

Ett uppsökande projekt mot
ofrivillig ensamhet bland äldre



”Tack för att du ringde -
annars hade jag inte kommit hit!”



Innehåll

Sammanfattning	4
Om projektet	5
Bakgrund	5
Metod	6
Ledningsgrupp	6
Kontaktcenter	6
Lokala arbetsgrupper.....	7
Material till medarbetare	8
Informations- och inspirationsträffar	9
Marknadsföring	11
Sammanställning av aktiviteter	12
Samtycke och tystnadslöfte	12
Kostnadsersättningar	13
Hemsidans upplägg	13
Resultat.....	13
Målsättning i ansökan.....	13
Erfarenheter	14
Erfarenheter av den uppsökande verksamheten	14
Vad tar vi med oss? Vad vill vi skicka vidare till andra?	16
Slutord	17
Bilagor.....	17
Bilaga 1: Projektfolder	
Bilaga 2: Utskick DR	
Bilaga 3: Hjälp oss att hjälpa	
Bilaga 4: Blankett kostnadsersättning	
Bilaga 5: Blankett tystnadslöfte	
Bilaga 6: Blankett samtycke (för att lämna ut kontaktuppgifter)	
Bilaga 7: Budkaveln	
Bilaga 8: Projektet i siffror	

Sammanfattning

Bakgrund: Omkring 40% av äldre som bor hemma upplever ensamhet då och då, 1 av 7 upplever ofta ensamhet. Bland boende på SÄBO är siffrorna än högre. Ensamhet är en stor hälsorisk, som kan orsaka många följdproblem bl.a. i form av psykisk ohälsa, depression och t.o.m. självmord. Det är kostsamt, både på ett personligt plan, men också för samhället.

Syfte: Att skapa kontaktvägar och en organisation som genom en uppsökande verksamhet kan hitta och fånga upp människor som inte själva tar sig ut att delta i olika verksamheter, och därmed har risk att hamna i ensamhet. Därefter hjälpa till att hitta vägar till gemenskap och sammanhang, som är så viktigt för alla.

Metod: Pensionärsorganisationerna i länet startade ett projekt mot ofrivillig ensamhet, finansierat av Allmänna arvsfonden. I projektledningen har funnits med representanter från de fyra pensionärsorganisationerna PRO, RPG, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna samt från regionen och kommunerna (representerade av Jönköpings kommun) för att skapa förankring i alla led.

I varje kommun har sedan bildats lokala arbetsgrupper med representanter från de fyra organisationerna.

I länet har vi haft ett kontaktcenter på SPF Seniorernas distriktskansli. Kontaktcentret har via vårdcentraler, SÄBO, grannar, vänner och släktingar tagit emot kontaktuppgifter för människor som upplever sig ensamma, och vidarebefordrat detta till de lokala arbetsgrupperna. Där har man sedan försökt ”matcha” ideella medarbetare i föreningarna med den som behöver hjälp att ta sig ut.

Uppnått resultat: I projektet har vi skapat arbetsgrupper i 11 av 13 kommuner. I varje arbetsgrupp har ingått 3-8 personer.

Arbetsgrupperna och ideella medarbetare i projektet har träffat omkring 400-500 personer som har kommit ut på olika aktiviteter.

I en del kommuner har de ensamma själva i större utsträckning uppmärksammat projektets utskick och marknadsföring, och hört av sig till kontaktcentret.

I andra kommuner har arbetsgrupperna hittat bra arbetssätt och vägar för att nå ut till människor, både de som bor i eget boende och de som bor på SÄBO. Gott samarbete med hemtjänst, SÄBO och vårdcentraler har varit ett vinnande arbetssätt, och givit många kontakter till människor som upplever ensamhet.

Om projektet

Pensionärsorganisationerna PRO, SKPF Pensionärerna, RPG och SPF Seniorerna har under tre år arbetat tillsammans i arvsfondsprojektet med uppsökande verksamhet mot ofrivillig ensamhet bland äldre. Projektet startade 1 september 2020 och avslutades 31 augusti 2023.

I projektet har en webbplats skapats, www.gemenskap.org, som extra hjälp att nå ut med information för den som söker gemenskap och aktivitet, för anhöriga, för de som arbetar inom äldreomsorgen och för de som arbetat i de lokala arbetsgrupperna med den uppsökande verksamheten. Hemsidan kommer att finnas kvar t.o.m. 2024-12-31.

Bakgrund

Ofrivillig ensamhet är ett växande problem hos framför allt de över 80 år. Omkring fyra av tio av de pensionärer över 80 år som bor i eget boende med hjälp av hemtjänst upplever ensamhet då och då. En av sju upplever ofta problem med ensamhet. Problemen är lite större hos de som bor på särskilt boende (SÄBO) jämfört med de i eget boende.

Det finns många orsaker till ensamhet. Vänner försvinner, barnen flyttar till andra städer och det är lätt att tappa kontakten med gamla arbetskamrater efter pensioneringen. För den som uppskattar att vara ensam kanske det inte är något besvär, men för den som lider av ensamheten är det ett stort problem. Knapp ekonomi och fysiska hinder kan bidra till ytterligare ensamhet. Ensamhet kan ibland leda till psykisk ohälsa som depression, oro, sömnproblem, ökat missbruk och till och med till självmord.

