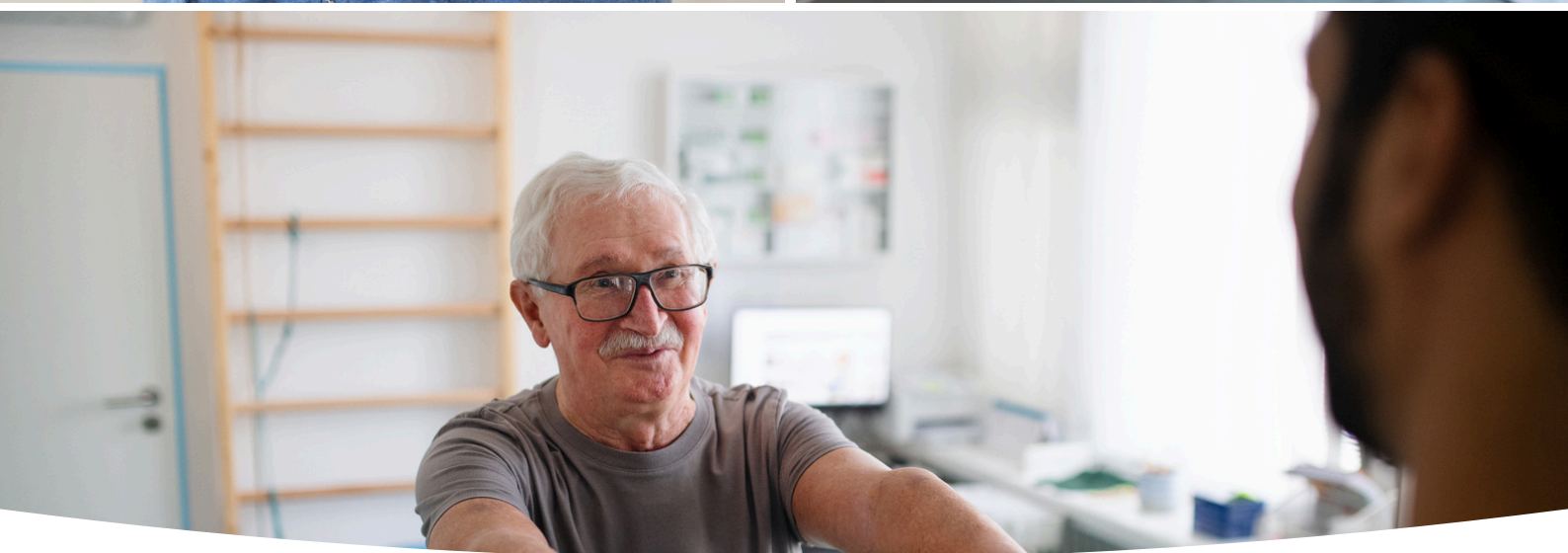




Seniorstærk

Underviser og konceptbeskrivelse: Lonni Birkebæk, fysioterapeut, underviser og vejleder.

Konceptudvikling: Birgitte Rubæk, skoleleder LOF Fyn og Langeland
og Dorthe Lykke Olesen, udviklingskonsulent, master i Public Health, LOF's landsorganisation.

Seniorstærk er udviklet i samarbejde mellem LOF's landsorganisation og LOF Fyn og Langeland med støtte af Lokalforeningspuljen i 2024.



Indholdsfortegnelse

Baggrund og teoretisk grundlag	3
Hensigten med Seniorstærk	4
Fundamentet for udvikling, der styrker sundheden	6
Dynamisk Balance	6
Refleksionsøvelse: Genkald en situation fra dit eget liv med ubalance	8
Oplevelsen af sammenhæng	9
Rammesætning og pædagogik	11
Rollen som underviser	11
Menneskelig rollemodel	11
Åben, nysgerrig og anerkendende tilgang	12
At føle sig set	12
Flow og nærmeste udviklingszone	13
Leg som vigtig del af undervisningen	14
At veksle mellem det velkendte og det nye	15
Aflæse, dosere og justere	16
Refleksionsøvelse: Dig og din rolle, som underviser	16
Forskellighed som fælles styrke	17
Opsummering	18
Seniorstærkt indhold	19
Undervisningsmaterialet er en støtte til dig	19
De 4 hovedelementer – faste holdepunkter hver gang	19
Hjemmetræningsprogram – en del af Seniorstærk	20
Seniorfitness test – et ekstra tilbud	20
Temaer i undervisningen	22
Pauser, jordforbindelse og bevidst nærvær	22
Levende undervisning og læring gennem erfaring	22

Undervisningsgang 1	25
Velkomst, kort forventningsafstemning og introduktion til Seniorstærk	25
Undervisningsgang 2	26
Tema: Motivation	26
Undervisningsgang 3	27
Tema: Aktivitet og deltagelse (ABC)	27
Undervisningsgang 4	28
Tema: Balance.....	28
Undervisningsgang 5	29
Tema: Smart træning – fitness for hjernen	29
Undervisningsgang 6	30
Tema: (valgfrit).....	30
Undervisningsgang 7	31
Tema: (valgfrit).....	31
Undervisningsgang 8	32
Tema: (valgfrit).....	32
Evalueringspraksis.....	33
Deltagernes evaluering af tilbuddet	33
Seniorstærk 2 (fortsætter)	35
Bilagsliste:	36
Uddybende undervisningsmateriale	36
Til udprint:.....	36
Forklaringer og forslag til underviser:.....	36
Liste med relevante temaer i kort form.....	36
Evalueringsspørgeskema til deltagerne i PDF print.....	36
Evalueringskema til underviserens evaluering	36
Indkøbsliste/tjekliste – relevante redskaber til brug i undervisning + kaffe.....	36
Mulepose indhold – opdateret.....	36

Baggrund og teoretisk grundlag

Seniorstærk er skabt ud fra en holistisk tilgang og forståelse af trivsel, bevægelse og udvikling, hvor krop og psyke hænger sammen.

Vi kombinerer fysisk aktivitet og træning med mental sundhedsfremme for seniorer, og inviterer til at udforske *styrke* som noget mere end fysisk – som modstandskraft, mening og deltagelse.

Projekt Seniorstærk læner sig op ad den forskningsbaserede indsats ”ABC for mental sundhed” og en fænomenologisk/hermeneutisk tilgang¹ til mennesker.

ABC for mental sundhed er udviklet af Statens Institut for Folkesundhed ved SDU (Syddansk Universitet) i samarbejde med Psykiatrifonden, Center for Forebyggelse i Praksis, Sund By Netværket og andre partnere. Inspireret af den australske sundhedsstrategi "Act-Belong-Commit"

¹ Fænomenologien er optaget af den menneskelige erfaring og anser ikke subjekt og objekt for at være adskilte størrelser, der kan forstås uafhængigt af hinanden. Subjektets erfaringer og oplevelser med den verden, subjektet lever i, kaldes *livsverden*.

