

# **Aldrig Ensam i Gnesta**

## **Hur gjorde vi och varför**

# Aldrig Ensam i Gnesta



**Hur gjorde vi och varför ?**

# **Aldrig Ensam i Gnesta**

**Margareta Bergdahl**

**Ordförande PRO Gnesta**

**Jan Ancker**

**Ordförande SPF Seniorerna Gnesta**

# Seniorerna i Gnesta



# Seniorerna i Gnesta

- **Gnesta Seniorsamverkan GSSam**

- Samarbetsorganisation för seniorerna i Gnesta kommun
- Driver Powerhuset där de olika seniororganisationerna bedriver verksamhet

- **Seniororganisationerna PRO och SPF**

- Bedriver föreningsverksamhet inom ramarna och riktlinjerna för sina föreningar för sina medlemmar
- Verksamheten bedrivs huvudsakligen i Powerhuset när så är möjligt.
- Samverkar med Gnesta Kommun genom KPOR.
- Har ett nära mycket kreativt samarbete med berörda verksamheter inom kommunen.

# Aldrig Ensam i Gnesta

## Rubrikerna förskräcker!!!

- Män över 80 år överrepresenterade i självmordsstatistik
- Hos kvinnor över 75 år ökar alkoholrelaterade sjukdomar snabbt.
- Över 300.000 svenska pensionärer ligger på eller under EU:s fattigdomsgräns
- Många pensionärer har skulder hos kronofogden.
- Tidningsrubrik "Hittades avliden efter 3 månader i sin lägenhet"
- Den ofrivilliga ensamheten är det största psykosociala problemet vi har bland seniorer.
- Bristen på anpassade seniorboenden är katastrofal.

# Aldrig Ensam i Gnesta

## Bakgrund

- SPF utan lokaler 31 dec 2017. ( Vuxenskolan stänger lokalkontor)
- PRO behov av mindre och modernare lokaler
- **SPF ca 160 av 570 medlemmar aktiva idag**
- **PRO Gnesta kommun ca 80 av 330 medlemmar aktiva idag**
- Behov av mötesplats för att aktivera fler medlemmar

