

Ensamhet - ett hot mot vår hälsa

Internationella frivilligdagen 5/12 – tema: Ofrivillig ensamhet hos äldre.

Frivilligcentralen Eskilstuna bjuder på en heldag med gemensam lunch.

Tisdagen den 5 december 2023 kl. 10.00 – 16.00.

Hotell Clarion Bolinder Munktell, Munktellstorget, Eskilstuna.



Internationella frivilligdagen uppmärksammar de viktiga insatser som frivilliga utför för att förgylla vardagen för ensamma. Det är tungt att känna sig ensam och den ofrivilliga ensamheten kan upplevas så plågsam att den blir skadlig för hälsan.

Frivilligcentralens verksamhet och frivilliguppdragens innehåll och möjligheter.

Några av våra volontärer berättar att det krävs oftast små insatser för att skapa glädje och fina stunder i livet!

Annika Skogsberg, Säker@digitalt, talar om nödvändigheten av digitala baskunskaper.

Lennart Törnblom, Aldrig ensam i Torshälla. Berättar om sina framgångsrika insatser för äldre genom olika aktiviteter för att skapa gemenskap.

Louise Marchione, DigidelCenter Eskilstuna, Centrum för kreativitet och lärande. Informerar om hur vi kan använda teknik på ett både roligt och nyttigt sätt.

Efter lunch lyssnar vi på **Cecilia Melder** som talar i ämnet

”Från förlamande oro till att härbärgera svårigheter som uppkommer i livet - Existentiell hälsa en resurs för välbefinnande”

Cecilia Melder är forskare med inriktning existentiell folkhälsa och har doktorerat i religionspsykologi. Hon arbetar med att utveckla hälsofrämjande insatser för olika grupper.



Andreas Isoosig, trubadur och visdiktare, avslutar dagen med att underhålla oss med lite gott och blandat som Elvis och Johnny Cash.

Du deltar utan kostnad och Frivilligcentralen bjuder på lunch.

Anmälan senast 19 november till frivilligcentralen@fctuna.se eller 016-316 04 60
Uppge namn och telefonnummer, info om allergier.

Varmt välkommen!