

# SAMS nya projekt minskar ensamhet genom digitala frivilliguppdrag

SAMS vänverksamhet startade i somras projektet Digital vänverksamhet. Vi har fått in många ansökningar av personer med funktionsnedsättning, som skulle behöva en vän, men det har varit utmanande att få frivilliga vänner att ställa upp. Om du eller någon du känner har några extra timmar i månaden att ge åt en medmänniska, kan du ge mycket glädje till någon.

**A**ret 2020 har varit tufft för många av oss på grund av coronapandemin och allt som den fört med sig. För andra har det varit mycket tuffare. En del människor har blivit helt isolerade och ensamma utan en enda vän. Dessa personer kan till exempel vara personer som bor på boende och som inte får ta emot besökare eller personer som lider av flera grundsjukdomar och inte vågar gå ut, för att de är rädda att bli smittade.

Under coronapandemin har många inte kunnat träffa vänner och familj som vanligt. Istället har många hållit distanskontakt. Alla har ändå inte tekniken eller kunskapen för att kunna göra det. Därför har SAMS vänverksamhet i somras startat projektet Digital vänverksamhet. Projektet har som syfte att minska ensamhet bland personer med funktionsnedsättning genom att förbättra tekniskt kunnande och skapa nya vänskapsband.

SAMS har fört ihop frivilliga som ska hålla distanskontakt med varandra under hösten. Alla deltar hemifrån med hjälp av dator, surfplatta eller smarttelefon. De som inte har tekniken får låna en surfplatta med lättlästa instruktioner som sänds hem på posten. På hösten ordnas en utbildning, där deltagarna får lära sig att använda olika digitala verktyg samt vad man kan göra tillsammans på distans. Många är helt nya för varandra och får börja lära känna varandra, men en del av vänparen har träffats redan en längre tid. Via surfplattan kan de göra olika saker ihop, till exempel diskutera, visa bilder för varandra,

## NU BEHÖVER VI JUST DIG - KOM MED OCH MINSKA ENSAMHET I HÖST!

Vi söker ännu efter frivilliga som vill hålla distanskontakt med en vän med funktionsnedsättning. Du kan delta hemifrån och behöver endast en dator, surfplatta eller smarttelefon. Ge fyra timmar i månaden och få en vän för livet!

LÄS MERA OCH ANMÄL DIG PÅ [samsnet.fi/frit](https://samsnet.fi/frit)



Under projektet håller vänparen distanskontakt med varandra - var än de befinner sig.

upptäcka nya saker på nätet eller spela olika spel tillsammans.

Förutom jag, projektkoordinator Maj Ilola, jobbar dessutom två frivilligkoordinatorer vid SAMS som hjälper till med projektet. Projektet finansieras av STEA. Du kan följa med projektet under hösten på SAMS hemsida.

SAMS vänverksamhet förmedlar frivilligvänner till personer med funktionsnedsättning. Vänparen träffas några gånger i månaden och gör något roligt tillsammans. Koordinatorerna hjälper med att hitta en vän med liknande intressen.

SAMS, Samarbetsförbundet kring funktionshinder, har som syfte att främja och förverkliga jämlikhet och full delaktighet i samhället för personer med funktionsnedsättning i Svenskfinland.

**Maj Ilola,**  
koordinator för projektet Digital vänverksamhet samt evenemangs- och informationskoordinator på SAMS och i full färd att planera SAMS 10-årsjubileumsseminarium.