

Aktivitetstävling i Coronatider - vinnare SPF Seniorerna Torshälla

Motivering

Under parollen "Aldrig ensam i Torshälla" – Walk and Talk, har föreningen med kreativitet, engagemang och uthållighet bidragit till att skapa gemenskap och aktiviteter i denna trista period, då mycket av verksamheten är begränsad. Självklart har man följt Folkhälsomyndighetens direktiv om avstånd och inte på något vis har äventyrat deltagarnas hälsa.

Tips från Torshälla

Projektet *Aldrig ensam i Torshälla* startade i början av 2020 och en plan på hur vi skulle hitta de ofrivilligt ensamma togs fram. Vi kom fram till att bästa sättet att nå de personer vi sökte, var fysiska besök på olika platser i Torshälla, som apotek, torget, butiker, restauranger, vårdcentralen. Affischer med budskapet sattes upp på anslagstavlor. Vi skaffade en beachflagga med SPF Seniorerna Torshälla.

Så kom restriktionerna.

Kreativitet

När det stod klart att vi inte kunde dra igång de vanliga aktiviteterna efter sommaren, startade vi tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan Kulturvandringar, med underrubriken Aldrig ensam i Torshälla - Walk and Talk!

Utgångspunkt för vandringarna blev Kofältet, där det finns gott om parkering samt flera grillplatser. Det finns möjlighet att promenera åt olika håll och både göra stadsvandringar och naturvandringar i närområdet.

Vi har olika teman vid vandringarna: berättelser om trakten, korvgrillning, tipspromenad eller bara skön promenad i naturen, ofta med en liten knorr. På fettisdagen, överraskades deltagarna t ex av en utlottning av semlor!

Då det är flera i styrelsen som är infödda Torshällabor, har vi mycket att berätta om staden, omgivningen och dess utveckling. Bl a om sjövägarna från Bergslagen via Hjälmaran, Mälaren till Stockholm och Östersjön och vidare ut i världen. Det finns även flera historier och tidiga minnen från vår barndom och uppväxt från tidigt 40-tal till nutid, om vad som fanns, hur det var och vilka personer/original som levde och verkade här.

Goda samtal som väcker härliga minnen.

Den 22 dec tände vi tre eldar.

En för **Tron**: för att Covid-19 vaccinet anländer och det kommer att fungera.

En för **Hoppet**: För att Covid-19 klingar av och vi får återgå till normala vanor.

En för **Kärleken**: Som vi ger till oss alla samt en extra tanke till de som är ofrivilligt ensamma.

Uthållighet

Vandringarna sker en gång i veckan, varje tisdag kl.10.

Det viktiga är att det sker varje vecka oavsett väder. Vi har hållit på sedan augusti 2020 och kommer att fortsätta. Hittills har vi haft ca 400 deltagare - som hållit avstånd.

När allt annat ställts in, vet man i Torshälla att man kan träffa vänner ute i friska luften på tisdagar. Det har blivit något att hänga upp vardagarna på och en vanlig kommentar i mataffären är "vi ses på tisdag".

Synlighet

Man brukar skoja om att "syns du inte, finns du inte" när det gäller marknadsföring. I Torshälla har vi tagit fasta på detta. När vi startade Aldrig ensam-projektet tog vi fram gula varselvästar med trycket "Aldrig ensam i Torshälla" och SPF-loggan. Västarna använder vi i styrelsen och volontärerna i Aldrig ensam-projektet när vi är ute på olika aktiviteter. Det är välkomnande, trevligt och skapar en gruppkänsla även om man håller avstånd på ett par meter.

Från Lucia till 13:dag jul kunde man läsa en hälsning från SPF Seniorerna Torshälla på en stor ljusskylt vid infarten till orten. Mycket uppskattat!

Föreningen har kontakt med gratistidningen på orten och har fått in reportage där.

På Facebooksidan "Du vet att du är från Torshälla, med 5200 följare skriver vi varje måndag om våra aktiviteter på Kofältet och bjuder in intresserade. Uppmaningen är Aldrig ensam i Torshälla.

Vi får 100 – 150 gilla varje vecka och flera positiva kommentarer. Ett bra sätt att nå personer som vi kanske inte träffar annars.

Personlighet

Medlemmarna har fått personligt skrivna, inspirerande brev med fakta, musiktips, dikter och idéer varje månad. Alltid med värmande uppmaningar på temat:

"kämpa på, ge inte upp"

"saknar du någon - ring och fråga hur det MÅS"

"känner du dig ensam - ring oss gärna"

Ett sätt att bygga relationer trots att man inte kan ses.

Breven skickas som e-post och läggs ut på hemsidan. I december fick alla medlemmar utan e-post brevet hem i lådan.

Samverkan

Föreningen har en aktiv samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan, både när det gäller Kulturvandringarna och olika studiecirklar.

Inledningsvis hade vi även kontakter med kommunen och hemtjänsten, men pga smittoläget ligger detta på is tills vidare.

Samverkan med kommunen och andra föreningar i olika frågor är något som vi strävar efter.

För mer information, kontakta lennart@tornblom.se