



Cirkelledarmaterial



© **Studieförbundet Vuxenskolan, 2023**

Cirkelledarmaterialet är framtaget av Studieförbundet Vuxenskolan Regionförbund Västra Götaland med medel från Allmänna arvsfonden.

Författare: Sandra Ekholm, Richard Forsberg och Maria Olsson

Layout: Sandra Ekholm

Tryck: Stema Specialtryck AB, 2023

Det här är KiX Senior

Vi är glada att just du vill vara cirkelledare för KiX Senior. Du kommer förhoppningsvis att skratta mycket och delta i många meningsfulla samtal.

KiX Senior startade som ett treårigt arvsfondsprojekt den 1 november 2020 och drevs av Studieförbundet Vuxenskolan Regionförbund Västra Götaland.

Syftet med KiX Senior är att skapa en aktiv och meningsfull fritid för äldre personer med intellektuella funktionsnedsättningar.



KiX står för Kreativitet, Inspiration och X-tra mycket kärlek.

I KiX Senior träffas deltagare i en grupp som tillsammans bestämmer innehållet. Gruppen träffas regelbundet i studiecirkel och alla deltar efter sina egna förutsättningar.

Du som cirkelledare bidrar med inspiration och hjälper deltagare att fatta beslut men bestämmer aldrig åt deltagarna.

Som cirkelledare har du återkommande kontakt med en verksamhetsutvecklare på ditt lokala SV kontor. Du ansvarar för att närvarolistan och arbetsplanen fylls i.

”Alla har rätt och behov till en meningsfull fritid”



KiX-metoden

KiX-metoden bygger på 5 material. Metoden är ett generellt tillvägagångssätt och lokala lösningar kan förekomma.

1 Deltagarmaterial

2 Cirkelledarmaterial

3 Metodbeskrivning

4 Introduktionsfilm

5 Aktivitetskortlek



1 Deltagarmaterial

Varje deltagare som deltar i KiX får ett eget häfte som kallas för deltagarmaterial. I materialet finns en enkät, en loggbok samt en utvärdering. Det kan vara svårt att komma ihåg att ta med sig häftet vid varje tillfälle. Därför stannar häftet i cirkeln till sista tillfället, då deltagarna får ta det med sig hem.

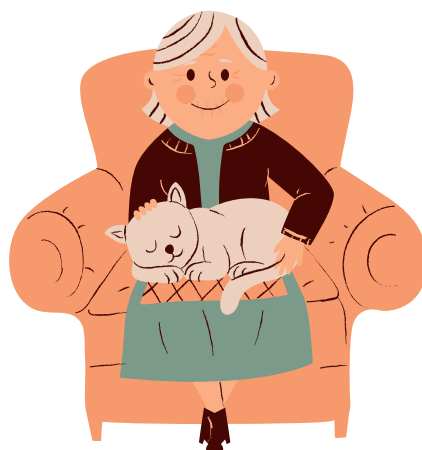
I enkäten får deltagare kryssa tumme upp eller tumme ner beroende på om bilden verkar intressant eller inte. Cirkelledaren hjälper till att beskriva vad bilden skulle kunna innebära, då det kan vara svårt för deltagaren att se fler saker än just den specifika bilden. Denna enkät är en hjälp till dig som cirkelledare i gruppen för att få veta vilka intressen som finns och kunna hjälpa till med inspiration i de olika kategorierna.



Enkäten används med fördel i början av en cirkel.

Loggboken är till för att deltagarna ska komma ihåg vad som hänt vid varje träff. Till materialet finns det ett antal klistermärken att välja på. Om ni inte hittar passande klistermärken går det bra att skriva eller använda andra bilder att klistra in. Avsluta varje träff med att fylla i loggboken.

Vid det sista tillfället får varje deltagare fylla i en utvärdering. Utvärderingen består av fyra frågor med bildstöd där deltagaren får kryssa **Bra**, **Sådär** eller **Dåligt**. Denna utvärdering är till för att deltagaren ska få möjlighet att uttrycka sig och för att cirkelledaren ska kunna utvecklas så att nästa KiX cirkel ska bli ännu bättre. Utvärderingen behöver inte lämnas in utan det räcker med att du som cirkelledare läser och tar till dig svaren samt delar med dig av resultatet till verksamhetsutvecklaren.



2

Cirkelledarmaterial

Materialet, som du håller i just nu, är till för dig som KiX cirkelledare. Det förklarar hur du som ledare kan inspirera och arbeta. Allt i materialet måste inte användas. Det är en hjälp.

