Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

Hefte for sirkelledere

Lyst på livet er den norske versjonen av det svenske *Passion för livet* http://www.lj.se/passionforlivet En stor takk til den svenske prosjektlederen Anette Nilsson og hennes medhjelpere som raust har delt alt materiell og sine erfaringer med oss - og inspirert oss til å gjøre dette på vår egen måte.

Materialet i *Lyst på livet* er utviklet i et samarbeid mellom Pensjonistforbundet, Sandefjord kommune og Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.

Arbeidsgruppa har bestått av pensjonister og ansatte fra Sandefjord kommune med Randi Hovde i spissen, Anne Hanshus fra Pensjonistforbundet, samt Ellen Udness, Trulte Konsmo og Anders Vege fra Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.

Pilotprosjektet ble gjennomført i Sandefjord og deltakerne har prøvd ut og evaluert materialet - og gjort det levende. Tusen takk for alt dere har gitt av dere selv!

Prosjektleder
Trulte Konsmo, Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

Heftet er skrevet av
Trulte Konsmo og Ellen Udness fra Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

Kontaktinformasjon

www.lystpalivet.no

Layout på omslaget
Marianne Zaitzow Mikaelsen, affair

Porsgrunn, oktober 2011

Forord

Kunnskapssenteret og Pensjonistforbundet er glade og stolte over å bidra til å etablere *Lyst på livet* i Norge!

I Sverige har pensjonister tatt i bruk en enkel metode til å gjøre aktive valg for å styrke egen helse og livskvalitet. Deltakerne er svært begeistret og deres engasjement har vært så smittsomt at det har utviklet seg til en folkebevegelse, som kalles *Pasjon for livet*.

Visjonen for *Lyst på livet* er *Best mulig liv – hele livet*. Vi ønsker å stimulere norske pensjonister til et aktivt liv med glede og felleskap som gir *Lyst på livet*! Vi har alle mye kunnskap om hva som er godt for helsa vår, men har utviklet vaner som ikke alltid bygger på denne kunnskapen. Det er ikke det vi sier og vet – men det vi faktisk gjør som skaper helse og livslyst. Vi skal støtte hverandre i innsatsen for å tette dette gapet i vårt eget liv på ulike livsområder.

Vi håper at du vil ha glede av å delta i *Lyst på livet*, både på livscafeene, i tiden mellom disse og etterpå.

Vi ønsker at *Lyst på livet* skal bli pensjonistenes eget prosjekt - som kan tilbys til flest mulig over hele landet.

En stor takk til den svenske prosjektlederen Anette Nilsson, samt de to seniorene Elsa Ingesson og Lars Stenbäck fra Jönköping for at de har delt alt sitt materiale og sine erfaringer med oss. Deres engasjement, entusiasme og varme er viktige byggesteiner i *Lyst på livet*.

Dette materialet er resultatet av en bred mobilisering og godt samarbeid mellom Kunnskapssenterets prosjektledere Trulte Konsmo og Ellen Udness, Pensjonistforbundets Anne Hanshus, leder for pilotprosjektet Randi Hovde, samt pensjonister og ansatte i arbeidsgruppen i Sandefjord. Sist men ikke minst har deltakerne i pilotprosjektet i Sandefjord bidratt med stort engasjement og gitt oss tro på spredningen av *Lyst på livet*.

Lykke til!

Vennlig hilsen

Magne Nylenna
Direktør
Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

Borge Rørvik
Forbundsleder
Pensjonistforbundet

Innholdsfortegnelse

Forord 1
Innledning 4
Om å være sirkelleder 6
En eller to sirkelledere? 6
Forberedelser før oppstart 6
Livshjulet 6
Få fram og styrk ressursene i gruppa 7
Humor og kultur gir Lyst på livet 7
Lage program og skaffe innledere 8
Hvordan ble det? 8
Forslag til materiell 9

Livscafé 1
Lyst på livet – Naturlig aldring – Sikkerhet og trygghet 10
Caféblad nr 1 13
Livscafé 2
Sikkerhet og trygghet – Sosialt nettverk 15
Caféblad nr 2 17
Livscafé 3
Sikkerhet og trygghet - Sosialt nettverk - Mat og drikke 19
Caféblad nr 3 22
Livscafé 4
Sosialt nettverk – Mat og drikke – Fysisk aktivitet 24
Caféblad nr 4 27
Livscafé 5
Mat og drikke - Fysisk aktivitet – Forberede evaluering av pilotprosjektet og spredning 29
Caféblad nr 5 32
Livscafé 6
Fysisk aktivitet – Evaluering og spredning 34
Caféblad nr 6 36

Innledning

I *Lyst på livet* arbeider deltakerne med å fremme egen helse og livskvalitet gjennom å påvirke vaner og mønstre i hverdagen. Det dreier seg om å bygge bro mellom det vi vet er gode vaner og det vi virkelig gjør. Broene bygges ved at vi prøver ut forandringer i eget liv og vurderer resultatene av disse endringene.

Bakgrunn

Denne måten å jobbe på er hentet fra Sverige, hvor prosjektet *Pasjon for Livet* har vært svært vellykket. Det var et samarbeidsprosjekt mellom Qulturum, Landstinget i Jönköping län (fylke) og Sveriges kommuner og landsting. Deltakerne i det første svenske prosjektet i 2005 var rekruttert fra to pensjonistforeninger, og disse har bidratt til å spre *Pasjon for livet* til store deler av Sverige på få år. I løpet av de 6 årene som har gått har *Pasjon for livet* spredd seg på en imponerende måte! Vi håper å få til det samme i Norge.

Det er sterke nasjonale føringer for å arbeide helsefremmende og forebyggende, bla. i Samhandlingsreformen, Nasjonal helse- og omsorgsplan og den nye loven om folkehelse. Hvordan kan seniorgruppen ivareta egen helse? Det er aldri for sent å begynne å trene eller endre livsstil. Eldre har mye kunnskap og kompetanse, og i *Lyst på livet* mobiliser og deler deltakerne denne kompetansen for å få et best mulig liv. Ved å rette fokus mot ressurser og egne muligheter i et hyggelig felleskap, styrkes livsglede og helse.

En nøkkel til å lykkes med å lukke gapet mellom det man vet og det man gjør er å få opplæring i bruk av forbedringsmetodikk. Metoden mobiliserer den kunnskapen den enkelte har og støtter deltakerne i å gjøre gode og helsebringende endringer i eget liv. Vi har erfart at det finnes stor kompetanse, vilje og kraft til å gjennomføre dette arbeidet.

Forutsetninger for en god og aktiv aldring

Det er viktig for alle mennesker å ha kontroll over livssituasjonen sin. Begrepet *empowerment* handler om å oppleve kontroll over eget liv og det som påvirker helse og trivsel.

Verdens helseorganisasjon (WHO) fokuserer på aktiv aldring. Fysisk aktivitet, sunne matvaner, sosialt felleskap og meningsfulle oppgaver er grunnleggende faktorer for å fremme god helse. Det har også stor betydning for vår livskvalitet og helse gjennom hele livet at vi opplever bekreftelse og respekt, samt deltar i sammenhenger i dagliglivet som oppleves meningsfulle. Livscaféene er hyggelige arenaer hvor nye muligheter for et godt liv kan vokse fram.

Ut fra denne kunnskapen fokuserer *Lyst på livet* på fire områder; sikkerhet og trygghet, sosialt nettverk, mat og drikke, samt fysisk aktivitet. Ut fra et fokus på helse og livskvalitet har man satt ett felles overordnet mål på hvert livsområde. Under hvert av de overordnede målene kartlegger deltakerne hvilke behov de har for endringer, setter egne mål og velger tiltak for å nå disse målene - og ikke minst følger opp videre.

Helse er også nært knyttet til opplevelse av velvære. I *Lyst på livet* har vi også lagt inn små epistler om betydningen av oppmerksomt nærvær, fordi vi vet at det kan bidra til økt livslyst og vel*være*. Når vi er oppmerksomme og nærværende i forhold til oss selv og livet vårt, kan vi lettere bli klar over våre vaner og gjøre bevisste valg for å justere eller endre de vanene som vil styrke vår helse og livskvalitet. Hvert av skrivene er rettet mot de ulike livsområdene som vi arbeider med i *Lyst på livet.* De inneholder også et par små øvelser som vi foreslår at dere kan øve på sammen på livscaféene og fortsette med hjemme.

Til deg som skal lede livscaféene

Dette heftet er utarbeidet for å være en støtte for deg som sirkelleder. Vi har samlet det vi mener kan være nyttig for deg å vite noe om i din nye rolle. Arbeidsmaterialet er videreutviklet med utgangspunkt i det materialet de hadde laget i Sverige og justert ut fra de erfaringer vi har gjort i pilotprosjektet i Sandefjord.
I tillegg har vi laget et arbeidshefte som også deltakerne skal ha. Disse to heftene utgjør til sammen hovedmaterialet for deg som skal være sirkelleder.

I arbeidsheftet finner du følgende:

- beskrivelsen av livshjulet
- en oversikt over områdene i *Lyst på livet*
- oversikt over hele perioden
- arbeidsark for bruk av livshjulet på de ulike livsområdene
- skriv til hvert livsområde om oppmerksomt nærvær

I dette heftet har vi samlet det materialet som bare du som er sirkelleder trenger:

- en beskrivelse av hva det er å være sirkelleder
- forslag til materiell; hefter, nettsteder med mer som vi anbefaler at dere bruker
- en enkel veiledning til hvordan du kan planlegge og gjennomføre hver av de seks livscaféene
- Cafébladene fra de seks livscaféene i pilotprosjektet

Se på materialet som en inspirasjonskilde, men føl deg fri til å videreutvikle og prøve ut flere tilnærminger! Det finnes mange veier til målet. Allikevel vil vi vektlegge at du ikke mister selve grunnideen med *Lyst på livet*:

Vi vil oppnå at hver deltaker blir bevisst, selv tar ansvar for planlegging og gjennomføring, samt følger opp de forandringene de gjør.

Livshjulet kan også brukes på flere områder som dere selv kan bli enige om å prøve ut.

Lykke til på veien og glem ikke at det finnes mange å spørre til råds.

Om å være sirkelleder

Takk til deg som har valgt å være sirkelleder for en gruppe - hvor målet er å skape et best mulig liv hele livet! Du har en nøkkelrolle som er både lærerik og morsom - uten deg blir det ingen livscaféer. Samtidig kan du glede deg over at hele gruppa vil bidra til at dette blir utbytterikt og utviklende for dere alle.

En eller to sirkelledere?

Man kan velge om man vil starte opp en sirkel alene eller sammen med en annen som også har gått sirkellederkurset.
Hvis man skal samarbeide om å lede en sirkel, krever det at man er godt samsnakket ift mål og innhold på hver livscafé, samt hvem som har ansvar for hva. Støtt hverandre, og hjelp hverandre til å holde fokus, og lag en hyggelig stemning preget av anerkjennelse og humor.

Fordelen ved å være to er at gruppa ikke er så sårbar ved sykdom og at man kan dele på oppgavene. Men mange har erfaring med å lede grupper fra jobb eller organisasjonsliv, og føler seg trygge på at de fint vil klare å lede en sirkel alene.

Forberedelser før oppstart

Som sirkelleder står du ansvarlig for den praktiske tilretteleggingen med lokaler, enkel servering og utdeling av materiell. Dette forberedes i samarbeid med den lokale koordinatoren i kommunen.
Du bidrar også til å rekruttere deltakere til din gruppe. En anbefalt gruppestørrelse er 8-12 deltakere. Hvis man er to sirkelledere kan man vurdere å ha med flere i gruppen.

Det er mange muligheter for å rekruttere deltakere:

- ✓ Blant venner og bekjente
- ✓ Gjennom organisasjoner og foreninger
- ✓ Lokalavisa
- ✓ I samarbeid med den lokale koordinatoren

Før du går i gang med å rekruttere deltakere, er det lurt å avklare med den lokale koordinatoren hvor livscaféene skal foregå, klokkeslett og mulige datoer. Vi forslår å planlegge 6 livscaféer a 4 timer, med ca en måneds mellomrom.

Det bør lages en deltakerliste med telefon og adresse som deltakerne og den lokale koordinatoren får. Deltakerne bør bes om å melde fra hvis de ikke kan komme.

Livshjulet

På sirkellederkurset har du lært om livshjulet som er den metoden livscaféene bygger på. Dette skal du lære bort til de andre deltakerne på den første livscaféen og sørge for at dere jobber videre med på alle livscaféene i forhold til de ulike livsområdene.

Det viktigste ansvaret du har som sirkelleder er å holde fast i livshjulet og sørge for at dere jobber systematisk med denne metoden.

Vi har laget et arbeidshefte hvor arbeidet med livshjulet på hvert livsområde er beskrevet. Det er opp til den enkelte deltaker om vedkommende vil skrive i dette eller bare bruke strukturen som ligger der. Heftet skal ikke samles inn og er deltakerens egen eiendom.

Selve utformingen av den enkelte livscafé kan du og deltakerne gjerne justere – så lenge dere arbeider systematisk med livshjulet.

Du som er sirkelleder er deltaker i livscaféen på linje med de andre og skal også selv arbeide med å bruke livshjulet på de ulike områdene.

Få fram og styrk ressursene i gruppa

Alle deltakerne har mye og unik kompetanse og livserfaring som det er viktig å få fram og anerkjenne. Fokuset bør hele tiden være på hvilke ressurser og muligheter som finnes for den enkelte.

