



# Frivillige unge

Sådan kan I rekruttere og fastholde unge, som ønsker at yde en frivillig indsats for ældre

En del af projektet:  
**'Solidaritet mellem generationer  
– sæt ressourcerne i spil'**

Udgiver: Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden  
Udarbejdet af: Udviklingskonsulent Christina Dige Rejtkjær,  
Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden

Grafisk kommunikation  
& design: Marselisborg Media/Grafisk designer Henriette Dissing

Forlag: Marselisborg Media  
1. udgave, 1. oplag, august 2013

Tryk: www.zeuner.dk

---

#### **Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden**

Marselisborg er et videnscenter, der siden 2002 har arbejdet på at udvikle rammerne for indsatsen i den offentlige sektor i tæt samspil med erhvervslivet og civilsamfundet.

Marselisborg fungerer som bindeled mellem strategi og drift og arbejder på at udvikle meningsfulde indsatser til slutbrugerne. Eksempelvis udsatte unge, der har brug for en ekstra hånd til at se en ny fremtid og livshistorie, en langtidsledig, der mangler troen på, at der findes et arbejde til vedkommende, og den ensomme ældre, som har brug for socialt samvær med andre mennesker.

Marselisborgs løsninger bygger på erfaring og viden, der er udviklet og afprøvet i tæt samarbejde med vores samarbejdspartnere på tværs af sektorer og områder. Samtidig udvikler vi nye metoder i Marselisborgs egne udviklingslaboratorier, hvor vi, gennem konkrete borgerrettede projekter, omsætter viden til implementerbare produkter.

Læs mere på [www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org)

# Indhold

Manualen beskriver i to kapitler gode råd og opmærksomhedspunkter, som I kan vælge at arbejde ud fra eller lade jer inspirere af, når I skal rekruttere og fastholde unge frivillige i jeres forening, aktivitetscenter eller plejecenter for ældre. Der hører desuden konkrete redskaber til, som I kan lade jer inspirere af.

<b>Introduktion</b>	<b>5</b>
<b>Rekruttering</b>	<b>6</b>
I dette kapitel kan I læse om, hvordan I kan rekruttere unge frivillige. I kan finde svar på følgende spørgsmål:	
• <b>Hvordan finder I frem til potentielle unge frivillige?</b>	7
• <b>Hvordan kan I vække de unges interesse for at blive frivillige?</b>	9
<b>Fastholdelse</b>	<b>12</b>
Når I har rekrutteret unge frivillige, er det også vigtigt at være opmærksom på, hvordan I sikrer jer, at de unge er glade for at være frivillige hos jer og bliver ved med at være det. I dette kapitel får I gode råd til, hvordan I kan fastholde de unge frivillige. I får svar på følgende spørgsmål:	
• <b>Hvordan kan I starte forløbet op med de unge frivillige på en god måde?</b>	12
• <b>Hvordan kan I nurse de unge frivillige på bedste vis?</b>	12
<b>Kort om projektet</b>	<b>17</b>





# Introduktion

**Denne manual beskriver metoder og redskaber til, hvordan man rekrutterer og fastholder frivillige unge til at understøtte kommunale og frivillige aktiviteter for ældre.**

Projekt 'Solidaritet mellem generationer – sæt ressourcerne i spil' er gennemført af Marselisborg i 2012 og 2013 i forbindelse med det europæiske år for aktiv aldring og solidaritet mellem generationer for Social- og Integrationsministeriet. Projektets formål er at udvikle aktiviteter, der skaber øget solidaritet og forståelse mellem unge og ældre.

'Solidaritet mellem generationer – sæt ressourcerne i spil' består af tre delprojekter:

- 'Rollemodeller'
- 'Fortællinger og IT'
- 'Frivillige unge'

Der er udarbejdet tre manualer i forbindelse med projektet, som præsenterer de gode erfaringer fra hvert af projektets tre dele. Denne manual, 'Frivillige unge', anviser, hvordan ressourcestærke unge kan inddrages i frivilligt arbejde målrettet ældre. I kan læse mere om de andre dele i projektet på manualens sidste sider.