3

Metodbeskrivning

Metodbeskrivningen vänder sig främst till verksamhetsutvecklare på Studieförbundet Vuxenskolan som vill starta verksamhet för äldre personer med intellektuella funktionsnedsättningar. Materialet kan även användas till andra målgrupper eller av andra initiativtagare. Vi rekommenderar dock att verksamheten genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

4

Introduktionsfilm

Introduktionsfilmen är ett kompliment till Studieförbundet Vuxenskolan cirkelledarutbildning och består av en presentation av KiX Senior. Den är främst till för dig som cirkelledare.

5

Aktivitetskortlek

Aktivitetskortleken är ett inspirationsverktyg som kan användas i studiecirkelarna. Kortleken bidrar till rörelse, kreativitet och delaktighet. Den hjälper deltagare att kunna välja och ta beslut om aktiviteter de är intresserade av och ger exempel på vad en fritid kan innehålla.

Kortleken är främst ett verktyg som cirkelledaren kan använda när inspiration behövs i gruppen. Den består av 156 aktiviteter och alla kort har ett bildstöd på ena sidan och text på baksidan. Cirkelledaren förklarar korten med hjälp av bilden medan deltagarna väljer eller kommer med egna förslag.



Passar inte kortet, dra ett nytt!

Kortleken har bilder för att förtydliga aktiviteterna och är kategoriserade i färger.



Blå

Instruktioner, förklarar hur kortleken kan används.

Orange

Inspiration, ger er idéer kring aktiviteter ni kan utveckla.

Grön

Aktiviteter, färdiga aktiviteter att prova på.

Tänk på att många av aktiviteterna kräver material och förberedelser. Kortleken används med fördel i början av en studiecirkel, eller i slutet av en träff för att planera kommande träffar.

Planera tillsammans med gruppen för att göra alla delaktiga och inkluderade.

Kärlek

Skapande: Skapa ett kort till någon du tycker om.

Sång och musik: Hitta och sjung sånger om kärlek.

Fakta: Se en film om vad samtyckeslagen innebär.

Utflykt: Besök en plats ni tycker om.

Rörelse: "Kramen"
Sitt på en stol med rak rygg och fötterna på golvet. Alla ger sig själva en stor kram. Vrid överkroppen sakta åt vänster sedan till höger, upprepa.

Högläsning

Vad behövs: Böcker

Instruktioner: Välj ut en bok tillsammans, gärna lättläst. Cirkelledaren läser högt. Prata om boken.

Tips för att involvera deltagaren:
Finns det någon deltagare som vill vara högläsare? Addera ljudeffekter i berättelsen? Tex, "Det var en blåsig dag" Gruppen ljudar vinden. Vill deltagarna måla samtidigt?

Tips till Cirkelledaren: Ta reda på information om författaren, finns det fler böcker i samma serie? Kan ni gå till biblioteket tillsammans för att låna böcker?

Inspirationskort

Orangea kort är inspiration till aktiviteter med fem teman:

- Skapande
- Sång och musik
- Fakta
- Utflykt
- Rörelse

Använd kortleken på de sätt som passar er bäst. Fördjupa er eller bygg vidare aktiviteterna.

Aktivitetskort

Gröna kort är färdiga aktiviteter med instruktioner. Använd korten för att planera aktiviteter med din grupp.

Dra ett kort och se om aktiviteten verkar intressant eller låt varje deltagare välja varsitt kort.

Cirkelledaren kan också välja ut tre kort för att sedan låta deltagarna rösta.

På korten finns tips för att involvera deltagaren och tips till cirkelledaren.

**”Människan gör
alltid sitt bästa
utifrån sina
förmågor och
färdigheter”**



Studiecirkeln

Det är främst i studiecirkelform som KiX har sina träffar. Det är en arbetsform som bygger på deltagarnas egna kunskaper och erfarenheter. Den ger utrymme till reflektion och eftertanke. Att delta i en studiecirkel är frivilligt och deltagarna har möjlighet att påverka innehållet. Varje träff har en tydlig början och ett tydligt slut, vilket skapar trygghet hos deltagarna.

1 Första träffen

2 Uppstart

3 Aktivitet

4 Avslut

1 Första träffen

Under de första träffarna ligger fokus på att skapa en trygghet och samhörighet i gruppen. Tillsammans bestämmer ni vad ni vill göra när ni träffas. Såvida ämnet för cirkeln inte redan är förbestämt av deltagare.

Som cirkelledare kan du hjälpa till att fatta beslut men bestämmer aldrig åt deltagarna. Du hjälper deltagarna att genomföra rimliga aktiviteter som går att genomföra tillsammans. I uppdraget som cirkelledare gäller det att tro på deltagarnas förmågor, ha tålamod och leda tillsammans med gruppen.

