Vänner i Väsby
Medmänsklighet och social samvaro

Januari 2025

Verksamhetsberättelse, för år 2024 Vänner i Väsby, org.nr 802502-0747,

Vänner i Väsby: Vänner i Väsby är en förening vars mål och syfte är att minska ensamhet hos seniorer i kommunen. Verksamheten har funnits i snart 25 år och baseras helt på volontärskap. Det finns ingen anställd utan alla arbetar ideellt. Totalt var det vid årsskiftet 2023/24 ca 70 volontärer. Dessa är fördelade på drygt 30 personer som arbetar inom Väntjänsten. Där går en volontär hem till en person, som önskar få stöd från oss till att kunna gå promenader, läsa högt, sitta och fika och prata eller det som önskas av vederbörande. Närmare 40 volontärer är aktiva i vår träffpunkt, Rubinen, där vi serverar kaffe/te och smörgåsar för 30 kr. Rubinen är öppen vardagar klockan 10.00 till 13.00, dock stängt fredagar under juni, juli, augusti och december så att även volontärerna kan få sommar- och julledigt.

Varje fredag har vi aktiviteter såsom musik, föredrag, samhällsinformation m.m. Under 2024 var det antecknat 8344 besök i Rubinen. Det är 482 fler besök än förra året. Vi har också sett att det under året har varit en ökning av män som kommer dagligen. Från att tidigare år varit några enstaka män varje dag har det vuxit till att bli 10-15 män dagligen. Varje onsdag har vi också sittgymnastik i en timme som leds av två volontärer. En volontär har också sittgymnastik en gång i veckan vid trygghetsboendet i Odenslunda. Varannan tisdag har vi stickcafé i två timmar som en volontär ansvarar för. Vi har ibland utbildning för volontärerna och vi deltar på möten och mindre mässor för att marknadsföra verksamheten. Vi säljer också skänkta böcker för 5 kr styck vilket också ger oss en liten inkomst. Medarbetarmöten har skett vid ca 3-4 tillfällen per termin.

Under året har vi fått flera nya volontärer främst genom egna kontakter, deltagit vid olika evenemang samt i samarbete med PRO och SPF.

Styrelsen har under året haft 8 styrelsemöten samt en planeringsdag. Årsmöte ägde rum den 18 mars. Till ordförande för mötet valdes Maria Fälth. Styrelsen har under året bestått av Lena Kanström, ordförande, Siv Rosenqvist, sekreterare, Marianne Zachrisson, kassör, Berith Råsberg, Väntjänsten, Ann-Marie Widlund, stickcafé och sittgymnastik, Margit Lihuvud ledamot samt Ann-Charlotte Tjernberg anhörigkonsulent. Till revisorer valdes Björn Lundin och Maria Fälth.

Genom att söka bidrag från olika verksamheter har vi också kunnat erbjuda större aktiviteter såsom luncher och utflykter för de vi går hem till inom Väntjänsten och de som besöker vår träffpunkt. Vi fick för 2024, 43 000 kr från Socialstyrelsen, 20 000 kr från Väsbyhem samt

27 000 kr från kommunen. Aktiviteter för våra volontärer finansieras av våra egna inkomster som vi får vid försäljning av smörgåsar och böcker i vår träffpunkt. Aktiviteterna beskrivs närmare nedan.

För att underlätta inköp och hålla kostnaderna nere görs regelbundet storköp hos Martin&Servera. Tack vare att vi fick en ny och större frys 2023 kan vi också köpa storförpackningar av vissa varor som underlättar för volontärerna. De dagliga inköpen, såsom grönsaker och bröd, görs av de som jobbar den dagen.

Måltider

Påsklunch:
En gång ingen gång, två gånger en tradition. Så kan vi säga om sillunchen i påskveckan. 45 personer serverades bl.a. sill, gravlax, ost samt kaffe och kaka. Allt detta för ett lågt pris tack vare bidrag från Väsbyhem och Socialstyrelsen. Vi serverade detta mellan 11.00 och 12.30. Vi hade lagt ut en inbjudan med anmälningslista då vi endast kan ta drygt 40 personer i lokalen. Dessutom kom ca 20 personer som valde att äta smörgås och dricka kaffe. Så totalt 65 personer kom denna dag. Alla tallrikar gjordes i ordning och serverades av ett antal volontärer som arbetade extra denna dag.

