

## TEMA: UNDERBARA UNGDOMAR

Volontärbladet produceras med hjälp av volontärer och handlar om det som berör och känns angeläget eller roligt att ta upp. Målet är att sprida kunskap om det ideella engagemanget i Nacka kommun. Vi vänder även blicken utåt för att plocka upp goda exempel som kan komma från andra kommuner, regioner eller länder. Allt för att inspirera!

I detta nummer intervjuar vi systerarna Esra och Yosra som sprider glädje på Nacka Seniorcenter Ektorp. Vi lyfter även fram några organisationer som deltog på Ungdomsmässan NACKTIV2015 och vill passa på att tacka alla som var på plats i Nacka Sportcentrum 25–26 februari.



### Följ Volontär i Nacka på sociala medier

Volontär i Nacka är aktiv även i sociala medier. Nyheter, inspirerande exempel, bilder och matnyttig information om ideellt arbete uppdateras löpande.

Face book/ Volontär i Nacka  
Instagram och Twitter: volontarinacka

### VOLONTÄRPORTRÄTTET:



#### I DETTA NUMMER

- Esra och Yosra Abdelwahab, systrar och bästa vänner
- Ungdomsmässan NACKTIV2015
- Värt att veta om BRIS

## ESRA OCH YOSRA ABDELWAHAB - UNGA VOLONTÄRER I NACKA

**V**olontär i Nacka har träffat Esra och Yosra Abdelwahab, systrar och bästa vänner. Dessutom är de klasskamrater sedan i höstas. Efter två år på naturvetenskapliga programmet valde Esra, som är äldst, att byta inriktning på sina gymnasiestudier. Influerad av sin syster började hon om sin utbildning och nu går de båda alltså i samma klass på IB-programmet, YBC i Nacka.

På IB-programmet sker all undervisning på engelska och studierna kombineras med entreprenörskap, kreativitet och samhällsnytta. Av den anledningen besökte Nannette Büsgen, koordinatör för Volontär i Nacka, skolan förra året. Hon berättade för eleverna om volontärverksamhet och inspirerade på så sätt Esra och Yosra att söka ett volontäruppdrag.

### NYTTA PÅ HEMMAPLAN

– Jag hade länge pratat om att jag ville åka utomlands för att arbeta som volontär, berättar Esra. Mamma och pappa tyckte att det verkade lite riskfyllt och att jag var för ung, men här öppnade sig istället en möjlighet att göra nytta på hemmaplan. Via Nacka kommuns hemsida hittade vi Nacka Seniorboende i Ektorp, som sökte volontärer. Vi registrerade oss som intresserade och fick uppdraget. Sedan i höstas hjälper vi till med aktiviteter av olika slag för de boende. Det kan handla om allt från att gå utepromenader eller aktivitetsrundor inomhus till att baka tillsammans, eller helt enkelt att bara sitta ner och prata en stund.

– Första gången var det lite svårt, vi visste inte riktigt hur vi skulle få igång samtalen och många ville

hellre titta på TV än att prata med oss. Men redan andra gången gick det lättare, när de äldre förstod att vi verkligen ville vara där. ”De är här igen, de tycker om oss”, var det någon som sa när vi kom upp på våningen. Det kändes bra!

### HUMOR ÄVEN HOS ÄLDRE

Ofta handlar samtalen om vad seniorerna gjorde som unga, och det berättas många historier från förr. När man levtt ett långt liv får man också ett annat perspektiv på saker och ting. Esra och Yosra berättar skrattande om när en av seniorerna kommenterade någon som tatuerat sig. Vad skulle det vara bra för, det blir ju bara skrynkligt när man blir äldre... En annan rolig historia handlar om ett tillfälle när de höll på att baka kakor tillsammans. Yosra berättar: -Handledaren hade gjort degen och vi skulle baka ut kakorna innan de gräddades. En av de seniorerna rullade länge och väl sin kaka, tog en smakbit emellanåt och rullade sedan vidare. Plötsligt såg det ut som om hon skulle kasta iväg sin kaka, samtidigt som hon utbrast ”det kommer en stor fara”. Esra och Yosra blev förskräckta – skulle någon bli träffad av kakan? Alla andra började skratta och de förstod då att det inte var så allvarligt menat som det lät. Det finns mycket humor även hos de äldre!

Från och med årsskiftet är systerarna också en resurs på seniorgymmet, som finns i lokalerna. Hit



”De är här igen, de tycker om oss”, var det någon som sa när vi kom upp på våningen. Det kändes bra!

kommer framför allt Nackaseniorens utifrån för att träna och få lite social samvaro. – Vi hjälper dem som är klara och har avslutat sin gruppträning, men som gärna vill fortsätta att träna på egen hand. Det handlar mest om att prata och vara social. Sedan mår man ju bättre när man håller igång också, träningen gör nytta på flera sätt.

