

# LYSPUNKTET – SOSIALE KLUBBER FOR ELDRE



## Sluttrapport 2016 – 2017



**Et prosjekt for å forebygge ensomhet hos hjemmeboende eldre.**

**Søkerorganisasjon      Haugesund Røde Kors**

**Prosjektnummer        2016/RB77810**



Dette prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

## Innhold

Prosjektets målsetting.....	3
Bakgrunn for prosjektet .....	3
Prosjektgjennomføring/Metode: .....	4
Ressursgruppen:.....	4
Styringsgruppen: .....	4
Rapportering: .....	4
Kartlegging.....	5
Nettverk.....	5
Klubbvert .....	5
Markedsføring / Profilering.....	6
Brosjyremateriell .....	6
Logo .....	6
Rollup.....	6
T-skjorter .....	6
Annonse.....	6
Sosiale medier .....	6
Besøk fra Extrastiftelsen – «Lyser opp hverdagen» .....	6
Hjemmetjenesten.....	6
Vedtakskontoret.....	7
Servicesenteret.....	7
Frisklivssentralen (Havnaberg) .....	7
Legekontorer i kommunen .....	7
På stand .....	7
Landsmøte Røde Kors 2017 Haugesund.....	7
Foreninger og lag.....	7
Høgskolen på Vestlandet.....	8
Resultater og resultatvurdering: .....	9
Klubber .....	9
Solskinshistorier .....	11
Oppsummering/konklusjon/videre planer:.....	11
Vedlegg.....	13

# Sluttrapportering Lyspunktet

## Prosjektets målsetting

Målsetningen med prosjektet «Lyspunktet - Sosiale klubber for eldre» er å skape trygge, sosiale nettverk for hjemmeboende eldre i Haugesund, for å øke livskvalitet, forhindre ensomhet og psykiske lidelser.

## Bakgrunn for prosjektet

Haugesund Røde Kors jobbet i 2013 med prosjektet «Dagen er din!», som ble støttet av Extra-stiftelsen. Målet med prosjektet var å kartlegge ønsker, drømmer og aktivitetsbehov hos eldre i Haugesund, gjennom både "Dagen er din" og « Aktiv aldring». Prosjektet handlet om å skape sosiale møteplasser for eldre og oppmuntre til fysisk og sosial aktivitet. Prosjektleder sammen med de frivillige som var involvert hadde også som oppgave å «tvinge» deltakerne ut av komfortsonene sine for at de skulle kunne oppleve mestring. På denne måten kunne man finne ressursene i hver enkelt deltaker og sammen finne ut hvordan de kunne bruke disse til glede og nytte for seg selv og andre.

Seniorsatsing har for alvor blitt et kjent fenomen som har et tydelig fokus på aktiv aldring, seniorer som ressurser, og folkehelse. Ensomhet er utbredt i dagens samfunn. Mange sliter og er alene. Det å knytte nye kontakter kan bli vanskelig for mange, da det ikke er naturlige sosiale møteplasser for denne aldersgruppen i lokalsamfunnet. Resultater er at mange føler seg ensomme, selv med mange mennesker rundt seg.

På grunnlag av de erfaringer som er gjort i foreningens tidligere prosjekter knyttet til eldre, ble prosjektet Lyspunktet til. Her er konseptet knyttet til å etablere sosiale møteplasser – klubber basert på hvilke aktiviteter den enkelte ønsker.



## Prosjektgjennomføring/Metode:

Lyspunktet hadde oppstart i august 2016 og det ble etablert en ressursgruppe og styringsgruppe for prosjektet.

## Ressursgruppen:

Kari Elisabeth Pettersen – leder for Besøktjenesten i Haugesund Røde Kors (HRK)

Ole Løkken, Frivillig i HRK, og Frisklivssentralen, Leder for seniorfestivalen

Eli Økland, Frivillig- klubbvert i Lyspunktet, HRK

Lillian Steensnæs, Hjemmetjenesten, Haugesund kommune

Gunvor Steffensen, Prosjektleder Lyspunktet

Ved oppstart hadde ressursgruppen møter hver andre uke, men gikk over til hver tredje uke etter hvert.

Ressursgruppen har gjennom prosjekt-perioden jobbet tett sammen og utfyllt hverandre med sin kompetanse på ulike områder.

