

KOM IGÅNG EFTER 60

– *träff med gänget*

Detta är en studieplan till Kom igång efter 60. Eftersom mycket information redan finns i veckoträffarna och i de stora månadsträffarna så kommer jag mer att lotsa dig genom träffarna och ge dig tips och idéer på hur du ska hantera dem. Plocka ut det du tycker verkar roligt och använd det. Det här jobbet kommer säkert att sträcka sig över ett år men det är du som ledare som tillsammans med gruppen bestämmer hur länge arbetet i träffarna ska sträcka sig. Därför är detta bara ett förslag hur det kan se ut.

Ledare för träffarna

Det är inte självklart att det hela tiden ska vara en person som leder alla träffar utan det kan man kanske turas om med. Man kan också tänka sig att en person tar hand om veckoträffarna och en annan för de stora träffarna. Det är helt upp till dig som ledare att bestämma.

Den som eventuellt kommer att stå som värd/värdinna för träffen kan titta igenom vad jag föreslår att man kan göra. Jag har även gett förslag på kaffebröd och annat gott till de stora träffarna.

Varje träff finns det frågor som du kan använda dig av och diskutera. Det är viktigt att alla går med på att gruppen ska ha "högt i tak". Alla ska kunna säga hur tokiga saker som helst utan att bli betraktade som konstiga. Se till att allt respekteras även om man inte tycker lika.

Är du väl förberedd känner du dig säker i din roll som ledare och ger det intrycket. Försök att styra gruppen så att alla får komma till tals och säga sin åsikt. Ha gärna ett anteckningsblock där du antecknar alla som räcker upp en hand när de vill ha ordet så inte träffen bara fladdrar ut och ni talar i munnen på varandra.

Börja med att presentera dig den första träffen. Be alla i gruppen säga sitt namn och varför de är med.

Deltagarna kommer att berätta mer under tiden som går så det behövs inga långa presentationer. Du kommer säkert att leda gruppen till många beslut.

Plats

Det finns flera sätt att göra en studiecirkel. Det vanligaste är att man anmält sig via något studieförbund eller någon förening och att man träffas i en lokal. Ett annat sätt är att någon i gruppen agerar värd/värdinna och bjuder hem de andra till sig. Det viktiga är att det finns någon/några som är ansvariga och som kan fixa och dona lite.

Boken

Gå igenom med gruppen hur de använder boken och hur de bokar in i almanackan när de planerar sina aktiviteter. Att de ska kryssa i den lilla rutan när de utfört aktiviteterna för att förstärka sin motivation. Det är viktigt att själv se att man inte bara planerar utan att det genomförs också. Poängtera att det är mänskligt att man kan känna motstånd i början och att det inte är något märkvärdigt. Om man pratar med varandra i gruppen så ger man varandra motivation att fortsätta. Motgångar kan komma lite då och då. Ge bara inte upp utan fortsatt där ni slutat. Man kan bli sjuk eller måste avstå av någon anledning men det finns ingen anledning att inte börja igen. Man kan inte misslyckas!

Beskriv också hur deltagarna ska fylla i almanackan hur de ätit under dagen. Tryck på att det kan kännas konstigt i början att veta hur stor portion som är lagom etc. Men det kommer att klarna senare när man blir medveten om hur och när man äter.

Du kan också poängtera att veckans uppdrag är till för var och en att lösa efter egen förmåga. Det ska kännas roligt och motiverande – det är viktigt!

Motionsträffar

En stor fråga för er blir att bestämma om man ska utföra motionsaktiviteterna själv eller om man ska träffas tillsammans och motionera. Man kan ha träffen i början av veckan och en gemensam motionsträff i slutet av veckan. Det där måste du diskutera med deltagarna i gruppen. Det är mycket som ska bokas in men det ser mer ut på papperet än vad det är i verkligheten. Det finns en mängd olika aktiviteter i boken som säkert många vill prova på. Slussa dem vidare genom att prata med din pensionärsförening om olika alternativ. Det kan kanske vara så att man kan kombinera en verksamhet med en annan där man bara vill promenera eller t.ex. provspela golf.

Självbiografi

Alla som deltar i de stora träffarna kommer få hjälp och möjlighet att skriva sin egen självbiografi. Det är något som kommer att bli väldigt uppskattat för dem som får en färdig bok. Jag tycker att du redan nu borde kontrollera hur man ska gå till väga för att trycka dessa böcker. Blir det som ett stencilerat häfte, en riktig bok etc.? Hur ska den renskrivas? Vem ska skriva rent? Hur ska den finansieras? Ta en diskussion med din förening eller kanske med kommunen för att lösa det hela.

Avslappning eller QiGong

Efter en månad kommer första avslappningsövningen och efter ytterligare någon månad kommer du att stöta på text om QiGong. Den kommer att ligga parallellt med avslappningen. Du kan läsa lite om metoden på sid. 47 – 49 i boken.

