



Hold Hjernen Frisk

Idékatalog til Kulturen i bevægelse – bevægelse i kulturen
Erfaringer fra otte pilotprojekter på biblioteker

Indledning

Forskning viser, at fysisk aktivitet, mental stimulering og socialt samvær er vigtige elementer for at holde hjernen frisk hele livet.

I otte pilotprojekter har syv biblioteker i efteråret 2017 testet aktivitetsforløb, der skal holde hjernen frisk hos seniorer.

Pilotprojekterne har grupperet sig om it-læring, lokalhistorie og kultur samt bibliotekets tilbud generelt og mere specifikt litteratur og læsning. Det fysiske element er i vidt omfang blevet inddraget gennem gåture - med yoga, dans og mindfulness som undtagelser.

Formålet med projekterne er at udbrede forskningsbaseret viden om at holde hjernen frisk hele livet og omsætte den viden i engagerende, sansende og fællesskabsgenererende aktiviteter. Målet er, at flere seniorer ved at leve et aktivt liv kan holde hjernen frisk i længere tid.



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Hold Hjernen Frisk støttes af Nordea-fonden. Hold Hjernen Frisk udvikles og gennemføres i samarbejde med DGI, Københavns Universitet og Slots- og Kulturstyrelsen



KØBENHAVNS UNIVERSITET
CENTER FOR SUND ALDRING



Indhold

Indledning.....	1
Hvorfor deltage i Hold Hjernen Frisk?	3
Bibliotekernes overordnede udbytte	3
Idéer til aktiviteter	4
Eksempler fra de første pilotprojekter	4
Allerød Bibliotek – Mærk et værk.....	4
Ringsted Bibliotek – Fortæl din Ringsted-historie	4
Aalborg Bibliotekerne – Biblioteket flytter mennesker.....	4
Varde Bibliotek – Teknologiekperimentarium for seniorer	5
Herning Bibliotekerne – På tur i historien	5
Andre forslag til temaer.....	6
Rekruttering af deltagere	6
Annoncering og presse	7
Andre gode råd om rekruttering	7
Brug samarbejdspartnere.....	7
Igangsæt med større event	7
Fastholdelse.....	8
Andre gode råd om fastholdelse	8
Samarbejdspartnere	9
Frivillige.....	9
Ting tager tid.....	10
Biblioteker, der deltog i pilot 1 fra august til december 2017	11

Hvorfor deltage i Hold Hjernen Frisk?

*”Det lød som en udfordring,
som både ledelse og
medarbejdere vurderede som
relevant for biblioteket”*

Citatet fra et enkelt bibliotek dækker mere eller mindre for alle deltagende biblioteker. Bibliotekernes ledelse har i høj grad bakket op om Hold Hjernen Frisk, der med sit fokus og sin opbygning har ramt inden for skiven af de tilbud, som en moderne kommune og et moderne bibliotek ønsker at have på hylden.

Heri indgår et ønske om med udgangspunkt i bibliotekets kerneydelser i forhold til litteratur og læring at styrke det interne kommunale samarbejde og samarbejde med lokale kræfter uden for biblioteket - også uden for bibliotekets mure.

Bibliotekernes overordnede udbytte

Det har været tilfredsstillende for bibliotekerne, at der har været stor interesse for forløbet og ros fra deltagerne, der var glade for at lære noget og indgå i et nyt fællesskab med hinanden. Ifølge bibliotekerne nød deltagerne at 'gå til noget', at møde nye mennesker og opleve noget sammen med en fast gruppe over længere tid.

Bibliotekerne har etableret tætte relationer til en række brugere, der undervejs er blevet transformeret til ambassadører for bibliotekernes tilbud.

