

Foto: Stiftelsen Livsglede for Eldre

## *Generasjonsmøter – En ABC-aktivitet for god psykisk helse*

Siri Bjerkan  
Seniorrådgiver folkehelse - Stiftelsen Livsglede for Eldre  
siri@lfe.no



Bilde og video:  
Maren Lie Malmo

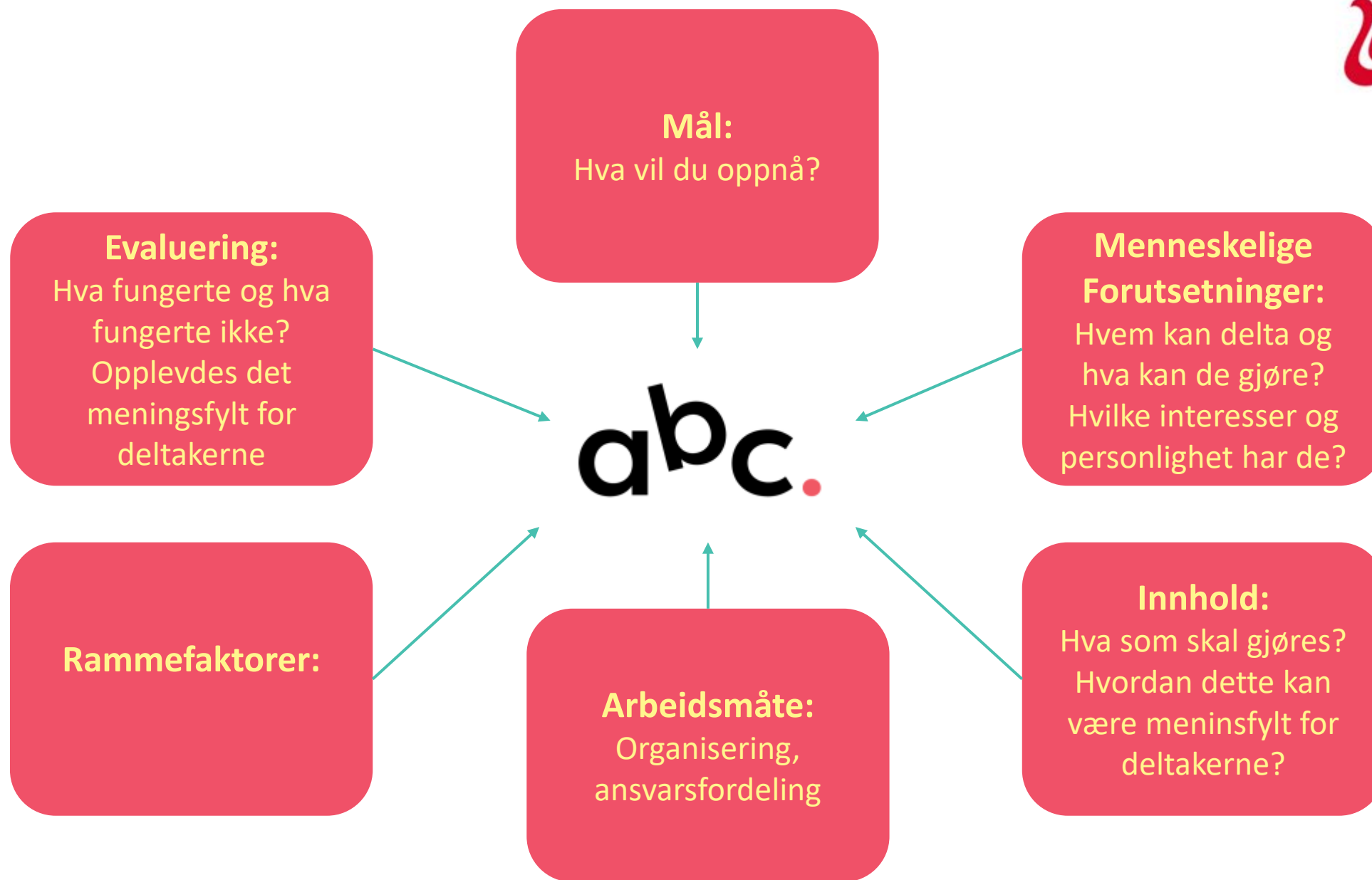


*“Vi må ta vare den viktigste ressursen i lokalsamfunnet – menneskene som bor der”*

*Foto: Stiftelsen Livsglede for Eldre*



Foto: Stiftelsen Livsglede for Eldre



# ABC

for god psykisk helse



LFE.NO

## Øvingsoppgave 2

Jobb med egen ide til det du har lyst til å gjennomføre og finn ut hvem andre kan du invitere med på laget?