Legg til rette for at alle får snakke, at man lytter aktivt til hverandre og lar seg inspirere av hverandre. Vi er forskjellige og det er fint! Noen liker å snakke høyt for alle, mens andre er mer stille og snakker best i små grupper. Det er derfor lurt å legge opp arbeidet slik at man veksler mellom små grupper og plenum.

I *Lyst på livet* tar man for seg de ulike livsområdene og undersøker behovet for forbedring ift disse. Vær hensynsfull og vis respekt for at folk har ulike liv og vær oppmerksom på å respektere folks grenser. Unngå samtidig at noen utleverer seg for mye. Vi anbefaler at man blir enige om å ha taushetsplikt i gruppa om ting som man skjønner er sårbart og privat. Alt det andre er det derimot viktig at man forteller andre om, for å bidra til videre spredning av *Lyst på livet.*

Humor og kultur gir Lyst på livet

Det er viktig at man gleder seg til å gå på livscaféene. Humor og vennlighet bør prege møtene, samtidig som man forventer at folk skal gjøre endringer i livene sine.

Alle skal oppleve seg verdifulle og velkomne. Sirkellederne bør hilse på hver deltaker når de kommer. Mange setter pris på en klem og noen muntre tilrop!

I pilotprosjektet satte vi fram oppskåret frukt, vann, kaffe og te. Bordene var pyntet med blomster. Lag en hyggelig ramme med det dere har tilgjengelig. Kanskje kan man bli enige om at en i gruppa kan bidra til slike praktiske ting eller at det går på omgang.

Det er også fint hvis noen i gruppa kan bidra med noen små kulturelle innslag. Du kan gjerne be om at deltakere tar med dikt eller kopierer opp sanger dere kan synge.
En annen mulighet er å be deltakerne fortelle historier fra da de var små. Dette liker mange godt å høre om! Dette kan brukes som en liten innledning til hvert livsområde, enten som en liten gruppesamtale eller at noen forteller en historie høyt.

I pilotprosjektet kjøpte deltakerne boka *En god dag* som er en samling ulike tekster skrevet av en rekke personer på oppdrag av Kirkens Bymisjon. Intensjonen var at deltakerne skulle lese 30 sider til hver livscafé og bruke dette som samtale grunnlag i pausene. Det viste seg at dette ikke var

nødvendig, deltakerne hadde mer enn nok å snakke om. Men det var enighet om at dette er en god bok som sirkellederen gjerne kan lese høyt små utdrag fra.

Lage program og skaffe innledere

Sirkelleder planlegger den enkelte livscafé, gjerne etter rådføring med gruppa. Det er lurt å lage et enkelt program til hver livscafé hvor du planlegger temaer og tidsbruk. Det er ikke nødvendig å kopiere dette opp, men det anbefales at du innleder Livscafeen med å fortelle hva som står på programmet for dagen. Du kan gjerne ta utgangspunkt i det vi har beskrevet i dette heftet om den enkelte livscafé, men føl deg fri til å gjøre det slik du og gruppa har lyst til. Det er gruppas egen livscafé.

I Sverige har noen grupper valgt å arbeide med et livsområde på flere livscafeer. Andre grupper har videreført sine livscafeer ved å finne nye områder å bruke livshjulet på. Det kan være medisiner, vold eller andre temaer som opptar deltakerne i gruppa.

Det kan være nyttig at en person innleder om temaet på hver livscafé. Kanskje finnes denne personen blant deltakerne i gruppa? Ellers kan du kontakte den lokale koordinatoren som er oppgitt i dette heftet. Innledere bør forespørres i god tid. Etter at gruppa er etablert og har startet livscafeene kan man gjerne diskutere ønsker og ideer til neste livscafé med dem. De fleste kommuner har ikke penger til å lønne forelesere, men den lokale koordinatoren kan bidra til å skaffe fagfolk som gjør dette som en del av sitt arbeid.

Innledningene bør bare vare 20-30 minutter. I *Lyst på livet* er ikke forelesningene det viktigste, men skal inspirere til å få fram kunnskap om det aktuelle livsområdet. Det anbefales derfor som hovedregel at folk utenifra går etter at de er ferdige med innlegget sitt. Deltakerne har mye kunnskap om dette, og hovedfokuset skal ligge på refleksjon over eget liv og bruk av livshjulet for å utvikle nye, gode vaner. Det er også anbefalt at dere bruker brosjyrene som beskrives under forslag til materiell, som inneholder nyttig kunnskap og tips på det enkelte livsområdet.

Hvis det er startet opp flere sirkler i kommunen kan kanskje innlegg om temaer koordineres, slik at deltakere fra flere sirkler deltar samtidig på et kort foredrag. Man kan arbeide videre i egne grupper etterpå eller møtes igjen en annen dag. Dette bør avklares med den lokale koordinatoren.

Hvordan ble det?

Det er naturlig å avslutte hver livscafé med en enkel evaluering, slik at man har mulighet til å gjøre nødvendige justeringer av opplegget eller kan glede seg over en god livscafé sammen.

Hvis to sirkelledere samarbeider om en gruppe, bør man bruke litt tid etter hver livscafé til å snakke sammen om hvordan det gikk og evaluere samarbeidet og prosessen for å lære av det som skjer.

Etter den siste livscaféen vil det være svært nyttig og lærerikt hvis du tar deg tid til å skrive en tilbakemelding om hvordan gruppa har fungert, hvordan det var å bruke materialet og om hvordan du har opplevd det å være sirkelleder. Denne tilbakemeldingen sendes til den lokale koordinatoren, som videresender den til Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten. På den måten kan vi lære av hverandre og utvikle *Lyst på livet* til å bli enda bedre!

Forslag til materiell

Nettsteder

http://www.lystpalivet.no

På dette nettstedet ligger filmen om *Lyst på livet*, Cafébladene, Lysbildepresentasjon om gapet og Livshjulet og oppdatert informasjon om hvor i Norge man arbeider med *Lyst på livet.*

Anbefalte brosjyrer for livscaféene

- Hverdagslykke (en bruksanvisning). 63 råd om god psykisk helse.
  http://www.psykiskhelse.no/novus/upload/file/Hverdagslykke_orig%20A4%20ligg_enkeltsider%20(4).pdf Kan bestilles fra Rådet for psykisk helse: tlf 23 10 38 80 elin@psykiskhelse.no

- Trygghet i hjemmet for eldre (livscafé 2):
  http://www.dsb.no/Global/Publikasjoner/2007/Andre/trygghetihjemmet.pdf
  Kan bestilles fra Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap pb. 2014 Sentrum 3103 Tønsberg, tlf. 33 41 25 00, postmottak@dsb.no

- Nøkkelråd for et sunt kosthold (livscafé 4):
  http://www.helsedirektoratet.no/ernaering/publikasjoner/diverse/n_kkelr_d_for_et_sunt_kosthold__brosjyre__792404
  Kan bestilles fra Helsedirektoratet P.B 7000, St. Olavs plass/Universitetsgata 2 , 0130 Oslo tlf. 810 200 50, bestillingsnr. IS-1888

- Fysisk aktivitet (livscafé 5):
  http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/diverse/65___velser_som_holder_deg_i_form___brosjyre_606554
  Kan bestilles fra tlf. 810 20 050, oppgi bestillingsnr. IS-1732 eller trykksak@helsedir.no

En god dag - historier til inspirasjon og ettertanke

Denne boka er skrevet av en sjelden samling mennesker, fra forfattere og kjente personer fra nærings- og samfunnsliv til mennesker som har gått gjennom prøvelser de fleste av oss håper å unngå. Kirkens Bymisjon står bak boka som er publisert på J. M. Stenersens Forlag.

Sirkelledere som ønsker det kan lese små utdrag fra denne boka til ettertanke på livscafeene. Man kan også bruke mange andre bøker, dikt osv som krydder på livscafeene.

Livscafé 1
Lyst på livet – Naturlig aldring – Sikkerhet og trygghet

Mål

- Skape et trygt miljø for personlig læring og utvikling. Få deltakerne til å kjenne seg velkomne gjennom å skape en trivelig og god stemning.
- Formidle hensikten med *Lyst på livet* og innføring i metoden med livshjulet og livsområdene
- Skape engasjement og forståelse for egen helsesituasjon, først og fremst gjennom fokus på det friske og naturlig aldring. Dette skal lede til forståelse for hvordan vi kan påvirke egen helse og livsglede på de ulike livsområdene.
- Introdusere området sikkerhet og trygghet og kartlegging av behovet for forbedringer.

Forberedelser

Trygghet

- Ta i mot alle deltakerne og hils varmt på hver især.
- Fordel deltakerne i passe store grupper. Sett sammen gruppene slik du/dere synes er best, men det kan være lurt at gruppene gir muligheter for å stifte nye bekjentskaper. Vurder å bruke navnskilt.
- Pynt gjerne med flagg og blomster. Sett gjerne fram litt oppskåret frukt, samt kaffe, te og vann, dersom dette er mulig.
- Tenk igjennom og forbered hvordan deltakerne skal presentere seg for hverandre.

Lyst på livet

- Vi hadde laget et foredrag hvor vi gikk gjennom livshjulet, livsområdene og oppbygningen av alle livscafeene. Vi hadde fordelt stoffet mellom oss og var enige om å supplere og hjelpe hverandre ved behov.

Naturlig aldring

- Planlegg og inviter en som kan holde et kort foredrag om naturlig aldring, gjerne i samarbeid med lokal koordinator. Det er hensiktsmessig at denne innlederen har medisinsk kompetanse og erfaring, så man kan møte de spørsmålene som kommer i forbindelse med dette.
  Foredraget skal fokusere på det friske og naturlig aldring.

Sikkerhet og trygghet

- Forbered deg/dere ved å se på arbeidsboka om sikkerhet og trygghet, samt tenke på hvem som kan holde en liten innledning om dette temaet på neste livscafé.

Hvordan vi gjorde det i pilotprosjektet og ideer til flere muligheter

- **Dette beskriver det vi gjorde i pilotprosjektet og tidsangivelsene er tatt med som en pekepinn på hvor mye tid vi brukte til de ulike aktivitetene. Dere kan gjøre det slik som er best for deres gruppe. Det var 24 deltakere i pilotprosjektet, mens din gruppe sannsynligvis er mye mindre. Dette vil gi dere bedre tid, fordi det ikke er så mange som skal si noe.**
- Etter å ha ønsket velkommen ga vi praktisk informasjon om dagen, hva vi skulle gjøre, når vi skulle slutte og om det var togtider vi skulle ta hensyn til, samt hvor toalettene var. Vi ba alle sørge for å sitte godt og snu stolene sine som var plassert rundt gruppebord slik at de så godt uten å vri ryggen. Vi forhørte oss om noen hadde redusert hørsel og hadde behov for å sitte lenger fram i rommet eller hadde andre spesielle behov det var viktig at vi tar hensyn til.
- Vi fortalte om hva som var formålet med *Lyst på livet* og vektla at vi ville bygge på all deres kunnskap og ressurser (ca 10 min).
- Presentasjon av oss sirkelleder(e) og deltakere (ca 30 min). Alle fikk velge et bilde fra en pakke med bilder fra Visual Explorer som vi hadde lagt utover gulvet. Bildet skulle illustrere noe som var viktig for den enkeltes liv; det er dette som skaper livsglede. Vi ville ikke fokusere på tidligere yrkeskarriere, fordi vi har alt for lett for å plassere hverandre i bås. Denne måten å presentere oss på ga oss også muligheten til å bli kjent på en spennende måte, og dette fokuset anbefales selv om man ikke har tilgang til de fine bildene vi brukte. Deltakerne fikk en kopi av det bildet de valgte på neste livscafé.
- Vi gjennomgikk bakgrunnen for *Lyst på livet*, viste filmen fra Sverige (nå norsk film), snakket om gapet mellom det vi vet og det vi gjør, samt hvordan livshjulet kan hjelpe oss til å tette gapet (ca 25 min).
- Etter dette snakket deltakerne sammen om sine forventninger i grupper og plenum (ca 15 min).
- En av deltakerne ble bedt om å lede framlegget i plenum.
- Vi serverte rundstykker og spiste en enkel lunsj ved gruppebordene (ca 30 min).
- Det ble holdt et foredrag av en pensjonert lege om naturlig aldring og hvordan vi kan motvirke denne på de områdene vi skal arbeide med på livscaféene framover (ca 20 min).
- Deltakerne reflekterte i grupper og stilte spørsmål (ca 15 min).
- Vi introduserte betydningen av oppmerksomt nærvær og gjennomførte en liten øvelse med bevegelse som skapte latter (ca 5 min).
- De ble introdusert til hovedtemaet for neste samling; sikkerhet og trygghet i hjemmet. Vi gikk gjennom den første siden i arbeidsboka på dette livsområdet (ca 5 min).
- Vi informerte om nettstedet hvor man finner dokumentasjon om *Lyst på livet*.
- Vi ba dem styre framleggene og tenke gjennom hvordan de ønsket gruppene framover, samt hvem som skulle inviteres til å holde innlegget om sikkerhet og trygghet neste gang. Vi foreslo enten en person fra hjelpemiddelsentralen eller en fra en butikk med hjelpemidler; de valgte det siste alternativet.
- En kort evaluering av dagen (ca 5 min): De var svært tilfredse, men noen av gruppene synes at bordene var så store at det var vanskelig å føre en god samtale i hele gruppa. Vi ble enige om å prøve mindre bord neste gang.