*”Vores aktivitet tiltrak en
bred vifte af brugere, som
ikke normalt bruger
biblioteket. Vi har nu 25
meget begejstrede
ambassadører, og vi er
klar til at starte et nyt hold,
selv uden støttekroner”*

De gode projekter

- Gav mulighed for fordybelse for både deltagere og ansatte
- Gav gode erfaringer, der også kan anvendes i andre sammenhænge
- Har givet synlighed og PR
- Har åbnet for et udvidet samarbejde med andre kommunale enheder fx Ældre og Sundhed, lokale museer og foreninger - herunder frivillige foreninger
- Nåede ud til borgere, der normalt ikke kommer på biblioteket og ikke har læst i mange år.

*”Folk forbinder os nu med
at holde hjernen frisk. Vi
har fået lejlighed til at vise,
at vi kan facilitere en
blanding af viden,
arrangementer og sociale
fællesskaber”*

At holde hjernen frisk er et område, hvor biblioteket kan profilere sig og samtidig gøre en forskel.

Idéer til aktiviteter

I de fleste pilotprojekter var forløbet planlagt på forhånd. To biblioteker valgte dog på baggrund af deltagernes reaktioner og ønsker at ændre i programmet undervejs. Nedenfor er til inspiration eksempler fra de første pilotprojekter.

Eksempler fra de første pilotprojekter

Allerød Bibliotek – Mærk et værk

I ”Mærk et værk” læser bibliotekaren fire værker læst højt af klassikere i verdenslitteraturen, som alle indbyder alle til samtale om menneskets grundvilkår. Læsningen af hele værker giver mulighed for fordybelse og for at opnå en fortrolighed med både værket og hinanden som deltagere. Det ugentlige møde starter med en fordybelsesgåtur i den lokale skov, guidet af coach og mindfulness instruktør Dorthe Gørløv.

Første del af turen foregår i stilhed med fokus på nærvær og fordybelse i naturen. Derefter er snak tilladt, og deltagerne får mulighed for at vende alt mellem himmel og jord, inden turen går mod biblioteket. Tilbage på biblioteket starter højtlesningen og undervejs er der rigelig tid og mulighed for at tale og reflektere over den læste historie.

De fire værker:

- Den gamle mand og havet af Ernest Hemingway
- Forvandlingen af Franz Kafka
- Kammerat Napoleon af George Orwell
- Babettes gæstebud af Karen Blixen

I projektet indgik også fire foredrag.



Ringsted Bibliotek – Fortæl din Ringsted-historie

Forløbets hovedaktiviteter bestod af fire ture i Ringsted by og lokalområde. Udover at deltagerne bevægede sig på turene, dokumenterede de turene i fotos, film og lyd. Efter hver tur havde deltagerne to værkstedsdage, hvor de dels arbejdede med deres dokumentation dels bliver introduceret til digitale medier og interviewteknik.

På værkstedsdagene var deltagerne ude at gå i anlægget tæt på biblioteket og løste opgaver af relevans for dagens indhold.

Aalborg Bibliotekerne – Biblioteket flytter mennesker

Projektet tager udgangspunkt i hverdagens IT med det overordnede formål at styrke deltagernes digitale fortrolighed og borgerskab. Udgangspunktet er deltagerenes digitale enheder som smartphones, tablets og computere. Undervisningsprogrammet blev udviklet af biblioteket, men løbende tilpasset deltagernes ønsker. Basis: At få kontrol over og forståelse for grundlæggende brugerprofiler og konti (Apple-ID, Google-konto m.fl.). Deltagerne brugte

mobilkameraet og løste fotoopgaver med indbyggede søge-, lokaliserings- og delingsopgaver i byens rum, som løftestang til at gøre IT nærværende og spændende. Fotoopgaverne blev brugt som indgang til andre emner som billedbehandling, sociale medier, sikkerhed og e-handel.

Aalborg Stadsarkiv bidrog med historiske byvandring, suppleret med søgevejledning i billed- og slægtsforskningsarkiver.

De enkelte undervisningsgange er struktureret således, at deltagerne er inddelt i grupper i forhold til de platforme/styresystemer, som de er på. Hver gang bliver der indledt med et aktivt element. Deltagerne skal fx ud i byen for at løse opgaver. Herefter skal de tilbage og snakke om opgaverne. Underviseren lægger vægt på at slutte med en opsummering, der bliver gentaget i begyndelsen af næste undervisningstime. Ligeledes bliver der udsendt en grundig, skriftlig opsummering.

