



Några rader från ordförande

Hoppas ni haft en skön sommar med tid för vila och nya intryck. Nu ser vi fram emot en inspirerande höst tillsammans, fylld av gemenskap och möjligheten att göra skillnad.

Tack för ert engagemang och insatser för alla hjälpsökande.

Igår (24 september) såg jag ett inslag på TV Nyheterna om en ny studie som presenterades av Gunilla Brodda Jansen som är Smärtläkare och Docent på Karolinska Institutet. Studien visade att ensamhet ökar risken för fysisk/kroppslig smärta.

Ensamhet orsakar med andra ord inte bara risk för ökad nedstämdhet, försämring av minne, minskad känsla av glädje, brist av stöd vid sjukhusbesök mm utan också fysisk hälsa.

Det här visar återigen vikten av våra insatser för våra hjälpsökande.

Anders Konradsson



Höst...

Folkoperan

Höstsäsongen drog vi i gång med ett besök på Folkoperan där vi bjöds på föreställningen Tosca.



Tosca...

Söndag den 14 september möttes ett 30-tal volontärer upp på trappan för att bjudas på vacker musik och otroliga röster. Stort tack till Folkoperan!

Volontärutbildning

Höstens volontärutbildning blev välbesökt, vi var ett 35-tal som samlades upp på Utsikten för att gästas av Sofia Naesström från SRF Stockholm Gotland.

Soifa föddes med endast 8% syn men lever ett fullödigt liv, har man och barn, har vunnit både EM- och VM-medaljer i olika idrotter.

Det finns många olika synnedsättningar och som exempel nämndes RP som är tunnelseende, dvs litet synfält, åldersförändringar i gula fläcken och gråstarr som är ärftlig. Alla är olika och skall behandlas olika. För att försöka förstå hur det är att vara synskadad fick vi prova 4 olika par glasögon som motsvarade olika synnedsättningar.

Vid ledsagning går den seende en bit före och låter den synskadade hålla i armbågen för att kunna orientera sig. Man informerar om trappor, kanter, trottoarer osv. Vi fick parvis provgå med glasögon + blindkäpp, en av oss var ledsagare. Mycket intressant och mycket svårt!



Ledsagning...

Den vanliga vita blindkappen innebär att ägaren är helt blind eller ser minimalt. En kort käpp betyder att man har hund och/eller ser en aning. En lång käpp med röda fält betyder att man även är hörselskadad.

SL kan hjälpa till med ledsagning som bokas via 020-120 20 22. Här får man också information om tillgänglighet i trafiken. En manlig röst som informerar på plattformen = södergående tåg, en kvinnlig röst = norrgående tåg.

Man kan vända sig till Synlinjen för rådgivning inom synrelaterade frågor. Vi fick en hel del information som nu sänts digitalt till alla volontärer.

Som vanligt bjöds det på både smörgåsar och gofika och under fikastunden hördes ett högt och trevligt surr från alla närvarande.

Vi fick mycket matnyttigt material, som vi nu har

skannat och skickat ut till alla närvarande. Är det någon som inte fått tillgång till materialet men som vill ha dem så kan vi maila materialet till er. Meddela oss på info@frivilligvantjanst.se

Volontärträff

I november kommer vi få besök av Stadsmissionen på vår kommande volontärträff. Torsdag den 6 november träffas vi igen uppe på Utsikten där vi bjuds på fika och får höra lite om Stadsmissionen och vad de har att erbjuda invånarna i Stockholm. Se mer i bifogad inbjudan.

Julbord

Vi går nu mot en kyligare årstid och snart är det vinter och då brukar vi bjuda på ett årligt återkommande julbord som ett



Julbordsdax...

stort tack för ert fina och viktiga arbete. I år gör vi ingen skillnad mot de föregående åren, vi träffas måndag den 1 december för att inmundiga julmat i långa rader.

Efter att i flera år träffats för att äta julbord i Gamla stan byter vi nu plats. Vi träffas ute på Långholmen klockan 11.30, vid Långholmens Wärdshus. Se mer i bifogad inbjudan!

Motioner

Vill ni vara med och påverka!? Ni har möjlighet att komma in med motioner till kansliet innan 31/12. Därefter kommer styrelsen att bereda motionerna till kommande föreningsstämma i mars.

Flyers

Hur når vi ut till fler äldre? Alla kan vi hjälpas åt så att vi når ut så brett som möjligt. Det är bra att synas på många olika ställen. Vi kommer som vanligt ha annonser i dagstidningar nu under hösten samt göra utskicka till stadsdelsförvaltningarna mm.

Ett annat sätt att synas är flyers, där ni kan bidra med att vi når ut. Vi skickar med två sorters flyers som ni gärna får sätta upp på passande anslagstavlor, eller lämna på passande ställen.

Tänk på att sätta upp eller lämna flyers på ställen som är inom Stockholms Stad (kommun).



Stödmedlemskap

Som vi nämnt i våra tidigare nyhetsbrev och på våra arrangemang så har vi från och med i år infört stödmedlemskap.

Ni är varmt välkomna att bli stödmedlem!

Läs mer på vår hemsida!

Dolt nummer

Vi vill passa på att påminna er alla om att det är bra att ringa med dolt nummer när ni ringer till de hjälpsökande. För att få dolt nummer gör följande:

Slå # 31 # före numret du skall ringa

Namnskylt

Vi vill också passa på att påminna er om att använda era namnskyltar. Saknar ni en sådan kan ni be Birgitta skicka ut en ny till er.

Ni bör alltid ha på er namnskylten när ni är ute på uppdrag. I och med att ni har på er skylten när ni kommer hem till de hjälpsökande blir det tryggt för dem, som enklare ser vem som står i dörren och var ni kommer ifrån.



Dessutom blir ni inte tagna för t.ex. anhörig eller hemtjänstpersonal när ni är ute.

Ha gärna era namnskyltar på er också vid våra arrangemang.

Saknar ni er namnskylt är det bara be Birgitta att fixa en ny.

Kommande aktiviteter

- Volontärträff, torsdag den 6/11
- Julmiddag, måndag den 1/12

Källa bilder:

Höst – privat bild
Folkoperan – privat bild
Ledsagning - <https://www.srf.nu/press/pressbilder/genrebilder-ledsagning/>
Julbord – Långholmen Wärdshus
Flyers - privat bild
Namnskyltar – 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