Tenk ut noe du har lyst til å gjøre for en gruppe eldre i ditt nærmiljø. Det kan være lurt å ta kontakt med et sykehjem, frivilligsentral eller et dagsenter i ditt nærmiljø som kan sette deg i kontakt med en gruppe eldre.

Første steg er å vite noe om den gruppen med eldre du skal møte. Tidligere yrke, hobbyer og interesser kan gi en pekepinn på hva de opplever som meningsfulle aktiviteter.

1. Bruk skjemaet under og skriv en liste over foreninger, bedrifter, frivillighet
2. Skriv ned det du vet og tror kan interessere de eldre du skal møtes med og organisasjoner i ditt nærmiljø.
3. Skriv deretter ned forslag til aktiviteter som du kommer på.



Interesser	Nærmiljø	Forslag til aktiviteter
Fiske, jakt	Jakt- og fiskeforening, Elghundklubb	Delta på møter, besøke småbåthavn, delta eller se på fiskeing. Besøk av jeger med hund. Gamle lokale jakthistorier. Se på (lys-)bilder.
Håndarbeid, lefsebaking	Husflidslag, Bondenvinnlaget, Husfliden, folkemuseum	Tilby lokaler til møte. Inviter til å vise gamle mønstre, håndarbeid, bilder, bøker. Erfaringsutveksling.
Musikk	Kor, kulturskole, kirke, trekspillklubb, folkedansforening	Tilby øvings-/konserthaler, inviter babysanggrupper. Kan noen fra kirkecoret synge gamle salmer sammen med Reidun annenhver torsdag?
Religion/tro	Menighet, livssynsorganisasjoner, kor, søndagskole	Tilby lokale for søndagskolen, og andre religiøse aktiviteter.
Gårdsdyr og gårdsliv	Gård (besøksgård eller pårørende), bondelag, Felles-kjøpet, andbruksskole	Avtal gårdsbesøk. Inviter gårdsdyr (feks kopplam og høns). Delta/se på våronn, høynn, kuslipp, lamming. Se på gårdsmaskiner, verktøy for og nå, traktorjering.
Kjæledyr	Hundeklubb, kennei, kattepensjonat, dyrebbutikk, kaninhopp, agilty, travbane	Avtal gårdsbesøk. Inviter gårdsdyr (feks kopplam og høns). Delta/se på våronn, høynn, kuslipp, lamming. Se på gårdsmaskiner, verktøy for og nå, traktorjering.
Bil, motor, motorsport	Veteranbilkubb, MC-klubb, motorcrossklubb, AmCar-klubb. Skole med mekaniske fag. Verksted.	Avtal gårdsbesøk. Inviter gårdsdyr (feks kopplam og høns). Delta/se på våronn, høynn, kuslipp, lamming. Se på gårdsmaskiner, verktøy for og nå, traktorjering.
Skogsarbeid, håndverk	Interesseorganisasjoner (feks snekkerlaug, Allskog), skole med byggfag, lokale håndverksbedrifter	Besøk verksted på skolen. Inviter elever til å ha konkurranser/demonstrasjoner/ motorsagkonkurranser ved sykehjemmet. Se bilder og prat om gamle skogsmaskiner, temmerfløting, sløyd osv.
Lokalhistorie	Historielag	Samarbeid om gamle bilder til utsmykking på sykehjemmet. Inviter til historiefortelling.
Uteaktivitet	Speider, idrettslag, turistforening, skole, barnehage, pårørende	Tenn bål. Lag leirplass/gapahuk utenfor sykehjemmet. Snøballkrig. Tilby lokaler til speidermøter. Gå tur med barn og unge i idrettslaget.

LFE.NO

Lifsglede  
for Eldre

abc.



*“Generasjonsmøtene er med på å fremme forståelse og solidaritet gjennom inkludering og mangfold»*



Foto: Tone Tangstad

**Aktivitet, inkludering, opplevelser og fellesskap**

Foto: Stiftelsen Livsglede for Eldre





**Livsglede**  
for Eldre

*Takk for meg! Besøk oss gjerne på stand for en prat!*

Siri Bjerkan , [siri@lfe.no](mailto:siri@lfe.no)  
[www.livsgledeforeldre.no](http://www.livsgledeforeldre.no)

LFE.NO