Varde Bibliotek – Teknologiekperimentarium for seniorer

Teknologiekperimentarium har fokus på læring i forhold til hverdags-it. Formålet er at vække deltagernes nysgerrighed og give dem lyst og mod til at lære nye teknologier at kende. Projektet undersøger, hvordan man kan kombinere den fysiske verden med den digitale. Teknologier i forhold til helbred, oplevelser, viden og interesser i hverdagslivet bliver afprøvet.



Nogle af bibliotekets planlagte arrangementer indgår som indhold i projektet, men hovedparten blev udarbejdet specielt til gruppen. Der var i alt 5 foredrag hands-on og fysisk stimulation fx i forbindelse med geocaching i Naturpark Vesterhavet plus gennem Center for Sundhedsfremme og fortællerværksteder. Forløbet var planlagt i samarbejde med Center for Sundhedsfremme og Kultur og Fritid i Varde kommune.

Herning Bibliotekerne – På tur i historien

Forløbet skabte en rød tråd temavis igennem Hernings historie, hvor deltagerne fra gang til gang blev introduceret til en ny del af den lokale historie. I forløbet tilstræbes det hver gang at inddrage en fysisk aktivitet og en smagsoplevelse, som knytter sig til historien.

Biblioteket har indledningsvist et intro- og involveringsmøde for de frivillige, der har bidraget med indhold til forløbet. Dette møde var bestræbelserne værd og nødvendigt for at inddrage de frivillige.

Samarbejdspartnere var de frivillige lokalhistoriske foreninger, en naturvejleder, Museum Midtjylland, lokalhistoriske arkiver og en journalist. I praksis udgør motionsdelen gang og et par gange cykling.

Andre forslag til temaer

- Dans – evt. fra eksotiske lande
 - o Viden om landene
 - o madlavning inspireret fra landene
- Din hund
 - o Hundeluftning under åben himmel
 - o Litteratur og (ny) viden om hunde

Rekruttering af deltagere

Det har vist sig nemt at rekruttere deltagere til Hold Hjernen Frisk. Et bibliotek oplevede, at holdet var fyldt op et døgn efter, at lokalavisen havde bragt en artikel. Et andet bibliotek oplevede, at det var meget forskelligt, hvor deltagerne havde stødt på projektet. Et tredje bibliotek fortæller, at de fleste havde hørt om projektet enten på biblioteket eller i omgangskredsen. To af aktivitetsforløbene fik dog ikke tilstrækkeligt med tilmeldinger og blev ikke gennemført. Det ene rekrutterede fra et boligsocialt område, det andet var i konkurrence med bibliotekets andet aktivitetsforløb, da der var bevilget tilskud til to forskellige forløb.



Kun et enkelt bibliotek kunne tage mod alle interesserede. Resten af bibliotekerne foretog en udvælgelse efter først til mølle-princippet. Et enkelt bibliotek supplerede med en kønskvotering, så der var lige mange mænd og kvinder på holdet. Men det er vigtigt, at biblioteket sikrer sig, at deltagerne er villige til at komme hver gang og fx ikke har planlagt ferie i perioden.

Bibliotekerne melder om mange varierende årsager til seniorernes interesse. Et bibliotek mener, at emnet kombineret med en legende, eksperimenterende tilgang har haft en positiv

indvirkning på interessen. Muligheden for at komme ud at gå i naturen i stilhed, mens man alligevel havde trygheden ved at gå sammen med andre spillede ind for flere af deltagerne i et af projekterne. Endelig var mange gået på pension for nylig og ville gerne udfordre sig selv og møde nye mennesker fra lokalområdet. For nogle deltagere var det også forventningen om motionsdelen, der trak.