## Frivillige unge

Hver fjerde ældre over 65 år føler sig ensom. Det viser en landsdækkende undersøgelse med titlen 'Ældre og ensomhed – Hvem, hvorfor og hvad gør vi?', som Marselisborg har udarbejdet i 2012. Mange af disse ensomme ældre kommer allerede i foreninger og aktivitetscentre, men flere oplever, at det er svært at blive en del af fællesskabet. Andre savner nogen at følges med eller har svært ved at komme af sted, fordi de sidder i kørestol,

eller fordi de er utrygge ved at gå alene. Nogle ældre har samtidig kun begrænset kontakt til unge mennesker, som de ikke er i familie med, og mange ser ikke deres børnebørn så ofte, som de gerne ville. Disse ældre vil derfor i høj grad kunne få gavn af flere unge mennesker i deres liv, som kan bidrage med energi og humør, og som hermed indirekte kan hjælpe med at forebygge og mindske ensomheden blandt ældre.

Samtidig har vi mange ressourcestærke unge mennesker i vores samfund, som har mulighed for og lyst til at hjælpe andre – både fordi de ønsker at gøre en forskel for andre mennesker, og fordi frivilligt arbejde på CV'et styrker de unges muligheder på arbejdsmarkedet. Ikke desto mindre er der ikke mange unge frivillige i foreninger, aktivitetscentre eller plejecentre for ældre.

Delprojektet 'Frivillige unge' er udviklet og afprøvet i Svendborg og Aalborg Kommune.

## Manualens anvendelse

I denne manual får I inspiration og gode råd til, hvordan I på alternative måder kan rekruttere og fastholde unge frivillige i jeres forening, aktivitetscenter eller plejecenter. Manualen præsenterer indsatser, tilgange og redskaber, som I kan vælge at anvende direkte eller lade jer inspirere jer af.

## Rigtig god læselyst!

# Rekruttering

**Når I skal i gang med at rekruttere nye unge frivillige, skal I både være opmærksomme på, hvordan og hvor I kan komme i kontakt med unge potentielle frivillige, samt hvordan I kan vække deres interesse. Det kan I læse om her.**

## Sådan kan I finde potentielle unge frivillige...

I skal være opmærksomme på, at I ikke nødvendigvis kan nå ud til unge potentielle frivillige på samme måde, som I rekrutterer frivillige seniorer. Mange unge læser eksempelvis ikke lokalavisen, og en annonce i lokalavisen vil derfor typisk ikke have særlig stor effekt, når I skal rekruttere unge frivillige. Her kan I læse nogle alternative forslag til, hvordan og hvor I kan komme i kontakt med unge potentielle frivillige.

### Brug flyers og plakater

I kan vælge at udarbejde flyers og plakater, som I kan hænge op og uddele der, hvor de unge kommer til daglig. Det kan være:

- **På uddannelsesinstitutioner.** Det er en god ide at hænge plakater op og uddele flyers på uddannelsesinstitutioner, hvor de unge kommer til dagligt. Mange studerende har tid og lyst til at engagere sig frivilligt. Dette er især tilfældet, hvis det frivillige arbejde har relevans for deres studie og deres kommende arbejde.

Hvis I eksempelvis primært har brug for unge besøgsvenner eller unge frivillige, som skal vise omsorg for de ældre og sprede hygge og godt humør, kan det være en god ide at fokusere rekrutteringen på uddannelsesinstitutioner så som sygepleje- og ergoterapeutskoler, pædagogseminarier eller SOSU-skoler.

Har I også brug for hjælp til andet, som eksempelvis undervisning i IT, Facebook eller mobiltelefoner, assistance i kreative værksteder eller med at igangsætte motionstilbud for de ældre, så kan I med fordel lede bredere

### TIP!

Måske kan I få lov til at få lagt jeres annonce ud på intranettet, så I kan nå ud til endnu flere studerende.

