



Planering livscafé

Varje Livscafé kräver planering och förberedelse

1 eller 2 handledare för livscaféerna?

Deltagare från din förening, bekantskap, närområde mm

Antal deltagare/livscafé: 5-8 personer

Inbjudan

Närvarolista med deltagarnas kontaktuppgifter för studiecirkel

8 - x gånger med 2-3 veckors mellanrum. Planera in datum

Cirka 2 timmar per gång – kan vara olika beroende på tema

Plats/lokal

Fika

1 tema/gång – kan delas upp i flera gånger





Att tänka på för handledare

Skapa en trygg miljö där lärande och utveckling kan ske

Håll ihop samtalen

Samtalen bygger på dialog

Uppmuntrar till att dela goda exempel

Håll fokus på det naturliga åldrandet och inte på sjukdomar

Känn av stämningen, bjud på dig själv, var "lagom" personlig

Få igång samtal men bryt när det blir för privat eller drar åt fel håll

Håll koll på att alla deltagare hör och ser det som sägs och visas





Deltagarna är Livscaféet

Deltagarnas liverfarenhet och engagemang
genomsyrar Livscaféer.

Kunskap, intressen och nätverk tas tillvara.

Varje Livscafé blir vad gruppen gör det till.





Handledare är med och stödjer deltagarna

Att tro på sina egna förmågor och sig själva i samspel med andra.

Att känna kontroll över sin situation.

Få nya idéer och perspektiv genom att dela tankar och erfarenheter med andra.

Få konkreta verktyg som stöd för att göra en önskvärd förändring.