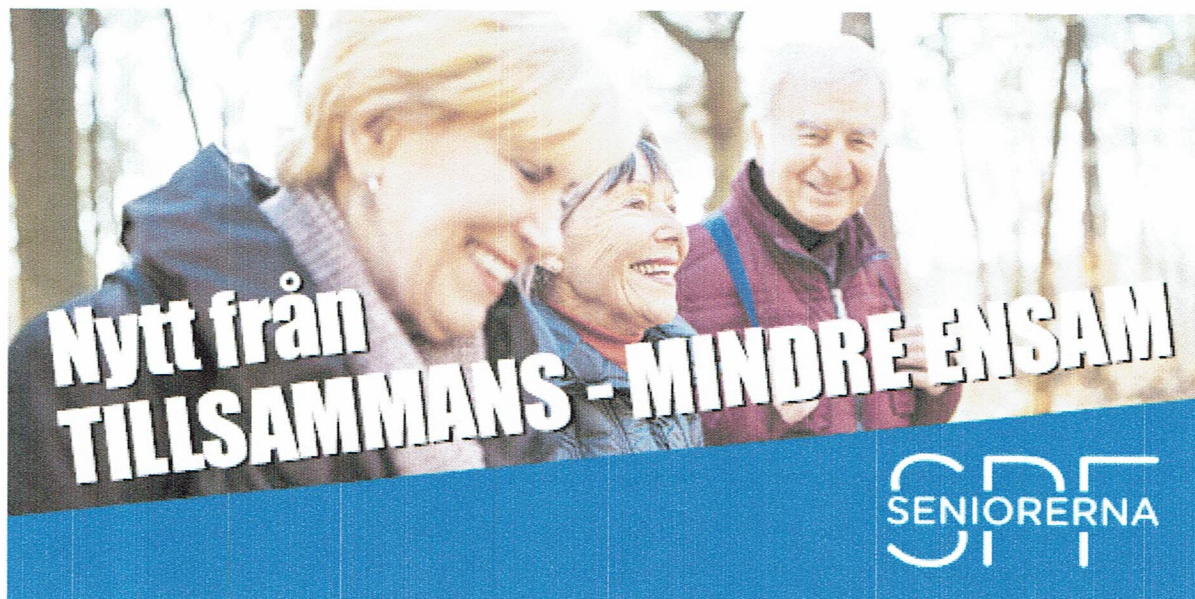


Nyhetsbrev från SPF Seniorerna

Om ditt nyhetsbrev ser konstigt ut i din e-postklient, [klicka här](#).

[Hemsida](#) | [Tipsa en vän](#) | [Prenumerera](#) | [Avprenumerera](#)

## SPF Seniorerna motverkar ofrivillig ensamhet

### Nyhetsbrev 1, 2022

Syftet med detta nyhetsbrev är att sprida information samt ge inspiration, motivation och stöd i arbetet inom SPF Seniorerna för att minska ofrivillig ensamhet och motverka social isolering bland äldre personer.

Nyhetsbrevet går ut var sjätte vecka till ambassadörer, styrelser för distrikt och föreningar, utbildningswebb- och hälsoansvariga samt rekryterings- och marknadsansvariga. Det går även till förenings- och distriktens kontaktadresser. Förhoppningen är att det skall spridas till så många som möjligt!

Vet du någon annan inom SPF Seniorerna som kan vara intresserad kan du klicka på "Tipsa en vän" ovan och skriva deras e-postadress. Sprid gärna detta nyhetsbrev vitt och brett!

### Ansök om pengar

Nu finns möjligheten att söka pengar hos Allmänna Arvsfonden för projekt för målgruppen äldre. Det går att söka pengar för lokalstöd och projekt.

Grundkriterier för ansökan av pengar för projekt:

1. Det skall vara utvecklande – det skall bidra till att förändra eller förbättra arbetssätt eller en metod.
2. Målgruppen måste vara delaktig i arbetet.
3. Det måste finnas en långsiktighet, en plan för fortsättning efter projektiden.

Det finns mycket pengar att söka. Arvsfonden erbjuder projektstöd per telefon, tisdag-torsdag kl 9-11, ring 08-700 09 40 och prata med en handläggare. Ansök och få stöd och vägledning genom hela processen.

