

Rapport från Ensamhetsprojektets utbildningskonferenser - till alla ambassadörer som deltog i utbildningskonferenserna hösten 2018

Tillsammans mot ensamhet - med PRO, SKPF och SPF Seniorerna!

Projektet, som var ett samarbete mellan PRO, SKPF och SPF Seniorerna, pågick under oktober – december 2018 och finansierades med medel från regeringen. Syftet var att finna metoder för att minska upplevd ensamhet bland äldre genom särskilt riktade insatser. Projektet skulle lägga en grund för ett fortsatt arbete under kommande år.

Som en viktig del i projektet genomfördes under hösten fem utbildningskonferenser på fem platser i landet:

- Strängnäs
- Nässjö
- Hässleholm
- Umeå
- Stockholm

Totalt deltog ca 150 personer vid dessa utbildningskonferenser. Dessa personer är ambassadörer för projektet och det kommande arbetet.

Sammanfattning av alla föreläsningar vid konferenserna

Presentationen av projektet Aldrig Ensam (nu ändrat till Tillsammans mot ensamhet)

Föreläsare: Guy Lööv och Malin Wennberg, projektledare

Det finns många projekt just nu på liknande teman. Vad kan vi tillföra som pensionärsorganisationer?

- Ett förtroende uppstår lättare när äldre möter äldre. Det finns liknande upplevelser och erfarenheter

- Syftet är att engagera äldre personer i uppsökande verksamhet och aktiviteter för att minska äldres ensamhet och isolering.
- Vi har fått pengar från regeringen att genomföra projektet. Det ska vara klart i december 2018. Resultat redovisas för regeringen senast 15 mars 2019.

Ambitionen är att projektet resulterar i en permanent del av våra verksamheter. En ny projektansökan kommer att lämnas in under våren 2019.

Alla äldre är inte ensamma. De flesta upplever sig inte vara det. Vi vill nå dem som upplever ensamhet i högre grad än andra.

Det kan vara:

- Utlandsfödda
- Personer som nyligen mist sin livspartner
- Äldre i de högre åldrarna
- Äldre med beroendeproblematik
- Andra särskilt utsatta

Vi har ett särskilt ansvar och särskilda möjligheter – som pensionärsorganisationer!

- Vi har olika verksamheter för att hålla kontakter med medlemmar som inte sluter upp på våra möten- väntjänst, kontaktombud
- Vi har sociala föreningsaktiviteter, som kan förebygga och bryta social isolering
- Vi är själva äldre och kan möta andra äldre på mer jämlika villkor.
- Samhället förväntar sig insatser från vår sida.

Vad skulle genomföras inom projektet?

- Utredda förutsättningar för en *stödtelefon* för äldre personer
- Hitta *ambassadörer* som kan engagera andra. Fem utbildningskonferenser anordnades under november och december
- Producera *studiematerial* för uppsökande verksamhet tillsammans med ABF och Studieförbundet Vuxenskolan

Genom dessa utbildningskonferenser ville lägga en god grund för fortsatt arbete. Vi ville att de skulle ge inspiration och kunskap, samla goda idéer och kläcka nya och slutligen skapa lust som deltagarna fick med sig hem till det lokala/regionala arbetet.

Vid alla utbildningskonferenser hölls inspirationsföreläsningar. Det handlade både om hur vi arbetar inom våra organisationer med att bryta ensamhet och hur andra organisationer arbetar. Det handlade om alltifrån att bygga upp träffpunkter för äldre, ge möjligheter till samtal om existentiella frågor och andra aktiviteter för att skapa gemenskap.

Nedan har vi kort sammanfattat presentationerna från samtliga konferenser för att sprida information om verksamheterna.

Tre viktiga saker om ensamhet

Susanne Rolfner Suvanto inledde alla konferenser med denna föreläsning

Det finns myter om ensamhet, till exempel:

- Alla äldre är ensamma
- Ensamhet är alltid ofrivillig

Den som upplever mest ensamhet är faktiskt personer i yngre åldrar.

Vår bild av äldre är ofta den äldre mormodern. Men äldre är ju ingen enhetlig grupp.