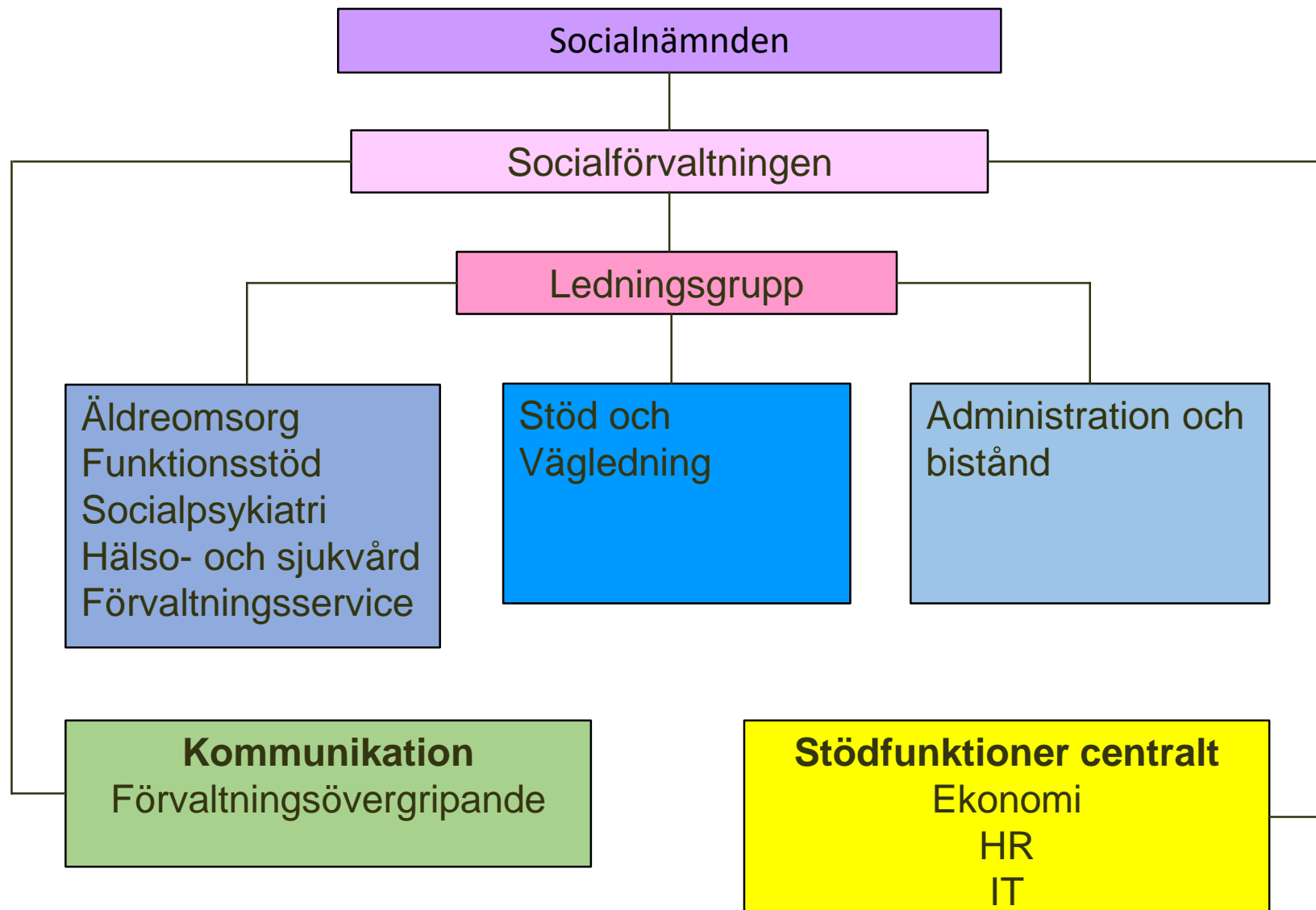
# Aldrig Ensam i Gnesta

- **Ett projekt och en vision**
  - Bryta ensamheten hos seniorer
  - Skapa en meningsfull tillvaro för seniorer
  - Engagera många seniorer
  - Skapa en mötesplats dit alla känner sig välkomna
  - Samarbeta med kommunen för ökad livskvalité hos seniorerna



# Aldrig Ensam i Gnesta

- **Nödvändiga förutsättningar**
  - Samarbete mellan seniororganisationerna
  - Ett gott samarbete med kommunenens politiker och tjänstemän
  - En mötesplats dit alla som vill och kan har råd att komma
  - Fylla mötesplatsen med aktiviteter som passar många
  - Starta en frivilligförening med många aktiva
  - Tillsammans med hemtjänsten besöka identifierade ensamma.
  - Samarbeta med Vårdcentralen



# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

- Innefattar Frivilligverksamhet, Anhörigstöd, Aktiviteter, Folkhälsa och Våld i nära relation
- Gnesta är en unik kommun
- Ett gammalt uppdrag från Kommunstyrelsen och Socialnämnd
- Uppdrag att utveckla verksamheterna – mer pang för pengarna

# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

- Ett NÄRA samarbete mellan de olika delarna
- Ett NÄRA samarbete med pensionärsföreningarna och andra föreningar och organisationer
- Anhörigstöd är idag lagstadgat
- En länsgemensam strategi i samverkan för stöd till anhöriga ”Anhörig som resurs – Stöd till anhöriga” finns i Sörmland

# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

## Bakgrund

Forskning visar att det är främst fyra områden som är viktiga i det sjukdomsförebyggande hälsofrämjande arbetet för många målgrupper

- Social gemenskap
- Meningsfullhet
- Fysisk aktivitet
- Goda matvanor

Både svensk och internationell forskning visar behov av gemensamma mötesplatser

# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

## Bakgrund

Faktorer som har betydelse för den upplevda hälsovinsten på mötesplatser är:

- att delta med frivilligt arbete
- avstånd från bostaden om man åt lunch vid besöket

# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

## Stöd till anhöriga

- Stödet vänder sig direkt till den anhörige och ska underlätta tillvaron med t ex stödjande samtal, deltagande i anhöriggrupper, må-bra-aktiviteter, information och föreläsningar
- Stödet ska kännetecknas av individualisering, flexibilitet och kvalitet

# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

## Stöd till anhöriga

- Stöd till anhöriga ska nå fler genom att skapa rutiner, öka vetskapen, sprida information och ha samverkan med ideell sektor och andra aktörer
- Att alla medborgare i Gnesta kommun ska känna till det stöd som erbjuds anhöriga samt att erbjudas delta i aktiviteter
- Anhörigverksamheten ska erbjuda olika typer av utbildningar för att stärka anhörigas roll och erbjuda erfarenhetsutbyte



# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

## Frivilligverksamhet

- Organiserad av kommunen och fungerar som en förmedling mellan de som är frivilliga och behövande (uppdragsgivare)
- Frivilligsamordnare underlättar förhållandena, så att föreningar, grupper och enskilda kan göra insatser i kommunen samt ordnar struktur i aktiviteterna, så att olika föreningars aktiviteter och väntjänster samverkar

# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

## Frivilligverksamhet

- Frivilligverksamheten ska vara ett komplement till offentlig verksamhet
- Alla som tar frivilliguppdrag i Gnesta kommun ska kunna uppleva glädje, känna engagemang för sin uppgift och vara stolta över sitt uppdrag
- På sikt en frivilligförening

# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

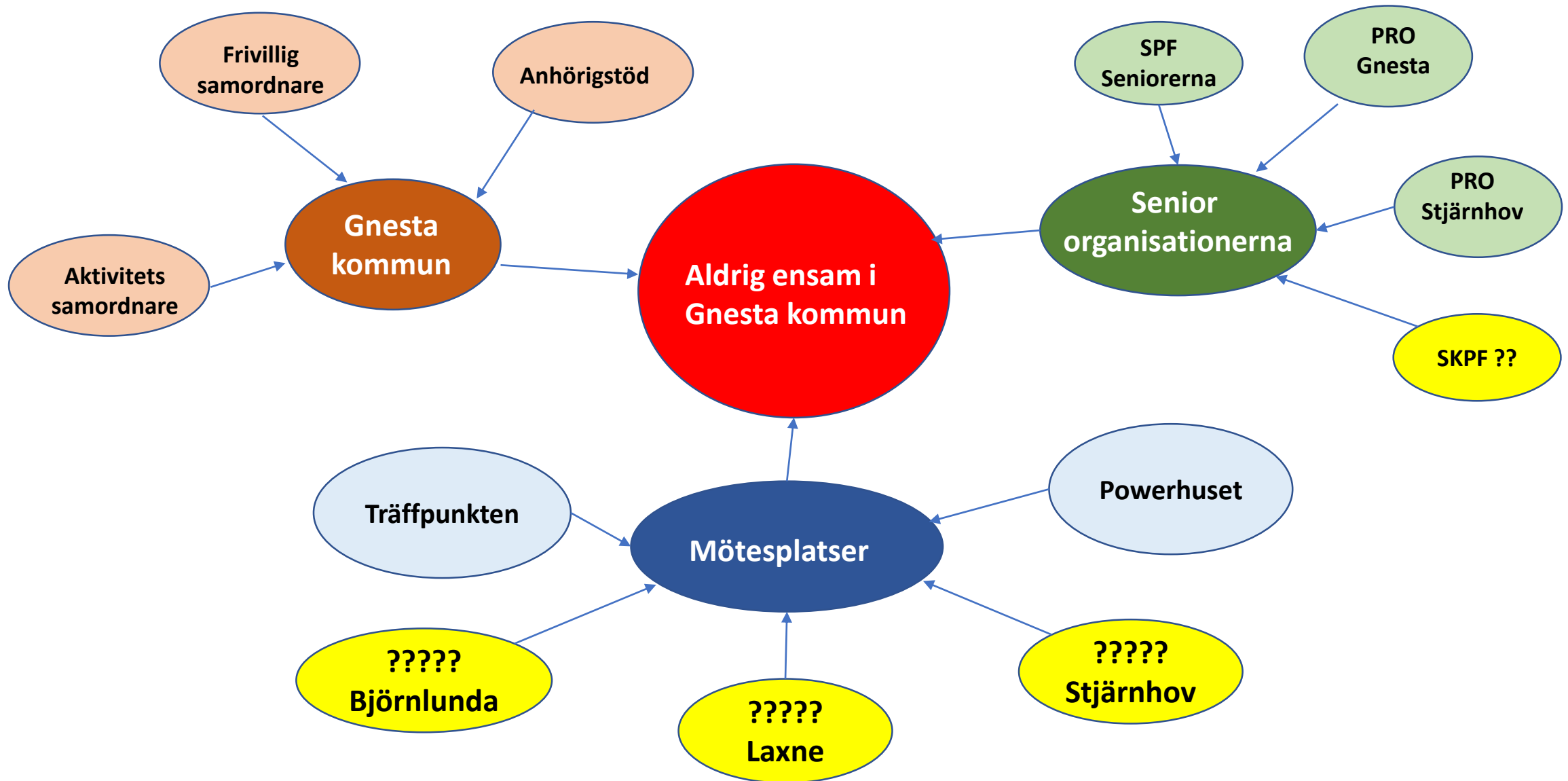
## Träffpunkten och andra mötesplatser - Aktiviteter