De har 5-7 månaders handläggningstid och utdelning sker sex gånger per år.



[Testa era idéer och få mer information här](#)

### Skriv om ensamhet

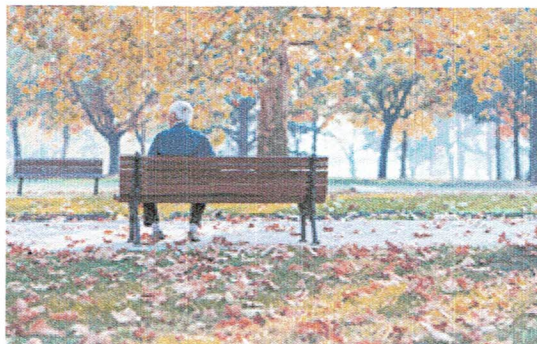
Den ideella föreningen Mind utlyser tillsammans

med SPF Seniorerna ett skrivarpuppriog kring ensamhet. Hur ser du på ensamhet? Tankar om och erfarenheter av din eller andras ensamhet? Hur upplever just du din ensamhet? Finns det något som skulle göra skillnad för dig, något du önskar eller behöver?

Uppropet är den del av projektet *Psykiskt välbefinnande oavsett generation* och syftar till att minska stigmatiseringen kring ensamhet.

Sprid gärna till andra som du tror skulle vilja skriva och berätta om hur det är för just dem.

**Senast 15 mars** vill vi ha texterna. Det går bra att skicka in med post.

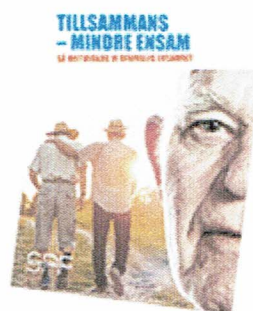


[Läs mer om förutsättningarna här](#)

## SPF Seniorernas rapport om ensamhet

Vi har uppdaterat SPF Seniorernas rapport om ensamhet. Den heter *Tillsammans - mindre ensam - så motverkar vi ofrivillig ensamhet*. I den finns fakta om ensamhet och vad SPF Seniorerna gör och vill göra för att minska ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre personer. Rapporten finns att beställa och ladda ner i webbutiken.

[Till webbutiken](#)



## Ring, ring, bara du slog en signal

I fortsatta pandemitider är telefonen ett säkert sätt att hålla kontakten och trots allt samla till samtalsgrupper.

Du vet väl att det finns en handbok för meningsfulla telefonsamtal på vår hemsida och i vår webbutik? Den heter *Ett samtal betyder så mycket* och innehåller bland annat handfasta råd och tips för samtal och samtalsgrupper. Ett bra stöd för rundringning och kontakt med medlemmar och uppsökande kontakt med äldre i ert område. Det finns även en inspirationsfilm för att komma igång.



[Till hemsidan](#)

## Många gjorde gott i juletid

Det var 46 föreningar som sökte och erhöLL stimulanspengar för att göra något extra för äldre ensamma personer i advents- och juletider.

### Några goda exempel:

**SPF Seniorerna Aktiva Arboga** åkte hem till ensamma i föreningen med en julblomma.

**SPF Seniorerna Västra Kind** arrangerade en julträff för ensamstående på ett äldreboende.

**SPF Seniorerna Guldstaden** bjöd på julfika på gågatan i Skellefteå.

**SPF Seniorerna Bollebygden** skickade julkort till 500 personer över 80 år i kommunen.

**SPF Seniorerna Sibbarp Dagsås** hämtade personer till adventsfika med sång och musik.



## Kontakta gärna mig!

Marie-Louise Söderberg  
Sakkunnig ensamhetsfrågor  
Tillsammans - mindre ensam

För mer info och kontakt:  
Marie-Louise Söderberg  
Mejl: [marie-louise@spfseniorerna.se](mailto:marie-louise@spfseniorerna.se)  
Mobil: 070 484 03 34  
[www.spfseniorerna.se/mindre\\_ensam](http://www.spfseniorerna.se/mindre_ensam)  
Instagram: [tillsammans\\_mindreensam](https://www.instagram.com/tillsammans_mindreensam)



SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm, 08-692 32 50  
[info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se) , [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)