

**DET
GODE
VÆRT-
SKAB**

Udgivet af Ældre Sagen

Snorresgade 17-19, 2300 København S

Tlf 33 96 86 86

aeldresagen@aeldresagen.dk

aeldresagen.dk

Redaktion

Lars Linderholm, Frivilligafdelingen

Layout

Essensen

Tryk

Ældre Sagen

Udgivet april 2019

ET ARRANGEMENT BLIVER BEDRE AF EN GOD VÆRT

Guiden består af
**5 CENTRALE
TEMAER**
i værtskabet

I Ældre Sagen betyder det meget for os, at alle føler sig velkommen og godt tilpas i fællesskabet, uanset hvilken aktivitet, man deltager i. Det kan være et kursus, en udflugt eller i et møde som frivillig.

Ældre Sagens mange aktiviteter og arrangementer bliver allerede nu gennemført af dygtige frivillige værter med omsorg og opmærksomhed på, at alle deltagere føler sig godt tilpas og har lyst til at komme igen. Guiden "Det gode værtskab" er tænkt som inspiration til at arbejde videre med værtskab, inspiration til nye idéer og med opmærksomhedspunkter på ting, som måske ikke tidligere har været prioriteret så højt.

I guiden finder I nogle gode fif og anvisninger til, hvordan de gode fællesskaber kan blive en fornøjelse for alle – noget man prioriterer at komme tilbage til, noget man taler om, fordi man ikke kan lade være.

"Det gode værtskab" er både et opslagsværk, hvor I kan hente inspiration efter behov – eller I kan bruge det, når I i jeres lokalafdeling skal forberede og afvikle et arrangement eller møde.

Guiden består af 5 centrale temaer i værtskabet. Hvert tema har sit afsnit og er bygget op om en problemstilling med efterfølgende konkrete idéer – og en boks med spørgsmål og problemstillinger, som det kan være relevant at debattere.

God fornøjelse

5 centrale temaer for

DET GODE

VÆRTSKAB

1. DEN GODE INVITATION

SIDE 4

2. LETTERE AT KOMME UD AF DØREN

SIDE 7

3. DEN GODE VELKOMST

SIDE 10

4. DET GODE SAMVÆR

SIDE 13

5. FARVEL OG PÅ GENSYN

SIDE 16

DE FYSISKE RAMMER

SIDE 19

1. DEN GODE INVITATION



Problemstilling

Der er et hav af tilbud om aktiviteter i lokalmiljøet, men mange oplever måske ikke at tilbuddene henvender sig direkte til dem. En invitation kan hurtigt "drukne" i rækken af mange tilbud, og hvad er det, der gør at man føler sig særligt talt til, og får lyst til at komme til arrangementet.

Konkrete idéer

Gør invitationen personlig

Henvend dig for eksempel personligt til den, du gerne vil invitere; med takt og empati. Lav en indbydende invitation, bank på deres dør, spørg dem, når du møder dem på gaden eller ring til dem.

Følg gerne op på invitationen

Tag det ikke personligt, hvis vedkommende er afvisende de første gange. Nogle gange skal der flere invitationer til.

Fokus på fællesskab

Sæt fællesskabet i centrum frem for dét at være alene. Invitér for eksempel til "søndagskaffe for folk, der også synes, at weekenden kan være lang," frem for "kaffe for dem, der sidder alene på søndage".

Beskriv tydeligt, hvad det er, du inviterer til

Hvor foregår det? Hvad kommer der til at ske? Hvor længe varer det? Skal man selv medbringe noget? osv. Det gør det mere forudsigeligt og derfor mere trygt at gå med til noget nyt.

Tænk på, hvordan du kan nå ud til flere

Invitér gerne gennem flere kanaler og på forskellige måder, så endnu flere føler, at også de er velkommen. Husk også dem, som plejer at komme, men som pludselig ikke dukker op.

SPØRGSMÅL & DEBAT

- Kan du huske en situation, hvor du var usikker på, om du ville komme, fordi det var uklart, hvad arrangementet gik ud på?
- Hvordan gør I opmærksom på jeres arrangementer? Hvilke kanaler virker? Kunne der være en idé i at inddrage nye måder/steder at annoncere?
- Hvad gør I, hvis I får henvendelser vedrørende et arrangement eller en aktivitet, og der er overtegnet, eller I har en venteliste?
- Er der noget, som I fremover vil være mere opmærksomme på?

2. LETTERE AT KOMME UD AF DØREN



DET ER ALTID LETTERE AT VÆRE NY, NÅR MAN HAR NOGEN AT FØLGES MED

Problemstilling

Selvom man har lyst til at komme ud af huset og savner selskab med andre, kan det for nogen være svært. Man står måske i entréen med overfrakken på, men vejen ned til bussen kan pludselig virke så uendelig lang. Måske spekulerer man på, om man er den eneste, som er ny.