Om du redan nu känner att detta är något som du vill prova på så ta kontakt med din pensionärsförening och fråga efter QiGong. Det finns många olika sorters QiGong och alla gör nytta. Men vill man använda sig av en metod som är speciellt bra för seniorer är det en metod som ingår i Biyun – den hälsobevärande metoden. Man kan själv åka på kurs till Gysinge folkhögskola och lära sig metoden eller leta efter en bra, dokumenterad Biyuninstruktör som kan hålla en grundkurs för din grupp och senare eventuellt följa er i några månader.

Belöningar

Man kan belöna deltagarna på olika sätt. Har man t.ex. motionerat ett visst antal gånger så får man en liten belöning som uppmuntran. Man kan använda sig av en stege där man har ett mål att nå. Prata med din förening om man inte kan hitta på något, t.ex.:

duschtvål och schampo

vattenflaska

handskar till stavgång

stavar

stegräknare

handduk

Lycka till!

Lisbet Olofsson

Veckoträff V1

Förbered veckans träff med att klippa ut några roliga historier och läs upp dem. Uppmana varje deltagare att hitta eller skriva ner en historia var till den stora träffen (V4). Du kan också ta med några tidningar som ni kan leta i. Historier som kommer ur barnamun är väldigt trevliga.

Fråga runt bland deltagarna vad de har ätit till lunch. Titta på matpyramiden och diskutera igenom om det räcker att äta från den för att få i sig tillräckligt med energi.

Diskutera också hur många motionspoäng var och en har skrapat ihop och avsluta träffen med en balansträning.

Veckoträff V2

Förbered träffen genom att läsa igenom avsnittet. Välj ut något som du tycker verkar intressant. Seniorpoolen kan t.ex. vara något att fundera extra på. Gör en snabbkontroll bland deltagarna vad de tycker och känner inför ämnet. Skulle någon känna för att läsa högt för andra, baka, sitta barnvakt eller kratta? Här finns oändligt med områden. Jobba i team om det känns roligare. Vänd er inte bara till äldre människor utan också till unga människor som inte vet hur man målar eller kanske till en ensamstående mamma som inte hinner baka.

Skriv upp veckans affirmation på ett stort papper eller på en tavla och upprepa den några gånger under träffen.

Påminn alla om hur deras tallrik bör se ut när den är full med mat.

Diskutera även hur promenaderna har sett ut under veckan.

Påminn om de roliga historierna och träna balansen innan alla går hem.

Veckoträff V3

Du läser väl igenom dagens träff och förbereder några ämnen som du tycker verkar vara bra? Börja med att skriva upp veckans affirmation med stora bokstäver och glöm inte att upprepa den flera gånger. Diskutera noggrant om någon i gruppen har drabbats av något av de ålderstecken som står i boken? Känns det obekvämt eller är det något som man måste acceptera?

Finns manligt klimakterium? Vad tycker gruppen?

Ta med en tallrik och visa hur mycket mat man ska lägga på den. Ta med mat eller klipp ut bilder på potatis, grönsaker och fisk eller kött och lägg på tallriken. Det är viktigt att man får i sig ordentligt med mat och rätt sorts mat. Diskutera tallriksmodellen och varför det är viktigt att äta grönsaker och frukt.

Fråga om man upptäckt något trevligt under promenaderna.

Glöm inte historierna som de ska spara på.

Avsluta träffen med att träna det stolprogram som finns i boken. Se till att alla har en bra stol som inte vickar. Här kan du med fördel ha musik med bra takt i bakgrunden. Då är det lätt att utföra övningarna i takt och det känns roligt och fartfyllt.

Läs högt den första rörelsen/övningen och utför den med hela gruppen. Gå till nästa osv.

Läs sakta vad man ska göra och utför övningen så gott det går. Ibland kan man känna sig stel och stram och då behöver man övningarna ännu bättre. Det finns även övningar för mage/rygg inbakade i stolprogrammen men man märker dem knappt. De är till för att stärka kroppen. Det kan också vara bra att ha övningarna inlästa på band. Det kräver en mikrofon till stereon och en dubbelbandspelare att överföra talet från en kassett till en annan.

Uppmana deltagarna att skaffa sig ett kollegieblock till månadmötet. Då ska det smidas planer och alla bra idéer bör skrivas ner och behållas.

Stora träffen/Månadsträffen V4

Förbered allt från kaffe till vattenutdelning. Skaffa gärna en stor tavla för att skriva upp idéer och motionspoäng. Starta träffen med att berätta några roliga historier. Påminn om tallriksmodellen. Prata sedan lite allmänt om dagens schema. Lägg mycket tid till att få igång en diskussion om självbiografin. Du har förslag i boken.

Diskutera i smågrupper och sedan i stor grupp. Skriv upp stödord på tavlan. Vad tycker man är roligt att veta? Låt var och en skriva in sådant i sitt block.

Avslappning finns med i alla månadsträffar. Jag tycker att alla kan ta en stund till att läsa igenom den texten. Fråga gärna om den och låt någon ge ett exempel så att alla förstår vad man menar.