All ensamhet är heller inte ofrivillig. Det finns människor som söker ensamheten. Tid för reflektion.

- Den *fysiska ensamheten*
Svårighet att upprätthålla kontakter, nätverk, på grund av fysiska hinder, ekonomiska hinder, avsaknad av tidigare kontakter/människor
- Den *existentiella ensamheten*
Att vara ensam i världen, att inte kunna eller vilja dela det, inte kunna eller vilja dela det innersta med någon annan, att inte känna tillhörighet
- Den *frivilliga ensamheten*
Att lägga livet till rätta. Att utvecklas från det materialistiska till mer andliga värden. Ett behov av att selektera sociala kontakter, upplevelse av världsalltet och kontemplativt förhållingssätt (Lars Tornstam, professor i sociologi)

Vissa löper högre risk att bli ensamma:

- Psykisk ohälsa- kan leda till fysisk ohälsa och vice versa
- Personer med funktionsnedsättningar
- Etnicitet
- HBTQ
-

Tips för att inte bli ensam (ur en artikel i SvD från den 19 november 2018)

- Gör en handlingsplan
- Titta folk i ögonen och ställ frågor
- Dreja eller skaffa hund
- Småprata i vardagen
- Bli volontär- att ge är saligare än att få
- Prata om det existentiella
- Ge nya relationer tid
- Odlade relationer du redan har
- Förändra dina tankar

För att komma i kontakt med Susanne Rolfner Suvanto

omvardnadsinstitutet@gmail.com

Aldrig ensam i Gnesta

Föreläsare: Margareta Bergdahl, ordförande PRO Gnesta och Jan Ancker, ordförande SPF Seniorerna Gnesta

Allt började med att både SPF och PRO behövde nya lokaler och en mötesplats för att aktivera fler medlemmar. De började leta en gemensam lokal. Utifrån detta skapades projektet och visionen "Aldrig ensam i Gnesta". Förutsättningarna var följande:

- Samarbete mellan de båda organisationerna
- 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
- Tillsammans med hemtjänsten besöka ensamma och bygga relation med dem. Den som får besök ska ha gett samtycket och för den som följer med gäller socialtjänstens krav på tystnadsplikt.

Själva visionen kan sammanfattas i fem punkter:

- Bryta ensamheten
- Skapa en meningsfull tillvaro
- Engagera många
- Skapa en mötesplats
- Samarbeta med kommunen för ökad livskvalitet

De båda organisationerna bildade en paraplyorganisation, *Gnesta SeniorSamverkan*, som hyr ett hus med kontors- och möteslokaler. Där har organisationerna sina lokaler med en omfattande verksamhet. Vidare har kommunen placerat frivilligsamordnare och anhörigstöd i huset.

Tillsammans med kommunen bildades också en frivilligorganisation. Medlemmarna i frivilligorganisationen kan vara i alla åldrar. De ska kunna följa med när hemtjänsten gör besök och utifrån det skapa kontakter som minskar ensamheten bland äldre. Medlemmar måste genomgå en utbildning och skriva på sekretessavtal innan de får delta i besöksverksamheten.

Vill du veta mer?

SPF seniorerna www.spfseniorerna.se/distrikt/sormland/foreningslista/gnestadaga/

PRO www.pro.se/Distrikt/Sodermanland/Samorganisationer/Gnesta/Foreningar/Gnesta/

Gnesta kommuns hemsida www.gnesta.se

Besöksverksamhet i Boden - Samverkan för att motverka ensamhet och isolering Föreläsare: Per-Ulf Sandström och Siv Nilsson, SKPF Boden

Verksamheten bedrivs av SKPF Pensionärernas avdelning i Boden och den kan beskrivas enligt följande:

- Utbildar och organiserar frivilligarbetare- besökare
- Har frivilligledare som stödjer besökarna
- Utför besök motsvarande ca 5 500 timmar per år
- Ca 50 besökare som besöker ca 55 personer
- Av besökarna är den stora majoriteten kvinnor

Röda Korset står för kanslifunktionen och informerar om besöksverksamheten. Bodens kommun ger årligen ett verksamhetsbidrag på 50 000 kronor.

