



Filmer för enklare skötsel väcker frågor

TACK för alla positiva reaktioner på våra "Fixa själv med Arne"-filmer på hemsidan.

Några har också varit kritiska och undrar om hyresgäster nu ska sköta allt själva? Nej, inte alls, skriver vd Christine Wallmark.



Arne visar hur man kan rengöra fläktfilter i en video. För de som inte kan sköta vissa saker i hemmet så hjälper vi till. Stiftelsen vill möta hyresgästers olika behov.

Skälet till att vi har producerat dessa filmer som ligger på sihm.se är att nya och yngre hyresgäster allt oftare efterfrågar instruktioner för enklare skötsel av bostaden, dvs. den skötsel som i grunden är hyresgästens ansvar. För dessa och även för anhöriga har vi tagit fram "Fixa själv med Arne"-tipsen.

Det innebär *inte* att stiftelsen slutar att hjälpa de hyresgäster som inte har möjlighet **att med egna resurser** lösa praktiska saker i bostaden.

Känner du igen den formuleringen?

Vi förmedlar bostäder till dem som saknar egna resurser att lösa sitt bostadsproblem. På samma sätt vill vi hjälpa hyresgäster som saknar egna resurser att lösa vissa praktiska frågor i bostaden, som till exempel byta/rengöra filter i spiskåpan.

Vi är alltid angelägna att hjälpa hyresgäster som behöver extra stöd och hjälp. Men vår utgångspunkt är att i största möjliga mån försöka hjälpa hyresgästen att klara sig själv. Det är en grundsats i vår verksamhet inom stiftelsen. Samtidigt ska vi finnas där som stöd för den som inte klarar en viss uppgift.

Det digitala samhället

Stiftelsen har under 100 år anpassat sig till förändringarna i samhället. Nu befinner vi oss i det digitala samhället – som är en utmaning för många äldre medborgare.

2004 lanserade vi stiftelsens första hemsida och

2016 kom den senaste versionen. Eftersom många hyresgäster saknar dator placerade vi samtidigt ut hyresgästdatorer i sällskapslokalerna. Sedan började vi med datorkurser för att stötta de som var ovana vid datorer, och vi inledde samarbete med Seniornet. Parallellt producerar vi "Hirschnytt" för att också informera våra hyresgäster i tryckt form.

Stiftelsens bovärd och övriga medarbetare hjälper hyresgäster som har problem med att utföra tjänster på nätet, till exempel boka läkare, fylla i ansökningar, nyttja nya Vårdguiden och så vidare.

Vi vill möta våra hyresgästers behov på många olika sätt. Det är viktigt för oss att ingen hyresgäst känner sig exkluderad och utanför gemenskapen.

Christine Wallmark

Projektering pågår

Projekteringen för renoveringen av sällskapsvåningen på Vikingag. 30 pågår. Nu börjar vi sammanställa tankar kring hur lokalerna ska kunna nyttjas och möbleras.

Vi har bjudit in en grupp hyresgäster som nyttjar lokalerna på olika sätt till ett möte i februari. Alla synpunkter är naturligtvis välkomna och kan lämnas till sarah.lundmark@sihm.se eller via brev till expeditionen.

Varför är stiftelsen med på Facebook?

Vi har nu lagt upp ett Facebook-konto för stiftelsen, @stiftelsenisaakhirschsminne. Lanseringen av vår sida har gått över förväntan, vi har på kort tid fått en mängd gilla-markeringar och många nya följare. Vad är det som är så bra med Facebook? Vad är mindre bra?

Vi har flera syften med vår Facebook-sida. Vi vill nå ut till fler, yngre och äldre, och öka kännedomen om stiftelsens verksamhet.

Vi ser också Facebook som en kanal som kan underlätta dialogen både med befintliga hyresgäster och deras anhöra och framtida hyresgäster. Sociala mediernas stora fördel är just möjlighet till dialog. Vi vill också genom Facebook ta del av vad andra skriver om för oss intressanta ämnen, som äldre- och omsorgsfrågor, bostäder för äldre med mera.

Stiftelsen har alltid värnat om att vara med sin tid och anpassa verksamheten till förändringar i vår omvärld. Sociala medier är en viktig del av vår verklighet, det märkte vi alla inte minst genom #metoo-kampanjerna, om sexuella trakasserier och övergrepp på olika arbetsplatser, som via sociala medier spreds som en löpeld över världen.

Varför ska man vara med i Facebook?

Det viktigaste skälet är ju att man där kan umgås med vänner och bekanta. Nej, man umgås ju inte som i verkligheten utan genom att dela så kallade inlägg



Följ & gilla oss på Facebook



om vad man gör, känner, eller tänker för tillfället om något. Många tycker att det är roligt att se på bilder eller filmklipp som läggs upp. Genom Facebook får du även information om evenemang och annat som kan vara intressant för dig.

Nackdelen då?

Vissa upplever att det tar för mycket tid eller inte känns så intressant. En del är rädda för vad företag som Facebook och Google gör med personliga uppgifter. Som med det mesta här i livet finns det både positiva och mindre positiva delar. Var och en måste göra en egen bedömning. Vissa tycker det är fantastiskt, andra säger blankt nej. Men du kanske ändå ska prova så att du vet vad du i så fall säger nej till?

