SVENSKA LOTTAKÅREN

Nr 1, maj 2026

Kårblad Uppsala lottakår

Uppsala lottakår

Kårchefen har ordet!

Så roligt att få vara kårchef detta år. Stort tack för förtroendet.

Den nya styrelsen har haft kick-off och planerat både vårens och höstens aktiviteter. Håll utkik på hemsidan och anmäl dig.

Jag var med i starten när Uppsala lottakår startade och är nu tillbaka med nya krafter. Jag är utbildad civil stabssassistent och kommer även att utbilda stabsassistenter. Varför är jag med i Lottakåren? Jag står för våra värderingar och jag vill göra skillnad.
Det gjorde vi bland annat under pandemin med att hämta mediciner och vara vaccinationsvärdar. Det finns något för alla som vill vara med och göra skillnad.

Lottakåren ska informera, rekrytera och jobba med medlemsvård. Kika in på hemsidan efter utbildningar för att informera om hemberedskap, så viktigt i dessa tider. Vi har flera team inom kåren. Vad brinner du för? Maila oss – så tar vi kontakt.

Under hösten kommer våra träffar vara fysiska då jag hört från flera av er att ni vill ses IRL. Jag ser fram emot att leda kåren under detta år. Kåren är alla medlemmar och tillsammans gör vi skillnad. Vad brinner du för?

Lena Erngren, Kårchef

FRG utbildning

Text: Lena Erngren

Flera lottor har deltagit på den gedigna utbildningen för att bli FRGare.
Och vad är då FGR?
I Uppsala kommun står FRG för “Frivilliga resursgruppen”.
Det är en del av kommunens krisberedskap och består av utbildade frivilliga som kan rycka in när något allvarligt händer i samhället.
När samhället ställs inför påfrestningar kan frivilliga krafter bli ett avgörande stöd.
Genom Frivilliga resursgruppen, förkortad FRG, får kommunen tillgång till utbildade volontärer som kan rycka in vid kriser och extraordinära händelser.
Medlemmarna i FRG genomgår utbildning för att kunna agera strukturerat och effektivt i pressade situationer. Insatserna sker i nära samarbete med kommunen och andra aktörer inom krisberedskapen. Gruppen aktiveras bara när kommunen behöver förstärkning.
I första hand ska FRG i Uppsala bistå med att bemanna Trygghetspunkter.
Vid större samhällsstörningar kan kommunen öppna så kallade trygghetspunkter.
Dessa fungerar som tillfälliga samlingsplatser där invånare kan få stöd när vardagen inte längre fungerar som vanligt, till exempel vid längre strömavbrott eller problem med vattenförsörjningen.
På en trygghetspunkt finns möjlighet att ta del av aktuell information om situationen, få tillgång till värme och ladda mobiltelefoner. I vissa fall erbjuds även dricksvatten och enklare praktisk hjälp. Syftet är att skapa en trygg plats dit människor kan vända sig för stöd och vägledning.
Verksamheten bemannas av både kommunanställda och frivilliga, exempelvis från Frivilliga resursgruppen (FRG).
Genom trygghetspunkter vill kommunen stärka sin beredskap och säkerställa att invånare får hjälp och information även under påfrestande förhållanden.

Hänt i kåren

Besök hos Riksdagen

I januari hade vi förmånen att träffa Alexandra Anstrell (Riksförbundet Sveriges lottakårers ordförande), som tog emot oss i riksdagshuset och gav oss en mycket uppskattad rundvandring. Under besöket berättade Alexandra om sitt arbete som riksdagsledamot, vilka frågor hon särskilt engagerar sig i och vad som driver henne i det politiska uppdraget. Temat för dagen var kvinnor i riksdagen, och vi fick värdefulla perspektiv på både representation och ansvar i det parlamentariska arbetet.

På plats i plenisalen fick vi en konkret genomgång av hur röstningsförfarandet går till, vilket gav en tydlig bild av hur beslutsfattandet sker i praktiken. Dagen präglades av nyfikenhet, energi och inspiration, och vi är mycket tacksamma för att Alexandra tog sig tid att dela med sig av sina erfarenheter och sin vardag. Besöket avslutades med en gemensam lunch innan vi tog tåget hem, fyllda av nya kunskaper och intryck.

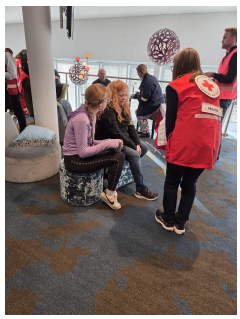
Hänt i kåren

Kårstämma

Vid kårstämman i mars tackade vi av den tidigare styrelsen och välkomnade den nya. Det blev en fin kväll fylld av gemenskap, fika och medaljutdelning.