I Jönköpings län finns 124 lokala pensionärsföreningar inom de fyra pensionärsorganisationerna PRO, RPG, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna med sammanlagt närmare 28 000 medlemmar och över 1 000 ideellt arbetande funktionärer. Länet består av 13 kommuner, flertalet är mindre landsbygdskommuner med hög andel äldre.

Den huvudsakliga verksamheten i en pensionärsförening är att skapa gemenskap för äldre.

Med denna bakgrund beslutade pensionärsorganisationerna i länet att ansöka om ett projekt för att hjälpa till att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre.

Metod

Ledningsgrupp

Ledningsgruppen har bestått av:

Kjell Lindström (SPF Seniorerna, projektledare)
Maria Jacobsson (SPF Seniorerna, projektsekreterare)
Mia Sandell (Studieförbundet Bilda, projektkommunikatör)
Göran Jörgensson (PRO)
Rose-Marie Nordeström (PRO)
Monica Pettersson (PRO)
Rune Solid (RPG)
Anders Bengtsson (RPG)
Mari Karlsson (SKPF Pensionärerna)
Conny Rapp (SKPF Pensionärerna)
Ulla Darvall (SPF Seniorerna)
Hildegard Ek (SPF Seniorerna)
Ing-Marie Jonsson (Äldrekonsulent, Jönköpings kommun)
Eva Timén (Sektionen för Folkhälsa Region Jönköpings län)
Anneli Forsgren (Kommunal utveckling, Region Jönköpings län)

Gruppen har haft uppföljningsmöten en gång per månad dels fysiskt i Jönköping, dels via Zoom. Projektsekreteraren och kommunikátören har hanterat projektgruppens arbete med aktiviteter, marknadsföringsmaterial, hemsida, information och kommunikation internt och externt. Att bygga upp organisationen för den uppsökande verksamheten och insamling av aktuella aktiviteter i respektive kommun har varit en stor del av arbetet tillsammans med inspirationsträffar och workshoptillfällen.

Kontaktcenter

SPF Seniorernas kansli har fungerat som kontaktcenter. Personal på äldreboenden och biståndshandläggare inom hemtjänsten, vårdcentraler, anhöriga och även ensamma själva har hört av sig till kontaktcentret. Från kontaktcentret har uppgifterna sedan slussats vidare till de lokala arbetsgrupperna.

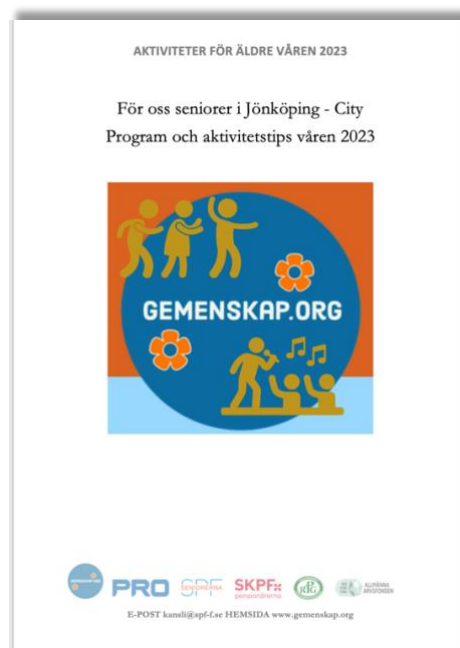
Lokala arbetsgrupper

I varje kommun har skapats lokala arbetsgrupper för den uppsökande verksamheten. Totalt har 18 lokala arbetsgrupper på olika sätt bidragit till det uppsökande arbetet genom sina lokala föreningar och kontaktytor. De lokala arbetsgrupperna har deltagit på inspirationsträffar och vid olika workshoptillfällen. Intentionen var att alla fyra pensionärsorganisationerna skulle representeras i de lokala arbetsgrupperna för att nå ut till alla föreningar på varje ort. En stor uppgift för den lokala arbetsgruppen har varit att ta emot och förmedla kontakt mellan den som är ensam och föreningarnas engagerade medlemmar. Den andra stora uppgiften har varit att sammanställa befintliga lokala aktiviteter till en broschyr. Arbetet i de lokala arbetsgrupperna har haft en uppsökande verksamhet i 11 av länets 13 kommuner.

Lokala arbetsgrupper på workshop i Eksjö.



Exempel på broschyr



Material till medarbetare

De lokala arbetsgrupperna har fått tillgång till olika verktyg för att bedriva den uppsökande verksamheten. Projektet har tagit fram ett visitkort med information om projektet och där medarbetaren från den lokala arbetsgruppen har uppgett sitt namn. Visitkortet är inplastat och har ett band som kan hängas runt halsen. Syftet med visitkortet är att det ska skapa igenkänning och fungera som information om projektet *gemenskap.org* med kontaktuppgifter till projektet för den som får besök.