Frivilligdagen den 5 december bjöd kommunen och Vänner i Väsby samtliga volontärer på en middag på Lilla Blå Scandic hotell som ett tack för alla insatser under året. Det var 60 personer som hörsammat inbjudan och kom.

Den 11 december genomfördes en jullunch på Himmel och Pannkaka för de vi besöker inom Väntjänsten och våra besökare i Rubinen. Till denna lunch hade 70 personer anmält sig samt ett antal extra volontärer som fanns på plats för de som behövde hjälp. Av dessa 70 var 13 män. Sex hade blivit sjuka och kunde inte komma.

Vi serverades en tallrik med sill, lax, skinka mm som var kall och därefter fanns en buffé med varma rätter att hämta. Volontärerna hjälpte till att servera den varma maten så att alla fick det de önskade. Arrangemanget var mycket uppskattat och främst av dem som är ensamma och inte kan laga så mycket mat själva. Efter avslutad lunch fick samtliga besökare en julklapp av tomten som en överraskning och det blev mycket uppskattat. Detta gav också en utökad känsla av att julen var i antågande. Allt genomfördes till ett lågt pris tack vare bidrag från Väsbyhem och Socialstyrelsen.

Utflykter

Under våren genomfördes en resa till Thuns i Almunge med kommunens mindre buss där sex personer deltog. Där åt man en lunch och hade möjlighet till lite shopping. En av Vänner i Väsbys volontärer var chaufför och ansvarig för resan som tog hela dan.

I juni genomfördes en heldagsresa till Örsundsbro, där en lunch intogs på Salnecke slott. Med på resan var 38 personer varav två var män. Sex personer kom från Väntjänsten och hade

sina sex volontärer med, 18 personer kom från Rubinen och med i respektive buss fanns ansvariga volontärer. Drygt 1/3 av deltagarna är boende i Väsbyhems bostäder.

För att alla som sitter i rullstol skulle kunna följa med hade vi beställt en buss för 30 personer samt två handikapp-bussar som kunde ta fem personer var fördelat på två permobiler/rullstolar och tre med svårigheter att gå. Resan gick via Sigtuna och Litslena till Örsundsbro och via Uppsala på hemresan. Under resan berättade en volontär i varje buss lite om de orter vi passerade, vilket uppskattades mycket. Ett stopp gjordes vid Vassunda kyrka på vägen hem där vi kunde servera kaffe med hembakat bröd i bussen som också blev ett roligt inslag. Denna resa genomfördes till ett lågt pris tack vare bidrag från Väsbyhem och Socialstyrelsen.

I september genomfördes ett besök på Nordiska museet med efterföljande lunch för våra volontärer. Här deltog 32 volontärer. Detta anordnades som tack för allt arbete de gör under året.

I oktober genomfördes en heldagsresa till Skytteholms herrgård på Ekerö, där vi serverades en god lunch. Med på resan var 33 personer. Sju personer kom från Väntjänsten och hade sina volontärer med, 18 personer kom från Rubinen och med i respektive buss fanns ansvariga volontärer. Även denna gång var ca 1/3 av deltagarna boende från Väsbyhems bostäder. För att alla som sitter i permobiler/rullstol skulle kunna följa med hade vi beställt en buss för 30 personer samt två handikapp-bussar som kunde ta fem personer vardera. Resan gick via Essingeleden till Slagsta där vi tog färjan till Jungfrusund och sedan till Skytteholm. Hemresan gick via Lovön där vi stannade och serverade busskaffe med hembakat bröd vid Kina slott och vidare E18 via Barkarby och Ed. Under resan berättade en volontär i varje buss lite om de orter vi passerade. Denna resa genomfördes för ett lågt pris tack vare bidrag från Väsbyhem och Socialstyrelsen.

Alla resorna för våra besökare/de vi besöker har uppskattats mycket. Några exempel på kommentarer är: ”Så trevligt det är att ni berättar om platserna vi passerar”. ”Så vackert upplagd och god maten var”. ”Vad härligt det var på Skytteholm att kunna gå ner till vattnet ett litet tag”.

Aktiviteter

Vävstugan. Vävstugan avslutades som vävstuga under hösten och lokalen fick en helt ny utrustning med stolar för bl.a. Mindfullness, sittgymnastiken, sammanträden m.m. Lokalen kan också användas till mindre sammankomster för ca 14-16 personer.

