



Äldrekontakt söker kommunikatör/projektledare

Om Äldrekontakt.....sid 2
Kortfattad rollbeskrivning.....sid 6





Om Äldrekontakt

Det är extremt påfrestande att behöva möta livet helt ensam och det sociala behovet av vänner upphör inte för att man blir gammal. Kanske är det snarare då det är som allra störst, eftersom negativa livshändelser tenderar att hopa sig i hög ålder.

Över en tredjedel av alla över 75 år känner sig ensamma och det här är något som vi vill ändra på! Med hjälp av våra 1000 volontärer hjälper Äldrekontakt äldre ur ensamheten runt om i landet.

Vi vänder oss till ensamboende äldre, över 75 år, som lever isolerade och/eller känner sig ensamma, med liten kontakt med familj eller vänner och som börjat få det svårt att ta sig ut på egen hand

Ordinarie verksamhet

Äldrekontakt har 12 års erfarenhet som visar att det går att göra stor skillnad i ensamma äldres liv. Med hjälp av insatser från frivilliga skapar möjligheter för ofrivilligt ensamma äldre att träffa nya vänner – äldre som yngre – i sitt närområde. Sättet vi arbetar på är unikt i Sverige och baseras på vetenskap samt beprövad metod. Forskning visar att för att framgångsrikt bryta social isolering och uppnå långvarig effekt, ska de äldre kunna få socialt stöd av andra i samma situation, träffas i grupp och träffas regelbundet. Just regelbundenheten är nyckeln till förändring. Därför har vi som policy att aldrig ställa in en träff. På så sätt kan våra gäster lita på att de alltid får träffa sina nya vänner, något som många inte klarar på egen hand.

Vårt koncept är enkelt: Istället för att äldre sitter i varsin lägenhet och längtar efter gemenskap, hjälper vi dem att lära känna varandra i mindre grupper över en fika hemma hos våra volontärer. Värdfamiljer öppnar upp sina hem och dukar upp till fika, medan våra volontärchaufförer skjutsar gästerna till fikastället och sedan hem igen. Ensamma äldre får hjälp att regelbundet träffa jämnåriga i liknande situation och umgås över generationsgränserna – en söndag i månaden så länge de vill och kan vara med utan att det kostar dem något. Mellan träffarna ringer volontärerna de äldre för att höra hur de mår, och peppa inför den kommande träffen.

”Stort tack för den som drog igång det hela. Att ligga död i 3 år är omöjligt eftersom min gruppledare ringer mig varje månad.”



Och det fungerar! Vi genomför årliga kvalitetsundersökningar och i vår senaste uppgav 83 procent av våra äldre gäster att de känner sig mindre ensamma sedan de började delta i Äldrekontakts verksamhet. Och för 89 procent av gästerna är våra fikaträffar viktiga eller mycket viktiga för deras välbefinnande.

Äldrekontakt under Coronapandemin

Under pågående Coronapandemi gör vi allt vi kan för att hjälpa de äldre i en mycket svår tid. Vi hjälper våra äldre i 35 kommuner med:

- **Matinköp och apoteksärenden:** De som saknar hjälp från anhöriga eller hemtjänst får hjälp att handla mat på platser där vi har lediga volontärer. Här hjälper vi även andra äldre i Uppsala som inte är våra ordinarie medlemmar
- **Social kontakt:** Regelbundna telefonträffar med ”kompisarna” i gruppen och för de som inte klarar av gruppsamtal (exempelvis på grund av väldigt dålig hörsel) en regelbunden kontakt med en volontär.
- **Telefonföreläsningar** på olika teman varje vecka, www.telefonsamtal.nu

Matinköp – så att ingen tvingas riskera att bli smittad

Vi hjälper äldre som inte kan få hjälp med matinköp och apoteksärenden!

Det första vi gjorde i samband med Coronakrisen var att ställa in alla träffar för att skydda de äldre från smitta. Vi insåg också att många av dem nu skulle få problem med att skaffa mat och mediciner, eftersom de inte har släkt eller vänner i sin närhet. Sedan i mars hjälper vi därför äldre i behov med matinköp och apoteksärenden.

Vår fördel är att de äldre och volontärerna i de allra flesta fall redan känner varandra – vilket skapar trygghet. Därtill innebär de extra samtalen varje månad mycket för de äldre som nu har blivit än mer isolerade. En vänlig röst som hör att allt är bra och har tid att prata en stund om även mer vardagliga ting.

