



Några rader från ordförande

Tack för trevlig samvaro under vår jullunch och tack också till er alla volontärer för ert fina engagemang under året.

Apropå jullunchen här kommer några citat från några barn i boken "Gamla tanter lägger inte ägg":

"I städerna äter folk mest hamburgare och pizzor, men på landet äter de nästan bara bär och apelsiner och getost", Marit, 6 år

"Magsäcken är väldigt viktig. Om vi inte hade haft den skulle maten ha åkt ner i benen", Lars, 6 år

Anders Konradsson

Volontärträff

På volontärträffen den 6 november gästades vi av Gulhayat Mirzahmet från Stockholms Stadsmission, som bildades redan 1853. Verksamheten fortlever tack vare gåvor/donationer (största delen), offentlighetsfinansiering och försäljning. Deras volontärer får utbildning varje månad.

Stadsmissionens olika verksamheter är Mötesplatser (tex sommarkollo), Bostad – akutboende, eget hyreshus, Arbete och utbildning – folkhögskola, arbetsutbildning, Matmissionen – matbutik med 70% rabatterade matvaror (krävs låg inkomst för att få bli medlem), Återbruk och sälj – secondhandbutiker.

Olika typer av engagemang är volontärarbete, månadsgivare, insamlingar till secondhandbutiker, företagsengagemang, medlemskap – påverkan och julklappsbutik som drivs av volontärer.

Vi diskuterade olika värdeord under rubriken Människosynen. Social utsatthet beror på brister i samhället eller har individuella orsaker men alla ska känna sig inkluderade i samhället. Träffen avslutades med att diskutera tre olika "case".

Det var ett engagerat gäng volontärer som deltog på träffen och som inleddes med smörgås, kakor, kaffe och te.

Julbord

Efter att i flera år mötts upp i Gamla stan för att inta julbordet på restaurang Tre valv träffades vi i år i stället ute på Långholmen vid Långholmens värdshus. Intresset för julbordet var, liksom föregående år, stort och vi var ett 50-tal som mötes upp för att inta ett välfyllt och välsmakande julbord i fin miljö. Där bjöds det som sig bör på sill, lax, strömming, skinka, korvar, köttbullar, revbensspjäll, Janssons frestelse, rödbetsallad, brysselkål, knäck, mintkyssar, struvor, ostar och mycket, mycket mer.



Årets julbord

Stämningen var som hög och det var ett härligt surr. Som vanligt vid julbord lite köande och lite väntande, men alla verkade tycka att lunchen 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 Vântjänst.

I år lyckades vi inte träffas på den internationella frivilligdagen, utan tjuvstartade lite och träffades för julbord den 1:a december där vi som vanligt nominerade och utsåg FVs årets frivillig. Vi nominerade fyra 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 fyra nominerade volontärerna var: Gun J, Marianne K, Christer B och Anders K. Årets frivillig inom FV blev, då lotten föll, Christer B.

Stort Grattis! I present fick årets frivillig en vacker julkula från Unicef.



Rekrytering

Ni kan bidra med er tid till föreningen på olika sätt och vi behöver nå fler. Det finns många sätt att nå ut och ett sätt som vi inte provat i någon större utsträckning är att stå ute tillsammans för att dela ut foldrar och informera allmänheten om vår fina verksamhet.

Vi skulle vilja få ihop en grupp med volontärer som kan tänka sig att turas om att stå tillsammans i grupper om 2 - 3 och informera i ca 2 timmar. Ibland kan ni kanske även stå vid olika evenemang eller öppet hus som arrangeras av t.ex. stadsdelar. Läs mer i bifogad inbjudan.

Volontärträff

Torsdag den 12 februari är det dags för årets första volontärträff med ämnet: Hälsa och livsvillkor i en åldrande befolkning. Se bifogad inbjudan.

Hjärnhälsa

Forskning visar att man länge har underskattat livsstilens betydelse för hjärnhälsan. Finger ABC-studien pekar framför allt på fem centrala livsstilsområden: hälsosam kost, fysisk aktivitet, kognitiv träning, sociala aktiviteter och kontroll på hjärt- och kärlvärden. Finger ABC vänder sig i första hand till allmänheten.

Webbutbildningen Finger ABC visar hur man med enkla livsstilsförändringar kan förbättra sin hjärnhälsa. Se mer på:

demenscentrum.se/utbildning/finger-abc-battre-hjarnhalsa

Se en kort film om Finger ABC:

www.youtube.com/watch?v=KPNG7wiqP8s

Balansera mera - så kan du minska risken att falla

På Socialstyrelsen hemsida finns tips och råd för äldre personer om vad man kan göra själv för att minska risken för att falla. Det handlar om att äta näringsriktigt, träna balans och styrka och att ha kunskap om sina mediciner. Här hittar du bland annat material på olika språk, träningsprogram för balans och styrka, affischer och filmer. Se mer på:

www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/aldre/stod-i-arbetet--vard-och-omsorg-for-aldre-personer--utifran-amnesomraden/fallolyckor/balanseramera

Säkra steg - träna balansen med en app

Säkra steg är ett digitalt träningsprogram utformat för att förebygga fall bland äldre personer. Programmet är utvecklat tillsammans med äldre personer i ett forskningsprojekt vid Umeå universitet. På deras hemsida kan du läsa mer om forskningsprojektet samt resultatet av deras studier. Säkra steg är nyligen utvärderad i en nationell studie som visat att andelen personer som föll minskade i den grupp deltagare som fått tillgång till appen. Se mer på: sakrasteg.se/

Nu finns Säkra stegs nyaste version tillgänglig för alla som vill prova på AppStore och GooglePlay. Vill du använda Säkra steg på din dator görs det på: sakrasteg.se/

Julgottis

Skickar, som traditionen bjuder, med ett recept på lite julgottis. I år är det ett recept som lätt kan göras mjölk-, laktos- och glutenfritt vid rätt val av produkter. Recepten är för Snickerskaka. Se mer i bifogad recept!



Snickerskaka

Julstängt på kontoret

Kontoret kommer att hålla julstängt fr.o.m. tisdag den 23 december t.o.m. tisdag den 6 januari 2026. Onsdag den 7 januari 2026 är vi tillbaka med nya superkrafter!

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.

Kommande aktiviteter...

- Rekryteringsträff, torsdag den 22/1
- Volontärträff, torsdag den 12/2
- Årsstämma, tisdag den 10/3

Källa bilder:

Girllang - privat bild

Julbord - langholmen.com/restaurang/julbord

Julkula - unicefbutiken.se/

Snickerskaka - 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