- Avklare datoer for alle livscaféene. Livscafé 4 må tenkes spesielt gjennom; ønsker gruppen å lage mat sammen? Hvor bør det foregå? Det må avklares med den lokale koordinatoren for *Lyst på livet* i god tid (ca 5 min).
- På livscaféen hadde vi også pausegymnastikk som et virkemiddel for å vise betydningen av aktivitet og fordi det er deilig!
- Ved gjennomgang av de ulike livsområdene kan det være lurt å høre om gruppen har noen ideer til aktuelle personer som kan innlede om disse temaene. For å bli kjent på tvers av gruppene kan man for eksempel spise ved et annet (lang)bord.
- Type mat og tidspunkt bestemmer dere ut fra tid på dagen og kostnader.

Materiell og metoder

- Visual Explorer er omtalt på http://www.helsebiblioteket.no/Kvalitetsforbedring
- Norsk film om *Lyst på livet* kan lastes ned på www.lystpalivet.no
- Pausegymnastikk.
- Heftet om *Hverdagslykke* (se s.10) inneholder gode råd som passer godt for refleksjon på denne livscaféen – og senere

Oppgaver for deltakerne til neste livscafé

- Til neste gang skal deltakerne kartlegge sitt hjemmemiljø med tanke på sikkerhet og trygghet, samt observere hva de bør gjøre noe med for å legge til rette for at de kan bo hjemme framover - hvis det er det de ønsker.

Refleksjoner etter Livscafé 1 i pilotprosjektet

- Det var svært god stemning
- Deltakerne var meget dyktige, spontane og villige til å bidra med sine kunnskaper og erfaringer.
- Det var viktig at vi skapte en dialog allerede fra starten av, der ikke noen enkeltpersoner tok over. Om vi ikke hadde hatt så aktive deltakere er det nok viktig at sirkelleder på forskjellige måter forbereder seg på å stimulere til dialog. For eksempel kunne vi dele opp i mindre dialoger rundt bordet, hvilket vi også prøvde.
- Det er også viktig å gi stillheten plass - så det er rom for refleksjon.

Forberedelser før neste livscafé for sirkelledere

- Sirkelleder lager et program
- Bestiller evt. lokale og mat.
- Ordner med aktuell innleder til temaet sosialt nettverk.
- Kopierer opp deltakerliste med telefon og mail, samt evt. foredrag fra første livscafé.

Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

- Vi pensjonister vet mye om hvordan vi kan ivareta egen helse og nå skal vi gjøre alvor av det! Vi er vanemennesker på godt og vondt. Nå skal vi gjøre opp status og tenke igjennom vanene våre, så vi kan tette gapet mellom det vi vet og det vi gjør! Vi gleder oss til å gjøre dette sammen og til å engasjere oss i spredningen av Lyst på livet! Dette var forventninger fra deltakerne på den første av seks livscafeer som ble gjennomført i pilotprosjektet i Sandefjord.

En folkebevegelse fra Sverige..

I Sverige har pensjonister tatt i bruk en enkel metode til å gjøre aktive valg for å styrke egen helse og livskvalitet. Deltakerne er svært begeistret og deres engasjement har vært så smittsomt at det har utviklet seg til en folkebevegelse som kalles *Pasjon for livet*. Visjonen for prosjektet er *Best mulig liv – hele livet* . Deltakerne opplever at metoden de lærer er svært nyttig. Mange av deltakerne nekter å slutte og fortsetter med livscafeer i flere år.

..som har spredd seg til Norge

Nå har startskuddet gått for å etablere en slik bevegelse blant norske pensjonister som gir *Lyst på livet!* Prosjektleder Trulte Konsmo fra Kunnskapssenteret har fått med seg Pensjonistforbundet og Sandefjord kommune i arbeidet med å tilpasse *Lyst på livet* til norske forhold. Randi Hovde har mobilisert et bredt og svært entusiastisk nettverk i Sandefjord. -Det er ikke det vi sier og vet, men det vi faktisk gjør som skaper helse og livslyst, poengterte Trulte Konsmo. Deltakerne skal støtte hverandre i innsatsen for å tette dette gapet i egne liv på ulike livsområder:

- opplever å kunne påvirke sin egen situasjon
- opplever trygghet og sikkerhet
- har et sosialt nettverk
- driver med fysisk aktivitet
- har god ernæring

De fem områdene henger sammen og forsterker hverandre. Deltakerne fikk også se en liten film fra Sverige som gir en fin forståelse av hva prosjektet handler om og den entusiasmen det skaper.

Anne Hanshus fra Pensjonistforbundet sammen med prosjektlederne Trulte Konsmo og Randi Hovde.

Få fram uslepne diamanter i oss selv

Deltakerne presenterte seg ved å fortelle om noe som er viktig i sitt liv. Det var en fargerik og sammensatt gruppe, hvor en drev med seilflyvning, mens andre beskrev seg som forsiktige og jordnære.

Vi skal fokusere på helse og ikke sykdom på livscafeene, slik en av deltakerne uttrykte:

– Jeg er blind på et øye, men har bestemt meg for å se på livet med det øyet jeg har. La oss samles og fokusere på det øyet som ser, og la det blinde øyet være!

– Vi kan alle se grå ut, men har mange uslepne, uoppdagede diamanter i oss som vi kan få fram og utnytte til det gode liv, sa en annen av deltakerne. Diktet *To kloke* av Erling Indreeide oppsummerte ressurser og muligheter som deltakerne har og som vi skal bygge livscafeene på:

det er ein / som er så klok
at i lag med ham / skjønar eg kor dum eg er
så er det ein annan / som er så klok at i lag
med han / er eg klok eg og

Hyggelige gjensyn og god stemning

Samlingen foregikk i nydelig vintervær på Parkensenteret som ligger i vakre omgivelser i Sandefjord. Lokalet var pyntet med flagg og tulipaner. Alle bidro til å skape en god stemning som lover godt for hyggelige livscafeer framover. For noen ble det også gjensyn med gamle kjente fra gymnaset eller tidligere arbeidsplasser. Praten gikk livlig og latteren satt løst.

Anne Hanshus fra Pensjonistforbundet ønsket velkommen til livscafeen. Hun fremhevet at dette er et spennende og viktig tiltak som støttes av Pensjonistforbundet, fordi det er fokus på det som fremmer helse og det man kan gjøre selv.

Britt Gogstad Haugen (foran) nyter en velsmakende lunsj sammen med de andre deltakerne

Aktiv deltakelse og engasjement

Lyst på livet skal i størst mulig grad være pensjonist - enes eget prosjekt. To av deltakerne - Britt Gogstad Haugen og Bjørn Solberg – har vært med i arbeidsgruppa som har forberedt pilotprosjektet og var med på studietur til Sverige. De hjalp også til med å lede livscaféen, sammen med Trulte Konsmo og Randi Hovde. En av deltakerne, Ragnar Klavenes, har fått i oppdrag å fotografere på livscafeene og alle bildene i Cafébladet er hans. Det skal lages Caféblader fra alle livscafeene, samt en film som kan brukes i spredningsarbeidet.
Deltakerne i pilotprosjektet skal prøve ut materialet og gi tilbakemeldinger før det skal spres videre.

I Sverige er det pensjonistene som er den viktigste drivkraften i spredningsarbeidet. De 24 deltakerne er derfor rekruttert fra ulike miljøer og organisasjoner i Sandefjord og omegn, og man håper at flest mulig av disse har lyst til å utvikle en eldrebølge av forebyggende arbeid.
Kunnskapssenteret har ansvaret for utviklingen av metoden, evalueringen av prosjektet og vil også ha en sentral rolle i spredningen.
Det planlegges spredning i stor skala i Vestfold allerede i høst og i Kristiansund er det også allerede stor mobilisering fra brukerorganisasjoner, eldreråd og i kommunen.

Normal aldring og forebygging

Tidligere allmennlege Per Fevang hadde en engasjerende og morsom innledning om dette temaet.

Aldringsprosesser begynner allerede i 12 års alderen og er betinget av arv, miljø, livsstil og flaks. Han forklarte om hvordan cellene ble brutt ned av stress og feil kosthold.

Når cellene dør svikter organer og vi blir også lettere syke. - Arv er det ikke så mye å gjøre med, men både miljø og livsstil kan vi forandre. Det er alltid vanskelig å endre livsstil, men dere som sitter her har kommet dere over dørstokken og er i gang! Temaene på livscafeene er sentrale områder i forhold til å forebygge at man blir gammel og syk før tiden, sa den engasjerende pensjonisten. Han har stor tro på *Lyst på livet*, og tilbød seg å stille opp ved en senere anledning. Hans innlegg vakte latter og diskusjoner, så vi gleder oss til han kommer tilbake.

Å være tilstede i øyeblikket

På livscafeene vil deltakerne også lære enkle øvelser om hvordan man kan styrke sin evne til å være til stede i øyeblikket. Trulte Konsmo fortalte at forskning viser at slike øvelser reduserer stress og øker livskvalitet og velvære.

Det å være oppmerksom på kroppen er et godt hjelpemiddel til å være til stede. Pusten er en del av kroppen og er alltid i nuet; det er umulig å puste det forrige pust eller det neste pust. Sentralt i øvelsene er å knytte kontakt med pusten og hvile i pusten når det oppstår stressende situasjoner. Akseptasjon av det som skjer og vennlighet mot seg selv er også viktige ingredienser i øvelsene.

I tillegg til dette vil gruppen bruke litt tid på hver livscafé til å dele refleksjoner omkring boka ”En god dag”. Mange svært ulike personer har bidratt med fortellinger om hva som skal til for at dagen skal bli god.

En god start på et viktig arbeid

Deltakerne var svært tilfredse med den første livscafeen. Alle hadde lyst til å fortsette og mange hadde planene klare for spredning allerede.

- Vi er evig takknemmelige for at vi fikk være med. Da vi kom grudde vi oss, nå gleder vi oss til fortsettelsen og er enige om å ta med dette inn i nettverket vårt, uttrykte to av deltakerne.

Den andre livscaféen blir om en måned og vil handle om hvordan man kan forebygge ulykker og legge til rette for å bo lengst mulig i eget hjem. Deltakerne skal forberede seg ved å tenke over hva de kan forandre.

De bestemte også hvem de ønsket å invitere til å innlede om dette livsområdet, og valget falt på en leverandør av smarte produkter som gjør hverdagen enklere

Livscafé 2
Sikkerhet og trygghet – Sosialt nettverk

Mål

- Gjennomgå den kartleggingen som er utført av sikkerhet og trygghet i hjemmet.
- Planlegge forbedringen en ønsker å gjøre på området sikkerhet og trygghet.
- Forberede kartleggingen av det neste området som er sosialt nettverk.

Forberedelser

- Planlegg caféen nøye og hold tidsrammene. Dette krever at man som sirkelleder kan lede dialogen slik at man utnytter tiden godt.

Sikkerhet og trygghet

- Gjør avtale i god tid med dem som skal holde innlegg om sikkerhet og trygghet.
- Tenk over hvordan man skal skape en sammenheng mellom alle livscafeene og bygge en bro til den foregående caféen og det arbeidet vi gjorde med livshjulet.
- Bestill heftet *Trygghet i hjemmet* for eldre gjennom lokal koordinator.

Sosialt nettverk

- Ha planlagt hva som skal gjøres av deltakerne til neste livscafé på området sosialt nettverk.
- Ha forslag til hvem som kan innlede om dette på neste livscafé.

Hvordan vi gjorde det i pilotprosjektet og ideer til flere muligheter

- Sirkelleder ønsket velkommen og gikk gjennom hva som skulle gjøres på denne livscafeen.
- Så gikk vi i gang med det første temaet; sikkerhet og trygghet. Vi innledet med å bygge bro til det som skjedde ift sikkerhet og trygghet på den forrige livscafeen (ca 5-10 min).
- Deltakerne diskuterte i grupper hva de hadde oppdaget om behovet for forbedringer i eget hjem (ca 20min).
- En deltaker ledet plenumsfremlegget (ca 25 min).
- Pause med øvelse (ca 15 min).
- En representant fra butikken ”Enklere liv” viste gode hjelpemidler for å øke sikkerheten og tryggheten etter ønske fra deltakerne (ca 25 min).
- Lunsj (ca 40 min) For å bli kjent på tvers av gruppene, spiste vi lunsj på langbord og ikke gruppebord.
- Deltakerne arbeidet ut fra livshjulet med å sette mål og planlegge hvilke forandringer man skulle prøve ut i hjemmet for å bedre sikkerheten, i grupper eller parvis (ca 25 min).
- Plenum ble ledet av en av deltakerne (ca 20 min).

- Deltakerne ble også introdusert til å gjøre kartlegging av endringer i sitt **sosiale nettverk** før neste livscafé (ca 10 min).

- Vi spurte hva de syntes om skrivet om oppmerksomhetstrening og øvelsene. Vi snakket litt om det neste skrivet; *Du gjør så godt du kan og det er godt nok*. De to øvelsene som er beskrevet der ble gjennomgått (ca 10 min).
- Vi avsluttet med en oppsummering av dagen og når neste livscafé skal være, samt en kort evaluering (ca 5 min.)

Materiell og metoder

- Brosjyre om *Trygghet i hjemmet for eldre*.
- Arbeidsheftet s 12 -17.

