



Fra det øjeblik du bliver født bliver du ældre. Først er du baby, så er du barn, så er du teenager og så bliver du voksen. De ældste voksne kalder man seniorer. I skal undersøge, hvordan det er at være senior. Hvordan det er at være 60 år eller ældre. Kedeligt? Ikke nødvendigvis!

Opfinderen Eemeli Väyrynen er den ældste kendte person, der fik et finsk patent på en forbedret kartoffeludlægger. Han var da 100 år.

Bent Fabricius-Bjerre, komponist og pianist (komponerede bl.a. musikken til Olsen-bande filmene og Matador), udgav i en alder af 80 år popalbummet "Jukebox" sammen med Remee og Infernal. I dag, i en alder af 87 år, turnerer han fortsat rundt i Danmark og afholder koncerter.

Helle Gotved, kendt gymnastiklærer, lavede radioudsendelserne "Ha det bedre" fra hun var 54 år, til hun blev 80. Kort før hun fyldte 80 år, lavede hun 18 TV udsendelser "Gotved og Helger" sammen med Anne Marie Helger.

Ligesom det kan føles svært at vokse fra barn til voksen, kan det være en udfordring at blive ældre. Nogle har vanskeligt ved at huske ting. Når nervesystemet ældes, tager det længere tid at opdage forandringer og at reagere. Når musklerne bliver ældre, er de ikke så fleksible. Nogle mennesker bevæger sig langsommere.

Dele af kroppen bliver slidt. Da mange pensionister bliver ældre, er der flere og flere der har brug for hjælp til alt det praktiske (madlavning, opvask, rengøring, bad og toilet) og desuden gerne vil have kontakt med andre.

Vi ældes på forskellige måder. Nogle har meget brug for hjælp. Nogle har få problemer. Andre har ingen. Mange ældre arbejder stadig, træner, danser, rejser og har det rigtig godt. Som alle andre, har de ældre brug for gode løsninger på de opgaver de skal have løst.

1. Find en ældre samarbejdspartner.

Først skal jeres hold finde en ældre samarbejdspartner. Når det gælder årets projekt, skal I finde nogen som er 60 år eller ældre.

Hvert enkelt deltager på holdet –Er der nogen seniorer i din familie eller hos venner og naboer?

- Lav en liste over eller fortæl om seniorer du kender
- Skriv ned eller fortæl hvordan du kender hver enkelt af dem

Hele holdet – Se på listen fra hver deltager på holdet. Snak om hvordan I som et hold kan komme i kontakt med disse mennesker.

- Kan I mødes med dem eller ringe til dem?
- Bruge email eller fx Facebook?

– Vælg en af seniorerne og inviter personen til at blive jeres samarbejdspartner og til at hjælpe jer med projektet. Det er ikke sikkert at den I vælger har tid eller lyst. Så må I kontakte en anden fra jeres liste.

2. Lær om holdets ældre samarbejdspartner

Lær jeres ældre samarbejdspartner godt at kende. Lær om hans eller hendes liv og historie, samt om de udfordringer ældre står overfor i dag. I kan stille spørgsmål som:

- Hvor blev du født?
- Hvor gik du i skole?
- Hvilket arbejde har du haft?
- Er du gift og har du børn?
- Hvilke ting kunne du lide at lave da du var 10 år gammel? 25 år? 40 år? Nu?

Lær jeres ældre samarbejdspartner godt at kende. Få ham eller hende til at fortælle om hvordan maden bliver lavet, hvordan tøjet bliver vasket, kontakt til familie og venner, indkøb og transport. Prøv at finde ud af hvad der er den største forandring i samarbejdspartnerens liv. Tænk på de opfindelser som gør livet nemmere og de opfindelser som gør livet mere besværligt. Her er nogle eksempler på hvad seniorer snakker om:

- Der er computere alle steder
- Bilerne er fyldt med knapper og ekstraudstyr
- Telefonen er blevet meget lille
- Drengene og piger træner sammen
- Man kan tage billeder uden at have film i sit kamera
- Robotter hjælper til på fx bilfabrikker

Hele holdet – Vælg et område som har ændret sig rigtig meget i løbet af jeres samarbejdspartners liv og lær mer om det. Læs bøger, blade og internetsider. Snak med nogen som arbejder indenfor området. Snak med andre I kender - familie, lærere, venner. I kan fx besøge og spørge dem som designer, bygger, fremstiller og sælger ting, som har noget med det I undersøger at gøre. Find også ud af hvem der arbejder med nye opfindelser indenfor området. Er der en forsker, en fysiker eller en ingeniør som arbejder med at udvikle ny teknologi? Er der en sygeplejerske, en socialarbejder eller en ansat i kommunen der arbejder med at udvikle nye ideer til at sikre seniorer et godt liv?

3. Byg det

Byg en LEGO-model der viser det I og jeres samarbejdspartner har valgt som den største forandring. Hvordan har det ændret sig over tid? Hvordan var det før? Hvordan er det nu? Byg en model hvor nogle af delene kan bevæge sig.

4. Vis det

Lav en planche der fortæller noget godt om deltagerne på holdet. Den skal også vise hvilket område I har arbejdet med indenfor "Super Seniors" og hvilke forandringer der er sket over tid.

Brug tegninger, tekst, billeder eller små ting på jeres planche for at vise hvad I har lært. (I kan finde mere information om planchen i [vejlederhæftet](#))

5. Del det

I bestemmer selv hvordan I vil dele det I har lært med andre. Det kan være forældre, lærere, andre elever, nogen udenfor skolen, som I har samarbejdet med, eller sponsorer som ønsker at få en præsentation af planchen og LEGO modellen.

På turneringsdagen skal I fortælle dommerne om holdet, om jeres senior samarbejdspartner, hvilket område I har undersøgt og hvordan I skaffede jer viden. I skal vise hvordan modellen virker og hvordan I har delt det I har lært med andre. Dommerne vil også stille jer spørgsmål for at de skal lære mest mulig af jer J