Bibliotekerne fortæller, at det var ressourcestærke, aktive og rejselystne seniorer, der meldte sig til forløbene. En del var par. Mange deltagere gjorde i forvejen noget på egen hånd for at holde

hjernen frisk, fx fortalte en deltager, at hun og manden ind imellem talte engelsk sammen derhjemme.

I øvrigt deltog flere interesserede mænd i projekterne sammenlignet med de fleste af bibliotekernes andre aktiviteter, fx var fordelingen 10 kvinder og 9 mænd på et af bibliotekerne, der ikke havde tænkt i baner omkring kønskvotering.

Projektet nåede ud til nye deltagere, der normalt ikke kommer på biblioteket og ikke har læst i mange år.

Annoncering og presse

Foruden i biblioteksrummet blev der primært annonceret i lokale aviser, i nogle tilfælde suppleret med egentlige artikler og på bibliotekernes hjemmesider og Facebook. Nogle biblioteker producerede foldere og annoncerede projektet sammen med efterårets øvrige arrangementer. Også bibliotekernes samarbejdspartnere, lokale foreninger, lokalråd og øvrige netværk var aktiveret. Desuden var der et eksempel på annoncering i lokale seniorblade og på skærme i bybusserne.

Bibliotekerne har fået rigtig meget god PR både pga. eget pressemateriale og positiv omtale i medierne samt via deltagerne.

Hold Hjernen Frisk har udviklet pressemeddelelseskabeloner og plakatskabeloner for både foredrag og aktiviteter. Skabelonerne skal bruges i de nye pilotprojekter.

Andre gode råd om rekruttering

Brug samarbejdspartnere

I rekrutteringen til aktiviteter og foredrag, anbefales I at henvender jer til de lokale afdelinger af organisationer, som allerede har givet tilsagn til, at de vil støtte projektet på landsplan. De vil sandsynligvis meget gerne være med til at dele information om jeres aktiviteter blandt medlemmerne:

- Ældre Sagen
- Danske Seniorer
- Friluftsrådet
- Dansk Vandrelaug
- DGI

Desuden anbefales I at rette henvendelse til:

- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen/sundhedscentre i kommunen
- Kommunens Ældreråd
- Lokale frivilligcentre
- Lokale motions- og idrætsforeninger
- Lokale biblioteker

Igangsæt med større event

Det giver god omtale og mange interesserede deltagere at lancere projektet med en større event, der er åben for alle.

Fastholdelse

Overordnet er bibliotekerne i pilotprojektet meget tilfredse med både et højt fremmøde de enkelte gange og et lavt frafald hen over forløbet. Alvorlig sygdom eller jobstart efter arbejdsløshed var blandt årsagerne til frafald. Omvendt gav en deltager, der undervejs pludselig mistede sin ægtefælle, udtryk for, at gruppen var med til at få hende i gang igen.

Kun et enkelt bibliotek oplevede et noget større frafald - fra 18 til 11. Der var efter bibliotekets opfattelse tale om deltagere, hvor praktiske forhold kom i vejen, eller deltagerne der havde fejlcaster sig selv interessenæssigt.

"... det er bibliotekets opfattelse, at det har haft en betydning, at de [deltagerne] prioriterede en høj grad af værtskab. Den biblioteksansatte deltog fx på gåturene. Det gav professionalisme og en rød tråd for deltagerne."

Bibliotekernes initiativer til fastholdelse har været af indirekte karakter og startede på en måde inden projektforløbet, idet flere i forbindelse med rekrutteringen gjorde meget ud af at betone vigtigheden af et stabilt fremmøde af hensyn til effekten af forløbet. Et enkelt bibliotek afslog fx deltagere, der på forhånd havde planlagt en flerugers rejse. Et bibliotek havde ligefrem navneopråb og sendte hver uge en mail, der varmede op til næste gang.

Andre biblioteker optog så mange deltagere, at et frafald undervejs på den måde kunne kompenseres.

De fleste nævner, at en gennemgående person fra biblioteket bidrog til at skabe en rød tråd i forløbet, som var motiverende for deltagerne.

Bibliotekerne har lagt mange kræfter i et godt værtskab og flere fremhæver betydningen heraf.

