

13 MRS. 2017

Evaluering af projekt Livskvalitet I seniorlivet.

Projektet startede 1/3-2016 og kørte til 31/12-2016.

Vi startede projektet med at få lavet foldere, plakater og indbydelser til et foredrag med psykologerne Jane Bækgaard og Henrik Juul "Livskvalitet i Seniorlivet". Foredraget skulle være startskuddet til de kommende livskvalitetsgrupper.

Plakater og foldere blev hængt op og lagt rundt omkring i Gladsaxe Kommune, bl.a. på bibliotekerne, undervisningscentre, kulturhus, frivilliges hus etc. – ligesom vi annoncerede i lokalavisen.

Foredraget fandt sted den 26/4 2016 på Gladsaxe Hovedbibliotek og der mødte over 80 tilhørere op. Stor Succes idet 26 personer meldte sig til at være med i de nye grupper.

Den 11/5 2016 – Startede vi 2 livskvalitetsgrupper op.

Gruppe 1

En tirsdagsgruppe på 7 deltagere – som siden hen er reduceret til 4 deltagere.

I denne gruppe havde alle deltagere inden for det sidste år forladt arbejdsmarkedet. De havde alle ønske om at møde nye bekendtskaber, som de kunne dele noget af deres fritid med – denne gruppe mødes nu en gang om ugen. De går til gymnastik i ældresagen og går derefter på cafe` hvor de ifgl. dem selv "ordner verdenssituationen". Gruppen har flere gange været til forskellige foredrag, koncerter og restaurantbesøg sammen. Lige nu arrangerer de en tur til Århus for at se Aros. Alle er enige om, at de aldrig havde mødt hinanden, hvis ikke det havde været for livskvalitetsgrupperne.

Gruppe 2

En onsdagsgruppe startede med 12 deltagere, og er nu reduceret til 8 deltagere.

Deltagerne i denne gruppe er lidt ældre end den første gruppe. Nogle har inden for de sidste år mistet ægtefæller, følt sig ensomme og været nervøse ved at skulle gå ud og møde andre mennesker. Denne gruppe har fundet stor tryghed i at møde andre, som stod i samme situation som dem selv. De har gennem tiden fået etableret den tryghed, der skal til for at kunne åbne sig og tale dybere og fortroligt med ligesindede. Denne gruppe har været på en enkelt udflugt sammen og vil gerne gentage den oplevelse. De har dog den udfordring, at det kan være svært at være selvkørende og selvbestemmende og at tovholderopgaven er en stor udfordring. Deres tilbagemelding på, om de havde mødt hinanden uden for dette regi, er ligeledes nej. Cirka halvdelen af denne gruppe har "våget pelsen" og meldt sig til denne gruppe, i håb om at møde andre ligestillede. Det er lykkedes!

Endnu et foredrag om livskvalitet:

Vi holdt endnu et foredrag i oktober 2016. Denne gang kun med psykolog Jane Bækgaard. Her deltog 55 personer og 16 meldte sig som interesserede i at være en del af den 3 og pt. sidste livskvalitetsgruppe.

Gruppe 3

Den sidste gruppe er startet op november 2016.

Denne gruppe består af 7 kvinder i alderen 65-80 år. Det er en meget homogen gruppe, der alle ønsker de dybe samtaler om livet samt at møde nye venner til koncert, museums-, cafe- og restaurantsbesøg. De mødes hver anden uge i 2 timer i et undervisningslokale, hvor de kan tale fortroligt uden at blive forstyrret. Derudover har aftalt forskellige arrangementer, som de sammen skal deltage i den næste tid. Også i denne gruppe er tilbagemeldingen, at de ikke havde mødt hinanden, hvis det ikke havde været for livskvalitetsgrupperne, hvilket de er rigtig glade for.

Indholdet i grupperne:

Indholdet i grupperne skulle skabes af deltagerne selv. Det var svært at få dem til selv at melde ind. De ville meget gerne undervises eller have en "spise seddel", som de kunne gå frem efter. Her fik de hjælp de første par gange.

Forslag til emner: Hvad ønsker du dig af dit liv? Hvad giver dig julelys i øjnene? Hvad gør dig glad? og mange andre spørgsmål, som de tog op og delte med hinanden. Gruppen besluttede fra gang til gang, hvad de skulle drøfte ved næste møde, hvilket giver mulighed for at "summe" over spørgsmålet til næste gang. Efter en del gange kunne grupperne selv finde spørgsmål samt arrangere ture, hyggeligt samvær mv.

Opstart af grupperne:

I de første 2 grupper valgte vi, at koordinatoren sad med ved de første 3 til 4 møder for at hjælpe grupperne i gang. Erfaringen er, at det er svært selv at starte en gruppe op. Deltagerne har brug for støtte og hjælp til at finde formen. De har svært ved selv at tage ansvar for indholdet, og de vil meget gerne undervises. Det var en stor udfordring. Meningen er ikke, at koordinatoren skal undervise. Den sidste gang inden sommer var koordinatoren med for at evaluere forløbet med gruppen.