Vykort, broschyrer och affischer har tagits fram och delats ut vid olika workshopträffar och för att kunna beställas digitalt har de även lagts upp på hemsidan www.gemenskap.org.



Medarbetarkort framsida med plats för att skriva sitt namn



Vykort vår-sommar-höst hälsning



Informations- och inspirationsträffar

Vid projektstarten genomfördes startmöten i alla kommuner, då representanter från föreningarna, kyrkor, kommunerna och vårdcentraler bjöds in. Avsikten var att ge alla samma information för att ge en enhetlig syn på projektet.

23-24-25 augusti 2022 hölls tre inspirationsträffar i Jönköping, Värnamo och Nässjö med temat: *Vad kan du göra? Vad är viktigt i arbetet mot ensamhet? Varför är gemenskap och sammanhang så betydelsefullt?* Inbjuden inspiratör var Gun Mattsson som byggt upp en stor verksamhet i Göteborg för att motverka ensamhet, samt deltagare i länets egna föreningar som jobbat på olika sätt i projektet.

Syftet med dessa dagar var att ge inspiration till föreningsaktiva i respektive kommun för det uppsökande arbetet att ge fler möjligheter att delta i föreningsliv och aktiviteter. Detta var också ett tillfälle för projektet att få feedback vad som inte fungerat och vad som fungerat hittills.

I december 2022 hölls utbildningsdagar för de som jobbade med sammanställningar av lokala aktiviteter och skapandet av broschyrer. Träffarna var tänkta som både utbildning och en uppmuntran till alla goda medarbetare i de lokala arbetsgrupperna och hölls på platser med en ombonad miljö som bidrog till en mycket god stämning.

Våren 2023 har de lokala arbetsgrupperna deltagit i olika workshoptillfällen för inspirations- och informationsutbyte dels mellan de olika lokala arbetsgrupperna, dels med projektgruppens projektsekreterare och kommunikatör. Det har varit viktigt att även få ses fysiskt för att kunna följa upp den uppsökande verksamheten och få en förståelse vad som inte fungerar och vad som fungerar bra och där har samtal mellan medarbetarna bidragit mycket positivt.



Marknadsföring

En viktig del av projektets arbete har varit att nå ut med informationen om projektet på bred front då målgruppen har varit svår att nå. Här beskrivs de större centrala marknadsföringskampanjerna. I respektive kommun har de lokala arbetsgrupperna hanterat och spridit det lokala marknadsföringsmaterialet.

Kjell Lindström har medverkat i SVT och SR P4 Jönköping under 2021 och 2022 för att berätta om projektet. Jönköpingsposten och Tranås-Posten har haft artiklar om projektet och under inspirationsdagarna i augusti 2022 kom lokalradion till Nässjö och intervjuade en av våra medarbetare. Två stora aktiviteter med direktreklam (bilaga 2) har genomförts och nått 170.000 hushåll vid båda tillfällena.

Margereth Björklund, PRO, blev intervjuad i SVT den 11 augusti 2023.

Pressrelease har skickats ut. På hemsidan finns artiklar och intervjuer upplagda under PRESS i menyn. Broschyrer (bilaga 1) i ställ har delats ut på vårdcentraler, lokala äldreboenden och bibliotek. Brev till personal inom vårt och omsorg med uppmaning att hjälpa oss att hjälpa (bilaga 3) har skickats ut. Affischer har satts upp på lokala platser för information om hur man kan kontakta projektet och få hjälp att delta i aktiviteter.

Hemsidan, www.gemenskap.org finns tillgänglig via dator och mobil, där finns all information om projektet.

Margereth Björklund intervjuas av lokalradio P4 och i SVT.



Sammanställning av aktiviteter

Projektet har lagt mycket arbete på att samla olika aktiviteter som finns i respektive kommun dels på hemsidan www.gemenskap.org för åtkomst via dator och mobil, men även tryckt i form av enkla broschyrer som kan delas ut fysiskt. Det har varit viktigt att man även ska kunna skriva ut aktiviteter från hemsidan då alla inte är lika vana att använda dator och mobil.

Fokus i detta projekt har varit den *uppsökande verksamheten* för att hitta den som är ensam och sedan ta del av redan *befintliga aktiviteter* i kommunen som arrangeras av olika föreningar, kyrkor och lokala träffpunkter i kommunen. Det finns väldigt många olika aktiviteter och på hemsidan har vi delat upp dessa i föreningsaktiviteter och kommunala aktiviteter genom att dels länka till den lokala arbetsgruppens område och dels till kommunernas evenemangskalendrar.

The image displays three panels from a website or brochure. The left panel is a list of 18 municipalities in Jönköping county, numbered 1 to 18. The middle panel is titled 'Kommunens evenemangskalender eller lokala träffpunkt, klicka på din kommun nedan.' and features logos for ANEBY KOMMUN, Eksjö, GISLAVEDS KOMMUN, and GNOSJÖ kommun. The right panel is titled 'Önskeambulansen tar dig till aktiviteten!' and includes links for 'Läs mer här eller Ladda ner information', a section for 'Skapa en egen biosalong!' with details about borrowing equipment and services, and a section for 'Jönköpings läns mediacenters erbjuder Seniorwebben' with a link to 'KULTURARENAN.SE >>> KLICKA HÄR!' and 'SENIORWEBBEN >>> KLICKA HÄR'.

