



KULTIVERA

Kultur för alla

Kultivera handboken

*Hur ordna aktiverande
gruppverksamhet för äldre*



**Röda Korset
Punainen Risti**

Åbolands distrikt
Turunmaan piiri

Redaktionen

Axel Gröndahl
Kultivera-projektansvarig

Frans Uggeldahl
Kultivera-projektarbetare

Juha Lindström
Layout

Isabelle Hällfors
Illustratör



**100 %
KOLDIOXIDNEUTRAL
TRYCKPRODUKT**

Painotalo Painola
www.painola.fi

© Finlands Röda Kors Åbolands distrikt och skribenter

Åbo 2024

Förord

Kultivera-handboken har skapats år 2024 av Finlands Röda Kors Åbolands distrikt under projektnamnet Kultivera – kultur för alla. Projektets målsättningar var att förebygga marginalisering och ensamhet bland Åbolands äldre, genom att möjliggöra deras deltagande i aktiverande kulturevenemang. Projektet pågick från hösten år 2021 till slutet av år 2024.

Projektet Kultivera förverkligades huvudsakligen genom hjälpinsatser från Röda Korsets frivilliga vänner. Under projektperioden stärktes även samarbetet samt nätverket med lokala kulturaktörer och stödtjänster för äldre. Detta gav frivilliga vänner och deras kunder flera möjligheter att delta i olika former av kulturverksamhet.

Gruppverksamhet har alltid varit en viktig del av den frivilliga vänverksamheten, att erbjuda möjligheten att tillhöra och vara delaktig i en grupp är en viktig del av arbetet för att motverka ensamhet. Under projektet har vi utbildat och uppmanat frivilliga till att erbjuda ett brett utbud av aktiviteter i samband med gruppverksamheter, till exempel vid äldreboenden.

Till detta ändamål skapades Kultivera-handboken för att ge dig, läsaren, hjälp på traven då du vill ordna aktiverande gruppverksamhet! Denna handbok ska fungera som ett verktyg för dig, till att förgylla äldres vardag genom gruppverksamheter.

Tack till alla frivilliga, samarbetsparter och kollegor som bidragit till projektet och skapandet av handboken. Tack även till Stiftelsen Eschnerska Frilasarrettet och Svenska Kulturfonden för projektbidraget som möjliggjorde den här hjälpinsatsen.

Vi hoppas att denna handbok kommer att medföra många trevliga stunder, och sätta guldkant på vardagen av de äldre som du engagerar dig med. Tack till just dig, för att du vill bidra till välmående och förgylla de äldres vardag genom gruppverksamhet och kultur!

Axel Gröndahl

Samordnare av den sociala verksamheten
Finlands Röda Kors Åbolands distrikt

Frans Uggeldahl

Organisationsmedarbetare
Finlands Röda Kors Åbolands distrikt

Innehåll

Förord 3

Råd och rön 5

Hur ordnar man gruppverksamhet steg-för-steg 6

Principer för tryggare rum 8

FRKs sju grundprinciper 9

Att tänka på... 10

Ensamhet och kulturens betydelse för äldre 14

Kultivera metoderna 15

Bingo 16

Spelstund 18

Blomaktiviteter till hemmet 20

Den sensoriska boxen 22

Sippe-bjudningar 24

Att ordna infotillfälle 26

Dansfadderbesök 28

Generationssamlade aktiviteter 30

Musik i vården av äldre 32

Teaterbesök och kulturevenemang 34

Trädgårdsarbete 36

Hur mår du-bänken 38

Sinnenas promenad 40

Egna anteckningar 42

Lokala kulturaktörer och stödtjänster för äldre 46

Tackord 47

Hur ordnar man gruppverksamhet steg-för-steg

Här följer en kort guide för hur du kan ordna gruppverksamhet, så du kan enkelt komma i gång med det. Att ordna gruppverksamhet kräver en del förberedelser, därför vill vi erbjuda dessa instruktioner, så att du kan ordna lyckad och meningsfull gruppverksamhet!

1. Allt börjar med en idé eller ett behov.

Om du får en idé på verksamhet eller program som du skulle vilja ordna för till exempel äldre, kan det vara en bra början att lyfta fram ditt förslag till en verksamhetsansvarig, exempelvis vänförmedlaren eller ansvarspersonen på distriktet.

Alternativ: Börja med att kontakta en samarbetspartner, till exempel ett stöd-boende, hemvården, ett husbolag, eller någon annan verksamhet som kan förknippas med målgruppen. Klargör ifall det finns ett specifikt behov som kunde besvaras.

2. Samla ihop en grupp intresserade

Samla ihop andra intresserade genom att ta upp idén med andra frivilliga, till exempel vid en vänverksamhetsträff. Det kan vara bra att börja med en mindre grupp som planerar innehållet för verksamheten, och gör upp en grundläggande plan för hur verksamheten kunde utföras. Det är nyttigt att få med nya frivilliga som kommer med nya vinklingar och idéer till verksamheten.

3. Rekrytering av nya frivilliga

Rekrytering av nya frivilliga dragare och hjälpare är alltid bra så att verksamheten får ansvarsrotation, men även så att ivriga frivilliga får avlastning! För rekryteringen rekommenderar vi att tänka på både intern- och extern rekrytering samt marknadsföring.

Internrekrytering

Ifall du och din hjälpargrupp tillhör en större organisation kan ni alltid nå ut till andra verksamhetsgrupper som kan ta tur och ställa upp. Har ni från tidigare ett tätt samarbete med någon annan hjälporganisation, så är det aldrig fel att kontakta deras grupper och föreslå ett samarbete kring verksamheten.

Externrekrytering

Lokal synlighet är det bästa sättet att få nya hjälpare med i gruppen! Bjud in den lokala median för att bekanta sig med verksamheten och lyft samtidigt fram vikten av verksamheten. En annons i dagstidningen, eller i kanaler på sociala medier kan också vara ett bra sätt att fånga intresset av nya hjälpare.

4. Introduktion för nya frivilliga

Då verksamheten har kommit i gång och kärngruppen har hunnit prova på en del metoder med gruppen, kan det vara ett bra skede att ordna en introduktion för nya frivilliga. Introduktionen kan vara ett skilt tillfälle där erfarna frivilliga berättar om verksamheten, arbetsordningen, och annat som är bra att veta innan man deltar i ett grupptillfälle. Alternativt kan introduktionen ordnas direkt i samband med gruppverksamheten, till exempel så kan de nya frivilliga träffas med dragarna en viss tid innan gruppverksamheten börjar och få en kort introduktion.

5. Genomför verksamheten

När verksamheten har kommit i gång och allt rullar på, så är det bra att ordna regelbundna träffar för frivilliggruppen. Under träffarna kan ni planera kommande hjälpträffar, fundera på nya idéer till verksamheten och dela erfarenheter med varandra. Kom ihåg att tacka varandra för hjälpen mellan varven!

Lycka till med att skapa gruppverksamhet!

Principer för tryggare rum

Var öppen

Bemöt nya människor och frågor utan fördomar. Ta varje möte som en möjlighet att lära dig något nytt och utvecklas.

Visa respekt

Observera dina ordval och respektera den andras åsikt. Låt bli att skymfa, förlöjliga eller fördöma någon med ditt tal eller beteende.

Skapa en positiv atmosfär

Ta även ansvar över en annans upplevelse. Lyssna, beröm och uppmuntra.

Undvik antaganden

Gör inga antaganden på basis av yttre egenskaper, hudfärg, etnisk bakgrund, religion, kön, ålder eller tal. Gör inga antaganden om kön, bakgrund eller funktionsförmåga.

Ge plats

Respektera en annans personliga utrymme, integritet och självbestämmanderätt. Se till att alla blir hörda och ge alla möjlighet att delta.

Ingrip

Bli inte enbart en åskådare om du bevittnar trakasserier eller annan osaklig behandling.



