



Några rader från ordförande

I slutet av 1950-talet började fler och fler se behovet av att hjälpa människor som var mer eller mindre bortglömda, oupptäckta eller slarvigt nonchalerade. Samtal blev till gruppdiskussioner och ett begynnande arbete på att forma och hitta struktur för en organisation växte fram.

Den 15 december 1959 samlades några intresserade i något som kan rubriceras som ett "representantskap" för att bilda en organisation som blev Frivillig Vântjänst.

Det innebär att den 15 december fyller vi 65 år. Och ja må vi leva uti hundra år...

I den här speciella tiden av året vill jag också uttrycka mitt djupaste tack för allt arbete och ert engagemang som ni volontärer bidrar med. Julen handlar om gemenskap, omtanke och givande - det är värderingar som ni visar varje dag i ert arbete.

Jag ser fram emot ett nytt år av samarbete och fortsatt positivt engagemang.

Anders Konradsson



God jul & gott nytt år!

Volontärbildning - demens

Vid höstens volontärbildning på Utsikten gästades vi av Britt Serander, överläkare på den kognitiva avdelningen på Dalens sjukhus. Vi fick en mycket intressant inblick i demenssjukdomar.

De vanligaste är Alzheimer, vaskulär (blodkärls) och Lewybody demens. Sjukdomarna angriper och dödar nervceller i olika delar av hjärnan och därigenom varierar sjukdomsbilden. Sammantaget kan man säga att personer med demens har svårt att klara sig utan hjälp i vardagen. Forskning sker ständigt och nya mediciner tas fram, men något botemedel har ännu ej upptäckts.

Demenssjukdomarna ökar då vi blir äldre. Idag lider 40% av 90 - 95-åringarna av demens. Vi fick tips om olika böcker i ämnet

samt hemsidan www.demenscentrum.se

Vi började utbildningen med en fikastund och ett 30-tal volontärer deltog.

Glöggmingel

För tredje året i rad anordnade vi öppet hus på kontoret i Högdalen. Torsdag den 14 november bjöd vi in till glöggmingel och samkväm.

I skymningen bjöds det på julstämning och julmusik och på borden dukades det upp glögg med tillbehör samt fika med ett rejält kakbord.



Glöggmys...

Julbord

Så träffades vi igen på restaurang Tre valv i Gamla stan för att äta en härlig julbuffé.

Kul att vi var så många i år igen som sågs, umgicks och åt sill, lax, strömming, skinka, lammfiol, köttbullar, Janssons frestelse, rödbettsallad, brysselkål, godis och mycket mycket mer.

Stämningen var som vanligt hög och det blev ett härligt surr, lite trångt och lite bökigt, men alla

verkade tycka att eftermiddagen blev lyckad!

Hoppas att vi alla, samt några nya förstås, vill ses igen nästa år!

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 vi också passa på att tacka alla som på olika sätt engagerat sig ideellt i vår fina förening – Frivillig Väntjänst.

I år lyckades vi också med att träffas igen på den Internationella frivilligdagen i och med vårt julbord. 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: Pia R P, Anders L och Karin d H E.

Årets frivillig inom Frivillig Väntjänst blev, då lotten föll, Karin d H E. Stort Grattis!

I present fick årets frivillig en vacker julkula från Unicef.

Volontärutbildning 2025

Nu ges vi möjlighet att lära oss mer om sambandet mellan munhälsa/tandvård och kroppens välbefinnande. Onsdag den 19 februari träffas vi uppe på Utsikten där vi får lyssna på Björn Klinge. Se mer i bifogad inbjudan!

Stödmedlem

Vid årsmötet införde vi begreppet hedersmedlem, nu är det också dags för stödmedlem. Syftet med stödmedlemskapet är att alla som vill kan stötta föreningen ekonomiskt eller vara en del av FV utan att behöva vara aktiv. Perfekt för dem som vill stötta föreningen och dess verksamhet samt säkra vår



Gottis...

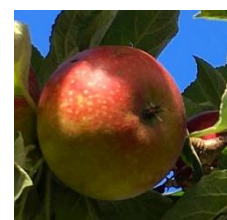
fortsatta verksamhet. Orsaken till att vi inför stödmedlemskapet är två. hitta nya bidragsgivare, för att bredda basen och på så sätt minska sårbarheten med att vara beroende av några få givare. Det är dessutom önskemål från en del av våra bidragsgivare, dvs att inte lägga äggen i en korg. En annan orsak var att vi tidigare hade inbetalningsavier som vi lämnade till våra hjälpsökande vilket gjorde att vi då fick in en hel del gåvor. Dessa inbetalningsavier slutade tillverkas och gåvorna minskade.

Vi skickar med ett par foldrar så att ni kan läsa mer om medlemskapet. Som aktiv i föreningen får man också gärna bli stödmedlem, dock inget krav.

Ni får också med fördel sprida dem till personer som ni tror är intresserade av att vara stödmedlemmar. Dessutom kan ni ge dem till era hjälpsökande som ni träffar. Det är dock viktigt att vara tydlig med att de inte måste vara stödmedlemmar för att få hjälp från FV och att medlemskapet är högst frivilligt.

Julgottis

Efter en sommar och höst med mycket äpplen dinglande i träden och liggande på backen så skickar vi, som traditionen bjuder, med ett recept på lite julgottis med äpple som en ingrediens. Julgottisen i år är Äppelkola. Se mer i bifogat recept!



Vilket äpple år!

Kommande aktiviteter

- Volontärutbildning, onsdag den 19 februari 2025.
- Årsmöte, torsdag den 13 mars 2025.

Källa bilder:

Hjärnan - <https://www.motivation.se/innehall/kunskaper-om-hjarnan>
Glöggmys - privat bild
Julbord – privat bild
Unicefs julkula – <https://unicefbutiken.se/produkt/julkula-2024/>
Äpple – privat bild

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