

# Det här är KiX Senior

Studieförbundet Vuxenskolan (SV) har i arvsfondsprojektet KiX Senior utvecklat en metod för att motverka utanförskap och ensamhet i samband med pension för äldre personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF). Personer med IF lever allt längre tack vare förbättrade livsvillkor. Med det kommer rätten och behovet till ett meningsfullt fritidsliv som pensionär.

Metoden, som består av fem material, syftar till att stärka egenmakten hos äldre personer med IF. Den skapar en känsla av sammanhang och ger ökad möjlighet till en långsiktig förändring för deltagare, personal och anhöriga.

Med KiX-metoden träffas deltagare i studiecirkel. Där får de träffas regelbundet tillsammans med en ledare. Studiecirkelna sker helst på allmänna mötesplatser dit alla andra går. Förutsättningarna skiljer sig dock i olika kommuner, men det viktiga är att få ett miljöombyte.

"Människan gör alltid sitt bästa utifrån sina förmågor och färdigheter"

Tillsammans undersöker och utmanar gruppen sig själva för att hitta fritidsintressen som passar dem. Metoden gör dem trygga med varandra vilket leder till ett ökat socialt nätverk, ger stimulans och ett mer aktivt fritidsliv.

Studiecirkeln är deltagarstyrd och låter deltagarna utvecklas som individer. Genom att träffa andra och ingå i en trygg gemenskap blir deltagarna sedda och motiveras till fritidsaktiviteter.

Metoden främjar hälsan, motverkar utanförskap och stärker KASAM (känsla av sammanhang).



# KiX – metoden

Den metod som projektet KiX Senior tog fram 2023 består av fem material. För deltagare, för ledare, för den som vill starta verksamhet, en introduktionsfilm samt en kortlek. Materialen är skapade utifrån deltagarnas behov och de testgrupper vi haft under projektet.

Varje deltagare som deltar i KiX får ett eget häfte som kallas för deltagarmaterial. Deltagarmaterialet har bildstöd och består av en intresseenkät, loggbok samt en utvärdering för den som går i studiecirkeln.

I cirkelledarmaterialet finns inspiration, tips och övningar för studiecirkeln.

Metodbeskrivningen vänder sig till den som vill starta verksamhet som bygger på KiX - metoden. Den innehåller bakgrundsinformation, tillvägagångssätt och praktiska tips.

Metodmaterialet är fritt att använda och utformat för studiecirkelns pedagogiska form. Ett samarbete med SV är inte nödvändigt men ger mervärde för individen, kvalitetssäkrar verksamheten och ger tillgång till film och kortlek.

Alla som blir cirkelledare i KiX får genom SV tillgång till en film där KiX - metoden introduceras. Introduktionen är ett komplement till SVs cirkelledarutbildning.

Aktivitetskortleken är ett verktyg som cirkelledare och deltagare på ett lekfullt sätt kan använda som inspiration. Syftet med kortleken är att skapa delaktighet och ger exempel på vad en fritid kan innehålla. Den hjälper deltagare att kunna välja aktiviteter och främjar både rörelse och kreativitet.