Gruppen i november blev også startet op med hjælp fra koordinator, som deltog ved 2 møder. Deltagerne udtrykte også her usikkerhed på forløbet og opstarten. De fik som de andre grupper en "spise seddel" og forslag til emner.

Deltagerne:

Deltagerne er alle i seniorlivet. Nogle er lige stoppet på arbejdsmarked og den ældste deltager er 93 år. Alle er meget positive i deres tilbagemeldinger. Stort set alle mener ikke, at de havde mødt hinanden, hvis ikke de havde deltaget i disse grupper. I tilbagemeldingen sigte de, at 8 gange ikke er nok – det tager tid at lære hinanden at kende og at finde fortrolighed, så man kan åbne sig og føle sig tryk.

Flere nævner, at de har kastet sig ud på "dybt vand" i forhold til at have meldt sig til disse grupper.

Alle deltagere i de 3 grupper er kvinder. Der har været tilmeldt mænd, men de trak sig hurtigt. En mand, fordi han var den eneste, og lige var stoppet på arbejdsmarked, synes ikke, han kunne finde sin plads i den gruppe, som han startede i. I november var der en mand, der deltog et par gange, men han meldte fra på grund af sygdom i familien, et par andre mænd tilkendegav ved foredraget, at de var interesseret, men mødte aldrig op.

I forhold til de tilmeldte og interesserede har der været flere, der aldrig mødte op, og andre, som har meldt fra i forløbet. Nogen synes ikke de passede ind i den gruppe, som de var startet i. Andre forventede undervisning og arrangerede ture.

Hvad skal der ske fremad:

Alle 3 grupper ønsker at forsætte deres samarbejde på ubestemt tid. Hver anden måned mødes koordinatoren med alle tre grupper, alle sammen på en gang. Grupperne får mulighed for at møde hinanden og udveksle erfaringer, og de får alle mulighed for at orientere koordinatoren og bede om hjælp, hvis de har brug for det. Vi vil i Gladsaxe Oplysnings Forbund arrangere et par foredrag i fremtiden, som kan omhandle Livskvalitet i Seniorlivet mv.

Du kan udfylde skemaet online og sende din ansøgning til DOF via mail ved tryk på knappen "Send ansøgning" nederst på side 3, eller du kan udskrive skemaet og indsende det til Dansk Oplysnings Forbund, Ny Østergade 7, 1. sal, 4000 Roskilde.

1. Oplysninger om ansøger

Aftenskolens navn og adresse	Gladsaxe Oplysnings Forbund Kildebakken 20 2860 Søborg
Reg. nr. og konto nr.	3117-3117040283
Kontaktperson (navn/telefon/e-mail)	Skoleleder Jens Thomsen tlf. 39 67 06 11 Email: jt@gof.dk
Skolens ansvarlige for projektet	Skoleleder Jens Thomsen
Dato og underskrift af skolens ansvarlige	Søborg den 1/2-2016

2. Titel på projekt

Livskvalitet i SeniorLivet

3. Projektets tidsforløb

Angiv, hvornår projektet starter og hvornår det slutter

Projektet starter 1/3-2016 og kører i første omgang til den 31/12-2016

4. Beskriv formålet med projektet

Formålet med projektet er at forstærke fysisk, psykisk og mental sundhed hos seniorer herunder at optimere mulighederne og styrke bevidstheden om valget af det gode liv og dermed fremme livskvaliteten hos den udvalgte gruppe samt forpligtende fællesskab.

5. Beskriv projektet målgruppe

Målgruppen for projektet er seniorer, som måske synes, at det kan være svært at blive ældre og gerne vil bevare livskraft og livsglæde og som vil bidrage positivt til denne udvikling.

4. Beskrivelse af projektets idé og indhold

Beskriv gerne hvad projektet går ud på og hvilke aktiviteter det består af.

At igangsætte netværksgrupper / samværsgrupper for seniorer, der ønsker i fællesskab at forstærke fysisk, psykisk og åndelige sundhed i seniorliv. At deltagerne får mulighed og støtte til at styrke deres bevidsthed om, hvordan det gode liv kan være et valg og at træne evnen til at leve ud fra en optimistisk, håbeful indstilling.

At mennesker, individuelt og i fællesskab opdater, deler og skaber øget livskvalitet. At gruppens medlemmer støtter hinanden og gensidig inspirerer hinanden i, hvad der for den enkelte kan tilføre større livskvalitet og glæde.