Måske er man bekymret over, om man vil få svært ved at finde stedet, og derfor først kommer efter, alle har sat sig, og snakken er godt i gang. Eller man bekymrer sig over, om der er et sted, hvor man kan parkere sin bil.

Mange mangler nogen at følges med. Det er en af de største barrierer for at deltage i et arrangement eller aktivitet. Det kan også være at fysiske skavanker opleves som en hindring for at deltage i aktiviteter.

Hvis bare der var én at følges med, ville man være to om at finde vej, og den første is ville være brudt.

Konkrete idéer

Organisér gerne "gå-med-venner" eller følgeordninger

Det er altid lettere at være ny, når man har nogen at følges med.

Beskriv lokalet og forholdene

Kan man komme ind med rollator eller kørestol; er der elevator; vil der være mikrofoner, så man kan høre, hvad der bliver sagt. Det gør det forudsigeligt og dermed trygt at gå med til noget nyt.

Beskriv, hvordan man kan komme hen til aktiviteten

Er det nemt at finde frem til, eller er der noget særligt, man skal holde øje med; kan man parkere; går der busser eller anden offentlig transport. "Bus 5 går lige til døren".

Sæt skilte op på stedet

Vis tydeligt vej hen til, hvor aktiviteten afholdes.

SPØRGSMÅL & DEBAT

- Har I hørt om eller gjort jer erfaringer med følgeordninger?
- Er der gode transportmuligheder og er det nemt at finde stedet?
- Er der noget, som I fremover vil være mere opmærksomme på?

3. DEN GODE VELKOMST



Problemstilling

Som ny i en sammenhæng kan man let føle sig tilovers og ikke vide, hvor man skal gøre af sig selv. Den oplevelse kan let forstærkes, hvis de andre gæster kender hinanden rigtig godt.

Kender du følelsen af at stå i en forsamling og ikke vide, hvor man skal gøre af sig selv?

Der er brug for, at værten tager godt imod gæsterne og bringer dem sammen.

Konkrete idéer

Et arrangement bliver bedre af en god vært

Som vært bliver man en slags "rollemodel" for den måde, alle er sammen på i fællesskabet – man bliver kulturbærer. Derfor er det vigtigt at være det gode eksempel på, hvordan man ønsker, at gæsterne skal være overfor hinanden. En god vært er en, der giver opmærksomhed til sine gæster og sørger for, at alle folk føler sig set og godt tilpas. Værten kan være "limen" i de sociale fællesskaber og kan bl.a. introducere nye gæster for hinanden og skabe forudsætninger for "den gode stemning".

Aftal indbyrdes, hvem der tager imod gæsterne

Sørg for, at det er tydeligt for gæsterne, hvem der er værter. Man skal altid bære et tydeligt navneskilt eller andet, der viser, at man er vært ved arrangementet. Det skaber tryghed for eventuelt nye gæster, og alle andre som kan have svært ved at huske navne.

Aftal, hvem der viser, hvor der er ledige stole

Ingen gæster skal føle sig tilovers. Der kan for den enkelte også være særlige hensyn at tage – eksempelvis i forhold til høre- og synsnedsettelse.

Bring gerne mennesker sammen

For eksempel kan man som vært indlede en samtale i en gruppe, eller man kan sørge for at bringe gæster sammen med fælles interesser eller udgangspunkter. Der er intet som en god latter, et varmt smil eller en god fælles aktivitet, som kan få mennesker til at slappe af i hinandens selskab. Vær opmærksom på, at eksisterende grupper i fællesskabet kan have glæde af at få nye med, så grupperne ikke kommer til at lukke sig om sig selv.

Delt værtskab

Hvis I er flere om værtsopgaverne, sørg da for at have aftalt på forhånd, hvem der gør hvad.

SPØRGSMÅL & DEBAT

- Har du oplevet en dejlig velkomst til et arrangement og talt om, hvad der gjorde det dejligt?
- Er der forskel på måden at værter møder "nye gæster" og "næsten nye" – de, som kommer for 2. eller 3. gang?
- Hvad er en god velkomst for dig, når du kommer som ny i en aktivitet?



4. DET GODE SAMVÆR

VIS, AT VI IKKE HAR TRAVLT MED
DET NÆSTE, VI SKAL – MEN ER
TIL STEDE I NUET

Problemstilling

Det gode samvær er en personlig oplevelse, og kan opfattes forskelligt af den enkelte.

Man kan føle sig alene sammen med andre, hvis man oplever ikke at blive set eller hilst på. Hvis man ikke føler sig budt velkommen i fællesskabet.