Som hjälp finns deltagarmaterialet där deltagarna får fylla i en intresseenkät, det finns en aktivitetskortlek som kan inspirera till olika typer av aktiviteter men det är också lika viktigt att fånga upp andra intressen som deltagarna förmedlar. Använd gärna övningarna som finns i slutet av detta material.



Som cirkelledare är du en inspiratör.

2

Uppstart

Vid varje träff har ni en gemensam uppstart där alla samlas och blir sedda. Om deltagarna kan uttrycka sig verbalt kan ni göra en så kallad "runda" där alla får chans att berätta något. Det kan vara hur vi mår, vad vi gjort under veckan eller vad vi åt till frukost. Det är viktigt att du som ledare kommunicerar med och bekräftar alla deltagare även de som inte kan uttrycka sig verbalt.

Gå igenom vad ni gjorde vid förra träffen. Har ni fyllt i eller klistrat bilder från förra träffen i deltagarmaterialet? Gå igenom vad ni ska göra denna träff så deltagarna är involverade och vet vad som förväntas. Bestäm tid för gemensam fika och dela ut eventuella ansvarsområden.

- Alla samlas
- Vad gjorde vi förra gången?
- Vad ska vi göra idag?
- När fikar vi?
- Ansvarsområden fördelas

3 Aktivitet

Deltagarna är med och bestämmer vilka aktiviteter som utförs. Cirkelledaren kan ge inspiration och avgöra vad som är möjligt att genomföra. Ni kan ha aktiviteter på plats eller göra utflykter.

Hitta fritidsaktiviteter

Att lära sig hitta till fritidsaktiviteter som redan finns är ett sätt att få ett rikare fritidsliv. Ta reda på vilka aktiviteter som redan finns i er kommun eller lär er hur ni vågar ta steget att besöka en aktivitet.



Det finns en övning på detta i slutet av materialet.

Besöka mötesplatser

Ni kan leta upp och besöka andra mötesplatser som finns i er kommun. Det kan vara ett museum, ett bibliotek, en park eller något annat. I en del kommuner finns det också mötesplatser för äldre och mötesplatser för personer som har olika funktionsnedsättningar.

Ett bra tillvägagångssätt kan se ut så här:

Söka --> Planera --> Besöka --> Utvärdera.

Dessa steg kan genomföras under ett eller flera tillfällen beroende på gruppen.

Det finns en övning på detta i slutet av materialet.



Egna aktiviteter

I studiecirkeln kan ni hitta på egna aktiviteter. Det kan vara skapande verksamhet, promenader, lära sig en dans, läsa böcker, arrangera fester eller något annat ni vill göra.

Vägen och målet är båda lika viktiga och utvecklande. De gör att gruppen får en bättre sammanhållning och individerna känner starkare gemenskap och tillhörighet.

Ni bestämmer tillsammans vilka aktiviteter ni vill prova på.

Använd gärna aktivitetskortleken.



4

Avslut

Avslutningen av en träff är precis lika viktig som uppstarten av en träff. Här går ni igenom vad ni gjort tillsammans och reflekterar över hur det varit. Fungerar det att göra en "runda" som i uppstarten så gör ni det här också.

Ni fyller i deltagarmaterialet och går igenom vad ni ska göra vid nästa tillfälle för att alla ska känna trygghet och veta vad som förväntas hända.



- Alla samlas
- Reflektion
- Känslor kring träffen
- Vad gör vi vid nästa tillfälle?

**”Den som har kul på
fritiden mår bättre”**



Övningar

1

Runda

2

Bildpresentation

3

Utvärdera med en känsla

4

Hitta och prova på aktiviteter

5

Besöka en mötesplats

6

Skapa ett drömträd

7

Tankekartan

1 Runda

En runda är när alla i tur och ordning får säga vad de tycker. Det är viktigt att varje talare får säga det hen vill utan att bli avbruten. Poängtera att det är frivilligt och att det går bra att avstå.

När rundan är slut och alla har fått prata kan ni samtala tillsammans. Vid en runda kan det vara bra att använda ett objekt som markör för den som har ordet.

2 Bildpresentation

Ta med olika vykort eller andra bilder.
Lägg bilderna på ett bord.



Be deltagarna att välja en bild och berätta för de andra om varför hen valt just den bilden.