Njut

Ha det trevligt! Fråga om du undrar över något och ta reda på saken.

FRKs sju grundprinciper

Målsättningar som motiverar oss att agera



Humanitet

Att förhindra och lindra människors lidande på alla vis är Röda Korsets viktigaste uppgift och syftet med verksamheten. Organisationens syfte är att skydda människors liv, hälsa och människovärde. Den främjar ömsesidig förståelse mellan människor, vänskap, samarbete och varaktig fred.



Opårtiskhet

Röda Korset försöker lindra lidande enbart utgående från människors behov av hjälp, inte deras nationalitet, religion, ras, politiska åsikter eller samhällsliga ställning. De som lider störst nöd prioriteras.

Verktyg för att nå målsättningarna



Neutralitet

För att se till att alla parter har förtroende för organisationen och för att kunna hjälpa alla offer tar Röda Korset inte ställning i samband med stridigheter och blandar sig aldrig i politiska, ideologiska, religiösa eller nationella konflikter.



Självständighet

Röda Korset är en självständig rörelse. Även om de nationella föreningarna hjälper det egna landets myndigheter att utträtta humanitära uppdrag och omfattas av det egna landets lagstiftning, ska de kvarhålla sin autonomi till den grad att de alltid kan verka enligt Röda Korsets principer.

Dessa möjliggör verksamheten



Frivillighet

Röda Korset är en frivilligorganisation, vars verksamhet är altruistisk.



Enhet

I varje land kan det finnas endast en rödakors- eller rödahalvmåneförening, som är öppen för alla och vars verksamhet sträcker sig över hela landet.



Universalitet

Den internationella rödakors- och rödahalvmånerörelsen är universell. Dess nationella föreningar är jämlika och har lika stora skyldigheter att hjälpa varandra.

Att tänka på...

Vid arbete med äldre är det viktigt att komma ihåg att alla är egna individer, med egna styrkor och svagheter. Enbart en persons ålder berättar inte allting om personen, utan det finns andra faktorer som påverkar, som till exempel olika sjukdomar. Om du är osäker på hur du ska bemöta en äldre person och du funderar på om hen behöver mera hjälp eller stöd med någonting så **fråga** rakt ut, i stället för att spekulera eller gissa dig fram till vad som är rätt eller fel.

Kom ihåg att sträva till att **uppmuntra och stöda** till att **göra tillsammans** än att göra i stället för någon. Personen kanske känner sig osäker och inte vågar delta. Försök då locka med personen (**respektera** dock ett absolut nej) och uppmuntra till att delta med något smått, till exempel vid blombindning att plocka vissna blad och sedan försiktigt föreslå ytterligare en uppgift till.

Många personer tycker om **beröring**, men inte alla, så fråga om det är okej att ge en kram, att hålla handen på axeln osv.

Om en person har svårt att delta pga. en sjukdom eller funktionshinder, använd din fantasi och fundera om det finns något annat sätt att få personen **delaktig** i alla fall. Om viljan finns, så går nog de flesta problem att lösa på ett eller annat sätt.

Om du vet på förhand att det finns fler deltagare som kan behöva personlig assistans, försök **reservera tillräckligt med frivilliga** för verksamheten, så att ingen blir lämnad ensam och utan hjälp.

Fråga om personen har med sig de **hjälpmedel** som behövs, till exempel glasögon, hörapparat, käpp eller rollator. Om det finns möjlighet, kan man ha ett eget litet lager med till exempel läsglasögon och förstoringsglas som hjälp för dem som har svårt att se. För promenader kan det vara bra att ha en extra rollator och rullstol med ifall det är någon som tröttnar på vägen.

TEXT LINDA PYY

Finlands Röda Kors Åbolands distrikt
Samordnare av beredskap och hälsovård
linda.pyy@redcross.fi, tfn 040 702 0510

En person som haft en stroke kan behöva lite extra hjälp, men alla behöver det inte, så fråga även här.

Om personen har afasi (talsvårigheter) är det viktigt att tala tydligt och inte med långa, svåra meningar. Detta är givetvis också väldigt individuellt, så det lönar sig att prova sig fram. Frågor lönar det sig att ställa så att man inte ger alternativ, utan hellre ställer frågan i två meningar. Till exempel: Vill du ha banan? Vill du ha ett äpple? i stället för Vill du ha en banan eller ett äpple?

Ha tålamod och hjälp personen med att hitta ord, då du märker att det blir svårt för personen att producera tal. Ibland får man vara lite av en detektiv för att komma fram till rätt svar.

Om personen har ena sidan förlamad eller delvis förlamad (försvagad) lönar det sig att fundera på hur man dukar eller lägger fram material på ett bord, för till exempel blombindning. En person som har till exempel höger sida förlamad/försvagad kan man duka upp för så att koppen är färdigt vänd, så att den lätt kan tas i med vänsterhand. En del kan även ha svårt att se saker som blir på den förlamade/försvagade sidan.

Viktigt att tänka på är att även den förlamade/försvagade sidan behöver stimuleras. Om sidan är helt förlamad går det inte, men hos många finns det fortfarande både lite styrka och motorik kvar. Prova dig fram även här och försök uppmuntra personen att också använda till exempel den försvagade sidans hand. Om personen är helt emot det, ska du givetvis respektera detta.

Att bemöta personer med minnessjukdomar

På Hjärnfonden ges goda råd om hur man bemöter individer med minnessjukdomar. Dessa råd är viktiga att ta i beaktande om du utför aktiviteter med någon, som lider av en minnessjukdom. Dessa råd är plockade från Hjärnfondens sida: Så kommunicerar du med demenssjuka personer (www.hjarnfonden.se/kommunicera-med-demenssjuka-personer).

1. Var en god lyssnare och försök förstå vad personen den säga.
Om din anhöriga är ledsen avled inte genom att prata om annat utan låt den prata om sin ledsamhet eller gråta en stund.
2. Prata aldrig förbi, "över huvudet" eller påpeka brister inför andra.
Demenssjukas känsloliv fungerar ofta bättre än den intellektuella förmågan.

3. Undvik att prata om sådant som kan ge obehagskänslor.
Argumentera inte och försök inte att övertyga. Ta fasta på nyckelord och upprepa dem. Visa att du vill förstå och har förstått.
4. Tänk på att känslan av trygghet och samhörighet kan förmedlas utan ord.
Man behöver inte alltid prata för att förstå varandra.
5. Ha alltid ögonkontakt.
Var närvarande och se din anhöriga i ögonen så att hen känner att du verkligen är där för att träffa den.
6. Tala långsamt och tydligt.
Försök ge enkla svar utan långa förklaringar eller resonemang. Undvik långa och svåra meningar. Upprepa vid behov så att den du talar med får grepp om diskussionen.
7. Ställ bara en fråga i taget.
Ge tid för svar. Var vänlig och sympatisk.
8. Fånga personens känslor.
Försök inte tvinga den att minnas. Säg inte "minns du vad vi gjorde igår."
9. Om den demenssjuke inte klarar av situationen.
...påpeka inte att den inte klarar av uppgiften utan underlätta och säg lite försiktigt "Vi kan hjälpas åt att göra detta".
10. Ju längre demensen utvecklas.
...desto viktigare blir icke verbal input som ditt kroppsspråk, din beröring och röst.

Förebygg olyckor och ge första hjälpen

Planera verksamheten och **fundera på förhand** om det finns någon risk eller fara med just denna verksamhet. Det är alltid bättre att vara lite förutseende och ha en **färdig plan** för om något skulle hända. Oberoende av ålder så rekommenderas det inte längre att man använder levande ljus, eftersom de ökar risken för brand. Fundera på hurudana redskap och verktyg som används. Finns det några risker förknippade med dem?

