



## *Några rader från vår ordförande*

Vi lever i en osäker tid. Med det menar jag att vi vet inte riktigt vad som händer med kriget i Ukraina, elpriset, matpriser, inflation mm.

Det här skapar en otrygghet för oss alla. Och kanske extra mycket för dom som lever i ensamma. Därför är vårt engagemang för ökad trygghet för våra äldre och personer med funktionsvariationer så viktigt i dessa tider.

Jag hoppas verkligen att ni känner att ni bidrar till ett tryggare och medmänskligare samhället.

Hoppas vi möts på vårt Öppet hus eller julmiddagen i december, som ni kan läsa mer om i det här nyhetsbrevet. Samt läsa lite om det som hänt sedan förra nyhetsbrevet.

***Hösthälsningar från Anders  
Konradsson***



*Höstprakt...*

## **Extra årsmöte**

Tisdag den 13 september höll föreningen sitt extra årsmöte. Vi möttes digitalt över Google-Meet och en ny revisor vid namn Bo Johansson valdes in, välkommen!



*Årsmöte...*

Nästa ordinarie årsmöte planeras att hållas i mars 2023.

## **Volontärträffar**

Hösten är här och september har gått över i oktober och vi har genomfört höstens volontärträffar med fokus på falldiskussioner, samkväm och fika.

Det känns extra kul att vi återigen kan börja träffas fysiskt igen och denna gång i form av två träffar på FVs kontor. Vi diskuterade och tipsade varandra kring tio olika fall vilket ledde till mycket givande och engagerande samtal.

## **Julmiddag**

Efter så många år utan vår årliga julmiddag så är det äntligen dags igen!

I år kommer vi att träffas på restaurang Tre valv måndag den 5 december klockan 15.30.

Där blir vi bjudna på ett traditionellt julbord med bl.a. sill, lax, köttbullar, skinka och gottis i trevlig 1400-talsmiljö.

Hoppas på att se många av er där!  
Principen först till kvarn gäller!

Se bifogad inbjudan!



*Jul, jul, strålande jul...*

## Öppet hus - Glöggmingel

I år kommer vi också bjuda in er alla på ett öppet hus och glöggmingel på vårt kontor. Torsdag den 15 december kommer vi hålla dörrarna öppna för er mellan klockan 15.00 och 17.30. Hoppas att ni är många som vill titta in för lite glögg, fika och mingel.



Glögg mm...

Se mer i bifogad inbjudan!

## Intervju med Margareta hos Volontärbyrån

Den ofrivilliga ensamheten bland äldre är en samhällsutmaning som Volontärbyrån vill hjälpa till att motverka genom ideellt engagemang. För att öka engagemanget för ensamma äldre och motverka ensamhet ingår Volontärbyrån i ett IOP (idéburet offentligt partnerskap) med äldreförvaltningen i Stockholms stad.

Som ett gott exempel på att engagera sig och att bryta ensamhet har FVs volontär Margareta Kull lyfts fram och intervjuats på Volontärbyråns hemsida.

Läs gärna mer på Volontärbyråns hemsida:  
<https://www.volontarbyran.org>

## Balansvecka

Under vecka 40 hölls återigen den nationella veckan för balans, initierad för ett par år sedan av Socialstyrelsen. Flera förbund inom idrottsrörelsen är självklart med på satsningen, däribland Korpen.

Balans och styrka försämras vid åldrande och träning såsom balans- och styrketräning minskar skador som kan uppstå vid t.ex. ett fall.

Balans är en samverkan, dvs signaler, mellan hjärnan, nervsystemet samt musklerna. Vid balansträning tränar vi upp hastigheten i dessa signaler. Att träna balans och styrka gör att hela kroppen blir starkare då muskler, leder och ligament och skelett blir positivt påverkade.

Här kommer två länkar till Korpens hemsida med lite tips gällande balans:

[www.gymnastik.se/Nyheter/2022/Denviktigabalansen](http://www.gymnastik.se/Nyheter/2022/Denviktigabalansen)

[www.korpenintern.se/verksamhetsstod/Nyheter/nusat](http://www.korpenintern.se/verksamhetsstod/Nyheter/nusat)  
tervibalansenifokusunderhelvecka

## Annonsering i DN

Precis som förra hösten kör vi nu en kommunikationskampanj med sex stycken annonser i DN.



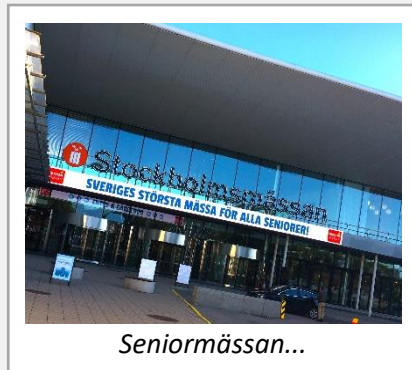
Två annonser...

Vi kommer även i år att växla mellan två typer av annonser. Syftet är att vända oss till både nya volontärer och nya hjälp-sökande.

## Seniormässan – Sveriges största mötesplats för seniorer!

Under tre dagar nu i början av oktober genomfördes årets seniormässa på Stockholmsmässan.

Många utställare med varierat utbud ”slogs” om uppmärksamheten, dessutom bjöds det på många aktiviteter på scenen samt ett fullmatat seminarieprogram.



Seniormässan...

FV närvarade vid två dagar, tisdag samt onsdag, tillsammans med olika organisationer då vi fick stå med Volontärbyrån i deras mässmonter.

Många mässdeltagare var intresserade av frivilligt ideellt arbete och ville engagera sig i olika föreningar bl.a hos oss på FV.

## Kommande aktiviteter:

- Julmiddag, måndag den 5 september kl 15.30.
- Öppet hus, torsdag den 15 december fr kl 15.00.

### Källa bilder:

- Höst – Privat
- Årsmöte – Privat
- Jul – Privat
- Glögg – Privat
- Annonser – Privat
- Seniormässan - Privat

## 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