Innan du påbörjar avslappningen sätt på musik i

bakgrunden som är lugn och behaglig. Tala även om för gruppen att det kan ta tid att slappna av. De som känner sig fyllda med energi och spring i benen kan ha svårare. Men det här är som med allting annat – man måste träna sig. Har du ont i huvudet när du börjar så kan värken bli lite svårare när du börjar slappna av. Avled då uppmärksamheten till en annan kroppsdel så försvinner huvudvärken sakta. Det kan kännas obehagligt när man inte förstår att det kan uppkomma. Men det är inget att bli rädd för utan det uppkommer för att man slappnar av. Tala om att det är bra att göra avslappningen hemma också och ge tips på hur man kan göra. Har man en bandspelare kan man tala in texten på ett band.

Avsluta med veckans affirmation.

Veckoträff V5

Det är lättast att genomföra en träff om man planerar den innan. Du kan skriva en dagordning bara för dig själv så flyter det bättre.

Gör några reflektioner idag på hur allt går. Ställ två frågor till var och en i gruppen och låt alla svara kort och enkelt en efter en. Det kan vara frågor som:

Äter du nyttiga mellanmål?

Hur långt går du när du promenerar?

Fråga sedan hur många motionspoäng de skrapat ihop.

Skriv upp veckans affirmation med stora bokstäver.

Diskutera hur det kan bli att förlora sin partner. Hur kan man mildra saknaden?

Prata om hur kroppen förbrukar det vi stoppar i oss. Lyssna av om någon fått obehag av att äta mycket grönsaker.

Glöm inte att berätta en rolig historia och träna stolprogrammet med avslappning innan ni går hem.

Veckoträff V6

Läs igenom och bestäm vad dagen ska innehålla. Börja med en rolig historia att lätta upp stämningen med.

Be alla som har druckit sin mängd vatten idag att räkna upp en hand. Den personen vinner ett glas vatten. Uppmana alla att dricka ordentligt med vatten och att studera sin urin. Fråga hur många som vet vilken färg den har. Den frågan kan få många att skratta och det är befriande.

Fråga hur det går med motionen:

Alla som har hittat sin fart räcker upp en hand.

Alla som har hittat sin gångstil klappar händerna.

Alla som äter efter tallriksmodellen ställer sig upp.

Alla som tränar sin balans sträcker upp ett ben.

Belöna dina vänner med ord. Berätta sedan om stavgång och visa gärna hur stavarna ser ut. Det går utmärkt att börja gå stavgång om man blir sugen. Avsluta med stolprogrammet och avslappning.

Veckoträff V7

Leta rätt på en rolig historia och skriv upp den på ett papper. Välj en lätt affirmation och rita upp den som en rebus. Låt alla gissa vilken affirmation det är. Medan de funderar drar du din roliga historia och sedan berättar du om veckans affirmation.

Återkoppla alla veckor och fråga alla hur balansträningen fungerar. Har man märkt någon skillnad? Fråga om någon märkt att de blivit svagare på sista åren. Har man gjort något åt det?

Dela in er i smågrupper och diskutera vad som kan utlösa en depression och vad man kan göra för att undvika den. Be alla grupper redovisa sin ståndpunkt.

Jämför sedan motionspoäng. Hur mycket äter du varje måltid och i vilka proportioner? Tallriksmodellen – är det något som man glömt bort eller? Påminn om att vatten är bra för hela kroppen om man dricker det. Prata om hur motionen kan stärka er. Påminn om att nästa gång bör man ha med sitt kollegieblock. Avsluta med det nya stolträningsprogrammet.

Stora träffen/Månadsträffen V8

Förbereder dig genom att ordna fram vatten och baka något till kaffet. Börja träffen med att byta några roliga episoder med varandra. Välj en bra affirmation att tänka på. Hur går det med motionspoängen? Berätta och visa på de förändringar som motionsprogrammet innebär. Uppmana alla att dricka ordentligt för att fylla cellerna med vatten för det behövs nu när vi ska fortsätta med självbiografen. Det är bra om man skrivit ner de uppgifter man ville ha med från förra gången så det inte blir för mycket att skriva på en gång. Det behöver inte vara flera sidor utan bara det nödvändigaste. Avsluta med den nya avslappningen som någon läser upp.

Veckoträff V9

Planera träffen genom att rita bilder som har med veckans affirmation att göra.

Dela in deltagarna i grupper och låt dem gissa vilken affirmation det är. Tala om att affirmationerna kan man skriva upp och sätta på kylskåpet och upprepa för sig själv om och om igen.

Be grupperna diskutera om livet är bättre nu än förr. Finns det något som är sämre idag? Känner de sig tryggare nu än förr?

Byt sedan ämne och fråga om de brukar känna av sin blodsockerkurva och blir väldigt sötsugna och när de känner sötsuget. Äter man ordentligt inklusive alla mellanmålen så blir suget mindre.

Byt till storgrupp igen och fråga:

Hur många har provat på stavgång eller känns det fänigt? Vill några prova det och bilda en grupp som går ut tillsammans?