Bibliotekernes anstrengelser med spændende programmer, værtskab og gennemgående personer har givet så gode resultater for fastholdelsen, at deltagerne i tre tilfælde fortsætter på egen hånd efter projektperioden.

Et enkelt bibliotek fortsætter aktiviteterne næsten uændret. Det drejer sig om guidet fælleslæsning - dog uden tilhørende fysisk aktivitet, men nogle af deltagerne fortsætter på egen hånd med at gå. I de to sidste projekter fortsætter deltagerne ikke, men har dog etableret netværker, som de kan trække på.

"Gruppen har valgt at køre videre selv, 13 ud af 14 fortsætter med at mødes hver 14. dag, hvor de i forvejen har læst en titel fra tænkepause-serien, og en deltager har påtaget sig at læse en novelle op. Biblioteket hjælper med at finde tilhørende noveller. Gruppen spiser undertiden sammen, går sammen i biografen og teateret, og flere har meldt sig til yoga hos projektets instruktør"

Andre gode råd om fastholdelse

- Giv mulighed for deltagerinvolvering i projektindholdet. Vær parat til eventuelle ændringer i planerne på baggrund af deltagernes reaktioner og ønsker om at ændre i programmet.
- Det er vigtigt, at I inden start afstemmer forventningerne om fremmøde med deltagerne.

Samarbejdspartnere

De primære samarbejdspartnere i de første pilotprojekter var foreninger på kultur-, ældre- og idrætsområdet samt forvaltningsenheder i kommunen. I et enkelt tilfælde betalte bibliotekerne kommercielle parter for at deltage, fx et danseinstitut, en yogainstruktør og en mindfulness-instruktør. Samarbejdet har generelt været godt.

”Samarbejdspartnere lagde mange kræfter i projektet – mange flere end forventet. Samarbejdet indledtes med, at bibliotekets leder inviterede til stormøde med partnerne”

Samarbejdspartnere har primært bidraget med at introducere deltagerne til deres respektive felter af viden, fx på (by)vandring og besøg på museer og institutioner. I nogle tilfælde har de også haft ansvaret for afvikling af aktiviteterne.

Vær opmærksom på at samarbejde med flere parter, er komplekst og tager tid. Til gengæld bliver projektet mere holdbart over tid, når der er flere skuldre til at bære og samarbejdspartnernes kompetencer kan løfte aktiviteterne til et højere niveau.

Frivillige

I et enkelt projekt har samarbejdet med frivillige foreninger spillet en betydende rolle og bibliotekets ønske herom var en medvirkende årsag til etableringen af projektet.

Derudover har projekterne kun i meget ringe omfang inddraget frivillige. Årsagerne hertil var flere. Nok så vigtigt var måske opfattelsen af, at:

De fleste af bibliotekerne er afvisende eller tøvende over for tanken om at uddelegere ansvaret for projekter som disse i Hold Hjernen Frisk til frivillige.

”Det ville være for stort og længevarende projekt at overlade til frivillige, som qua deres frivillighed ville give en usikkerhedsfaktor i forhold til fremmøde og måske engagement og professionalisme”

”Biblioteket lægger vægt på en høj grad af professionalisme og værtskab, der ikke på samme måde kan ydes af frivillige. Værtskabet kan ikke erstattes af andre. Der ligger en høj grad af ærekærlighed i, at bibliotekets eget personale sørger for fagligheden, den røde tråd og skabelsen af relationer til projektdeltagerne. Det gælder især i forhold til andre organisationer, der jo har deres egen agenda”

Et enkelt bibliotek ser dog helt anderledes positivt på spørgsmålet, og de mener, at frivillige med stor fordel kunne have indgået i projektet. Et andet bibliotek foreslår, at projekter af lignende karakter kunne koble nogle af Hold Hjernen Frisk's deltagere på som frivillige.

Hold Hjernen Frisk bistår gerne med rådgivning om brug af frivillige tilknyttet projektet.