Samtycke och tystnadslöfte

Projektet följer GDPR och sparar inte kontaktuppgifter. Integritet är viktigt och att det som sägs i mötet stannar mellan människorna som träffas. Med anledning av det har projektet tagit fram dokument att användas som en överenskommelse där man godkänner att kontaktuppgifter förmedlas samt att man inte får information vidare om personer i projektet. Dokumenten heter *Samtyckesformulär* (bilaga 6, avsedd att användas t.ex. av personal i vård och omsorg) där personen som blir kontaktad godkänner att få bli kontaktad. Det finns också ett dokument som heter *Tystnadslöfte* (bilaga 5) för medarbetare i projektet.

Kostnadsersättningar

I projektet har funnits en summa att tillgå för att kunna ta en fika tillsammans med en ensam äldre utan att man själv ska behöva stå för kostnaden. Blankett för kostnadsersättning (bilaga 4) har då använts. Det har varit ett bra ”verktyg” för att komma igång med den uppsökande verksamheten. Projektet har även ersatt t.ex. utlägg för resor med egen bil vid utflykter med ensamma äldre.

Hemsidans upplägg

På www.gemenskap.org finns information om projektet, till exempel kan man hitta aktiviteter där man bor och få information till kontaktcentret. Här finns också tips om digitala aktiviteter och digitala möjligheter. Här finns samlat alla blanketter för kostnadsersättning, material för medarbetare, blanketter för samtycke och tystnadslöfte, marknadsföringsmaterial, broschyrer och dokument om projektet. Marknadsföring i form av pressmaterial finns tillgängligt samt information om olika fysiska träffar. Här finns också information riktad till anhöriga och för de som arbetar med äldre. Hemsidan kommer vara tillgänglig för allmänheten fram till 2024-12-31.

Resultat

Målsättning i ansökan

Projektets mål har varit att bygga en organisation för uppsökande verksamhet för att hjälpa äldre med stora besvär av ofrivillig ensamhet, hållbar över tid och inte beroende av enstaka eldsjälar.

Detta har gjorts genom projektet som fått namnet *gemenskap.org* och som även finns som hemsida www.gemenskap.org. Samarbetet för att få detta att lyckas har skett mellan de fyra pensionärsorganisationerna, personer i de 13 kommunerna som arbetar på olika nivåer med äldreomsorgen, med SÄBO (särskilda äldreboenden), hemtjänst, vårdcentraler och med anhöriga/närstående.

Målet att hjälpa minst 500 ensamma äldre till olika former av aktiviteter och gemenskap har uppnåtts.

Erfarenheter

Erfarenheter av den uppsökande verksamheten

Samarbete: Medlemmar från de olika pensionärsföreningarna har samarbetat mycket bra i länets kommuner. Kontaktytorna mellan våra pensionärsorganisationer har breddats och man har fått stöd av varandra på ett nytt sätt. Våra föreningar är olika starka på olika orter, på en ort kan en RPG-förening ha varit mest drivande, på en annan ort PRO, SKPF eller SPF Seniorerna. En viktig erfarenhet är att det finns äldre som mår mycket dåligt av sin ensamhet och att vi behöver fortsätta engagera oss och hitta nya former där olika aktörer har möjlighet att samverka för att hjälpa den som mår dåligt. Det tar tid att skapa relationer och bygga tillit.

Att hitta och få med: Projektets syfte med den uppsökande verksamheten för att hitta den som sitter ensam och inte själv kommer sig för att ta del i aktiviteter har uppnåtts bl.a. med god hjälp av projektmedarbetare, vänner, anhöriga samt vård- och omsorgspersonal. Att få med personerna i återkommande, regelbundna aktiviteter har varit svårare.

Psykisk ohälsa i olika grad har varit en återkommande erfarenhet.

Andra har dålig syn eller hörsel, värk och svårt att gå. Andra fysiska hinder för att delta har delvis ekonomiska grunder, t.ex. att man saknar lämpliga skor och kläder för väderleken och liknande.

Målgruppen: Det har visat sig att projektet i princip har två olika målgrupper. De som bor själva i eget boende och de som bor på SÄBO, vilket har givit två olika sätt att gå tillväga. I den första målgruppen har det ofta varit möjligt att få med sig den ensamma ut på aktiviteter som promenader, en utflykt eller en fika. I den andra målgruppen finns människor som har väldigt svårt att ta sig ut, och där har våra medarbetare i stället arrangerat träffar med sång, musik och samtal på boendet.

PROMENADER VID MJÖLKAFÄLLAN, HUSKVARNA



Promenaden idag 26/4, 2023!
Det snöade och haglade men ingen klagade, de tyckte det var uppfriskande att komma utomhus och så vackert med alla körsbärsträd och blomsterlökar som stod i full blom! Vi går olika fort och långt, vissa går sakta och långsamt och vissa går fortare och längre!

Här får man besök av sjukhusclownerna, en mycket uppskattad aktivitet på ett äldreboende.



