

# Ensamma äldre har fått en promenadvän i Karlshamn

**Promenad och fika har minskat den ofrivilliga ensamheten bland äldre i Karlshamn. - Det betyder väldigt mycket, säger hundra-åriga Nora Trudesson.**

**KARLSHAMN.** Inger Oskarsson trycker på ringklockan på Nora Trudessons dörr i Asarum, då det är dags för Nora att komma ut på en promenad.

När Nora som snart fyller 100 år har kommit ut på trottoaren med sin rullator berättar hon att man för tre år sedan ringde från den ideella föreningen Hej Blekinge och frågade henne om hon ville ha en promenadvän. Noratackade ja och matchades ihop med Inger.

Sedan dess gör de en promenad en gång i veckan under en till två timmar och som avslutas med att de fikar.

- Vi kommer så bra överens och har blivit goda vänner. Det här betyder väldigt mycket för mig, för genom Inger har jag fått nya vänner, säger Nora.

**Inger som är före detta lägstadielärare tycker att det är jätteroligt uppdrag.**

- Det här startade under pandemin och många gamla var ensamma och isolerade. Varken jag eller min man föräldrar kvar och att gå ut och gå med någon som vill ha sällskap passade oss bra.

- Nora och jag brukar gå en promenad runt Asarum, ibland mer än en gång i veckan och avslutar sen oftast promenaden med en fika hos Nora. Vi håller också kontakt på telefon, säger Inger och berättar att vänskapen är ömsesidig.

- För mig som har min dotter i Göteborg är det här både en trygghet och social gemenskap, säger Nora.

**I Korpadalens radhusområde kommer Ingers man Gert gående tillsammans med 76-åriga Ulf Jangborn. Även Gert och Ulf har varit ute på en gemensam promenad.**

Gert berättar att även de har blivit mycket goda vänner och går nu inte bara ut på promenader, utan besöker även restauranger tillsammans med goda vänner.

- Ulf behöver lite annan hjälp också, så vi kör och handlar och vi har besökt bland annat konstrundan. För mig som är volontär betyder det mycket att få hjälp på Ulf och nu blir det inte



*"Riktlinjerna är en kostnadsfri promenad på en eller två timmar, en gång i veckan för seniorer tillsammans med en volontär."*

**Carina Rosenqvist, äldrekonstulents på Hej Blekinge**

bara en gång i veckan, utan nu träffas vi ofta, säger Gert och får medhåll av Ulf som berättar att han har mycket trevligt tillsammans med Gert.

- Att ha Gert som promenadvän betyder väldigt mycket för mig, säger Ulf.

**Carina Rosenqvist som är äldrekonstulent på Hej Blekinge berättar att man startade Promenadvän för att minska ensamheten för de äldre.**

- Föreningen startade först med Middagsbubblarna som var gemensamma måltider på Träffpunkten för äldre. Men när pandemin kom fick vi tänka om och det resulterade i Promenadvän som har slagit så väl ut. Riktlinjerna är en kostnadsfri promenad på en eller två timmar, en gång i veckan för seniorer tillsammans med en volontär som både kan vara student, yrkesverksamma eller pensionärer, säger hon.

**Flera av de aktiva har byggt upp fantastiska relationer mellan promenadvännerna, som själva bestämmer vilken dag och tid som de vill promenera på. I dag har föreningen fjorton aktiva promenadvänner och tre stycken som önskar sig en promenadvän.**

- Så vi behöver fler promenadvänner både män och kvinnor, då vi försöker matcha ihop dem med någon volontär med liknande intresse till exempel, säger Carina. Åsa Lindborg



För Nora Trudesson i Asarum betyder det mycket att ha Inger Oskarsson som promenadvän. FOTO: ÅSALINDBORG



När Gert och Inger Oskarsson såg att Hej Blekinge sökte volontärer till promenadvän, så anmälde de sig.



"Vi är inte bara ute och promenerar, vi kör och handlar, äter lunch ute och vi har också besökt bland annat konstrundan", säger Ulf Jangborn som har Gert Oskarsson som sin promenadvän.