Det er Husserl, der introducerer begrebet livsverden, og livsverdenen skal forstås som den konkrete verden, vi til daglig lever i (Schiermer, 2013, s. 61), og som vi har kropslige, sanselige og praktiske erfaringer og oplevelser med. Livsverdenen er en fælles verden med social, kulturel og historisk kontekst. Viden kan derfor ikke gøres uafhængig af subjektet i en fænomenologisk sammenhæng, fordi mennesket ikke (og heller ikke videnskabsmennesket) kan overskride sine kropslige, sanselige og praktiske erfaringer med verden (Zahavi, 2018, s. 64). **Vi kan kun arbejde med det som er bevidst for os.**

kilde: <https://laeremiddel.dk/viden-og-vaerktoejer/videnskabsteori/videnskabsteoretiske-retninger/faenomenologi/>

En hermeneutisk tilgang er en filosofisk forståelse af, at alt det, vi sanser og oplever er en fortolkning ud fra vores egen forforståelse af verden. Vi fortolker verden omkring os, uanset om vi vil det eller ej. Erkendelsen af, at et hav af fortolkninger er fuldstændig grundlæggende for alt, vi mennesker gør. **En fortolkning er hele tiden et møde mellem dig og det, du opfatter.**

Citat i FAKTABOKS - anden farve

"ABC for mental sundhed har kogt forskning om, hvad der skaber og vedligeholder god mental sundhed ned til tre enkle pejlemærker:

A) [Act] Gør noget aktivt,

B) [Belong] Gør noget sammen og

C) [Commit] Gør noget meningsfuldt.

I ABC for mental sundhed betragter vi mental sundhed som en kontinuerlig proces i livet, der foregår i samspil med omgivelserne. Vi kan således alle opleve perioder med bedre eller dårligere mental sundhed, alt efter hvad vi kommer ud for og hvilke ressourcer, vi har til rådighed. "

– kilde: Institut for Psykologi -Københavns Universitet <https://psy.ku.dk/abc/hvad-er-abc/baggrund-for-indsatsen/>

Hensigten med Seniorstærk

Hensigten med Seniorstærk er at styrke den enkelte deltagers sundhed og trivsel ved at udvide deres erfaringsgrundlag og bevidsthed gennem aktivitet og deltagelse, så de opnår øget modstandsdygtighed (resiliens) samt oplever overførbare og handlekraft i deres hverdag.

"Det eneste konstante er forandring"

– sagt af den græske filosof Heraklit for 2500 år siden.

Som ældre er forandringer ofte også forbundet med tab.

F.eks. Tab af funktionsevne og fysisk formåen, tab af (arbejds)identitet og tab af støtte i omgivelserne og sociale relationer – Det kan være venner og familie, som går bort eller bliver syge.

Eller måske bliver man selv syg eller mister noget af sin fysiske, mentale og sociale kapacitet af andre årsager. De fleste ældre oplever, at:

- de skal bruge mere energi på selvopretholdelse
- deres bidrag til helheden er mindre synligt, og man kan føle sig overset eller ikke attraktiv længere.

- de mister noget af deres status i samfund/familie og kan være bange for at blive isoleret. – Og det kan samtidig være sværere at skabe nye relationer.

Dette kan påvirke selvværdet og prikker til en indre konflikt pga. en reel frygt for ikke at kunne klare sig selv, men være mere afhængig af andre.

Hensigten med Seniorstærk er derfor i sin essens at bidrage til **en styrkelse af livmestring, sundhed og bæredygtighed** i denne livsfase.

Fundamentet for udvikling, der styrker sundheden

Læring og bevægelse er stærke indre menneskelige drivkræfter uanset alder. Et levet liv er fuld af invitationer fra udviklende kriser og livsovergange. Det, der er vigtigt, er, hvordan vi mestrer de udfordringer, der sendes vores vej.

I dette afsnit bliver du præsenteret for 2 begreber, der giver en forståelse for, hvordan vi navigerer sundt gennem forandring og kriser, så det gør os stærkere.

Dynamisk Balance

Det er let at holde balancen, hvis vi ligger helt stille.

Men derfra er der ikke langt til, at vores livsverden skrumper ind.

Den slags balance er ikke livgivende – det er stilstand.

Livet kræver, at vi rejser os, bevæger os, deltager og forandres. Og i det øjeblik, vi gør det, begynder balance at blive et dynamisk begreb:

Vi må hele tiden tilpasse os – både fysisk, mentalt og følelsesmæssigt – for at finde fodfæste.

Dynamisk balance som begreb er hentet fra neuroscience og bevægelseslære. Det beskriver, hvordan vi aktivt justerer både krop og sind i forhold til forandringer – og hvordan sund bevægelse og trivsel opstår, når krav og ressourcer udvikler sig i takt.

Når vi undersøger, hvor "stærke" vi er, handler det ikke kun om muskler eller udholdenhed. Det handler om, hvordan vi imødekommer livets krav i forhold til de ressourcer, vi har til rådighed.

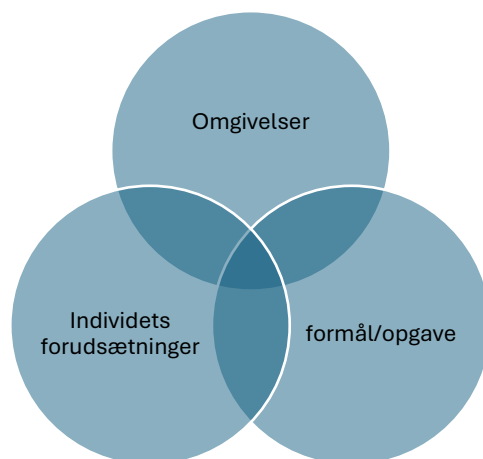
Det er en konstant bevægelse, hvor balance ikke er en fast tilstand, men noget vi aktivt forsøger at opretholde med mindst mulig energi.

Dynamisk balance opstår i samspillet mellem tre områder:

- **Opgave og formål** – hvad er det, jeg skal? Hvad kalder situationen på?
- **Individets forudsætninger** – hvilke ressourcer og begrænsninger bærer jeg med mig?
- **Omgivelserne** – støtter de mig, eller skaber de modstand?

De 3 parametre har således indbyrdes sammenhæng og indflydelse på vores indre bæredygtighed, læring og udvikling og kan ikke skilles ad.

Fig 1. Balance og bevægelse (også den mentale) er påvirket af samspillet mellem de 3 parametre, der har en konstant indbyrdes indflydelse på hinanden. Mindskes ressourcerne et sted påvirker det også de 2 øvrige parametre. Stiger udfordringerne et sted, skal vi matche det med støtte, ressourcer eller ændringer et andet sted.