Besöksverksamheten ersätter inte hemtjänsten eller annan stödinsats som kommunen ska stå för. Besökaren är någon som den enskilde kan samtala med och ett socialt sällskap i eller utanför hemmet. Det handlar om ett frivilligt socialt arbete, med volontärer som hjälper till att motverka ofrivillig ensamhet hos äldre och personer med funktionsnedsättning. Besöken kan genomföras både i ordinarie boende och på äldreboenden.

Arbetet leds av en frivilligledare. Det är frivilligledaren som intervjuar nya besökare för att pröva deras lämplighet, identifierar mottagare av besök, i samråd med mottagaren hittar lämplig besökare, upprättar överenskommelse och tystnadsförsäkran, utfärdar id-kort och ansvarar för utbildningar.

Bestämda regler gäller för besökaren. Förhållningssättet ska präglas av ett gott bemötande och respekt. De får inte ta emot gåvor och de ska inte ersätta vård- och omsorgspersonalens arbete. Vid olyckor under uppdragen omfattas de av en ansvars och olycksfallsförsäkring. Sekretesskrav gäller för besökarna och de kan stängas av från uppdraget om de inte följer riktlinjerna.

Erfarenheterna visar att verksamheten minskar ensamhet och isolering. Det uppstår också en ömsesidig relation mellan besökare och mottagare. Det är viktigt med stöd och uppmuntran till besökarna och att det finns en frivilligledare som samordnar verksamheten.

Vill du veta mer?

Kontakta ordförande Per-Ulf Sandström

Telefon: 0921-123 74

Mejl: boden.avd220@skpf.se

Frivilligcentralen i Umeå**Föreläsare: Anita Berg, PRO Umeå**

Frivilligcentralen i Umeå är en ideell förening med en styrelse som består representanter från Röda korset, PRO, RPG, SPF och SKPF. Verksamheten består av en samordnare/ verksamhetsledare, värdinna plus volontärer. Bland volontärerna finns gruppleddare och telefonörer. Antalet uppgår till ca 150 st och de är försäkrade via kommunen. Frivilligcentralens verksamhet är inte enbart riktad till äldre.

Frivilligcentralen finansieras huvudsakligen av Umeå kommun plus ett mindre landstingsbidrag. De aktiviteter som erbjuds är

- Besök
- Promenadsällskap
- Hemfixare
- Extra mor- och farföräldrar
- Anhörigstöd/ övningskörningar/ hjälp till invandrarfamiljer
- Aktiviteter på äldreboenden/ träffpunkter
- Friskvård

I Frivilligcentralens lokal erbjuds olika aktiviteter såsom handarbetscafé, allsång, film, fika, mat och allmänt att sitta och prata med varandra.

Verksamheten har varit framgångsrik. Det kan förklaras med kommunens engagemang, anställd samordnare, gruppleddare för volontärerna samt att de utbildar stöttar, tar hand om och uppmuntrar dem som är volontärer.

Vill du veta mer:

www.umea.se/umeakommun/omsorgochhjalp/anhorigaochfrivilliga/frivilligtarbeteochorganisationer/frivilligcentralen

Arvsfondsprojektet "Tillsammans för psykisk hälsa- Seniorer"**Föreläsare: Sven-Erik Henriksson, samtalsgruppleddare i projektet**

I projektet samverkar folkbildning, region/ landsting, kommun och ideella organisationer för att öka seniorers existentiella och psykiska hälsa.

Det är Studieförbundet Vuxenskolan som administrerar projektet och ansvarar för anställning av projektledare, administratör och samtalsgruppsledare. Samtalsgruppleddarna ska vara pensionärer med en bakgrund inom vård/hälsa/omsorg. Därutöver finns också en inspirations/referensgrupp med deltagare från samverkansorganisationerna, vilka är;

- Studieförbundet Vuxenskolan
- Region Västmanland
- Västerås kommun
- Pensionärsorganisationerna
- Hjärnkoll

Modellen för verksamheten bygger på ett salutogent och lösningsfokuserat förhållningssätt. Med salutogent förhållningssätt menas att man försöker hitta och utveckla de faktorer som skapar hälsa.