Titta på  YouTube

Det kanske roligaste är de bilder och berättelser från de fina möten som uppstått av den uppsökande verksamheten, vi kallar dessa möten Goda exempel och Solskenshistorier. Det är väl ändå detta som är det viktiga om vi ska prata om resultat.

Ensamma äldre som blivit kontaktade och som fått möjligheten att ta sig till olika aktiviteter i gemenskap med andra och de lärdomar som vi i projektet tar med oss i våra egna liv.

Här följer några citat från de som fått besök och de som arbetat i den uppsökande verksamheten.

"En kvinna som jobbat i projektet har träffat flera ensamma i olika sammanhang, ibland en och en, ibland två eller flera tillsammans. Hon har varit med då två ensamma kvinnor visade sig vara gamla barndomsvänner, men som tappat kontakten. Nu har de träffat varandra och kunnat återuppta en gammal vänskap!"

"Tack för att du ringde, annars hade jag inte kommit hit"

"Om jag inte hade SPF skulle jag vara mycket ensam"

"Alla mina vänner är döda. Min son kommer ofta hem och äter, men jag uppskattar att också få prata med någon som är äldre, från min generation"

"Mina barn bor inte i närheten, men jag tänker att jag har ju SPF som min familj också"

"Jag uppskattar att du ringer ibland, för det är det inte många som gör"

"Projektet är lika värdefullt för dem som ingår i det och dem som utför det"

Solskenshistorier och goda exempel finns på www.gemenskap.org/goda-exempel och kommer finnas tillgängligt till 2024-12-31.

Vad tar vi med oss? Vad vill vi skicka vidare till andra?

- Det handlar om att få in en vana, inte enstaka tillfällen. En enstaka träff eller enstaka resa är säkert trevlig, men väl hemma igen är ensamheten densamma. Det sägs att man måste göra någonting i minst 30 dagar för att det ska bli en vana, att hålla i är nödvändigt!
- Tag initiativ! Fråga den som aldrig kommer till föreningens träffar, grannen, den tidigare kollegan om hen vill följa med på en promenad eller ta en kopp kaffe! Förvänta dig inte att den som är ensam tar initiativ.
- Små, korta, enkla aktiviteter kan vara väl så bra som enstaka, längre aktiviteter. Försök hitta gemensamma intressen och positiva samtalsämnen! Trädgård, musik, sport eller historia.
- Engagera flera sinnen - tag gärna med t.ex. en bok eller tidning från förr. Lyssna på musik från ungdomstiden. Det väcker minnen, skapar förtroende och öppnar upp för samtal.
- Det finns oerhört mycket aktiviteter i föreningar, kyrkor och kommuner – man behöver inte arrangera nya aktiviteter för att få med den som är ensam!
- Det krävs arbete och långsiktigt engagemang för att få medlemmar och medmänniskor att delta!

Slutord

Projektet startade i september 2020, mitt i pandemins första kaotiska år. Det innebar att projektet hade svårt att nå ut, de äldre var rädda och hela samhället följde folkhälsomyndighetens restriktioner. Personal i hemtjänsten, på äldreboenden och vårdcentraler hade stor arbetsbörda och i princip blev det omöjligt för projektet att ta fart. Vi tvingades att pausa arbetet under perioder och först under våren 2022 kunde arbetet med projektet sätta fart igen.

Nu, i projektets slutfas, hade de förlorade 18 månaderna behövts. Det märks att budskapet har nått ut, projektet är känt i kommunerna och samtal om ensamma kommer in utan ytterligare marknadsföring.

Hemsidan kommer att finnas kvar under 2024, för att visa vad som gjorts i projektet och delge erfarenheter till andra som vill jobba i samma anda.

Ensamheten tar dock inte slut med projektet och arbetet mot ofrivillig ensamhet måste fortsätta. Budkavlen (bilaga 7) har skickats vidare som ett brev till utvalda personer i länets totalt 13 kommuner; Aneby, Eksjö, Gislaved, Gnosjö, Habo, Jönköping (med fem upptagningsområden), Mullsjö, Nässjö, Skillingaryd, Sävsjö, Tranås, Vaggeryd, Vetlanda och Värnamo kommun.

I brevet till kommunerna har förmedlats kontaktuppgifter till våra föreningar och de lokala arbetsgrupper som skapats i projektet för att hjälpa ensamma äldre att komma ut i olika aktiviteter som erbjuds lokalt i kommunen. Det har bland annat handlat om föreningsliv, cafébesök, motion, kyrkliga aktiviteter och kommunala träffpunkter. Pensionärsorganisationerna vill medverka som en resurs i samhället!

Ett stort tack till alla er – i olika roller – som med stort engagemang givit av kunskaper, erfarenheter och tid!

Bilagor

Bilaga 1: Projektfolder (2 sidor)

Bilaga 2: Utskick DR (2 sidor)

Bilaga 3: Hjälp oss att hjälpa

Bilaga 4: Blankett kostnadsersättning

Bilaga 5: Blankett tystnadslöfte

Bilaga 6: Blankett samtycke (lämna ut uppgifter)

Bilaga 7: Budkavlen

Bilaga 8: Projektet i siffror



Tillsammans är roligare!

