



Bygdegårdarnas Riksförbund

Samtal i gång, tema folkhälsa!

Att samtala genom att gå är ett uppskattat sätt att ses. Promenadsamtal är en metod där deltagarna bjuds in till samtal och reflektion under en gemensam promenad. Frågor eller påståenden sätts upp på lappar vid olika hållplatser under en bestämd promenadrutt, deltagarna går i par och samtalar med varandra. Samtalspromenad kan användas för ett tillfälle, tematräffar eller studiecirkel.

Viktigt att tänka på inför övningen:

- Fundera igenom syftet för mötet och mål ni eventuellt vill nå. Är det för att samtala om utmaningar, lyfta kunskapen om bygdegårdarna eller för att skapa en gemenskap? Hur kan tillfället bidra till syftet och vilka reflektionsfrågor förstärker det.
- Planera rutt och frågor för respektive hållplats. Gör ni det som en aktivitet tänk på att ge tid för varje fråga snarare än att hinna med många frågor.
- Förbered mötet på plats – naturligtvis i närheten av er bygdegård!
- Ha som regel att skapa det goda samtalet. Ett samtal där vi lyssnar för att skapa en förståelse för den andres perspektiv. Försök att inte se det som ett tillfälle att övertyga utan som ett sätt att hitta hur vi kan vara en tillgång för varandras funderingar.
- Gå gärna i par. Vill ni kan ni efter en stund byta samtalspartner.
- Samla gärna ihop gruppen och återkoppla vad ni samtalat om, vad ni tar med er och vad ett nästa steg efter mötet blir.
- Följ upp mötet och påminn om ett eventuellt samarbete.

Samtalsledare

Ha gärna en tilldelad samtalsledare för att bidra till att samtalet hålls i gång och att avslutande diskussion bidrar till att nå de mål ni har med mötet. Samtalsledaren kan också vara den som förberett rutt och det praktiska kring promenaden.

Exempel på upplägg

13.00 Samling med presentation av tema, fördelning av samtalspar och upplägg.

13.15 Promenad 45 min med diskussion.

14.00 Samling med avslutande diskussion och fika.

15.00 ca Hemgång.

Avslutande diskussion:

Vad kom upp i era samtal? Vad såg ni som intressant eller en möjlighet till att förbättra måendet gemensamt? Hur skulle vi kunna stärka folkhälsan genom bygdegårdens verksamhet eller i samarbete med andra aktörer?

Har ni flera möten ni vill genomföra? Skapa en studiecirkel av samtalspromenaderna! Kontakta SV och jobba ihop ett upplägg.



Bygdegårdarnas
Riksförbund

1

Välmående

Prata om följande frågor:

I vilka sammanhang mår du bra?

Hur känner du dig när du mår bra?

Vad kan du göra för att oftare att uppleva välmående i livet?



2

Stress

Prata om följande frågor:

I vilka sammanhang känner du dig stressad?

Hur känns stress för dig?

Vad kan du göra för att hitta en bättre balans i livet?



3

Fysisk hälsa

Prata om följande frågor:

I vilka sammanhang rör du på dig?

Hur känner du dig när du rör på dig?

Vad kan du göra för att röra på dig oftare?



4

Gemenskap

Prata om följande frågor:

I vilka sammanhang upplever du gemenskap?

Hur känner du dig när du umgås med andra?

Vad kan du göra för att oftare att uppleva gemenskap?



6

I vilka sammanhang deltar du i bygdegårdens aktiviteter?

Hur känner du inför att bygdegården finns som mötesplats och samlingspunkt för gemenskap och välmående i bygden?

Vad kan du göra för att bygdegården ska vara en positiv plats för dina behov och intressen?