- Öka medvetenheten om förhållningssättet till livet och sin situation
- Främja nyorientering av de existentiella livsaspekterna
- Erbjuda stödjande sociala sammanhang

Deltagarna erbjuds 5 träffar om sammanlagt 12 studietimmar. Gruppen arbetar med viktiga existentiella aspekter.

Samtalsgruppledarna genomgår en utbildning i förhållningssätt, metod och existentiell hälsa och erbjuds grupphandledning och fördjupning.

Idag finns ett tiotal grupper i Västerås. Spridning sker nu regionalt och nationellt.

Därför arbetar de med existentiell och psykisk ohälsa!

- Den orsakar mänskligt lidande för de utsatta och kostar 70 miljarder/ år för samhället
- Den psykiska och existentiella ohälsan ökar
- Antalet seniorer som vårdar anhörig hemma ökar
- Missbruket bland äldre ökar, särskilt bland kvinnor
- En senior (+65) tar livet av sig varje dag, de flesta män
- Ca 20 procent av seniorerna lider av existentiell och psykiska ohälsa

Vill du veta mer?

Studieförbundet Vuxenskolan, Västmanland,
tel 021-12 80 85
Frågor mejlas till lena.bergquist@sv.se.

Livsberättargrupper för äldres existentiella och psykiska hälsa
Stockholms Stadsmission, Sveriges Stadsmissioner i samverkan med S:t Lucas, Mind & Svenska Postkod Lotteriet
Föreläsare: Marie-Louise Söderberg, projektledare Stockholms Stadsmission

"Gruppen om 10 träffar har varit bra och innehållsrik. Bra ledare, bra deltagare som vågat öppna upp om sina liv och livsförhållanden. Jag har sett fram mot träffarna och glad att vi ska fortsätta träffas men nu utan ledare".

Så beskriver en person sitt deltagande i livsberättargrupperna.

Livsberättargrupper är samtalsgrupper för äldre med syftet att bryta ensamhet, förebygga depressioner och ge ökad mening i livet. Fler än hundra äldre har deltagit i livsberättargrupperna i Stockholm. Grupper bildas nu i fler kommuner.

Mål och syfte med samtalsgrupperna:

- Att kunna leva ett så bra liv som möjligt
- Social gemenskap- bryta ensamhet
- Utbyta erfarenheter med övriga deltagare
- Ge och ta emot stöd
- Gruppen fortsätter att träffas- socialt nätverk
- Arbeta med förändringsmål

Deltagarna delar med sig av minnen tankar och känslor med fokus på livsfrågor. Grupperna består av 6-8 personer och deltagare ska vara 61+. De träffas en gång i veckan under tio veckor och leds av utbildade gruppledare. Varje träff har ett givet tema att samtala kring.

Nedan en beskrivning av en träff:

1. Presentation bakgrund och syfte. Ett "kontrakt" för deltagarna diskuteras
 2. Foto på något/ någon som har varit betydelsefullt
 3. Minnen från barndom och skoltid
 4. Minnen från ungdomstiden
 - 5 Minnen förknippade med vuxenlivet. Råd till unga
 6. Brainstorm. Vad innebär ett bra liv som pensionär för dig? Vad bidrar till ett bra liv som pensionär- hinder och möjligheter
 - 7-9. Diskussion kring valt tema + förändringsmål
 10. Trevligt avslut. Prova på aktivitet. Utvärdering
- Verksamheten utvärderas av forskare.

Vill du veta mer?

<https://www.stadsmissionen.se/vad-vi-gor/aldre/livsberattargrupper>
kontakt: marie-louise.soderberg@stadsmissionen.se

Passion för livet!

Hälsa för dig som senior, för bästa möjliga liv hela livet

Föreläsare: Eva Timén och Susanne Lundbland, Region Jönköpings län

För dig som är senior och vill:

- ✓ lära dig mer om hälsa och levnadsvanor
- ✓ förbättra din livssituation
- ✓ få bästa möjliga liv hela livet
- ✓ gå från ord och kunskap till handling
- ✓ och ändrad livsstil

Passion för livet är ett program för seniorer och av seniorer. Programmet riktar sig till seniorer som tillsammans med andra vill lära sig mer om hälsa och göra förändringar i sin livsstil för att påverka hälsa och livskvalitet.