At deltagerne i projektet finder et interessefællesskab - evt. hvor museumsbesøg, naturture, madgrupper, håndarbejdsgrupper, vinsmagning eller andre grupper kan opstå til fælles glæde og fornøjelse.

Indholdet skabes af gruppens medlemmer. Udgangspunktet er bl.a. en erkendelse af, at det vi som mennesker giver opmærksomhed, vokser. Vi tiltrækker og får mere af det, som vi fokuserer på. Den enkelte og gruppen som helhed har derfor fokus på det, som de ønsker, skal gro.

Opstart:

Livskvalitets-cirklerne koordineres af en koordinator, der er blevet introduceret til tanken bag konceptet.

Koordinatoren planlægger foredrag med 2 psykologer. Efterfølgende møder deltagerne i grupper.

Koordinatoren vil deltage i møderne, i den første tid projektet kører, for at støtte og igangsætte livskvalitets-cirklens gruppen – for at vejlede og implementere denne nye samarbejdsgruppe.

Nå grupperne er godt i gang, er hensigten, at koordinatoren skal trække sig, og at 1 til 2 deltagere i gruppen overtager ansvaret for at bevare fokus og holde rammer og struktur. Evt. kan funktionen gå på skift efter aftale. Koordinatoren/tovholderen er også den person, der orienterer om formål, indhold, struktur og rammer.

Grupperne mødes hver anden uge, ca. 2-3 timer pr. gang afhængigt af, hvad gruppen i fællesskab har besluttet. Der meldes afbud til tovholderne.

På mødet er der en startrunde, hvor alle siger noget. Denne kan være aftalt med eller uden tidsafgrænsning, afhængigt af hvad gruppen ønsker/beslutter.

Derefter er ordet frit. Det kan skifte, hvor meget den enkelte har brug for at tale og lytte afhængigt af aktuel livssituation. Nærvær i lytning er central, at have hjertet og ørerne åbne for hinandens glæder og sorger.

Aftalte start- og slut tidspunkt overholdes.

Vi vil forsøge at køre det som en studiecirkel i henhold til fleksibel tilrettelæggelse, hvis det giver mening, når grupperne er kommet i gang.

6. Hvis, der kun ansøges om tilskud til dele af projektet bedes du beskrive hvilken del.

7. Budget

Angiv projektets forventede indtægter og udgifter.		
Indtægter		
Eventuel egenfinansiering	20.000	Kr.
Ansøgt beløb fra DOF's Initiativpulje	30.000 40.000	Kr.
Ansøgt beløb fra andre fonde og puljer		Kr.
Andre indtægter		Kr.
Indtægter i alt	60.000	Kr.
	Udgifter	
	Honorar/lønudgifter (Skal udspecificeres ved indsendelse af regnskab)	30.000 Kr.
	PR./Annoncering	10.000 20.000 Kr.
	Revisor	Kr.
	Andre udgifter	10.000 Kr.
	Udgifter i alt	60.000 Kr.

OBS! De enkelte poster i budgettet må ikke overskrides. Bliver det alligevel af uforudsete grunde nødvendigt at ændre på disse, rettes henvendelse til DOF med nyt budget.

NB! "Send ansøgningsknappen" virker kun, hvis du bruger Internet Explorer som browser.

Pr./annon 50%
 revisor ?
 Folde opløsning ?

13 MRS. 2017

Budget- og Regnskab 2016 Projekt Livskvalitet i Seniorlivet					
				ANSØGT	
				BUDGET	REGNSKAB
Indtægter					
Projekttilskud fra DOF (ansøgt kr.40.000,-)				40000,00	27000,00
heraf udbetales de resterende kr.3.000,- ved afslutning					
Egenfinansiering (Debatmidler fra GOF)				20000,00	20000,00
Jf. fremsendt ansøgning med budget				60000,00	47000,00
tilgodehavende DOF					3000,00
					50000,00
Udgifter					
Debat-foredragshonorar 19/4 samt 13/10				20000,00	24000,00
Annoncering i Gladsaxe Bladet 1/2 side 4 gange				15000,00	25000,00
Andre udgifter:				25000,00	
Kaffe og kage etc.					1317,00
Brochurer og plakater					7502,80
Revisor					3000,00
					60819,80
underskud dækket af GOF - 2017 10% puljen					10819,80
				60000,00	50000,00
*note 1:					
	Henrik Juul	6000,00			
	Jane Bækgaard	12000,00			
	Hanne Becker	6000,00			
		24000,00			

Sjoberg, den 24/2 2017

RUGAARD REVISION
STATSAUTORISERET REVISIONSFIRMA
KOBBEVÆNGET 74, 2.
DK-2700 BRØNHOJ
TLF. 45185 45 21 - FAX 88 2016 1
MRR@RUGAARDREVISION.DK
WWW.RUGAARDREVISION.DK

[Handwritten signature]