



Ta bølgen med oss!

Livsglede
for Eldre

*Livsgledeskole
Et idehefte for barneskolen og
eldreomsorgen*

Hvorfor skal barneskolen besøke sykehjem/omsorgsboliger?

Livsglede for eldre har et mål om at alle eldre i Norge skal ha en meningsfull hverdag og at de skal glede seg over dagen i dag. Møte med barn er en suksessfaktor i så måte! Derfor har vi drøm om at alle skoler finner "sitt" sykehjem. I disse møtene skal unge og eldre være en gjensidig ressurs for hverandre! Livsgledeaktiviteter er et verktøy for skolene for å møte krav og forventninger i ulike skoledokumenter:

Opplæringslovens § 1:

"Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet. Dei skal få utfalde skaparglede, engasjement og utforskartrøng."¹

Den generelle læreplanen:

"Skolen skal være aktiv som et ressurs-, kraft- og kultursenter for lokalsamfunnet der det knyttes nærmere kontakter, ikke bare mellom voksne og unge, men også til lokalt arbeids- og næringsliv"²

Regjeringens har høye ambisjoner i Stortingsmelding 28 "Fag – fordyping – forståelse".

"Opplæringen og lærlingepøksis skal gi de beste verdier og holdninger som har stor betydning for nære mellommenneskelige relasjonar og i samfunnet. Sosialt fellesskap er viktig for den enkeltes trivsel, livsglede mestring og følelse av egenverd. Livskvalitet og trivsel i et faglig og sosialt fellesskap gir tilhørighet og reduserer risikoen for psykiske og sosiale problemer."³

Generelle tips i forbindelse med oppstart:

- ✓ ta kontakt med sykehjemmets/omsorgsboligens leder og inngå avtale om samarbeid.
- ✓ avtal hvilke tidspunkt og hvor hyppig det passer med besøk og fordel gjerne klasser/grupper på faste avdelinger. (tryggere når man blir kjent)
- ✓ utveksle navn på kontaktpersoner.(lærer, livsgledeansvarlig, aktivitør eller annen.)
- ✓ finn ut hvilke aktiviteter som passer best for de enkelte trinnene (evt se tips bak i brosjyren.)
- ✓ koble gjerne på kompetansemål /læringsmål som passer til besøket fra ulike fag.
- ✓ kom i gang!

¹ <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

² <http://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/generell-del-av-lareplanen/>

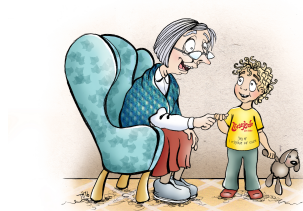
³ <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-28-20152016/id2483955/sec1?q=ambisjon#KAP1-1>

Etter at første kontakt er gjort kan det være lurt å be om å få komme på et besøk på sykehjemmet. Avtal gjerne dette med en enhetsleder, avdelingsleder, aktivitør eller livsgledeansvarlig.

Ta gjerne en idemyldring sammen med sykehjemmet om hvilke aktiviteter som kan passe.

Noen praktiske tips:

- ✓ øv på å håndhilse; si navnet sitt og husk navnet på den en hilser på
- ✓ øv på å vaske hendene/sprite hendene. Når og hvordan? (kanskje noen på sykehjemmet kan ta denne opplæringen?)
- ✓ snakke om hva man kan se og oppleve av både gleder og sorg i møte med eldre.
- ✓ øv på det som skal gjøres på sykehjemmet.
- ✓ gjør gjerne samme aktiviteten på flere besøk. (gir tryggere og flinkere elever og bedre vurderingsgrunnlag for lærer)



Hvordan kan det gjøres?

Alle trinn kan være med å skape livsglede for eldre i nærmiljøet gjennom ulike læringsaktiviteter eller bare i kraft av å være barn i lek. Aktiviteter kan gjøres både ute og inne.

Her er noen forslag til hvordan man kan tenke:

- ✓ 1. trinnet skaper livsglede gjennom å ta med årstidene inn på sykehjemmet. Det kan være blomster, høstløv, fine steiner, rumpetroll eller at de lager snølykter i hagen på sykehjemmet.
- ✓ 2. trinnet skaper livsglede gjennom å spille spill med eldre; Ludo, Memory eller Yatzy. Her øves både konsentrasjon, regning og skriving.
- ✓ 3. trinnet skaper livsglede gjennom sang og musikk, gjerne knyttet til årstidene!
- ✓ 4. trinnet skaper livsglede gjennom å dele erfaringer med eldre om eventyr. Fortelling, dramatisering, film.
- ✓ 5. trinnet skaper livsglede gjennom fysisk aktivitet med eldre. Dette kan være bowling, ballongkasting, ringspill etc.
- ✓ 6. trinnet skaper livsglede gjennom å besøke eldre og samtale om hvordan det var før i tiden, merkedager
- ✓ 7. trinnet skaper livsglede gjennom å presentere et prosjekt (teater, kunstutstilling, kor el.l) de har jobbet med i løpet av skoleåret.

