

Goda exempel

Den vanligaste aktiviteten i syfte att motverka ofrivillig ensamhet är att ringa till medlemmar som inte kommer på möten eller aktiviteter och/eller personer över 80 år i sitt område eller stad. Det är en första kontakt som kan leda till att personen vill komma till gemenskap och aktiviteter eller kan hämtas för att kunna delta. I vissa fall har medlemmar delat ut kort, brev eller aktivitetskataloger i brevlådor hos äldre i sitt område som inte är digitala med hälsning, information och inbjudan till SPF Seniorerna.

Många föreningar har inlett samarbete med äldreboenden där man erbjuder körsång, promenadsällskap och högläsningssgrupper.

Det vanligaste är att en förening har caféträffar och/eller lunchträffar öppna för medlemmar och allmänhet. Kostnadsfritt, eller till en billig penning, serveras lunch, fika och bjuds ibland även underhållning.

En uppskattad aktivitet är utflykter med buss eller bilar med plats att ta med hjälpmedel som rollatorer.

Många föreningar har i samarbete med studieförbund eller SeniorNet erbjudit studiecirkel kring IT och digital kommunikation.

Ett framgångskoncept är samverkan med andra seniorföreningar, kommunen, civilsamhällets organisationer, stödföreningar och religiösa samfund.

En viktig kanal för spridning av information är att föreningen har en öppen Facebookgrupp. Inte bara medlemmar ser, utan även anhöriga som kan tipsa sina föräldrar och anhöriga om vad som är på gång.

Här kommer elva goda exempel på vad som görs för att motverka ensamhet:

SPF Tjörnveteranerna, Bohusdistriktet

Ordnar caféträffar med språkvän/medmänniska för integration av nyanlända. De är även med i ett nätverk för Ukraina. Planerar att starta en studiecirkel för äldre med funktionsvariationer som saknar daglig verksamhet.

De ägnar mycket tid till rundringning/telefonkontakt till äldre i kommunen *Alla tillsammans Tjörn*, i samverkan med Tjörns kommun folkhälsoansvarig och Integrationsenheten, Svenska kyrkan Tjörn, Studieförbundet Vuxenskolan, Egna hemsfabriken samt samtliga föreningar i Civilsamhället Tjörn med bland annat Röda Korset, Rädda barnen och två PRO-föreningar. Tillsammans har man erbjudit digitala cirkel och föreläsningar. Det har gett gemenskap/kontakt och mycket tillbaka till dem som engagerar sig.

SPF Seniorerna Väsby, Stockholmsdistriktet

Har startat föreningen *Gemenskap i Väsby* i samverkan med bland annat PRO. De har tillsammans med kommunen tagit fram en aktivitetskatalog, med aktiver i hela kommunen för alla över 65 år.

De erbjuder luncher i gemenskap på restaurang *Himmel och pannkaka*, där de har ett "Kompisbord" tisdagar och torsdag, kl 10-13

De samverkar med biblioteken om att köra ut och hämta böcker hos äldre som lever isolerat.

De planerar att starta en herrklubb ("Sega gubbar", "Gubbröra") tillsammans med församlingarna i Väsby för att nå äldre män.

De erbjuder också middag på kvällar med artistunderhållning.

De har varit med i Region Stockholms projekt kring screening av ensamma personer över 65 år på fyra stycken vårdcentraler i (Upplands Väsby, Hässelby, Värmdö och Nacka) Inom

ramarna för detta har man ställt frågor i syfte att fånga upp personer som kan vara ensamma och så har de kopplats till bland annat SPF Seniorerna Väsby.

I Väsby har Seniorernas hus öppnat.

Medlemmarna ringer också en ensam bekant eller vän varje vecka!

SPF Seniorerna Klubb Skoga Nora, Örebrodistriktet

Startat *Café Äntligen måndag* tillsammans med Röda Korset, Väntjänst, Vårdcentralen och Aktiva Seniorer. Fler samarbetspartners tillkom; Svenska kyrkan, SeniorNet och Släktforskningsföreningen.