Disse tre elementer påvirker hinanden hele tiden. Hvis ressourcerne stiger eller falder ét sted, påvirker det helheden. Hvis opgaven bliver mere krævende, må vi finde støtte, styrke eller justering et andet sted.

Når kravene overstiger vores kapacitet, mærker vi ubalance – i kroppen, i tankerne og i vores følelser. Det kan vise sig fysisk som smerte, svimmelhed eller i et decideret fald, eller psykisk som stress, uro og/eller manglende handlekraft.

Mange reagerer følelsesmæssigt ved at trække sig fra aktiviteter og deltagelse. De bliver passive og mister modet til at opsøge nye udfordringer i frygt for nederlag eller at lide skade. Over tid kan det føre til stagnation, isolation og en følelse af meningsløshed og utilstrækkelighed.

Vi er alle afhængige af, at der er en vis sammenhæng mellem det, vi bliver mødt med, og det, vi har adgang til i det indre og ydre.

Når vi kommer ud af balance, søger vi at genetablere den gennem handling, refleksion eller relationer.

Nogle gange kan en lille ændring i én parameter være nok til at bringe hele systemet i mere balance. Det kan være:

- At opgaven bliver gjort mere overskuelig,
- At vi får støtte fra andre eller hjælpemidler,
- Eller at vi ændrer opfattelse af os selv og genopdager eller genopbygger egne ressourcer.

I det følgende afsnit får du mulighed for at undersøge dette samspil i dit eget liv gennem en refleksionsøvelse.

Refleksionsøvelse: Genkald en situation fra dit eget liv med ubalance

Tænk på en konkret situation i dit liv, hvor du følte dig udfordret og i ubalance – fysisk eller mentalt.

Spørg dig selv:

- Hvad var det for en opgave/situation du stod i og skulle løse?
- Hvad havde du af ressourcer og forudsætninger?
- Var der noget som begrænsede dig?
- Hvad var det for omgivelser eller kontekst, du befandt i?
- Oplevede du omgivelserne som en ekstra udfordring eller som en støtte til at klare opgaven?

Overvej - Hvordan kunne en lille ændring i en af de tre parametre have skabt mere balance?

Overvej – Hvad mener du var den største årsag til, at du blev bragt ud af balance?

Vi har ofte tendens til at fokusere mere på en parameter fremfor de 2 andre. Lagde du mærke til om du fokuserede på det indre eller ydre, som primære årsag?

Prøv nu at fokusere på en af de andre parametre og foreslå en anden ændring, der også kunne påvirke balancen positivt.

Kan opgaven gøres mindre kompleks?

Kan du gøre noget for at ændre på egne forudsætninger – f.eks. tænke anderledes om dig selv eller opbygge kapacitet ved at træne en færdighed?

Kan du ændre konteksten eller tilføre mere støtte? (hjælpe midler, personer)

Når der er en passende dynamik mellem opgavens krav, individets forudsætninger og omgivelsernes støtte, opstår der en naturlig oplevelse af flow og bevægelsefrihed. Det er i dette spændingsfelt, at vi finder trivsel og styrke – både fysisk og mentalt.

Livsmestring er i høj grad en realistisk forståelse af denne indbyrdes bevægelse mellem parametrene, der skaber grobund for en oplevelse af sammenhæng og samklang med verden.

Denne oplevelse af indre og ydre samklang peger direkte ind i det næste begreb – Antonovskys forståelse af sundhed.

Oplevelsen af sammenhæng

Begrebet *Oplevelse af sammenhæng* (sense of coherence) stammer fra den israelsk-amerikanske sociolog Aaron Antonovsky, som står bag teorien om *salutogenese*.

Hans tilgang har været med til at forme ABC for mental sundhed – og danner også grundlaget for det menneskesyn og sundhedsbegreb, vi arbejder ud fra i Seniorstærk.

Antonovsky peger på, at sundhed ikke handler om fravær af sygdom, men om den måde, vi oplever og forstår livet på. Sundhed opstår, når der er en oplevet sammenhæng mellem de krav og belastninger, vi møder – og de ressourcer, vi har adgang til, både egne og andres.

Måske har du allerede lagt mærke til, hvordan disse to modeller – *Dynamisk balance* og *Oplevelse af sammenhæng* – på hver deres måde kredser om det samme:

At vi mennesker har brug for at kunne forstå, håndtere og finde mening i det, vi står i.

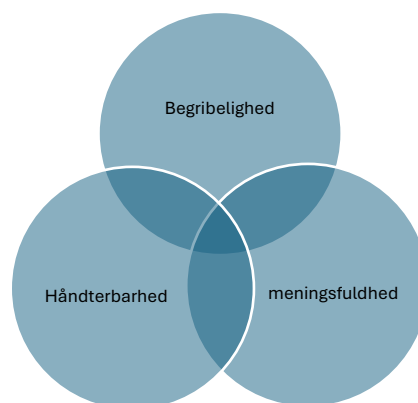
Antonovsky beskriver disse tre grundelementer i oplevelsen af sammenhæng:

- **Begribelighed** – at kunne forstå mig selv og min situation i relation til mine omgivelser (ind i en større kontekst).
- **Håndterbarhed** – at opleve, at jeg har adgang til ressourcer og muligheder for at handle.
- **Meningsfuldhed** – at mærke, at det jeg gør, har betydning og retning.

Når vi som undervisere forstår disse mekanismer – hvordan balance, mening og ressourcer hænger sammen – bliver vores opgave tydeligere:

Vi skal skabe rammer, der understøtter deltagerens mulighed for at opleve *begribelighed*, *håndterbarhed* og *meningsfuldhed* i bevægelse og deltagelse.

Fig. 2 Antonovsky understreger at sundhed ikke er fravær af sygdom, men skal ses i sammenhængen mellem personens livsoplevelse og erfaring samt hvorvidt ressourcerne til rådighed stemmer overens med de krav / belastninger / stimuli personen møder fra både indre og ydre miljø.



Rammesætning og pædagogik

Som instruktør og underviser i Seniorstærk er du med til at skabe de bedste betingelser for, at deltagerne kan trives, lære og udvikle sig. Det kræver tydelige rammer og en atmosfære præget af tryghed og respekt.

Tryghed er fundamentet for motivation, bevægelse og læring. Din vigtigste opgave er derfor at skabe rammer, hvor deltagerne føler sig trygge nok til at udfordre sig selv – fysisk, mentalt og socialt – i det tempo, der passer til dem. Herigennem styrkes deres mestringsevne og livsmod.

