



Några rader från ordförande

Sommar och värme är vad vi alla behöver, skrev jag i förra Nyhetsbrevet. Nu börjar sommaren lida mot sitt slut. Det har varit både mycket varmt och mycket regnigt. Jag hoppas att ni fått sommar och tänker då inte bara på vädret.

I det här nyhetsbrevet tar vi upp lite om den oro som kan finnas på grund av terrorhot mot Sverige och krig i Ukraina. Våra hjälpsökande och kanske du som läser det här kan känna oro. Ta del av tipsen, dom kan vara till hjälp för det kan vara svårt ibland att veta hur man ska förhålla sig till den oro som kan finnas och känns på olika sätt hos oss alla.

Anders Konradsson



Skördetider!

Sommaren är över

Sommaren har som vanligt sprungit förbi och snart kommer hösten och alla aktiviteter som hör till den. Vi börjar med att bjuda in till volontärutbildning i september och oktober samt en volontärträff i september.



Sommarprakt...

Sommarlunch eller fika

I år provade vi på en ny aktivitet och ni med fast kontakt, dvs social kontakt, fick möjlighet att ta er ut tillsammans och samtidigt bjuda era kontakter på en sommarlunch eller sommarfika.

Responsen på aktiviteten har varit över förväntan och den verkar verkligen ha uppskattats. Ni är många som har passat på att bjuda ut er kontakt. Kul att ni nappade på erbjudandet.

Är det några av er som inte varit ute ännu så kan ni även göra det under september månad.



Sommarfika...

Volontärträff

En av höstens första aktiviteter går av stapeln torsdag den 14 september, tillfället är fullbokat. Vi kommer att träffas i en liten grupp för att introduceras i ämnet handmassage och beröring av äldre vid Inspira i Vasastan.

Volontärutbildning

Äntligen är det dags för utbildning i första hjälpen och hjärt-lungräddning. Den var inbokad 2020 men så kom en viss pandemi i vägen.



Vi kommer att träffas vid två tillfällen, i lagom stora grupper, för att få information och sedan praktiskt tillämpa kunskaperna.

Vi kommer som vanligt att träffas på Utsikten, se mer utförligt i bifogad inbjudan. Först till kvarn gäller!

Terror och oro

Överallt hör vi om den höjda terrorhotnivån och det kan skapa oro.

Läget i Sverige med koranbränningar, upplopp, skjutningar och nu också terrorhot kan minst sagt skapa oro bland befolkningen och inte minst bland de äldre.

Vi vill med detta inlägg ge er en möjlighet att lugna de äldre som upplever oro med information eller tips på vad ni kan göra samt tipsa om vart de kan vända sig med sin oro.

Alla reagerar olika på händelser i sina liv och speciellt i oroliga tider. Vid oro kan man känna sig nedstämd eller få svårt att sova, men det finns en del saker man kan göra för att hantera sin oro och stress.



Oro...

Några generella tips för att hantera oro är att man ska fortsätta med sina rutiner, att försöka sysselsätta sig med saker som man mår gott av och att eventuellt begränsa sitt nyhetsintag om man känner att nyheterna gör en orolig.

Det är också bra att sätta ord på sin oro. Att prata med någon om sin oro och hur man känner kan också underlätta. Antingen kan man prata med någon i sin omgivning eller så kan man söka stöd via telefon, chatt eller mejl.

Här följer några tips på organisationer som erbjuder stöd:

- **Röda korset**
via deras webb
<https://www.rodakorset.se/vad-vi-gor/kris-och-katastrof/krisstod/sa-minskar-du-din-oro-vid-en-kris/>
- **Svenska kyrkan**
via deras chatt
<https://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast/chatta>
eller via jourhavande präst på telefonnummer 112
- **Jourhavande medmänniska**
via telefon på telefonnummer 08 - 702 16 80
- **Föreningen Min - för psykisk hälsa**
Äldrelinjen för de över 65 år kan nås via telefonnummer 020 - 22 22 33

Om ni vill ta del av mer information i ämnet kan ni med hjälp av följande länkar komma in på hemsidan för krisinformation:

- <https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/terrorism>
- <https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/vid-personskador/stod-vid-oro>

Kommande aktiviteter

- Volontärutbildning, måndag den 11 september.
- Volontärträff, torsdag den 14 september.
- Volontärutbildning, måndag den 9 oktober.

Källa bilder:

Äpple - privat bild

Lavendel - privat bild

Sommarlunch -

<https://www.stockholmssjukhem.se/aktuellt/nyheter/2018/oppettider-i-sommar>

Röda Korset - privat bild

Oro - <https://www.vardfokus.se/aldre/angest-hos-aldre-ar-vanligt/>

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