Man kan også føle sig alene, hvis man ikke oplever at være en del af fællesskabet og som en del af det, der foregår.

Konkrete idéer

Hils på hinanden og inviter andre ind i fællesskabet

Når man bliver hilst velkommen giver det for mange en mere naturlig adgang til at være med i fællesskabet – og det bliver måske netop dét, der gør, at man som ny kan føle sig tryk.

Brug altid navneskilte eller bordkort

En sang eller en sjov leg, kan gøre det lettere at lære andre at kende. Find frem til noget, som man kan være fælles om. Når man først får brudt isen, bliver det lettere at slappe af, give sig hen til samværet og at få øje på hinanden.

Vis interesse, vær nærværende

Vis, at vi ikke har travlt med det næste, vi skal – men er til stede i nuet. Vores bidrag til fællesskabet er, at være dem vi er på den måde, som vi føler os tilpasse med. Når vi er os selv, kan vores omgivelser mærke det og føler sig trygge ved det.

SPØRGSMÅL & DEBAT

- Hvordan gør I det nemmere at være ny hos jer?
- Kan man altid sikre, at alle har det godt?
- Har I andre gode idéer til, hvordan man skaber de bedste forudsætninger for det gode samvær?
- Er der noget, som I fremover vil være mere opmærksomme på?

5. FARVEL OG PÅ GENSYN



Problemstilling

Når arrangementet er slut, gik det måske ikke helt, som man havde håbet på. Måske går man hjem og er usikker på, om man skal komme igen. Om nogen havde lagt mærke til, at man havde været der, og at man gik.

For nogle vil det måske være en overvindelse at skulle afsted igen næste gang. Man stiller måske sig selv spørgsmålet, om nogen tænker over, om man dukker op næste gang og vil man så være velkommen?

Konkrete idéer

Gør det lettere for vedkommende at komme igen

Et positivt og oprigtigt "farvel og på gensyn" vil skabe de bedste betingelser for at deltageren får lyst til og mod på at komme igen.

Giv gerne en konkret dato på et nyt arrangementet

Det giver tryghed og overblik og mulighed for planlægning at kende datoerne for kommende aktiviteter.

Spørg, om vedkommende har idéer til andre arrangementer eller kommentarer

Det er rart at få mulighed for at give sit besyv med.

FOR NOGLE VIL DET MÅSKE VÆRE EN OVERVINDELSE AT SKULLE AFSTED IGEN NÆSTE GANG

Fortæl om mulighederne for fælles kørsel og andre følgeordninger

"Hvor bor du egentlig? Er det let for dig at komme herhen – ellers kunne det være, at du kunne følges med Louise, der bor lige i nærheden?" eller "skal vi køre sammen hjem i dag?"

SPØRGSMÅL & DEBAT

- Kan du huske en situation, hvor du oplevede, at et arrangement ikke blev ordentlig afsluttet?
- Har du oplevet, at afskeden har haft betydning for, om du havde lyst til at komme igen?
- Har I nogen erfaringer eller andre gode idéer til, hvordan man gør det lettere for nye at komme næste gang?

DE FYSISKE RAMMER

VENLIGE SMIL OG KAFFE GØR
DET IKKE ALENE. DET ER
UTROLIG VIGTIGT, AT MAN SOM
VÆRT – ELLER VÆRTER – OGSÅ
HAR GJORT SIG NOGLE TANKER
OM DE FYSISKE RAMMER.

Inspiration til gode opmærksomhedspunkter:

- Afholdes arrangementet et sted, hvor det er nemt at komme til for deltagerne? Det gælder både offentlig transport og parkeringsforhold
- Tilgængelighed for deltagere som måtte være gangbesværet (elevators, kørerampe etc.)
- Præcis adresse
- God skiltning på stedet
- Et lokale, der passer til arrangementets form
- Gode lydforhold/akustik
- Husk mikrofoner, hvis lokalet er stort og med mange deltagere. Evt. teleslynge
- God udluftning og temperatur
- Bordopstilling, som passer til arrangementets karakter (biografopstilling, hestesko, små grupper o.l.)
- Generelt er langborde ikke den bedste løsning
- Hvis der skal være gruppearbejde, så er det en god ide ikke at lave grupperne for store (4-5 deltagere er passende). Ellers kan det være svært at høre, hvad hinanden siger, når mange grupper arbejder i samme rum
- Alle skal kunne se lige godt fx i forhold til talerstol, lærred eller scene
- Duge og blomster på bordene gør et godt indtryk
- Vurder, hvad der er hensigtsmæssigt at servere, hvis serveringen foregår i mødelokalet
- Sørg for at de tekniske hjælpemidler virker fra starten – eller at der er nogen, som kan hjælpe jer

TAK FOR NU

Guiden "Det gode værtskab" giver inspiration til at få værtskabet til at fungere endnu bedre. Det gode værtskab er grundlaget og forudsætningen for et succesfuldt arrangement.

