

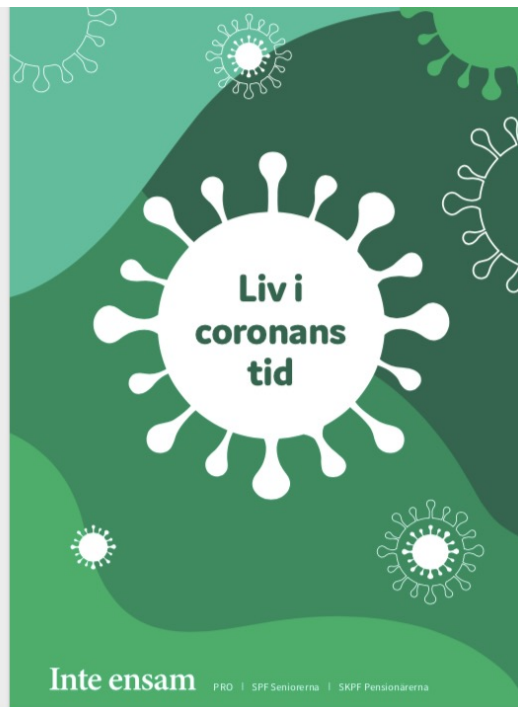




Studiematerial
för uppsökande
verksamhet

Tillsammans mot ensamhet

Så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet.



Utbildningsmaterial

Lär känna din Smartphone!

VAD ÄR EN SMARTPHONE?

- Kortfattat kan man säga att en smartphone är en liten handdator
- Använder sig av en pekskärm istället för knappar för att styra telefonen
- Har möjligheten att installera nya program, det man kallar för "appar"
- Inbyggda funktioner som t.ex:
Wi-Fi, Kamera, GPS, Kompass, Ficklampa, Röstassistent, Stegräknare, mm



Hur fungerar en smartphone? [Här finns både film och instruktioner i text!](#)

A photograph of two elderly women with white hair, smiling and looking towards each other. The woman on the left is wearing a grey patterned scarf and a pearl necklace. The woman on the right is wearing a black and gold striped sweater. The image is split vertically, with the photo on the left and the text on the right.

Människor vill mötas och samtala

A photograph of an elderly woman with short, wavy white hair and red-rimmed glasses. She is sitting in a brown armchair and smiling while holding a black telephone receiver to her ear. She is wearing a light-colored, patterned sweater. The background is dark and out of focus.

**Ett samtal
betyder
så mycket ...**

Handbok för meningsfull
telefonkontakt - stöd och
inspiration för dig som vill bli
någons fikavän eller
starta en samtalsgrupp

Inte ensam

PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna

Så skapar du kontakt

- Rundringning

Alla över 80 år i föreningen och/eller stad/område

- Fika samtal

- Samtalsgrupp



Inte ensam - SPF Seniorerna våren 2021

- **Ryggsäckar med material** till ambassadörer
- **Enkät** 138 ambassadörer
- **Månadsbrev** för information och inspiration
- Samverkan **Äldrelinjen** kring volontärer och samtalsstöd
- Inspirationskonferenser för samverkan med **Studieförbundet Vuxenskolan**
- Uppföljnings- och **inspirationskonferenser** ambassadörer som den idag m fl.

Tillsammans - mindre ensam

Jönköping

App:
*Mötes-
glädje
istället för
ensamhet*

Lokala
projekt

27
social-
styrelse
projekt

Intressepolitik

Boende
Ekonomi
Ålderism
Hälsa & vård
Digitalisering

Ofrivillig ensamhet och social isolering

Äldre-
linjen

Inspiration
Material &
filmer
Månadsbrev
Konferenser
Spf

Ambassadörer
Resurspersoner
Samverkan

Ensamhetskommisionen
Synliggöra frågan

ZOOM-
utbildningar
Spf

Verksam
het

Studiecirklar
Tillsammans
mot ensamhet
Studieförbundet
Vuxenskolan

Material och filmer

www.spf.se

Under hälsa och aktivitet

Inte ensam seniorerna

Spf - webbutik

Lycka till!