3

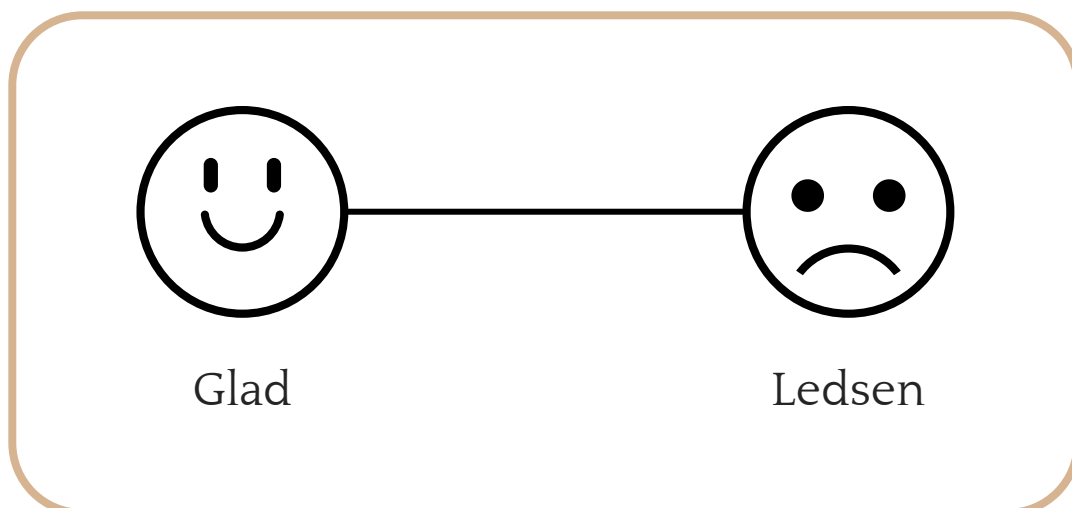
Utvärdera med en känsla

Rita en linje på en tavla eller ett blädderblock.

I ena änden av linjen ritas du en glad gubbe. I den andra änden ritas du en ledsen gubbe.

Be deltagarna att sätta ett kryss någonstans på linjen som visar hur de tycker att träffen varit.

Övningen går att göra både enskilt på eget papper eller i grupp.



4

Hitta och prova på aktiviteter

Ni kan hitta aktiviteter i ert närområde på en mängd olika sätt. Börja med att göra en runda där deltagarna får berätta om de har egna förslag och erfarenheter.

Sök på internet, kanske har kommunens hemsida några tips? Leta på sociala medier, läs tidningar (finns på bibliotek), kontakta lokala föreningar ex. FUB eller sök efter information på lokala mötesplatser.

När ni hittat en befintlig aktivitet ni vill prova på tar ni reda på följande:

- När och var är aktiviteten?
- Behöver vi anmäla oss?
- Kostar det pengar?
- Behöver vi resa?
- Är lokalen anpassad för våra behov?
- Kan vi gå på aktiviteten tillsammans?
- Är det något vi behöver tänka på?



5

Besöka en mötesplats

Börja med att söka upp mötesplatser i ert närområde. Ta hjälp av varandra. Vilka platser känner gruppen redan till?

När ni hittat en plats ni vill besöka tar ni reda på följande:

- Vad ska vi göra när vi kommer dit?
- Vart ligger det? Hur tar vi oss dit? Kan vi gå eller åka buss?
- Vilka är öppettiderna?
- När ska vi besöka platsen och hur länge ska vi vara där?
- Kostar det något?
- Går vi dit tillsammans eller möts vi där? Kommer vi träffa någon där?
- Behöver vi ha med oss något?
- Är det en ny plats är det bra att snabbt skaffa sig en överblick över lokalerna.
- Se till att alla vet vart toaletter finns, vart jackan hängs av och andra praktiska detaljer som exempelvis när och hur fiket går till.
- Att besöka en ny plats kan för en del vara roligt och pirrigt. För andra kan det vara tungt och kräva mycket energi.

När ni är klara med besöket utvärderar ni det. Kanske vill ni gå dit igen, tillsammans eller på egen hand.