Vi hjälper till att skapa möten genom att förmedla kontakter via vårt pensionärsnätverk gemenskap.org. Med stöd från Allmänna Arvsfonden har vi skapat en organisation med fokus på uppsökande verksamhet och aktiviteter för att bryta en isolering för ett deltagande i ett nytt sammanhang, ny gemenskap. Projektet startade 1 september 2020 och avslutas 31 augusti 2023.

Vi har tillsammans 124 lokala pensionsnärfsöreningar runt om i länet med många medlemmar som kan hjälpa till.

Hitta: Vi samverkar med med hemtjänstpersonal, särskilda äldreboenden (SÄBO), hemsjukvården, vårdcentraler och anhöriga i länets 13 kommuner för att hitta ensamma som inte själva förmår att ta kontakt med oss. Man behöver inte vara medlem i en pensionärsförening för att delta på våra aktiviteter.

Tystnadsplikt och sekretess råder.



Förmedla: Vi har ett kontaktcenter där SPF Seniorernas konsulent tjänstgör. Vi behöver hjälp av anhöriga och personal för att förmedla kontaktuppgifter till oss vem som önskar få hjälp till en aktivitet.





Hjälp oss att hjälpa!

Hjälpa: Du kan hjälpa oss på två sätt.

Du kan förmedla kontaktuppgifter från någon som är ofrivilligt ensam. Du kan gå med i en pensionärsförening och stödja vårt arbete. Ju fler vi blir desto mer kan vi påverka och göra skillnad!

Ring eller skicka ett e-mail till vårt kontaktcenter.

Telefon: 073-267 16 03 E-post: kansli@spf-f.se

Projektet leds av en ledningsgrupp med representanter från de fyra pensionärsorganisationerna, kommunerna och regionen. Kjell Lindström, SPF Seniorerna, är projektledare och Maria Jacobsson är projektsekreterare.

Vi pensionärsföreningar skapar gemenskap för äldre genom trevliga möten, studiecirklar, aktiviteter och resor. Vi bedriver också ett viktigt påverkansarbete för att bättre tillvarata äldres intressen hos staten, regioner och kommuner. Mer information finns på våra hemsidor.



Kontaktpersoner:

Kjell Lindström, Projektledare

Telefon 070-216 33 72 E-post: Kjell@spf-f.se

Maria Jacobsson, Projektsekreterare

Telefon: 073-267 16 03 E-post: kansli@spf-f.se





Tillsammans är roligare!

Vi hjälper till att skapa möten genom att förmedla kontakter via vårt pensionärsnätverk gemenskap.org. Med stöd från Allmänna Arvsfonden har vi skapat en organisation med fokus på uppsökande verksamhet och aktiviteter för att bryta en isolering för ett deltagande i ett nytt sammanhang, ny gemenskap.

Vi har tillsammans 124 lokala pensionsnärsföreningar runt om i länet med många medlemmar som kan hjälpa till.

Hitta: Vi samverkar med med hemtjänstpersonal, särskilda äldreboenden (SÄBO), hemsjukvården, vårdcentraler och anhöriga i länets 13 kommuner för att hitta ensamma som inte själva förmår att ta kontakt med oss. Man behöver inte vara medlem i en pensionsförening för att delta på våra aktiviteter. Tystnadsplikt och sekretess råder.



Förmedla: Vi har ett kontaktcenter där SPF Seniorernas konsulent tjänstgör. Vi behöver hjälp av anhöriga och personal för att förmedla kontaktuppgifter till oss vem som önskar få hjälp till en aktivitet.





Tillsammans är roligare!

Vi hjälper till att skapa möten genom att förmedla kontakter via vårt pensionärsnätverk gemenskap.org. Med stöd från Allmänna Arvsfonden har vi skapat en organisation med fokus på uppsökande verksamhet och aktiviteter för att bryta en isolering för ett deltagande i ett nytt sammanhang, ny gemenskap.

Vi har tillsammans 124 lokala pensionsnärsföreningar runt om i länet med många medlemmar som kan hjälpa till.

Hitta: Vi samverkar med med hemtjänstpersonal, särskilda äldreboenden (SÄBO), hemsjukvården, vårdcentraler och anhöriga i länets 13 kommuner för att hitta ensamma som inte själva förmår att ta kontakt med oss. Man behöver inte vara medlem i en pensionsförening för att delta på våra aktiviteter. Tystnadsplikt och sekretess råder.



Förmedla: Vi har ett kontaktcenter där SPF Seniorernas konsulent tjänstgör. Vi behöver hjälp av anhöriga och personal för att förmedla kontaktuppgifter till oss vem som önskar få hjälp till en aktivitet.



Till personal i hemtjänst, hemsjukvård, särskilda äldreboenden, vårdcentraler, bibliotek

Hjälp oss att hjälpa!

I länet finns 124 lokala pensionärsföreningar – en enorm resurs som gör mycket nytta för både medlemmar och andra.