- **I a-kasserne.** Det kan også være en god ide at uddele flyers og hænge plakater op i a-kasser for hermed at nå ud til de unge ledige. De har ofte tiden til at gøre en ekstra frivillig indsats, og samtidig vil mange gerne have et frivilligt job, som de kan skrive på CV'et
- **I foreninger.** Det kan også være en mulighed at hænge plakater op i de lokale idrætsforeninger, spejderforeninger eller andre foreninger, hvor der dagligt kommer mange unge mennesker

### Tag ud og fortæl

Det kan også være en god ide at tage ud på uddannelsesinstitutionerne eller andre steder, hvor de unge kommer, og fortælle om jeres forening, og om alt det unge frivillige kan gøre for ældre. I kan eksempelvis afholde oplæg eller sætte en stand op, hvor de unge kan komme og tale med jer om, hvad de kan bidrage med og få ud af at være frivillige hos jer. På næste side kan I læse en række forslag til, hvordan I kan vække de unges interesse for at blive frivillige hos jer.

### Brug Facebook

En anden måde, hvorpå I kan nå ud til de unge, er ved at lave en 'side' om jeres forening på Facebook, hvor I kan skrive om jeres forening og gøre klart, at I søger unge frivillige. De unge kan hermed skrive til jer på Facebook, hvis de har lyst til at blive frivillige i jeres forening.

Når I har oprettet en Facebook-side, er det en god ide at opfordre eksisterende unge frivillige og andre unge i jeres netværk til at 'synes godt om' siden. Når en person synes godt om en side på Facebook, popper det op på 'væggen' hos alle personens

TIP!

## Sådan kan du oprette en 'side' på Facebook

For at oprette en side på Facebook skal du først og fremmest have en profil på Facebook. Har du ikke det, kan du se, hvordan man opretter en Facebook-profil i manualen 'Sådan bruger du Facebook', som kan downloades på [www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org).

### Du kan oprette en Facebook-side sådan:

- Gå ind på siden [www.facebook.com](http://www.facebook.com)
- I nederste højre hjørne kan du se teksten '**Opret en side** for en kendis, et band eller en virksomhed'. Tryk på **Opret en side**
- Du kan nu vælge, hvilken form for side, du ønsker at udarbejde. Vælg eventuelt en **Sag eller fællesskab**
- Skriv herefter, det du ønsker at kalde din side, læs betingelserne for en Facebook-side, accepter vilkår for en Facebook-side og klik på **Kom i gang**
- Hvis du ikke allerede er logget på Facebook, bliver du bedt om at logge på, og når du har gjort det, kan du komme i gang med at lave 'siden'. Du bliver blandt andet bedt om at tilføje en beskrivelse med grundlæggende oplysninger om jeres forening samt om at indsætte et billede – eksempelvis af jeres foreningslokale eller andet. Du kan også vælge 'Spring over' og tilføje billede og beskrivelser senere
- Andre brugere kan nu finde jeres Facebook-side ved at søge efter den titel, som I har valgt til jeres nye side. Hvis de trykker 'synes godt om' eller 'del' vil jeres side dukke op på deres Facebook-venners væg

# Flyer eller annonce

I forbindelse med projekt 'Solidaritet mellem generationer – sæt ressourcerne i spil' har vi udarbejdet og anvendt denne flyer/annonce. I kan lade jer inspirere af vores flyer, når I skal i gang med at rekruttere frivillige unge til jeres forening.

I kan printe vores flyer og vælge at anvende eller lade jer inspirere af den, når I skal i gang med at rekruttere unge frivillige i jeres forening.