Jämför motionspoäng och skriv in. Avsluta med stolprogrammet och avslappning.

Veckoträff V10

Planera den här träffen i lugnets tecken. Sänk tempot. Använd levande ljus och dämpad belysning. Börja med att alla sätter sig ner och blundar, tappar hakan, blir släta i pannan och att axlarna åker ner. Ta fram en dikt eller en liten historia på några minuter som du berättar. Avsluta med en affirmation som du upprepar ungefär tio gånger innan du blir tyst. Be sedan alla sakta öppna ögonen och sträcka på sig.

Hitta på lika många frågor som det finns gruppmedlemmar och be dem svara ja eller nej på dina frågor, t.ex.:

Äter du efter tallriksmodellen?

Är din urin genomskinlig?

Tänker du på om du äter vitaminer?

Känner du dig pigg hela dagen?

Är balansträning bra för vikten?

Känner du dig lugn?

När alla har svarat så gör upp en matlista där alla vitaminer är representerade. Prata lite med varandra om hur det går med självbiografen. Har någon idéer hur man kan bidra med bilder till självbiografen etc. Avsluta träffen med avslappning.

Veckoträff V11

Börja träffen med att alla står vid sina stolar. Stå försiktigt på ett ben och sjung en vers på en välkänd visa. Låt alla stå kvar och fråga om de tycker att deras balans har blivit bättre. Säger de nej får de stå kvar och alla som säger ja får sätta sig ner. Du kan i alla fall lova att sämre har den inte blivit. Försök att behålla humorn i varje ögonblick.

Dags att jämföra motionspoäng! Alla som har under 100 poäng får stå upp igen. Kan de hitta på en affirmation får de sätta sig igen.

Dela in er i grupper och diskutera vad som är lagom mycket mat. Låt alla tala om hur mycket de tycker är lagom.

Be sedan gruppen att byta promenaddag till en annan dag. Det är bra att ändra sina vanor. Påminn om att nästa gång är det månadsträff och att alla bör ha skrivit klart sitt avsnitt till självbiografen.

Avsluta med det nya stolprogrammet med den vanliga avslappningen.

Stora träffen/Månadsträffen V12

Till den här månadsträffen har du fått recept på gott vatten och en kaka att bjuda på. Naturligtvis passar det också bra med något annat som känns enklare.

Tänk på att ha en affirmation klar för dagens träff. För att göra det lite roligare kan man börja med att skåla i vatten och berätta hur duktiga alla har varit. Glöm inte att träffarna ska vara roliga så ha gärna en rolig historia till hands.

Plocka med dig några grönsaker och fråga deltagarna vilka vitaminer som finns i dem. Titta i boken om du inte har alla i minnet.

Det är dags att berätta om månaden som gått. Hur många motionspoäng har man samlat ihop? Vem leder månadens liga? Hur går motionerandet? Har alla hittat hur mycket "lagom" är på deras tallrik. Ventilera dessa tankar och övergå sedan till självbiografen.

Påminn om att de bör ha skrivit klart uppgifterna från förra månaden, annars kan det bli svårt att komma ikapp och då tappar man lusten. Diskutera i grupper och hjälp varandra att komma ihåg. Håll ordning på mötet genom att låta alla räcka upp handen som vill komma till tals. Avsluta med den nya avslappningen.

Veckoträff V13

Tala om att belöningar är viktiga. Låt alla ge förslag på en mängd olika aktiviteter eller inköp som känns som belöningar. Kan det vara en prenumeration på en ny tidning etc.? Ta upp tankar om att hjälpa andra med att vara extra mor- eller farförälder. Har inte gruppen hakat på seniorpoolen kan det vara en annan idé för att känna sig meningsfull.

Bjud gärna in en dietist som kan prata kring vitaminer. Då får alla en naturlig återkoppling till all matfakta som man samlat på sig under tiden som varit. Visa på hur rotfrukterna ser ut och smaka gärna på dem. Tänk på att äldre män inte är vana att handla och behöver känna igen olika rotfrukter för att våga köpa dem. Diskutera hur man förvarar mat för att förhindra onödigt ätande. Avsluta med stolprogram och avslappning.

Veckoträff V14

Har du märkt att gruppen är intresserad av cykelåkning så kan du prata med en cykelhandlare som kan komma och visa hur man sköter sin cykel och vad man ska tänka på. Kanske också visa olika cyklar. Ännu bättre om ni kan besöka cykelhandlaren i stället. Är det boulevards som är intressant så försök hitta någon som kan prata mer om hur man spelar. Ta kontakt med din förening om du inte vet var du ska vända dig. Använd den här träffen till motionsdiskussioner. Stavgång – håller någon på med det? Låt alla ge en kort beskrivning på hur det går. Avsluta med stolprogram och avslappning.