Stoppa blödningen - livsviktig kunskap

I februari har våra medlemmar haft möjlighet att delta i kursen *Stoppa blödningen*. Det är en mycket uppskattad kurs där deltagarna fått både kunskap och praktisk träning för att kunna agera snabbt och säkert när det verkligen gäller.



Matberedskap med Röda korset

Röda korset bjöd in Uppsala Lottakåren till en kårkväl i mars med tema matberedskap. Det var ett gäng som fick både lyssna till hur Röda korset jobbar med matbredskap i olika projekt, och sedan fick vi diskutera i grupp. Hur man kan stärka sin beredskap kring mat och vatten, samarbeta med grannar, tips och idéer man kan ta till sig själv, men även sprida till andra. Mycket intressant och engagemanget var högt under kvällen.
Deltagarna fick med sig lottakårens framtagna material som passade temat.

Tack Röda korset Uppsala för att vi fick komma till er och lycka till i ert fortsatta arbete inom matberedskap för att sprida kunskap och engagemang och därmed stärka samhället.

Nya styrelsen planerar årets verksamhet

Vid kårstämman i mars valdes en styrelse med både nya och tidigare styrelsemedlemmar. Styrelse har nu haft sin första kick-off.

Under dagen pratade man bland annat om vad och hur styrelsen ska jobba, vilka roller alla har och vilka kåraktiviteter som planeras framöver. Ett konstruktivt möte med många bra diskussioner.

Inom kort kommer flera kåraktiviteter läggas ut på hemsidan så håll utkik.
Styrelsen vill gärna ha in fler medlemmar som vill engagera sig. Det finns olika team som man kan vara med i.

Om du vill komma i kontakt med styrelsen, har synpunkter eller vill engagera dig på något sätt så maila oss på kårmailen på uppsala@svenskalottakaren.se.

Styrelsen tar också gärna emot förslag på kåraktiviteter. Om du eller någon du känner har något ämne att berätta om eller kan ordna en aktivitet så hör av dig till kårmailen.

Kårchef - Lena Erngren Bjuhr
Kassör och vice kårchef - Lisa Illiminsky
Sekreterare - Anna-Karin Boström
Utbildningslotta - Anna Cigwald Lööf
Infolottor - Elisabeth Karlsson och Laís Siljén

Fr.v. Anna, Laís, Anna-Karin, Elisabeth, Lena, Mariana, Lisa och Lena.

Tips på utbildningar

Din roll i Sveriges beredskap

Vill du förstå hur du kan göra skillnad för Sveriges trygghet och säkerhet? Den här kursen ger dig både inspiration och konkret kunskap för att hitta ditt sätt att bidra till den civila beredskapen.
Utgångspunkten är du och din vilja att engagera dig. Under en helg får du utforska hur just du kan bidra till ett säkrare och tryggare samhälle. Du får kunskap om hur det civila försvaret är uppbyggt, vilken roll Svenska Lottakåren spelar i totalförsvaret, och om frågor som kvinnors roll i fred och säkerhet samt demokratisk beredskap.
Genom både teori och praktiska övningar får du verktyg att reflektera över hur just du kan bidra till ett säkrare och tryggare samhälle. Oavsett om du är ny medlem eller har varit med ett tag är det här en kurs som stärker din förståelse och motivation att vara en resurs när det behövs.

Läs mer här

Fakta och sanning i en demokrati

Vet du vad som är sant, falskt eller mittemellan i ditt informationsflöde? Med enkla verktyg kan du slå hål på vilseledande information och bidra till att sprida verifierad information.
Workshopen 'Fakta och sanning i en demokrati' ger dig kunskap och verktyg för att du ska kunna bilda dig en uppfattning i samhällsfrågor och kritiskt värdera nyheter och samhällsinformation. Den kompetensen är viktig för dig; dels för att klara av skola och arbete, dels för att kunna tillvarata dina rättigheter och skyldigheter som samhällsmedborgare.
Du som deltagare får delta i diskussioner om olika mediers roll och påverkan, vikten av att lära sig vara källmedveten samt vilken roll du som individ spelar i att sprida verifierad information.
Vad är källmedvetenhet, är det bra att vara kritisk jämt och hur ska jag kunna lita på någon information överhuvudtaget när jag ständigt översköljs av nyheter och åsikter från alla håll? Vilken är journalistikens roll i en demokrati och hur förhåller sig sociala medier till allt detta? Det här är frågor som vi tillsammans utforskar i denna workshop som riktar sig till allmänheten.
Genom att vi är välinformerade, reflekterande och medvetna medborgare bidrar vi till att stärka vårt samhälle och kan göra aktiva demokratiska handlingar i vardagen för att stärka vår demokrati i fred såväl som i orostider. Därmed bidrar du också till vårt samhälles förmåga att stå emot yttre hot. Genom att delta i workshopen stärker du din demokratiska beredskap.
Svenska Lottakåren genomför workshopen på uppdrag av Myndigheten för civilt försvar.