Det känns för vår egen del hur som helst roligt att starta detta jubileumsår 2018 med ett steg in i sociala mediernas värld. Vi följer hur framtidens äldreomsorg kommer att påverkas av den tekniska utvecklingen och planerar för att möta våra hyresgästers behov också i framtiden.

Vad tycker du om Facebook Charlotte Åkerlind?

Hyresgästen Charlotte Åkerlind använder sedan fem år Facebook dagligen, berättar hon.

”Jag har ju mitt nätverk, sedan är jag intresserad av olika grupper, bland annat inom kultur, särskilt byggnadskultur, och politik.

Jag är också road av foto och tar gärna del av aktuella utställningar, vilket ju är jättebra om man inte har tid eller råd att gå själv.”

”Facebook ger absolut ett värde, men det gäller att selektera. Kan bli väldigt banala saker som diskuteras ibland. Men i stort är det en god



informationskälla. Och det är inte svårt att använda Facebook.”

Hitta till vår Facebooksida

- Du kan söka på Google så får du länken till Facebook, eller på namnet i Facebook så kommer du till sidan.

- Använd gärna vår digitala adress vid sökning:

@stiftelsenisaakhirschminne

- Du måste ha ett eget konto på Facebook för att kunna gilla eller följa oss.



Vår hyresgäst Anna Thor är modell både på vår webb och på vår Facebooksida. För dig som ännu inte är med i Facebook och/eller som har funderingar kring denna kanal så kommer vi att bjuda in till ett möte om sociala medier inom kort.

Glöm inte att låsa lägenhetsdörren!

När en av våra hyresgäster gick upp till sin lägenhet uppmärksammade hyresgästen inte att en främmande man följde efter. Hyresgästen öppnade dörren och gick in i köket för att ställa ifrån sig matkassen. Eftersom hyresgästen strax skulle gå ut igen låste personen inte lägenhetsdörren.

På väg ut från köket står plötsligt den främmande mannen i lägenheten. Mannen uppför sig som han vore blind. Hyresgästen hotar med polisen och mannen går därifrån. Ingen stöld kunde konstateras. Polisanmälan gjordes och polisen ansåg det vara

en god idé att dela erfarenheten med grannarna. Vi uppmanar därför gemensamt alla våra hyresgäster att vänta tills porten är stängd, att inte släppa in främmande personer i fastigheten och att låsa lägenhetsdörren direkt när man har gått in i sin lägenhet.

Lämna kontaktuppgifter till expeditionen

Många hyresgäster lämnar sina tidigare fasta telefonabonnemang och övergår till mobil. Vi är tacksamma om du meddelar aktuella kontaktuppgifter till expeditionen. Gärna både telefonnummer och mejl.



Gymmet i Vasastan är renoverat

Vet du vilka hälsovinster särskilt styrketräning för äldre ger? Laila Runér kan ge dig tränings-tips om du är sugen på att prova.

Gör det gärna i gymmet i Vasastan som nu är nymålat och fräscht. Dessutom har ribbstolen just kommit på plats.

I minigymmet i Vasastan finns nu två träningscyklar, en roddmaskin, ett gåband, en crosstrainer, hantlar, balansbräda, träningsband och pilatesboll.

Ett riktigt minigym med andra ord.

Varför inte göra ett besök? Om du vill veta hur maskinerna fungerar och hur du ska träna på bästa sätt så kan *Laila Runér* hjälpa dig. Välkommen att kontakta henne på tel 08-32 73 03.

Vi vill också passa på att säga att det finns en ny roddmaskin i gymmet på Kungsholmen.

All fysisk träning innebär hälsovinster och förbättrar ditt välbefinnande.

Bromsar åldrandet

Friskvårdskedjan Actic menar dessutom att ingen åldersgrupp har så stor nytta av fysisk aktivitet – i synnerhet styrketräning med hög belastning – som äldre. På sin hemsida skriver de:

”Största orsaken till åldersrelaterad ohälsa är muskelförlust (sarkopeni). Det leder till både minskad styrka och långsammare muskelkontraktioner eftersom det är främst de snabba muskelcellerna som försvinner.

Men den goda nyheten är att åldrandet kan bromsas, om musklerna och skelettet regelbundet belastas mer än vad de är vana vid. Vi är som starkast vid 20-30 års ålder men en styrketränande 80-åring kan vara lika stark som en otränad 30-åring.

Starka och snabba muskler är dessutom en god investering för hjärt- och kärthälsan, insulinkänslighet, långsiktig blodsockerkontroll, benskörhet, alzheimers och depression.”

Träna dina händer!

Med åldern blir styrkan och rörelsen i händerna nedsatt. Om du kontinuerligt tränar dina händer blir det lättare att utföra vardagens uppgifter. Stiftelsen har tagit fram en pedagogisk folder som visar hur övningarna går till.

Kontakta arbetsterapeut **Laila Runér** så får du ett ex. Då kan hon också ge dig råd hur just du ska utföra övningarna.



**Handträning.
Fyra enkla övningar.**