De fysiske og pædagogiske rammer i Seniorstærk skal understøtte den enkeltes ABC:

- **A (Act):** At være aktiv og tage handling i eget liv.
- **B (Belong):** At føle sig som en del af fællesskabet og blive værdsat.
- **C (Commit):** At opleve mening og have lyst til at investere noget af sig selv.

Rollen som underviser

Som underviser har du en særlig opgave i at støtte deltagerne i at få øje på deres ressourcer – og acceptere deres begrænsninger – i lyset af det liv, de ønsker at leve, og de værdier, der er vigtige for dem.

Dette kendskab til sig selv er fundamentet for, at den enkelte kan navigere med sund dynamisk balance i seniorlivet.

Menneskelig rollemodel

Du er også en rollemodel. Det er langt vigtigere, at deltagerne ser, at du også sveder, bliver udfordret, finder din vej til mestring og accepterer den, du er – end at du fremstår som en perfekt træner med fuldt overblik.

Som underviser er du først og fremmest menneske – og samtidig den, der leder holdet.

Det er en fin balancegang:

Du skaber tryghed ved at være tydelig i dine rammer og samtidig stå med ydmyghed over for den store livserfaring, som deltagerne bringer med sig. Det handler om at møde dem i øjenhøjde, i et ligeværdigt og anerkendende fællesskab.

Selvom du ikke behøver præsentere teorien direkte for deltagerne, kan du med fordel bruge modellen for *dynamisk balance* som et indre kompas. Den kan hjælpe dig med at tilpasse

aktiviteterne, så du differentierer og udfordrer hver enkelt deltager på en måde, der bringer ny læring og udvider deres komfortzone – uden at vælte dem helt omkuld.

Åben, nysgerrig og anerkendende tilgang

I Seniorstærk arbejder vi ud fra den præmis, at deltagerne er eksperter i deres eget liv. Det betyder, at vi som undervisere altid må møde dem med respekt, nysgerrighed og åbenhed – både over for deres valg, erfaringer og grænser.

Nogle gange har deltagerne brug for støtte. Andre gange har de brug for udfordring og et kærligt skub. Vores rolle er at kunne veksle mellem at støtte og udfordre – alt efter, hvad der skaber mest mening og mulighed for udvikling for den enkelte.

At føle sig set

Bare det at blive set – uden dom og vurdering - er en anerkendelse. Noget så simpelt som at kunne huske deltagerne og deres navne fra hinanden – eller vise at man er interesseret i deres identitet, deres interesser og styrker såvel som det de er udfordrede af kan have stor betydning.

Italesæt derfor det, du ser og vær åben og stil undersøgende spørgsmål indtil deltagernes oplevelser og sansninger.

Stil spørgsmål med fokus på læring frem for præstation, succes og fiasko.

Mindre af de lukkede spørgsmål, som: “Gik det godt?” – og mere åbne spørgsmål, der kræver man forholder sig til sig selv:

“Hvad mærkede/oplevede du?”

“Var der noget, der overraskede dig?”

”Hvad tager du med dig fra i dag?”

Hvis vi skal ændre eller styrke noget, så er vi nødt til at kunne a) se og erkende – b) gå i indre dialog med det.

Altså, hvor føler de sig udfordrede udover det komfortable og hvordan kan de selv – eller med hjælp – finde ind i den rette læringszone?

Du kan forberede dig ved at overveje hvordan du kan gøre den enkelte øvelse mere simpel eller øge sværhedsgraden for deltageren.

”Når man stinker til noget, er man bedre end god”

– Dette citat er en påmindelse om, at det er en succes i sig selv at være villig til at udfordre sig selv og blive bedre til noget. Det er det, som udvider vores komfortzone.

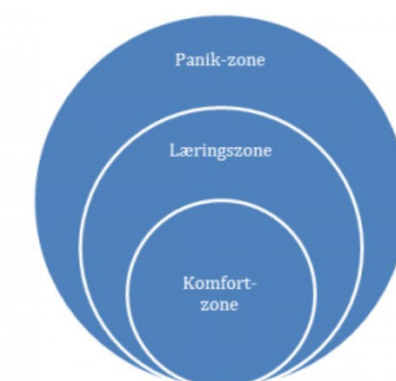
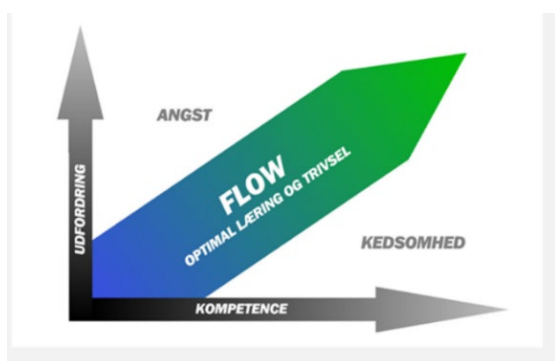
Det er ingen sag at være god til noget, man allerede mestrer i forvejen. Det er en sejr at begive sig ud i noget ukendt, er bange for eller har svært ved.

At være nybegynder er et modigt sted at stå. Og dét er noget, vi alle kan spejle os i – både undervisere og deltagere.

Flow og nærmeste udviklingszone

Når mennesker lærer og udvikler sig, sker det bedst i feltet mellem tryghed og udfordring. Ikke for nemt – ikke for svært – men netop dér, hvor det er muligt at vokse uden at det føles forceret og tvunget frem.

Dette felt kalder vi *Zonen for Nærmeste Udvikling* – eller NUZO. Her kan deltageren tilegne sig ny viden, færdigheder og indsigter, hvis der er tilpas støtte og vejledning til at tage næste skridt. - Støtten kan her også komme i form af meddeltagere, der opmuntrer eller viser vej med deres deltagelse.



Det er ofte, når vi rammer denne zone, der også opstår en følelse af *flow*.

Når vi befinder os i flow, oplever vi et særligt nærvær. Vi er optagede, fokuserede og engagerede i det, vi gør – uden at det føles for svært eller for nemt. Tid og tanker træder lidt i baggrunden, og vi mærker, at vi er levende og til stede i bevægelsen og forbindelsen.

Flow opstår, når der er en passende balance mellem opgavens krav, vores egne færdigheder og når det er sjovt og meningsfuldt, det vi laver. Det er her, vi føler os hverken over- eller underudfordrede, og det er her, motivation og trivsel vokser frem.

**følgende kan evt stå i en "FAKTABOKS" i anden farve (eller kan slettes)*

Hvad NUZO indebærer:

- **Aktuel udviklingszone:** Det niveau af færdigheder og viden, som en person allerede besidder.
- **Nærmeste udviklingszone (NUZO):** Den zone, hvor læring og udvikling finder sted, ved at en person får støtte og vejledning til at løse opgaver, som de ikke kan klare selv, men som er inden for deres rækkevidde.
- **Samarbejde og interaktion:** Læring sker i samspil med andre, fx lærere, forældre eller mere erfarne kammerater.