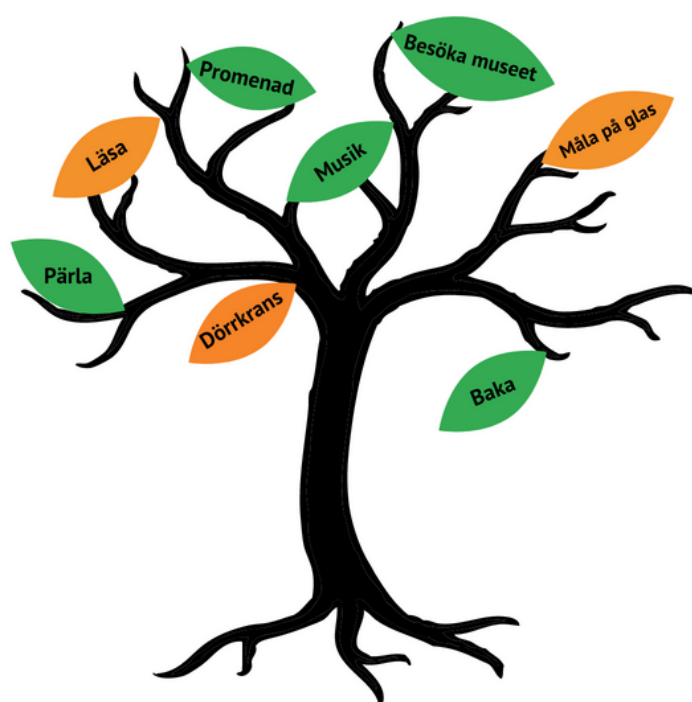
6

Skapa ett drömträd

Rita och klipp ut löv där ni skriver ner era idéer till aktiviteter som ni skulle vilja göra eller prova på.

Limma fast löven på en stam som ni tillsammans skapat. Gå igenom alla idéer och aktiviteter. Vad går att genomföra och vad blir svårare att genomföra. Varför är det så?

När ni har valt vilka aktiviteter ni vill göra så börjar ni planera. Ni sätter upp mål och tar reda på vilka typer av material ni behöver för att genomföra aktiviteten.

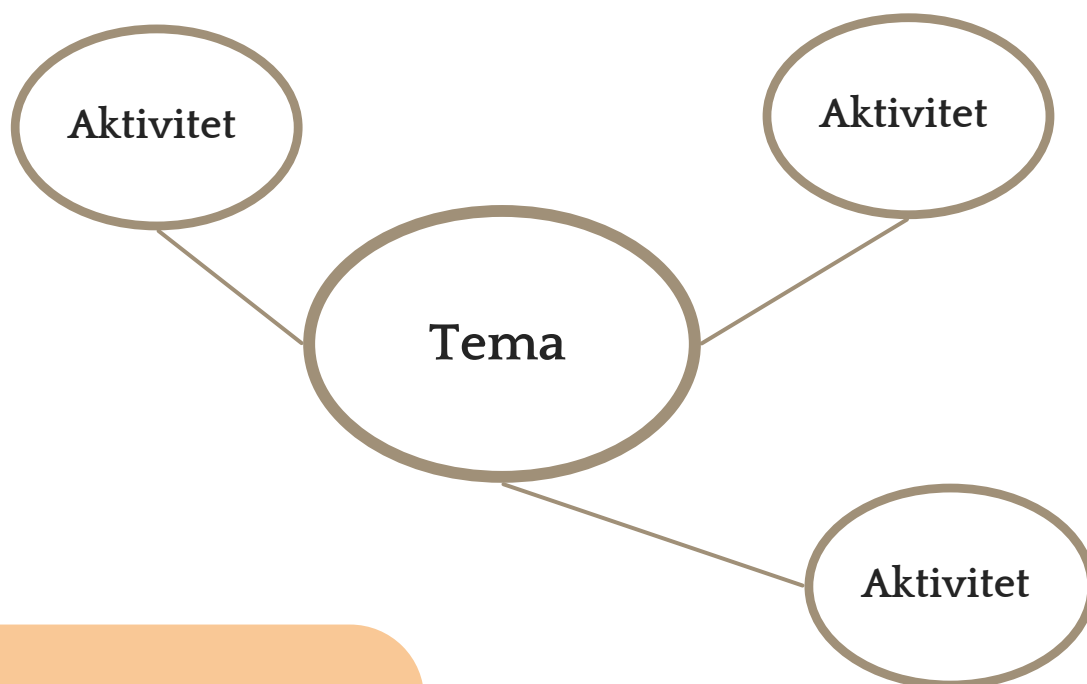


Ni kan byta ut träd och löv mot himmel och moln eller något annat ni tycker passar.

7

Tankekartor

En tankekartor är ett verktyg som används för att organisera idéer. Skriv upp ett ämne i mitten och försöker komma på aktiviteter som är kopplande till ämnet runt om.



En tankekartor kan användas på många sätt:

- Nya idéer
- Planering
- Problemlösning
- Översikt

Planering och anteckningar

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Planering och anteckningar

A series of 18 horizontal dotted lines for writing notes.

Planering och anteckningar

A series of 18 horizontal dotted lines for writing notes.

Ett arvsfondsprojekt av
Studieförbundet Vuxenskolan Västra Götaland

