



## *Några rader från vår ordförande*

Jag går in och läser på 1177.se om ensamhet, där står det att "Ensamhet skadar vår hälsa. Ensamheten kan vara svår att bära och den kan ge såväl psykiska och fysiska symtom".

Nu är vintern på gång och det blir mörkare och mörkare, då kan ensamheten kännas ännu svårare. Vi närmar oss också julen och då kan ensamheten också kännas extra svår.

Det här får mig att reflektera över hur viktig vår verksamhet är och hur viktiga ni Volontärer är. Jag vill att ni ska veta hur viktiga och uppskattade alla era insatser är.

Jag vill också passa på att önska er en God Jul och ett Gott Nytt År!

## *Julhälsningar från Anders Konradsson*

*He he he...*

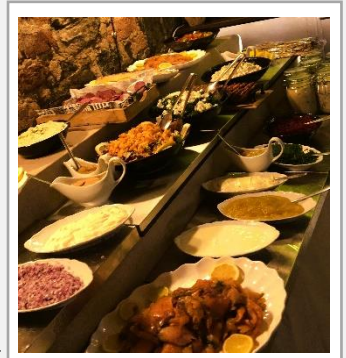
*God jul och gott nytt år!*



## **Julmiddag**

Oj vad mysigt det var att återigen kunna ses tillsammans över ett julbord!

Kul att vi var så många som sågs på årets internationella frivilligdag för att inmundiga en julbuffé i Gamla stan på restaurang Tre valv. Stämningen var hög och det blev ett härligt surr, trångt och lite bökgigt, men alla verkade tycka att kvällen blev lyckad!



*Julbord...*

## **Årets frivillig**

Den 5 december är det Internationella frivilligdagen (en förkortning av Internationella frivilligdagen för ekonomisk och social utveckling). Dagen instiftades av FN:s generalförsamling 1985. Sedan dess har regeringar, FN-systemet och organisationer varje år förenats med frivilliga runt hela världen för att fira den 5 december. Syftet med Internationella Frivilligdagen är att lyfta fram och hylla allt det ideella arbete som människor gör internationellt, nationellt och lokalt. Därför vill också vi passa på att tacka alla som på olika sätt engagerat sig ideellt i vår fina förening – Frivillig Vântjänst.

Efter flera år, då vi varken firat eller utsett någon "Årets frivillig" i FV, firade vi dagen i samband med vår årliga julmiddag. Vi nominerade tre volontärer som alla är engagerade, deltar i våra olika evenemang, är mycket omtyckta av våra hjälpsökande och är goda förebilder som visar prov på skilda sätt att engagera sig i FV!

De tre nominerade volontärerna var:

Kerstin Bergström

Peter Henström

Margareta Kull

Årets frivillig inom Frivillig Vântjänst blev, då lotten föll på Margareta Kull. Stort Grattis!

## Annonser

Information av olika former som annonser, utskick, uppsättning av flyers, informationsträffar mm är viktiga för att vi ska nå ut till nya volontärer, nya och gamla hjälpsökande, anhöriga, olika typer av personalgrupper mm.

Vi har som vi brukar annonserat under hösten. Denna gång har vi annonserat i sex veckor i rad i DN, där vi varannan gång sökt efter nya volontärer och varannan gång efter hjälpsökande.

Under november har vi också satsat på att annonsera två gånger efter hjälpsökande i tidningen Mitt I. Annonserna har funnits med i 11 av områdets tidningar, dvs området för Stockholm Stad.



Mitt I...

## Flyers

Nu gäller det att få igång hjulen igen! Under hösten har vi återigen gjort ett massivt utskick med information till biståndsbedömare, hemtjänster, vårdcentraler, anhörigstöd, syn- och hörselcentraler, de nya införda anhörigkuratorer mm.

Det är bra om vi alla hjälps åt att informerar



Flyers...

om FVs fina verksamhet och vad vi alla gör. Ett sätt att nå ut är genom att sätta upp flyers på annons-tavlor. Skickar med några flyers som ni alla gärna får sätta upp på passande ställen. *Tack!*

## Volontärbildning

I vår planerar vi att genomföra volontärbildning vid två tillfällen, i två olika ämnen.

Första tillfället blir i ämnet ledsagning och hjälpmedelsteknik, där vi kommer att få lära oss mer om både bemötande och praktiska frågor. Vi kommer att träffas torsdag den 2 februari kl 17.00 i Solna. Se mer i bifogad inbjudan!

Vid andra tillfället kommer vi att träffas för att lära oss lite mer i ämnet afasi. Det kommer att ske måndag den 17 april. Inbjudan kommer ut i början av nästa år.

## Volontärträff

Nu i höst genomförde vi volontärträffar i ämnet

fallstudier som var mycket uppskattat och lärorikt. Nu kommer vi att genomföra en till träff för alla er som inte hade möjlighet att delta i höstas.

Vi kommer att träffas i en liten grupp onsdag den 22 februari kl 15.00 på vårt kontor i Högdalen. Se mer i bifogad inbjudan!

## Ny teknik

Vi har nu under hösten kopplat in ett nytt snabbare bredband och ny telefoni på kontoret, då det gamla avtalet skulle utgå. Efter lite sedvanligt strul har vi nu börjat lära oss hur det fungerar, det är många nya funktioner att klura ut som förhoppningsvis ska underlätta vårt arbete.

## Julstängt

Kontoret kommer att hålla julstängt fr.o.m. fredag den 23 december t.o.m. söndag den 1 januari.



Måndag den 2 januari är vi tillbaka med nya superkrafter!

## Julgottis

Skickar, som traditionen bjuder, med ett par recept på lite julgottis. I år är det två recept som båda är mjölk-, laktos- och glutenfria. Recepten är för vegansk fudge samt jordnötskola. Se mer i bifogad recept!

## Kommande aktiviteter:

- Volontärbildning, torsdag den 2 februari kl 17.00.
- Volontärträff, onsdag den 22 februari kl 15.00.
- Årsmöte, ev. tisdag den 28 mars.
- Volontärbildning, måndag den 17 april.
- Vårutflykt, i maj.

### Källa bilder:

Tomte – <https://swe.grandado.com/>

Julbord – Margareta

Annonser – Privat

Flyers – Privat

Stängt - <http://www.siriusuppsala.se/loppis-har-julstangt/>

## 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