

Ett varmare Partille

1. Säg hej

Ett litet "hej" kan göra stor skillnad!

När vi hälsar på varandra skapar vi trygghet och vi känner oss sedda. Det är något vi alla kan göra för att skapa Ett varmare Partille. Ditt hej kan göra skillnad!

Att säga hej till sina grannar är en liten sak. Men det kan ha en positiv inverkan på hälsa, trygghet och välbefinnande.

Forskning visar att tunna band, det vill säga de ytliga relationerna mellan människor, är viktigare än man tror. De små vardagliga kontakterna i samhället har minskat och ersatts av tekniska lösningar. Därför är det extra viktigt att vi uppmärksammar vikten av de tunna banden. Att bli igenkänd och sedd gör att man känner sig bekräftad.

Det är särskilt viktigt för den som är ensam, men det är även viktigt för att bidra till en känsla av sammanhang och trygghet hos alla. Ju fler tunna band det finns i ett grannskap, desto färre konflikter blir det och de konflikter som uppstår blir lättare att lösa.

Du kan vara med och skapa ett samhälle där vi ser och bryr oss om varandra. Ett "hej" kan vara början på det. Hur många kan du hälsa på idag? Och du - du kommer långt med lite ögonkontakt och ett leende.

Att säga hej till sina grannar är en liten sak. Men det kan ha en positiv inverkan på hälsa, trygghet och välbefinnande.



2. Småprata

En bibliotekarie står och sorterar några böcker i en av bibliotekets bokhyllor när ansiktet plötsligt skiner upp.

– Hej! Vad kul att du är här idag igen, allt bra? säger bibliotekarien och tittar på en av besökarna.

– Det är bara bra. Idag kände jag för att läsa min bok ute bland folk i stället för hemma i soffan. Har ni mycket att göra? svarar besökaren.

– Det är alltid fullt upp sådana här regniga dagar. Vad läser du för bok?

Det här är ett exempel på ett hälsobringande vardagligt småprat mellan en medarbetare och en besökare. Det kallas också för ett tunt band. Forskning visar att vi mår bra av den typen av relationer. De gör att vi känner oss mindre ensamma.

– Vi människor har ett behov av att vara en del av ett socialt sammanhang och tunna band är ett väldigt bra komplement eller ersättare till tjockare band med vänner, familj och släktingar, säger Cecilia Henning som är docent i socialt arbete och är knuten till Hälsohögskolan i Jönköping.

Alla människor kan känna sig ensamma.

– Kanske har en partner eller nära vän gått bort, kanske är man arbetslös, sjukskriven eller vad det

nu kan bero på. I sådana situationer är det inte alltid lätt att bygga upp nya nära relationer men då är den här typen av tunna band ett bra alternativ som kan bidra väldigt mycket till välmående säger Cecilia Henning. Hon skickar med en uppmaning till alla Partillebor.

– Om du vill och kan, hälsa på personer du känner igen och småprata gärna med dem när utrymme finns. Personer känner sig inkluderade, bekräftade och mindre ensamma när folk hälsar på dem.



Många går hemma och funderar på saker. Man mår bra av att ha någon att prata med.



3. Bjud med

Är du med i en förening eller går på någon aktivitet? Mötesplatser ger både en social tillhörighet och bättre hälsa. Kanske finns det någon du kan bjuda med?

– Om man är på en mötesplats så ingår man i ett socialt sammanhang. Man skapar också en struktur i vardagen och får en meningsfullhet, säger Lars Svensson, tidigare lektor och forskare vid Högskolan Väst i Trollhättan, som forskat kring mötesplatser för äldre.

Under vårt yrkesliv träffar vi människor varje dag på jobbet, men när vi slutar arbeta så försvinner det sammanhanget. Då kan olika typer av mötesplatser fylla det utrymme.

Det finns en sak som är gemensam för alla mötesplatser – man pratar.

– Många går hemma och funderar på saker. Man mår bra av att ha någon att prata med.

Och människor som besöker mötesplatser berättar gärna om hur mycket bättre de mår av att vara med.

– Den här typen av verksamhet är så hälsofrämjande. Det är ingen tvekan om det! Det handlar både om den psykiska och den fysiska hälsan. Man känner att man mår bättre.

Hur bjuder jag med någon till en mötesplats?

