FAGLIGE SENIORER + AOF DANMARK

Lokale aktivitetsforløb for medlemmer



AOF FÅR JERES IDÈ TIL AT SKE – Ring til os og få en snak.

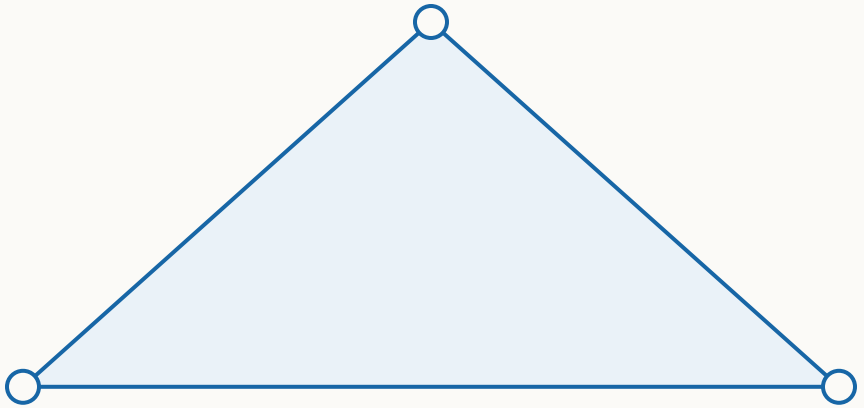
Mette Mose, memo@aof.dk – 23692156

Susanne Busse, subu@aof.dk - 30496063

Brug AOF bedre

Formål

Se, hvordan AOF kan hjælpe med kompetenceudvikling.



Konkret leverance

Ét behov og et næste skridt

Følelsesmæssig leverance

Hørt om, informeret og tryg ved at kontakte AOF

Hvilken opgave vil I gerne løse lettere?

Hvilke behov har I som frivillige – eller har jeres medlemmer?

1 minut alene

Plenum

En tydelig arbejdsdeling gør det enkelt at komme i gang

FAGLIGE SENIORER

Kender medlemmernes ønsker
Udpeger lokale steder og ressourcer
Hjælper med invitation og lokal markedsføring
Udpeger kontaktperson og vært

AOF

Planlægger forløbet
Finder undervisere og koordinerer
Håndterer administration og tilmelding
Markedsfører via AOFs kanaler og i samarbejde med jer

AOF KOBLER

Lokalafdelingen bidrager med lokalkendskab. AOF samler trådene og tilrettelægger aktiviteterne.

Jeres ideer på tværs af de tre workshops

Folkeoplysning

- Beredskab og prepping
- Preppermad i praksis
- Debatter om Grøn Trepart, ældre-/seniorboliger og ældrepolitik
- Debatpanel med lokale politikere og relevante interessenter
- Venskabscirkler
- Fællesskab for ensomme seniorer, bl.a. noget om sociale handicaps
- Trafikkursus for seniorer: brush up på kørselsregler, nye retningslinjer og evt. glatførekursus
- Oplæg om demens
- Naturaktiviteter og byvandring
- Testamente og fuldmagt
- Upcycling
- Studiekredse
- Fagbevægelsens historie
- Lokal mad og brug af lokale produkter
- Arbejdssangkor

Almen opkvalificering

- PC-kursus for begyndere
- Smartphonekurser
- AI og digital sikkerhed
- Erindringer
- Hjernegymnastik og kognitiv funktion

Aktiviteter med afsæt i jeres lokalområde

NATUR OG LANDSKAB

Landbrugsvandring
Strandtur og kystliv
Skovtur, sankning og fælles mad
Naturens årstider og døgnrytme
Særlige lokale naturområder

KULTUR, BEVÆGELSE OG FÆLLESSKAB

Byvandring og grønne byrum
Kunstnere, kulturhuse og museer
Sundhed og bevægelse i naturen
Lokale fortællinger og erindringer
Debat om grøn omstilling lokalt

Aktiviteterne kan vælges, kombineres og tilpasses lokale ønsker, steder og ressourcer.

Muligheder: aktiviteter, læring og opkvalificering

NYE SPOR, DER KAN TILPASSES LOKALT

FÆLLES BEREDSKAB

Hvad kan jeg selv gøre, og hvad kan vi gøre sammen, hvis en krise rammer?

PREPPERMAD I PRAKSIS

En kulinarisk oplevelse med madlavning, smagning og lokale beredskabsidéer.

AI OG DIGITALE KOMPETENCER

Bliv klogere på AI og digitale værktøjer, og prøv dem i hverdagen.

ENGELSK

Træn samtale og sprog, der kan bruges i hverdagen eller på rejsen.

JOBSØGNING

CV, digitale jobværktøjer og samtaletræning med afsæt i deltagernes behov.

MATEMATIK

Praktisk talforståelse og regning i hverdags- og arbejdsliv.

Hvilke andre temaer ville give mening for jeres medlemmer og lokalområde?

Vores vigtigste læringsbehov

5 min

Muligt spor

Folkeoplysning

Almen VEU

Begge / afklares

Faglige seniorer beskriver behovet.
AOF hjælper med at finde relevant tilbud.

2 min

Vælg ét behov

Vælg stor nytteværdi og noget konkret at begynde med.

3 min

Beskriv ønsket

Efter et forløb vil vi kunne ...
Hvem skal have glæde af det?

5 min

Tjek sammen

Hvad viser, at det hjælper?
Hvad vil vi spørge AOF om?

Fra idé til konkret tilbagemelding – et eksempel fra guiden

4 mødegange

á 3 timer

Mindst 14

tilmeldte deltagere

5–10 uger

mulig opstart efter svar

Folkeoplysning pakkepris: 750 kr. medlem / 875 kr. andre. Enkeltgang: 225 kr. medlem / 300 kr. andre.

Voksenundervisning - Gratis

Jeres næste skridt

Vælg aktiviteter. Notér sted, lokale kontakter og ønsket tidspunkt. Udpeg en kontaktperson/vært, og send jeres forslag til AOF.

I behøver ikke have alle detaljer på plads. AOF hjælper med den videre planlægning.

Et forløb formes sammen med lokalafdelingen

01

Vælg aktiviteter

Hvad interesserer medlemmerne? Hvilke temaer vil I gerne sætte på dagsordenen?

02

Peg på steder

Hvor giver det mening at mødes? Hvad gør stedet særligt lokalt?

03

Find lokale kræfter

Hvem kan bidrage med viden, formidling eller adgang til stedet?

04

Aftal rammerne

Hvornår passer det? Hvem er kontaktperson og vært?

I sender jeres ønsker, steder, lokale kontakter, tidsønsker og kontaktperson til AOF. AOF tager planlægning og koordinering videre.

Fra idé til handling– AOF får jeres idé til at ske

01 VÆLG Aktiviteter

Hvad vil medlemmerne gerne lave eller lære?

02 PEG Lokaler og lokale steder

Hvor kan aktiviteten foregå? Hvilket sted passer?

03 FIND Lokale ressourcer og kontaktperson

Hvem eller hvad kan bidrage lokalt? Hvem er kontaktperson?

04 AFTAL Rammer, tidsplan og økonomi

Hvornår? Hvilket omfang? Hvilken økonomisk ramme?

Lokalafdelingens kontaktperson: _____