

Distrikt 4 – Ældre Sagen

Referat – temadag ”Stemmen som relationsskaber og Ældretelefonen” på Søgården i Brørup den 20. marts 2024

1. Morgenkaffe
2. Velkomst og gennemgang af programmet v/Karen Wagner
Deltagerne var placeret ved 4 mands borde og blandet, så man ikke sad sammen med egen afdeling.
Karen bød velkommen til deltagerne, de to oplægsholdere Pia Mia Gruwier Larsen og Vibeke Toft-Bruun og gennemgik programmet.

Formiddagen var en blanding af teori, praktiske øvelser og dialog. Deltagerne var aktive og bidrog med eksempler og situationer fra hverdagen. Deltagerne var primært tryghedsopkaldere og besøgsvenner.

Hvordan bruger vi vores stemme til at skabe nærvær, åbenhed og tillid i hverdagen.

Hvad generer os i andres stemmer.

Hvilken rolle spiller krop, vejrtrækning, tempo og tonering, når vi taler?

Hvad kan vi opnå ved at bruge stemmen?

Der blev vist små film og vi lyttede til forskellige stemmer. Der var åndedrætsøvelser, stemmeøvelser, øvelser der træner ansigt og stemmelæber.

Hvad er vigtigt, når vi læser en tekst op. Vi læste op for hinanden to og to.

Hvilket samlet indtryk efterlader vi?

Deltagerne fik udleveret ark med øvelser, som kan bruges i lokalafdelingerne.

Vores stemme er lige så unik som vores fingeraftryk.

Det var en god og udbytterig formiddag, hvor vi lærte meget om stemme og krop.

3. Frokost – Karen opfordrede til, at deltagerne satte sig sammen med deltagere, de ikke kendte i forvejen – herved er der mulighed for netværk, vidensdeling og inspiration udover det sociale samvær – som er så vigtigt.
4. Eftermiddagen blev brugt på Ældretelefonen, hvor projektleder Vibeke Toft-Bruun fortalte om Ældretelefonen som den fungerer i dag, hvor telefonvenner matches med telefonværter (startet under coronaen). Vibeke beskrev de frivilliges opgave.

Fra 1. juni udvides med en samtalelinje (som Børnetelefonen). Trygfonden giver økonomisk støtte i 3 år.

Fra 1. juni hedder den nuværende ordning Telefonvenner og den nye samtalelinje kaldes Ældretelefonen. Samtalelinjen er ikke rådgivning, men samtale. De frivillige må henvise,

men ikke rådgive. De frivillige skal være gode til at spørge ind, styre samtale, henvise til tilbud f.eks. i lokalafdelingerne.

Der søges frivillige i øjeblikket. Vibeke taler med interesserede og udvælger frivillige til Ældretelefonen. Ældre Sagen ser gerne, at de frivillige har en baggrund som f.eks. sygeplejerske, jurist, socialrådgiver, præst, læge, bankansat.

Alle frivillige får et 2 dages introduktionskursus.

Der var en livlig debat om, hvordan samtalelinjen kan blive en succes og spille sammen med de aktiviteter, der findes lokalt. Der arbejdes på detaljerne indtil introduktionen 1. juni. Lokalformændene bliver informeret om samtalelinjen på dialogmøder i maj måned. Så temadagen var ”prøveklud” og en god mulighed for Vibeke at få input ude fra ”marken”.

Vi sluttede med en evaluering af temadagen. Enighed om, at det havde været en god dag. Vi får alle noget med hjem, vi kan bruge i afdelingerne.

Karen opfordrede til at deltagerne informerer om dagen ude i afdelingerne – til bestyrelsen og andre frivillige.

Karen efterspurgte også emner til temadage og erfamøder. Forslag sendes til Karen.

FM.Bramming.557@aeldresagen.dk

Tak til alle deltagere for at bidrage med entusiasme, godt humør og spørgelyst. Der var en rigtig god stemning.

God Påske til alle.

Karen Wagner

25-03-2024