1. Börja hälsa på grannarna och få lite kontakt.

2. Efter ett tag börjar ni kanske prata om vardagliga saker.

3. Berätta vad du är med i för aktiviteter och vad du gör där.

4. Efter ett tag kan du fråga om de vill följa med dig till din aktivitet. Låt dem känna att det är helt kravlöst. De behöver inte prestera något utan kan bara följa med och se hur det är.



Säg hej till nya och gamla vänner – vårens tedans med livemusik

De uppskattade tedanserna fortsätter till våren! Kom och upplev glädjen. Här dansar man i par, trio, kvartett eller solo. När ni tar paus från dansen finns det te och småkakor.

Kom, trivs och dansa med gamla och nya vänner! Du kanske har någon du kan bjuda med. Dansgolvet väntar, varmt välkomna!

Datum: 12 februari, 5 mars och 9 april

Tid: Klockan 14 – 15.30, Drop-in!

Adress: Kulturum, Gamla Kronvägen 56

Ät tillsammans och skapa gemenskap!

Under hösten har Partille kommun startat upp konceptet Måltidsvänner där vi matchat ihop en volontär och en senior som önskat måltidssällskap. Paren har träffats för att gemensamt äta lunch på några utvalda restauranger och caféer i Partille.



Volontär Margaretha Hesse:

Några av de som medverkat är volontären Margaretha som tycker att konceptet är mycket positivt.

– Den här möjligheten, att som måltidsvänner gå ut och äta tillsammans, har varit mycket positiv för personen som jag normalt träffar som volontär. Helt plötsligt har hon följt med ut och upptäckt hur bra hon mår av detta. Hon har blivit piggare, gladare och rör sig mera. Hon vill så gärna fortsätta. Om du känner någon senior som lever ensam passa på att testa detta koncept. Det ger stor glädje för er båda.

En annan som medverkat är volontären Alina som menar att Måltidsvänner ger dubbel glädje, för både volontär och senior. Hon ser det som mycket positivt att bryta den äldres ensamhet och se personen äta näringsrik mat med en god aptit och ett leende.

Vi vill fortsätta med detta koncept under 2025 och söker därför ännu fler volontärer och seniorer som önskar måltidssällskap. Låter detta intressant? Hör av dig till oss för mer information eller maila in din intresseanmälan. Vi ser fram emot att höra från dig!

E-post: emma.johnsson@partille.se

Telefon: 031-792 12 39

Jul i gemenskap

Julfrukost

Julfrukost med skinksmörgås, risgrynsgröt och kaffe.

Tid: Klockan 09.00 – 12.00 (drop in)

Kostnad: 20 kronor/person

Arrangör: Hela människans

Öppna Verksamhet,

Gamla Kronvägen 36, Partille

För mer information:

David Svensson, 0705-29 92 53

Julfirande

Glöggmingel, julbord, kaffe, julgodis, dans kring granen och såklart – Kalle Anka.

Tid: Klockan 13.00 – 17.00

Kostnad: 40 kr/person eller

100 kr/familj.

Arrangör: Svenska kyrkan Partille,

Gamla Kronvägen 36, Partille

För mer information och anmälan:

Vilma Rydstedt vilma.rydstedt@

svenskakyrkan.se, 0709-27 63 32



KRAFTEN I ETT ENKELT HEJ

David Svensson, Hela Människan:

På Hela människan säger vi att vi fortsatt och outtröttligt skall slå följe med de individer som vill dela vår gemenskap, och den gemenskapen börjar faktiskt ofta med ett enkelt "hej". Vi hejar, småpratar, dricker kaffe och med tiden växer relationer fram.

Förra vintern förändrade en man sitt liv. Vi hittade honom sovandes utomhus och sa "Hej, hur står det till?". Det blev många samtal efter det. Sovsäck blev tillfälligt boende genom kommunen, en diet bestående av bara alkohol blev mer varierad. Idag pluggar mannen på folkhögskola i norra Sverige. Vi ser honom kanske aldrig igen i Partille men dyker han ändå upp är kaffekoppen redo.



Annicka Plos, Svenska kyrkan Partille

När jag var föräldraledig med första dottern var jag ute och promenerade varje dag. Jag brukade hälsa på människor jag mötte. En man som körde moped passerade jag ofta och vi nickade alltid till varandra. Den sommaren åkte jag och min familj iväg och var borta i åtta veckor. När vi kom hem gick jag och dottern till en lekplats som vi inte brukade gå till. På vägen dit mötte jag mannen som jag så ofta hälsat på. Denna gång hade han ingen hjälm, utan stod och klippte sin häck. Jag stannade och vi småpratade. Jag berättade att vi varit borta under sommaren och lite om vad vi hade gjort. Jag började gå vidare, men när jag gått några steg vände jag mig om och då hade också mannen vänt sig efter mig. Jag såg rakt in i hans ögon och han sa "jag har saknat dig".