**Marselisborg**  
CENTER FOR UDVIKLING, KOMPETENCE & VIDEN

## Vil du være med til at gøre en forskel for ældre?

**- Vi leder efter unge, som vil yde en frivillig indsats i aktivitetscentre og foreninger for ældre**

Hver fjerde ældre føler sig ensom. Mange af dem kommer i aktivitetscentre og foreninger, men flere oplever, at det er svært at blive en del af fællesskabet. Andre vil gerne af sted, men savner nogen at følges med eller har svært ved at komme af sted, da de sidder i kørestol eller er utrygge ved at gå alene. Som frivillig kan du være med til at gøre en forskel for disse ældre.

**Som frivillig kan du eksempelvis:**

- Spinde hygge og humor i et aktivitetscenter
- Gå ture med kørestolsbrugere og følge dem frem og tilbage, så de får mulighed for at deltage i aktiviteter
- Hjælpe til i de kreative værksteder, hjælpe med eller igangsætte motionstilbud for de ældre så som styrketræning, stole-zumba osv.
- Hjælpe de ældre med IT og brug af mobiltelefon
- Eller lige det, du brænder for...

**Som frivillig får du mulighed for at:**

- Gøre en forskel for ældre i din kommune
- Udføre frivilligt arbejde til gavn for ældre samtidig med, at du får værdifuld erfaring, som du kan skrive på dit CV
- Afprøve og udvikle dine kompetencer i en god sags tjeneste
- Sætte dit eget præg på de ældres hverdag ved at bringe dine egne ideer i spil
- Få indblik i ældres erfaringer fra et langt og spændende liv. De ældre har også rigtig meget at byde på
- Yde en frivillig indsats, når og hvor det passer dig bedst. Din indsats værdsættes – uanset om du kun har mulighed for at bidrage korrvarigt eller gerne vil indgå i et mere fast engagement

**Er det noget for dig?**

Kontakt os og hør mere eller tilmeld på:  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 eller e-mail: \_\_\_\_\_

Lidtyd overstående digitalt.

**Kort om projekt 'Solidaritet mellem generationer – sæt ressourcerne i spil'**

Dette tilbud er en del af projekt 'Solidaritet mellem generationer – sæt ressourcerne i spil', som på forskellig vis arbejder målrettet mod at skabe solidaritet og forståelse mellem generationer.

Projektet gennemføres af Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden, Svendborg Kommune, Aalborg Kommune og yderligere fem danske kommuner. Projektet finansieres af Social- og Integrationsministeriet under temaet 'Fremme af et inkluderende præg af solidaritet mellem generationer'.

Redskabet kan hentes på hjemmesiden [www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org).



## >> Rekruttering

Facebook-venner. På den måde kommer budskabet om, at I søger unge frivillige, hurtigt ud til rigtig mange unge mennesker. Det er også en god ide at tilføje adressen til jeres side på eventuelle flyers og plakater.

Når I efterfølgende skriver noget på siden, vil alle, som har 'synes godt om' siden, kunne se det på deres 'væg'. På den måde kan I på en nem og overskuelig måde videregive informationer til alle de unge, som har vist interesse for jeres forening.

### Sådan kan I vække de unges interesse for at blive frivillige...

Når I skal rekruttere unge frivillige, kan I eventuelt vælge at bruge nogle af følgende argumenter for at vække deres interesse. Disse argumenter kan være relevante at have for øje, både når I skal udarbejde flyers, annoncer eller plakater, en Facebook-side, eller når I taler ansigt til ansigt med unge potentielle frivillige.

#### Fortæl at en lille indsats gør en stor forskel

Først og fremmest er det en god ide at fortælle de unge om, hvad deres indsats kan få af betydning for de ældre brugere i jeres forening, aktivitetscenter eller plejehjem. Ofte kan en lille indsats fra de frivilliges side gøre en stor forskel for de ældre.

#### Fortæl at frivilligt arbejde kan skrives på CV'et

Fortæl de unge, at de kan skrive deres frivillige arbejde på CV'et. Særligt på nuværende tidspunkt, hvor krisen stadig raser, og det er svært for mange unge at finde arbejde, vil mange unge derfor gerne udføre frivilligt arbejde, som de kan skrive på CV'et for dermed at styrke deres chancer for at få et arbejde.

