



Hyresgästen Lotta Henriksson är duktig på att hitta lösningar på problem, och att förverkliga idéer hon får. Nu skriver hon på en feelgood-roman.

Belöna din hjärna med kreativt tänkande

Kreativitet är inte bara konstnärer förunnat. Det är en mänsklig egenskap och något vi bär med oss hela livet. Även som äldre har du potential att tänka och vara kreativ – men du kan behöva träna och underhålla din förmåga.

Är du en kreativ människa? Va, nej inte jag inte, svarar säkert många. Vi som inte målar, skriver böcker eller uppfinnar saker. Eller ens tänker särskilt annorlunda tankar (man vill ju inte bli betraktad som konstig...).

Men det är inte bara konstnärer, kompositörer och författare som är kreativa. Många av oss är kreativa i det lilla; livet består ju av att lösa problem, små som stora.

Och enligt *Bengt Renander*, coach och författare, så är konsten att lösa problemen kreativt, vilket är något man kan lära sig.

Se inte ett problem som ett problem

Det första man ska göra är att sluta se problem som problem. Istället ska man se problem som en råvara för den kreativa processen, en förutsättning för livet

och en möjlighet för oss att utvecklas.

Utan problem, ingen kreativ process. Konsten är att se dem och formulera dem. Först då kan vi ta reda på vilket problem vår kreativitet ska lösa. Så här ser den enkla processen ut:

- Vad är problemet?
- Få en idé.
- Genomför den.

”Jag bara pang bom gjorde det”

Hyresgästen Lotta Henriksson, 75 år, är en person som bevisligen har förmågan att genomföra idéer hon fått. När hon var i 50-års åldern såg hon att det fanns arrangörer av bröllopsmarknader i storstäderna, platser där företag med koppling till bröllop erbjuder sina produkter eller tjänster.

På 90-talet fick Lotta en idé om bröllopsmarknader i småstäder som hon sedan genomförde. Nu skriver hon på en feelgood-bok.

Varför inte ordna något sådant i småstäder, tänkte hon. Sagt och gjort, hon kontaktade en mängd olika...

(forts fr sid 1)... stadshotell, annonserade och fick lokalpressen att skriva om eventet. Företag i branschen nappade. Folk som var i giftastankar strömmade till, och allt blev en stor succé.



Lotta Henrikssons bröllopsprojekt blev en succé. Hon trodde på idén och vågade satsa. FOTO: STOCKSNAP, PIXABAY

– Jag såg en möjlighet och skred till verket. Att vara kreativ för mig är att se möjligheterna, våga satsa och sedan lösa problemen om och när de dyker upp, säger hon.

Kanske förutsätter kreativitet en

positiv attityd, något som Lotta äger. En övertygelse om att problem alltid går att lösa och att något bra följer med processen.

Samtidigt kan det vara viktigt att ha någon att bolla idéer med.

– Min man Ulf, som precis som jag har jobbat i restaurangbranschen, har varit ett bra stöd, bland annat i bröllopsprojektet. Och så förstås min väninna Anna som driver tidningen Bröllopsguiden, säger Lotta.

Bryta vanetänkandet

Men hur kan man då bli mer kreativ i vardagen, oavsett ålder?

Konsten är att försöka tänka nya tankar.

Många känner motstånd inför att tänka nytt, det kräver lite mer energi och är vi rädda, deppiga eller trötta så leder det ofta



Hjärnan behöver stretchas emellanåt.

till att vi väljer att göra som vi brukar.

Ofta behöver man passera en tröskel. Forcera motståndet. Och när vi väl har börjat att tänka nytt så sätter det igång hjärnans belöningssystem. Prova så får du se!

För att komma igång med att tänka nytt så behöver du stretcha hjärnan.

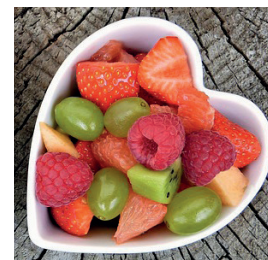
1. Bryt en vardagsrutin

Väck din vanesömniga hjärna genom att göra något du inte brukar i vardagen.

Promenera innan frukost med en ny ljudbok.

Ät något annat än du brukar till frukost, kanske fruktsallad och hembakta scones?

Kontakta någon och spela ett spel du aldrig spelat, exempelvis "När då då?".



Dags att prova nåt nytt till frukost? FOTO: SILVIARITA, PIXABAY

2. Använd kropp och sinnen på andra sätt

Utmana din hjärna genom att rita eller skriva med fel hand. Bädda sängen medan du blundar.

3. Hitta problem - och lösningar

Skriv upp alla vardagsproblem och irritationsmoment du stöter på och hitta på lösningar.

Att träna hjärnan att tänka kreativt är bra för vårt välbefinnande.

Kreativa personer förefaller enligt psykologer också vara mer positiva till att åldras. Kanske för att de inte är rädda för förändring. Men här finns det säkert många undantag.

