

Projekt för att motarbeta ofrivillig ensamhet bland äldre i Östra Kind (januari 2024)

Sammanfattning:

SPF Seniorerna i Östra Kind har ett omfattande program med månadsmöten och resor. Dessvärre är det bara ca 50-70 medlemmar av totalt 202 som deltar på våra aktiviteter. Vi gissar att det döljer sig en del ofrivillig ensamhet bland dem som ej deltar aktivt på våra aktiviteter. Vi hoppas att ett projekt med uppsökande verksamhet, ökad interaktion mellan medlemmar och justering av utbudet av aktiviteter kan bidra till att motarbeta ofrivillig ensamhet och därmed bidra till bättre fysisk och psykisk folkhälsa bland våra medlemmar.

Kort historik:

Tranemo kommun gav skriftligt stöd till vår ansökan den 1/7 2022. Södra Hälso- och Sjukvårdsregionen i VG-regionen-R godkände vår ansökan den 28/8 2022.

Styrelsen i Östra Kind diskuterade projektets genomförande i september 2022 och påbörjade rekrytering av 10-12 frivilliga "äldre-lotsar" bland föreningens medlemmar. Föreningens medlemmar informerades om projektet på flera medlemsmöten och via ett medlemsbrev den 3/11 2022. I början var det svagt intresse för att medverka i projektet, men efter hand var det fler och fler som anmälde sig som frivilliga. I början av december 2022 hade vi klart med 12 st frivilliga varav 4 st kvinnor. I skrivande stund har två deltagare lämnat återbud av personliga orsaker.

Vi påbörjade utbildningen av äldre-lotsar vid 4 möten i december 2022 och januari 2023. Lotsarna har nu fått en grundlig genomgång om vilka förväntningar, förhållningssätt och metoder som vi kan räkna med att möta under projektets gång. Mötena har också innehållit genomgång av skriftligt material, urvalskriterier och blanketter för notering av observationer.

Aktuellt status:

Lotsarna är nu indelade i par som har fått ansvar för var sina medlemslistor att kontakta. Ett standardbrev utsänds med info om lotsarna med namn och telefonnummer. Från början av februari 2023 har lotsarna börjat arbetet med att söka kontakt via telefon. Ambitionen är att vi inte tar på oss för många medlemmar på en gång. I skrivande stund har vi nått ut till ca 60 % av våra medlemmar. Föreningen har 204 medlemmar.

Sedan i maj 2023 har vi också börjat att testa olika stimulerande aktiviteter som promenader, kaffeprat och bilutflykter. Vi har också genomfört en tipspromenad, haft prova-på-arrangemang av boule, grillkväll i skogen och genomfört en pensionärsorientering i Dalstorp under sommaren. Vid orienteringen fullförde 43 personer upplägget.

Vi menar att bättre kommunikation med medlemmarna och mellan medlemmar är viktigt för att vi ska ha ett gott och tryggt liv. Därför har vi erbjudit studiecirklar om bra bruk av

mobiltelefoner. Hittills har 4 cirklar med totalt 40 medlemmar genomförts. Cirkarna har varit populära och tills nu har vi ytterligare ca 25 nya anmälningar till cirklar 2024.

Vi har också inbjudet kunniga föreläsare till våra månadsmöten på tema som ”gröna miljöer betydelse för hälsan” och ”vad är god äldreomsorg”.

Fortsatta planer:

Under vinter/vår 2024 ska utbudet av nya aktiviteter utvecklas. Vi diskuterar just nu ett upplägg med t.ex. cirkulerande tipspromenader, turer med minibuss för cafébesök, prova på mattcurling, transport till våra ordinarie möten, grillträff i skogen, ny runda med orientering eller gemensam lunch. Vi hoppas att de medlemmar som har svårt att komma hemifrån av en eller annan grund eller inte uppskattar möten i stora och bullriga församlingar skall uppskatta våra nya aktiviteter i mindre skala.

I samband med att projektet avslutas under hösten 2025 räknar vi med att kunna göra en utvärdering av genomförda aktiviteter och föreslå eventuella förändringar av föreningens programupplägg.

Vi räknar med att vårt nuvarande arbete för att motarbeta ofrivillig ensamhet kommer att ge ringar på vattnet på längre sikt när de människor vi kontaktar nu blir äldre och kanske drabbas av livsförändringar som sjukdom och rörelsehandikapp m.m.

Ekonomi:

Föreningen har tilldelats totalt 110.000 kr för det treåriga projektet. Det första tre bidragen från VGR har utbetalats. Bidraget har hittills använts till kontorsmaterial, informationsmaterial, föreläsningar och reseersättning.

Innanför projektplanen finns det utrymme för fler goda förslag till nya aktiviteter.

Lista över våra äldre-lotsar:

Åke Andersson, Ljungsarp tel. 070-658 17 50

Ami Björkander, Dalstorp tel. 073-314 6148

Ing-Britt Edgren, Ljungsarp tel. 070-563 12 11

Janne V Johansson, Ljungsarp tel. 070-316 31 01

Leif Lindström, Ölsremma tel. 070-529 59 72

Monica Svenningsson, Dalstorp tel. 070-211 47 56

Eva Svensson, Dalstorp tel. 076- 016 41 29

Lennart Söderkvist, Grimsås tel. 070-567 44 08

Jan Tengskog, Grimsås tel. 070-597 44 43

Börje Svensson, Dalstorp tel. 079 359 18 09 (samordnare)