- Finns det till exempel tras mattor i utrymmet ni vistas i? Finns det risk för att någon snubblar eller halkar pga. dem?
- Går det skarvsladdar tvärs över golvet som man kan snubbla i?
- Är belysningen tillräcklig?
- Är ljudnivån lämplig för alla? Kan personerna placeras i rummet enligt ljudnivån?
- Kan en promenad planeras så att det finns bänkar att vila på längs rutten? Kan man till exempel ta några hopfällbara stolar med sig? Hurudan är terrängen? Finns det mycket trappor?

Var på alerten och **finns nära till hands** om du upptäcker att en person till exempel har problem med balansen då ni är ute på promenad. Om en person är på väg att ramla och du inte har krafter att hålla personen på benen, stöd så gott du kan och hjälp personen att sätta sig på marken. Viktigast är alltid att skydda huvudet. Kom även ihåg att **tänka på din säkerhet**, så att du inte själv skadar dig.

Om en person redan fallit, kolla först att personen är vid medvetande. Om inte, ring genast 112. Om personen är vid medvetande, fråga vad som hände. Halkade eller snavade personen? Blev personen yr eller illamående? Lyfta inte upp personen, utan fråga om hen kan sätta upp sig själv. Ifall personen skadat sig och har ont någonstans så kan skadan förvärras om personen lyftas upp utan egen kontroll över kroppen. Om personen kan sätta upp sig själv, är följande steg att stiga upp. Du kan hjälpa och stöda, men var försiktig med att "riva" upp personen. Om personen inte klarar av att komma upp eller inte kan stå på egna ben ringer du 112.

Om en person klagar på bröstsmärta, uppvisar symtom på stroke (till exempel talsvårigheter, hård huvudvärk eller förlamningssymtom) eller något annat sjukdomsanfall ringer du alltid 112.

Då du ringer 112 behöver du veta **vad som har hänt och var** du befinner dig, dvs. en exakt adress. **Svara** på de frågor nödcentraloperatören ställer, **agera** enligt givna anvisningar och avsluta samtalet då du fått lov till det. Se till att hjälpen når fram och **observera** den hjälpbehövande tills hjälpen är på plats.

För mindre blesyrer kan det vara bra att alltid ha en liten första hjälpen-väska tillgänglig med bland annat plåster.

Ensamhet bland äldre och kulturens betydelse för äldre

Ensamhet bland äldre kan ofta spåras till livshändelser eller förändringar som flytt, sjukdom eller pensionering. Andra faktorer såsom egna personlighetsdrag och samhällets syn på äldre kan förstärka känslan av ensamhet. Att känna sig ensam i allmänhet är vanligt och det gör ofta varje människa någon gång under sitt liv. Långvarig ensamhet uppstår ofta i situationer där en person har svårt att skapa och upprätthålla sociala relationer. Känslan av ensamhet är en personlig upplevelse och är därför svår att beskriva med ord. Ensamhet beskrivs ofta som en obehaglig, ångestfylld och oönskad upplevelse. Långvarig ensamhet kan leda till problem som depression, sömnlöshet och minnessvårigheter.

Kulturaktiviteter har visat sig ha en betydande positiv inverkan på både psykisk och fysisk hälsa, särskilt hos äldre. Att delta i aktiviteter som musik, dans och teater kan stärka välbefinnandet och minska känslan av ensamhet. Meningsfulla aktiviteter främjar social inkludering och samhörighet, vilket är viktigt för människor som känner sig ensamma. Kreativa aktiviteter som målning och teckning kan lindra psykiska besvär och förbättra den allmänna livskvalitén. Fysiska aktiviteter som dans och utomhusaktiviteter förbättrar den allmänna funktionsförmågan och främjar sociala interaktioner. Genom att integrera kulturaktiviteter i det dagliga livet skapar vi bättre förutsättningar för äldre att känna sig delaktiga och minskar känslan av ensamhet.

Röda Korset, som styrs av sina sju grundprinciper - humanitet, opartiskhet, neutralitet, självständighet, frivillighet, enhet och universalitet, arbetar aktivt för att förhindra och lindra mänskligt lidande genom olika projekt. Genom att främja kulturaktiviteter och sociala interaktioner bidrar Röda Korset till att förbättra livskvalitén för äldre och minska ensamhet. Vårt arbete bygger på frivillighet och en stark tro på att alla människor har rätt till ett värdigt och meningsfullt liv.

LÄS MERA

Eläkeliitto: Ikäihmisten yksinäisyys
elakeliitto.fi/tietoa/ikaantyneen-mielenterveys

THL: Ikäntyneiden mielen hyvinvointi
thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielen-hyvinvointi



Kultivera metoderna

Bingo

SYFTE

Bingo är ett enkelt och underhållande spel som främjar social gemenskap, mental stimulans och skapar spänning hos deltagarna. Det erbjuder en avkopplande aktivitet, och en chans för deltagarna att vinna små priser, vilket ökar glädjen samt delaktigheten.

TID

En bingorunda tar vanligtvis 30–60 minuter.

PLATS

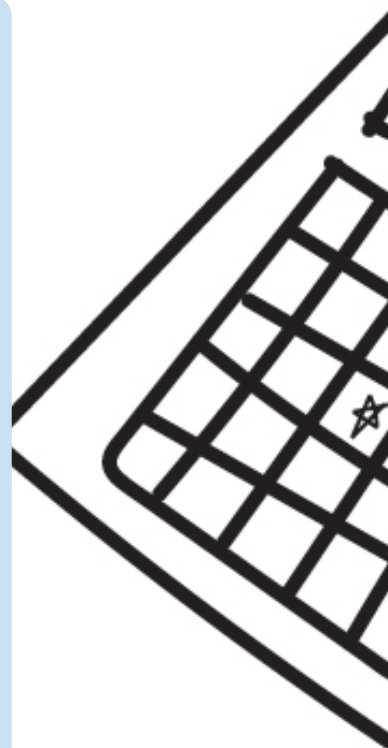
Bingo kan spelas i en gemensamhetslokal, matsal eller vardagsrum på äldreboendet. Se till att belysningen är tillräcklig och att alla har en bra sittplats för att delta.

UTRUSTNING

Bingobrickor, en bingo-maskin eller nummerlappar, markeringspennor eller små föremål att täcka rutorna med. Som små priser funkar till exempel choklad, hygienartiklar, blommor, kort, eller något annat passande.

GRUPPSTORLEK

En grupp med bingospelare kan variera mycket. Det kan ordnas för en handfull deltagare, eller för ett helt äldreboende. Det är viktigt att man har tillräckligt med frivilliga, bingobrickor, pennor, och pris då deltagarantalet ökar.



ANVISNINGAR

Dela ut en bingobricka och markeringsmaterial till varje deltagare. Läs upp siffrorna som dras och upprepa vid behov för att säkerställa att alla hänger med. Förklara vinstkriterierna innan spelet börjar, t.ex. en rad vågrätt, lodrätt eller hela brickan ("full bricka"). Kontrollera vinnande brickor noggrant och dela ut priserna.

Man kan även variera spelet på följande sätt:

- Temabingo: Byt ut siffrorna på brickorna mot bilder eller ord kopplade till ett tema, till exempel högtider, natur eller nostalgi.
- Musikbingo: Spela korta snuttar av kända låtar som deltagarna markerar på brickor med låttitlar.
- Snabbbingo: En kortare variant där endast en rad krävs för vinst.

ANPASSNING

Bingo är en flexibel aktivitet som kan anpassas efter deltagarnas behov och intressen. Planera in extra tid för förberedelser och eventuell hjälp till deltagarna.

Frivilliga kan hjälpa äldre med hörsel- eller synskador att ringa in rätt siffra på bingobrickan. Utroparen ska prata tydligt så att alla hör. Man kan upprepa flera gånger för att säkerställa sig om att alla hör siffran.

TIPS!

På webbsidan RyhmäRenki finns det snygga bingobrickor att printa ut: ryhmarenki.fi.



Spelstund

SYFTE

Syftet är att ordna en trevlig stund med social samvaro och glädje kring sällskapsspel.