Haugesund Røde Kors har et tett samarbeid med kommunen gjennom en samarbeidsavtale som ble underskrevet i februar 2015 og gjennom en samarbeidsavtale i forhold til samfunnssikkerhet og beredskap datert september 2016.

## Styringsgruppen:

Paul Eggen jr. Nestleder og økonomiansvarlig i Haugesund Røde Kors

Anne – Beth Høyvik Leder i Omsorg, HRK

Therese Landås Daglig leder, HRK

Gunvor Steffensen Prosjektleder, Lyspunktet, HRK

Styringsgruppen har hatt tre møter i halvåret og vært det overordnede organet for Lyspunktet.

## Rapportering:

Hver måned rapporteres det til lokalforeningsstyret om status for prosjektet.

## Kartlegging

Ved oppstart satte prosjektleder seg inn i de tidligere prosjekter knyttet til eldre, og tok med seg erfaringer fra disse videre inn i det nye prosjektet. For å komme i gang med å møte målgruppen, ble Røde Kors sin kafé på Helsehuset besøkt. Helsehuset er et nytt tilbud med omsorgsleiligheter i Haugesund, og her var det behov for å finne sosiale møteplasser. Det var utarbeidet et spørreskjema på aktiviteter som ble brukt i kartlegging av ønsker til beboerne. Ni spørreskjema ble registrert, og ved gjennomgang av skjemaene gikk det fram at syv av disse ønsket film / kino som aktivitet

Skjemaer for registrering av aktiviteter ble behandlet og deltakerne ble holdt orientert i forhold til oppstart på klubb. I prosjektet la vi vekt på å behandle henvendelser fortløpende og, mailadresse og telefonnummer til kontoret ble formidlet til prosjektleder som fulgte opp henvendelsene.

Det ble avtalt møte med deltakeren på kontoret eller hjemme hos vedkommende, deretter var det å finne andre deltagere med samme interesser. Erfaringer har vist at det er avgjørende at det ikke tar for lang tid fra henvendelse til en får svar fra oss.

## Nettverk

Prosjektleder har også brukt sitt kontaktnett gjennom tidligere jobber for å få kontakt med målgruppen i tillegg til å bruke personlige kontakter. På dette grunnlag ble turgruppa til.

Ressursgruppa har også kommet med innspill på deltakere og frivillige til klubbene.

## Klubbvert

Sammen med aktivitetstilrettelegger i foreningen gikk vi gjennom lister på frivillige for å se om det var noen som kunne tre inn i rollen som klubbvert. Gjennom informasjon innad i foreningen kom det også til flere klubbverter. Ved oppstart i klubbene gikk prosjektleder inn i starten, og etter hvert overtok klubbverter klubben. Hver tredje måned ble klubbvertene innkalt til klubbvertmøte hvor det ble utvekslet erfaringer og lagt plan for de neste månedene.

Underveis har det vært ukentlig kontakt med klubbvertene enten ved besøk på kontoret, per mail, sms eller telefon.

## Markedsføring / Profilering

### Brosjyremateriell

I samarbeid med ressursgruppen fikk vi laget en brosjyre til Lyspunktet. Seniorer i Haugesund stilte sporty opp på bilder til brosjyren. Til selve utforming av brosjyremateriellet hadde vi Iversen Skogen reklamebyrå på jobben. Det ferdige produkt ble vi meget fornøyd med. ( *Vedlegg 1* )

### Logo

Lyspunktet fikk til et samarbeid med linjen Medier og kommunikasjon på Åkrehamn videregående i forbindelse med logo til prosjektet. Det viste seg at de skulle ha en oppgave knyttet til tema, så det ble matnyttig for elevene med oppdraget. De syntes det var kjekt å jobbe med et ordentlig oppdrag og leverte mange gode forslag. Fra Haugesund Røde Kors var vi tre som besøkte skolen for å kåre vinner av oppdraget. Elevene vurderte også sine forslag og vi landet på samme vinner, som fikk en liten påskjønnelse fra oss. Klassen fikk en fruktkurv og litt godsaker som takk for hjelpen.