Passion för livet går ut på att en mindre grupp seniorer träffas vid cirka 6-10 tillfällen på så kallade Livscaféer under ledning av utbildad handledare.

De teman som Passion för livet fokuserar på har enligt forskning en direkt påverkan på hälsa och livskvalitet: mat och dryck, fysisk aktivitet, social gemenskap, läkemedel, fallprevention med mera. Mellan livscaféerna provar deltagarna att göra egna förändringar utifrån aktuellt tema.

På livscaféerna får deltagarna inspiration till att pröva förändringar hemma, följa upp resultat, göra nya insikter och ökad förståelse för hur man genomför bestående livsstilsförändringar. Det handlar om att gå från ord till handling.

Passion för livet vill ge seniorer kunskap och verktyg för att skapa ett hälsosamt liv.

Att vara handledare i Passion för livet – vad krävs?

- ✓ Vara senior
- ✓ Behöver inte alls vara expert på hälsa eller leda grupp
- ✓ Gått grundläggande handledarutbildning
- ✓ Är volontär

Att göra som handledare

- ✓ Hitta och bjuda in deltagare till Livscaféer
- ✓ Deltagarna är Livscaféer
- ✓ Se till att lokal och fika finns
- ✓ Introduktion om temat
- ✓ Hålla i samtalet. Material finns som stöd

Vill du veta mer?

<http://plus.rjl.se/passionforlivet>

Kontakt: passion.livet@rjl.se

SPF Helsingborg – startade uppsökande arbete

Föreläsare: Björn Falkenström, ordförande SPF Seniorerna Helsingborg

Under 2018 inledde SPF Helsingborg ett uppsökande arbete. Man sökte pengar från kommunen och beviljades medel för ett år.

De skrev en annons i dagspressen och en broschyr, där man berättade om sin verksamhet och bjöd in dem som upplever sig vara ofrivilligt ensamma att ta kontakt med organisationen. Broschyren lades ut på strategiska ställen som bibliotek och på vårdcentralen samt spreds genom hemtjänsten och kyrkans diakoni. Målet var att broschyren före julen 2018 skulle ha nått ut till alla som kunde tänkas vara intresserade.

I texten uppmanas den som vill och upplever sig vara ensam att kontakta SPF via mail, telefon eller komma till en träffpunkt. När man talar med dem som tar kontakt försöker man ta reda på vilka intressen personen har. På så sätt söker man skapa olika grupper med intressegemenskap.

I annonsen bjöd SPF också in till en öppen vänträff. Till denna träff kom 30 intresserade personer. För att skapa ett gott samtalsklimat placerades personerna tätt vid borden, så att samtalen skulle underlättas.

Tillsammans med kommunen har de också byggt upp en frivilligverksamhet som vänder sig till ensamma som inte själva kan ta sig till olika aktiviteter eller som bara vill ha sällskap.

Vill du veta mer?

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/skanedistriktet/foreningslista/samorganisation-helsingborg/>

Bör pensionärsorganisationerna införa någon form av stödtelefon för äldre?

På de fem utbildningskonferenserna fick deltagarna svara individuellt på några frågor om vad de anser om behov av och möjligheter att sköta en stödtelefon på ideell basis. Detta är en sammanställning och sammanfattning av svaren.

Sammanställning av telefonstöd

1. Ser ni ett behov av någon form av telefonstöd för äldre personer?

Ja	Nej	Tveksam	Vet ej
111	6	8	7

2. Har vår/ din organisation möjlighet/ klara att på ideell grund att sköta och ansvara för en stödtelefon som erbjuder stödjande samtal?

Ja	Nej	Tveksam	Vet ej
----	-----	---------	--------

23	58	26	19
----	----	----	----

3. Har vår/ din organisationmöjlighet/ klara att på ideell grund stödja/ ansvara för en telefon som erbjuder enklare rådgivning?

Ja	Nej	Tveksam	Vet ej
38	47	25	12

Kommentarer till frågorna 1-3

Totalt deltog ca 150 personer vid våra utbildningskonferenser. Av olika skäl kunde inte alla svara på våra frågor om telefonstöd. Vi fick svar från drygt 130 deltagare.