Sholeh Maki, ABF (Arbetarnas Bildningsförbund):

En person hälsade på en ny deltagare vid en studiecirkel. Det började som en enkel hälsning och småprat om vädret, men det visade sig att personen var nyinflyttad i området och kände sig ensam. Genom studiecirklern fick personen en ny vänkrets och engagerade sig senare som ledare för en egen cirkel. Små handlingar som att säga "hej" kan öppna dörrar för djupare sociala kontakter.



Helene Persson, Partillebo:

Det är två servicetekniker som har en liten HEJ-tävling på området, och de ger varandra en påminnelse på rasterna om att hälsa.

En rolig anekdot från en kollega som jobbar på PartilleBo: "Jag hade en äldre dam som hyresgäst som jag kände rätt väl. Vi hälsade alltid och pratade ofta. En dag när jag hade pratat med damen, så åkte jag hem, bytte om från jobbkläderna och åkte för att handla. Jag träffade då damen i affären och hälsade som jag brukade -varpå hon ger mig ett konstigt ögonkast och går sin väg utan att hälsa tillbaka. Vad hade hänt sedan jag träffade henne för några timmar sedan? Dagen därpå stötte vi på varandra igen och damen hälsar gladare än någonsin. Jag frågade om något hade hänt igår? Hon förstod inte vad jag pratade om, tills jag berättade att det varit jag som hälsat på henne i affären. Det blev ett gott skratt, men underskatta inte kraften i profilkläder."



Heléne Aulin-Ivdal, Mötesplats Kåsjögården:

Här i området har säkert många grannar sagt hej i alla år, men det har kanske inte blivit mer än så. Nu har Mötesplats Kåsjögården blivit en samlingsplats för seniorer. Många har till och med blivit stamisar på sopplunchen och äter numera soppa med både gamla och nya bekantskaper. Aktiviteter som bridge, släktforskning, stickcafé och quiz har gett ett sammanhang där man knutit tätare band. Samtalen rör både stora och små händelser, och saknas någon så är man efterfrågad. Kan man inte ta sig själv till aktiviteten så kan man bli hämtad av en kompis. Det ger en trygghet att vi ser och att vi bryr oss om varandra.



Margarethe Karlsson, RPG Vallhamra:

Jag bestämde en dag att säga "hej" med ett leende till alla jag mötte denna dag. Det blev en så fin dag! Det blev en del längre samtal också. En kvinna hade inte pratat med någon på ett tag. Det kändes som att de jag mötte blev glada och jag blev varm i hela mitt hjärta.



Bibbi Strömgren, Visions pensionärsförening:

Ett "hej" kan göra underverk -det märker jag på mina dagliga promenader! Det kanske inte leder till någon långvarig kontakt, men det kan berika min dag genom ett samtal med en människa jag aldrig mött tidigare!



Annika Liukku, Partille kommun:

En kvinna berättade att hon sagt "hej" till sin granne i några månader, sedan började hon småprata när de möttes i hissen. Häromdagen bestämde de att de skulle ta en gemensam promenad i bostadsområdet!

SENIORLOTSAR MINSKAR ENSAMHET

Seniorlotsarna finns till för dig som är senior och vill ha stöd för att hitta nya meningsfulla aktiviteter eller sociala sammanhang. Vi utgår från dina intressen och behov i vårt arbete. Välkommen!

- Vi erbjuder enskilda samtal, via telefon eller hembesök, där vi tillsammans planerar vad som skulle passa dig.
- Inledningsvis kan vi även följa med dig till olika aktiviteter.



Annika Liukku
031-792 11 33
annika.liukku@partille.se



Ilona Olsson Lindvärn
031-792 11 36
ilona.olssonlindvarn@partille.se

För mer information

Vill din förening vara med i ett varmare Partille eller har du några frågor eller funderingar, kontakta oss gärna på:

Annicka Plos: annicka.plos@svenskakyrkan.se, 031-340 42 44

Emma Johnsson: emma.johnsson@partille.se, 031-792 12 39

Eller läs mer på partille.se/ettvarmarepartille

