

Aldrig ensam i Gnesta

Seniorerna i Gnesta har flera mötesplatser att välja på: den kommunala Träffpunkten och Powerhuset – PROs och SPF Seniorernas gemensamma hus. Men den som av olika skäl inte vill eller kan ta sig dit kan istället få besök i hemmet.

Det sjuder av liv i Powerhuset – seniorernas nya mötesplats i Gnesta. Huset är navet i projektet Aldrig ensam som PRO och SPF Seniorerna driver tillsammans. Gnesta är ingen stor kommun, men av 12 000 invånare är 2 500 seniorer. Tillsammans har de båda föreningarna ca 1 000 medlemmar. De relativt nyblivna ordförandena Margareta Bergdahl (PRO) och Jan Ancker (SPF Seniorerna) fann det naturligt att samarbeta och letade efter en gemensam lokal.

– Målet var att skapa en mötesplats där alla är välkomna. Visionen ”Aldrig ensam i Gnesta” föddes för att hjälpa till att bryta ensamheten hos seniorer, berättar de.

Kommunen ställde sig positiv och knappt ett år senare kunde de inviga Powerhuset.

För att förvalta huset bildade de paraplyorganisationen Gnesta Seniorsamverkan (GSSam).

Huset var sedan tidigare helt tillgänglighetsanpassat med ramper och hissar.

Ytan är på 580 kvm fördelat på två plan, förutom att båda föreningarna har sina kanslier här finns bland annat två stora samlingsrum, ett restaurangkök, snickeriverkstad i källaren samt flera mindre rum som de hyr ut till annan verksamhet. Bland annat hyr Studieförbundet Vuxenskolan och ABF här.

I lokalerna sitter även kommunens anhörigkonsulent och frivilligsamordnare. Tillsammans med kommunen har de också gemensamma torsdagsträffar med olika teman – det kan handla om hemtjänsten, konsumentvägledning, framtidsfullmakter, kommunens fixartjänster och biblioteket. Alla övriga vardagar pågår här olika aktiviteter – studiecirkel om trädgård och matlagning, samtalsgrupper, stickcafé och träslöjd. Båda föreningarna har sina egna program och turas om att vara på plats olika dagar.

– Men det går också bra att bara komma in och ta en kopp kaffe och bulle till självkostnadspris och prata. Det viktigaste är inte vad man gör utan att man gör något, säger Margareta.

Frivillig verksamhet

Tillsammans med kommunen har man byggt upp en frivillig verksamhet som ska ta sig an ensamma som inte själva kan ta sig till olika aktiviteter eller bara vill ha lite sällskap.

Det handlar om ett samarbete med den kommunala hemtjänsten som tipsar om någon som

kan behöva sällskap och stöd. Frivilliga följer med hemtjänsten på hembesök och kan stanna kvar när personalen skyndar vidare. Tanken är att samma person ska komma tillbaka regelbundet. Förutom hembesök där man umgås, kanske spelar kort eller fikar, kan det handla om att vara promenadvän till en park, butik eller ta en fika i Powerhuset.

– Vårt gemensamma mål med frivilligföreningen är att bryta ensamheten för femtio personer på ett år, säger Jan.

– Man får respektera att inte alla vill få besök eller ha kontakt med främmande personer, säger Margareta. Men ibland kan man lirka lite grand. Det kom en man till vårt månadsmöte som jag aldrig sett förut. Jag pratade lite med honom och han viskade: ”Jag är ensam, förstår du”. När jag frågade vad han skulle vilja göra svarade han: ”Jag vill dansa!”

– Det kanske är en bra idé att ordna seniordanser. Nu är vi på gång med dans till levande musik. Jag har hört flera säga ”Vi behöver ett ställe där vi seniorer kan ragga”, säger Jan. Det verkar finnas hur mycket power som helst för seniorerna i Gnesta!

Nödvändiga förutsättningar enligt Margareta och Jan:

- Samarbete mellan seniororganisationerna
- Bygga ett gott samarbete med kommunens politiker och tjänstemän
- Skapa en mötesplats dit alla som vill, kan och har råd att komma
- Fylla mötesplatsen med aktiviteter
- Starta en frivilligförening med många aktiva

Frivilligverksamheten

- Kommunen betalar en frivilligamordnare
- En frivilligorganisation har bildats
- Nio frivilligambassadörer utbildade hösten 2018
- Medlemmar kan vara i alla åldrar

Hur hitta de ofrivilligt ensamma?

- Skapa en personlig relation med den som är ensam
- Volontärer besöker ensamma tillsammans med hemtjänsten
- Grannar, vänner och anhöriga kan ”tipsa”
- ”Djungeltelegrafan” kommer att hjälpa till



Margareta Bergdahl och Jan Ancker utanför Powerhuset i Gnesta.