Oppgaver for deltakerne til neste livscafé

- Til neste gang skal deltakerne gjennomføre utprøving av tiltak for å bedre sikkerheten.
- De skal også gjøre kartlegging av sitt sosiale nettverk som er tema for neste livscafé.

Refleksjoner etter Livscafé 2 i pilotprosjektet

- Deltakerne var svært aktive og hadde bred erfaring med bruk av hjelpemidler og lure ting å gjøre for å bedre sikkerheten og tryggheten.
- Noen av dem hadde allerede tatt valg om å flytte eller bli boende. Resten fikk mye å tenke på!
- Deltakerne er i full gang med å diskutere hvordan de kan arbeide videre med *Lyst på livet* og spre det til flere.

Forberedelser før neste livscafé for sirkelledere

- Planlegg programmet og gjør avtale med en eventuell innleder som kan snakke om sosialt nettverk.
- Bestill lokale, mat og ev transport

Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

Temaet for den andre livscafeen i pilotprosjektet *Lyst på livet* var trygghet og sikkerhet. - Det er spennende å se på hva vi kan gjøre selv for å kunne bo lengst mulig i eget hjem og ha det bra der! Vi bygde jo husene våre da vi var 30-40 år gamle, sa Bjørn Solberg. Hvordan skal det bli å bo der når vi blir 80-90 år? Alle deltakerne hadde forberedt seg ved å tenke gjennom hvordan de kunne legge til rette for at de kunne bli boende hjemme.

Livshjulet skaper endringer

På livscafeene lærer deltakerne en enkel metode for å gjøre endringer i eget liv for å styrke helse og livsglede. Metoden kalles livshjulet og handler om å bevisstgjøre behovet for endringer, planlegge og gjennomføre disse, undersøke hvordan det går og følge opp endringene videre.

De 24 pensjonistene som deltar i Lyst på livet møtes på 6 livscafeer i løpet av 8 måneder, hvor de jobber med følgende temaer:

Café 1: Livshjulet og normal aldring

Café 2: Sikkerhet og trygghet

Café 3: Sosialt nettverk

Café 4: Mat og drikke

Café 5: Fysisk aktivitet

Café 6: Spredning av Lyst på livet

Blant mennesker over 65 år skjer 6 av 10 ulykker i hjemmet eller i hjemmets umiddelbare nærhet. Deltakerne viste at de har mye kunnskap om hvordan de kan gjøre det tryggere hjemme, uten at alle har gjort noe med dette. Arbeid med livshjulet bevisstgjør dette gapet og behovet for endringer. Gjennom inspirerende dialoger i grupper og plenum deles viktige tips og erfaringer som utvider horisonten og motiverer for handlinger.

Bjørn Solberg (bildet) er deltaker og sitter også i arbeidsgruppa som har forberedt prosjektet. Det er et mål at livscafeene skal drives av pensjonistene selv, og Bjørn ledet framlegget i plenum på en ledig og humoristisk måte.

- Det skjer nesten aldri noen ulykker når man er i godt humør, men hvis jeg er sur eller stressa kan det fort gå galt, sa Bjørn.

Kona vil flytte til byen når en av oss dør

Et tema som kom fram i diskusjonene var at det er viktig å ta en beslutning om man skal bli boende i hjemmet sitt. En mann fortalte at han og ektefellen var uenige om hvor de ville bo; han ville gjerne bli boende, men kona sier at når en av oss dør, skal hun flytte til byen…

Noen av deltakerne fortalte om hvordan de hadde bygget om huset for å gjøre det mulig å bo der hvis de ble avhengig av en rullestol. På badet var badekaret fjernet og det var satt inn skyvedør og høyere toalett. Andre hadde flyttet til tilrettelagte boliger etter en modningsprosess på 3 år. Det var enighet om at det er viktig å ta stilling til dette valget mens man kan.

- Jeg har bestemt meg for å bli boende i 2.etasje i firemannsboligen min, hvor jeg trives så godt. Nå har jeg fryser og vaskemaskin i kjelleren, men kan kjøpe kombiskap og vaskemaskin som kan stå i leiligheten min. Foreløpig flyr jeg som en røyskatt i trappene og holder meg i god form, men jeg har tenkt at hvis det blir nødvendig kan det monteres trappeheis.

- Gjør det enkelt: Jeg river huset og bygger nytt! sa Britt Gogstad Haugen.

Engasjementet er stort i gruppene

Frykten for uønskede gjester

Flere var bekymret for å bli overfalt og ranet i sitt eget hjem og det ble lansert ulike råd for å unngå dette; kikkehull og kjetting på døra, alarm, telefoncalling med kamera og utelampe som skrur seg på.

En foreslo at man kan be uventede gjester om å gå foran vinduet så man kan se hvem det er. Andre følte trygghet ved at de hadde alliert seg med naboene og var flinke til å se etter hverandre. Et annet originalt forslag var å få seg en nabo med schäfer.

Har sluttet å måke taket

Fall er en stor utfordring for eldre, og mange hadde gode innspill for å forebygge fall.

- Jeg måker ikke lenger taket og tar litt mindre på snøskuffa når jeg måker, fortalte Fred Rikard Fredriksen. Jeg har sluttet å vise hvor sterk jeg er og svelget stoltheten om at jeg skal klare alt selv. Jeg maler ikke kvisten på huset heller; det er for skummelt fordi jeg kan falle ned.

- Bøtta med strøsand står inne i gangen min, sa Turid Gro Åberg. Sanda sitter bedre på isen når den er varm og så slipper jeg å gå ut på glatta for å hente den. Jeg har også investert i en automatisk portåpner på garasjen min. Det var ofte så glatt foran porten og den var så tung. Dette er jeg virkelig glad for å ha gjort!

- De fleste av oss er vant til å ha løse ryer liggende på gulvet, selv om vi vet vi kan snuble i dem. La oss henge dem opp på veggen istedenfor, foreslo Bjørn Solberg til stor latter fra de andre deltakerne.

Enklere og tryggere hverdag med praktiske hjelpemidler

Brann er en annen trussel som er viktig å forholde seg til. Her finnes ulike hjelpemidler; for eksempel brann-teppe, slukkeskum på boks, refleks på soveroms-vinduet så brannvesenet ser hvor du sover, samt komfyrvakt og autostopp på strykejern og kaffetrakter. En forhandler av hjelpemidler viste blant annet fram noen av disse løsningene.

Det ble delt ut en brosjyre fra Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap om Trygghet i hjemmet for eldre. Den ble vurdert som veldig god av deltakerne og kan bestilles gratis fra trykksak@dsb.no

Deltakerne fikk se på ulike praktiske hjelpemidler

Planlegging må tas opp med regjeringa

En god latter er viktig i Lyst på livet

Deretter var det tid for å jobbe videre med *Livshjulet* og planlegge hva den enkelte skulle gjennomføre av forebyggende tiltak i eget hjem og hvordan de skulle vurdere hvordan det gikk.

- Jeg må ta det opp med regjeringa først, var det en som sa. Flere ville vente til de kom hjem til ektefellen før de la planene.

- Vi er ikke så vant til å tenke gjennom livet vårt på denne måten. Det er enklere å tenke på hva andre trenger og satse på at andre skal gjøre noe for oss. Dette er et flott opplegg for å tenke igjennom livet vårt sammen med andre og hjelpe hverandre til å ta viktige grep.

Deltakerne var veldig inspirerte etter den andre av seks livscafeer i pilotprosjektet i Sandefjord.

– Og det er lenge siden vi har ledd så mye, sa flere.

På neste livscafé skal de dele erfaringer med de endringene de har prøvd ut. De skal også kartlegge hvilke endringer som har skjedd i eget nettverk og behovet for å utvikle dette.

Øvelser som gir balanse mellom kropp og sinn

På livscafeen er det også små innslag med øvelser som kan bidra til å mestre stress ved å endre vårt forhold til det som skjer. Det er vist gjennom forskning at tanker vi ikke vil tenke eller følelser vi ikke vil føle, forsterkes når vi kjemper imot dem. Grunnmuren i øvelsene er å hvile i seg selv og romme det som skjer. Når oppmerksomheten hviler i kroppen er det lettere å gi slipp på bekymringer som ellers lett stresser oss.

Livscafé 3
Sikkerhet og trygghet - Sosialt nettverk - Mat og drikke

Mål

- Følge opp de forandringene som er utprøvd for å forbedre sikkerhet og trygghet.
- Planlegge forbedringer, for bedre helse og økt livskvalitet, innen området sosialt nettverk.
- Forberede kartlegging av det neste området som er mat og drikke.

Forberedelser

Sikkerhet og trygghet

- Ha tenkt gjennom hvor langt de er kommet i livshjulet og hva de skal få fram på denne livscaféen.

Sosialt nettverk

- Det kan være nyttig at en person innleder om temaet sosialt nettverk. Kanskje finnes denne personen blant deltakerne i gruppa? Eller en av dere kjenner noen dere kan spørre? Ellers kan du kontakte din lokale koordinator.
- Sosialt nettverk kan være et følsomt emne og skal behandles med stor integritet.
- Det er viktig at den som leder caféen er oppmerksom på dette og holder samtalen på et nivå hvor ingen føler at de må utlevere sin livssituasjon for mye. Sirkelleder bør også være oppmerksom hvis noen utleverer seg for mye og forsiktig avrunde dette, istedenfor å invitere til dialog om den enkeltes situasjon.
- Det blir lett mye prat om barn og barnebarn, og det er viktig at de som ikke har det blir ivaretatt. Det er mange måter å skape nettverk på som er likeverdige. Husk på at det er mange brudd i slike relasjoner som kan være svært smertefulle og tabubelagte.
- Enkelte av deltakerne liker ikke å snakke så høyt om seg og sitt. Det er også viktig å respektere ved at de kan snakke parvis sammen i gruppene og at det er frivillig hvem som vil snakke i plenum.

Mat og drikke

- Det må avklares hvor og hvordan neste livscafé skal foregå og når på dagen gruppen ønsker at den skal avholdes.

Hvordan vi gjorde det i pilotprosjektet og ideer til flere muligheter

- Sirkelleder ønsket velkommen og gikk gjennom hva som skulle gjøres på denne livscafeen.

- Så gikk vi i gang med det første temaet; **sikkerhet og trygghet**. Vi innledet med å bygge bro til det som skjedde ift sikkerhet og trygghet på den forrige livscafeen (ca 5-10 min).
- De snakket sammen i sine faste grupper om hvilke endringer de hadde gjort for å bedre egen sikkerhet og trygghet, samt hvilke erfaringer de hadde fått (ca 30 min).
- En av deltakerne ledet framlegg i plenum. Det kom fram svært mange små og store endringer i pilotprosjektet (ca 20 min).
- Før vi tok pause gjorde vi en øvelse i tilstedeværelse; lytteøvelsen.
- Pause (ca 15 min).

- En pensjonert lege holdt innlegg om **sosialt nettverk** (ca 30 min). Han hadde kalt sitt foredrag *Ensomhet vårt siste tabu?* Det vakte sterkt engasjement, så de ble oppfordret til å snakke om dette under den etterfølgende lunsjen.
- Lunsj (ca 40 min).
- De hadde kartlagt forandringer i sitt eget nettverk i arbeidsheftet som en forberedelse til dagens livscafé. Videre arbeidet de sammen i gruppen med livshjulet for å sette mål og bestemme seg for hva de ville prøve ut fram til neste livscafé (ca 25 min).
- En av deltakerne ledet framlegget i plenum og også her var det mange viktige innspill (ca 15 min).

- Introduksjon til kartlegging av temaet **mat og drikke** (ca 5 min).
- Vi avsluttet denne delen med en øvelse til om tilstedeværelse i relasjoner. Vi ba også om reaksjoner på hva deltakerne synes om øvelsene i oppmerksomt nærvær (ca 5 min).
- Slutt for denne gang; noen som har lyst å si kort om dagen i dag - hvordan var dette? (ca 5 min).

Materiell og metoder

- Arbeidsheftet s 17-22.

Oppgaver for deltakerne til neste livscafé

- Det neste livsområdet vi skal arbeide med er mat og drikke. De skal kartlegge hva de spiser og drikker.
- Deltakerne bør spørres om de har ønsker og tanker om hva slags mat som skal lages, dersom dette ikke tidligere er avklart.
- Her blir det viktig å gi de beskjedene som er nødvendige i forhold til det som sirkelleder planlegger for neste livscafé.

Refleksjoner etter livscafé 3 i pilotprosjektet

- Det er mye energi og motivasjon i gruppa.

- Det er en langsiktig prosess å gjøre store endringer ift sikkerhet og trygghet i hjemmet. Mange av deltakerne ble bevisstgjort på at det er nødvendig å starte en prosess med å tenke på hvor og hvordan man skal bo i framtiden.
- Deltakerne ble svært engasjerte i forelesningen om sosialt nettverk og hadde ønsket mer tid til forelesningen. Det er viktig å holde fast i at *Lyst på livet* først og fremst er en måte å leve på - og hovedfokuset skal ligge på refleksjon over eget liv og bruk av livshjulet for å utvikle nye, gode vaner.