Sittgymnastik. Sedan 2,5 år genomförs varje onsdag, med undantag för juli och augusti, sittgymnastik i Rubinen. Vid start kom fyra personer. Nu, efter 2,5 år, är det mellan 15-20 personer som kommer varje gång. Till detta behövs viss utrustning såsom hantlar, gummiband och bollar. Denna utrustning är rätt dyr varför vi vid inköp av utrustning även är tacksamma för de bidrag vi fått från Väsbyhem, Socialstyrelsen och kommunen. Målsättningen är att alla ska kunna gå på gymnastiken även de som har svårt med balansen

eller är rullstolsburna. Kommentarer från de deltagare är ”Å vad glad jag är åt denna sittgymnastik som även jag kan gå på som är rullstolsburen”. ”Tack, så härlig genomgång av kroppen”.

Stickcafé. Sedan flera år tillbaka har vi ett stickcafé varannan tisdag mellan kl. 13-15. Antalet som brukar komma är mellan 8-12 personer vid varje tillfälle. Caféets målsättning är att ge människor gemenskap under trevliga och skapande former.

Fredagsaktiviteter. Varje fredag som Rubinen håller öppet har vi någon form av aktivitet. Under året har det varit minst en gång per månad med musik, för övrigt har det varit ett antal föredrag med temat samhällsinformation såsom kommundirektören och omsorgsnämndens ordförande informerade om nyheter inom kommunen. Lokalpolisen informerade om hur man kan minska risken för bedrägerier, vidare var det ett par rese- och författarberättelser.

Vår nya hemsida med nya mailadresser lanserades under våren. Hemsidan är mycket mer informativ om verksamheten och med en kalender där vi kan lägga upp kommande aktiviteter för en längre tid. Vidare har sidor som enbart gäller för medarbetarna och styrelsen där vi lägger upp protokoll och inbjudningar till möten och minnesanteckningar m.m. Detta så att alla volontärer när som helst kan gå in och läsa vad som gäller.

Seniormässan ägde rum vecka 9. Vi deltog med två informationsbord, ett om verksamheten i stort och ett om stickcaféet. Vidare hade vi också en tävling som skulle locka besökare till oss. Ett stort antal seniorer besökte mässan och vi fick möjlighet att informera om verksamheten.

Under våren deltog vi på två minimässor i Messingen som anordnats av projektet Hjärnvägen där vi presenterade vår verksamhet. Många stannade upp och pratade med oss och var intresserade av att eventuellt bli volontär eller komma till stickcaféet. En av våra volontärer (sjuksköterska) tog blodtryck på de personer som önskade det. Uppskattningsvis var det ca 200 personer som deltog.

Den 21 maj och 19 september deltog vi när kommunen hade ett öppet medborgarmöte i Sigma respektive Smedby under tre timmar på eftermiddagen. Vi visade vid dessa tillfällen upp vår verksamhet för boende i området.

Seniorer i centrum ägde rum den 6 november. Vi deltog med utställning i ett av våra rum samt en tipspromenad som innebar 12 frågor och rörelser vid ett antal butiker. Vänner i Väsby skänkte tio presentkort på kaffe och smörgåsar för två personer som vinster. Vi hade ett antal besök i ”nya lokalen” efter vävstugan så vi kunde berätta om verksamheten. Till detta tillfälle tog vi fram T-shirts i kraftig färg med vår loga och namn på så vi ska synas väl på mässor m.m.

Våra kvarter är en tidning som Väsbyhem delar ut till alla hyreslägenheter som är drygt 4900 stycken. En artikel har under året beskrivit Vänner i Väsbys verksamhet.

Hjärnvägen. Flera av Vänner i Väsbys volontärer blev under 2023 engagerade i kommunens projekt Hjärnvägen som startade och i sin första version pågick intensivt till och med maj

2024. Syftet med projektet är att förbättra hälsan, stimulera hjärnan samt minimera risk för demens hos äldre. Volontärernas huvuduppgift har varit att motivera deltagarna till olika hälsosamma livsstilsförändringar och utökade sociala aktiviteter som förhoppningsvis ska bli bestående.

Aktivitetskatalog för seniorer. Från och med katalogen inför våren 2025 har Vänner i Väsby tagit över framställningen av katalogen från Gemenskap i Väsby. Arbetet påbörjades i oktober och katalogen var klar för att sändas till tryckeri i början på januari.

Upplands Väsby den januari 2025

Lena Kanström Margit Lihuvud Siv Rosenqvist

Berith Råsberg Ann-Marie Widlund

Marianne Zachrisson Ann-Charlotte Tjernberg