Leg som vigtig del af undervisningen

I Seniorstærk inviterer vi til leg – ikke for legens skyld, men fordi den åbner krop og sind for læring, bevægelse, relationelt samspil og forandring.

Leg er en naturlig adgang til flow. Når noget føles som en leg, bliver vi nysgerrige, åbne og mere modtagelige for læring. Det giver os lyst til at prøve igen – uden at fokusere på rigtigt eller forkert.

Legen rummer både struktur og frihed, og netop derfor er den en kraftfuld vej ind i læringszonen, hvor motivation, tilstedeværelse og mod får plads til at vokse.

Vi bliver aldrig for gamle til at lege. Tværtimod – jo ældre vi bliver, jo vigtigere kan det være at give plads til det legende i os. Det er her, vi opdager nyt i os selv og hinanden, uden at skulle præstere.

Leg kan være ydre og fysisk, men den kan også være en indre bevægelse: En undersøgende, nysgerrig måde at møde sig selv og verden på. En åben sansning, der ikke leder efter det rigtige svar, men som tillader nye lag at folde sig ud.

Leg opstår ofte i relation – i det blik, den gestus, det fælles grin eller den delte oplevelse, hvor vi er sammen om at give slip og være til stede. Her opstår forbindelsen. Her vokser livsmodet.

Samtidig kan leg vække modstand. For nogle kan det føles uvant, barnligt eller sårbart – især hvis legen indebærer at give slip på kontrol eller ikke vide, hvor man lander. Leg er ikke forudsigelig, og det er netop her dens kraft og sårbarhed mødes.

Som underviser er det vigtigt, at du selv kan rumme det uforudsigelige og skabe tryghed omkring det. Det handler ikke om at presse nogen til at lege – men om at åbne et rum, hvor legen får lov at være en mulighed. Når det gøres nænsomt og med nærvær, kan leg være en genvej til både grin og erkendelse.

At veksle mellem det velkendte og det nye

Det kræver energi at befinde sig i læringszonen. Derfor er det vigtigt, at deltagerne ikke bliver i det udfordrende felt hele tiden, men får mulighed for at træde ind og ud af det – som en naturlig cyklisk rytme i læring og mestring.

Vi understøtter denne rytme ved bl.a. at skabe genkendelse og kontinuitet i undervisningen. Det kan f.eks. være ved at:

- Benytte velkendte fysiske rammer og redskaber
- Huske deres navne og deres udfordringer eller gøre brug af deres ressourcefuldhed.
- Have de samme genkendelige og autentiske undervisere på hver gang
- lave lukkede hold /ikke optage nye deltagere hver gang
- Gentage kendte øvelser i opvarmningen (blandet med nyt)
- Trække tråde til hjemmetræningsprogrammet og bruge en eller flere af øvelserne i træningen
- Relatere, eller spørge ind, til noget, de kender fra deres liv og hverdag
- Kort samle op på sidste gang
- Overholde tidsrammen
- Gøre plads til pauser og til at trække vejret dybere og finde fodfæste.

- Afslutte træningen på samme måde hver gang – med kaffe og hyggeligt samvær.
- (plads til at notere dit eget fokus, der skaber tryghed og genkendelighed)
-
-

Aflæse, dosere og justere

Når deltagerne genkender rammerne, frigiver det energi til at være nysgerrige og tage åbent imod det nye.

Det skaber tryghed – og tryghed er forudsætningen for, at læring og forandring kan finde sted.

Her har du, som underviser, en vigtig rolle i at aflæse, dosere og justere:

- Hvem har brug for lidt mere støtte eller vejledning?
- Hvem kan tage næste skridt?
- Hvornår skal vi give plads til at deltagernes ansvar og til at drage deres egne erfaringer – og hvornår skal vi korrigere?

At skabe udvikling handler ikke om at styre alt, men om at finde balancen mellem at holde rummet og give slip. Det er i dette samspil, deltagerne får ejerskab over deres egen proces.

Refleksionsøvelse: Dig og din rolle, som underviser

Tag et øjeblik og mærk ind i din egen praksis som underviser:

- Hvornår og hvordan oplever du en god balance mellem tydelig ledelse og ligeværdig kontakt?
- Hvilke situationer, adfærd eller deltagertyper kan bringe dig ud af flow – og hvordan mærkes det ?

- Hvad giver dig energi og glæde i rollen – og hvad kalder måske på lidt ekstra opmærksomhed og egenomsorg?
- Er der områder, hvor du har let ved at udfordre deltagerne – og andre, hvor du oftere holder dig tilbage?
Hvor ligger din styrke? i at være udfordrende, støttende, skabe tryghed gennem gentagelser, lege, differentiere og progredierte
– og hvor der måske er noget at balancere?
- Afslut med at skrive én ting ned, du vil have med dig som intention eller opmærksomhed næste gang du underviser.

Forskellighed som fælles styrke

Det er forskelligt, hvad der udfordrer os.

Typisk vil én af parametrene – enten opgaven/formål, omgivelserne eller de personlige forudsætninger – føles mere sårbar eller konfliktfyldt end andet. Det kan variere for den enkelte og hænger ofte sammen med erfaringer tidligt i livet og viser sig derfor forskelligt i gruppen.

Det vigtigt at møde forskelligheden med rummelighed og respekt. Ikke som noget, der skal korrigeres eller ændres på, men se det som en del af fællesskabets styrke.

Vi er rollemodeller for hinanden på forskellige områder og kan – uden at dømme – være med til at vise nye veje, når vi møder det undersøgende.

Dette er også en del af forventningsafstemningen på holdet:

Styrke ser forskellig ud fra person til person

Vi har alle noget, vi kan kaste lys over – og noget, vi stadig er ved at finde mod til.

Nogle er særligt gode til struktur og til at træne dagligt, andre tænker ud af boksen og er gode til at stille alle de ”dumme” spørgsmål og andre igen sanser med det samme, hvis en har brug for ekstra støtte.

Som undervisere har vi også vores præferencer. Jo bedre vi kender dem, og jo mere åbne og nysgerrige vi er på os selv desto bedre kan vi skabe et trygt, autentisk og ligeværdigt udviklingsrum for alle.

Opsummering

Når vi rammer en sund dynamisk balance og den rette zone for læring og deltagelse, styrkes både *håndterbarhed*, *begribelighed* og *meningsfuldhed* – de tre grundelementer i *oplevelsen af sammenhæng*. Det kan aflæses i deltagernes adfærd.

