



PRO

SENIORERNA

SKPF
pensionärerna



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Inspirationsdagar i Arvsfondsprojektet mot ofrivillig ensamhet

– 23/24/25 augusti 2022

Tre inspirationsdagar som ordnades i Jönköping, Värnamo och Nässjö sammanfattat av Maria Jacobsson, projektsekreterare.

Vi fick ta del av Gun Mattsons erfarenheter. Hon har i projektet *Livslust* ökat antal deltagare i öppen verksamhet i en av Göteborgs stadsdelar, från ett par hundra till tusentals personer varje år!

LIVSLUST – uppdraget var att

1. Öka antal deltagande och antal volontärer
2. Öka öppettider
3. Öka antal aktiviteter
4. Minska ohälsotalet

I arbetet för att öka deltagande i verksamheterna använde Gun 4 nyckelord

1. Bilda
2. Berika
3. Beröra
4. Röra om

Tanken var att använda alla sinnen – kropp, knopp och själ, och sprida livslust! En blomma på bordet, lite go musik i bakgrunden, goda dofter av nybakat!

Vi måste synas – höras – talas om – för att folk ska veta att vi finns.

Vad finns idag att ta hjälp av och utgå ifrån?

- Vårdcentraler, Hemtjänst, Socialtjänst, Biståndsbedömare, Anhörigkonsulenter m.fl.
- Bingo, Drop in-kaffe



PRO

SENIORERNA

SKPF
pensionärerna



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Förslag på inspirerande föreläsare som Gun använt:

- Stefan Einhorn
- Agnes Wold
- Janne Schaffer
- Kristina Kappelin
- Lasse Diding, Varberg (Gästis och Havanna)
- Rolf Ekman, Neuroforskare på Sahlgrenska, om mänsklig kommunikation

Det bra med att vara en ideell organisation i detta arbetet är att det skapar trovärdighet – ingen skor sig eller ska skapa vinster på arbetet. Det visar på äkthet i engagemanget!

Leta efter neutrala platser att vara på, hellre ett bibliotek än en kyrka/församlingshem!

Ett gemensamt intresse skapar sammanhållning! T.ex: Beatles, Stones, Elvis (vet du att det finns ett Elvis-museum i Lerum?).

Olika aktiviteter drar olika målgrupper, och det är alltid bra att ingå i mer än en grupp (promenadgrupp, studiecirkel, läsgrupp mm). Om man är med endast i en grupp faller allt om den gruppen skulle råka lägga ner. Erbjud olika typer av aktiviteter:

- Flinka fingrar – gör hantverksutställning!
- Promenadgrupper – har rest till Abisko för fjällvandring!
- Gubbröra – Frukostträff för gubbar, med go'frukost, ibland musik, ibland föreläsning. Denna grupp har också gjort "Herrarnas resa". Går naturligtvis att göra motsvarande med/för kvinnor.
- Skrivargrupper – med författarbesök.

Välmående behöver/underlättas av:

- Bra mat är viktigt!
- Fysisk aktivitet är jätteviktigt!
- Hjärngympa – lite utmaningar!
- Nyfikenhet och lust
- Skapande – baka, pyssla, hantverk



PRO

SENIORERNA

SKPF
pensionärerna



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Struktur i livet:

- *Rutiner* – saker som händer mer eller mindre varje vecka.
- *Guldkanten* – höjdpunkter som ger det lilla extra.

Att finnas med i ett sammanhang ger struktur i livet!

Mycket i vårt arbete (generellt och i projektet idag) handlar om:

- Att vara lekfull och seriös på samma gång! Utmana! Sig själv och andra! Det lockar!
- Att sprida glädje och skratt och lust!
- Att våga – var lite modig och fråga oväntade människor om deltagande på olika sätt!
- Att våga – vara lite udda och unik! Skoja och bjud på dig själv!
- Att "fånga tillfället"!
- Det är också ett sätt att vara! Alltså: är vi inbjudande i våra föreningar, på våra arrangemang? Passar vi plats till dem vi redan känner eller släpper vi in nya i befintliga cirklar? Vänskap och bemötande är viktigt! En liten pratstund med den enskilda människan är viktig, se alla!

Hur letar vi ledare?

Pensionärsföreningarna har extremt mycket kompetens! Leta ledare, volontärer, och ambassadörer som inspirerar och engagerar! Visa uppskattning för volontärerna som är med! Bjud in till gemenskap specifikt för volontärerna!

Se människor, kompetens finns överallt! T.ex. kan en historielärare bli en toppenbra ledare för stadsvandring, en forskare föreläser – ofta gratis dessutom!

Exempel på föreläsningar/tema:

- Kost
- Miljö
- Historia
- Konst
- Litteratur
- Hälsa
- Hjärna
- Äventyr



PRO

SPF
SENIORERNA

SKPF
pensionärerna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN
MED
STÖD
FRÅN

Under dagen bjöds på musik med **Mart Hallek och Gabriel Djerf**. Musik berör människor, väcker känslor och tankar! Gabriel och Mart spelade och sjöng en blandad repertoar, där den irländska folkmusiken hamnar bland mina personliga favoriter.

Vi fick också ta del av erfarenheter från orter där arbetet kommit igång på olika sätt:

Taberg – Hovlätt - Norrahammar:

Här har varit lite svårt att hitta de som är ensamma. Medarbetarna i projektet jobbar mycket tillsammans med lokala äldreboenden, dit man går och ordnar trevliga fikastunder, med musik, allsång och andra inslag – t.ex. har man engagerat Sjukhusclownerna. Gruppen har också bl.a. ordnat "rullstolspromenader", där man går ut tillsammans på en trevlig runda och kanske avslutar med en kopp kaffe.

Tranås:

Här finns sedan länge en väl inarbetad väntjänst, med många aktiva medlemmar som man kunnat utgå ifrån! Kontakt med ensamma har etablerats via äldreboenden, telefonsamtal, vårdcentralen m.m. Någon har tagit promenader tillsammans, någon har gjort en biltur ut på landet. Våra medarbetare i projektet försöker utifrån sina egna förutsättningar hitta vad var och en tycker skulle vara roligt att göra. Alla som är med kanske inte har tillgång till bil osv.

Jönköping (centrala delarna):

Här är en liten grupp som jobbar, behöver blir fler! Kanske är det så att Jönköping som lite större stad har fler ensamma människor än länets mindre orter? Många kontakter har kommit in via telefonsamtal till SPF Seniorernas kansli, men även via besök och telefonkontakt med äldreboenden och vårdcentraler. Ibland är första kontakten med den ensamme svår, kan underlättas genom ett vykort där man skriver att man kommer att ringa eller besöka. Även uppföljning har gjorts med vykort. En del personer är med en gång, sedan ångrar de sig, en del personer vill aldrig att man slutar träffas.

Som avslutning på dagen visade Mia Sandell och Maria Jacobsson hemsidan www.gemenskap.org och de verktyg som finns att använda.

Det räcker inte att VETA – du måste TILLÄMPA

Det räcker inte att VILJA – du måste HANDLA