( *Vedlegg 2* )

### Rollup

Iversen og Skogen reklamebyrå fikk laget en rollup til Lyspunktet. Denne har vi brukt ved arrangementer blant annet i forhold til samarbeidspartnere. ( *Vedlegg 3* )

### T-skjorter

I forbindelse med Landsmøte til Røde Kors som ble avholdt i Haugesund i oktober 2017 fikk vi trykket T - skjorter med logo som deltakerne hadde på seg under arrangementer. ( *Vedlegg 4* )

### Annonse

Før jul i 2016 hadde Lyspunktet en annonse i Haugesunds Avis. ( *Vedlegg 5* )

### Sosiale medier

Like over nyttår i 2017 ble det satt inn en annonse på Facebook. Her ble det god respons og vi tok kontakt med de som hadde vist sin interesse. På grunnlag av de kontaktene og registreringene fikk prosjektet i gang en kafé-treffklubb.

### Besøk fra Extrastiftelsen – «Lyser opp hverdagen»

I mai -17 hadde HRK besøk fra Extrastiftelsen representert med Antonsen og Lillehagen. Lokalforeningen og prosjektet fikk presentert seg, og det ble laget en reportasje, «Lyser opp hverdagen» fra Extrastiftelsen. Turgruppa i Haraldsvang ble besøkt og vi tok en liten tur rundt i Vangen. Noen av deltakerne ble intervjuet. ( *Vedlegg 6* )

### Hjemmetjenesten

Lyspunktet har hatt tett samarbeidet med Hjemmetjenesten i kommunen. De er avgjørende for å nå fram til målgruppen og også å hjelpe til med å få deltakerne til klubbene. Dette gjelder spesielt på Helsehuset hvor deltakerne har bruk for assistanse både når det gjelder å huske avtaler og av mer praktisk art.

Prosjektleder har også informert om Lyspunktet til personalet i Hjemmetjenesten og delt ut brosjyremateriell.

## Vedtakskontoret

Prosjektleder og Aktivitetstilrettelegger informerte ansatte ved Vedtakskontoret og delte ut brosjyrer om Lyspunktet.

## Servicesenteret

Vi fikk avtale om å få utplassert rollup og brosjyrer om Lyspunktet. Rollup var oppslått ca. tre uker. På dette kontoret kommer mange av byens befolkning for å spør om tjenester og lignende, så mange fikk med seg opplysninger om prosjektet.

## Frisklivssentralen (Havnaberg)

Prosjektleder har hatt møter med Leder for Frisklivssentralen og utvekslet informasjon om ulike aktiviteter. Det har også vært informert om prosjektet på «Torsdags-blinken», som er et ukentlig kulturtilbud for seniorer.

## Legekontorer i kommunen

Prosjektleder har delt ut brosjyrer på legekontorer i kommunen. Det er ikke alle plasser det er tilrettelagt for å legge fra seg materiell, men de fleste plasser hadde de oppslagstavler/ hyller for informasjon.

## På stand

Våren 2017 var prosjektleder på stand på flere kjøpesenter sammen med to representanter fra Haugesund Røde Kors. Der ble det delt ut brosjyrer om Lyspunktet og det kom til noen nye deltakere i klubbene

## Landsmøte Røde Kors 2017 Haugesund

Under Landsmøtet til Norges Røde Kors, som ble avholdt i Haugesund, benyttet vi anledningen til å gjøre oss kjent for byens befolkning og landsmøtedelegatene Det var aktiviteter i sentrum og Lyspunktet hadde deltakere fra klubbene som delte ut brosjyrer og informerte. De rapporterte om at mange hadde vist sin interesse.

## Foreninger og lag

Prosjektet har etablert kontakt med og gitt informasjon til diverse foreninger i Haugesund som for eksempel

- Sykehusets Pensjonistforening,
- Fagforbundets Pensjonistforening på Sykehuset,
- Kolnes Sanitetsforening
- Pensjonistforeningen på Aibel

Kontakten med foreningene har resultert i flere deltakere til klubbene og også fått nye frivillige til Haugesund Røde Kors.

Informasjonsforedrag er også holdt innad i foreningen på :

Medlemsmøte i Omsorg, Seniorlaget og Kreativo. Det er også rekruttert klubbverter herfra.