Veckoträff V15

Fundera på det här med att sjunga i kör. Finns det intresse så är det roligt att ha en egen kör som kan underhålla andra i föreningen eller runt om i samhället. Fråga hur deltagarna har det med motionspoängen. Promenader är bra i alla lägen för att träna upp balansen. Hur många håller igång och hur många är det som inte kommer sig ut på grund av krämpor och andra störningar? Viktigt är att inte ge de som är orörliga dåligt samvete för att de inte kan vara med. Frisk luft varje dag är som balsam för själen. Alla kan bara göra sitt bästa och det räcker mycket långt. Tränar några ihop eller tränar man var för sig? Nästa vecka bör alla ha skrivit självbiografifrågorna klara. Avsluta träffen med det nya stolprogrammet.

Stora träffen/Månadsträffen V16

Förbered träffen genom att välja ut en affirmation. Berätta en rolig historia och dela sedan in er i mindre grupper. Det är dags att diskutera igenom självbiografins uppgifter. Byt tankar om nya tekniska saker enligt veckans uppgift. Ibland kommer man själv inte ihåg utan man behöver lite hjälp. Det kan vara så självklart nu men på den tiden var det svårt att hantera. Diskutera därefter i storgrupp om dessa hjälpmedel har hjälpt oss eller gjort tillvaron sämre?

Avsluta självbiografiavsnittet med en sammanfattning.

Låt sedan var och en lämna ”rapport”. Frågan idag är:

Vilken motion använder du dig av?

Tränar du stolprogram och avslappning hemma?

Har du märkt något på din vikt?

Hur många motionspoäng har du kommit upp till?

I boken finns text om QiGong. Diskutera och fundera över om det skulle vara värt att prova? Gruppen kan se likheter med avslappningens betydelse, vilket är en bra reflektion. Har man inte redan tagit kontakt med en instruktör som kan visa hur man gör kan det vara idé att göra det till nästa träff. Använd då QiGong istället för avslappningen.

Avsluta med det nya avslappningsprogrammet.

Veckoträff V17

Idag tycker jag att det är dags för en återblick. Uppmana alla deltagare att ställa sig upp varje gång som du säger ordet grönsaker idag (de får sätta sig direkt efter). Klipp ut bilder på eller köp in mat som innehåller bra med vitaminer. Påminn om vikten av att äta enligt tallriksmodellen så att man får i sig rejält med nyttiga ämnen. Upprepa veckans affirmation. Glöm inte att berömma de som ställer sig upp på ordet grönsaker. Små roliga enkla saker att glädjas åt.

Dela in er i smågrupper. Gå sedan igenom era hem för att hitta onödiga fallrisker. Skriv upp vad som kan vara farligt, allt från lösa sladdar till halt badrumsgolv. Se till att eliminera fallriskerna. Gå igenom dem i den större gruppen så alla får ta del av allt. Avsluta dagen med stolprogram och avslappning.

Veckoträff V18

Återblick igen ... Hur går det med seniorpoolen? Vill man hjälpa andra och har man satt upp anslag? Blev det någon kör? Finns det intresse för dagens ämne golf? Ta kontakt med din förening eller med närmaste golfklubb för en introduktionskurs. Vem vet, det kan bo en inbiten golfspelare i någon av er. Provar man inte så vet man inte. Golf kräver en mängd träning som verkligen är bra för dig som är äldre. Man tränar upp sin balans, koordination, styrka, kondition och sist men inte minst sin koncentrationsförmåga. Det finns en annan fördel som alla golfare särskilt vill tala om. Det är att man får vara ute i friska luften och även om det känns lite motigt så övervinner man allt när man kommer ut på banan. Det finns inget dåligt väder vad man än gör utomhus – bara man har bra kläder på sig. Poängtera hur viktigt det är att dricka tillräckligt med vatten. Hur många motionspoäng har ni samlat på er? Be någon berätta en rolig historia. Avsluta med stolprogram och avslappning/QiGong.

Veckoträff V19

Klipp ut bilder på eller köp livsmedel som innehåller mineraler och visa upp. Vilka mineraler har nämnts under veckan och varför är de så bra? Kan man äta för mycket av dem? Är det någon som äter något tillskott? Alla får en minut på sig att berätta en historia som ska innehålla tre olika mineraler. De ska helst passa in i sammanhanget. Det kan bli hur tokigt som helst. Skratta och njut!

Alla läser veckans affirmation högt. Poängtera att när man äter mat med fibrer bör man försöka få i sig mycket vatten. Pränta in i allas medvetande hur bra det är att vara lite tränad om olyckan skulle vara framme. Träna det nya stolprogrammet och påminn om självbiografien.

Stora träffen/Månadsträffen V20

Ta en lugn träff och prata igenom punkterna under "Blicka bakåt". Dela in er i smågrupper och låt varje grupp ge sin åsikt om varje punkt. Låt den här delen ta sin tid. Reflektioner är viktiga. Det kan komma upp frågor som man inte tänkt på. Det kan vara allt från klädesplagg som skaver till handtag på stavar. Det kan vara problem med att få i sig alla grönsaker eller att man blivit trött på de vanliga grönsakerna. Ge tips på

andra grönsaker och frukt att blanda i. Har någon gått ner eller upp i vikt? Muskler väger mer än fett!

