

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Westergård, N. & Säätelä, S. (2022). Man lär så länge man lever – Projektet lev och lär gav de äldre en kunskapsboost. *FUI-bloggen*, 7.1.2022.



07.01.2022 | Kommentarer

Nanette Westergård, Sirkku Säätelä:

Man lär så länge man lever – Projektet lev och lär gav de äldre en kunskapsboost

Vid Yrkehögskolan Novia, på institutionen för hälsa och välfärd, finns specialkunnande och bred erfarenhet av forsknings-, utvecklings- och innovationsverksamhet. Inom institutionen jobbar man bland annat med projektverksamhet som är förankrad i utbildningens och i arbetslivets behov. Projektverksamheten riktar sig till olika målgrupper, bland annat barn och unga, professionella inom social- och hälsovården samt den äldre befolkningen.

Ett av projekten som riktades till den äldre målgruppen var projektet Lev och Lär. Projektet syftade till att bygga nätverk och stöda äldres kunskapsbehov i nya livssituationer, främja friskt hemmaboende, stöda delaktighet och sociala relationer samt bidra till en aktiv region. Lev och Lär var ett interaktivt och tvåspråkigt projekt som verkade i Jakobstadsregionen i samarbete mellan Jakobstads Åldringsvänner r.f. (HötorgCentret) och Yrkehögskolan Novia. Projektet pågick mellan 1.3.2018-31.12.2021 och finansierades av Aktion Österbotten, NTM-centralen och Svenska kulturfonden.

Behov och önskemål identifierades

Målgruppen var med och valde ut ämnesområden som skulle intressera. Med hjälp av målgruppen identifierades kunskaper de hoppades få och vad de önskade lära sig mer om. Referensgruppen gav även stöd gällande val av aktuella ämnen och intresseområden. Under projektets gång har önskemål och förslag från målgruppen kontinuerligt tagits emot och förverkligats. Kommunikationen med målgruppen var av stor betydelse för att på bästa sätt kunna identifiera och tillgodose kunskapsbehov och önskemål på ett ändamålsenligt vis.

Inom ramen för projektet ordnades mångsidig verksamhet, bland annat i form av seminarium, föreläsningar, studiecirklar, temadagar, stadsorientering, dans- och allsångstillfällen, samtalsgrupper samt hundunderstödda aktiviteter. Expertföreläsare och andra sakkunniga tillförde kunskap om vardagsjuridik för seniorer, förebyggande av fallolyckor, FPA-information samt tankar kring livets slut. Alla föreläsningstillfällen hölls på båda inhemska språken och deltagarna hade möjlighet att ställa frågor och diskutera kring det aktuella temat. Feedback från deltagarna visade på att aktiviteterna var uppskattade och omtyckta.

"Detta projekt var bra för här blev något konkret verkligen gjort, inte bara i teorin på papper"
- Referensgruppsmedlem

Innovativa metoder

Eftersom coronapandemin inverkar på verksamheten för målgruppen, utvecklade projektet innovativa metoder för att nå de äldre. Projektets verksamhet fortskred trots restriktioner med hjälp av digitala lösningar. Interaktiva filmer med den sociala tjänstehunden Rosie erbjöd stimulerande och aktiverande program vid de tidpunkter då pandemiläget förhindrade sammankomster bland de äldre. Filmerna beskrevs som ett uppskattat komplement och humörshöjande program. Du kan läsa mer om filmerna här: <https://www.novia.fi/novialia/home/projektverksamhet-for-aldre-genomfors-virtuellt-rosie-bjuder-in-till-digital-aventure>

Vidare sammanställdes inom projektet även aktivitetshäften med olika uppgifter som delades ut till målgruppen. Aktivitetshäftet innehöll bland annat korsord, gåtor, ordspråk, ordjakt och sudoku. Med avsikt att stöda delaktighet och upprätthållande av sociala kontakter anordnade projektet ävenledes en Vändagsutmaning. Denna utmaning innebar att de äldre skulle ringa upp en vän för att samtala om stort och smått. Bland de samtal som bokfördes och anmäldes till projektgruppen lottades ett pris ut.

Sociala sammankomster av olika slag arrangerades i enlighet med rådande rekommendationer. Innan pandemins uppkomst ordnades ett allsångstillfälle och en midvinterdans. En temadag ordnades i samarbete med Staden Jakobstad och projektet Kraft i åren. Dagen ordnades i form av en

friluftsdag med stadsorientering samt program för välmående och hälsa, bland annat med balansträning. Då pandemiläget senare tillät ordnades ytterligare ett allsångstillfälle utomhus samt föreläsningar kring temat "Livsglädje i vardagen". För att ytterligare stöda delaktighet arrangerades samtalsgrupper som samlades vid fem tillfällen och diskuterade kring aktuella ämnen. Samtalsträffarna erbjöd möjlighet till social samvaro och utbyte av tankar med andra, vilket av deltagarna beskrevs som välbehövligt och efterlängtat.

"De här träffarna har varit mycket viktiga, jag har väntat hela veckan på att få komma hit"
- Deltagare i samtalsgruppen

Utöver detta sammanställdes digitalt material baserat på föreläsningarna som hölls vid HötorgCentret. Föreläsningarna berörde aktuell tematik för äldre och blev populära och välbesökta. Föreläsningarna hölls under fyra eftermiddagar, först på finska och efter en kaffepaus på svenska. Deltagarna kunde således avnjuta kaffe med dopp i mellan de olika sessionerna, vilket gjorde att det samtidigt blev en väldigt naturlig och trevlig social samvaro. Tematiken berörde nya rön angående äldres sömn och sömnmediciner, läkemedel vid hjärt-och kärlsjukdomar, smärtmediciner och riskerna med dessa samt äldres nutrition och måltidsrekommendationer. De deltagande seniorerna var aktiva med frågor och intresserade av det som erbjöds, vilket upplevdes väldigt positivt av både deltagare och föreläsare. Det digitala materialet baserat på föreläsningarna visades även på projektets facebookside.

Trots att projektiden är slut lever verksamheten ändå vidare, bland annat med hjälp av en frågelåda som placerats vid HötorgCentret. Målgruppen kan via denna föra fram sina önskemål och ge förslag på föreläsningssinnehåll, kunskapsbehov och andra förfrågningar de önskar få besvarade.

Projektet kom att tillgodose kunskapsbehov hos äldre på ett mångsidigt och kreativt sätt. Projektverksamheten har aktiverat, engagerat och bidragit med tillfällen av samvaro och möjlighet att lära sig nya saker. Med gemensamma krafter och givande samarbeten har vi möjlighet att lära oss mycket av varandra. Efter ett lyckat projekt kan vi konstatera att vi lär så länge vi lever, och detta på ett meningsfullt sätt, då vi får göra det i gemenskap med andra.

Texten har granskats av [Novias campusredaktion](#) och publicerats 10.1.2022.

Granskat av Novias campusredaktion

Nyckelord:

Hälsa och VårldGranskat inläggProjektLev och LärJakobstadsregionenAktiviteter