



## Några rader från ordförande

Många politiker pratar om ofrivillig ensamhet, bl.a. socialminister Jakob Forssmed. Han säger att ofrivillig ensamhet är ett samhällsproblem som många drabbas av och som kan ha stora negativa effekter på hälsan. Civilsamhället och föreningslivet ska få bättre möjligheter att erbjuda gemenskap för dem som saknar det.

Men ibland är det "mycket snack och lite verkstad". Vi får mindre med pengar till vår verksamhet i år. När vi pratar med handläggare i kommunen säger dom att dom får inga mer pengar att fördela men det blir fler som söker pengar.

Vi hoppas naturligtvis på mer pengar framöver då allt blir dyrare. Som ett komplement till de bidrag vi får går vi nu ut med möjligheten att stödja oss genom stödmedlemskap eller ge en gåva. Kanske du eller någon du känner vill bidra, eller du kanske vet något företag/förening som vill bidra.

*Anders Konradsson*



*Fina isar...*

## Stödmedlem

Förra året införde vi ett stödmedlemskap. 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 säkra vår fortsatta verksamhet.

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 gärna sprida dem till personer som ni tror är intresserade av att bli 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.

## Gåva

Ett annat sätt att stödja FV är att ge en gåva. Under åren har vi sett en minskad mängd gåvor och en orsak till det kan vara att vi tidigare hade inbetalningsavier som alla, vi på kontoret och ni som volontärer, lämnade till våra hjälpsökande och deras anhöriga vilket gjorde att vi då fick in en hel del gåvor. Dessa inbetalningsavier slutade tillverkas och gåvorna minskade.

Nu har vi fixat en liten folder, istället för de gamla betalningsavierna, med information kring gåvor och hur man kan gå tillväga. Det är bra om ni har med er foldrar och lämnar ut dessa ifall de hjälpsökande själva tar upp att de skulle vilja visa uppskattning och ge en gåva till FV. Vi skickar med ett par foldrar om gåvor.



## Volontärbildning

Årets första volontärbildning hölls i ämnet Munhälsa och vi gästades av prof.em. Björn Klinge, vars favoritområde är just mun- och tandhälsa. En god munhälsa ger god livskvalitet, en ”frisk” mun gör att man blir bättre bemött av omgivningen.



Världens vanligaste sjukdom är obehandlad karies.

Orala sjukdomar som parodontit/tandlossning har starka kopplingar och bidrar till många andra sjukdomar, t.ex. hjärt/kärlsjukdomar, diabetes, åderförkalkning/demens, reumatism och cancer. I munnen frodas hundratusentals bakterier som vi sväljer ner och som sprider sig i våra blodbanor. Alla bakterier är inte elakartade, men en hel del är det.

Förbättrad munhygien ökar överlevnaden hos äldre. Numera behåller man tänderna långt upp i åldern, vilket kräver bättre och tidsmässigt längre egenvård. Även implantat kräver bra munhygien. Regelbunden kontakt med tandvården rekommenderas.

Ett 30-tal volontärer deltog och bjöds på Helenas goda mackor.

Stort tack till Björn Klinge som bjöd på ett mycket intressant och uppskattat föredrag!

## Årsmöte

Torsdag den 13 mars kommer vi att hålla vårt årliga årsmöte. Vi träffas uppe på Utsikten kl 17.00. Hoppas att ni är många som vill komma och påverka.

Frivillig Väntjänst är en ideell organisation och därför är det kommande årsmötet en viktig del av vår verksamhet.

Vi kommer som vanligt och servera något gott och matigt till fiket.



Läs mer i utskickad inbjudan!

*Varmt välkomna!*

## Volontärträff

Onsdag den 9 april har vi besök av Selim Ilic som arbetar som handläggare vid Färdtjänst Stockholm. Han ska informera oss om hur färdtjänsten samt sjukresor fungerar. Det blir information om skillnaden mellan färdtjänst och sjukresor, hur man får beslut till tjänsterna, bokning, samåkning, förseningar, ersättning etc.

Hoppas att ni är många som tycker att ämnet verkar viktigt och spännande och kommer för att lära er lite mer om färdtjänsten i Stockholm.

Som vanligt bjuds det på fika.

Se mer i bifogad inbjudan! *Varmt välkomna!*



## Vårutflykt

Datomet för kommande vårutflykt är satt till lördag den 10 maj. Inbjudan med mer information kommer ut i slutet av mars. Men boka gärna upp datomet.

## Kommande aktiviteter

- Årsmöte, torsdag den 13 mars
- Volontärträff, torsdag den 9 april
- Vårutflykt, lördag den 10 maj

*Källa bilder:*

Vinter – privat bild

Tandborste - <https://www.skolbilder.com/bild-tandborste-och-tandkraem-i22344.html>

Årsmötesklubba - <https://www.hugin23.se/kallelse-till-arsstamma-2021/>

Färdtjänst - <http://www.srfstockholmgotland.se/Fragor-vi-driver/Battrefardtjanst/>

## 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