I kan måske få fat i studievejledere på uddannelsesinstitutioner, og sagsbehandlere i a-kasser eller jobcenteret, som kan hjælpe jer med at uddele jeres flyers og fortælle de unge om, hvilken betydning det kan have for de unges fremadrettede muligheder, at de kan skrive frivilligt arbejde på CV'et.

#### Fortæl om mulighed for medbestemmelse

Måske er der i jeres forening mulighed for, at de unge selv kan udvikle og gennemføre aktiviteter for de ældre, som de unge selv synes er sjovt, spændende og måske relevant for dem.

Måske har nogen lyst til at øve sig i at holde oplæg for mange mennesker, og måske har de noget på hjertet, som kunne være interessant for de ældre at høre om. Det kunne være, at nogen har lyst til at komme og fortælle om en spændende ferie, de har været på, om en interessant undersøgelse, de har lavet i forbindelse med studiet, eller måske har de lyst til at fortælle om noget helt andet. Dette er en god mulighed for de unge til at komme ud og afprøve deres formidlingskompetencer, samtidig med at de ældre får lov til at høre sjove, spændende og måske anderledes oplæg fra nye frivillige unge oplægsholdere.

Andre unge har måske lyst til at øve sig i at undervise, og hvis der er opbakning blandt de ældre brugere, kan de måske få lov til at oprette hold. De kan måske undervise i IT og mobiltelefoner, kreativitet, drama, sport eller noget helt andet, som kunne være relevant for de ældre at lære om. På den måde kan de unge hjælpe ældre, samtidig med at de får mulighed for at styrke deres faglige kompetencer.

#### Fortæl om mulighed for fleksibilitet

Vær tydelige omkring, hvor meget tid de unge skal bruge, hvis

#### TIP!

Hvis Facebook er helt nyt for jer, kan I finde en manual til, hvordan I lærer at bruge Facebook på [www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org). Eller måske kender I en, der ved en masse om Facebook, som hurtigt kan hjælpe jer. Langt de fleste teenagere ved eksempelvis rigtig meget om, hvordan man bruger Facebook.

# Facebook side

I forbindelse med projekt 'Solidaritet mellem generationer – sæt ressourcerne i spil' har vi udarbejdet og anvendt en 'side' på Facebook. Formålet med siden har været at nå ud til de unge, der hvor de er.

I kan lade jer inspirere af vores 'Facebook-side', som I kan se et billede af herunder.

The screenshot shows a Facebook page for the project 'Solidaritet mellem generationer - Sæt ressourcerne i spil'. The page features a main image of a young woman and an elderly woman smiling together. The text on the page includes:

- Header:** 'I for ældre? - Windows Internet Explorer' and 'Du VæreMedTilAtGøreEnForskelForAeldre'.
- Search Bar:** 'Søg efter personer, steder og ting'.
- Navigation:** 'Vil du være med til at gøre...', 'Tidslinje', 'Nu', and 'Administratorpanel'.
- Main Post:**
  - Image:** A young woman and an elderly woman smiling.
  - Text:** 'Solidaritet mellem generationer - Sæt ressourcerne i spil'.
  - Call to Action:** 'Vil du være med til at gøre en forskel for ældre?'.
  - Engagement:** '27 Synes godt om' and 'Tilkendegivelser'.
- About Section:**
  - Fællesskab:** 'I Svendborg og Aalborg Kommune leder Marselisborg efter unge, som vil yde en frivillig indsats i aktivitetscentre og foreninger for ældre.'
  - Om:** 'Solidaritet mellem generationer - Sæt ressourcerne'.
  - Billeder:** '27 Synes godt om'.
- Post Creation:**
  - Buttons:** 'Status', 'Billede/video', 'Tilbud, begivenhed +'.
  - Text:** 'Hvad har du lavet?'.
- Recent Post:**
  - Title:** 'Vil du være med til at gøre en forskel for ældre?'.
  - Date:** '21. december 2012'.
  - Text:** 'Kære alle. Tusind tak for, at I har udvist interesse for projekt 'Solidaritet mellem generationer'! Hvis I har lyst og mulighed for at bidrage med en frivillig indsats i en af aktivitetscenterne eller'.
- Friends Section:**
  - Title:** '3 Venner'.
  - Text:** 'synes godt om Vil du være med til at gøre en forskel for ældre?'.
  - Image:** Three profile pictures of friends.
- Another Post:**
  - Title:** 'Vil du være med til at gøre en forskel for ældre?'.
  - Date:** '7. december 2012'.
  - Text:** 'af coverbillede'.