Forberedelser før neste livscafé for sirkelledere

- Sirkelleder(e) planlegger neste livscafé.
- Her vil forberedelsene avhenge mye av hvordan man har tenkt å gjennomgå temaet mat og drikke. Trenger man spesielle lokaler eller hjelp av ressurspersoner må dette avklares i god tid. Pilotprosjektet valgte å lage mat sammen på denne livscafeen. Derfor måtte det bestilles et lokale i god tid hvor man kan lage mat (et skolekjøkken). Vi inviterte en tidligere kjøkkensjef fra kommunen, både til å innlede om kost og lede arbeidet med å lage mat. Hun tok også på seg å handle inn til matlagingen.
- Man kan eventuelt spørre om noen av deltakerne vil lede dette eller om de har gode retter som kan lages på livscafeen.
- Det er ikke nødvendig å finne et sted å lage mat. En mulighet er at alle tar med en liten rett, noe de tenker er sunt og godt til et felles tapasbord, og kanskje sier noe om hvorfor de har valgt denne retten og hva den inneholder.

Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

På den tredje livscafeen i pilotprosjektet *Lyst på livet* delte pensjonistene erfaringer om alle de endringene de hadde gjort for å øke tryggheten og sikkerheten i hjemmet. - Det viktigste med *Lyst på livet* er at det er forventninger om at det skal komme resultater. Hva har du gjort med det hjemme? Tenke det, ville det - men gjøre det! Dette er ikke bare prat, sa Mari Lise Oftedal som er fornøyd deltaker. - Vi må ta initiativ, ringe og besøke folk var en respons da temaet Sosialt nettverk ble introdusert.

Gapet mellom det vi vet og gjør smuldrer bort

- Jeg har blitt mye mer bevisst etter at jeg begynte her. Metoden som brukes på livscafeene kalles *livshjulet*.

Den består av fire trinn; sette mål og planlegge, gjennomføre, undersøke hvordan det gikk og deretter følge opp. Etter den første livscafeen startet deltakerne arbeidet med livshjulet ved å kartlegge eget hjem for å forebygge ulykker og legge til rette for å kunne bo der lengst mulig. På den andre livscafeen satte de mål og planla hvilke endringer de skulle gjøre på de fem ukene fram til tredje livscafé. På denne tredje livscafeen var tiden kommet til å dele erfaringer med disse endringene. Gunvor Reidarson (bildet) ledet oppsummeringen i plenum.

Det var enighet om at endringer på dette livsområdet er en prosess hvor man må lære seg å tenke framover.

Flere hadde gjort endringer på soverommet som å få forhøyningsklosser under senga og bedre lys, samt gjort det til en vane å ha mobiltelefonen på nattbordet.

Bad i gamle hus er en utfordring for mange. - Jeg har fått meg et håndtak over badekaret, selv om jeg føler meg ung. En annen hadde kjøpt nytt og høyere toalett fordi det avlaster knærne.

Kjøkkenet er en viktig arena hvor det lett kan skje ulykker som kan forebygges. Gunvor ommøblerte i kjøkkenskapet sitt. – Jeg hadde en merkelig plassering i kjøkkenskapene; koppene sto over vasene. Jeg har også flyttet noen bakervarer ned. Det var en sikkerhetsrisiko å måtte strekke seg så høyt, og jeg bruker en lav, stødig skammel på kjøkkenet for å komme opp i de øverste skapene. Dette gode rådet var ikke alle deltakerne enige i. Else Bjørg Thorbjørnsen (bildet) fortalte at hun sto på en taburett da noen kom inn, så satte hun beinet rett opp i en bøtte med maling! Men hun synes hun allikevel var skikkelig heldig siden hun fikk byttet teppe - til latter fra de andre og seg selv. Kirsti anbefalte derfor varmt å bytte skammelen ut med en tretrinns aluminiumstige. Denne er lett å flytte på, den kan man holde seg fast i og tar liten plass å sette bort.

Britt Gogstad Haugen fortalte at hun fløy så raskt i den glatte trappa hjemme og derfor hadde satt på belegg så hun ikke skulle skli.

En fortalte at hun har kjøpt brannteppe. - Også har jeg rigget meg til med tau utfor soverommet på balkongen, det har jeg tenkt på lenge! Dette ga en av de andre en aha-opplevelse. - Jeg tenker på hytta mi, vi må få et tau på hemsen der! Det er artig med diskusjonen i grupper og plenum med kunnskapsrike folk. Vi har veldig mye kunnskap i gruppa, så det er mye å lære av hverandre.

Ensomhet - vårt siste tabu?

Den pensjonerte allmennlegen Per Fevang var invitert til å holde en innledning til det neste temaet for livscafeene; sosialt nettverk. Fevang kalte sitt foredrag for Ensomhet - vårt siste tabu? Han definerte ensomhet som en ikke-ønsket opplevelse av sosial isolasjon. Han fremhevet at enhver form for aktivitet er bra for å motvirke ensomhet, både fysisk og mentalt.

Det er viktig å ikke isolere seg og man må noen ganger gi seg selv et spark bak for å komme opp av godstolen. Det å ta det første skrittet ut av ensomheten er det tyngste. Fevang konkluderte med at livscafeer er midt i blinken for dette; her er det lav terskel for å bedre livsstil på en fin måte. Dette var deltakerne helt enige i!

Pensjonistforbundet, Sandefjord kommune og Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, Seksjon for kvalitetsutvikling

Nettverket vårt er i endring hele tiden

Diskusjonen gikk livlig rundt bordene om dette temaet:
- Vi må pleie nettverket vårt og invitere noen inn fordi det hele tiden skjer ting: Noen kommer og noen går.
- Mennesker er forskjellige, noen føler seg ensomme og andre ikke.
- Jeg er alene, men ikke ensom.
- Vi stikker ikke innom hverandre som før, eller gjør vi det? Kanskje vi skal trene oss på det?
- Det er viktig å ha noen som kan være så nær meg at jeg kan si det jeg vil uten at folk blir såret.
- Jeg har truffet igjen venner som jeg ikke har sett på årevis gjennom Facebook. På bursdagen min fikk jeg over 40 hilsener. Det er en ny verden som åpner seg;

Facebook er bedre for eldre enn yngre, fortalte Ann Mari Berg. 5 av de 24 pensjonistene er på Facebook.
På neste livscafé skal de dele erfaringer med de endringene de har prøvd ut.
De skal også kartlegge hva de spiser og drikker og om dette er i tråd med egen kunnskap.

Å være tilstede i samtale med andre

Hvordan kan du styrke din evne til å være oppmerksomt tilstede når du er sammen med andre, slik at du både kan lytte og uttrykke deg på en god måte? Når begge gjør dette, oppstår det gode møter.

Bildet viser det kinesiske tegnet for å lytte. Det er satt sammen av tegn som betyr ører, øyne, hjerte (følelser og intuisjon) og ikke minst udelt oppmerksomhet. Dette innebærer at vi lytter med hele oss.

Oppmerksom kommunikasjon hviler på din evne til å bekrefte at du har mottatt og forstått hva den andre sier. Det gjør det lettere for den andre å lytte til ditt budskap selv om dere er uenige. Anerkjennelse er nødvendig for god kommunikasjon.
På livscafeen gjorde vi også små øvelser på dette.

Livscafé – et prima opplegg!

De 24 pensjonistene som deltar i *Lyst på livet* møtes på 6 livscafeer i løpet av 8 måneder, hvor de jobber med følgende temaer:

1. Livshjulet og normal aldring
2. Sikkerhet og trygghet
3. Sosialt nettverk
4. Mat og drikke
5. Fysisk aktivitet
6. Spredning av *Lyst på livet*

Etter denne tredje livscafeen deltok 18 av deltakerne i gruppeintervju om sine erfaringer så langt. Tre av deltakere ledet hver sin gruppe.
Pensjonistene synes temaene er engasjerende og får dem til å tenke over eget liv og hva de kan gjøre annerledes. De synes livshjulet er en spennende og nyttig metode som hjelper dem til å planlegge og gjennomføre endringer. Alle har mye kunnskaper. På livscafeene blir de inspirert til å ta kunnskapene på alvor og få satt i gang med det de vet. De opplever at gapet mellom hva de kan og gjør blir mindre ved å bruke livshjulet. En uttrykte dette slik: - Med livshjulet ar jeg fått et system på planlegginga mi. Jeg tenker på temaene rett som det er og opplever det så positivt. Materialet og tilnærmingen er veldig bra.

I livscafeene veksler aktiviteten mellom små innlegg i plenum, diskusjoner i grupper på 6 deltakere og diskusjoner i plenum. Alle er svært tilfredse med denne strukturen:
- Du verden så mange interessante mennesker! Alle har noe å bidra med i fellesskapet og er positive og nysgjerrige på livet.
- Folk er veldig engasjerte. Det er viktig at de stille også blir ivaretatt, det fungerer fint i gruppene. Dette er et prima opplegg som vi vil være med på å spre!

Livscafé 4
Sosialt nettverk – Mat og drikke – Fysisk aktivitet

Mål

- Å få fram hvilke erfaringer og endringer deltakerne har gjort ift sosialt nettverk.
- Å planlegge et kosthold som gir god helse og livsglede.
- Å forberede kartlegging av fysisk aktivitet.

Forberedelser

- Lag et program med tider som passer med det som skal gjennomgås denne dagen.
- Vurder om deltakere skal utfordres til å lede plenum på forhånd eller i livscaféen.

Sosialt nettverk

- Ha tenkt igjennom hvor en står i metoden og hva som skal gjøres.

Mat og drikke

- Ha klart hvem som skal innlede til temaet.
- Sørge for at det som trengs for ev matlaging er klart.

Fysisk aktivitet

- Ha tenkt igjennom muligheter for opplegg rundt fysisk aktivitet, evt. instruktør/foreleser/spesielt sted å være? Ta gjerne dette opp med deltakerne.

Hvordan vi gjorde det i pilotprosjektet og ideer til flere muligheter

- Servering ved ankomst (kaffe, te og litt frukt), satte fram gruppebordene og pyntet dem med markblomster.
- Vi startet klokka 15, fordi vi skulle lage middag sammen på et skolekjøkken. Vi begynte samlingen i våre faste grupper.
- Etter å ha ønsket velkommen gikk vi gjennom planene for dagen (ca 5 min).
- Deretter ba vi deltakerne dele erfaringer i gruppen om hva de hadde prøvd ut av endringer ift sitt **sosiale nettverk** og hvordan det hadde gått (ca 25 min).
- En av deltakerne ledet fremlegget i plenum (ca 15 min).
- Vi gjorde en øvelse i oppmerksomt nærvær (ca 3 min).

- Etter en liten pause (15 min) gikk vi i gang med det neste livsområdet; **mat og drikke.**

- Deltakerne delte erfaringer i grupper om hva de hadde oppdaget da de kartla hva de spiste og drakk. Var det er gap mellom det de kan og det de gjør (ca 10 min)?
- Vi hadde invitert en tidligere kjøkkensjef fra kommunen til å holde et innlegg om temaet mat og drikke (ca 20 min).
- Det ble fokusert på følgende:
    - Viktigheten av å drikke nok vann.
    - Hva hindrer oss i å spise og drikke?
    - Viktigheten av å tilrettelegge for trivsel under måltidet.
    - Riktig kost; om betydningen av kalsium og D-vitamin for et sterkt skjelett.
    - Ulike typer fett relatert til hjerte og kar.

- Vi tok en gjennomgang av livshjulet og arbeidsmåten i *Lyst på livet* (ca 5 min).
- De arbeidet i grupper med å sette mål og planlegge endringer ift hva de spiser og drikker. De reflekterte også over hvilken betydning mat har for dem (ca 20 min).
- En av deltakerne ledet framlegget og diskusjonen i plenum: Hva har de kartlagt og hvilke ideer de har fått til hva de vil endre (ca 20 min)?

- Vi forflyttet oss deretter fra eldresenteret til skolekjøkkenet på ungdomsskolen (ca 15 min).
- Alle ble inndelt i nye matlag. De hadde med seg forklær. Vi lagde ulike retter med mye grønnsaker, fisk og kylling. En gruppe lagde også fruktsalat til dessert. Menyen var basert på forelesningen og et allsidig kosthold (ca 70 min).
- Noen dekket pene bord med blomster.
- Maten ble spist på langbord, rettene ble presentert av hun som hadde ledet innlegget. Det kunne også vært gjort av de deltakerne som hadde laget de ulike rettene (ca 50 min).

- Det neste livsområder ble introdusert**: Fysisk aktivitet**. De ble bedt om å registrere eget aktivitetsmønster i arbeidsheftet og reflektere over dette før vi møtes neste gang om to måneder; etter en forhåpentligvis god sommer (ca 5 min). De ble bedt om å ha på seg tøy og sko som egnet seg for trim ute, evt. ha med skift.
- Vi avsluttet den hyggelige ettermiddagen kl 19.45 med en evaluering (ca 5 min).
- De som ledet livscaféen og noen av deltakerne ryddet opp etterpå.

Materiell og metoder

- Vi lånte et skolekjøkken for matlaging.
- Delte ut smaksprøver (yoghurt) fra Tine meierier.
- Utdeling av et oppskriftshefte over sunne retter deriblant de vi hadde laget.
- Delte ut brosjyren ”Nøkkelråd for et sunt kosthold”.
- Mat for helse og trivsel (presentasjonsmateriell fra Helsedirektoratet).
- Arbeidsheftet s 22-27.

Oppgaver for deltakerne til neste livscafé

- Gjennomføre de planlagte endringene ift mat og drikke til neste gang og reflektere over hvordan det var.
- Kartlegge eget mønster ift fysisk aktivitet i arbeidsheftet.

