



## Några rader från ordförande

Jag skriver det här två dagar efter vårutflykten. Det var en mycket intressant och uppskattad utflykt. Ni alla som var med är väl värda den här uppskattningen. Men ni som inte var med, ni precis lika mycket värda uppskattning. Ni alla investerar så mycket i tid och energi. Varje timme och varje insats ni har gjort och gör har enorm betydelse för många människor. Det är era handlingar som visar att även små och frivilliga insatser kan göra en stor skillnad. Det känns som om sommaren redan kommit men jag hoppas att det fina vädret stannar länge och att vi får en sommar som ger oss både vila och energi inför kommande insatser.

Glad sommar och tack för allt ni gör!

*Anders Konradsson*



*Sommar...*

## Volontärutbildning

Den 11 april samlades en 25-tal volontärer på Utsikten, där vi efter fiket fick lyssna till ett mycket intressant och högaktuellt föredrag om fästingburna sjukdomar. Föreläsaren var Sara Gredmark Russ från Karolinska.

Det finns ca sju olika fästingburna sjukdomar och de mest vanliga hos oss är *Borrelia* och TBE. Fästingarna är aktiva under mars – december

(vid temperatur ca +4-5 C) överlever kalla vintrar. En fästinghona kan bära upp till 2.000 ägg! Råttor är fästingens bästa värdjur. När fästingen biter sig fast sprutar den ut mer än 100 olika ämnen.



Fästing...

*Borrelia* är en bakterie som angriper huden (röd ring) och nervsystemet och finns i fästingens tarm. Drabbar fler kvinnor än män. Nervsmärtor och hjärnhinneinflammation är symtom. Vaccin är ev på gång men finns ännu inte. Man kan bli av med infektionen utan behandling. Ryggvätskeprov tas för att säkerställa diagnos.

TBE är ett virus i fästingens saliv och släkt med - Dengue- och Zikaviruset. Förekommer maj-december, drabbar fler män än kvinnor och förekomsten ökar. Olika svårighetsgrader. Symtomen kan vara feber en vecka efter bettet, frisk en vecka, sen hög feber, värk. Vaccin finns och ger 95% skydd. Livslång immunitet om man en gång haft TBE.

En ny, mycket ovanlig bakterie som bärs av fästingar har hittats i Sverige – *Neorhlichia*. Drabbade med nedsatt immunförsvar kan få långdragna symtom som feber, frossa, led- och muskelsmärta, blodproppar. Vaccin finns inte men antibiotika läker infektionen.

**Rådet vi fick:** när man varit ute i skog och mark, scanna av hela kroppen för att hitta eventuella fästingar som bör avlägsnas inom 24 timmar!  
+ vaccin förstås.

## Vårutflykt

Det var stort intresse att följa med på årets utflykt och platserna tog snabbt slut. Vi var ett stort och glatt gäng som samlades i solen för en tur med buss till Strängnäs. Första stoppet var vid Ugglands park för en 1 ½ timmes historisk guidning av staden. En trevlig och lärorik



Historisk guidning



Strängnäs

dramatiserad guidning där stadens långa historia spelades upp i korta scener. Därefter intogs en god lunch i glatt samkväm på Grassagårdens fina och historiska innergård i skuggan av blommande träd. Efter lunchen gavs möjlig-

het till att på egen hand upptäcka Strängnäs.

Så hoppade vi på bussen igen för att ta oss till Taxinge-Näsby slott där bjöds vi på en fin miljö i fortsatt strålände sol och värme. Många bord var uppdukade för vår räkning med eftermiddagsfika och kakfat med goda bullar, drömrulltårter och hallongrottor. Där gavs också tid för egna upptäckter av miljöerna kring slottet.



Taxinge-Näsby slott

Bussresan hem flöt på bra och mycket prat och många skratt hördes i bussen. Ett glatt gäng tog adjö av varandra vid Stockholms central.

Hoppas att alla kan ses igen nästa år!

### Sommarlunch eller fika

Förra året provade vi en ny aktivitet som slog väl ut och som vi även nu vill slå ett extra slag för! Det gäller er volontärer som har en fast kontakt, dvs social kontakt, som ni träffar regelbundet.

Vi vill ge er och er kontakt (er hjälpsökande) en möjlighet att gå ut och äta en sommarlunch eller ta en sommarfika vid ett eget valt tillfälle och plats. Det får max kosta 150 kr per person, dvs 300 kr för er båda tillsammans. Detta ska ske under perioden juni-september.

När ni varit ute och ätit skickar ni in kvittot till kontoret tillsammans med information om vilket konto och bank som pengarna skall sättas in på. Vi vill också veta vilka som har varit ute och ätit.

Skulle det vara så att er sociala kontakt inte kan ta sig ut och hellre vill äta hemma får ni istället köpa med er lunch eller fika. *Trevlig spis!*

### Styrelsepresentation

Så var det dags för den årliga styrelsepresentationen, med 2024-års styrelse samt kontorets personal.

Styrelsens och kontorets sammansättning är samma som för 2023. Se mer i bifogat dokument.

### Volontärträff

När vi träffades vid förra volontärträffen i januari fick ni möjlighet att vara med och önska om kommande aktiviteter. En av önskingarna gällde brott och bedrägerier mot äldre och att ni ville ha ett besök av en polis. Nu har vi bokat en polis, Mikael Sundberg, som vi kommer att få träffa torsdag den 19 september. Inbjudan kommer i början av augusti.

### Sommartider på kontoret

Vi kommer som vanligt att stänga kontoret i några veckor i juli, för att sedan öppna igen med nya superkrafter.

Vi håller stängt under veckorna 27 – 30. Måndag den 29 juli är Birgitta på plats igen och bemannar telefonen.



### Kommande aktiviteter

- Volontärträff, torsdag den 19 september

Källa bilder:

Sommar – <https://pixabay.com/sv/images/search/juni/>  
Volontärutbildning – <https://www.doktorn.com/artikel/uppmaningen-skickad-in-f%C3%A4sting>  
Guidning - privat bild  
Strängnäs - privat bild  
Taxinge-Näsby slott - privat bild  
Sommarhälsning – privat bild

### 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