## >> Rekruttering

de vælger at være frivillige hos jer. Måske har I brug for, at de kommer en time én fast dag om ugen, eller måske kan de frivillige selv få lov til at bestemme, hvornår og hvor meget de ønsker at bidrage. Mange unge har en travl hverdag, og det betyder meget, at deres frivillige arbejde er fleksibelt.

### **Fortæl konkret, hvad I har brug for**

Fortæl om, hvad I har brug for hjælp til fra nye unge frivillige, og vær samtidig åben for at imødekomme deres ideer. Måske har I brug for nogen, der kan:

- Spredte hygge og godt humør blandt de ældre
- Hjælpe med at finde på og arrangere nye, spændende og sjove arrangementer for de ældre brugere
- Gå ture med kørestolsbrugere og følge dem frem og tilbage, så de får mulighed for at deltage i aktiviteter
- Hjælpe til i de kreative værksteder eller hjælpe med at igangsætte motionstilbud for de ældre så som styrketræning, stole-zumba eller andet
- Undervise de ældre i IT og brug af mobiltelefon
- Holde oplæg om en ferie, hvor de ældre kan se de flotte feriebilleder og høre om oplevelserne deromkring
- Blive besøgsvenner for ensomme ældre

### **Fortæl om muligheden for at møde andre unge**

Når I har rekrutteret nogen unge frivillige, kan I tilmed gøre opmærksom på muligheden for, at de kan lære andre unge at kende, hvis de tilmelder sig som frivillige hos jer. Mange vil gerne have nogen at følges med, så dette argument kan også have betydning for, om de unge vælger at tilmelde sig som frivillige i lige netop jeres forening, aktivitetscenter eller plejecenter.

# Fastholdelse

**Når de unge har tilmeldt sig som frivillige, skal I selvfølgelig også gøre noget for at sikre, at de har lyst til at blive ved som frivillige. Glade frivillige kan også fungere som rigtig gode ambassadører, der kan fortælle andre potentielle frivillige om jeres forening. Det er derfor vigtigt, at der også bliver gjort en indsats for at fastholde de frivillige. Dette kan I læse mere om i dette kapitel.**

## Sådan kan I starte forløbet op på en god måde...

Når I har modtaget en tilmelding fra en frivillig – ung som ældre – er det vigtigt, at I handler relativt hurtigt. En god ide kan være at invitere vedkommende til en samtale, hvor I sammen kan afstemme, hvilke forventninger I har til den frivillige, samt hvilke forventninger den nye frivillige har til jer.

Afhængigt af, hvilke(n) opgave(r) vedkommende skal hjælpe med, er der naturligvis forskel på, hvad I bør tale med den frivillige om under denne samtale. Det er dog stort set altid relevant at drøfte følgende spørgsmål:

- Hvem er den frivillige? Alder, beskæftigelse eller uddannelse, fritidsinteresser mv.
- Hvorfor har vedkommende netop valgt at tilmelde sig som frivillig hos jer?
- Hvad har vedkommende lyst til at bidrage med?
- Hvor meget tid har vedkommende lyst til og mulighed for at bruge som frivillig, og hvornår på dagen og ugen passer bedst?

Derudover vil det oftest være relevant at drøfte en række praktiske forhold, som vil være forskellige fra sted til sted.