TID

Ett spel kan variera från 20 minuter till flera timmar beroende på spelets karaktär och upplägg.

PLATS

Vid ett bord så att man kan hålla reda på allt. Helst vid ett lugnt ställe, men man kan till exempel spela utomhus vid ett bord om vädret är bra.

UTRUSTNING

För att ordna en spelstund behövs ett brädspel, spelkort, eller något annat sorts spel. Det kan vara trevligt att ha nåt att dricka och äta under spelets gång.

GRUPPSTORLEK

Man kan variera gruppstorleken enligt spelets anvisningar, men det kan vara skäl att ha en mindre grupp, så att alla kan diskutera med varandra och så att det inte blir för stökigt.



ANVISNINGAR

Det behövs inget stort för att ordna en spelstund. Se till att du har en grupp med personer som vill spela. Försäkra er om att ni har ett passligt ställe att spela på. Man kan på förhanda skaffa några snacks eller något att dricka under spelets gång. Det allra viktigaste är att ha det roligt och att njuta av spelet samt sällskapet. Välj ett spel som är av allas intresse och som man vill spela.

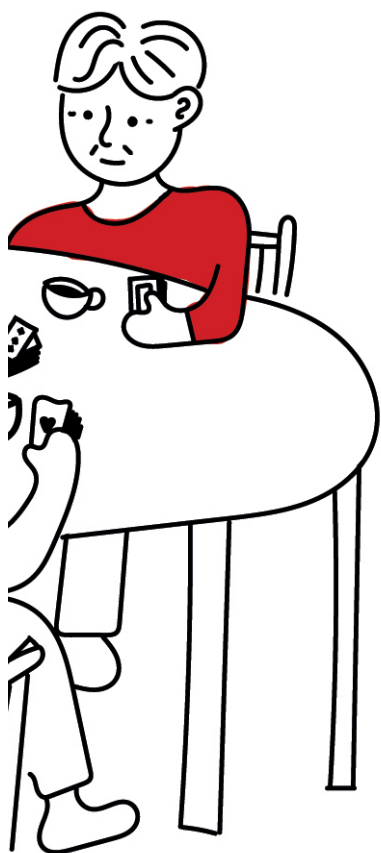


ANPASSNING

Frivilliga kan hjälpa deltagare med någon funktionsvariation att spela, exempelvis genom att upprepa något, röra på spelknappen, lägga ned ett kort eller dylikt. Man ska också se till att alla kan delta.

TIPS!

Ta reda på reglerna till spelet före ni börjar spela!



Blomaktiviteter till hemmet

SYFTE

Syftet med blomaktiviteter i hemmen, är att känslan av ensamhet minskas bland åldringar, och att deras känsla av delaktighet förstärks. Blomsteraktiviteter är ämnade för ensamma äldre, som saknar meningsfull sysselsättning i vardagen, har brister i sociala relationer och har en hög tröskel för att lämna hemmet.

TID

Det tar ungefär en timme att utföra metoden.

PLATS

Hos ensamma äldre i sitt hem, på äldreboenden, eller i lokaler där frivilliga och klienter inom vänverksamheten kan träffas.

UTRUSTNING

Som blommor kan man använda svinnblommor från sin lokala närbutik eller blomsteraffär. Det lönar sig att fråga efter sådana. Man kan även använda sig av blommor från naturen.

GRUPPSTORLEK

Aktiviteterna kan vara individuella i hemmet eller för en grupp på cirka 10 personer, om tillräckligt med svinnblommor kan samlas in.



FloweRescue

ANVISNINGAR

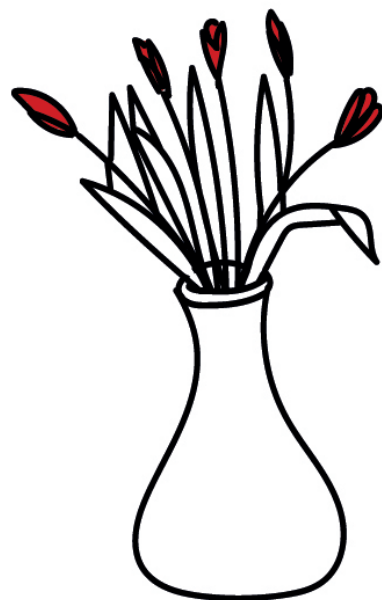
Under träffen binder man blommor, eller gör annat pyssel med blommorna.

Att skapa en bukett eller ett blomsterarrangemang och att pyssla med blommor medför glädje och upprätthåller de äldres funktionsförmåga. Dessutom fungerar metoden som en isbrytare mellan frivilliga och äldre, samt stimulerar social samvaro.



ANPASSNING

Aktiviteterna är utformade för alla, även för äldre med nedsatt rörelse- och funktionsförmåga. Att bara vistas i samma rum som blommor och växter kan förbättra deltagarnas humör.



MERA INFO

Mer information om projektet kan fås på FloweRescue rf på: flowerescue.org



FloweRescue

Den sensoriska boxen

SYFTE

Syftet med den sensoriska boxen är att den ska väcka alla sinnen. Genom att känna dofter och smaker, röra olika material, höra spännande ljud och se vackra föremål kan vi stimulera vår hjärna och få nya sensoriska upplevelser. De sensoriska upplevelserna kan också väcka känslor, tankar och minnen.

TID

Metoden kan utföras på 15 min, men kan också underhålla i flera timmar. Man kan anpassa längden på metoden enligt deltagarnas ork, vilja, och resurserna som är tillgängliga.

PLATS

Metoden kan utföras var som helst, men en lugn miljö är att föredra.

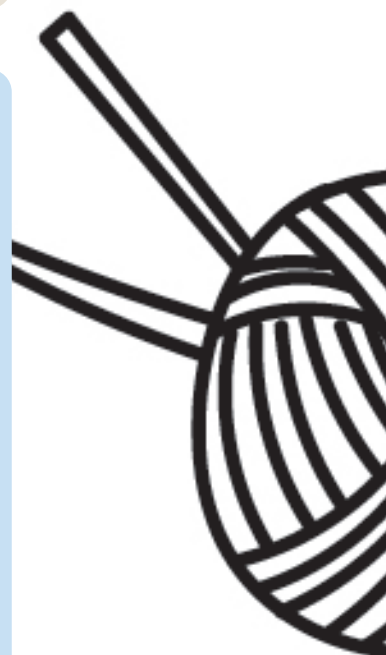
UTRUSTNING

Exempel på innehåll kan vara:

- Piprensare och mjuka "pompom"-bollar för känsel
- Sensomotoriska bollar eller "tangles" för känsel
- Mjuk filt för känsel
- Bubbelplast och annat prasslande material för hörsel
- En liten högtalare för musik för hörsel
- Bubbelvatten och bär för smak och känsel
- Doftljus och blommor för doft och syn
- Vackra foton eller bilder för syn

GRUPPSTORLEK

Rekommenderad gruppstorlek är 2-10 personer.



DUV i Åboland

ANVISNINGAR

För att skapa din sensoriska box behövs en stor låda eller korg där du placerar material som stimulerar olika sinnen. Målet är att inkludera minst två sensoriska upplevelser för varje sinne.

Metoden anpassas efter gruppens behov och storlek. Du kan skapa sinnesstationer eller introducera material stegvis för att främja en lugn atmosfär. Frivilliga kan hjälpa till för att maximera deltagarnas upplevelser. Under aktiviteten är det viktigt att prata om upplevelserna: hurdana känslor väcker musiken? Hur känns piprensarna mot huden? Hur skulle du beskriva en viss smak? Efter aktiviteten är det viktigt att reflektera tillsammans för att främja närvaro och diskutera känslor och tankar.