## Høgskolen på Vestlandet

Høsten 2017 ble Haugesund Røde Kors ved prosjektleder spurt om å holde en presentasjon på Høgskolen på Vestlandet om vårt arbeid rettet mot eldre. Det var videreutdanning for sykepleiere i eldre, helse og samfunn som ville høre om vårt arbeid. Fra Haugesund Røde Kors var representert ved Monica Thune Haakull - aktivitetstilrettelegger, Gunvor Steffensen – prosjektleder Lyspunktet og Anne-Beth Høyvik – Leder for Omsorg. Det var en lydhør forsamling, de var interessert og vi fikk god respons.





## Resultater og resultatvurdering:

### Klubber

54 deltakere og seks klubber er registrert i prosjekt Lyspunktet. Vi har utgjort en forskjell – fått gitt mennesker en ny dimensjon i deres hverdag. Fra å sitte hjemme og ikke ha noe spesielt å gjøre på - til en hverdag som man ser fram til. Erfaringer fra prosjektet har vist at selv om vi bor tett sammen, er det ikke dermed en selvfølge at man treffer på naboen. Det bygges ut nye boligkomplekser, men man tenker gjerne ikke på at folk har behov for sosial kontakt, og d er ikke lagt opp til treffsteder. Her kommer prosjektet Lyspunktet inn med sitt tilbud om aktiviteter.

#### *Filmklubben*

To frivillige fra lokalforeningen ble klubbverter og ledet klubben i lag med prosjektleder den første tiden. En dvd-spiller ble skaffet til veie sammen med diverse dvd-er. Vi hadde treffene i 5. etasje på Helsehuset. Etter litt prøving og feiling fant vi rette sjangeren. Musikaler og komedier var populære, spesielt Fleksnes falt i smak. Prosjektleder var med i klubben ut 2016, da overtok klubbvertene driften. Aktiviteter og ønsker endres underveis etter hvem som bor på stedet, og Filmklubben var i drift til utpå våren 2017. Da var det andre aktiviteter som det kom forslag på, som man ønsket å drive med videre.

#### *Hobbyklubben*

De resterende deltakerne i filmklubben ble med over her etter at denne ble avsluttet. Etterhvert ble det så mange deltakere at vi etablerte to hobbyklubber med to klubbverter fordelt på 5. og 6. etasje. Treffstedet ble også forandret fra 6. etasje til 5. etasje. Denne klubben treffes på torsdager klokken 17-19.

#### *Turgruppen*

Har sitt faste møtested i Haraldsvang ved Paviljongen onsdager klokken 11:00. Prosjektleder og en frivillig i Haugesund Røde Kors drifter denne klubben. I forkant av turen sendes det ut sms-varsling og man tar eventuelt en telefon i tillegg. Påminning er avgjørende.

Det har variert litt med deltakere i denne klubben. Sykdom og annet fravær har vært grunnen til det. Prosjektleder har drevet litt opplysningsarbeid om klubben og har fått nye deltagere fra blant annet dataklubben. Den sosiale praten under turen er viktig.

#### *Kafétreffet*

Fra våren 2017 fikk vi en ny klubb – Kafétreffet.

Her samles seks damer og én klubbvert til treff en gang i uka, på torsdager klokken 13, for tiden på Te - salongen. Denne klubben har tatt «helt av» og har virkelig utvidet sitt nettverk. Ingen av damene kjente hverandre fra før og nå er de blitt en god vennegjeng. De deltar på arrangementer og drar på turer sammen. Én gang i måneden treffes de hjemme hos hverandre til en vinkveld. Denne klubben er nå så å si selvdrevet og klubbverten trekker seg etter hvert ut. En kontaktperson fra klubben oppnevnes da, og holder kontakten videre med Haugesund Røde Kors.

### *Litteraturklubben*

I august 2017 ble litteraturklubben startet. De har hatt møtested på biblioteket i byen. Biblioteket er nå under rehabilitering og klubben treffes derfor nå privat. De velger seg ut bøker som de leser og har treff ca. én gang i måneden. Der blir boka diskutert, og nye bøker som skal leses bestemt. Møteplan for neste halvår i 2018 er satt opp av klubbverten.