Som framgår av svaren anser 111 att det behövs någon form av stödtelefon. De flesta ansåg alltså att det finns en sådant behov. Däremot var många skeptiska till att organisationerna på ideell grund kan sköta och ansvara för en stödtelefon. De flesta svarade nej eller var tveksamma. En liknande skeptisk uppfattning finns vad gäller att på ideell grund ansvara för en telefon som erbjuder enklare rådgivning. Av dem som besvarade frågan ansåg en majoritet att organisationerna inte klarar det eller är tveksamma till om de gör det.

4. Vem skulle kunna bemanna en sådan telefon? Lokalt, regionalt, nationellt med följande lydelse:

Något entydigt svar gavs inte. Som framgår ovan av svaren till frågorna 2 och 3 var det många som inte ansåg att organisationerna ska sköta den uppgiften. Skälen härtill gavs av kommentarerna till fråga 4. Några menade att det idag saknas kompetens för uppgiften, i synnerhet om vi tänker oss en lokal lösning, "vår förening har inte kompetens för det" och t: "det behövs god kunskap, svårt med kontinuitet, få medlemmar".

Vissa av dem som avvisade tanken på att uppgiften ligger hos organisationerna gav ändå en framtida öppning genom att lyfta fram behov av höjd kompetens och utbildning av våra medlemmar, "kanske enklare rådgivning efter viss utbildning". "Kräver mycket av organisationerna". "Enklare rådgivning kanske, men vem avgör och hanterar om det inte är enkelt".

Andra kommentarer var mer positiva till en stödtelefon i regi av pensionärsorganisationer. "Ja, med utbildning", "Lokalt, bra med lokal förankring", "lokalt vissa dagar", "det kan fungera om intresse finns", "vi skulle kunna klara det ihop", "regionalt", "nationellt"

Det fanns också de som menade att "det inte är pensionärsorganisationernas ansvar". Som alternativ hänvisades till befintliga stödtelefoner inom ramen för 1177 eller de organisationer som redan idag bedriver telefonstöd. Pensionärsorganisationerna skulle kunna "bidra men inte ansvara." Ett kommentar framhöll att det bör skötas av "någon inom kommunen".

Svaren på frågorna visar att deltagarna ansåg att det fanns behov av någon form av stödtelefon men att det är svårt att finna en organisationsform för denna. Det är en svår uppgift att driva en stödtelefon, som kräver både kompetens, engagemang och resurser.

Sammanställning av grupparbeten på utbildningskonferenserna

Grupperna skulle inte lämna in redovisningar under konferensen, utan skrev ner sina synpunkter på blädderblock. Efter varje konferens sammanställde Susanne Rolfner Suvanto vad grupperna skrivit ner. Nedan följer en gemensam sammanställning från samtliga utbildningskonferenser, över vad som framkom vid gruppdiskussionerna.

De skulle ge besked om tre frågor

- Vad gör vi idag?
- Vad vill vi göra?
- Vad kan vi göra?
- Vad behöver vi?

Det kom in en stor mängd svar från varje grupp. För att det ska bli användbart och meningsfullt redovisar vi inte allt som skrevs, utan har valt ut svar som täcker in allt. Förutom att vara en sammanfattning av vad som diskuterades i grupperna kan denna redovisning också tjäna som inspiration för att pröva ny verksamhet.

Vi redovisar frågan "Vad gör vi idag" utifrån tre rubriker

1. Påverkansarbete och information
2. Intern social verksamhet med studier och resor (vänder sig främst till medlemmar)
3. Extern social verksamhet (vänder sig både till medlemmar och äldre utanför organisationen)

Vad gör vi idag

Påverkansarbete och information

Närradio

Arbete i KPR och LPR

Reportage i pressen, debattartiklar, insändare

Politikerdiskussioner

Enkäter, intervjuer och kvalitetsmätningar av hur äldre upplever kommunala insatser

