

Sommarbingo

En av fyra personer känner sig ensam! Du kan förändra någons dag genom att göra små handlingar. Delta på sommarbingo och var samtidigt med i projektet motverka ensamhet samt att du kan vinna fina priser.

Motverka ensamhet

Läs högt för en äldre person.	Hjälptill med små ärenden, som att handla mat.	Organisera en gruppaktivitet, som en picknick.	Dela en måltid med en äldre person.	Skicka bilder eller foton från familjehändelser
Gör en gemensam hobby, som att laga mat eller baka.	Dela en måltid med en vän.	Bjud in en äldre granne på fika.	Ring en äldre person och prata en stund.	Organisera en filmkväll.
Gör en gemensam utflykt till en park eller museum.	Besök en äldre person regelbundet.	Organisera en musik- eller sångstund.	Dela en favoritbok eller film.	Gå en promenad tillsammans
Gör en gemensam hobby, som att måla eller sticka.	Hjälptill med att installera och använda sociala medier	Hjälptill med trädgårdsarbete	Delta i en sportaktivitet tillsammans.	Delta i en lokal aktivitet eller evenemang tillsammans.
Hjälptill med tekniska problem, som att ställa in en TV eller dator.	Spela ett spel eller pussel tillsammans.	Organisera en bokklubb eller läsecirkel.	Skicka en överraskningspresent.	Skicka ett handskrivet brev eller vykort.

Lämna in din bingobricka till senast **1 september 2025**. Du kan även ta en bild på din ifyllda bingobricka och skicka den som bild via e-post.

Maria Andersson, Skinnskattebergs kommun, 0222-51 55 52, maria.u.andersson@skinnskatteberg.se

Martti Jaakkola, Fagersta kommun, 0223-442 88, martti.jaakkola@fagersta.se

Anne Alamaa, Västerås stad, 021-39 33 37, anne.alamaa@vasteras.se

Sanna Kivimaier, Hallstahammars kommun, 0220-240 05, sanna.kivimaier@hallstahammar.se

Sari Säkkiälä, Stadsbiblioteket Köping, 0221-251 27, sari.sakkila@koping.se

Seija Blefors Edqvist, Surahammars kommun, 0220-392 10, seija.b.edqvist@surahammar.se

Kesäbingo

Yksi neljästä ihmisestä tuntee itsensä yksinäiseksi! Sinä voit muuttaa jonkun päivän paremmaksi pienillä teoilla.

Osallistu kesäbingoon ja ole samalla mukana hankkeessa, jonka tavoitteena on ehkäistä yksinäisyyttä – ja voit myös voittaa hienoja palkintoja!

Yhdessä – bingo yksinäisyyttä vastaan

Jaa lempikirja tai elokuva.	Lue ääneen vanhalle henkilölle.	Pelaa peliä tai palapeliä yhdessä.	Tee yhteinen harrastus, kuten ruoanlaitto tai leivonta.	Jaa ateria vanhan henkilön kanssa.
Tee yhteinen retki puistoon tai museoon.	Lähetä valokuvia perhetapah-tumista.	Järjestä kirjaklubi tai lukupiiri.	Järjestä musiikki- tai lauluhetki.	Auta pienissä asioissa, kuten ruoanostoksissa
Osallistu urheilutoimintaan yhdessä.	Auta puutarhatöissä.	Osallistu paikalliseen aktiviteettiin tai tapahtumaan yhdessä.	Soita vanhalle henkilölle ja juttele hetken.	Käykää kävelyllä yhdessä.
Kutsu vanha naapuri kahville.	Lähetä yllätystaulahja.	Tee yhteinen harrastus, kuten maalaaminen tai neulominen.	Auta asentamaan ja käyttämään sosiaalista mediaa.	Lähetä käsinkirjoitettu kirje tai posti-kortti.
Vieraile säännöllisesti vanhan henkilön luona.	Auta teknisissä ongelmissa, kuten television tai tietokoneen asetuksissa.	Järjestä ryhmäaktiviteetti kuten piknik.	Jaa ateria ystävän kanssa.	Järjestä elokuvailta.

Palauta bingoruudukko viimeistään 1. syyskuuta 2025.

Voit myös ottaa kuvan täytetystä bingoruudukostasi ja lähettää sen sähköpostitse kuvana.

Martti Jaakkola, Fagersta kommun, 0223-442 88, martti.jaakkola@fagersta.se

Anne Alamaa, Västerås stad, 021-39 33 37, anne.alamaa@vasteras.se

Sanna Kivimaier, Hallstahammars kommun, 0220-240 05, sanna.kivimaier@hallstahammar.se

Sari Säkkiä, Stadsbiblioteket Köping, 0221-251 27, sari.sakkila@koping.se

Seija Blefors Edqvist, Surahammars kommun, 0220-392 10, seija.b.edqvist@surahammar.se

Maria Andersson, Skinnskattebergs kommun, 0222-51 55 52, maria.u.andersson@skinnskatteberg.se