Refleksjoner etter livscafé 4 i pilotprosjektet

- Det var en virkelig vellykket livscafé, men vi skulle hatt lenger tid på slutten til å hygge oss med maten.
- Det var svært mye forberedelser med innkjøp til så mange ulike retter. Det kunne vært gjort enklere og allikevel blitt en fin livscafé. Alle deltakerne kunne også ha tatt med en liten rett til et felles matbord eller man kunne lage noen få retter sammen.

Forberedelser før neste livscafé for sirkelledere

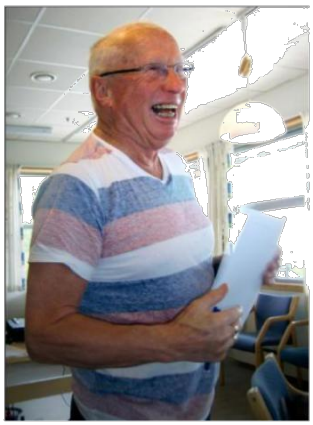
- Planlegge 5. livscafé.
- Evt. utsendelse av informasjon.
- Samarbeide med en som skal hjelpe til med fysisk aktivitet på neste livscafé.
- Bestille lokale og enkel servering.
- NB: Hvis man ønsker å bruke et spesielt treningslokale på 5. livscafé, må det bestilles i svært god tid, slik at deltakerne får beskjed på 4. livscafé at de skal møte opp et annet sted.

Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

På denne fjerde livscafeen skulle pensjonistene dele erfaringer om hvilke endringer de hadde gjort siden sist for å styrke sitt sosiale nettverk. 75 år gamle Tormod Korneliussen strålte som en sol da han fortalte at han hadde hivd seg på Facebook. – På tre uker har jeg fått 71 venner jeg ikke har sett på lenge! De fleste er gamle venner fra idretten – det er kjempemoro! Det skulle en kanskje ikke tro, men dette er noe for oss!
Mat og drikke var det neste temaet i dette pilotprosjektet. Deltakerne lot seg inspirere også på dette viktige livsområdet etter å ha slått seg løs på skolekjøkkenet i Sandefjord. - Hva er det du har hatt inni kyllingen? Så utrolig godt det er med soltørkede tomater!

Når en blir alene er det ekstra viktig å pleie nettverk



Det var stort engasjement da deltakerne diskuterte temaet sosialt nettverk i gruppene. Tormod Korneliussen (bildet) ledet fremlegget i plenum, hvor mangfoldet i deltakernes ulike utfordringer tydelig kom fram: Noen har stor familie, mens andre har få familiemedlemmer. - Det viktigste er ikke om man har familie eller ikke, men om man har noen som man føler at står en nær og at man kan passe på og hjelpe hverandre ved behov, sa Anne Marie Larsen.
- Og ha noen å være fortrolig med, supplerte Anne Synøve Klavenes. Det er ekstra viktig å styrke nettverket sitt når man blir alene.
Enkelte har bodd i Sandefjord hele livet og har gamle venner og skolekamerater i nærområdet. Av deltakerne er det også flere som er innflyttere og det krever en ekstra innsats når det gjelder å skaffe seg et nettverk. Mange gode erfaringer ble delt. Noen hadde funnet tilbake til gamle skolekamerater og gamle venner.
- Hvis man reiser alene er man garantert å bli kjent med nye mennesker. - Man må være åpen og positiv; by på seg selv og være en god lytter, var noen av de gode rådene som ble delt.
Kirsti Vinje hadde tatt kontakt med en gammel bekjent fra mange år tilbake og var veldig glad for det. - Når man får nye venner som gammel blir vennskapet an-nerledes - det er lettere når en har kjent hverandre fra ungdommen. Flere av deltakerne syntes det kan være vanskelig å vedlikeholde kontakter. Liv Bjørvik som har bodd mange år utenbys, fortalte at hun har mange venner i utlandet og at hun har blitt flinkere til å holde kontakt ved å ringe gratis gjennom internett; skype.
Mange av deltakerne er aktive i foreninger og dette er arenaer hvor man får noe selv gjennom å gi noe til andre. En fortalte at hun ofte prøvde å få med seg noen som ikke går så mye ut. Hun hadde også tatt kontakt med Frisklivssentralen og der er det mange forskjellige aktiviteter og hyggelig prat - veldig bra! En annen var med i Røde Kors som besøksvenn og opplevde at det er viktig for henne å ha disse kontaktene og at det i tillegg betyr mye for de som får besøk.
Bjørn Solberg hadde et godt tips for å bli kjent med nye: - Jeg velger noen ganger bevisst å komme sist til et møte eller samling, for da må jeg sette meg der det er en ledig stol.
Livet gir oss ulike utfordringer og for noen er det viktigste å begrense seg. - Jeg har et kjempestort nettverk, siden jeg både har stor familie med barn og barnebarn og har vært aktiv i en rekke foreninger og i politikken. Jeg føler at jeg kjenner alle og må lære meg å si nei, sa Fred Richard Fredriksen. Britt Gogstad Haugen har også vært veldig aktiv i foreninger, men har trappet noe ned for å få litt tid til seg selv og sine.
- Jeg har ikke vært så flink til å ta kontakt, men det finnes jo masse spennende mennesker, sa en eftertenksom Tormod Korneliussen.
For deltakerne på livscafeene er livet fullt av muligheter!

Mat som skaper glede og er viktig for helsa

Tidligere kjøkkensjef og nå leder av eldresentrene i Sandefjord, Anne Sofie Rønningen (bildet), introduserte temaet mat og drikke med innlegget: Mat for helse og trivsel. Hun framhevet at det skal være hyggelig å spise.
Behovet for energi (kalorier) blir noe mindre med alde-ren, men næringsbehovet er likt.
Det er lurt å spise minst 4 måltider om dagen og gjerne et lite kveldsmåltid, f.eks en yoghurt eller et knekke-brød. En synes et godt glass med rødvin og noen ostebiter var mye bedre enn yoghurt om kvelden. Det er en risikofaktor å bli alene, det er lett å slurve med maten da. Anne Sofie hadde mange tips til hvordan den kan gjøres innbydende og måltidene trivelige. - Når en er alene, er det lite å lage middag bare til en. Da kan en jo enten be folk til middag eller lage to porsjoner slik at en har senere også.

Vi glemmer å spise eller drikker for lite

Siden forrige livscafé hadde deltakerne kartlagt hva de spiste og drakk i hverdagen. Mange var ganske for-nøyde med seg selv, men deltakerne hadde oppdaget ulike utfordringer som de ville gjøre noe med gjennom å bruke metoden i *Livshjulet.*

En del var blitt klar over at de kanskje ikke drakk nok. De ble anbefalt å måle opp hvor mange glass de drikker og også kjenne etter hva det gjør med formen å drikke mer; det vil bidra både til en god fordøyelse, motvirke svimmelhet og glemsomhet. 2 liter veske anbefales, mye bør være vann. Noen synes vannet er bedre når man får sitron eller appelsin i vannet.

- Brus har jeg kuttet helt ut. Jeg skjønner at jeg bør drikke en liter vann til - men så var det den doflyinga da, sukket en. Han fikk rask tilbakemelding fra Else Bjørg Thorbjørnsen som opplyste om at det er kjekt å drikke vann for å unngå forstoppelse!

Noen så behov for å bli flinkere til å spise flere måltider om dagen og til faste tider, og andre fortalte at de glemmer å spise. Det vil de gjøre noe med!

En annen hadde en annen utfordring: - Jeg skal ikke kaste noe, så det blir gjerne litt mye mat.

Til neste livscafé skal alle gjennomføre de endringene de har planlagt innen temaet mat og drikke.

Deltakerne blir oppfordret til å gjøre enkle registreringer; følge med på vekta og legge merke til hvordan dette oppleves.

Britt Gogstad Haugen sa det slik: - Vi må legge merke til hva vi gjør annerledes og hva det gjør med oss – ellers vet vi ikke om det blir en forbedring. Det vil motivere oss i å utvikle gode vaner.

Ingeborg Sofie Bakke serverte deilig tomat- og avokadosalsa

Matlaging med latter og andre sunne ingredienser

Fra venstre: Brit Hoff, Bjørn Solberg, Kirsti Vinje og Thormod Korneliussen tryllet fram de herligeste retter

Anne Sofie Rønningen hadde planlagt, kjøpt inn og tilrettelagt for tilbereding og spising av sunn og deilig mat. Grønn ertesuppe og fylt kylling-filet med røsti og salsa og var to av rettene pensjonistene laget. Mye latter og høy aktivitet preget skolekjøkkenet da rettene ble tilberedt. Det var lettere enn mange hadde trodd!

Bordet var pent dekket og pyntet med lys og sommerblomster. Maten smakte utrolig godt og oppskrifter på alle rettene ble delt ut.

Bjørn Solberg takket for maten og Anne Sofies store innsats. - God mat kommer ut neste dag! Det er jeg sikker på at denne gjør, sa Bjørn – etterfulgt av et deilig latterbrøl fra forsamlingen.

Å være til stede under måltider

Det å være oppmerksomt til stede er viktig både når du tilbereder maten og når du spiser den. Vår evne til å nyte henger sammen med om vi er oppmerksomt tilstede. Hvis du spiser mens du ser en spennende film, vil maten smake mindre enn hvis maten står i fokus. Tygg maten godt og ta ikke en ny bit før munnen er tom. Sørg for at du sitter godt og ta deg tid til å puste. Unn deg noe godt å drikke og nyt det.

Fraværende
Skulle bare se innspurten
på 1000-meteren

Enset ikke annet

Ørreten ble aldri spist
Svidd fisk
Svidd panne
Svidd sinn
Og Eskil sprakk

Jørn Walthinsen
– med tillatelse

Vi går til filmen

Allegro Sandefjord ved Tore Holden lager en norsk film om *Lyst på livet* som skal brukes i spredingsarbeidet. Pensjonistforbundet står for finansieringen. Filmen skal vise hvordan man arbeider på livscafeene og formidle energien og gleden som finnes i prosjektet. Det ble filmet på denne livscafeen og det skal filmes på neste livscafè.

Under matlagingen var også lokalavisa Sandefjords blad på besøk og laget et flott oppslag som har fått mye positiv respons. Flere pensjonister har allerede meldt seg på når nye livscafeer starter opp i Vestfold i høst. Disse skal ledes av pensjonistene selv. I Møre og Romsdal er også forberedelsene i gang.

Livscafé 5

Mat og drikke - Fysisk aktivitet – Forberede evaluering av pilotprosjektet og spredning

Mål

- Å få fram hvilke endringer deltakerne har gjort i forhold til mat og drikke og hvilke erfaringer de har fått.
- Å planlegge et aktivitetsnivå som gir bedre helse, mer energi og godt humør gjennom en velfungerende kropp.

Forberedelser

- Vurder om dere skal bruke de samme lokalene, eller om dere trenger et annet sted. Har dere planer om å være ute er det viktig å gi deltakerne en påminnelse om å ta på sko og tøy som egner seg for å være ute i.
- Evt. sørge for at oppskåret frukt og kaffe, te og vann er klart når deltakerne kommer.
- Pynt gjerne bordene med blomster/ting fra naturen, avhengig av årstid.

Mat og drikke

- Planlegg hvem som skal gjøre hva om dere er to sirkelledere. Tenk igjennom om du/dere vil utfordre en av deltakerne til å lede plenum på forhånd eller om dere gjør det på livscafeen. Vi starter vanligvis med det livsområdet hvor de har utprøvd endringer siden sist, men vurder å bytte rekkefølge dersom dette er mer hensiktsmessig.

Fysisk aktivitet

- Ta kontakt i god tid med den/de som kan lede dere gjennom en liten treningsøkt og vær sikker på at de ville vektlegge at treningen tilpasses den enkelte. Sjekk også om innleder trenger noen hjelpemidler, for eksempel tavle.
- Er det allerede ressurspersoner i gruppa som kan medvirke med sine ressurser?
- Pass på å bestille brosjyren 65+ *Øvelser som kan holde deg i form* dersom dette ikke allerede er gjort.

Evaluering, avslutning og spredning

- Om det er planlagt et nytt sirkellederkurs i ditt område, er det kjekt at denne datoen nå er klar slik at de av deltakerne som kan tenke seg å bli sirkelledere setter av denne dagen.