Allmänna arvsfonden har beviljat oss stöd med 2 194 440 kronor under tre år för ett uppsökande projekt, gemenskap.org. Ett sätt att motverka ensamhet är att öka den sociala samvaron och nu får länets pensionärsföreningar en fantastisk möjlighet att ytterligare hjälpa äldre personer som är ofrivilligt ensamma!

Vi behöver er hjälp för att försöka nå de personer som:

- inte själva klarar att ta initiativ för att bryta sin ensamhet
- inte kommer om de får en inbjudan
- har problem med psykisk ohälsa och dåligt självförtroende

Vi önskar/vill att ni

- berättar om vårt projekt för dem som ni stöter på i ert arbete och som ni tror behöver vår hjälp
- delar ut enkel information om projektet
- lämnar ut och vid behov hjälper den som vill delta, att fylla i ett samtyckesformulär, och förmedlar sedan personens namn och telefonnummer (ev. e-postadress) till vårt kontaktcenter.
- vi behöver också ditt namn och telefonnummer som förmedlar kontakten
- Kontaktcenter - Maria Jacobsson, 073-2671603, e-post: kansli@spf-f.se (uppg. till SPF Seniorernas distriktskansli i Jönköping)

Därefter kommer någon/några pensionärer från en pensionärsförening att ta kontakt med den äldre eller er. Vid första tillfället vill vi träffas tillsammans med er personal för att göra det tryggare för den äldre.

Ytterligare information finns på vår hemsida www.gemenskap.org. Kontakta Maria Jacobsson om ni har frågor eller behöver material.

Med gemensamma krafter kan vi minska den ofrivilliga ensamheten. Vi ser fram emot gott samarbete!

//Kjell Lindström, ordf. SPF Seniorerna, Jönköpingsdistriktet/Projektledare



KONTAKTCENTER E-POST: kansli@spf-f.se MOBIL: 073-2671603 www.gemenskap.org



PRO

SENIORERNA

SKPF
pensionärerna



Ersättning resor/utlägg

Namn: _____

www.gemenskap.org

Adress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____ E-post: _____

Ref.nr (alt. ändamål): _____

Datum: _____

Personnummer: _____

Clearing + kontonummer: _____

Instruktion:

Samla ihop dina utlägg i projektet, och skicka in **en reseräkning per person som du är engagerad i.**

Skickas till:

SPF Seniorerna
Jönköpingsdistriktet
Arvsfondsprojektet
Huskvarnavägen 40
554 54 JÖNKÖPING
eller per e-post:
kansli@spf-f.se

PRO RPG SKPF Pensionärerna

SPF Seniorerna

Förening/ort: _____

Utlägg kr avseende (bifoga kvitton):

- _____
- _____
- _____
- _____

Fylls i på kansliet
Konto nr:

Summa utlägg: _____

Egen bil á 2:50 kr/km

Antal kilometer: _____ **Summa bilersättning:** _____

Total summa: _____

Datum och underskrift



PRO

SENIORERNA

SKPF
pensionärerna



Bilaga 5

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Tystnadslöfte – för dig som medverkar i projekt

Mitt tystnadslöfte innebär att jag inte pratar med andra om saker som sägs och görs i samband med mitt arbete i projektet.

Det kan röra privata förhållanden, personliga förtroenden och levnadsomständigheter.

Tystnadslöftet gäller under pågående arbete, men även när projektet har avslutats eller när jag själv väljer att sluta.

Jag har tagit del av ovanstående och förbinder mig att respektera tystnadslöftet.

Ort:

Datum:

Namnteckning:

Förening:

Projekt Hjälpa ensamma äldre: den underskrivna blanketten behålls och förvaras hos din förening.





PRO

SENIORERNA

SKPF
pensionärerna



Du som är äldre – vill du ha ett nytt sammanhang?

I pensionärsföreningarna runt om i Jönköpingsdistriktet (vilket även i viss mån innefattar delar av Kalmar län) har vi tagit fasta på detta med sammanhang och gemenskap, och driver med stöd från **Allmänna arvsfonden** ett projekt, **gemenskap.org** för att skapa nya möjligheter till gemenskap och tillhörighet när man är pensionär!

Du som känner att det på något sätt tagit stopp, det du brukade tycka om att göra fungerar inte längre, gamla kolleger och vänner glesnar med åren, grannarna är sjukliga, hemtjänstens personal är fantastisk, men hinner inte sitta ner och prata.

Du kanske skulle vilja gå på café, men har ingen att fika med? Kanske besöka en utställning, men ingen att gå med? Eller prova att gå på några träffar i en pensionärsförening, men känner ingen som är med?

PRO, SKPF Pensionärerna, RPG och SPF Seniorerna vill ge dig möjlighet att **ta del av aktiviteter** och **gemenskap** i olika sammanhang!

Hos Allmänna arvsfonden www.arvsfonden.se och på projektets hemsida www.gemenskap.org kan du läsa mer.

För att lämna ut dina kontaktuppgifter behöver personal, t.ex. i hemtjänst, på boende eller vårdcentral ha din tillåtelse.