- ✓ **Håndterbarhed:** Opgaverne virker overskuelige for deltagerne → De er aktive - handler, interagerer og bevæger sig.
- ✓ **Meningsfuldhed:** Deltagerne mærker, at deres indsats giver mening og bærer frugt → Der er lys i øjnene, indre drivkraft, lyst til at komme igen, nysgerrige på indholdet.
- ✓ **Begribelighed:** Deltagerne har tillid og forståelse for sig selv i det, som de er en del af → De deler ud af sig selv og støtter hinanden.

Når du skaber et trygt spændingsfelt og veksler mellem det genkendelige og det udfordrende, mellem at vide og kropsligt erfare, så støtter du deltagerne i at mærke deres egen styrke, finde motivationen indefra og tage ejerskab over deres proces.

Det er her, Seniorstyrken vokser frem – i rytmen mellem komfort og udvikling, tryghed og mod.

Seniorstærkt indhold

Gennem alsidig træning, der tilpasses den enkeltes niveau og ved at tage udvalgte emner op, der har betydning for både den mentale og fysiske sundhed og trivsel, støtter vi deltagerne i at mærke efter og få øje på:

- Hvor og hvordan de kan oparbejde ny kapacitet og ressourcer
- Hvad der driver dem (motivation) og hvordan de kan prioritere aktiviteter, der både udfordrer, understøtter og vedligeholder en god dynamisk balance og livsmestring
- Hvad de har til rådighed i omgivelserne, som støtter dem til at leve et sundt og bæredygtigt liv.

Undervisningsmaterialet er en støtte til dig

Opbygningen af de enkelte undervisningsgange og deres temaer har fokus på at skabe balance mellem:

- ny læring – progression og udfordring
- tryk – gennem gentagelse og genkendelighed

Det gælder naturligvis også for dig og din trivsel som underviser.

Dette materiale er tænkt som en *støttende* ramme, så du har frihed og overskud til at sætte dit eget præg – med alt det, du kan og er. Din autenticitet og tillid til dig selv smitter af og skaber resonans i rummet.

Vær derfor nysgerrig på, hvordan du selv kan styrke eller udvide din komfortzone i mødet med de fastlagte temaer, så du mærker ejerskab og lyst til at udfolde temaerne sammen med deltagerne.

Når undervisningen skaber rum for, at deltagerne lærer sig selv bedre at kende, vil du som underviser også blive klogere – både på dig selv, på dine deltagere og på dynamikken i gruppen.

De 4 hovedelementer – faste holdepunkter hver gang

Hver undervisningsgang har fire gennemgående elementer, som danner en genkendelig indholdsramme – både for deltagerne og for dig som underviser:

- ✓ Fysisk aktivitet og vejledning til træning i hverdagen, derhjemme og evt. i naturen.
- ✓ Støtte, råd og vejledning til at opbygge en stærk krop og mentalt overskud.

- ✓ Samtaler om livsstil, motivation og andre relevante emner.
- ✓ Hyggeligt samvær efter hver træning med kaffe og tid til den gode snak.

Hjemmetræningsprogram – en del af Seniorstærk

Som en fast del af Seniorstærk får deltagerne et simpelt hjemmetræningsprogram med seks basisøvelser. Det er udviklet som et supplement til den fælles træning og skal gøre det lettere at være aktiv også uden for undervisningen.

Øvelserne kræver kun lidt plads og få redskaber, og du som underviser vil løbende inddrage dem i undervisningen. Når deltagerne får dem både i hånden og erfaring ned i kroppen, bliver det mere trygt at tage skridt til at træne på egen hånd.

Det er ikke en lektie. Der er ingen krav og ingen forventninger – kun en opmuntring til at mærke lysten og tage det næste skridt, hvis og når det føles muligt.

Erfaringsdeling mellem deltagerne er ofte den stærkeste motivation: Når én fortæller, at hun har lavet balanceøvelsen i stuen eller at han har brugt elastikken med støtte til køkkenbordet, kan det åbne nye døre for de andre.

Programmet består af

- Opvarmning og kredsløb
- Rejse og sætte sig - Styrkeøvelse for benene
- Elastikøvelse for benene
- 2 styrkeøvelser for armene med vægt
- Balanceøvelse

Du finder Hjemmetræningsprogrammet bagerst under bilag.

Seniorfitness test – et ekstra tilbud

Seniorfitness testen (SFT) er ikke en del af den faste undervisning, men et ekstra tilbud, som du som underviser aktivt skal tage stilling til, om I vil tilbyde lokalt.

Formålet med testen er at give deltagerne indsigt i deres funktionsevne og mulighed for at se konkrete resultater af deres træning. Testen varer cirka 30 minutter pr. deltager og

introduceres i forbindelse med temaet omkring motivation (2. undervisning) og gennemføres med hjælp omkring 3. eller 4. undervisnings samt evt. efter forløbet (8-12 uger mellemrum).

Deltagerne får resultaterne med hjem og vurderer selv, om de ønsker at møde op til en re-testning.

Testen indeholder 7 mindre tests og måler på styrke, udholdenhed, smidighed, balance og adræthed

Fordele:

- Giver målbar feedback og kan styrke motivationen hos dem, der motiveres af konkrete resultater
- Kan synliggøre udvikling og give en god dialog om funktion og bevægelse

Opmærksomhedspunkter:

- Det er en ydre måling – og for nogle kan det aktivere præstation, sammenligning eller usikkerhed
- Resultatet afhænger af dagsform og aktivitetsniveau op til testen
- Den kræver forberedelse og faglig ballast. Hvis du ikke er fysioterapeut eller ergoterapeut, bør du overveje, om du har lyst og mulighed for at inddrage testen

Hvis du vælger at tilbyde testen

Findes den i en tilgængelig bogform, som indeholder testmanual og referenceværdier.

Senior Fitness Test – fysisk formåen hos ældre af Roberta E. Rikli og C. Jessie Jones

Den kan lånes på biblioteket

💡 *Vi anbefaler, at du kun inddrager testen, hvis den giver mening i netop jeres forløb og deltagergruppe. Husk, at motivation kommer i mange former – og i Seniorstærk er det vigtigste den indre bevægelse, ikke bare det målbare resultat.*

Temaer i undervisningen

Undervisningen på Seniorstærk – basisforløbet – er bygget op omkring 8 undervisningsgange, hvoraf de første 5 har et allerede fastlagt tema og struktur.

Temaerne er nøje udvalgt og lagt i rækkefølge for at skabe en tryk og meningsfuld progression. Vi begynder med at opbygge fællesskab og fortrolighed i gruppen – og bevæger os gradvist mod mere udfordrende emner, der styrker selvtillid, handlegkraft og livsmestring.

Målet er ikke at ”nå et pensum”, men at deltagerne får mulighed for at mærke sig selv i bevægelse, dele erfaringer og opdage nye måder at tage vare på sig selv – både fysisk og mentalt.