### VI SKAPAR ATMOSFÄREN

På frågan om vad det finns för fördelar med att vara volontär på ett seniorboende har Esra och Yosra flera svar: -Man får träffa många människor och framför allt äldre. I och med att vi har vår släkt i Egypten

ten har vi inte så tät kontakt med äldre människor, men det får vi här. Vi får också erfarenhet av att våga prata med nya människor och det ger energi. I början var det lite läskigt och vi var rädda för att göra fel, men nu vet vi att det är upp till oss att det blir en bra stund när vi är här. Vi får tänka ut aktiviteter och samtalsämnen. Det är ju vi som skapar atmosfären. I skolan får vi sedan reflektera över vad som har hänt, vad vi har lärt oss och hur volontärbetet utvecklar oss.

### FRITID OCH FRAMTID

Esra och Yosra är två ambitiösa unga kvinnor, som satsar hårt på skolan. Hinner de med något annat på fritiden än att plugga och vara volontärer? Jodå, det finns många intressen; Esra tycker om att fotografera, Yosra målar i akryl och tillsammans har de också börjat träna karate. I karateträningen utmanas man både tekniskt och mentalt, med fokus på att få hjärnan och kroppen att arbeta tillsammans. En jättebra träningsform tycker systerarna. På frågan om de har några förebilder svarar de utan att tveka – mamma och pappa. Mamma för att hon är så stark och pappa för hans stora hjärta och sociala förmåga. I framtiden har Esra och Yosra som mål att bli läkare respektive sjukgymnast. Och vem vet, kanske blir det volontärbete i en annan del av världen så småningom.

TEXT OCH BILD: EVA BLOCH



## VILL DU BLI VOLONTÄR?

[www.volontar.nacka.se](http://www.volontar.nacka.se)

På vår hemsida kan du registrera dig som volontär, anmäla ditt intresse till ett volontäruppdrag eller söka kontakt med en organisation som söker volontärer. En kort intervju och/eller en introduktion kommer att ge dig kunskap och trygghet inför ditt åtagande.

## INTRESSERAD AV VOLONTÄRVERKSAMHET I NACKA?

Läs Volontär i Nackas årsredogörelse, 2014 – Året som gått – på [www.volontar.nacka.se](http://www.volontar.nacka.se)

## STOR AKTIVITET KRÄVER FLER VOLONTÄRER



PIA PANTZAR.



### NACKA SENIORCENTER EKTORP

Volontär i Nacka har träffat Pia Pantzar, som är ansvarig för aktiviteter på Nacka Seniorcenter Ektorp.

**H**är jobbar vi mycket med olika aktiviteter för de boende för att skapa en meningsfull vardag och social gemenskap, berättar Pia. –Vi har många olika tema, så att det ska finnas något som passar alla. Det kan till exempel våra pub- och danskvällar, allsång, frågesport, akvarellmålning eller grupp gymnastik. Man kan också delta i dataundervisning via SeniorNet, en ideell förening där seniorer lär ut datakunskap till andra seniorer i Nacka.

I lokalerna finns även ett gym som kallas för Eken. Gymmet är i första hand till för de boende, men här driver våra sjukgymnaster också träningsverksamheten Eken, dit hemmaboende seniorer från Nacka kommer för att träna och förbättra sin hälsa, berättar Pia. –Träningen har fallförebyggande fokus, och aktiviteten är mycket populär. Hitills har 6 grupper om vardera 6 personer avslutat sin träningsperiod, som pågått under 20 veckor. Vi

ser att många har haft stor nytta av träningen, säger Pia. –Den har gett seniorerna bättre balans, mer styrka och ökat socialt umgänge. Vissa har till och med kunna dra ner eller sluta med medicinering. För dem som är klara med sin träningsperiod finns möjlighet att fortsätta på egen hand, då med hjälp av volontärer som Esra och Yosra. (Se volontärporträttet sidan 1-2)

På Nacka Seniorcenter i Ektorp vill man gärna öppna upp ännu mer för seniorer utifrån, för att få mer liv och rörelse i lokalerna. PRO, SPF och Röda Korset är på olika sätt engagerade i verksamheten, och på sikt hoppas Pia att ännu fler volontärer ska kunna finnas med som resurser. –Det finns många områden, där en volontär kan hjälpa till.

Aktiviteter som att spela kort, schack eller boule, gå ut på promenader, spela piano för de boende eller kanske bara ta en fika och prata. Pia är dock noga med att poängtera att det är viktigt att det ”klickar” mellan volontärer och seniorer, det ska vara ”win-win” för alla parter. Det viktigaste av allt är att man trivs ihop och att seniorerna känner sig glada och trygga med sin volontär.

EVA BLOCH

### UTSIKTSTORNET LOCKAR MED SCHACKBOXYOGA!

**E**n av utställarna på NACKTIV-2015 är Utsiktstornet, lek & lär med schack. Utsiktstornet startades år 2012 av Johanna Valentin. Hon har spelat JuniorVM i schack, studerat socialpsykologi i Uppsala och är utbildad Kaospilot – en treårig kreativ social entreprenörskapsutbildning. Utsiktstornet erbjuder socialt och intellektuellt utvecklande program med schack som verktyg.