Der er ingen tvivl om, at I som frivillige i Ældre Sagen allerede gør en kæmpe indsats for, at alle skal føle sig godt tilpas, når I afvikler aktiviteter eller inviterer til kurser, foredrag eller møder.

Et godt værtskab handler om meget håndgribelige ting, en god invitation, egnede lokaler og et godt indhold på mødet.

Men glem ikke det vigtigste – de små ting, som gør en kæmpe forskel. At kunne sætte sig i gæsternes sted og have situationsfornemmelse, et smil, øjenkontakt, en venlig henvendelse, opmærksomhed og oprigtig interesse over for deltagerne – det er alt det, som gør en forskel, når I vil blive husket som de bedste værter – dem, som man gerne vil komme tilbage til og møde igen.

Andre inspirationskilder

I forbindelse med vores fokus på det gode værtskab, har Ældre Sagen udviklet fem film.



De fem film svarer hver især til ét af temaerne i hæftets 5 afsnit. Skuespillerne i filmen er Kirsten Lehfeldt og Søs Egelind, som på en humoristisk måde behandler emnerne om det gode værtskab. Filmene findes på Frivilligportalen under den sociale indsats og emnet: "Det gode værtskab".

Konsulenter i Ældre Sagens frivilligafdeling står altid til rådighed i forbindelse med spørgsmål og hjælp til at arbejde med materialet om værtskab. "I skal være så velkomne"!

God fornøjelse

the 1990s, the number of people in the world who are undernourished has increased from 600 million to 800 million (FAO 2001).

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is the increase in the world population. The world population has increased from 5 billion in 1987 to 6 billion in 2000, and is projected to reach 9 billion by 2050 (FAO 2001). This increase in population has led to an increase in the demand for food, which has not been met by the current production levels.

Another reason for the increase in undernourishment is the increase in the number of people who are living in poverty. The number of people living on less than \$1 per day has increased from 1.1 billion in 1987 to 1.2 billion in 2000 (FAO 2001). This increase in poverty has led to an increase in the number of people who are unable to afford the food that they need.

A third reason for the increase in undernourishment is the increase in the number of people who are living in rural areas. The number of people living in rural areas has increased from 3.5 billion in 1987 to 4.5 billion in 2000 (FAO 2001). This increase in rural population has led to an increase in the number of people who are unable to access the food that they need.

There are a number of ways in which the world can reduce the number of people who are undernourished. One way is to increase the production of food. This can be done by increasing the area of land that is used for agriculture, by increasing the yield of crops, and by improving the efficiency of the agricultural system.

Another way to reduce the number of people who are undernourished is to reduce the number of people who are living in poverty. This can be done by increasing the minimum wage, by providing social safety nets, and by improving the quality of education and health care.

A third way to reduce the number of people who are undernourished is to improve the access to food for people living in rural areas. This can be done by building roads, by providing irrigation, and by improving the marketing system.

There are a number of challenges that the world faces in reducing the number of people who are undernourished. One of the main challenges is the limited amount of land that is available for agriculture. Another challenge is the limited amount of water that is available for irrigation.

Despite these challenges, it is possible to reduce the number of people who are undernourished. This can be done by increasing the production of food, by reducing the number of people who are living in poverty, and by improving the access to food for people living in rural areas.

The world has a long way to go in reducing the number of people who are undernourished. However, if we take the steps that are outlined above, we can make significant progress in this regard.

There are a number of ways in which the world can reduce the number of people who are undernourished. One way is to increase the production of food. This can be done by increasing the area of land that is used for agriculture, by increasing the yield of crops, and by improving the efficiency of the agricultural system.

Another way to reduce the number of people who are undernourished is to reduce the number of people who are living in poverty. This can be done by increasing the minimum wage, by providing social safety nets, and by improving the quality of education and health care.

A third way to reduce the number of people who are undernourished is to improve the access to food for people living in rural areas. This can be done by building roads, by providing irrigation, and by improving the marketing system.

Ældre Sagens lokalafdelinger og distrikter afholder årligt mere end **86.000 arrangementer**

Tænk en gang hvor mange mennesker, der her har fået en rigtig god oplevelse på grund af jeres indsats.

En oplevelse, der har været helt afhængig af, hvordan I har taget imod dem, hvordan de har oplevet fællesskabet sammen med jer og ikke mindst, om I har opfordret dem til at komme igen.

Værtskabet er helt centralt for vores arrangementer. Vi skal derfor også i fremtiden være fælles om at sikre det gode værtskab.