ANPASSNING

Fördelen med metoden är att den kan anpassas hur mycket som helst. Eftersom boxen innehåller element för alla sinnen så kan alla, oavsett eventuella funktionsnedsättningar, få ut någonting av den. En person med begränsad syn kan till exempel fokusera på smak-, känsel-, hörsel- och doftsensationer. Metoden är passande även för personer med begränsad rörlighet, eftersom det går bra att genomföra de olika momenten sittande eller liggande.

MERA INFO

Mera om DUV finns här:
aboland.duv.fi



Sippe-bjudningar

SYFTE

På Sippe-bjudningar skapar äldre personer nya sociala kontakter och får positivt grepp om livet i en glad grupp. Samtidigt höjer sig humöret och man får till exempel välmåendetips för den egna vardagen.

TID

Det tar ungefär en timme att utföra metoden.

PLATS

Metoden kan utföras var som helst: i hemmet, trädgården, höghusets hobbylokal, eller någon annan lämplig lokal.

UTRUSTNING

Utrustningen varierar enligt bjudningens tema. Man kan exempelvis ha kaffe med tilltugg under bjudningen. Ifall man ordnar till exempel en frågesport ska man ha papper och penna. Man kan alltså tänka på vad man ordnar och ha utrustning enligt det.

GRUPPSTORLEK

Bjudningen ordnas för en liten grupp med cirka 5–10 personer. Utöver det behövs det några frivilliga med.



Kotikunnas



ANVISNINGAR

En frivillig arbetare leder diskussionen vid kaffestunden om ett tema som har överenskommits på förhand, såsom litteratur, motion eller musik. Ofta tillhör det även något att göra på bjudningen, såsom stolgymnastik eller frågesport.

Sippe-frivilliga kan planera bjudningens innehåll helt fritt själv: som hjälp har hen färdigt gjorda temapaket av flera teman. Vem som helst äldre person kan kostnadsfritt bjuda in en Sippe-frivillig till exempel i sitt hem, trädgård eller förslagsvis bostadsaktiebolagets hobbylokal för att leda bjudningen under en timme. Om man själv ordar ett tillfälle, ska man försäkra sig om utrustningen enligt tema.



ANPASSNING

Bjudningar har vanligtvis ordnats helt live ansikte mot ansikte, men med coronan har man även övergått till webben. Flera tjänster inom samhället är i stigande grad digitala. Detta är en stor utmaning för delaktighet. Lyckligtvis möjliggör fjärranslutningar deltagandet av även dem som annars skulle ha det svårt att delta. Till exempel kan skärgården vara en bra plats för fjärrbjudning.

MERA INFO

Mera info fås från Turun Lähimmäispalveluyhdistys (Sippe):
kotikunnas.fi



Att ordna infotillfälle

SYFTE

Att seniorer får lära sig om olika möjligheter angående till exempel motion, föreningar och om andra aktuella verksamheter.

TID

Ett infotillfälle kan ta cirka två timmar, men detta kan varieras enligt behov.

PLATS

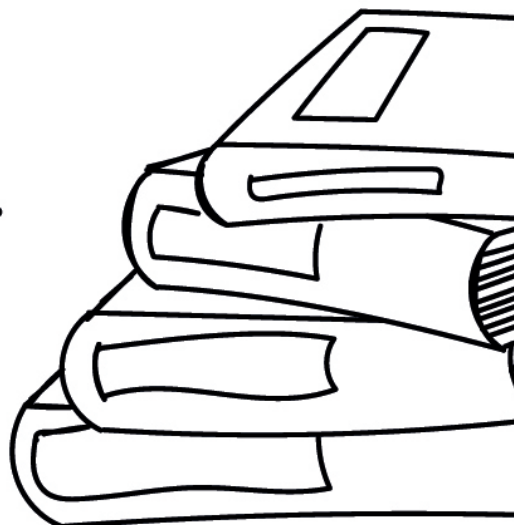
I ett utrymme där man kan projicera på väggen eller en duk och där det finns möjlighet för sittplatser. Alternativt en lokal där man kan sätta upp ett litet bord eller annat för att presentera verksamhet.

UTRUSTNING

Projektor, duk, dator. Ett lämpligt utrymme i en lokal för en aktör eller förening att berätta om sig.

GRUPPSTORLEK

Gruppen kan bestå av högst 30 personer, men man kan även ha färre deltagare än det.



Luckan i Åbo

ANVISNINGAR

Att ordna infotillfälle kräver en aktör eller förening som man bjuder in till ett ålderdomshem, eller en annan lokal. Dessutom behöver man oftast något utrymme i lokalen där något kan presenteras. Man behöver också någon som kommer och berättar om exempelvis en förening, hälsa, motion eller dylikt för de äldre.

Under de senaste åren har Luckan i Åbo ett par gånger om året ordnat ett infotillfälle för seniorer i Gallerisalen i föreningshuset Gillesgården på Auragatan 1. Tillfällena har gjorts i samarbete med Åbo stads svenskspråkiga motionsansvarige och övriga aktörer. Programmet består av presentationer av aktörernas verksamhet, med betoning på att verksamheten ska vara riktad till seniorer. I slutet av infotillfället har de oftast haft fri diskussion med kaffe samt utdelning av broschyrer.

ANPASSNING

Man kan se till att utrymmet är tillgängligt för alla, och ifall man har en mikrofon eller hörslinga vore det bra att använda ifall gruppen blir stor. Det är bra att försäkra sig om att lokalen är tillgänglig för personer med funktionsvariationer. Om någon vill delta på distans kan man ordna en distanslänk och använda en mötेशögtalare.

MERA INFO

På Luckans webbsida finns ett exempel på ett infotillfälle som har ordnats tillsammans med andra samarbetspartners.
abo.luckan.fi

LUCKAN

Dansfadderbesök

SYFTE

Genom spontana dans- och rörelsekontakter i vardagen aktiveras både kroppen, minnen och välmående. Dansfaddrar är professionella dansare med utbildning i att jobba i dialog med olika grupper och individer i olika åldrar.

TID

Dessa aktiviteter kan variera från ett besök på några timmar till flera dagars närvaro på åldringshem eller vårdanstalter

PLATS

Metoden kan utföras på seniorthoenden, bäddavdelningar, eller på andra ställen enligt möjlighet och överenskommelse.

UTRUSTNING

Dansfaddern har oftast med sig något smått, som chifongscarfar och musikerare, annars enligt överenskommelse.

GRUPPSTORLEK

Allt från besök hos enskilda eller för större grupper i matsal eller dylikt, spontana möten i hissar och korridorer.



Regionala Danscentret i Västra Finland

ANVISNINGAR

Dansfaddern deltar i seniorboendets eller vårdplatsens vardagsrutiner, till exempel under kaffestunder. I stället för en regelrätt dansuppvisning ger denna vardagsnärvaro större möjlighet till både rörelsemässigt och övrig interaktion.

Dansfaddern kan väcka minnen om hur det var att dansa i ungdomens kraft eller påminna om bröllopsdansen. Små hjälpmedel som en chiffongscarf eller en fjäder kan bli en "kavaljer" som man kan dansa med på sin stol eller i sin säng.

Utöver improviserade vardagsnärvaro i korridorer, under mindre vårdingrepp eller under utestunder i trädgården, kan dansfaddern också skraddarsy insatser för vissa individer eller mindre grupper. Regionala danscentret i Västra Finland administrerar de lokala dansfaddrarna. De flesta jobbar på finska, men det finns också tvåspråkiga dansfaddrar.

ANPASSNING

Dansfaddern har möjlighet att skapa ett aktivt aktörskap och delaktighet med små medel som även minnessjuka kan ha stor glädje av. Besöken baseras på fadderns omdöme och kontakt i stunden, vilket påverkar hur mötet tar sig uttryck i grupp eller på tu man hand.

MERA INFO

Det regionala danscentret
i Västra Finland.

l-tanssi.fi/taidelahtoiset-palvelut-ja-kulttuurihyvinvointi/



Regionala danscentret
i Västra Finland



Generationssamlade aktiviteter

SYFTE

En grupp seniorer och barn lär känna varandra genom musik, pyssel och hantverk under träffar som skapar glädje för alla deltagare. Erfarenheter visar att sådana träffar blir mycket uppskattade av både barn och seniorer. Humören bland barnen och orket hos åldringarna hade förbättrats tack vare träffarna.