När den stora gruppen redovisar för de andra om sina tankar så låt alla stå upp när de pratar. Ge belöningar, prata om morgonpuls och gör stretching. Fråga om motionspoängen.

Gör likadant vid självbiografien – först i liten grupp och sedan i en större.

Är det svårt att få en tid till instruktör för QiGong kan man kanske lägga det på annan tid som en särskild träff. Då kan ni byta ut avslappningen mot QiGong.

Avsluta annars med det nya avslappningsprogrammet.

Veckoträff V21

Titta igenom uppgiften innan. Sätt ihop en liten berättelse där du berättar om frukter och olika grönsaker. Innan du börjar vill du att man ger tecken till dig vilken färg frukten eller grönsaken har. En hand upp – rött, båda händerna upp – orange, båda fötterna upp – gult, ena armbågen upp – brunt, en fot upp – grönt och res dig upp – vitt. Sedan är det bara att hitta på en historia om t.ex. en inköpsrunda på torget. Se till att köpa blomkål och lök sist så att alla får resa på sig. Garanterar att ni har roligt. Sedan kan du dela in alla i grupper och be att de talar om för varandra vad de ätit den senaste veckan. De skriver även ner vilka vitaminer/mineraler maten innehåller. Avsluta med stolprogram och avslappning.

Veckoträff V22

Ta reda på om det finns något ställe i närheten där man dansar seniordans. Det är en utmärkt motionsform och väldigt roligt för de dansintresserade. Be någon komma och berättar och visa så att man får prova. Det finns många olika sorters dans men seniordans är väldigt bra. När man dansar hambo är det väldigt vilsamt. Takten är lugn och rörelserna mjuka. Dans är underbart! Kanske någon kan komma och visa linedans som är på frammarsch i Sverige. Våga prova, våga känna rörelseglädjen! Vill man sedan utveckla det hela så ta kontakt med pensionärsföreningen som säkert kan hjälpa till. Den här veckan har du fått några tips på hur du ska sköta om ditt yttre. Finns det fler förslag på vad man kan göra? Fötterna behöver också en genomgång då och

då. Kanske det skulle passa med någon som kan berätta om hur man bäst tar hand om sina fötter. Hur många motionspoäng har medlemmarna fått in? Avsluta med stolprogram och avslappning alternativt QiGong.

Veckoträff V23

Bläddra tillbaka i boken och leta reda på all text om stretching. Upprepa nu allt det ni lärt er och gör alla stretchövningar en efter en i lugn och ro. Hjälpt varandra genom att tala om vart det stramar och känns stelt. Håll lite längre där det stramar. Man kan också titta på varandra och se var det stramar mer. Kvinnor bukar ha strama bröstmuskler, vilket gör att de faller framåt. Män brukar bli lite krumma med strama ryggmuskler. Stolprogrammen innehåller bra övningar för att få bättre rörlighet så de rekommenderas varmt. Ett bra tips är att dela in gruppen i smågrupper och be var och en rita ner den stretch de känner att de verkligen behöver. Då är det lättare att komma ihåg den och sätta upp den på kylskåpsdörren. Påminn om att skriva klart självbiografen till nästa vecka eftersom det då kommer nya frågor. Låt allt få ta den tid de behöver men sluta efter en viss tid för annars får ni aldrig gå hem. Gör sedan det nya stolprogrammet.

Stora träffen/Månadsträffen V24

Gratulerar – ett halvår har passerat! Belöna er rikligt! Försök att vara förberedd inför dagens träff. Läs igenom och bestäm vad dagen ska innehålla. Börja med en rolig historia att lätta upp stämningen med.

Har någon en son med intresse för gamla bilar? Det är något som uppskattas när man får möjlighet att återse sina gamla fordon i skick som nya. Eller leta upp ett veteranbilmuseum och lär er mer. Gamla traktorer och andra fordon som man minns. Eller besök något annat museum som kan vara av intresse.

Gör en snabbkontroll över allas vanor. Fråga hur det går med motionen:

Alla som spelar boule räcker upp en hand.

Alla som dansar seniordans klappar händerna.

Alla som äter efter tallriksmodellen ställer sig upp.

Alla som tränar sin balans står på ett ben.

Alla som går med stavar går ett varv runt stolen.

Alla som har kontroll på färgen på urinen böjer sig fram.

Alla som gillar QiGong räcker upp ett ben.

Dags att hoppa direkt på självbiografen. Dela in er i grupper och ge frågor och funderingar. Samla sedan alla i en stor grupp och gå igenom tankarna tillsammans.

Avsluta med att fråga om motionspoäng och vad veckans affirmation är. Sist men inte minst gör avslappningen eller QiGong.

Veckoträff V25

Nu är det dags med en reflektionsträff igen. Dela in gruppen i mindre grupper och diskutera följande:

Stavgång – är det någon som föredrar stavgång och kan tala om varför?