- Bedriver ett förebyggande arbete med mål att öka den psykiska hälsan hos utsatta målgrupper i kommunen
- Planerar, initierar och genomför hälsofrämjande aktiviteter på mötesplatsen Träffpunkten och andra mötesplatser med syfte att bibehålla välbefinnande och god fysisk och psykisk hälsa
- Stödja frivilliga som leder gruppaktiviteter på Träffpunkten men även ger stöd till enskilda

# Uppdrag Aldrig ensam i Gnesta

## Våld i Nära relation och Folkhälsa

- Det övergripande målet för kommunens folkhälsoarbete är detsamma som det övergripande målet för den nationella folkhälsopolitiken
  
- Kommunen ska verka för ett socialt hållbart samhälle där trygghet samt goda uppväxt- och levnadsförhållanden för alla ger förutsättningar för en god hälsa och ett gott liv



# Aldrig Ensam i Gnesta

- Tillsammans kontaktade PRO & SPF politiker och tjänstemän i kommunen
  - Skrivelse till kommunen i augusti 2017
  - Första mötet med Kommunchef och politiker i oktober 2017
  - Möte med aktuell förvaltning nov 2017
- Visionen ”**Aldrig ensam i Gnesta**” börjar ta form
- Vi började inventera lämpliga lokaler tillsammans.
- I december 2017 fick vi preliminärt OK för en lokal av kommunen.

# Mötesplatsen Powerhuset

- **Lokalen som blev vårt val; det s k Powerhuset**
  - 580 m<sup>2</sup> i 2 plan
  - 2 stora samlingsrum för 40 resp 70 personer
  - 7 mindre rum
  - Stort "restaurangkök"
  - Centralt läge i Gnesta
  - Stor trädgård ca 3500 m<sup>2</sup>
- **Huset ett tidigare Industrihus, har senare anpassats för "daglig verksamhet"**
  - Hiss mellan våningarna
  - Markerat för synsvaga
  - Ramp vid entrén
  - Handikapptoiletter
  - Hörslinga

# Centralt läge





# I mars 2018 skrevs avtalet om Powerhuset under



# Powerhuset invigdes 4 juni 2018



# Powerhuset invigdes 4 juni 2018

- Invigning med lokala politiker, tjänstemän
- Distriktsordförande i SPF & PRO invigningstalade
- Mingel med tilltugg. Ca 150 personer kom
- Bra mediauppmärksamhet
  - SVT Sörmland med ca 2 min långt inslag
  - Radio Sörmland med direktintervju i P4
  - Sörmlands Nyheter med stort reportage
  - Östra Sörmlandsposten reportage
  - SENIOREN WEB artikel
  - Sörmlandsbilaga i PRO Pensionären.
  - Sörmlandsbygden med reportage
  - Gnestas hemsida med stor artikel

# Powerhuset idag

- Kanslier för SPF och PRO
- Kommunen har placerat frivilligsamordnare och anhörigstöd i huset
- Möteslokaler att hyra för styrelser, utbildning och aktiviteter
- Vuxenskolan och ABF hyr lokaler
- Öppet hus 5 dagar per vecka 10.00-15.00
- Bemannat av "extratjänster" från kommunen
- Paraply förening "Gnesta Senior Samverkan" (GSSam) bildat av SPF och PRO som förvaltar huset.
- Regelbundna samverkansmöten med Socialförvaltningen

# Powerhuset idag

- Akvarellmålning
- Seniordans
- Engelsk konversation
- Spansk konversation
- Tysk konversation
- Sångkör (2st)
- Datahjälp
- Stick café
- Landskapscirklar
- Vis kurs
- EQ painting
- Träslöjd för damer
- Torsdagsträffar
- Bokcirklar (2)
- Öppet hus aktiviteter
- Kortspel (Bridge & Canasta)
- Matlagning för män