TID

Gärna 4-6 träffar för att deltagarna ska hinna få kontakt med varandra. En träff kan vara i cirka en timme, beroende på deltagarnas ork och resurser.

PLATS

På seniorboenden eller på dagisar. Det är enklare för dagisbarnen att ta sig till seniorboenden. De äldre kan också komma till ett dagis, vilket har uppskattats mycket av barnen.

UTRUSTNING

Utrustningen avgörs enligt programinnehållet. Det kan bestå till exempel av:

- Målfärger
- Papper
- Bollar
- Instrument
- Tyger
- Kartor
- Fjädrar

GRUPPSTORLEK

6-8 seniorer med 6-8 barn. Detta kan varieras.



Åbo stads svenskspråkiga kulturtjänster

ANVISNINGAR

Börja med att undersöka intresset hos seniorboenden och förskolor som ligger nära varandra. Fundera också på vilka lokala kulturaktörer som kan planera och leda träffarna. Det behövs ledare med erfarenhet av både barngrupper och seniorgrupper. Minst två erfarna och trygga ledare behövs, eftersom både seniorer och barn kan behöva mycket stöd och uppmuntran.

Teman kan inkludera årstider med pyssel och sånger, sagor från förr och nu med högläsning och teckning, gemensamt pyssel inför högtider, eller aktiviteter om djur, olika länder och mat. Träffarna bör helst ske en gång i veckan under sex veckor, så att både seniorer och barn kommer ihåg vad de gjorde förra gången och får en bättre helhetsupplevelse.

ANPASSNING

Metoden kan anpassas genom att ha tillgängliga utrymmen, flera ledare/stödpersoner och kanske lite mindre program så att det inte blir bråttom eller för krävande.

Som frivillig kan man också ordna något liknande i en mindre skala, om man inte lyckas få kontakt med ett äldreboende eller ett dagis.



MERA INFO

Anna Edgren på Åbo stad,
anna.edgren@turku.fi
turku.fi/sv/kultur-och-motion/kultur



ÅBO
Kultur

Musik i vården av äldre

SYFTE

Syftet är att nå äldre genom sången och dansen samt samla människor till trivsamt samvaro. Målsättningen är att skapa glädjefyllda tillfällen som stimulerar och berikar livet, välbefinnandet samt det sociala för alla involverade. Målgruppen är äldre som inte på grund av sin hälsa kan besöka kulturevenemang. Det centrala är att man för samman musiken och de äldre.

TID

På äldreboendena har musikstunderna varat i en timme, men de kan även vara kortare eller längre beroende på de äldre och frivilliga. Det har även ordnats månatliga Storfester av Korpo Kulturgille rf. De har varat i tre timmar bestående av en timmes konsert med allsång, en timme med matbit, kaffe med dopp, samt en timme med mera musik, allsång möjlighet att önska låtar och dans. Detta är något som också frivilliga kan ordna om det finns vilja och resurser till det.

PLATS

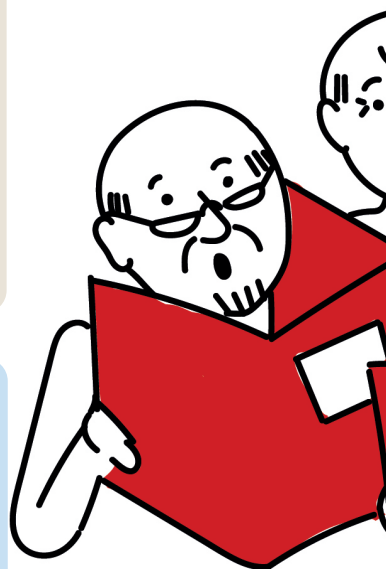
Man kan samlas i en lämplig lokal, exempelvis i en föreningslokal, äldreboende eller de äldres hem.

UTRUSTNING

Om det är möjligt kan man bjuda in en erfaren musiker, som tidigare har uppträtt för äldre. I andra fall går det också att man anlitar någon som kan spela ett instrument, sjunga, eller har andra musikfärdigheter.

GRUPPSTORLEK

Grupper kan bestå av 5–30 personer.



Korpo Kulturgille rf

ANVISNINGAR

För att ordna en musikstund på egen hand behövs frivilliga, äldre och en lämplig lokal. Man kan ha någon som spelar musik, sjunger, eller så kan man också lyssna på musik tillsammans. Frivilliga kan handleda tillfället, eller själva bidra med musik. Det centrala är att man för samman de äldre med musiken, och har det trevligt tillsammans.

Om man vill ordna en Storfest, krävs en producent som håller kontakten till äldreboendena och som koordinerar festerna med kontakterna till lokalägarna, samarbetsföreningarna samt leverantörerna av det som serveras. Dessutom kräver storfesterna ljudanläggning för musikerna. Lokalerna har också städats efter festerna med talkokrafter. Man kan även variera storleken på festerna. Man kan kontakta Korpo Kulturgille för ordnandet av en Storfest.

ANPASSNING

Om man inte kan föra de äldre till musikstunderna, kan man i mån av möjlighet hämta musiken till dem. Det är bra om lokalen har god tillgänglighet för personer med funktionsvariationer.

Det blir trevligare om musikern är nära åhörarna så att kontakten med prat och eventuella frågor bli intimare och naturligare. Man kan anpassa gruppstorleken, man kan också vara en mindre grupp som lyssnar på musik tillsammans, sjunger, eller spelar något instrument tillsammans.

MERA INFO

Kontakta Korpo Kulturgille för mer information, och för hjälp med att ordna en storfest.



Teaterbesök och kulturevenemang

SYFTE

Syftet är att möjliggöra deltagandet i kulturevenemang bland äldre. Kultur berikar och främjar äldres liv och hälsa. Genom teaterbesök och andra kulturevenemang kan man skapa trevliga gruppaktiviteter. Det är också en bra avkoppling från vardagen att få olika kulturupplevelser.

TID

Ett teaterbesök på Åbo Svenska Teater (ÅST) tar oftast mellan 1–3 timmar.

Andra kulturevenemang kan ha olika längd, vilket framkommer oftast i programmet.

PLATS

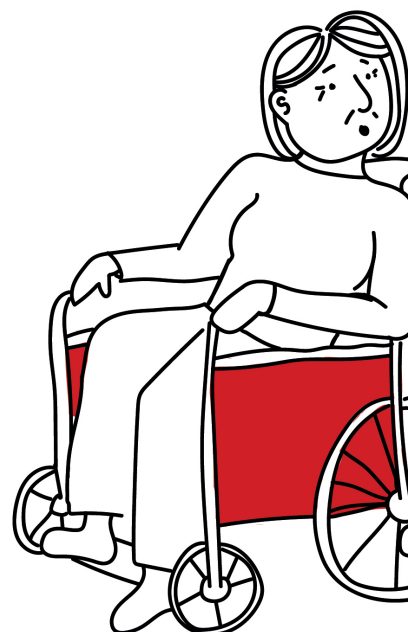
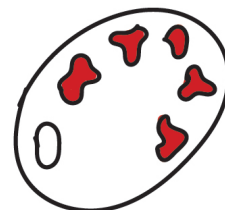
Åbo Svenska Teater, eller någon annan plats med kulturevenemang.

UTRUSTNING

Utrustning för ett besök på ÅST eller annat kulturevenemang är en biljett för att komma in. Man kan ta annat med om man vill.

GRUPPSTORLEK

Vid ÅST finns det ingen särskild storlek på grupper, eftersom teatersalongerna är ganska stora. För att försäkra sig om att få platser för en grupp eller ett mindre sällskap rekommenderas det att man bokar biljetterna på förhand. Samma gäller övriga kulturevenemang angående biljetter och gruppstorlek.



