

Råd och tips att ge till personer som känner sig ensamma

1. Hjälp personen att komma i kontakt med sin **lokala SPF förening**. Kontaktperson, webbsida. Våra föreningar erbjuder aktiviteter och gemenskap.
2. Tipsa om vår App **Mötesglädje**. Via APP-store eller vår webbsida. Kontakt med andra seniorer via telefon, sms och mejl. Tips om aktiviteter.
3. **Äldretelefonen, 020-22 22 33** Minds stödtelefon bemannad av volontärer. Man är anonym och telefonen är öppen: Må-fr 8-19, lö-sö 10-16.
4. **Kommunens seniorverksamheter**. De har ofta aktivitetskataloger och webbsidor med info om vad just deras kommun erbjuder, ofta i samverkan med civilsamhället.
5. **Studieförbunden**, Studieförbundet Vuxenskolan, ABF, Sensus, Bilda, har studiecirklar, samtalsgrupper, bokklubbar mm
6. **Sveriges stadsmissioner runt om i landet**. I Stockholm, *Mötesplats Mariatorget* med aktiviteter och livsberättargrupper och existentiella samtalsgrupper. I Göteborg livsberättargrupper mm. Finns också i Sörmland, Kalmar, Uppsala, Örebro, Skåne, Västerås och Östergötland. www.sverigesstadsmissioner.se
7. **Församlingar**. Har samtalsgrupper, körer, syjuntor mm Kostnadsfritt samtalsstöd och sorggrupper.
8. **Vårdcentraler** erbjuder psykosocialt stöd.
9. Håll utkik efter aktiviteter, konserter i din **lokaltidning**. Ofta gratis.

Vad du kan göra själv i vardagen

Våga ta kontakt, hälsa på dem du möter, ring familj, vänner och bekanta. Det är inte att besvära, utan naturligt att önska och vilja ha kontakt!

Berätta för din familj att du önskar mer kontakt. De behöver få veta!

Gå med i en intresseförening eller aktivitet (seniorförening, motionsförening, kör, politiskt parti eller miljöorganisation, församling mm)

Ta Initiativ, öppna upp för kontakt med personer du vill komma närmare.

Tro på att andra har goda avsikter och att du duger!

Men ofrivillig ensamhet handlar mer om avsaknad av relationer än att det inte finns aktiviteter...

Där kommer vi i vårt projekt *Frivilliga motverka ofrivillig ensamhet bland äldre* att bygga upp en volontärorganisation inom SPF Seniorernas föreningar i syfte att organisera och utbilda våra medlemmar till volontärer/sociala kontaktpersoner för individuell kontakt med äldre som vill ha sällskap, gemenskap och komma i kontakt med aktiviteter.

De som redan nu vill bli volontärer behöver veta att projektet just startat och att vi håller på att utveckla en infrastruktur för vår volontärverksamhet. Men man kan gå med som medlem och i många föreningar arbetar de redan med väntjänst och som volontärer i samverkan med kommunen mm.

Marie-Louise Söderberg
20240807

Med vänlig hälsning
Marie-Louise Söderberg

Sakkunnig ensamhetsfrågor
Tillsammans - mindre ensam SPF Seniorerna

070-484 03 34

SPF Seniorerna
Box 225 74
104 22 Stockholm
08-692 32 50 växel
www.spfseniorerna.se



SPF Seniorerna är en av Sveriges största ideella organisationer med närmare en kvarts miljon medlemmar i cirka 750 föreningar över hela landet, samt Sveriges äldsta seniororganisation, bildad 1939. Förbundet är verkligt partipolitiskt och religiöst obundet och organiserar alla som har någon form av pension och deras partner.