



Några rader från ordförande

Våren närmar sig och med den ljusare tider. Äntligen är vi klara med pandemin och kan återgå till vardagen (tar bestämt i trä).

Även årsstämman närmar sig och jag hoppas naturligtvis att så många som möjligt vill delta, om inte fysiskt så via länk.

I övrigt får jag passa på tacka för mig och min tid som ordförande i Frivillig Vântjänst. Jag bugar och bockar och önskar er alla ett ljuvligt 2022.

Allt väl, Johan Rydermark



Snart vår...

Volontärbildning

Årets första digitala utbildning hölls den 1 februari och ämnet var artros (ledsvikt). Vi fick lyssna till Elin Löfberg från Reumatikerförbundet. Artros drabbar oftast enstaka leder (höfter, knä, händer, fingrar svullnar, skadat brosk, man upplever smärta, stelhet och instabilitet) och är den vanligaste kroniska åkomman i världen hos personer över 65.

Det är ofta en sjukgymnast som ställer diagnosen efter undersökning, ytterst få opereras, istället går man



Atros

artrosskola som bl.a. omfattar grupplektioner och gruppträning med utvärdering efter några månader. Man kan aldrig bota artros helt men man kan bromsa förloppet genom att vara vardagsaktiv – fysisk träning om minst 150 minuter/vecka rekommenderas.

Vi fick tips om följande länkar i ämnet, alla från Reumatikerförbundet:

- Att leva med artros:

<https://reumatiker.se/courses/att-leva-med-artros/>

- Broschyrer om artros:

<https://varden.reumatiker.se/material>

- Diagnossida:

<https://reumatiker.se/diagnos>

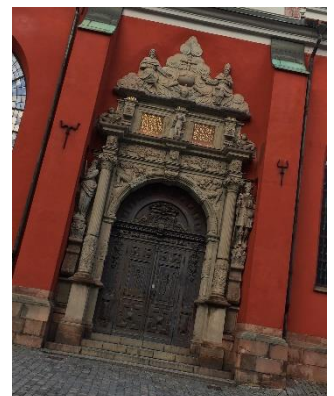
Vinterpromenad

Söndag den 5 februari tog vi en stadsrundtur igen med vår speciellt utvalde guide Peter Frisk. Vi träffades på plattan och vandrade sen vidare genom stan med stopp lite här och där, då han berättade om olika sevärdheter, byggnader, konst och statyer som man vanligtvis inte ser därför att man har blicken ner i backen – eller i mobilen.

Vi gick via Malmskillnadsgatan, V.Trädgårdsgatan, Jakobs kyrka, Gustav Adolfs torg och UD, förbi



R.W. attachéväska



S:t Jacobs kyrka

Riksdagshuset och slottet med avslutning vid den lilla pojken utanför Finska kyrkan. Överallt hade han intressanta saker att visa och berätta om. Pga restriktionerna blev det inget avslutande fika men jag tror att alla var nöjda och glada ändå. Lite kallt och blåsig var det, solen till trots.

Årsmöte

Frivillig Vântjänst är en ideell organisation och därför är det kommande årsmötet en viktig del av vår verksamhet.

Torsdag den 24 mars ses vi uppe på Utsikten vid Rehngatan 20 för årsmötet. Hoppas att ni är många som vill vara med!

Vi kommer även att servera kaffe/te med tilltugg.



Dags för årsmöte...

Volontärutbildning

Torsdag den 21 april kommer vi att hålla terminens andra volontärutbildning digitalt kl 17.00-18.00. Ämnet för dagen är hjärnan och kommer att hållas av Carl-Johan Boraxbeck, professor i neurologi.

Carl-Johan är professor vid Umeå universitet och han forskar på hjärnans struktur, funktion och kemi över livsspannet. Han har också som



Att åldras...

enda svensk ingått i en internationell forskningsgrupp med syfte att ge rekommendationer till världens regeringar för att anpassa samhället och möjliggöra fysisk aktivitet för den växande åldrande befolkningen.

Se mer på bifogad inbjudan!

Vårutflykt

Kommande vårutflykt kommer att äga rum fredag den 13 maj. Vi kommer att bjudas på en guidning samt lunch mm i vår egen huvudstad Stockholm. Boka redan nu in datumet i era almanackor och så får vi alla hålla tummarna om kanonväder.

Se mer på bifogad inbjudan!



Bergsprängargränd

Kommande aktiviteter

- Årsmöte, torsdag den 24 mars
- Volontärutbildning, torsdag den 21 april
- Vårutflykt, fredag den 13 maj

Källa bilder:

Knäartros – iStock, köpt

Raoul Wallenbergs attachéväska – Privat

S:t Jacobs kyrka - Privat

Att åldras - <https://blygers.blogg.se/2007/february/att-aldras.html>

https://sv.wikipedia.org/wiki/Vita_bergen

Årsmötes klubba - <http://www.gifdk.se/arsmote-nasta-vecka/>

FRIVILLIG VÄNTJÄNST

Skebokvarnsvägen 370, 3 tr

124 50 BANDHAGEN

info@frivilligvantjanst.se

www.frivilligvantjanst.se

08 – 659 95 59

PG 60 87 75 - 3, BG 359 – 8166

Redaktör: Helena Malmqvist