# Gemensamma aktiviteter

## INFORMATIONSTRÄFFAR

Powerhuset – Torsdagar kl.13:00 – 15:00

### PROGRAM

- 10/1 "Elden är lös"/*Brandkåren*  
"Aldrig ensam i Gnesta"/  
*Margareta B, Jan A*
- 17/1 Bostadstillägg; kan jag söka?  
*Erik Eriksson Pens.myndigh.*
- 24/1 Bistånd i Gnesta kommun/  
*Linda Bergström, Helena Brodin*
- 31/1 Spelandets kulturhistoria/  
*Dan Glimne*
- 7/2 Värdera din mässing/  
*Jan Anker*

*Fika med bröd finns till självkostnadspris.*

Varmt Välkomna – önskar Gnesta kommun, PRO och SPF

# Frivilligföreningen

- Kommunen betalar en frivilligsamordnare
- En frivilligorganisation är aktiv sedan oktober 2018
- Frivilliga kan vara i alla åldrar
- Kommunen utbildar frivilliga
- Enda krav efter utbildning, ställa upp 1 timme/vecka.

# Frivilligföreningen

- **Hur hitta de ofrivilligt ensamma?**

- Skapa en personlig relation med den ensamma människan.
  - Volontärer från Frivilligföreningen besöker identifierade ensamma tillsammans med hemtjänsten för att bli bekanta.
- Grannar, vänner och anhöriga kan "tipsa"
- När vi kommer igång så kommer "djungeltelegrafan" att hjälpa till.
- Hemtjänst och anhöriga kan besöka Powerhuset för en "Trivselfika"
- Samarbete med Vårdcentralen i Gnesta
- Samarbete med Godemän och överförmyndare

**Vårt mål är att bryta ensamheten för minst 50 personer i Gnesta kommun under 2019.**



# Aldrig Ensam i Gnesta

## Framgångsfaktorer

- Skapa en vision med mål och delmål
- Skapa samarbete mellan seniororganisationerna och kommunen
- Skapa personliga relationer med beslutsfattare.
- Gnesta är en liten kommun med korta beslutsvägar
- Skapa aktiva relationer med press, radio & TV
- Använda alla moderna medier, E-mail, Hemsida, Facebook mm

# Aldrig Ensam i Gnesta

## Powerhuset "Nästa Steg"

- Fortsätta bygga upp frivilligaktiviteter tillsammans med kommunen
- Utarbeta alternativa metoder att hitta de ofrivilligt ensamma
- Gemensamma aktiviteter t.ex. torsdagsträffar, kostspelsdag, senior gympa, seniordanser.....
- Utöka samarbetet med andra seniorföreningar t.ex. SKPF
- Ha öppet 7 dagar i veckan
- Aktiviteter vid långhelger för de som behöver sällskap.

**Aldrig Ensam i Gnesta**

**Frågor ?**

# Seniorernas Hus I Falun – var är vi nu?

- Utvecklingsgrupp formad
- Ander Sätterberg, SPF, Birgitta Wallman, SPF, Gunilla Barkar, SPF, Erik Svensson, PRO Hosjö/Vika, Karin Jacobson, PRO, Robert Karlsson, PRO.
- Fokus på innehåll och verksamhetsidé

# Grundläggande innehåll

- Öppen mellan kl 10 - 15 måndag - fredag
- Tillgång till olika media såväl digitalt som analogt.
- Kaffe och the till självkostnadspris.
- En scen/showroom för föreläsningar och visningar.
- Seniorernas Hus ska upplevas som lättillgängligt och välkommande för alla. Det ska vara en otvungen plats som det är enkelt att "slinka in till".

# Viktiga värden

- Viktigt att Seniorernas Hus kännetecknas av mångfald.
- Viktigt att de fungerande verksamheter hos organisationerna fortsätter, bibehålls och utvecklas.
- Viktigt att Seniorerna Hus upplevs som öppet för alla seniorer.
- Viktigt att Seniorernas Hus och kommunens verksamheter inte konkurrerar med varandra utan kompletterar och stödjer varandra.
- Viktigt att Seniorernas Hus bidrar till en minskad känsla av ensamhet bland seniorer.
- Viktigt att det finns en partsgemensam styrgrupp för Seniorernas Hus.

# Nästa steg...

- Inspirerade av studiebesöket i Gnesta så ser vi behov av en partsgemensam styrgrupp för Seniorernas Hus.
- Utveckla dialogen med kommunen och få bitarna att passa ihop...som i Gnesta.