

# Inspiration, motivation och nyorientering för Seniorer!

- Känner du dig trött när du läser ovanstående rubrik, då är våra samtalsgrupper något för dig!



*Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland har fått bidrag från Allmänna Arvsfonden för att starta samtalsgrupper för Seniorer som önskar uppleva mer inspiration i vardagen. "Tillsammans för psykisk hälsa – Seniorer" pågår i två år och vår förhoppning är att samtalsgrupperna för Seniorer fortsätter som ordinarie verksamhet. Arvfondsprojektet samverkar med Region/landsting, kommun och ideella organisationer.*

*Studieförbundet Vuxenskolan Västmanland, [www.sv.se/vastmanland](http://www.sv.se/vastmanland), 021-128085.*

**Vänd blad för mer information...**

**Samtalsgrupperna** består av Seniorer som har anmält sig till en grupp med minst 4 och max 8 deltagare. Vi fikar och samtalar om vad som behövs för att känna inspiration, vardagsmening och livsglädje. Vid behov erbjuder vi individuell information om "stödverksamheter" som kan vara en hjälp för deltagaren. Vi erbjuder även möjlighet att fortsätta vara en del i ett socialt nätverk utifrån deltagarens intresseområden.

Det kommer att startas samtalsgrupper på olika platser och vi kan också anpassa gruppsamtalen för olika målgrupper. Samtalsgruppsledarna är pensionärer som har arbetat inom vård och omsorg. De har även gått en utbildning till samtalsgruppsledare inom projektet.

**Deltagarna** är på väg att bli pensionärer eller är pensionärer. De upplever att de skulle må bra av en ökad känsla av meningsfullhet och glädje i vardagen.

Gruppsamtalen kan erbjudas för speciella målgrupper med särskilda önskemål.

Om du vill delta i en grupp kan du anmäla ditt intresse till Studieförbundet Vuxenskolan på tel 021-128085 (Studieförbundet Vuxenskolas kundcenter). De första grupperna startar i april/maj 2018. Verksamheten fortsätter sedan i september 2018.

**Samtalsgruppsledarna** är pensionerade personer som tidigare arbetat inom vård och omsorg. Samtalsgruppsledarna är intresserade av att motivera andra att hitta en känsla av inspiration och vardagsmening. De tycker också att de själva får ut något positivt av att inspirera andra.

Vi erbjuder en utbildning till "samtalsgruppsledare" inom projektet och utgår från de metoder och modeller som projektet omfattar. En gång per termin erbjuder vi vidareutbildning och mingel, för att våra ledare ska vara uppdaterad inom området. Det kommer också att finnas möjlighet till "grupphandledning" av psykolog eller psykoterapeut en gång per termin.

**Om du är intresserad av att bli samtalsgruppsledare för en allmän grupp, eller inom din organisation, anmäl ditt intresse genom att mejla till projektledare [lana.bergquist@sv.se](mailto:lana.bergquist@sv.se). Du kan också ringa 021-128085 (Studieförbundet Vuxenskolas kundcenter).**

Utbildning av samtalsgruppsledare startar i skiftet augusti/september 2018.

[www.sv.se/vastmanland](http://www.sv.se/vastmanland)

**TILLSAMMANS**  
- För psykisk hälsa -