Långpromenader – blir det fler långpromenader än vanliga promenader? Vad är det för skillnad mellan promenaderna?

Promenader – hur ofta går man och använder man det som motion eller går man bara för att man tycker det är skönt?

Cykel – har någon upptäckt tjuvningen med att cykla en stund?

Avslappning – hur många försöker hålla på sina avslappningsdagar? Tycker man att det ger något eller är det fortfarande svårt att slappna av?

Stolprogram – hur många har förstått hur bra de är och att man blir smidig i hela kroppen? Hur många använder sig av programmen?

Boule – har man fått ihop ett gäng som spelar eller finns det inte folk till det?

Delge alla era tankar och sammanfatta.

Prata om vad stress är och hur förändrat det är idag mot förr. Stressade man förr utan att man visste vad det var? Det kanske mer räknades som oro? Vad oroade man sig för? Var det ekonomi, försörjningsplikt, sjukdom, epidemier som hotade eller vad var det? Krig är en stor stressfaktor där många människor fått lida.

Avsluta med stolprogram och avslappning/QiGong.

Veckoträff V26

Spara på innehållsdeklarationer till mat eller ta med tillbehör. Det är roligt om man kan ta med livsmedel men ibland kan det vara besvärligt. Dela in er i grupper och låt medlemmarna stapla sockerbitar och njuta av alla förstummade ljud som uppstår. På det

här sättet synliggör man sockerfällorna som man inte tänker på i vanliga fall.

Dags att jämföra motionspoäng. Alla som har under 100 poäng får stå upp igen. Kan de ge dig en affirmation får de sätta sig igen.

Avsluta med stolprogrammet och avslappning/QiGong.

Veckoträff V27

Idag är det hög tid att börja göra sina egna affirmationer. Hitta på nya som du skriver ner på ett vackert papper och klipper ut.

Diskutera igenom om er grupp kan göra en insats på närmaste skola. Är det något som lockar eller känns det ointressant? Många nya idéer kan dyka upp om man ventilerar åsikter så det är bra att tänka till om t.ex. Café senior. Påminn om självbiografin som ska vara färdigskriven till nästa vecka. Avsluta med det nya stolprogrammet och den gamla avslappningen/QiGong.

Stora träffen/Månadsträffen V28

Idag tycker jag att gruppen helt ska uppslukas av självbiografin.

Dela gärna in er i män och kvinnor. Då kan kvinnorna prata om handarbeten, skötsel av barnen och de hantverk de har provat på. Samtidigt kan karlarna drömma sig bort i lumparminnen, kalvning och andra sysslor som man gjorde förr. Samla sedan grupperna och prata om vad och hur de diskuterat. Roligt och nyttigt. Lägg också en hel del tid på avslappningen/QiGongen idag. Det är bra om alla har lärt sig att helt slappna av innan den mentala träningen startar. Då ger man själv positiv feedback.

Veckoträff V29

Dags för återblick igen. Hur går det med tallriksmodellen? Fungerar det för alla eller fuskar någon? Dela in er i smågrupper och be deltagarna skissa upp på papper hur man kan äta under en dag. Från frukost, mellanmål till middag. Det här tål att repeteras om igen. Människan har en förmåga att glömma bort det man tycker är tråkigt. Redovisa alla varianter på dagens mat.

Vi har nu kommit till motionen. Säg följande:

Alla som promenerar ställer sig vid stolen.

Alla som har fått bättre balans står på ett ben – en stund.

Låt alla få sitta ner igen innan du säger:

Alla som har börjat småjogga ställer sig vid fönstret/dörren.

Alla som tränar avslappning ställer sig i ett hörn (du pekar vilket).

Alla som tränar stolprogram ställer sig i ett annat hörn (du pekar).

Alla som stretchar räcker upp händerna i taket.

Alla som tycker att det här är fånigt – hoppar upp och ner.

Nu har alla fått röra på sig och säkert skrattat åt alla moment. Det är viktigt med glädje. Avsluta med stolprogram och avslappning/QiGong.

Veckoträff V30

Nu kommer det en stor uppgift för dig och det är att lära ut det lilla enkla styrketräningsprogram som finns i boken. Är du osäker på övningarna ta kontakt med något motionsförbund eller gym. De har ledare som lätt förstår övningarna och som kan visa er. Uppmana hur bra det är att vara stark och att man dessutom får bättre benmassa med styrketräning. Styrketräning är en träningsform som äldre har mycket nytta av.

Man behöver stärka sin kropp så man håller bättre när man ska lyfta upp något, t.ex. sina barnbarn. Det är aldrig för sent att träna och man har nytta av det hela livet. Blir några mer nyfikna så sätt igång en styrketräningsgrupp och skaffa en lokal. Du kan också uppsöka närmaste gym och be dem sätta ihop ett bra program för er. Välj sedan en udda tid när inte så många tränar. Då slipper ni alla dessa gliringar om att pensionärer väljer de bästa tiderna osv. Dags för vila. Ta sedan tid och fundera på om ni äter tillräckligt med fibrer och tala om var fibrerna finns. Avsluta med stolprogram och avslappning/QiGong.

