



Träffa nya vänner med Inlöparna!

Fr. vänster i bild: Enas Mahmoud, assisterande koordinator, och Nathalie J. Billing, verksamhetskoordinator i Skåne, från organisationen Hej främling kör ett kort löppass tillsammans med initiativtagarna i Svalövs kommun, som är arbetsmarknads-konsulent Johan Arlefalk och integrationssamordnare Anna Molin.

Varje onsdag klockan 16.00 är det bara att hänga med ut på en promenad- eller löprunda i Svalövs tätort. Det är Svalövs kommun med stöttning från den ideella föreningen Hej främling som håller i aktiviteten som kallas Inlöparna.

Syftet med inlöparna är att ta hand om sin hälsa. Oavsett vem man är, vart man kommer ifrån, vilken socioekonomisk status man har, om man är ung, vuxen eller pensionär, så är alla välkomna. Helt enkelt skapa förutsättningar för gemenskap och innanförskap genom hälsofrämjande aktivitet. Aktiviteten är gratis och man behöver inte ha några speciella kläder eller saker för att delta.

I Svalövs kommun är det Anna Molin, integrationsamordnare NyKraft 2.0, och Johan Arlefalk, arbetsmarknads-konsulent, som är initiativtagare till att introducera Hej främlings koncept Inlöparna. Det är också Anna och Johan som håller i hälsopassen och varje onsdag klockan 16.00 är det samling utanför AME:s lokal på Svalegatan i Svalövs tätort. Rundorna som genomförs är cirka tre kilometer och alla promenerar eller springer i sitt eget tempo.

Nathalie J. Billing är verksamhetskoordinator i Skåne för Hej Främling och hon är glad att Svalövs kommun valt att engagera sig i konceptet.

- Jag och Anna Molin träffades på en konferens och vi började prata om vad vi arbetar med och när jag berättade om projektet så blev Anna väldigt intresserad av att försöka starta upp detta i Svalövs kommun, säger Nathalie Johansson.

Vad får Anna och Johan hjälp med från er på Hej främling?

- Vi hjälper till med stöttning och marknadsföring samt att bjuda in folk. Och genom att de är certifierade initiativtagare för konceptet så är alla som deltar också försäkrade under själva aktiviteten.

Hur gör man om man vill delta?

- Man anmäler sig inte. Utan man dyker bara upp på angiven tid och plats och sedan håller någon av initiativtagarna ett hälsopass. Hur passen ser ut är helt upp till Anna och Johan att själva utforma. Självt så kommer jag och min kollega Enas Mahmoud att delta på några pass under hösten, säger Nathalie.

Hur länge håller konceptet på?

- Vi kör på hela hösten fram till den 17 december, oavsett vad det är för väder. Därefter utvärderar vi och känner av om det behöver göras förändringar i upplägget. Sedan är förhoppningen att Inlöparna även fortsätter under våren 2021, säger Nathalie Johansson.

Fakta om Hej främling

Förening grundades i Jämtland men har under de senaste fem åren etablerat verksamhet på massor med nya orter ute i Sverige. Idag har de regelbundna aktiviteter från Kiruna i norr till Malmö i söder, i totalt 7 olika län.

Läs mer om föreningen på: www.hejframling.se

Öppet Hus på budget- och skuldrådgivningen

Vill du ha hjälp med din ekonomi? Kom och prata med oss. Vi kommer att ha öppet hus vid fyra tillfällen nu i höst.

När: onsdagar 23 september, 30 september, 7 oktober och 14 oktober kl. 15.00-18.00

Var: Kvarnhuset, Svalegatan 4 B, Svalöv

Här kan du få träffa oss som jobbar med budget- och skuldrådgivning. Vi har med oss informationsmaterial och kanske grundläggande rådgivning på plats. Om det behövs kan vi boka in tid för ett senare tillfälle då vi går igenom din ekonomi i lugn och ro. **Välkommen till oss!**

Budget- och skuldrådgivningen

Hör av dig till oss för ekonomisk vägledning. Du beskriver din situation. Vi hjälper dig att se möjligheter, alternativ och handlingsutrymme när du själv inte gör det.

All rådgivning är gratis för boende i Svalövs kommun och vi har tystnadsplikt (sekretess).

Har du svårt att:

- betala månadens räkningar
- betala nya eller gamla skulder
- prioritera viktiga betalningar
- få överblick över din ekonomi

Kontakta oss. Vi kan hjälpa dig med följande:

- hjälp att göra en budget, att planera och prioritera dina utgifter
- att få en överblick över din ekonomi och dina skulder
- information om och hjälp med din ansökan om skuldsanering och andra lösningar.

Skuldsanering

Med skuldsanering menas att en svårt skuldsatt person, under vissa förutsättningar, helt eller delvis kan befrias från skyldigheten att betala sina skulder. Det är Kronofogden som efter ansökan från privatpersoner beslutar om skuldsanering. Kommunens rådgivning ses i lagen som en viktig försättning för att fler skuldsatta ska ta steget att ansöka eller att börja bearbeta sin situation för att bli skuldfria.

Lediga jobb i Svalövs kommun

Titel	Sista ansökningsdatum
Enhetschef till vård och omsorg	2020-09-20
Personlig assistent	2020-09-30
Timvikarie till hemvården	2020-10-04

Du hittar även information om lediga jobb hos oss på: www.offentligajobb.se/lediga-jobb/svalov

Stödlinje för seniorer och anhöriga i coronatider



Är du senior och sitter i ofrivillig karantän? Eller är du anhörig till någon som du inte får eller kan hälsa på? Känner du dig ensam? Längtar du efter att få höra en vänlig röst? Behöver du hjälp med att skingra tankarna?

För många har utbrottet av Covid-19 inneburit en stor omställning i vardagen. Saker som man tidigare gjort för att må bra, så som att till exempel gå på bio eller gymmet, ska man plötsligt vara försiktig med. Man kan också känna oro för sin egen och andras hälsa. Att under lång tid försöka följa myndigheternas råd

att hålla fysiskt avstånd till andra människor, att inte få besöka nära och kära på särskilt boende och att inte se ett slut på pandemin kan i längden vara mycket påfrestande.

Det är inte alls konstigt om man i det rådande läget känner sig både ensam, nedstämd och orolig för framtiden. Att ringa och prata med en utomstående medmänniska kan minska oron och känslan av ensamhet. Därför har Svalövs kommun sedan i våras haft en särskild stödlinje för dig som är senior eller anhörig till någon som är äldre eller som är långvarigt sjuk. Du behöver

inte vilja något särskilt för att ringa och växla några ord.

Att ringa kommunens stödlinje är kostnadsfritt och vi som svarar arbetar normalt inom anhörigstödet. Vi har tystnadsplikt och du kan välja att vara anonym. Telefonen är bemannad helgfria vardagar under kontorstid. Det går också bra att skicka ett e-postmeddelande på anhorig@svalov.se så ringer vi upp dig.

Ring stödlinjen på 0418-47 54 65 så pratar vi bort en stund eller två!