

## Kontakt

För mer information välkommen att kontakta:

### **Kristina Andersson**

Telefon: 0500-498859

Måndag, tisdag och onsdag 08:00-15:00

E-post: kristina.l.andersson@skovde.se

**Mer information hittar du på [skovde.se](https://www.skovde.se)**



### **Kontaktcenter Skövde kommun**

Telefon: 0500 - 49 80 00 | Webbplats: [skovde.se](https://www.skovde.se)

E-post: [skovdekommun@skovde.se](mailto:skovdekommun@skovde.se)

Postadress: Skövde kommun, 541 83 Skövde

Besöksadress: Stadshuset, Fredsgatan 4, Skövde



# Aktivitetsslots

Ett stöd till dig som vill bryta din ensamhet



# Önskar du ökad gemenskap

Vi har ett behov av att vara tillsammans med andra människor och känna gemenskap. De sociala relationerna är viktiga för hälsa och välbefinnande och tar sig olika former och fyller olika behov.

När de sociala kontakterna är färre än vad jag önskar så uppkommer en ensamhet som kan göra oss sjuka men ensamheten i sig är ingen sjukdom. Det kan vara en smärtsam känsla och kan kopplas till såväl fysisk som psykisk ohälsa.

Livshändelser som till exempel flytt till annan ort, förändringar i relationer och att gå i pension kan vara en orsak till ofrivillig ensamhet. Forskning visar att det finns flera olika riskfaktorer kopplade till att seniorer känner sig ensamma.



## **Aktivitetslots**

Nu utvecklar Skövde kommun funktionen Aktivitetslots som kommer fungera som ett stöd för seniorer som önskar bli mer aktiva och öka upplevelsen av gemenskap.

Funktionen är främst till för dig från 65 år som känner ensamhet och önskar få kontakt med andra i ett socialt sammanhang. Du erbjuds ett personligt stöd där ni tillsammans tittar på aktiviteter som passar utifrån dina intressen.

Du kan få sällskap till din önskade aktivitet första gången.

Även du som känner till någon som har behov av stöd är välkommen att höra av dig.

Aktivitetslotsen har tystnadsplikt och kan nås på telefon.

Kontakt och stöd är avgiftsfritt och utgår från Sektor vård och omsorgs förebyggande verksamhet.