Veckoträff V31

Ta med ett vackert vykort till alla. Innan träffen är slut ska alla ha skrivit en hälsning till någon som man tänker på men som man inte träffar så ofta. Barn, barnbarn, syskon, släkt och vänner.

Den här veckans grundtext handlar mycket om sinnlighet. Använd affirmationen och upprepa den några gånger. Prata sedan om att sköta om sig själv

genom att se till att miljön man vistas i är trevlig. Dela in er i smågrupper och diskutera vad man vill ha på sin anslagstavla och på sitt kylskåp. Påminn om vikten av att ha bra skor när man motionerar och påminn om självbiografin innan träffen avslutas med det nya stolprogrammet.

Stora träffen/Månadsträffen V32

Dags att berätta roliga historier. Låt var och en tänka ut en rolig historia eller en historia som man har skrivit upp i sitt anteckningsblock.

- Mamma, varför springer alla i rad för?
- Det är för att den som kommer först i mål vinner.
- Men mamma, varför springer då han som är sist?

Dela in er i grupper. Dagens ämne är vad man äter till lunch och vad man kan tänka sig att äta. Redovisa i storgrupp så att alla får tips på bra lunchmat. Motionsredovisning ligger sedan på schemat. Du frågar var och en några frågor som du vill ha svar på:

- Har du promenerat hit?
- Har du provat golf?
- Hur många stavar har du?
- Sätter du höger fot framför det vänstra benet när du går?
- Tränar du stolprogram och avslappning?
- Har du börjat med styrketräning?
- Hur många motionspoäng har du fått ihop?

Dela in deltagarna i smågrupper för att börja jobba med självbiografin.

Avsluta med den nya avslappningen/QiGong.

Veckoträff V33

Dagens ämne är allt man kan göra på ett badhus. Försök att få någon från närmaste badhus att berätta om vad man kan göra, vilka erbjudanden de kan ge er. Det finns vattengympa, vilket är ett bra alternativ till simning. En av alla njutningar kan vara ett bastubad en kylig dag.

Hur är det med affirmationerna och motionspoängen? Det är dags att börja summera hur mycket man vardagsmotionerar igen. Finns det ett gäng som vill prova vin eller en idé om att baka tillsammans. Finns det idéer så sätt igång med dem. Har man provat så vet man. Avsluta träffen med stolprogram och avslappning/QiGong.

Veckoträff V34

Nu krävs det lite mer av dig som ansvarig för träffen igen. Du måste köpa några produkter eller ta med innehållsdeklarationer från varorna som räknas upp i boken. Dela in er i smågrupper. Beräkna nu hur mycket fett man får i sig av olika varor. På restauranger och i vissa affärer kan du få tag på små smörpaket för en portion. De visar tydligt hur mycket fett som finns i olika livsmedel. Finns det någon fotograf i gruppen kan man be honom eller henne ta kort på staplarna och föreviga det hela på kort. Jag slår vad om att många blir förvånade över mängden. Hur har det gått med seniorpoolen? Avsluta med stolprogram och avslappning/QiGong.

Veckoträff V35

Finns det en dietist på vårdcentralen så tycker jag det är ett bra tillfälle att bjuda in henne eller honom. Be dietisten berätta om vikten av att äta ordentligt för att få i sig all näring.

Alla har nu fått en hel del information om hur man ska äta vettigt för att må bra. Det kan vara intressant för alla deltagare att få bekräftelse på att de lärt sig mycket om mat.

Vad betyder lättja? Vad gör man i gruppen för att lyda sin tillvaro och vad ger dem total avslappning? Läs upp dagens affirmation och gör en snabb kontroll på motionspoängen. Påminn om att skriva klart uppgifterna till självbiografin. Avsluta med det nya stolprogrammet.

Stora träffen/Månadsträffen V36

Sista träffen med gänget! Börja med att berätta några roliga historier.

Idag ska ni koncentrera er på självbiografin. Dela in er i två grupper och ge alla ett ämne att diskutera. Bryt upp grupperna, be halva styrkan byta grupp så de kommer in i en ny grupp och kan påbörja ett nytt ämne. Diskutera olika alternativ och tankar med hela gruppen. Är det roligt med gamla recept? Ja absolut, kanske helst med ett gammalt måttsystem. Välj en affirmation som känns angelägen. Fråga vem som har högst motionspoäng. Avsluta med avslappning/QiGong.

Lycka till med självbiografin! Tänk på det praktiska runt själva boken. Hitta renskrivare, sponsorer etc.

Får kopieras fritt

Författare Lisbet Olofsson

Redaktör Inger Ardizzone

Bilda Förlag, Box 42053, 126 13 Stockholm

Tel 08-709 04 00

e-post info@bildaforlag.se

www.bildaforlag.se

© 2002 Lisbet Olofsson och Bilda Förlag

ISBN 91-574-7449-4

BILDA FÖRLAG