### *Dataklubben*

Den siste klubben i prosjektet er dataklubben. Her er det åtte damer fra en pensjonistforening på sykehuset som samles. De har hatt åtte samlinger(kurs) og er nå over i en dataklubb der kunnskap vedlikeholdes og ny lærdom kommer til. Erfaringer som er gjort med å bringe ungdommer inn som frivillige på data-kurset er gode. To unge frivillige i Haugesund Røde Kors blir med videre i dataklubben. Dataklubben treffes én gang i måneden på Annekset, Haugesund Røde Kors.



## Solskinshistorier

- I klubbene blir man bedre kjent gjennom de aktiviteter som tilbys. Jeg minnes spesielt en episode fra hobbyklubben, der vi blant annet strikket. En deltaker har hatt mange utfordringer og jeg introduserte strikking for henne. Med mye strev og assistanse fikk hun strikket ferdig et par tøfler, og et så blidt ansikt som da hun viste det ferdige produktet, tror jeg aldri jeg har sett! Ikke bare hun selv var stolt, men hele klubben var stolte. Her var det absolutt mestringsfølelse. Det som var så kjekt å se, var at hele klubben ble så glad på hennes vegne og tydelig viste hvordan de gleder seg sammen.
- En annen aktivitet i hobbyklubben har vært å løse kryssord sammen og også Quiz er populært. Her kappes det nesten om å avgi svar. Deltakere som ellers er stille og reservert blomstrer opp og deltar for full maskin. Her vanker det ros fra de andre deltakerne når man finner svar, og det er tydelig å se hvor kry den enkelte blir. Det gjør noe med selvfølelsen.
- Fra turgruppas første tid, var det en del snakk om værforbehold når det ble diskutert om det skulle bli tur eller ikke, men etter hvert endret holdningene seg til – «at det var bare å kle seg etter været!» Da hadde den ukentlige turen fått så mye å si at fokuset var det sosiale og gleden ved å treffes.

## Oppsummering/konklusjon/videre planer:

Gjennom kontakt med Hjemmetjenesten og Vedtakskontoret i kommunen får vi henvendelser om deltakere som har behov for en aktivitet.

Lyspunktet har vært i drift i 1,5 år. En lengre tidsperiode ville sikret at alle klubbene var skikkelig oppe å gå. Det å ha en kontinuitet er avgjørende for prosjektet. En tilrettelegger med en tilnærmet full stilling ville bedre ivaretatt deltakere og frivillige i prosjektet.

Prosjektleder har vært i Omsorgsrådet i Haugesund Røde Kors og orientert om status for Lyspunktet. Den videre organisering vil bli drøftet her.

Vårt mål er å drifte klubbene videre, og en ansattressurs - aktivitetstilrettelegger og frivilligheten vil sørge for at dette blir ivaretatt.

Statistikken viser at vi hadde en dobling av deltakere etter sommerferien. Dette genererte mer tid til oppfølging av deltakere og klubbene. Interesse for data og ønske om kurs gjorde at vi fikk et samarbeid med Digital Senior med Robert Bergh fra HRK som kursleder. Prosjektleder for Lyspunktet gikk også inn som kursleder på siste del av kurset.

Vi hadde med oss frivillige fra lokalforeningen og i tillegg to ungdommer fra IB-klassen på Vardafjell videregående skole. Det ble god stemning på tvers av generasjoner. Begge parter så fram til treffene. Kurset går over i en dataklubb med møte en gang i måneden i Haugesund Røde Kors lokaler.

To frivillige fra kurset går inn som klubbverter i lag med de to elevene fra IB-klassen. Prosjektleder trer inn som frivillig i en periode fremover.

I vårt nye prosjekt "Gnisten", har vi fokus på eldre, ensomhet og seniorkraft, og vi søker nå finansering av dette prosjektet. På bakgrunn av de erfaringer som er gjort i Lyspunktet, ser vi at det er behov for flere sosialiseringer enn bare klubber. Dette var grunnlaget for vår søknad om midler til "Gnisten", som er en videreføring av samme konsept, men med utvidet målgruppe og tilbud om aktiviteter som eksisterer i Haugesund Røde Kors i dag. Dette blir koordinert og sett på samlet og målet er et enda mer individuelt tilpasset tilbud til hver enkelt deltager.