Vår ambition är att alla äldre i Sverige som behöver ska få hjälp med detta – i de områden där vi har volontärer - och tar emot hänvisade äldre i det här utsatta läget.



Telefonträffar – minskar isoleringen och håller kontakten

Vi gör det möjligt för gästerna att prata med jämnåriga i samma situation!

I normala fall fikar vi för att träffas som en del i vårt arbete med att förebygga och bryta social isolering bland ensamma äldre. När vi nu inte kan träffas vill vi göra det vi kan för att hjälpa våra isolerade gäster att bibehålla kontakten med varandra och även fortsatt känna att de är en del av gemenskapen inom gruppen.

Baserat på samma princip som tidigare, som vi vet effektivt motverkar social isolering, bjuder vi in alla gäster till telefonträffar en söndag varje månad. Gästerna samlas i samma grupper som tidigare och enligt ordinarie schema. De gäster som vill och kan ringer in till ett gruppsamtal klockan 15.00 en söndag i månaden medan de som inte klarar av detta blir uppringda och inkopplade av en volontär.

”Det är så upplyftande, vi pratar om ditt och datt, och sedan är det någon som säger något kul så vi får skratta lite också.”

Tanken med telefonträffarna är just att sammanföra gästerna så att de får möjlighet att prata med varandra, utöver kontakten med oss volontärer. Det vill säga prata med jämnåriga som befinner sig i en liknande situation och med liknande erfarenheter att dela med sig av.

Telefonföreläsningar – för förkovran och social stimulans

Behovet av social stimulans och sammanhang har aldrig varit större!

Det är något som flera organisationer som stöttar äldre i Coronatider vittnar om. Våra telefonföreläsningar syftar till att skapa gemenskap och göra vardagen mer begriplig för äldre.

Med våra Telefonföreläsningar kan vi erbjuda isolerade äldre social stimulans och förkovran i gruppformat, i sitt hem, över telefonen. Telefonföreläsningarna riktar sig inte bara till våra medlemmar utan hit kan vem som helst i målgruppen vända sig om de saknar någon att prata med. Genom att varje 'träff' kretsar kring en föreläsning om ett visst ämne, så uppstår det naturligt ett samtal – även mellan personer som inte känner varandra.

Så snart Folkhälsomyndigheten anser det säkert för äldre att träffas i grupp igen, kommer vi att återuppta de fysiska träffarna. Alla fysiska träffar planeras fortfarande halvårsvis i förväg för att det snabbt och effektivt ska gå att växla över till de fysiska träffarna.



Rollbeskrivning Projektledare/Kommunikatör

Äldrekontakt har ett nationellt kansli där 3,7 personer ansvarar för all verksamhet i hela landet. Vi utökar nu teamet med en projektledare/kommunikatör som kommer att arbeta operativt i våra grupper, med kommunikation samt med andra mindre projekt. Det är en bred roll med stora möjligheter att växa, uppgifterna går bland annat ut på att arbeta med:

- Kommunikation och marknadsföring
- Sociala medier/Content creation
- Insamling
- Projektledning
- Stötta kansliet operativt

Projektledaren rapporterar till verksamhetsansvarig. Vi söker dig med cirka 2-5 års arbetslivserfarenhet. För att trivas i rollen behöver du vara självständig, driven och initiativrik. Du är positiv, har en can-do-attityd och uttrycker dig väl i tal och skrift. Det säger sig självt att du är orädd för att knyta nya kontakter och att du tycker om att prata med äldre personer. Du är flexibel och känner ett starkt ägarskap för din uppgift och vårt ändamål. Slutligen tycker du att utmaningar är sporrande och du tar dig an dem med ett glatt humör.

Äldrekontakt är medlem Stiftelsen Norrskan och sitter i deras fina lokaler på Birger Jarlsgatan i Stockholm. Vi följer Folkhälsomyndighetens riktlinjer vilket innebär att vi och arbetar hemifrån på distans så länge situationen påbjuder.

Övriga uppgifter

Rollen är en tillsvidareanställning och baserad i Stockholm. Det är en heltidstjänst och vi ser gärna att tjänsten startar så snart som möjligt.

Har du frågor kring tjänsten? Kontakta Therese Gyll på [therese.gyll\(@\)aldrekontakt.se](mailto:therese.gyll(@)aldrekontakt.se)

Skicka din ansökan till [rekrytering\(@\)aldrekontakt.se](mailto:rekrytering(@)aldrekontakt.se) ansökningarna behandlas löpande.