Hvordan vi gjorde det i pilotprosjektet og ideer til flere muligheter

- Vi valgte å være i de samme lokalene som vi pleier å være i, fordi vi ønsket å legge treningen til parken som ligger utenfor.
- Sirkelleder ønsket velkommen og gikk gjennom hva som skulle gjøres på denne livscaféen.
- Det første temaet var fysisk aktivitet og vi innledet kort om livshjulet, før vi ba gruppene bruke 10 min på å fortelle hverandre hva de var kommet fram til gjennom å kartlegge sin egen fysiske aktivitet. Hadde de identifisert et gap mellom det de visste og det de gjorde på dette området?
- En av deltakerne ledet gruppeframlegget i plenum.
- Fysioterapeuten på Frisklivssentralen holdt en innledning hvor han snakket om behovet for fysisk aktivitet og at eldre er like trenbare som yngre. Ulike nivåer av aktivitet ble beskrevet; hverdagsaktiviteter, styrketrening og kondisjonstrening.
- Brosjyren *65+ Øvelser som kan holde deg i form* ble delt ut.
- Vi tok en liten pause hvor de som ønsket å skifte kunne gjøre det. Deretter gikk vi ut i parken for å trene.
- Vi sto i en sirkel og ble vist ulike styrkeøvelser som vi prøvde ut. Deretter gikk vi i det tempoet som var mulig for den enkelte til et avtalt sted i parken. De som var sprekest gikk litt fram og tilbake, så alle fikk utfordringer på det nivået som var riktig for dem. Videre vekslet vi mellom å gå og gjøre øvelser på avtalte steder i parken. Vi avsluttet med å løpe opp og ned i en liten bakke i 3 minutter for å få opp pulsen (kondisjonen) og gjøre balanseøvelser (50 min).
- Så var det lunsjtid og vi hygget oss rundt langbordet med en deilig salat.
- Vi tok tak i livshjulet igjen og deltakerne arbeidet i grupper med å sette mål for sin fysiske trening og hvordan de skulle trene for å nå målet (20 min).
- En av deltakerne ledet plenum (10 min).

- På nytt tok vi tak i livshjulet, hvor vi fokuserte på de endringene de har prøvd ut ift mat og drikke. De delte erfaringer i gruppene (20 min) før vi fikk en deltaker til å lede fremleggene (15 min).

- Vi informerte om hva som skal skje på neste og siste livscafé; oppfølging av trimmingen og evaluering av pilotprosjektet og alt materialet. Vi opplyste videre om dato for når et sirkellederkurs skulle holdes og svarte på spørsmål om hvordan videre spredning var planlagt.

- Helt til slutt ba vi om tilbakemelding på dagen - og den var god. Spesielt var de fornøyde med den fine treningsturen ute og all humoren som preget også denne livscaféen.

Materiell

- Heftet *65+ Øvelser som holder deg i form*
- Arbeidsheftet s. 27 – 31.

Oppgaver for deltakerne til neste livscafé

- Til neste gang skal de prøve ut de fysiske aktivitetene de har bestemt seg for å gjøre.
- De ble også bedt om å tenke igjennom hvilke forbedringer de vil foreslå for at *Lyst på livet* skal bli enda bedre.

Refleksjoner etter livscafé 5 i pilotprosjektet

- Også på dette området viste deltakerne at de hadde mye kunnskap og erfaring fra trening.
- Alle øvelsene kunne gjennomføres gratis hjemme, for eksempel ved å fylle brusflasker med vann og bruke dem som vekter.
- For mange gir det en ekstra verdi å trene sammen med andre, fordi det sosiale fellesskapet er viktig og fordi man da ofte blir inspirert til å presse seg litt ekstra.
- En del av deltakerne uttrykte at de ikke hadde behov for å gjøre forbedringer ift fysisk aktivitet, siden de allerede var svært aktive. Det er sannsynligvis en ekstra sporty gjeng vi har rekruttert til pilotprosjektet. Samtidig var det flere som oppdaget at de burde trene balanse, styrke og kondisjon etter treningsøkta i parken.

Forberedelser før neste livscafé for sirkelledere

- Planlegge en hyggelig avslutning for disse cafeene og inspirere deltakerne til å gi det videre til nye deltakere ved å starte opp egne sirkler. Jmf filmen ”Pay it forward” som handler om å gjøre gjengjeld når noen har gjort deg en tjeneste, ved å gjøre noe godt for andre.

Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

Å drive med fysisk aktivitet er det aller viktigste vi kan gjøre på veien til livslyst og helse, i følge den anerkjente legen Peter Hjorth. Det var derfor et naturlig område å jobbe med på denne femte livscafeen. Pensjonistene hadde kartlagt sin egen fysiske aktivitet før de kom - og det er virkelig en svært sporty og aktiv gjeng. Allikevel oppdaget mange etter hvert at de gjerne kunne trene mer på både balanse, styrke og kondisjon.
Vi fikk også høre at flere hadde gjort viktige justeringer i sitt eget kosthold siden sist.

Det er mye trim i en aktiv hverdag

Mange av de 24 deltakerne fortalte at de gikk lange turer hver eneste dag og at det både ga bedre energi om dagen og bedre nattesøvn.
- Og så er det så hyggelig å komme ut og treffe folk i byen, sa Anne Marie Jahre.

Flere la turene nå om høsten til skogen og gledet seg over å plukke sopp eller bær. - Da er vi ute i timevis, været spiller ingen rolle.
Sykling og svømming var også populært for mange. Det er mye god aktivitet i hagearbeid, særlig når man gjør som Gunvor Reidarson som velger å klippe den store hagen sin to ganger i uka med håndklipper - selv om hun også har en elektrisk. – Seniordans er også herlig; det er både god trim og hyggelig sosialt, reklamerte hun entusiastisk.

Flere deltar i faste trimgrupper hvor de får trent både kondisjon og styrke. Mange var dessuten bevisste på å gå i trappa hjemme så ofte som mulig. Ragnar Klavenes imponerte forsamlingen da han fortalte at han gjorde 30 sitteøvelser og 40 armøvelser daglig!

Fred Rikard Fredriksen fortalte at han hadde begynt med en ny form for trim på fotballkamper; tribunetrim:
- På hjemmekampene til (Strøms-)"Godset" så roper vi at *Den som ikke hopper nå er en Mjøndalsgutt!* Og så hopper vi opp og ned og svinger med armene sånn… Fred demonstrerte tribunetrimmen med stort engasjement og høstet både latter og applaus. - Vedhogst, kløyving og stabling gir også mye god trim og gjør at jeg får varmen flere ganger, sa Fred.

Tenk at det finnes en gratis vidundermedisin mot alt!

Trening har like stor effekt for eldre som for yngre, sa lederen for frisklivssentralen i Sandefjord, fysioterapeut Kristian Verde i sin innledning. Det skjer mange fysiske endringer når vi blir eldre; leddene blir stive, styrken i muskler reduseres, balansen og synet blir dårligere.
En hovedårsak til at så mange eldre er i dårlig form er at de er for lite aktive, men den gode nyheten er at det er fullt mulig å snu dette raskt.
Det er personavhengig hvordan man bør trene, men Helsedirektoratet anbefaler minst en halv time aktivitet om dagen på ulike nivåer. Trening er definert som det man gjør systematisk over tid for å få effekt. Å drive med *hverdagsaktiviteter* som arbeid i hus og hage eller å gå tur en halv time daglig gjør at vi ikke forfaller.
I tillegg har vi bruk for *utholdenhetstrening* to eller tre ganger i uka hvor vi blir varme og andpustne og kanskje trenger en dusj etterpå. *Styrkeøvelser* av musklene bør vi også gjøre en eller to ganger i uka.
Fysisk aktivitet gir økt livskvalitet og er en vidunderpille som har effekt i forhold til mange områder som dårlig hukommelse, nedsatt oppmerksomhet og depresjon, i tillegg til å forebygge ulike fysiske plager og sykdom-mer.
Effekten av treningen kommer ganske fort; mange års forfall kan bedres betraktelig med to måneders tilrettelagt trening. Hos skrøpelige eldre begynner en ofte med styrketrening, fortalte Kristian. I tillegg er det mange muligheter for å kombinere trim med sosiale aktiviteter - en super kombinasjon for et godt liv.

Kristian og hans kollega Heidi tok oss deretter ut i den vakre parken hvor vi varmet opp med forskjellige øvelser, før vi gikk en rask tur i eget tempo. På turen kunne vi glede oss over møter med ender, gjess, hunder og folk – og ikke minst hverandres hyggelige selskap.
Intervalltrening med løp/rask gange opp og ned i en liten bakke i tre minutter ble forsøkt- det skal ikke mer til for å få trent vår viktigste muskel; hjertet.

Til slutt ledet en av deltakerne, tidligere fysioterapeut Grethe Verde oss gjennom en balanseøvelse: Fest blikket i bakken et par meter foran deg. Stå på venstre ben og beveg det høyre benet fram og tilbake. La armene bevege seg fram og tilbake som når du går, og pass på at venstre ben og høyre arm går framover samtidig; diagonalt. Mange ble forskrekket over hvor dårlig det sto til med balansen! En oppdaget at hun sto best på venstre side og undret seg over det. En annen var rask til å foreslå at det nok hadde sammenheng med kommunevalget som er om et par uker… ☺

Dette vil vi trene på!

Etter en velfortjent lunsj jobbet vi videre med liv*shjulet;* en enkel metode for å planlegge og gjennomføre forbedringer for å styrke egen helse og livsglede. Det er viktig å lage en plan og gjøre en avtale med seg selv i forhold til gjennomføring.
Selv om mange i utgangspunktet var svært tilfredse med sin egen fysiske aktivitet, hadde dagens øvelser bevisstgjort behovet for å trene særlig balansen hos mange. Dette er viktig for å forebygge fall. Rundt 30 prosent av eldre hjemmeboende faller minst en gang per år, og ca. 10 prosent av fallene fører til alvorlige skader.

Flere av de som var flinke til å gå tur hadde oppdaget at de også burde drive med styrketrening. De ville starte med knebøyninger og andre nyttige øvelser som er beskrevet i et hefte deltakerne fikk utdelt: *65+ Øvelser som holder deg i form*, fra Helsedirektoratet og Trondheim kommune. En ville ta fram manualene fra skapet. Fred fortalte at han gjorde ryggøvelser på stuegulvet i flere år, men slutta da han fjernet vegg - til-vegg-teppet og la parkett. Nå var tiden kommet til å gjenoppta de gamle øvelsene, sa han og slengte seg ned på gulvet for en rask demonstrasjon.
Andre ville delta i gågruppe på Frisklivsentralen, et sosialt og gratis tilbud uten påmelding. Liv Bjørvik fortalte at hun ville trene kondisjonen ved å starte på spinning (sykling) på treningssenteret. En av mennene lurte på om det var mulig å prate under spinningen, slik som i gamle dager da damene drev med spinning. ☺

Grethe Verde satte seg mål å trene intervalltrening ved å løpe opp og ned bakken utenfor huset sitt. Hun ville si fra til naboene så de ikke ble bekymret for henne…

Bjørg Pettersen er avhengig av et oksygenapparat, men innser at det er viktig at hun ikke slutter å bevege seg selv om formen er dårlig – tvert imot! Hun skal bli flinkere til å gå og starter også i en trimgruppe hos fysioterapeut.

Et par ville starte på yoga, og den ene innrømmet at noen av de øvelsene hun mestret før var blitt umulige, fordi magen nå var i veien. Her var det visst også en utfordring å ta tak i…

Uten riktig mat og drikke duger helten ikke

På den forrige livscafeen satte deltakerne opp en plan for hva de ønsket å endre i eget kosthold. De fikk ut-delt et oppskriftshefte med enkle og gode oppskrifter som mange hadde prøvd. Særlig oppskriften på knek-kebrød var populær.
- Det var en fantastisk opplevelse sist! Det går godt an å lage god mat selv om en er alene. Pass på å spise i fred og ro og nyt maten, sa Anne Marie Larsen. Hun ledet framlegget i plenum, hvor deltakerne fortalte om hvordan det hadde gått med å justere kostholdet i lø-pet av sommeren.

Noen hadde endret sitt kosthold allerede for flere år siden, mens andre hadde blitt flinkere til å spise fisk og mer grønnsaker. Det var også økt bevissthet på å drikke mer og spise flere små måltider daglig.
Gunvor Reidarson hadde for høyt kolesterol, og hadde byttet ut sjokoladen med frukt og gulrøtter. Resultatet var at både kolesterolen og vekta gikk ned - og humøret steg!
Fred avsluttet seansen med en regle som skapte jubel: Sjokolade – vi`kke ha det, karameller – ikke det heller, Cognac – ja takk!

Å gå med glede

Ved å la oppmerksomheten hvile i gåingen, slipper vi samtidig tak i de bekymringer som ofte fyller oss, slik Søren Kierkegaard har beskrevet i diktet *Gå*:
"… Jeg kjenner ingen tanke så tung at man ikke kan gå fra den. Når man fortsetter slik å gå, så går det nok."
Samtidig vil det å gå medføre at våre sanser blir mer åpne og vi puster bedre, slik at kroppen tilføres surstoff og energi og kvitter seg med avfallstoffer. Langsom gange har en balanserende effekt på kropp og sinn og øker vår evne til å være tilstede her og nå.

Hvordan starte opp *Lyst på livet* hos oss?

Pilotprosjektet i Sandefjord som er beskrevet i disse Cafébladene avsluttes i slutten av september 2011. Etter det er det duket for spredning både regionalt og nasjonalt. *Lyst på livet* er et lavkostnadstiltak som primært drives av pensjonistene selv, med noe kommunal støtte. Det vil avholdes dagskurs for pensjonister som vil bli sirkelledere og ressurspersoner i kommunene.
Kunnskapssenteret har fått midler til sitt arbeid med å spre *Lyst på livet* av Helsedirektoratet. Les mer på våre nettsider om dette.

Livscafé 6

Fysisk aktivitet – Evaluering og spredning

Mål

- Å få fram hvilke endringer deltakerne har gjort i forhold til fysisk aktivitet og hvilke erfaringer de har fått.
- Å evaluere erfaringene med livscaféene og avklare om deltakerne eventuelt kan bidra til videre spredning.