De første gange indeholder derfor også små øvelser og introduktioner, der giver plads til at lære hinanden at kende og åbne for gruppens mangfoldighed og ressourcer. Det gør det lettere at spejle sig i hinanden – og føle sig hjemme.

Efter de 5 første gange har du som underviser frihed til i højere grad at følge gruppens ønsker og behov. I kan vende tilbage til tidligere temaer eller fordybe jer i nye relevante emner.

Bagest i dette materiale finder du et bilag med forslag til relevante temaer og øvelser, der kan bruges som inspiration og støtte. Du finder også vejledning og konkrete aktiviteter og lege, som anbefales til hvert af temaerne i de første seks undervisningsgange.

Pauser, jordforbindelse og bevidst nærvær

Selvom det ikke har sit eget tema, er evnen til at tage små bevidste pauser og vende hjem til sig selv et grundelement i al udvikling. Når vi bevarer kontakten til kroppen – særligt i mødet med noget nyt eller udfordrende – øges både læring, modtagelighed og tryk.

Små nærende pauser, simple åndedrætsøvelser og rolige afrundinger hjælper deltagerne med at integrere det, de oplever, og understøtter deres evne til at handle med større ro og klarhed i hverdagen.

Under bilag finder du forslag til øvelser, du kan bruge som en naturlig del af undervisningen – som start, afslutning eller overgang.

Levende undervisning og læring gennem erfaring

Hvert tema introduceres kort – som udgangspunkt med maks. 5 minutters oplæg. Det er ikke et foredrag, hvor deltagerne bare skal lytte, men en invitation til at undersøge og erfare med både krop og sind.

Allerede kort efter introduktionen gør vi temaet levende gennem øvelser, leg eller refleksion. På den måde skabes ejerskab, og deltagerne får mulighed for at mærke og sætte ord på det, der er vigtigt i netop deres hverdag.

Det er en fordel at lade temaet forankre sig i flere lag – både i samtalerne, i bevægelsen og i måden, du stiller spørgsmål og rammesætter øvelser på.

Som et eksempel: Undervisningsgang 3 har temaet *aktivitet og deltagelse*. Her bruger vi billedkort og beder dem om at vælge 2 ud som taler særligt til dem. Det kan noget de lnges efter at være en del af, noget deltageren holder af at lave, eller noget de frygter at miste evnen til.

Vi kan ved at bruge deres referencer støtte op om tydelighed og motivation. - Hvorfor det netop er relevant at styrke benene, holde ankler og hofter smidige eller træne balancen.

Du kan være med til at drøfte hvad der er vigtigt at vedligeholde både fysisk og kognitivt hvis man gerne vil kunne køre bil eller følge med børnebørnene og dermed skabe en klar kobling mellem træningen og livets praktiske udfordringer.

Når temaerne mærkes som relevante og vedkommende, styrkes motivationen, og deltagerne begynder at opdage deres egen indflydelse og mulighed for forandring – i det små og i det store.

I det følgende finder du en rammeoversigt over de første seks undervisningsgange på Seniorstærk.

Hver gang har sit eget tema og flow med relevante øvelser og refleksioner, som støtter deltagernes proces og skaber sammenhæng mellem det fysiske og mentale.

De mere udførlige beskrivelser og ekstra undervisningsmateriale til hvert tema finder du som nævnt bagerst i materialet.

***Faktaboks eller lignende – Eller flyttes til rollen som underviser:**

Less is sometimes more & keep it simple

Husk:

Deltagerne møder op med vidt forskellige erfaringer, motivationer og livshistorier.

Din opgave er ikke at sikre, at alle forstår det hele på én gang – men at skabe et nærværende rum, hvor der er plads til at mærke, undersøge og tage det med sig, som giver mening lige nu.

Selv små smagsprøver – givet i den rette stemning og ramme – kan sætte store processer i gang. Derfor er det bedre at holde pauser, være til stede og stole på processen, end at fylde for meget på.

Jo mere vi slipper behovet for at formidle alt og i stedet støtter det, der spirer i deltagerne, jo større er chancen for, at det fæstner sig og vokser – i deres eget tempo.

Undervisningsgang 1

Velkomst, kort forventningsafstemning og introduktion til Seniorstærk

- Præsentation af deltagere og underviser

Navn samt én ting, der kendetegner dig – f.eks. hvad gør dig glad, hvad kan du godt lide at lave eller hvor bor du.

- Rolig opvarmning, hvor alle led bevæges igennem
- Udlevering af mulepose og introduktion til hjemmetræning
- Aktiv gennemgang af hjemmetræningsprogram i sin fulde længde.
 - Evt. flere øvelser med elastik, hvis tid og overskud
- Kort evaluering
 - Siddende guidet mindfulness øvelse
 - Hvordan har du det i din krop?
 - Hvordan har det været at deltage?
 - Påmindelse om eget ansvar for at sige til og fra
- Fælles kaffe og hygge

Undervisningsgang 2

Tema: Motivation

- Hvad motiveres du af?
 - Præsentation af DGIs 4 grundsten for motivation:
Sundhed, udfordring/konkurrence, glæde og fællesskab
 - Forskellen på ydre motivation og indre motivation
 - Tilbud om Senior fitness test* - separat mødetidspunkt
 - Deltagerrefleksion hvilken indre drivkraft er vigtigst for din deltagelse?
- Opvarmning
- Træningsøvelser samt lege/konkurrencer med indhold, der inviterer til at undersøge de 4 forskellige grundsten på egen krop og sind.
 - Præsenter f.eks. sundhedseffekten (hvad træner vi imens vi leger) ved en konkurrenceleg, for at få dette motivationselement repræsenteret
- Afrunding f.eks. med let udstrækning, vejtrækningsøvelse eller lignende
- Fælles kaffe og hygge

Undervisningsgang 3

Tema: Aktivitet og deltagelse (ABC)

- Hvad gør du allerede, som gør noget godt for din fysiske og mentale sundhed?
- Hvad kunne du tænke dig, der var mere af i dit liv, som gør noget godt for din fysiske og mentale sundhed?
 - Aktivitets-billedkort spredes ud på et bord.
Udvælg 2-3 kort som taler til dig.
 - Gå sammen i små grupper 2-3 personer og fortæl om et af dine kort
 - Inviter til om nogen har lyst til at dele med alle, hvad der dukkede op undervejs.
 - Snak om hvad de forskellige aktiviteter styrker. Evt. gennem afprøvning
- Træning - Funktionelle øvelser, der minder om dagligdagsaktiviteter
 - F.eks. step/Trappegang, rejse/sætte, op og ned fra gulv, række ud eller op/placere noget
- Fælles kaffe og hygge

