



## **Tema 5 – Social gemenskap**

Mål:

Känna glädje genom gemenskap  
och sammanhang



## Ömtåligt tema?

Att tänka på

Ämnet social gemenskap kan var ett ömtåligt ämne och ska hanteras med hög integritet.





# Socialt gemenskap är det viktigt och varför?

Samtal

Hur ser dagens sociala gemenskap ut?





# Vad säger forskningen om social gemenskap och existentiell hälsa



Social gemenskap är viktigt för både hälsa och livskvalitet.

Ofrivillig ensamhet är en stor hälsorisk.

Möjligheten att kunna påverka och känna delaktighet är grundläggande för en god hälsa.

Socialt engagemang och delaktighet i aktiviteter bland äldre personer kan leda till ett förbättrat psykiskt och fysiskt välbefinnande.

*Källa:*

*Folkhälsomyndigheten: Hälsosamt åldrande*



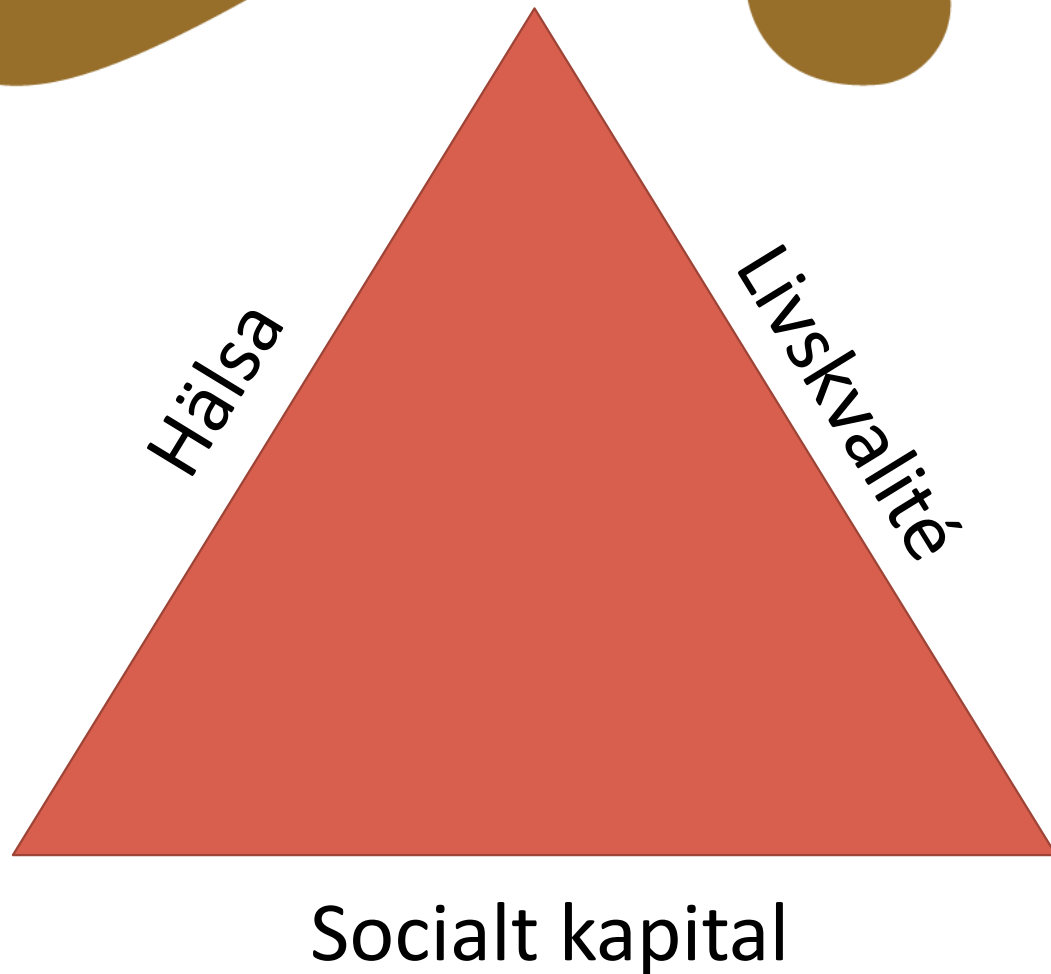
## Livscaféer bidrar till hälsa

Forskningen säger:

Mötesplatser som främjar de fyra hörnarna är betydelsefulla för ett gott åldrande och kan därmed bidra till en ökad livskvalitet.

Äldre har behov av gemensamma träffpunkter. Samband finns mellan deltagande på mötesplatser och ökad upplevd hälsa och social gemenskap.





## Hälsa - livskvalitet - socialt kapital

Socialt kapital är resultatet av personer har investerat i sociala relationer, nätverk och gemenskap.

Detta bidrar till hälsa och livskvalitet.

Det sociala kapitalet behöver "tankas på" under hela livet.



## Tanka på Social gemenskap

Social gemenskap behöver hela tiden laddas för att vara användbart och värdefullt.

Precis som man laddar ett värdekort.

Reflektera över:

Hur tankar jag på min sociala gemenskap och relationer?

Vilka värden/ord laddar jag mitt värdekort med?





## Tips

Vad finns det för social gemenskap, sociala aktiviteter, kultur mm i ert närområde?

Prova en nya aktivitet?

Gör gemensamma aktiviteter.

Ta tillvara på deltagarnas kunskap, intressen och nätverk.

<https://play.mediaflow.com/ovp/16/29KEM272A1>





# Passion för livet

## – Reflektion

Vad är viktigt för dig?

Vad behöver du för att ditt liv ska kännas meningsfullt eller mer meningsfullt?

Hur kan du känna hopp för framtiden?





## Dutt n´go

Prova gärna Dutt ´n go rörelse bingo.

Har du möjlighet dela ut priser till de som får bingo.

På Dutt ´n go hemsida kan läsa hur den fungerar och hämta bingobrickor.

Källa: [Duttngo bingo](#)

