

# Inspirationskartan

ett axplock av kretsarnas hälsofrämjande idéer som lindrar ofrivillig ensamhet runt om i landet

**Forshaga:** Cykling utan ålder, besök på äldreboende, Aktiviteter på träffpunkt som musikquiz.

**Karlstad:** Cykling utan ålder, besök i hemmet (kallas Guldkanten), caféverksamhet "Vänner för livet" för äldre, med fika, sittgympa, trubadurer, samt tema-föreläsningar.

**Halmstad:** Jourtelefon, medföljartjänst, aktivitet på recept, utevistelse, samtalsgrupper, hälsofrämjande promenader.

**Helsingborg:** Cykling utan ålder, besök i hemmet, kommunikationsgrupp, hälsofrämjande promenader.

**Malmö:** Rödakorshus, besök i hemmet och på äldreboende, hälsofrämjande promenader, Fika med Ulrika, aktiviteter med läsplatlor.

**Jokkmokk:** Besök på äldreboende samt i eget boende. Har två frivilliga som gör besök i hemmet.

**Vännäs:** Aktiviteter på äldreboende med hembakat fika, hembesök, telefonmöten.

**Bollnäs:** Medföljartjänst, cykelturer "vind i håret", samtalsgrupper, fikastunder, utflykter, underhållning, spel.

**Västerås:** Besök i hemmet, telefonkontakt

**Bromma-Vällingby-Hässelby:** Besök i hemmet, hälsofrämjande promenader, sopplunch, samvarogrupp, bussutflykter.

**Växjö:** Mötesplats 4H, träffpunkter, digital träffpunkt med läsplatlor, medföljartjänst, vänskapslinjen, hälsofrämjande promenader, aktiviteter på äldreboende och i eget boende.

**Höör:** Besök i hemmet, besök på äldreboende, trivselgrupp 2 kvällar i månaden.

**Ystad:** Besök i äldreboende och hemmet, hälsofrämjande promenader.