**Etter nesten ett og et halvt år har vårt prosjekt gjort en positiv forskjell i mange eldre sin hverdag her i lokalsamfunnet vårt. Livet har for deltagerne på ny fått en sosial dimensjon, der de ikke lenger bare sitter hjemme uten å ha sosiale treffpunkter, men nå opplever en hverdag som de ser frem til – et lyspunkt!**



# Lyspunktet

## Vedlegg

### Vedlegg 1 – Informasjonsbrosjyre



# *Vil du ta livet ditt med på en luftetur?*

Vennskap er viktig for at man skal føle seg bra og oppstår ofte gjennom felles interesser. Det er nemlig viktig å ha noen å dele opplevelser med.



**Røde Kors** Haugesund



## *Vil du ta livet ditt med på en luftetur?*

Vi i Haugesund Røde Kors lager nå sosiale klubber for godt voksne som ønsker å fylle dagene med aktiviteter sammen med andre mennesker.

Liker du å ta deg en tur i Djupadalen, på kino, på fotballkamp eller på kafé? Våre sosiale klubber byr på mange ulike typer aktiviteter som skal være trygge og hyggelige møteplasser hvor du vil være en del av et sosialt og nært fellesskap.

## *Høres dette interessant ut?*

Fyll ut skjemaet på baksiden. Ring Haugesund Røde Kors på tlf **52 71 12 50**, og vi avtaler når det passer at vi kommer på besøk til deg, slik at du kan fortelle oss hva du er interessert i å finne på sammen med andre.

Vi setter så opp grupper på 4-6 personer, basert på felles interesser. Vår hyggelige **klubbvert** vil ha ansvar for å samle gruppen din og å avtale treffpunkter for dere. Klubbverten vil også være tilstede under klubbtreffene.

### **Vi håper at lufteturen kan bli ett nytt lyspunkt i din hverdag.**

Har du allerede bestemt deg, eller kanskje du har spørsmål rundt våre sosiale klubber? Ikke nøl med å ta kontakt med Haugesund Røde Kors i dag.

Vi gleder oss til å høre fra deg!



Hvis du skulle være med på en sosial møte klubb – hva hadde du hatt lyst til å være med på da?

- |   |   |                                      |
|---|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gå tur           | <input type="checkbox"/> Sentrumsvandring | <input type="checkbox"/> Golf        |
| <input type="checkbox"/> Sport            | <input type="checkbox"/> Kafetreff        | <input type="checkbox"/> Kino/Film   |
| <input type="checkbox"/> Bøker/Litteratur | <input type="checkbox"/> Øl/Vin           | <input type="checkbox"/> Kunst       |
| <input type="checkbox"/> Festival         | <input type="checkbox"/> Foto             | <input type="checkbox"/> Treskjæring |
| <input type="checkbox"/> Biljard/bowling  | <input type="checkbox"/> Håndarbeid       | <input type="checkbox"/> Data        |

Andre forslag til aktiviteter: \_\_\_\_\_

Tid på dagen for ønsket aktivitet:  Dag  Kveld

Vil du vite mer og holdes oppdatert på klubbene?

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tlf/ Mob/E-mail: \_\_\_\_\_

Når du har fylt ut informasjonen så ringer du til oss i Haugesund Røde Kors. Da vil vår prosjektleder avtale tid med deg for å hente informasjonen, og gjerne ta en prat om hva du har lyst til å være med på. Møteklubbene er gratis å delta på, eventuelle kostnader knyttet til aktiviteten vil dekkes av hver enkelt deltager. Ta kontakt med Haugesund Røde Kors tlf: **52 71 12 50**







Vedlegg 2 – Logo





## *Vil du ta livet ditt med på en luftetur?*

Vennskap er viktig for at man skal føle seg bra  
og oppstår ofte gjennom felles interesser.  
Det er nemlig viktig å ha noen  
å dele opplevelser med.



## *Vil du ta livet ditt med på en luftetur?*

Vennskap er viktig for at man skal føle seg bra  
og oppstår ofte gjennom felles interesser.  
Det er nemlig viktig å ha noen  
å dele opplevelser med.

Ring Haugesund Røde Kors  
på tlf 52 71 12 50 for mer  
informasjon om aktiviteter  
for eldre.



