



## *Några rader från vår nya ordförande*

Som nyvald ordförande vill jag tacka för förtroendet att få leda denna fina och viktiga förening med så många fantastiska volontärer. Jag hoppas vi ska få ett givande och roligt arbete tillsammans.

På vårt årsmöte kunde inte alla val genomföras då det saknades namn till några uppdrag. Det beslutades därför om ett extra årsmöte som kommer att genomföras efter sommaren. Vi har fått förslag till revisor men behöver också namn till valberedning och ett eventuellt fyllnadsval till styrelsen.

Jag hoppas att någon av er som läser det här vill ställa upp och hjälpa oss i styrelsen, eller har tips på personer som kan tänka sig att ta ett uppdrag. Hör gärna av er.

Till sist vill jag önska er en skön vår. Vädret som vi haft i Påsk får gärna fortsätta.

**Anders Konradsson**



*Vitsippan uti backarna står...*

## **Årsmöte**

Torsdag den 24 mars höll föreningen sitt årsmöte uppe på Utsikten, med ett 20-tal närvarande. Delar av styrelsen avgick och nya styrelseledamöter valdes in. Däremot var det svårt att hitta 2-3 nya ledamöter till valberedningen samt att det saknades en revisor.



*Årsmöte*

Styrelsen fick i uppgift att hitta dessa ledamöter och sedan kalla till ett extra möte senast den 1 oktober. Är det någon som känner sig intresserad, eller har någon i sin bekantskapskrets som skulle passa till dessa uppgifter, får ni gärna höra av sig till kontoret.

I samband med mötet bjöds vi på fika med goda smörgåsar och smarriga bullar.

Det extra årsmötet planeras att hållas i mitten av september i digital form. Kallelse till årsmötet kommer att gå ut i slutet av augusti.

## **Volontärutbildning**

Vid vårens sista digitala föreläsning, torsdag den 21 april, fick vi lyssna på Carl-Johan Boraxbekk, professor i neurologi och verksam vid Umeå och Köpenhamns universitet.

Carl-Johan ingår i en forskargrupp som studerar den åldrande hjärnan och under föreläsningen visade han hjärnans olika funktioner under livsspannet med hjälp av olika diagram och



*Hjärnan*

bilder. Man använder ofta magnetkamera och har t.ex. följt personer i olika åldrar och vart femte år, sedan 1988 och framåt, jämfört hur deras hjärna har förändrats. Olika former av minnes träning och fysisk aktivitet är alltid bra och stimulerande för hjärnverksamheten samt för att bevara hjärnans funktioner, men givetvis finns stora individuella skillnader.

Carl-Johan nämnde också minnesträningsappen ”LOCI” som finns att tillgå gratis. Ett 20-tal volontärer deltog.

### **Forskningsprojekt på gång**

Frivillig Väntjänst ingår i den svenska referensgruppen till ett europeiskt projekt om Psykosocial motståndskraft i en åldrande befolkning. Den övergripande frågan är varför vissa personer återhämtar sig efter åldersrelaterade förluster och andra inte. Det kan handla om förlust av en anhörig eller en sjukdom som påverkat vardagen. Vad kan vara skyddande faktorer för en återhämtning. Äldre personer i fyra länder (Sverige, Spanien, Irland och Polen) kommer att intervjuas i längre intervjuer. Dessutom kommer longitudinala kvantitativa data att användas för en mer övergripande bild. Projektet kommer att pågå 2022 till 2025.

Från FV deltar Helena Malmqvist och Evy Gunnarsson i referensgruppen.



*Vårtecken...*

### **Vårutflykt**

Vi närmar oss nu årets vårutflykt som kommer att äga rum fredag den 13 maj. Där bjuds vi på en guidning på Söder samt en lunch efter att startat dagen med fika i Vitabergsparken.

Nu hoppas vi på att vädergudarna är med oss så att vi kan njuta av Stockholm och Söder i härlig försommarprakt. Hoppas att ni alla som vill följa med har boktat in er på arrangemanget.

*Ses på Söder!*



*Vitabergsparken*

### **Kommande aktiviteter**

- Vårutflykt, fredag den 13 maj
- Extra årsmöte, mitten av september

#### *Källa bilder:*

Vitsippor - <https://www.frejs.se/viktiga-datum-under-april-manad-2021/>  
Årsmöte - <https://www.svenskalag.se/trollhattansif/nyheter/1755933/inbjudan-till-arsmote-for-trollhattans-if>  
Hjärnan - <https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/>  
Vårtecken – Privat  
Vitabergsparken - <https://parker.stockholm/hitta-lekplatser-parklekar-plaskdammar/lekplats/vitabergsparkens-lekplats>

### **FRIVILLIG VÄNTJÄNST**

Skebokvarnsvägen 370, 3 tr  
124 50 BANDHAGEN  
[info@frivilligvantjanst.se](mailto:info@frivilligvantjanst.se)  
[www.frivilligvantjanst.se](http://www.frivilligvantjanst.se)  
08 – 659 95 59  
PG 60 87 75 - 3, BG 359 – 8166  
Redaktör: Helena Malmqvist