Forberedelser

- Evt sørge for at oppskåret frukt og kaffe, te og vann er klart når deltakerne kommer.
- Pynt gjerne bordene med blomster/ting fra naturen, avhengig av årstid.
- Vurder om dere ønsker å invitere noen gjester, for eksempel lokal koordinator til denne livscafeen.

Fysisk aktivitet

- Planlegg hvem som skal gjøre hva om dere er to sirkelledere. Tenk igjennom om du/dere vil utfordre en av deltakerne til å lede plenum på forhånd eller om dere gjør det på livscaféen.

Evaluering, avslutning og spredning

- Om det er planlagt et nytt sirkellederkurs i ditt område, er det kjekt at denne datoen nå er klar slik at de av deltakerne som kan tenke seg å bli sirkelledere setter av denne dagen.

Hvordan vi gjorde det i pilotprosjektet og ideer til flere muligheter

- Sirkelleder ønsket velkommen og gikk gjennom hva som skulle gjøres på denne livscaféen.
- Vi gjennomførte den første øvelsen på s. 31 i arbeidsheftet.
- Det første temaet var fysisk aktivitet og vi innledet kort om hva de gjorde på dette området med livshjulet på forrige livscafé.
- Gruppene brukte 20 minutter til å fortelle hverandre om hvilke endringer de hadde gjennomført i forhold til fysisk aktivitet.
- En av deltakerne ledet gruppeframlegget i plenum.
- Vi tok tak i livshjulet igjen og deltakerne arbeidet i grupper med å sette mål for sin fysiske trening og hvordan de skulle trene for å nå målet (20 min).
- En av deltakerne ledet plenum (15 min).
- Vi spiste en hyggelig lunsj sammen og alle satt rundt langbordet.
- Vi evaluerte pilotprosjektet og alt materialet. Alle hadde fått udelt spørsmålene vi skulle diskutere på forhånd. Deltakerne satt i sine vanlige grupper og en ble valgt til å lede gruppa,

slik at alle fikk slippe til og at tiden ble overholdt. Sirkellederne + to andre fra prosjektgruppa var sekretærer.

- Vi anbefaler at man gjennomfører øvelsen *En ring av felleskap* på s. 33 i arbeidsheftet
- De som ville delta på sirkellederkurset fikk informasjon om dette.
- De andre ønsket å møtes igjen for å holde kontakten.
- Vi takket hverandre for hyggelig og lærerikt felleskap på livscaféene.

Materiell

- Arbeidsheftet s. 29 og 31 – 33.

Refleksjoner etter livscafé 6 i pilotprosjektet

Denne livscafeen har nok vært litt annerledes enn det vil bli seinere. Men det vil uansett være viktig å evaluere hvordan det har vært på livscafeene og diskutere litt hva som skal skje videre.

Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

Det var Norgespremiere på filmen om *Lyst på livet* på den sjette og siste livscaféen. Allegro film hadde virkelig lyktes i å lage en film som viser den energien og gleden som kjennetegner *Lyst på livet*. Filmen skal brukes i arbeidet med å starte opp livscaféer rundt i landet og kan sees på www.lystpalivet.no

Pilotprosjektet ble grundig evaluert, både i forhold til hvilket utbytte de har hatt av å delta, og metoder og materiale som har blitt brukt. – Jeg har blitt mer bevisst hva som gir meg lyst på livet og hvordan jeg kan holde meg i gang, var et utsagn fra en av de fornøyde pensjonistene.

Livshjulet sitter i bakhodet og kan brukes på forskjellige områder

Evalueringen ble gjennomført som gruppesamtaler. De 24 pensjonistene var generelt svært tilfredse og hadde opplevd det veldig lystbetont å være med. Flere trakk fram at de har begynt å tenke annerledes. De synes de har lært mye av hverandres erfaringer og at de har endret til en livsstil hvor de tar mer ansvar for egen helse. Samværet med de andre i gruppa har betydd mye; de har skapt forventninger til seg selv og hverandre om å tette gapet mellom det de kan og gjør. De fleste har gjort mange endringer i eget liv og de pekte på at *Lyst på livet* legger til rette for at den enkel-te gjør forandringer og får anledning til å lykkes med dette.

Oppbyggingen av livscaféene med veksling mellom korte innslag fra fagpersoner og samtaler i grupper og plenum ble også godt evaluert. De var enige om at de har lært mye av hverandre og at det er viktig at de får god tid til å tenke over temaene selv i gruppene.

Hovedmålet i *Lyst på livet* er å få deltakerne til å se seg selv som aktive personer som kan påvirke egen helse og livssituasjon. Denne innstillingen utvikles ved å bruke *livshjulet* på de ulike livsområdene. Når de ble spurt om hva som er den viktigste endringen for dem, var det flere som pekte på at de hadde lært å stole på seg selv og være forberedt på at det kommer endringer i livet som de må forholde seg til.

Deltakerne ble spurt om de vil ta i bruk livshjulet i møte med nye utfordringene som dukker opp framover.

– Jeg har livshjulet i bakhodet og ser når jeg må gjøre en forandring, var et typisk utsagn. Flere var opptatt av at livshjulet kan brukes til forskjellige områder.

De synes *livshjulet* er en veldig grei metode for å jobbe planmessig med å styrke egen helse og livsglede, og at den er godt beskrevet og formidlet. Noen syntes den var litt vanskelig å forstå til å begynne med.

Lystbetont og sosial læring om viktige livsområder

Mange sa at det har betydd mye for dem å komme ut i en sosial sammenheng og være sammen med andre. De har vært inndelt i faste grupper på seks gjennom alle livscaféene. Gruppene ble satt sammen slik at de kunne bli kjent med nye personer. De har blitt godt kjent gjennom seks livscaféer og har turt å åpne seg for hverandre.

Deltakerne vektlegger videre verdien av at de har følt seg velkomne og den hyggelige atmosfæren som har preget livscaféene. Dette har de uttrykt tidligere på alle livscaféene. Den muntre tonen er også en viktig ingrediens: - Når vi ler glemmer vi smerter og elendighet. Dette prosjektet er smertelindrende!

De var enige om at temaene de har arbeidet med er veldig viktige for et bedre liv i eldre år. - Jeg har gjort flere endringer; spiser mer regelmessig og sunnere, blitt mer oppmerksom på hvor viktig trening er for å holde kroppen i orden osv.

– Alle områdene er sentrale og jeg lært en del om farene og hva vi selv kan gjøre for å forebygge. Dette hadde jeg ikke visst om hvis jeg ikke hadde vært med her. – Vi er heldige som fikk være med!

Verdifullt å bli satt på sporet av oppmerksomt nærvær

På hver livscafé har det blitt utdelt små epistler om betydningen av oppmerksomt nærvær. Tekstene har vært vinklet mot de ulike livsområdene og mot livsglede, og inneholder også forslag til enkle øvelser som de kan gjøre på livscaféene og hjemme. Deltakerne synes dette har vært et flott materiale.

- Mange kloke og bevisstgjørende ord om et godt emne å ta med seg videre. - Særlig øvelsene er nyttige og ift det å legge merke til pusten - når er det jeg holder den? Noen syntes det hadde vært vanskelig å praktisere øvelsene hjemme og hadde ønsket å trene mer sammen på livscaféene.

Revidering av materialet

Materialet som har blitt prøvd ut i dette pilotprosjektet er oversatt fra det svenske *Pasjon för livet* og videreutviklet av Kunnskapssenteret, med viktige innspill fra en engasjert og bredt sammensatt prosjektgruppe. Noen svakheter ved materialet har blitt fanget opp og rettet under veis. Løsbladsystemet er for eksempel blitt erstattet av et arbeidshefte som er mer oversiktlig og gjør det lettere å orientere seg. Deltakerne hadde forslag til endringer av noen formuleringer i arbeidsheftet, og de fleste av disse er nå innarbeidet. Deltakerne var svært fornøyde med hvordan livscaféene var ledet.

Anne Hanshus fra Pensjonistforbundet (t.v.) og Britt Gogstad Haugen fra deltakerne sørget for gode ord og vakre blomster til Trulte Konsmo og Randi Hovde (t.h).

Den største takken går til deltakerne som har gjort materialet levende. ☺

Balansen har blitt bedre allerede!

- På forrige livscafé oppdaget alle vi seks på gruppa vår at vi hadde dårlig balanse, så siden har vi trent på det, fortalte en av de ivrige pensjonistene. Svært mange av de andre deltakerne hadde også lagt inn trening av balanse og styrke som faste punkter i hverdagen siden forrige livscafé.

De var enige om at det er viktig å gjøre øvelsene fast hver dag, så det ikke sklir ut og man finner unnskyld-ninger for å la det være.

- Jeg skriver ned mine faste treninger i avtaleboka. Ingen ting kan få meg til å droppe dette, det har ikke vikeplikt for andre ting. Nøkkelen var å finne det jeg hadde lyst til, fortalte en. Mange av pensjonistene deltar i faste trimgrupper, det er både hyggelig og motiverende. Et par av deltakerne leder slike grupper selv og inviterte de andre med i disse gruppene.

En ivret for å bruke skritteller; hun syntes det var både bevisstgjørende og motiverende. Hun kunne fortelle at husarbeid gir mange skritt. – Det er nok en oppfordring til oss mannfolk om å gjøre mer husarbeid, sukket Bjørn. - Kan man kjøpe kvoter av hverandres skrittellere? spøkte Fred. ☺

Dagskurs for pensjonister som vil starte nye livscaféer

For å kunne spre *Lyst på livet* videre vil det holdes opplæringskurs for pensjonister som kan tenke seg å starte opp sirkler med 8-12 deltaker rundt i landet. Det er utviklet et veiledningshefte for sirkelledere som beskriver denne rollen og gir en enkel veiledning over hvordan man kan legge til rette for hver enkelt livscafé. Halvparten av deltakerne i pilotprosjektet i Sandefjord hadde meldt seg på det aller første sirkellederkurset. De var litt spente på om det ville være en krevende rolle, men etter å ha lest og gjennomgått materialet og fått diskutert hva det vil si å drive en livscafé, var det enighet om at dette var både overkommelig, spennen-de og viktig.

– Vi går til dekket bord; dere har laget det så enkelt og oversiktlig. Vi liker også at det åpnes for at man kan gjøre dette på vår egen måte, sa Mari Lise Oftedal. - Vi gjør så godt vi kan og det er godt nok ☺, la en annen til. Flere ønsket å være to sammen om å danne en ny sirkel med livscaféer. Det kom fram mange gode forslag til hvordan deltakere til livscaféene kunne rekrutteres. Den lokale prosjektlederen for pilotprosjektet, Randi Hovde vil være *lokal koordinator* i Sandefjord, og sørge for å skaffe materiale og lokaler, samt finne fram til aktuelle personer som kan holde små innledninger på de ulike livsområdene. Det er stor interesse for *Lyst på livet* i mange kommuner i **Vestfold**, og det neste sirkellederkurset blir i januar.

Uka etter var det sirkellederkurs i **Møre og Romsdal**, hvor det kom representanter fra Kristiansund, Ålesund og Molde. Både Kristiansund og Ålesund er klare for å komme i gang med livscaféer. Det var engasjerte pensjonister som kom for å bli nærmere kjent med hva *Lyst på livet* er og ikke minst hva det innebar å skulle lede livscaféer. De skjønte raskt at dette kunne bli både hyggelig og lærerikt, og uttrykte at de nesten ikke kunne vente med å komme i gang. Ansatte fra de tre kommunene som skal være lokale koordinatorer / støttepersoner var også med, samt rådgiver Greta Irene Hanset fra Fylkesmannen. Hun er svært begeistret for *Lyst på livet* og arbeider for at flest mulig kommuner i fylket skal starte opp.

Samme uke var det informasjonsmøte om *Lyst på livet* i **Vest-Agder**. Møtet ble holdt på initiativ fra Flekkefjord Frivilligsentral og Marianne Hafte. Her var det deltakere fra Flekkefjord, Kvinesdal og Helsenettverk Lister som også stilte med representant fra brukerutvalget. Pensjonistene var dessuten representert fra Pensjonistforeningen, begge kommuners Eldreråd, skipsverftet Simek, Saniteten og LHL. Det var stor interesse for *Lyst på livet* og det var en engasjert dialog om hvordan det var best å gå fram for å mobilisere pensjonister til å lede livscaféer med andre pensjonister

Lyst på livet

I *Lyst på livet* arbeider deltakere med å fremme egen helse og livskvalitet gjennom å påvirke vaner og mønstre i hverdagen. Det dreier seg om å bygge bro mellom det man vet er gode vaner og det man virkelig gjør. Broene bygges ved å bruke en enkel metode hvor man prøver ut forandringer i eget liv og vurderer resultatene av disse endringene. Fire viktige livsområder er valgt ut; sikkerhet og trygghet, sosialt nettverk, mat og drikke, samt fysisk aktivitet.

Livscaféene er arenaer hvor nye muligheter for et godt liv kan vokse fram. Deltakerne inspire-rer hverandre ved å dele tips og erfaringer. Ved å rette fokus mot ressurser og egne muligheter i et hyggelig felleskap, styrkes livsglede og helse.

Lyst på livet har blitt til i et samarbeid mellom:

kunnskapssenteret
Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

SANDEFJORD KOMMUNE

Pensjonistforbundet

Lyst på livet har mottatt støtte fra:

Helsedirektoratet

Helsedialog
Program for samhandling i helsetjenesten

www.lystpalivet.no