

Kesäbingo

Yhdessä-bingo yksinäisyyttä vastaan

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!

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 perhe- pahtumista.	Järjestä kirjaklubi tai lukupiiri.	Järjestä musiikki tai lauluhetki.	Autua pienissä asioissa, kuten ruoanostoksissa.
Osallistu urheilutoimintaan yhdessä.	Autua puutarhatöissä.	Osallistu paikalliseen aktiviteettiin tai tapahtumaan yhdessä.	Soita vanhalle henkilölle ja juttele hetken.	Käykää kävelyllä yhdessä.
Kutsu vanha naapuri kahville.	Lähetä yllätystlahja.	Tee yhteinen harrastus, kuten maalaaminen tai neulominen.	Autua asentamaan ja käyttämään sosiaalista mediaa.	Lähetä käsinkirjotettu kirje tai postikortti.
Vieraile säännöllisesti vanhan henkilön luona.	Autua teknisissä ongelmassa 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, martti.jaakkola@fagersta.se

Sanna Kivimaier, Hallstahammars kommun, sanna.kivimaier@hallstahammar.se

Sari Säkkilä, Stadsbiblioteket Köping, sari.sakkila@koping.se

Seija Blefors Edqvist, Surahammars kommun, seija.b.edqvist@surahammar.se

Maria Andersson, Skinnskattebergs kommun, maria.u.andersson@skinnskatteberg.se

Anne Alamaa, Västerås stad, anne.alamaa@vasteras.se

Nimi: _____ Puhelinnumero: _____



HALLSTAHAMMARS
KOMMUN



KÖPINGS
KOMMUN



SURAHAMMARS
KOMMUN



Västerås
stad

Sommarbingo

Tillsammans-bingo motverka ensamhet

En av fyra personer känner sig ensam! Du kan förändra någons dag genom att göra små handlingar. Delta i sommarbingon och var samtidigt med i ett projekt som syftar till att förebygga ensamhet – och du har också chans att vinna fina priser!

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

Lämna in din bingobricka till oss senast 1 september 2025.

Du kan även ta en bild på din ifyllda bingobricka och skicka den som bild via e-post.

Martti Jaakkola, Fagersta kommun, martti.jaakkola@fagersta.se

Sanna Kivimaier, Hallstahammars kommun, sanna.kivimaier@hallstahammar.se

Sari Säckilä, Stadsbiblioteket Köping, sari.sackila@koping.se

Seija Blefors Edqvist, Surahammars kommun, seija.b.edqvist@surahammar.se

Maria Andersson, Skinnskattebergs kommun, maria.u.andersson@skinnskatteberg.se

Anne Alamaa, Västerås stad, anne.alamaa@vasteras.se

Namn: _____ Telefonnummer: _____



HALLSTAHAMMARS
KOMMUN



KÖPINGS
KOMMUN



SURAHAMMARS
KOMMUN



Västerås
stad