Läs mer här

Kåraktiviteter

DU ÄR VIKTIG!

Du är viktig för kårens verksamhet.

Vi i styrelsen kommer att ringa runt till de medlemmar som svarat på enkäten om vad man är intresserad av, som gick ut från den förra styrelsen.

Vi har olika arbetsgrupper/team och det finns något för alla att engagera sej i, stort som smått. Så passa på att kika runt på hemsidan kring de olika aktiviteterna och utbildningar som finns.

Du som inte fått eller av annan anledning inte svarat på det tidigare utskick – skicka ett mail till kårmailen och berätta vad du vill engagera dej i.

På vårt sommar-fika den 10 juni kommer varje teamansvarig att berätta mer och de olika aktiviteter som pågår och kommer.

Vi tar ansvar
Vi samarbetar
Vi hittar nya vägar
Tillsammans

Uppsala lottakårs arbetsgrupper blir team

Kåren har använt sig av arbetsgrupper. För att alla ska känna sig välkomna i de olika grupperna oavsett hur mycket tid eller engagemang man har just nu har vi i styrelsen valt att döpa om arbetsgrupperna till team. Anmäl ditt intresse till vilket team som lockar dig lite mer.

Våra team är:

- Kommunikation (bland annat skapa kårblad, publicera på sociala medier, jobba med rekrytering)
- Event (grupp som jobbar vid större arrangemang, t ex beredskapsdagen)
- Lotta i rörelse (aktiviteter som görs tillsammans i glada lottors lag. Utgår från förslag från medlem som vill ha sällskap, t ex en vandring, frisbeegolf, hitta ut etc)
- ungdom (tjejer mellan 18 och 30 år gör saker tillsammans)

Kåraktiviteter

Ta för vana att regelbundet gå ut på hemsidan och titta under Aktiviteter.
LÄNK till hemsidan för att läsa mer och för anmälan.

Kommande aktiviteter under 2026

18 maj FRO, frivilliga radioorganisationen berättar och visar hur man arbetar med radio.

10 juni Sommarfika med lotta. Vi ses över en fika, umgås och tackar för terminen.
17 augusti Informationskväll för nya medlemmar
27 augusti After sommer häng- vi träffas och möter upp hösten tillsammans efter sommaren.
19 september Den stor beredskapsövningen.
Syfte: Testa och tydliggöra kommunikationsvägar och rutiner inom hela organisationen vid en allvarlig samhällsstörning.
Håll utkik mer information kommer.
26 september vår beredkskapsdag –kom och var med och visa upp vår Lottakår på Stora torget.
10 september Svenska Lottadagen – fika tillsammans, plats och innehåll meddelas senare
Oktober informationskväll för nya
Förelsäning Fältkock
November Föreläsning om krisberedskap – Svenska kyrkan
Riksstämma
December Göggmingel på WSP

Om du själv eller om du har någon bekant som arbetar eller sysslar med något som skulle vara intressant att besöka eller höra mer om, så hör gärna av dig till kårmailen, uppsala@svenskalottakaren.se, så kan vi samordna vi en kåraktivitet.

Sommaravslutning - save the date 10 juni

Boka redan nu in datumet för kårens sommaravslutning

Mer info kommer.

Följ Uppsala lottakår på Instagram och Facebook

Vi finns även på LinkedIn.

Ansvarig utgivare: Uppsala lottakår, styrelsen/AG Kommunikation
Text: Laís Siljén Panarello, Elisabeth Karlsson, Lena Erngren Bjuhr, Ulrika Forslund
Layout och redigering: Laís Siljén Panarello och Elisabeth Karlsson
Bildmaterial: Foton är privata foton publicerade med tillstånd från de berörda. Övriga bilder är lånade från Svenska Lottakårens bildbank och är bilder som Uppsala lottakår har tillåtelse att använda i våra kommunikationskanaler.

Har du synpunkter, förslag, tankar och idéer så tveka inte att maila till kårens mail: uppsala@svenskalottakaren.se