Undervisningsgang 4

Tema: Balance

- Kort intro til nøglepunkter – kan gøres praktisk og visuelt - afprøvning
 - understøttelsesflade, tyngdepunkt, ligevægtsreaktioner, tryghed sidder i bækkenet.
 - kobling ml fysisk og mentalbalance – hvordan reagerer vi på at blive udfordret på balancen? (spændinger, vejrtrækning, stress, energi ryger op mod hovedet og væk fra kropscentrum)
- Opvarmning - Fokus på
 - stimulering af fodsåler (fodfæste, grounding)
 - bevægelighed
 - Elementer fra hjemmetræningsprogram
- Øvelser, der udfordrer balancen både stående, siddende og i bevægelse, multitasking, sansernes betydning og skemata (selvbillede af formåen)
- Op og ned fra gulvet øvelse
- Undervejs snak og undervisning i sammenhængen mellem fysisk og mental balance
 - Hvad sker der i kroppen
 - Reaktionsmønstre, hvad er den rette udfordring, åndedræt, ind og ud af komfortzonen

Husk også små pauser undervejs: løsne op i kroppen og trække vejret, mærke fodfæste, mærke ned i bækkenet.

Undervisningsgang 5

Tema: Smart træning – fitness for hjernen

- Intro - Hvad er smart træning og hvorfor er det relevant
- Let opvarmning
 - elementer fra hjemmetræningsprogram
 - krydskoordineringsøvelser (arme eller ben krydses ind over midten)
- Øvelser og lege, der stiller krav til hukommelse, koordination og motorik
 - Øvelser alene (evt. del af opvarmning)
 - Øvelser sammen 2 og 2
 - Puslespils- eller ”kryds og bolle”-stafet i grupper inkl fysisk element, der gør dem forpustet

- Pauser undervejs – kontakten ned i kroppen, opmærksomhed på mentaltræthed – koncentration og fokus.

Undervisningsgang 6

Tema: (valgfrit)

- ..
- ..
- ..
- ..

Undervisningsgang 7

Tema: (valgfrit)

- ..
- ..
- ..
- Påmindelse om at de kan fortsætte på Seniorstærk – læs om Seniorstærk 2
- Påmindelse om at de får link til et evalueringsskema tilsendt via mail – besvarelse er anonym
- Fælles kaffe og kage

Undervisningsgang 8

Tema: (valgfrit)

- ..
- ..
- ..
- Påmindelse om evalueringsskema og tilbud om hjælp
- Fælles kaffe og kage

Evalueringspraksis

Evaluering er en vigtig del af Seniorstærk – ikke for at måle eller vurdere, men for at lytte, justere og udvikle.

Vi evaluerer for at kunne styrke og tilpasse tilbuddet, så det forbliver relevant og meningsfuldt – både for deltagerne og for dig som underviser.

Evalueringen omfatter temaerne, rammer og undervisningsform.

Du opfordres også til at give plads til refleksion over din egen rolle som underviser:

Hvad fungerede godt?

Hvad har du selv lært?

Hvad kan styrkes og forbedres?

Er der særlige emner eller oplevelser undervejs, som du skal/kan dele med din skoleleder?

Deltagernes evaluering af tilbuddet

Udover den evaluering og feedback, deltagerne giver dig i løbet af undervisningsgangene, vil vi også gerne have en samlet evaluering fra dem, der fokuserer på nogle udvalgte punkter, vi synes, er de mest relevante at følge op på for at blive klogere på seniorernes behov og for en løbende forbedring.

Deltagerne får derfor tilsendt et spørgeskema via mail digitalt i Forms cirka en uge før sidste undervisningsgang. På den måde er der stadig tid til at følge op og svare på spørgsmål inden afslutningen.

Evalueringen rummer faste spørgsmål, da vi ønsker at indsamle data over en periode. Der er mulighed for, at du som underviser kan tilføje egne undervisningstemaer du har stået for på de sidste undervisningsgange under spørgsmål 6 – Hvad synes du om de forskellige temaer i undervisningen, så du/vi får feedback på lige præcis de temaer, der har været en del af dit forløb.

Spørgsmålene i skemaet besvares anonymt. Hvis du har lyst og deltagerne er åbne for det, kan du spørge om nogen har lyst til at fortælle om deres evaluering og evt. bud på forbedringer mm.

Når du har redigeret i dette ene punkt 6 – sendes et link til besvarelse ud til deltagerne og til skoleleder.

Du finder en kopi af spørgeskemaet her:

[https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEajBLZtrQAAAAA
AAAAAAEgN0wwp6xURTLNUw4UINyWkVUWlZLWjM1MFIPWTJMUS4u&sharetoken=TEgfKKm
eVdbhcFdv2cz9](https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEajBLZtrQAAAAA
AAAAAAEgN0wwp6xURTLNUw4UINyWkVUWlZLWjM1MFIPWTJMUS4u&sharetoken=TEgfKKm
eVdbhcFdv2cz9)

Seniorstærk 2 (fortsætter)

Seniorstærk 2 er for dem, der har lyst til at fortsætte træningen og den personlige udvikling i et trygt fællesskab med andre, som har gennemført det første forløb.

Rammen er den samme som på Seniorstærk Basis – med faste holdepunkter, legende læring og fysisk træning, der tilpasses individuelt.

Vi genbesøger tidligere temaer og arbejder videre med nye – altid med kroppen som udgangspunkt og med hverdagen for øje.

På fortsætterholdet lægges der i højere grad op til medskabelse:

Underviseren tilpasser indholdet ud fra deltagernes ønsker, behov og livssituationer. Det giver mulighed for endnu mere ejerskab og fordybelse i dét, der giver mening for den enkelte – og for fællesskabet.

Hvis du er underviser på et fortsætterhold, så overvej om der kunne være behov for en gæsteunderviser engang imellem, hvis der ønskes at et bestemt emne tages op, som ligger lidt udenfor dine egne styrker og præferencer.

Bilagsgliste:

Uddybende undervisningsmateriale

Til udprint:

- Hjemmetræningsprogram - printes og udleveres til alle deltagere (uv 1)
- Plakat/A4 kort med motivation/drivkrafter (uv 2)
- Billedkort (uv 3)

Forklaringer og forslag til underviser:

1. Intro til Seniorstærk - ønsker og forventninger til deltagerne
2. Indre og ydre motivation og de 4 indre drivkræfter
3. Aktivitet og deltagelse med billedkort
4. Balance
5. Smart træning
6. Træning i naturen
7. Smerter og energiforvaltning

Liste med relevante temaer i kort form

Evalueringspørgeskema til deltagerne i PDF print

Evalueringskema til underviserens evaluering

Indkøbsliste/tjekliste – relevante redskaber til brug i undervisning + kaffe

Mulepose indhold – opdateret