Vedlegg 4 – T-skjorte



# Vil du ta livet med på en luftetur?

## BOR DU HJEMME OG HAR LYST TIL Å FINNE PÅ NOE GØY?

Kanskje en tur til Djupadalen, besøke kinoen, se en fotballkamp eller finne på noe annet kjekt?

**LYSPUNKTET** er Haugesund Røde Kors sitt nye tilbud til byens pensjonister. Vi lager klubber hvor samlingspunktet er felles interesser.

## VIL DU VITE MER?

Ring Haugesund Røde Kors på telefon 52 71 12 50

*La lufteturen bli ett nytt lyspunkt i din hverdag*





LOGG INN

## Lyser opp hverdagen

Det er lettere å komme seg ut når man har noen å gå sammen med. Nettopp det er det Haugesund Røde Kors sitt prosjekt "Lyspunktet" tilbyr.



*Vil du bli inspirert? Kom på frokostseminar om eldre og frivillighet. Foto: Kate Elin Østebøvik Haugen og Margareth Kristiansen.*

Nordmenn lever lengre og lengre, og bor hjemme lengre og lengre. Mange eldre har god helse men har kanskje mistet noen av de vennene som de hadde før. Det er ikke så lett å komme seg ut hvis man ikke har noen å dra ut sammen med. Dette ville Haugesund Røde Kors gjøre noe med.

## Hjemme alene

– Lyspunktet er et unikt prosjekt som retter seg mot hjemmeboende pensjonister i Haugesund. Vi bor gjerne tett sammen, men det er bare tilfeldig at man møter på naboen forteller prosjektleder Gunvor Steffensen.

Mange føler på det å være ensom blant mange mennesker. Her kommer prosjektet Lyspunktet inn og tilbyr ukentlige treff sammen med en klubbvert som binder klubben sammen, sier hun.

– Vi har foreløpig fire klubber, det er tur, film, hobby og kafé-treff som er tema for disse gruppene. Totalt er det 19 aktive deltakere i klubbene og vi ser at de som kommer trives og at de også får nye nettverk, forteller hun.



*Det er fint å gå på tur her i Haraldsvang forteller Einar J. Nilsen (85). Foto: Stian Amadeus Antonsen*

### – Lettere når man har noen å gå sammen med

Det blåser friskt denne dagen i Haugesund, men det stopper ikke deltakerne i turgruppa. Hver onsdag møtes de for å gå på tur, uansett vær og vind.

– Jeg har vært i turgruppa siden oppstart i oktober i fjor og ser fram til hver onsdag. Det er lettere å komme seg ut når man har noen å gå i sammen med, forteller turgåer Anny K. Nilsen (83).

En annen deltakere stemmer i:

– Det er godt å komme seg ut på en luftetur, treffe andre og slå av en prat forteller Einar J. Nilsen (85).



*Her er daglig leder i Røde Kors Haugesund Therese Landås, sammen med deltaker Einar J Nilsen. Foto: Stian Amadeus Antonsen.*

## Muligheter, glede og inspirasjon

Haugesund Røde Kors har et bredt spekter av aktiviteter rettet mot alle aldersgrupper, og en egen satsing på seniorer.

– Som daglig leder er jeg svært glad for at Haugesund Røde Kors fikk finansiert dette prosjektet Lyspunktet av dere i Extrastiftelsen. Lyspunktet gjenspeiler den brede og kvalitative satsingen Haugesund Røde Kors står for rettet mot eldre, forteller daglig leder Therese Landås.

– Prosjektet og prosjektets ramme generer trygge og givende relasjoner mellom mennesker som deltar i prosjektet og de får tatt del i et felleskap innen en ramme som de interesserer seg for, utdyper hun.

– Dette bidrar til å forebygge ensomhet samtidig som disse klubbene viser muligheter for andre som befinner seg i en hverdag hvor ensomhet kan påvirke livskvaliteten. Lyspunktet gir muligheter, glede og inspirasjon. Akkurat som navnet tilsier, avslutter hun.