## Sådan kan I nurse de frivillige...

Når de frivillige er i gang hos jer, er det vigtigt, at I sørger for at nurse de frivillige og anerkender deres indsats, så de føler sig værdsat og har lyst til at fortsætte som frivillig. De frivillige får sandsynligvis anerkendelse fra de ældre, og det vil også ofte

være det, der har størst betydning for deres engagement. Ikke desto mindre bør I som forening, aktivitetscenter, plejecenter eller lignende også sørge for at nurse og anerkende de frivillige. Det kan I gøre på mange måder.

### Sørg for, at de frivillige har en eller flere kontaktpersoner

Det er vigtigt, at de frivillige får tilknyttet en kontaktperson, som de kan spørge til råds og tale med om deres indsats. Det kan være, at de har et problem, som de ikke kan løse på egen hånd, eller måske har de bare brug for at drøfte med en anden, om det de gør, er det rigtige. Mange frivillige – ung som senior – har brug for en kontaktperson, men unge frivillige, som måske ikke tidligere har haft med ældre mennesker at gøre, kan eventuelt have et større behov for sparring og vejledning, end det er tilfældet for de ældre og mere erfarne frivillige.

Det kan eventuelt være en god ide, at de unge frivillige får tilknyttet en af de mere rutinerede frivillige som kontaktperson.

### Afhold arrangementer

Det er en god ide at afholde arrangementer for de frivillige så som julefrokoster, sommerfester og udflugter. I mange foreninger for ældre er de frivillige typisk selv seniorer, og derfor er arrangementerne også typisk henvendt til og planlagt for seniorer. Der bliver ofte serveret gammel dansk mad, der er fællessang og måske banko eller lotterispil efter maden. Mange seniorer er glade for disse arrangementer, men det er ikke nødvendigvis så tillokkende for den yngre generation af potentielle frivillige. Det kan derfor være en god ide, at I også sommetider tænker i nye baner, når I skal afholde arrangementer for jeres frivillige og for jeres ældre brugere.

#### TIP!

**Hvis I har brug for inspiration til at planlægge nye og spændende arrangementer for jeres frivillige og brugere, som måske også kan tiltrække og fastholde flere unge frivillige, kan I lade jer inspirere af 'Foreningen for aktivt samvær' (FAS).**

### En forening for ældre med unge frivillige

FAS er en frivillig forening for ældre, som drives af unge frivillige med stor succes. Foreningen har til formål at afhjælpe ensomhed blandt ældre ved at afholde ugentlige arrangementer, hvor de ældre kan komme ud og få nogle hyggelige, sjove og spændende oplevelser i selskab med søde unge mennesker.

I foreningen afholdes diverse arrangementer. Herunder kan du læse et udpluk af disse:

- Erindringsaftener med temaer som 'Mit første kys' og 'Livet under krigen'
- Foredrag og visning af de unge frivilliges ferie billeder og billeder fra ture, som foreningen har været på
- Filmaftener
- Grillaftener
- Månedlige besøg på alt fra sushirestauranter til restauranter, der serverer stegt flæsk med persillesovs
- Skattejagt
- Udflugt til Zoologisk Have
- Elektronikaften, hvor de ældre kan få hjælp til at bruge deres mobiltelefoner, tablets eller lignende

De ældre medlemmer er rigtig glade for at komme i foreningen. Det er de efter eget udsagn, dels fordi pigerne er så søde, og dels fordi der bliver afholdt nogle hyggelige og spændende arrangementer, hvor de prøver noget, de ellers ikke er vant til.

Måske kan I lade jer inspirere af nogle af FAS' ideer til sjove og anderledes arrangementer for de frivillige og brugerne. I kan læse mere om foreningen og deres arrangementer på [www.aktivsamvaer.dk](http://www.aktivsamvaer.dk).



## >> Fastholdelse

---

Det er i den forbindelse en rigtig god ide at spørge jeres unge frivillige til råds. Måske har de nogle nye sjove og spændende forslag til aktiviteter, som både er interessante og sjove for de ældre og for de unge, og måske har nogle af de frivillige unge endda lyst til at være med til at planlægge og afholde et eller flere arrangementer for de frivillige og måske også for brugerne.

