till att följa upp tidigare träff och se om det har dykt upp några tekniska svårigheter.

- Har alla hunnit gå igenom alla moment i den webbaserade utbildningens olika delar?
- Finns det något moment som kan göras gemensamt på träffen som repetition?
- Diskutera tankar och idéer om vad som skulle kunna göras gemensamt i gruppen?

Börja med att gå en runda och se om det har dykt upp några funderingar sedan förra träffen. Diskutera sedan tillsammans den sista delen i utbildningen utifrån reflektionsfrågorna.

Reflektionsfrågor

- Vilka egenskaper har en bra ledare?
- Vad tar du med dig för att känna dig trygg i rollen som ledare?
- Vilka svårigheter kan uppstå när man ska leda en grupp?

Bryt av med någon rörelseövning så att alla i gruppen får röra på sig.

Avslutning

Nu när ni är klara med alla tre delarna, och med alla diskussioner som ni har gjort tillsammans, är det klokt att sammanfatta vad ni pratat om. Uppfyllde cirkeln det syfte och de förväntningar som deltagarna fastställde vid första träffen? Vad händer nu – vad vill deltagarna göra med sina nya kunskaper eller förslag som kommit fram i diskussionerna?

Oavsett vad ni kommer fram till, ta er tid att tacka varandra för er fantastiska insats och för att ni har bidragit till mer rörelse och bättre hälsa.

Till dig som är cirkelledare

Den här delen är ett stöd för dig som cirkelledare. Den innehåller praktiska tips när det gäller hur man leder en cirkel och förslag på upplägg av den. Välkommen som cirkelledare i ABF!

Grundtanken är gemensamt lärande

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att du känner till grundtanken. Om inte är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar i en studiecirkel. Grunden i en studiecirkel är att alla delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans. Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga. Det är det arbetssätt som gör studiecirkeln socialt givande, kreativ och som främjar lärandet.

Förbered dig med ABF

Tillsammans med din kontakt på ABF går du igenom upplägget av studiecirkeln. Stäm av studiematerial, lokal, digitala verktyg och om det finns kunskap om deltagarna som är bra att ha med sig för dig som ledare. Kanske finns det sådant som kan vara värdefullt att veta om dina deltagare i förväg, exempelvis om de kommer från en och samma förening eller om de har anmält sig via ABFs kursprogram som är riktat mot allmänheten.

Cirkelledaren en garant för delaktighet

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig inkluderade. Eftersom studiecirkeln bland annat kännetecknas av tid för reflektion och frågor är det viktigt att du som ledare ger plats och tid för det. I början av varje träff bör du öppna för frågor från föregående träff och berätta om dagens arbete. I slutet av träffen är det också viktigt att du lämnar tid för reflektion och frågor.

I grupper brukar det oftast finnas några som har lättare än andra att uttrycka sig och ta plats. Som ledare är det din uppgift att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som "Är det här något du känner igen?" eller "Hur tänker du om det?" är några inbjudande meningar till en person som sitter tyst.

En grupp utvecklas hela tiden och för en del personer tar det några gånger innan gruppen känns så trygg att de vill delta i samtalen. Alla ska kunna vara med

I våra studiecirkel finns människor med olika bakgrund, förutsättningar och intresseområden. Det är vi glada för. Utan mångfald i gruppen förlorar studiecirkeln sin kraft. Därför är det viktigt att alla som deltar har möjlighet att vara med på lika villkor.

Någon kan ha en synlig funktionsnedsättning, en annan har en dold. Några har svenska som modersmål, andra har det inte. Genom dialog med deltagarna brukar det gå ganska smidigt att hitta ett upplägg som fungerar för alla.

Kom ihåg att ingen förväntar sig att du ska gissa dig till vad varje individ behöver. Ge dem därför möjlighet att tala om det redan i samband med att de anmäler sig. Det behöver inte bli mer märkvärdigt än att du frågar ”Är det något jag som cirkelledare behöver veta inför första träffen?”.

