



**PRO**

SENIORERNA

**SKPF**  
pensionärerna



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

## **Mina praktiska erfarenheter av arvsfondsprojektet "Hjälpa ensamma äldre"**

**Första kontakten** Kontrollera telefon nr, adress. Ring den äldre: OBS! Ring många signaler. Många är rädda och svarar inte på ett okänt telefonnummer och de ska också ta på hörapparat och glasögon. Om ej svar, skicka ett kort (lägg i ett kuvert) skriv ert namn och telefon nr och tala om vilken dag och tid ni ringer upp.

**Första träffen:** KOM IHÅG ATT TA MED VÅR BROSCHYR OCH NÅGON FORM AV ID! Jag köper med en blomma. Vi pratar, och sitter i köket eller vardagsrummet. Jag lyssnar och lyssnar på hur deras liv har varit. **Vad tycker de om att göra och vad är deras intresse.** Vid första träffens slut, fråga om de vill att ni ska komma igen och ofta bestämmer jag nästa träff då.

**Andra träffen:** Om det går och de vill och orkar, bjud den äldre person på café, kaffe med kaka. Eller bara gå eller åk ut en runda. Skapa goda relationer, lyssna, lyssna och prata.

**Tredje träffen:** Ta med något läsbart som utgår från deras intresse, en tidning eller bok från 1930- 40- 50- 60- 70 -80 talet -90 bra att utgå ifrån då vi diskuterar.

**Träffarna fortsätter:** Vi lär mycket av varandra. Meningen är att den äldre ensamme ska komma ut i någon gemenskap som t.ex. en pensionärsförening. Inte alltid lätt då den äldre tycker det är tryggt att sitta hemma.

Jag upplever detta som en givande uppgift som passar oss alla pensionärsföreningar. Jag träffar många äldre och jag sänder vykort då jag inte hinner komma. Det är stor glädje att se de välskötta blommorna som de fått den första träffen och höra hur glada de äldre blir då de fått ett vykort.

**Hör gärna av er om ni undrar något.**

**Margereth Björklund PRO Birka Liljeholmen**

**epost: [margerethb@gmail.com](mailto:margerethb@gmail.com)**

**Mobil: 070-27 63 318**