De ældre brugere synes sandsynligvis også, at det er sjovt at prøve noget nyt.







## Rollemodeller

- Ressourcestærke seniorer får metoruddannelse
- Udsatte unge får tilknyttet en rollemodel med livserfaring
- Dialog mellem seniorer med livserfaring og unge med behov for støtte og opbakning til uddannelse og jobsøgning



## Fortællinger og IT

- Seniorer og folkeskoleelever mødes til historiefortællinger og computerarbejde
- De unge "underviser" i IT og Facebook
- De ældre beretter om tidligere tider og livsfortællinger



## Frivillige unge

- Ressourcestærke unge ledige og studerende inviteres til at blive aktive i sociale foreninger, som støtter et aktivt ældreliv
- Seniorer får selskab af unge, som dermed modvirker ensomhed

# Kort om projektet

## 'Solidaritet mellem generationer – sæt ressourcerne i spil'

Denne manual er udarbejdet i forbindelse med projekt 'Solidaritet mellem generationer – sæt ressourcerne i spil', som på forskellig vis handler om at skabe øget solidaritet og forståelse på tværs af generationer.

Projektet er finansieret af Social- og Integrationsministeriet og gennemføres af Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden i samarbejde med syv danske kommuner – Ballerup, Lolland, Guldborgsund, Svendborg, Aalborg, Stevns og Hedensted Kommuner.

Projektets udgangspunkt har været at igangsætte aktiviteter, hvor ressourcestærke ældre hjælper ressourcesvage unge, og ressourcestærke unge hjælper ressourcesvage ældre. Projektet indeholder følgende tre aktiviteter:

### Rollemodeller

Ressourcestærke seniorer med livserfaring og tålmodighed rekrutteres og uddannes til at være frivillige rollemodeller for udsatte unge, som har svært ved at komme i gang med en uddannelse. Livserfaring og tålmodighed kan ofte være det afgørende skub for en ung, der skal hjælpes i gang. Samtidig får seniorerne mulighed for at deltage i et forløb, som giver mening.

### Fortællinger og IT

Langt de fleste folkeskoleelever har indtaget den digitale verden med den største selvfølge. De er vokset op med computere og internet og kan i mange sammenhænge være de perfekte undervisere for ældre medborgere. Samtidig har seniorerne et langt og indholdsrigt liv bag sig, der beretter om en samfundsudvikling i rivende fart. Under dette forløb får skoleelever og seniorer mulighed for at mødes og lære hinanden om hverdagslivet før og nu.

### Frivillige unge

Ressourcestærke unge ledige eller studerende rekrutteres og tilknyttes som frivillige i foreninger eller aktivitetscentre for ældre eller som besøgsvenner. De unge bruger således deres ressourcer til at gøre en forskel for seniorer, som føler sig ensomme, eller som er i risiko for at blive ensomme, samtidig med at de understøtter arbejdet i de frivillige foreninger og aktivitetscentre for ældre.

### Produkter i projektet

Projektet har resulteret i følgende produkter.

#### Del 1: 'Rollemodeller'

- Indsatsmanual til udvikling og implementering af netværk af frivillige rollemodeller for udsatte unge

#### Del 2: 'Fortællinger og IT'

- Indsatsmanual til forberedelse og gennemførelse af forløb for folkeskoler og seniorer om fortællinger og IT
- Fortællingskatalog, som præsenterer artikler om seniorers fortællinger skrevet af folkeskoleelever

#### Del 3: 'Frivillige unge'

- Indsatsmanual med gode råd til, hvordan frivillige foreninger for seniorer kan rekruttere flere unge frivillige









**Marselisborg – Center for  
Udvikling, Kompetence & Viden**  
P.P. Ørums Gade 11, bygn. 1A  
8000 Aarhus C  
[www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org)