På mässan fick ungdomarna testa ett häftigt koncept, nämligen schackBOXyoga! Många var nyfikna på att pröva och få veta mera. Som vanligt var den första reaktionen att



schack, thaiboxning och yoga låter som en omöjlig kombination. Men med enkla kopplingar till upplevelsebaserat lärande, dialog, fokus, medvetenhet och strategi föll polletten ned.

Utsiktstornet samarbetar med Fryshuset Fryshox, en verksamhet som jobbar med thaiboxning och

dialog för ungdomar. Skolyoga är den tredje aktören i konceptet - ett socialt företag som integrerar yoga på förskolor och skolor genom att utbilda pedagoger i barnyoga och ledarskap. Ett givande samarbete som ger så mycket mer, för alla inblandade. Och kul är det!

LÄS MER: [WWW.UTSIKTSTORNET.SE](http://WWW.UTSIKTSTORNET.SE)

#### SCHACK SOM PEDAGOGISKT VERKTYG

Alla barn ska ha det bra och känna gemenskap i skolan. Utsiktstornet är en social verksamhet som arbetar för att barn ska mötas på lika villkor och under lekfulla former. Verktöget är schackspel, som hjälper barnen att utvecklas socialt och intellektuellt.

**FÖR ANDRA ÅRET I RAD** öppnade Nacka Sportcentrum portarna till ungdomsmässan NACTIV2015 under sportlovsveckan. Två stora sporthallar och en mindre fungerade som mässhall, turneringshall och parkourslinga.

En av utställarna var föreningen Nacka Hundungdom, klubben för tjejer som älskar hundar och vill få nya vänner med samma intresse! Volontär i Nacka träffade Annie, Johanna, Sofia, Matilda och Ronia och bad dem berätta om föreningen och varför de engagerade sig. Och vad tyckte de om Ungdomsmässan NACKTIV2015? Matilda berättar: Nacka Hundungdom är en för-

ening för barn och unga mellan 6–25 år. Den drivs ideellt av en



Från vänster Annie, Johanna, Sofia, Matilda och Ronia.

styrelse och våra unga ledare. Tillsammans håller vi träningsträffar,

kurser, läger och andra aktiviteter. Vi ordnar även hundfria aktiviteter för våra medlemmar utan hund. Vi vill vara en förening där barn och unga får träffa andra med samma intresse och samtidigt förbättra relationen med sin hund.

Vi deltog i mässan för att vi ville visa upp vår verksamhet och träffa ungdomar i Nacka. Extra roligt med mässan var att vi också kunde utöka vårt nätverk genom att samtala och träffa andra verksamheter. Drivkraften i vår klubb är gemenskapen som finns där och självklart allas vårt gemensamma intresse, hundar.

[WWW.NACKAHU.SE](http://WWW.NACKAHU.SE)

## BRIS PÅ PLATS HOS NACKTIV2015



Alla känner till BRIS och deras långa erfarenhet av kontakter med barn och unga.

BRIS ser barn och ungdomar som sina uppdragsgivare och utgår från deras behov. Den kunskap som BRIS får genom telefonsamtal, mejl och inlägg på Diskussionsforum,

utgör en viktig bas i arbetet med att göra barn och ungdomars behov synliga för vuxna – såväl allmänhet som beslutsfattare. Genom BRIS 116 111, BRIS-mejlen och BRIS-chatten kan barn och ungdomar upp till 18 år tryggt, anonymt och gratis ringa och mejla till vuxna på BRIS.

### VISSTE DU DETTA?

BRIS har även stödverksamhet för vuxna och tar emot samtal från vuxna som behöver någon att prata med kring frågor som rör barn och unga upp till 18 år. Det kan vara allt från svåra till mer vardagliga frågor. Du kan ringa oavsett om det gäller dina egna eller andras barn. Du får stöd och information om vart du kan vända dig för att få ytterligare hjälp. Varje samtal besvaras av en erfaren kurator på BRIS och du kan självklart vara anonym. Tel. 077-150 50 50  
Hemsidan: <https://www.bris.se>

## HAR DIN FÖRENING NYLIGEN HAFT ÅRSMÖTE?

Så här års har många föreningar årsmöte och får nya kontaktpersoner. Är ni uppdaterade? Anmäl era nya kontaktuppgifter till kommunens föreningsregister. Skicka uppgifterna till [fritid@nacka.se](mailto:fritid@nacka.se) och ange att det gäller uppdatering av uppgifter i Nacka kommuns föreningsregister.

## EARTH HOUR

Lördagen den 28 mars 2015 klockan 20.30–21.30 är det dags för Earth Hour! För nionde året i rad släcker vi ljuset under världens största klimatmanifestation. Att släcka lamporna under WWFs Earth Hour är en politisk symbolhandling som skickar en viktig signal till makthavarna om att ta klimatförändringarna på allvar.

### REDAKTION:

Nannette Büsgen, ansvarig utgivare. Eva Bloch, volontärskribent.  
Layout och produktion: Nacka kommun, kommunikationsenheten.  
Kontakt: tfn. 08-718 87 73, e-post: [volontar@nacka.se](mailto:volontar@nacka.se)