Ofta handlar det om ganska enkla åtgärder. Det kan vara anpassat fika, tillräckligt med pauser, studiematerialet utdelat i förväg, hörslinga, förstora text, framkomlighet för rullstol eller extra tydligt språk. Det mesta kan lösas med en öppen inställning och god framförhållning.

Skulle det trots allt uppstå behov som inte går att tillgodose är det ändå viktigt att visa att du ser och respekterar individen. I slutändan är det inte tekniska detaljer som gör en studiecirkel tillgänglig, utan att deltagarna känner sig så välkomna som de är. Därför är bemötandet många gånger avgörande.

Ansvarstagande arrangörskap med ABF

Det finns en del praktiska saker att tänka på som cirkelledare. Du ska fylla i närvarolistan, digitalt eller på papper. Se till att den tekniska utrustning som krävs för studiecirkeln finns tillgänglig och fungerar. Den första gången är det extra viktigt att vara ute i god tid, så deltagarna känner sig välkomna. Ställ iordning i lokalen. Försök sitta så att alla ser varandra. När ni lämnar lokalen ska den vara iordningsställd. Kom också ihåg att tala om för deltagarna att det är ABF som arrangerar studiecirkeln. Om det är en organisation – exempelvis en fackklubb, PRO, politisk förening eller patientförening – som genomför cirkeln så talar du om att det är den organisationen i samarbete med ABF som är anordnare.

Arbetsplanen hjälper er att nå målen

När man planerar en studiecirkel behövs en arbetsplan. Det är ett arbetsdokument som lägger en bra grund för att man ska nå målet med cirkeln. Vare sig du gör arbetsplanen själv eller använder den mall som finns i denna handledning är det viktigt att du stämmer av med deltagarna. Finns det alternativa upplägg? Andra önskemål? När gruppen har enats om arbetsplanen och eventuella ändringar gjorts så lämnar du en kopia till ABF.

Cirkelledarutbildningen ska alla gå

Alla cirkelledare inom ABF erbjuds att delta i vår cirkelledarutbildning. ABFs syfte med GRUND, första steget i cirkelledarutbildningen är att ge dig som cirkelledare en inblick i ABFs värdegrund, folkbildningens pedagogik och vad din roll som ledare inom folkbildningen innebär. Efter GRUND finns det möjlighet att delta i våra fortsättningsutbildningar som ger dig ytterligare kunskap om hur man leder

grupper, folkbildning och värdegrund. Tala med ditt lokala ABF-kontor om du är intresserad av att gå en cirkelledarutbildning.

ABF är arbetarrörelsens studieförbund

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF) är arbetarrörelsens studieförbund. Vi erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar samt kulturarrangemang i alla landets kommuner. ABF bildades för över 100 år sedan. Bakom grundandet stod Socialdemokraterna, LO och Kooperativa Förbundet. Med verksamhet i hela landet, ett femtiotal medlemsorganisationer, ett sextiotal samarbetsorganisationer och 700 000 deltagare årligen är ABF Sveriges ledande studieförbund.

Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer

ABF har tre verksamhetsformer: studiecirkel, annan folkbildningsverksamhet och kulturprogram. I studiecirkeln deltar minst tre och högst tjugo deltagare, inklusive cirkelledaren. Cirkeln är på minst tre träffar med sammanlagt minst nio studietimmar (en studietimme = 45 minuter). I annan folkbildningsverksamhet är formerna friare och flexibla, här finns pröva-på-verksamhet, workshops, temakvällar, en-dags- och helgkurser. Kulturprogram framförs inför eller tillsammans med minst fem deltagare utöver studieförbundets ledare. Det kan vara föreläsningar, teaterföreställningar, konserter eller debatter. Ett kulturprogram ska pågå i minst 30 minuter och vara utformat så att det bidrar till att skapa delaktighet, upplevelse och eftertanke.

Läs mer om ABF och ABFs verksamhetsformer i foldern ”**Med i ABF**”.



CRUX
KLÄTTERVÄGGAR



www.abf.se