



# i fællesskab mod ensomhed

## Nye medlemmer eller brugere

- Hvad gør vi for at invitere nye medlemmer eller brugere – også dem, vi ikke kender i forvejen?
- Hvad gør vi for at støtte nye medlemmer eller brugere i at komme frem til vores aktiviteter?
- Hvad gør vi for, at nye medlemmer eller brugere føler sig taget godt i mod?
- Hvordan bliver vi bedre til at sikre, at nye medlemmer eller brugere har lyst til at komme igen?

## Dagligdagen i foreningen

- Hvordan sørger vi for, at det er nemt at blive en del af fællesskabet i vores forening?
- Hvordan kan vi gennem aktiviteter give vores medlemmer eller brugere flere anledninger til at lære hinanden at kende?
- Hvordan støtter vi medlemmer eller brugere, som har helbredsproblemer og dårlig hørelse, til at føle sig som en del af fællesskabet i vores forening?

## Fastholdelse af medlemmer eller brugere

- Hvordan bliver vi bedre til at være opmærksom på medlemmer eller brugere:
  - der mister en nærtstående, eller hvor en nærtstående bliver alvorligt syg?
  - der selv bliver alvorligt syg eller på anden vis giver udtryk for, at 'det hele er lidt svært for tiden'?
  - der uden forklaring stopper med at komme i vores forening?
- Hvordan støtter vi medlemmer eller brugere, som har svært ved at komme af sted til aktiviteter, fordi de er utrygge ved at gå alene, bor langt væk eller sidder i kørestol?



## Fakta om ensomhed:

- Hver fjerde ældre oplever ensomhed; nogle føler sig uønsket alene, andre føler sig alene blandt andre.
- Man kan være frivilligt alene, men man kan ikke være frivilligt ensom!
- Der er lige mange udenfor foreningerne som blandt dem I allerede kender i foreningerne.
- Ensomhed mindskes ved nærvær – ikke kun samvær. Aktiviteter kan være en anledning til at lære andre at kende.
- Flertallet vil gerne møde flere mennesker, men savner følgeskab, hjælp til at finde en stol eller 'et kærligt skub' /en invitation.
- Et nej til at deltage i aktiviteter er ikke altid et udtryk for, at man ikke har et behov for at være mere sammen med andre. Det kan handle om usikkerhed over at skulle et nyt sted hen, frygt for ikke at have nogen at tale med osv.

For mere viden om ensomhed og om aktiviteter i jeres lokalområde se hjemmesiden: [www.aktivtaldreliv.dk](http://www.aktivtaldreliv.dk)