Aktörerna turades om att ansvar för program och café för äldreboenden. De bjuder på kaffe och bröd. De har ett program med tema tex Selma Lagerlöf med resa till Mårbacka, Sillsexa och julbord.

SPF Seniorerna Storken Blenarp, Skånedistriktet

Har startat Café Storken. Öppet varannan fredag kl 14-16. Här erbjuds gemenskap och serveras hembakat med kaffe till en kostnad av 25 kronor.

SPF Seniorerna Vitsippan Smedstorp, Skånedistriktet

Har startat Café Seniora. Varannan tisdag erbjuds goda stora mackor och dricka till det, sen kaffe med hembakad kaka. Vidare har de tema och föredrag, ett program/termin. De startade 2021 med 10-15 personer nu är de 25-35 personer. Föreningen erbjuder pyssel, gör utfärder och äter lunch på något äldreboende. När de gör utfärd kör en av ledarna med släp så de får plats med minst 8 rullatorer.

KME Krafter Mot Ensamhet, Helsingborg, Skånedistriktet

Krafter Mot Ensamhet (KME) har sitt ursprung i ett projekt beviljat av Helsingborgs Vård- och Omsorgsnämnd under namnet Ofrivillig Ensamhet. Projektet startades för SPF Seniorerna 2018 och blev en stor succé. SPF Seniorerna Sundet Helsingborg är den förening som genom sin humanitära sidoverksamhet fortsätter arbetet under namnet Krafter Mot Ensamhet. De erbjuder gemenskap och en mängd aktiviteter och utflykter. De är mycket aktiva och sprider information via Facebook.

SPF Seniorerna Dacke, Mjölby, Östgötadistriktet

De har startat ett fredags café för ensamboende. Varje fredag kl 10 samlas de på Café Norrgården i Mjölby där föreningen bjuder på fika. De har informerat om caféet på medlemsträffar, hemsidan och Facebook. Verksamheten är mycket omtyckt och omtalad.

SPF Ängelholm, Skånedistriktet

Har fått socialstyrelsepengar för att arbeta mot ensamhet och dessa användes delvis för att regelbundet träffas ute vid ett vackert område i Ängelholm och äta en gemensam lunch.

SPF Seniorerna Jönköping Väster, Jönköpingsdistriktet

Sedan 30 år tillbaka har de ett eget projekt mot ensamhet, Trygghetskedjan. De ger ett 20-tal ensamma och ensamboende pensionärer trygghet i vardagen genom ett dagligt telefonsamtal.

SPF Höganäs, Skånedistriktet

Efter en studiecirkel om ofrivillig ensamhet skapade Bo Carlsson och Elisabeth Berglund trivselgruppen Tillsammans i Höganäs. Gruppen vänder sig till äldre kommuninvånare som upplever ensamhet och vill skaffa nya vänner. Varje vecka sedan starten 2020 har de samlat ett 50-tal seniorer i kommunen för aktiviteter och gemenskap.

De har haft medel under tre år från Socialstyrelsen och även kommunen har stöttat dem med medel till samlingslokal.

I somras blev Bo och Elisabeth Höganäs kommuns pris Årets vardagshjältar/eldsjälar.

SPF Seniorerna Tunasol, Sollentuna, Stockholmsdistriktet

Har en referensgrupp tillsammans med kommunens projektledare för äldre frågor med olika utvecklingsfrågor kring träffpunkter, aktiviteter, volontärarbete med mera. Tar tillsammans med kommunen fram och skickar ut en aktivitetskatalog varje termin.

Har startat en livsberättargrupp och fått positiv feedback och erbjuder aktiviteter som bokcirkel, filmklubb och matlagningskurs i syfte att motverka ofrivillig ensamhet.

I Sollentuna har man ett stort hälsoprojekt 80 + tillsammans med GIH, Friskis & Svettis och FoU och två hälsopedagoger.

20230328