”Forløbet har dog været mere tidskrævende end forudset. Bl.a. var der en biblioteks-medarbejder, der deltog i hele forløbet, hvilket var givende i forhold til deltagernes følelse af kontinuitet og styrkede relationen til deltagerne. Det var også tidskrævende at koordinere samarbejdet med de mange forskellige parter”

Ting tager tid

I skal være opmærksomme på, at det ressourcemæssigt kan været krævende at planlægge og gennemføre et aktivitetsforløb på 12 uger med en ugentlig aktivitet.

"Biblioteket valgte at se stort på det. Der har jo også været tale om en investering. Projektlederen har været gennemgående figur, men den enkelte involverede medarbejder bidrog kun 1-2 mødegange. Samtidig var der tale om at præsentere et eksisterende tilbud, så derfor kunne det klares med mindre forberedelse"

Det var svært at skabe en naturlig sammenhæng mellem indhold og fysisk aktivitet.

Selv om bibliotekerne finder, at konceptet med at forene det mentale og fysiske aspekt i sig selv er o.k., har det i praksis til tider været vanskeligt både tidsmæssigt og på en naturlig måde at forene fx it-læring med et fysisk element.

Flere biblioteker giver dog udtryk for, at der omvendt også var tale om en investering, og at der var mulighed for delvist genbrug af eksisterende ydelser, der blev præsenteret af forskellige medarbejdere.



Biblioteker, der deltog i pilot 1 fra august til december 2017

Allerød (2 projekter) – Mærk et værk og tænkepauser

Kontaktperson: Anne Thunbo, e-mail: anth@alleroed.dk, mobil: 28709172

Projekttemaer:

Skønlitteratur og fordybelse - Et fysisk element via gåture i skoven

Fag- og skønlitteratur og fordybelse - Et fysisk element via yoga og afspænding

Furesø (1 projekt) – Hold hjernen i swing

Kontaktperson: Ann-Lisbeth Holm, e-mail: alho@furesoe.dk tlf. 21769535

Projekttema:

Introduktion til kulturtilbud i kommunen - Et fysisk element via dans

Herning (1 projekt) – På tur i historien

Kontaktperson: Jeanette Bak Christensen, e-mail: bibjbc@herning.dk, tlf: 20877241

Projekttema:

Introduktion til kommunens historie - Et fysisk element via gang/cykling

Ringsted (1 projekt) – Fortæl din Ringstedhistorie

Kontaktperson: Camilla Bøcher Roesen, e-mail: caro@ringsted.dk

Projekttema:

Læring – deltagernes dokumentation i fotos, film og lyd fra fire udvalgte steder i kommunen - Et fysisk element via gang

Varde (1 projekt) – Teknologiekspérimentarium for seniorer

Kontaktperson: Vibeke Bundgård, e-mail: vibu@vardebib.dk

Projekttema:

Læring – hverdags-it: kombination af den fysiske verden med den digitale: teknologier i forhold til helbred, oplevelser, viden og interesser i hverdagslivet – gang i lokalområdet. - Et fysisk element via gang

Vejle (1 projekt) – Start smart - morgengymnastik med kultur og debat

Kontaktperson: Stefan Nüchel, e-mail: stefn@vejlebib.dk

Projekttema:

Introduktion til biblioteket: introduktion til mange forskellige materialer og digitale tilbud, afprøvning af guidet fælleslæsning, konceptet Debatten for katten, hørte musik og så film - Et fysisk element via morgengymnastik

Aalborg (1 projekt) - Biblioteket flytter mennesker

Torben Fløjgaard Jakobsen, e-mail: torben.jakobsen@aalborg.dk, tlf. 9931 4374 / 2520 4374

Projekttema:

Læring – hverdags-it: fotoopgaver med indbyggede søge-, lokaliserings- og delingsopgaver i byens rum som løftestang til at gøre IT nærværende og spændende - samt som udfaldsvej til andre emner som billedbehandling, sociale medier, sikkerhed, e-handel mm. - Et fysisk element via gang.