Åbo Svenska Teater

ANVISNINGAR

För att besöka en teaterföreställning eller ett kulturevenemang behövs oftast biljetter åt deltagarna. Vid ÅST finns ett specialerbjudande för ledsagare, som får sin biljett för endast 1€ då de besöker teatern med en Rödakors-vän. För övrigt baserar sig biljettpriset oftast på var ens plats finns. Dessutom, kan grupper ofta få ett nedsatt pris i form av gruppbiljetter. För att försäkra sig om biljetter och priser, rekommenderas det att man tar kontakt med teatern eller arrangören för ett kulturevenemang.

För att ta sig till ÅST kan man använda sig av kollektivtrafiken i Åbo, använda sig av egen bil, eller komma med taxi. För kulturevenemang utanför ÅST lönar det sig att kontrollera ankomstavisningar, eller kolla upp rutten på en karttjänst.

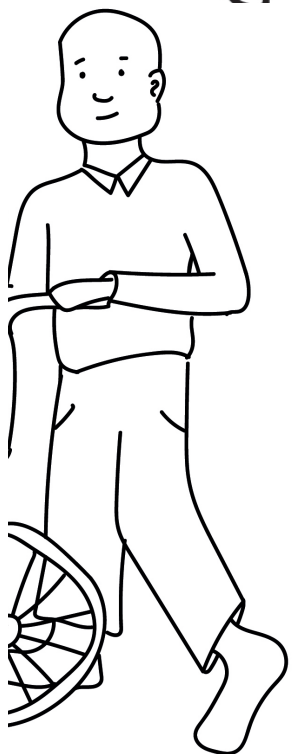
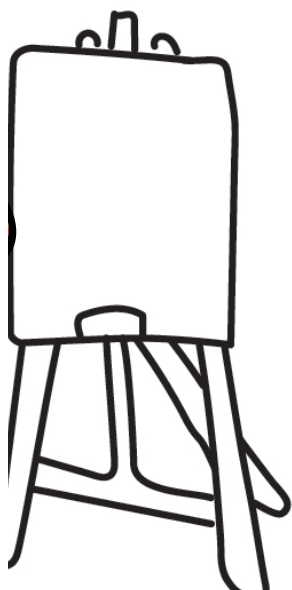
ANPASSNING

ÅST erbjuder många tillgängliga alternativ för dess besökare. Vid teatern finns exempelvis rullstolsplatser, en tillgänglig ingång, textning av föreställningar, och syntolkning med mera. Du hittar närmare beskrivningar om tillgänglighet för ÅST på deras webbsida. För övriga kulturevenemang, kan man vara i kontakt med arrangören för att fråga om olika former av tillgänglighet.

TIPS!

Boka biljetter på förhand, och ta reda på de praktiska arrangemangen!
abosvenskateater.fi

ÅBO
SVENSKA
TEATER



Trädgårdsarbete

SYFTE

Syftet är att främja fysisk aktivitet och skapa en känsla av välbefinnande. Genom trädgårdsarbete kan äldre känna mindre stress, känna sig mer sociala, och få en starkare koppling till naturen. Trädgårdsarbetet ska vara något som medför glädje och nöje till deltagarna. Arbetet kan också vara mer lättsamt, så att det inte blir för arbetsdrygt.

TID

Trädgårdsarbete kan utföras i princip hur länge man vill. Det kan vara en kortare tid eller en längre tid, beroende på deltagarnas intresse, iver och ork.

PLATS

Trädgårdsarbete utförs i en trädgård. Alternativt kan man också använda mindre blomrabatter.

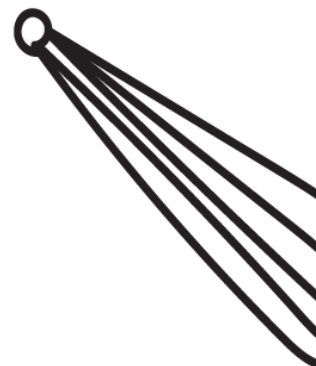
UTRUSTNING

Utrustningen beror på vilket slags trädgårdsarbete man idkar. Den listade utrustningen är exempel på vad man kan använda. Tänk på vad du behöver till trädgårdsarbetet före du påbörjar det med de äldre.

- Krattor
- Handskar
- Spadar
- Mylla
- Frön/växter
- Ämbaren
- Solhattar

GRUPPSTORLEK

Gruppstorleken beror på antalet frivilliga, men max tio deltagare är lämpligt, så att alla kan få hjälp vid behov.



ANVISNINGAR

Före arbetet börjar kan det löna sig att komma överens med deltagarna om vad som ska göras i trädgården. Man kan göra en fördelning av uppgifterna, speciellt om det ingår fler saker i arbetet. Sedan kan man dela ut redskap och material.

Exempel på vad man kan göra i trädgården:

- rensa ogräs, vattna växter
- klippa buskar, skörda grönsaker och frukter
- plantera blommor och växter
- skapa en kompost.

Frivilliga kan hjälpa till under arbetet ifall någon har rörelsehinder, eller något annat slags hinder. Efter arbetet städar man undan och tvättar händerna. Man kan avsluta med att dricka något, eller genom att äta något litet, speciellt om arbetet har hållit på längre.

ANPASSNING

Metoden kan anpassas efter årstid, gruppstorlek och deltagarnas behov.

Pauser och dryck är viktiga, särskilt om det är varmt ute. Påminn deltagarna om att använda huvudbonader och solskydd vid behov. Du kan se till att det finns något att dricka, speciellt på soliga och varma dagar.

TIPS!

Se till att du har alla redskap du behöver före du börjar med trädgårdsarbete! Kolla även vädret inför aktiviteten!



Hur mår du-bänken

SYFTE

Syftet är att erbjuda en punkt som kan besökas, där man kan sitta ner och diskutera med en frivillig.

TID

Ett pop-up tillfälle kan vara mellan 1-3 timmar.

PLATS

Vid ett äldreboende, i en butik eller vid en annan plats där det rör sig människor.

UTRUSTNING

Metoden är simpel och kräver varken mycket material eller utrustning, men följande kan rekommenderas att ha med:

- Bänk eller stolar
- Skylt eller tavla

Man kan sätta en skylt på sidan av bänken där det står: Hur mår du? Kom och prata!

GRUPPSTORLEK

Arrangörerna kan vara några frivilliga. Besökarna kan komma sporadiskt, så man har kanske inte så många åt gången vid bänken.



Finlands Röda Kors



ANVISNINGAR

På det enklaste sättet krävs det bara en bänk och en frivillig för att arrangera tillfället. Bänken kan göras mer attraktiv genom att dekorera den med en röd duk och kuddar samt erbjuda varm dryck till samtalspartnerna. För dekoration av bänken sätter bara fantasin gränser. Ett par bra stolar är också väl lämpade för detta ändamål. Det är också en bra idé att be om tillstånd att använda bänken, även om vem som helst är välkommen att sätta sig på bänken.

Om metoden ordnas i ett köpcentrum eller en butik kan man be om tillstånd till bänkar bakom butikskassorna, eller i köpcentret. Förutom på plats och ställe lönar det sig att berätta om tillfället också i förväg på sociala medier. Ge även lokala medier tips om tillfället. Metoden ger personer en konkret möjlighet att bli bemötta och diskutera med en frivillig.



ANPASSNING

Metoden kan kombineras med annat program. I mån av möjlighet kan deltagare lockas med genom att ha kaffeservering.

MERA INFO

Materialet finns på Röda Korsets Råd och Rön-sidor eller kontakta Röda Korset Åbolands distrikt, Axel Gröndahl.



Röda Korset
Punainen Risti

Sinnenas promenad

SYFTE

Syftet är att få deltagare ut i naturen med fokus på att aktivera sina sinnen i samband med en lättsam promenad.