Som livsgledeskole skal man ha fokus på at besøkene på institusjonen skal dreie seg det gode møtet mellom unge og eldre i trivselsskapende aktiviteter. Selvfølgelig kan skolen også komme med underholdning, det vil også skape livsglede! Men de små gledene i hverdagen i møte med et barn i en enkel aktivitet er strålende bidrag. Sykehjemmet har ansvar for å finne eldre som kan ha glede av besøket. Besøkene trenger ikke vare så lenge, de eldre har ofte ikke så stor utholdenhet. Sykehjemmet trenger ikke å være et sertifisert livsglede sykehjem. Bruk livsgledekriteriene som en inspirasjonskilde for å finne på aktiviteter. Gjør gjerne samme aktivitet flere ganger på rad; forutsigbarhet føles trygt og det øker kompetansen og gir bedre vurderingsgrunnlag.

Sammenhengen mellom aktiviteter, kompetansemål og en del av sykehjemmets livsgledekriterier.

Dette er bare forslag, og aktiviteter kan gjerne bytte plass...eller erstattes av andre aktiviteter☺

Andre forslag kan også være å dra på sykehjemmet og ha planlagt en aktivitet som passer ekstra godt for menn? Eller damer?

Trinn	Aktivitet	Kompetansemål ⁴	Livsgledekriterier
1	Ta med årstidene inn på sykehjemmet	<ul style="list-style-type: none"> • bruke observasjoner til å beskrive kjennetegn ved årstidene (nat.fag) • fortelle sammenhengende om opplevelser og erfaringer (norsk) skal legge til rette for å trekke årstidene inn som en naturlig del av sykehjemmets hverdag
2	Spille ulike spill med eldre	<ul style="list-style-type: none"> • bruke addisjon og subtraksjon (matte) <ul style="list-style-type: none"> ◦ konsentrasjon... 	...skal legge til rette for at beboer får opprettholde sine hobbyer og fritidssysler
3	Sang og musikk	<ul style="list-style-type: none"> • beherske et sangreportoar (musikk) 	...skal legge til rette for sang, musikk og kultur i hverdagen
4	Eventyr, dramatisering, fortelling, film	<ul style="list-style-type: none"> • lage skriftlige tekster etter erfaring fra sykehjemmet (norsk) • samtale om ..eventyr fra fortid og nåtid (norsk) skal legge til rette for å legge til rette for samarbeid med skoler
5	Fysiske aktiviteter som kaste ringer, erterposer etc bowling. Ute eller inneaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> • forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag. • Følge enkle regler og prinsipper for samhandling og samspill.(kroppsøving) skal legge til rette for at beboer får komme seg ut i frisk luft en gang i uka.
6	Samtale om merkedager og livet før. Kan skje rundt et måltid..	<ul style="list-style-type: none"> • Feiring av 17.mai og 6.februar • Presentere en familie for en til to menneskealdre siden. Levekår, levevis og kjønnsroller (samfunnsfag) skal legge til rette for å legge til rette for samarbeid med skolerskal legge til rette for å skape en hyggelig ramme rundt måltidet.
7	Forestilling hvor eldre fra sykehjemmet inviteres evt at elever framfører deler av en forestilling på sykehjemmet	<ul style="list-style-type: none"> • Musikk (utføre) • Kroppsøving (dans) • Norsk (presentasjon, innbydelser) skal legge til rette for å legge til rette for samarbeid med skolerskal legge til rette for sang, musikk og kultur i hverdagen

⁴ <http://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/finn-lareplan/>

En livsgledeskole er en skole :

- ✓ med samfunnsengasjement og samfunnsansvar
- ✓ der generasjoner møtes og har glede og nytte av hverandres ressurser
- ✓ med åpne dører, hvor lokalmiljøet er velkommen inn
- ✓ med fokus på anerkjennelse, mestring og meningsfull opplæring
- ✓ som legger til rette for individuell opplæring på arenaer der alle blir vinnere
- ✓ der kompetanse utvikles i møte med virkeligheten
- ✓ som er innovativ og byr på skolens ressurser til eldreomsorgen

