

Den 2 oktober var det dags att besöka Karlskogas äldre och anhörigdag i

Folkets hus. En eftermiddag som startade i teatersalongen med en glatt sorlande publik som klockan 13,00 hälsades välkomna av **socialnämndens ordförande Lena Jonsson Arndt** som började med att berätta vad som sker inom äldreomsorgen i vår kommun. Villa Strå, som har plats för 80 boende, kommer att invigas 16 oktober, inflyttningen kommer att ske under en 3-månaders period, 40 platser är reserverade för boende från Torpdalen som ägs av Karlskogahem och det kan eventuellt bli aktuell som seniorboende/trygghetsboende. Treklövern kommer att flytta till Lötängen, där en del boende flyttar till villa Strå. Det kommer att byggas ett till VOB (Vård och omsorgsboende) till 2030 var är ännu oklart. Sedan presenterade eftermiddagens föredragshållare, **Susanne Rolfner Suvanto**, möjliggörare vid nationellt kompetenscentrum anhörig Nka, vinnare av fördomspriset år 2023, verksamhetsansvarig för omvårdnadsinstitutet, mm. Hon har under ett flertal år arbetat för en ökad kunskap om äldres psykiska hälsa. Detta genom olika föreläsningar, böcker samt artiklar inom detta område. Hennes budskap är enkelt. "Riv 65-årsgränsen". Hon tycker om att jobba med frågor som rör seniorernas psykiska hälsa. Den som vill veta mer kan gå in på NKA:s hemsida som hon anser vara ett bra exempel på anhörigstöd för äldre personer. Vi fick under bl.a. höra om hennes egna

upplevelser när hon blev anhörigstöd åt sina föräldrar, vikten av att jobba förebyggande, sociala aktiviteter, att få hjälp utifrån sina egna behov, att språkförbistringar kan leda till otrygghet, det handlar det inte bara om att man är född i olika länder/landskap och har olika traditioner. Det viktiga är att vi kan göra gemensamma saker för att motverka ofrivillig ensamhet. Vi fick veta att till exempel Grekland, Spanien, Italien, länder vi tror har en bra familjesammanhållning, har en hög andel ofrivilligt ensamma. Att i vårt land där vi många gånger tror att ensamheten kan vara stor upplevs det mer gemenskap än i Sydeuropa. Vi fick fundera på existentiell ensamhet, kan jag känna mig respekterad? Det är många gånger viktigare att bli sedd som den man är än alla olika materiella ting runt oss. Vi får inte fastna i negativitet. Välkomna varandra, rör på kroppen utifrån dina egna förutsättningar, det hjälper dig att må bättre/bra. Det var många tankeställare som väcktes under denna eftermiddag i teatersalongen. Våra roller kan vända, vi måste våga kommunicera med varandra, tankar, känslor, minnen. Det är kanske inte alltid lätt av olika orsaker men vågavinn. Lilian Cortes Insignares överlämnade en present från kontaktservice till vår föreläsare innan publiken vandrade vidare till nästa programpunkt, som var en mäsas med ett 40-tal utställare i Folkets hus källare. Där fanns informationsmaterial och möjligheter att ställa frågor till Svenska kyrkan som även bjöd på fika med goda kanelbullar mot en kaffebiljett. Det

fanns glutenfritt bröd. ICA Maxi bjöd på frukt, många patientföreningar var på plats i lokalen, precis som pensionärsföreningar, ideella organisationer, polisen, Karlskoga hem. Alla som kom hade möjlighet att ställa frågor på plats eller ta med sig utvalt informationsmaterial att läsa hemma i lugn och ro.

Text: Eva Sandström, Foto: Jan Sjögren



SPF Seniorernas Distriktsordförande Siv Kanon vid bordet