TID

En promenad kan ta 30-60min.

PLATS

Utomhus, gärna i naturen. I stadsmiljö fungerar också parker eller områden som inte är högljuda och livliga.

UTRUSTNING

Promenaden kräver ingen speciell utrustning förutom lämpliga ytterkläder. Vid behov kan man ha med sig en bok om fåglar och växter, en kikare eller ett förstoringsglas. Om det behövs ta pauser under promenadens gång, kan man ta med sig stavar, rollatorer, eller en reseatol.

GRUPPSTORLEK

Gruppstorleken beror på antalet frivilliga. Man kan ha allt från tre personer upp till 20 personer, men det kan löna sig att hålla gruppen mindre så att alla får chansen att delta.

TIPS!

Kolla vädret innan du åker iväg, och planera rutten före du startar iväg med din grupp!



Finlands Röda Kors

ANVISNINGAR

Det behövs inga särskilda åtgärder för att genomföra en sinnespromenad. Tanken är att gå på en promenad i näromgivningen, antingen på tu man hand eller tillsammans i en liten grupp. Under promenaden kan man observera naturen tillsammans. Man stannar och diskuterar det man ser, hör, känner, luktar. Ledaren för promenaden ska vara innovativ och observera omgivningen samt deltagarnas behov.

Det är bra att stanna när man observerar något som är lätt att titta på, lyssna till, lukta på, känna efter eller till och med smaka på. Det lönar sig att ta hänsyn till deltagarnas kondition och terrängen när man väljer rutten. Till exempel när man går uppförslut är det bra att stanna och att andas i lugn och ro, och samtidigt kan man titta på någon detalj i omgivningen.

ANPASSNING

En sinnespromenad kan även förverkligas som en "minnespromenad". Under promenaden kan man stanna upp och diskutera om tid och minnen förknippade med olika platser eller ha med sig föremål som man kan röra och som kan väcka minnen.

Promenaden kan också vara kortare eller längre beroende på deltagarnas kondition. Kom ihåg att ta i beaktande väder, promenadens innehåll och gruppens storlek då du planerar tiden.

MERA INFO

Materialet finns på Röda Korsets Råd och Rön-sidor eller kontakta Röda Korset Åbolands distrikt, Axel Gröndahl.



Röda Korset
Punainen Risti

Anteckningar

Anteckningar

Anteckningar

Lokala kulturaktörer och stödtjänster för äldre

FINLANDS RÖDA KORS ÅBOLANDS DISTRIKT

Axel Gröndahl
axel.grondahl@redcross.fi
tfn 040 771 2820

DUV I VÄSTRA ÅBOLAND

Ann-Sofie Holmberg, aboland@duv.fi

FLOWERESCUE

Johanna Uttu-Kaukonen, johanna@flowerescue.org

KORPO KULTURGILLE RF.

Bosse Mellberg, bosse.mellberg@gmail.com

LUCKAN I ÅBO

Riku Tuominen, abo@luckan.fi

REGIONALA DANSCENTRET I VÄSTRA FINLAND

info@l-tanssi.fi

TURUN LÄHIMMÄISPALVELUYHDISTYS RY

Vesa Lehto, vesa.lehto@kotikunnas.fi

ÅBO STADS SVENKSPRÅKIGA KULTURTJÄNSTER

Anna Edgren, anna.edgren@turku.fi

ÅBO SVENSKA TEATER

info@abosvenskateater.fi

Tack till våra samarbetspartners

TACK TILL ALLA VÅRA SAMARBETSPARTER!

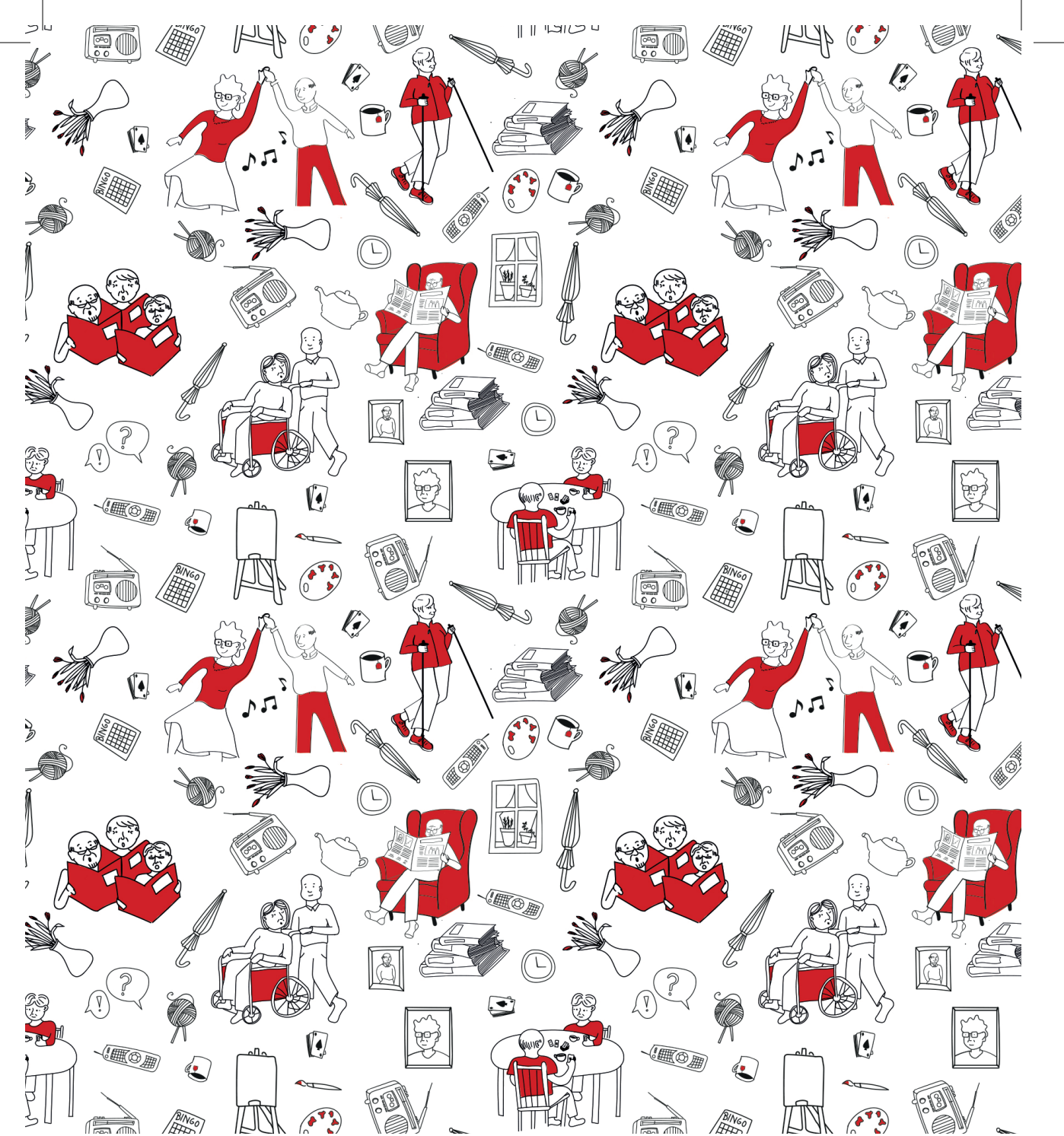
Utän er hade handboken aldrig blivit av.

Ett speciellt tack till våra finansierare Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet och Svenska Kulturfonden som möjliggjorde denna handboken.

KIITOS KAIKILLE YHTEISTYÖKUMPPANEILLE!

Ilman teitä käsikirjaa ei olisi voitu toteuttaa.

Erytinen kiitos rahoittajillemme, Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet ja Svenska Kulturfonden, jotka tekivät tästä käsikirjasta mahdollisen.



STIFTELSEN

ESCHNERSKA FRILASARETTET



Svenska
kulturfonden