## Prosjektinformasjon

Ordningsnavn

Rehabilitering (2016)

Prosjektnavn

Lyspunktet- Sosiale klubber for eldre

Prosjekttema

Sosialisering av ensomme eldre med psykiske lidelser

Organisasjon

Norges Røde Kors

Org.ledd

Haugesund Røde Kors

Prosjektleder/forsker

[Monica Haakull](#)

Fylke(r)

Rogaland

Bevilget

2016: kr 550 000, 2017: kr 550 000

Startdato

24.01.2016

Sluttdato

31.12.2017



## Søknadssammendrag

Bakgrunn

Målsetting

Målgruppe

Beskrivelse av gjennomføring

Fremdriftsplan

Betydning og forventede resultater

Del prosjektet



Vi er alltid på jakt etter de beste ideéne  
innen frivillighet og helse.

Søk støtte

Følg ExtraStiftelsen på sosiale medier:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

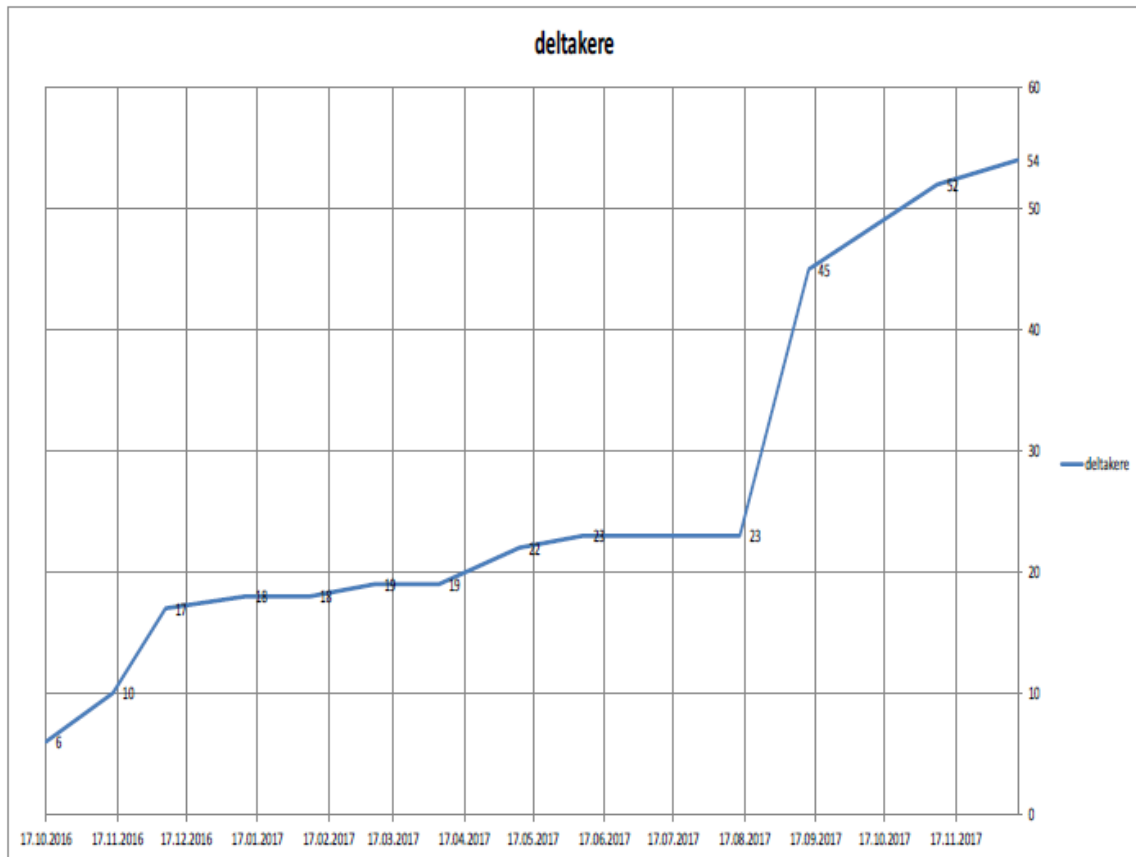
[Youtube](#)

[Twitter](#)

Abonner på vårt nyhetsbrev:

[Nyhetsbrev](#)

## Lyspunktet



Kommentarer: laugust-17 var det oppstart på 2 nye klubber og flere deltakere kom til i eksisterende klubber.( bla. Helsehuset) I sept/ okt -17 kom data-klubben til – denne hadde oppstart 26.10.17.