



## Ensamhet - ett hot mot vår hälsa

Kom med oss och uppmärksamma Internationella frivilligdagen – en heldag med temat ofrivillig ensamhet hos äldre.

**Torsdagen den 5 december 2024, kl. 10.00 – 16.00**  
**Munktellmusèet, Munktellsgatan 3, Eskilstuna**

**Internationella frivilligdagen** uppmärksammar de viktiga insatser som civilsamhällets frivilliga utför för att mildra ofrivillig ensamhet. Ensamheten bland äldre är stor. Det är tungt att känna sig ensam – den ofrivilliga ensamheten kan upplevas så plågsam att den blir skadlig för hälsan.

Under dagen får du ta del av

### **Frivilligcentralens verksamhet och uppdragens innehåll och möjligheter**

Föreningens volontärer berättar om sina uppdrag och de insatser som skapar glädje och fina stunder i våra seniorers vardag.

**Brottsofferjouren i Eskilstuna** erbjuder stöd och hjälp för dem som utsatts för brott. Bedrägeribrotten i samhället ökar och våra äldre är en utsatt grupp. Konsekvenser, förutom förlusten av pengar, som trauma/skamkänslor drabbar människor för lång tid. Lyssna till Brottsofferjourens erfarenheter och få tips hur man skyddar sig mot bedrägerierna.

**Lunch** äter vi gemensamt och **restaurang P-2** serverar ugnsbakad laxfilè med örthollandaise, rostad potatis och haricots verts.

### **Inger Forsgren, Riksföreningen Äldres Hälsa**

Föreningens utgångspunkt är ett holistiskt och salutogent synsätt. Det innebär betraktande av individen som en helhet där olika delar, fysiska, psykiska och sociala hälsan, är sammanflätade och påverkar varandra. Det salutogena förhållningsättet utgår från att fokusera på vad som fungerar och vad som får oss att må bra oavsett vad vårt utgångsläge är.

Avslutningsvis fikar vi med **tårta** och lyssnar till röster ur **Thomaskören**

Du deltar utan kostnad och Frivilligcentralen bjuder på lunch

**Anmälan senast 25 november** till [frivilligcentralen@fctuna.se](mailto:frivilligcentralen@fctuna.se) eller 016-316 04 60

Uppge namn och telefonnummer samt info om ev. allergier/annan avvikande kost

**VÄLKOMMEN**