Nedan finns en talong som du skriver på och lämnar till personal i din hemtjänst, boende eller vårdcentral. Det är ett medgivande för att lämna ut dina kontaktuppgifter till pensionärsorganisationernas kontaktcenter i Jönköpingsdistriktet.

KONTAKTCENTER E-POST: kansli@spf-f.se MOBIL: 073-2671603

Vill du vara med?

Klipp av talongen nedan, underteckna och lämna till någon i personalen.

Jag ger tillåtelse att lämna ut mina kontaktuppgifter. Mina uppgifter kommer endast att lämnas till pensionärsorganisationerna i Jönköpings-distriktet, och vidarebefordras till lokalt ansvariga i en förening nära min bostadsort.

Datum

Ort

Telefon

Underskrift

Namnförtydligande

Till berörd personal: Lämna vidare kontaktuppgifterna via telefon: 073-267 16 03 eller e-post: kansli@spf-f.se. Denna talong ska sedan arkiveras i låst arkiv på din arbetsplats. Tack för din hjälp!



Tillsammans är roligare!

Till dig som är ansvarig för seniorers välbefinnande i kommunen

Seniororganisationerna har under tre år arbetat med ett arvsfondsprojekt med uppsökande verksamhet mot ofrivillig ensamhet bland äldre. I augusti 2023 avslutas detta projekt, men arbetet mot ofrivillig ensamhet måste fortsätta. Budkaveln går vidare, nu ger vi dig kontaktuppgifterna till den lokala arbetsgrupp som finns i er kommun.

Vår förhoppning är att när du får kontakt med någon som känner sig ensam, som behöver hjälp för att själv ta sig ut och delta i sociala aktiviteter, då har du möjlighet att kontakta den lokala arbetsgruppen. De i sin tur kontaktar personen och försöker få henne/honom att bli delaktig i den gemenskap som erbjuds lokalt i kommunen. Det kan vara föreningsliv, cafébesök, motion, kyrkliga aktiviteter, kommunala träffpunkter eller annat.

På hemsidan www.gemenskap.com kan du hitta information om projektet, aktiviteter som arrangeras i aktuell kommun och länkar till kommunernas träffpunkter eller evenemangskalendrar.

Lis & Maria

Med hälsningar från projektet och nätverket gemenskap.org, genom

Kjell Lindström, Projektledare (070-2163372)

Maria Jacobsson, Projektsekreterare (073-2671603)

GDPR: Kontaktuppgifter till den lokala arbetsgruppen får endast användas i syfte att förmedla den ensamma personens uppgifter.



Exempeltext

Den lokala arbetsgruppen i kommunen



Kjell Lindström, kjell@spf-f.se

Maria Jacobsson, kansli@spf-f.se

Antal län:	1 (Jönköpings län)
Antal kommuner:	13 kommuner, 11 kommuner med lokala arbetsgrupper
Antal medarbetare:	c:a 150 personer
Antal människor som på olika sätt medverkat utifrån: (släkt, vänner, grannar, anställda m.fl.):	c:a 450
Antal människor vi mött:	c:a 500

Resultatrapport

Arvsfondsprojektet "upsökande verksamhet för att hjälpa äldre med svår ofrivillig ensamhet"

Arvsfondens diarienummer: 4.2.1-730-19

Period:	2009-2108	2109-2208	2209-2308	Summa 2009-2308
KOSTNADER				
4010 Aktiviteter i 13 kommuner	-942,00	-7 708,50	-24 914,45	-33 564,95
4020 Individuella aktiviteter	-327,00	-17 695,25	-138 462,46	-156 484,71
5010 Lokalhyra			-39 378,00	-39 378,00
5910 Informationsfoldrar	-23 236,00	-41 511,00	-34 999,20	-99 746,20
5920 Informationsmöten PO	-669,90	-16 670,70	-4 955,00	-22 295,60
5930 Annonsering	-360,00	-317 158,00	-350 238,80	-667 756,80
5940 Inspirationsmöten	-3 189,40	-60 533,15	-39 897,80	-103 620,35
5950 Informationsmöten kommun		-12 079,10	-3 177,10	-15 256,20
6110 Kontorsmateriel			-5 483,00	-5 483,00
6410 Revisor		-12 000,00	-31 875,00	-43 875,00
6510 Externa tjänster - kansli	-221 542,00	-250 048,00	-372 359,00	-843 949,00
7310 Resor konsulent	-104,00	-2 930,40	-400,00	-3 434,40
7320 Resor projektledning		-278,00	-2 708,00	-2 986,00
SUMMA KOSTNADER	-250 370,30	-738 612,10	-1 048 847,81	-2 037 830,21



Vill du gå på en konsert, ta en fika på stan, eller delta i pensionärsföreningarnas verksamheter?

Vill du ha någon att ta en promenad tillsammans med? Det mesta blir ju roligare med sällskap!

*Projektet är avslutat
2023-08-31. Rapporten
finns digitalt tillgänglig
på hemsidan
www.gemenskap.org*

*Vi fortsätter att skapa
möten i gemenskap i våra
pensionärsorganisationer.*



www.gemenskap.org

PRO SENIORERNA

SKPF:
pensionärerna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN