



Några rader från ordförande

Hösten är här och året lider mot sitt slut. Frivillig Vantjänst kraftsamlar. Vi drar igång verksamheten för fullt igen i restriktionernas frånvaro. Dels aktiviteter och annonser men främst genom er volontärer och ert arbete som gör skillnad. Att gå från sociala samtal över telefon till riktiga möten. Att äntligen kunna börja igen. Tack för ert tålamod och för ert engagemang.

Allt väl!

Johan Rydermark

...vintern närmar sig...

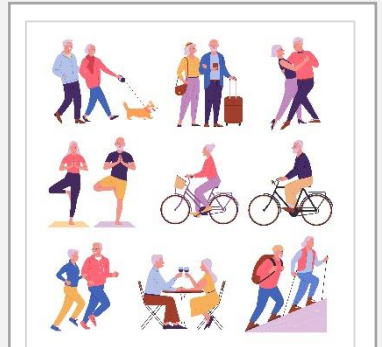
Vi närma oss med snabba steg vintern och vi lever fortfarande i skuggan av pandemin. I och med pandemin har alla våra fysiska aktiviteter sedan våren 2020 uteblivit, som tex vårutflykt, julkväll och volontärträffar. Vi har i stället genomfört digitala volontärutbildningar och nu senast en hybrid med utomhuspromenad och efterföljande fika. Som det ser ut nu är det fortfarande lite svårt att göra saker i stora grupper inomhus och därför väljer vi att inte genomföra årets julkväll.



Höststecken!

Volontärutbildning

Årets sista digitala föreläsning hölls torsdag den 7 oktober. Det var fysioterapeut Voula Karamouzi från Aleris som talade om och visade oss bilder i ämnet fysisk aktivitet. Varierad fysisk aktivitet ger oss positiva



Olika aktiviteter!

effekter på och stärker vår allmänna hälsa, kondition, muskelstyrka, hjärta, immunförsvar mm. Den är även psykologiskt stärkande.

Det är viktigt att hitta balans mellan aktivitet och återhämtning liksom att inta allsidig och regelbunden kost. Finns inget negativt med fysisk aktivitet, den ger oss förbättrad livskvalitet och den bästa träningen är den som blir av!

Höstpromenad i Bellmans fotspår

Söndagen den 17 oktober träffades ett 25-tal volontärer i strålande höstväder för en promenad och guidning i Bellmans fotspår. Peter Frisk guidade oss genom Carl Michael Bellmans färgstarka Stockholm. Från uppväxtkvarteren på söder till Gamla stan. Berättelser om Bellmans liv och hans kamrater i epistlarna: Ulla Winblad, Mollberg, Fredman m.fl.



C M Bellman

Efter guidningen var det skönt att få komma in i värmen på Grilliska huset, vid Stortorget i Gamla stan, där vi bjöds kaffe med smörgås och kaka.



Kaffe m gofika

Höstpromenad nr 2

Lördag den 13 november kommer höstpromenad nr 2 gå av stapeln. Det är en tur med samma tema och guidning som vi genomförde söndag den 17 oktober. Då intresset varit mycket stort genomför vi den igen.



Peter Frisk

Inbjudan har ni redan fått utskickat, så nu är det bara att anmäla er.

Vill ni veta mer om Peter och hans turer gå in på: peterfrisk.se

Marknadsföringsåtgärder

Vår verksamhet och era insatser har varit mycket viktiga under hela pandemin och det ska vi fortsätta med. Nu börjar vi sakta återgå till det ”nya normala” och vi öppnar upp igen för vanlig verksamhet, därför måste vi nu nå ut till nya volontärer och hjälpsökande. För att kunna rivstarta kommer vi göra ett flertal åtgärder för att nå ut. Vi kommer bl.a. göra ett massutskick med informationsmaterial och flyers till hemtjänst, biståndsbedömare, vårdcentraler, syn- och hörselinstruktörer m.m. Vi kommer också att skicka ut vykort, med information om att vi nu är i gång igen, till hjälpsökande som varit i kontakt med oss under de senaste åren. Vi kommer även att uppdatera våra annonser på volontärbyrån varannan vecka, hela hösten.

Nu vill vi också ha hjälp av er alla! Ni får gärna informera era hjälpsökande om att vi nu följer med på alla typer av ledsaningsuppdrag igen och att de är välkomna att höra av sig. Ni får nu också besöka era sociala kontakter igen, om ni båda känner er bekväma med det. Därtill vill vi också ha hjälp av er med att sätta upp flyers. Vi har bifogat två typer av flyers som ni gärna får sätta upp på passande ställen. Har ni idéer på hur vi kan nå ut så får ni höra av er! Nu gäller det att synas på alla fronter!

Annonsering

Som en del av vår marknadsföring kommer vi också nu under oktober och november att ha ett flertal annonser i DN och Stockholmsdelen.

Vi kommer att växla mellan två typer av annonser. Syftet är att vända sig till både nya volontärer och nya hjälpsökande.

Vår vision är att bidra till ett medmänskligare samhälle.

BLI VOLONTÄR HOS OSS!



Vill du bryta ofrivillig ensamhet och besöka någon? Vill du följa med som ledsagare vid sjukvårdsbesök, på promenader, kulturella evenemang eller liknande. Läs mer på vår hemsida: frivilligvantjanst.se

Dela med dig av din trygghet och sociala stöd till äldre och personer med funktionsvariationer.

FV FRIVILLIG VÄNTJÄNST
Verksam inom Stockholms stad sedan 1959

FVs annons i DN



Höst!

Källa bilder:

Svamp – Privat

Olika aktiviteter – Köpt bild iStock

Bellman - https://sv.wikipedia.org/wiki/Carl_Michael_Bellman

Peter Frisk – peterfrisk.se

Annonser – FVs

Träd - Privat

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