Seniorplan, äldreplaner för kommunen

Intern social verksamhet, exempelvis studier och resor

Studiecirklar

Besök- museer, intressanta platser och evenemang

Resor

Boule, dans, gympa, yoga och annan friskvård

Promenadgrupper

Medlemsmöten

Träffar med matlagning, kultur, data, m.m

Dagbio

Mingelkvällar med t.ex modevisning

Föredrag och seminarier

Körsång

Mötesvärdar för att se till att alla känner sig välkomna

Pubaftnar, middagar

Bingo

Släktforskning

Kompisträffar

Trygghetsringningar i olika former, t.ex alla över en viss ålder

Placeringsgrupper, som ser till att alla får en god placering vid möten och middagar

Extern social verksamhet

Besök på äldreboenden- körsång, fika, läsegrupper

Inbjudan riktad till alla äldre över en viss ålder- 75+, 85+

Deltar i frivilligcentralens arbete och annan volontärverksamhet

Möten riktad till dem som inte är medlemmar

Olika aktiviteter där även icke medlemmar deltar.

Caféverksamhet och träffpunkter för alla äldre

Vad vill vi göra?

Utveckla samverkan med kommunen

Bättre samarbete mellan pensionärsorganisationerna

Vidareutveckla frivilligverksamhet

Ringa upp ensamma som inte har hemtjänst

Verksamhet för att nå 65+ som inte är medlemmar

Samverka med andra föreningar

Bättre kunskap om goda exempel och förbättra kontakterna med andra pensionärsföreningar

Måltidsvänner som äter med dem som vill ha sällskap

Seniorhus, där alla pensionärsorganisationer samlas

Bättre marknadsföring

Bilskjuts till möten

Aktivitetshus för spontana träffar

Resor för olika målgrupper

Bättre politisk påverkan för mer resurser som mer insatser

Nå otraditionella kontaktpersoner- frisörer, taxichafförer och andra med mycket personkontakter

Hitta eldsjälar inom föreningen

Öppna telefonjour för stöd

Vad kan vi göra?

Försöksverksamhet i delar av kommunen

Utökade kontakter mellan föreningen och kyrkor som vänder sig till socialt utsatta

Finna en balansgång mellan verksamhet öppen för alla och medlemsvärvning

Koppla ihop verksamhet för ensamma med den som redan finns i föreningen

Samverkan med flera olika organisationer

Stödtelefon

Satsa på volontärer

Skapa kontaktgrupper

Fler träffpunkter

Uppsökande verksamhet

Ett varierat programutbud i föreningen

Uppmuntra enskilda att börja i det lilla- t.ex bjuda på fika hemma

Vad behöver vi?

Hitta eldsjälarna

Göra en handlingsplan

Särskilda medel

Involvera fler medlemmar

Statistik som visar kommunen vilken nytta det är med våra föreningar

Sprida kunskaper till varandra

Material

Utveckla samverkan med äldreomsorgen

Lokaler

Mer tips om vad man kan göra

Central projektpresentation i form av pp-bilder

Arvoderad projektledare

Konferens för kunskaps- och erfarenhetsutbyte

Tips och länkar

Här finner du ytterligare några länkar som kan ge inspiration! Notera filmklippen i slutet!

Anhörigas riksförbund

www.anhorigasriksforbund.se

ARC (Aging Research Center)

<https://ki-su-arc.se/>

Mind – För psykisk hälsa

www.mind.se

NSPH (Nationell Samling för Psykisk Hälsa)

www.nsph.se

Passion för livet

<https://kunskapsstod.rjl.se/vardstod/medicinska-omraden/aldres-halsa/passion-for-livet/>

Stadsmissionen

<https://www.stadsmissionen.se/vad-vi-gor/aldre>

Äldrecentrum

www.aldrecentrum.se

Äldrekontakt

www.aldrekontakt.se

Filmklipp!

Tillsammans mot ensamhet, december 2018

www.pro.se/tillsammansmotensamhet

(Denna film ska finnas på alla pensionärsorganisationers hemsidor, men vi har inte fått alla länkar ännu)

Ofrivillig ensamhet, SVT Forum, februari 2019

www.svt.se/nyheter/svtforum/ofrivillig-ensamhet-skadlig-for-halsan