Till dig som under året fyllt eller fyller jämna år:
**Varma Gratulationer från Stiftelsen
Isaak Hirschs Minne!**

Vi har tidigare år bjudit in dem som under året fyllt jämna år till ett tårtkalas.

Det kan vi tyvärr inte göra under nuvarande omständigheter. Vi vill istället fira er som under året fyllt/fyller 75, 80, 85, 90 eller 95 år, genom att lämna en blomma till er. Blommorna kommer att lämnas vid din dörr den 24 nov för dig som bor i Vasastan, och den 25 nov för dig på Kungsholmen. Om du är bortrest var vänlig meddela oss på telefon 08-650 40 23.



Luciatåg i trädgårdarna i år

I år blir det inget adventskaffe utan vi får glädjas åt ett besök av ett luciatåg från Kaggeholms folkhögskolas musiklinje.

Luciatåget kommer att vandra sjungande runt i stiftelsens trädgårdar och stanna på några lämpliga platser. I samband med luciatåget serveras glögg och pepparkaka i övre trädgården i Vasastan och i inre trädgården på Kungsholmen. Tid: Kungsholmen 9 dec, kl 10.30. Vasastan 10 dec, kl 10.30.



Mysteriet med grannens tobaksrök

Marita Ståhlberg besvärades av cigarettrök i sin lägenhet - utan att själv röka. Var kom röken ifrån och hur kom den in i hennes lägenhet? Arne Rosengren berättar hur de tillslut lyckades lösa problemet och förmedlar insikter om ventilationens betydelse för inomhusklimatet.

Det luktade tobaksrök i Marita Ståhlbergs lilla etta. Hon felanmälde saken och röken kunde sedan spåras till hennes granne. Men hur kom röken in i hennes lägenhet?

Det kunde ingen svara på.

– Dålig lukt i lägenheter är ofta svårlösta problem. Hus är aldrig helt och hållet täta, och avloppsrör kan ligga så att det inte är helt tätt, säger Arne Rosengren.

Eftersom lägenhetens kök låg vägg i vägg med grannens kök så misstänkte man att röken kanske sipprade in där någonstans. När Arne undersökte saken kunde han mycket riktigt se spår av rök i underskåpen. Han provade då att täta med fogsikum.

– Det gick inte så bra, rök fortsatte att sippra in. Jag förstod då att vi måste tänka på ett annat sätt, säger Arne.

Luften byts ständigt

God ventilation i bostäderna är viktigt för att vi ska må bra. Luften i bostaden byts ständigt ut, genom att ”begagnad luft” sugts bort och ny luft kommer in via fönsterventilerna.

– Om det saknas ventiler – eller om de är tilltäppta – bildas ett undertryck och luften hämtas då istället från springor, brevinkast, avloppssystem etc. Samma mängd luft som försvinner ut genom badrumsventil och spiskåpa måste också komma in i bostaden – oavsett var den hämtas ifrån, berättar Arne.

Rökdoften hade Marita Ståhlberg känt av i flera år och hon hade på olika sätt försökt komma tillrätta med problemet.

– Jag skaffade luftrenare och luftfuktare men ingenting hjälpte riktigt, säger hon.

Täppte igen ventilerna

Hon hade också problem med att det drog kallt när hon satt i tv-fåtöljen. Därför täppte hon till fönsterventilerna med både fetvadd och tejp. Draget minskade, men till priset av försämrad ventilation.



Det drog från fönstret och rök sipprade in i Marita Ståhlbergs lilla lägenhet. I vardagsrummet har hon två fönsterventiler – otillräckligt visade det sig.

Men det var inte bara de tilltäppta ventilerna som var problemet i Maritas lägenhet. Ventilerna var sannolikt också för få; det kom inte in tillräckligt med luft utifrån.

Beslutet togs att installera fönsterventiler också i köket.

– Eftersom det bara fanns två ventiler i hennes bostad så strömmade luften in med högre hastighet. Med ventiler också i köket får man ett jämnare inflöde av luft i lägenheten, förklarar Arne.

Lungbesvären minskade

Med fönsterventiler installerade i köket så var problemen lösta. Marita Ståhlberg har sedan dess inte känt någon rökdoft. Draget är inte heller ett problem.

– Jag är jätteglad. Det är en tydlig skillnad, luften är verkligen mycket behagligare numera.

– Förr tog jag spray på morgonen för mina lungbesvär. Nu kommer jag efter halva dagen på att jag inte tagit nån spray, jag glömmer det helt enkelt eftersom luften är bra, säger Marita.



Marita trivs. Nu är hon nöjd med luften i hennes lägenhet.

Lyssna på podd eller gå på opera hemma

Vi går mot vinter och pandemin ser inte ut att ge vika. Många, inte bara äldre, tillbringar en stor tid i hemmet och känslor av isolering, ensamhet och tristess tränger sig på. Kanske kan en god bok eller att se opera live pigga upp i höst- och vintermörkret?

Flera menar att det i dessa tider är bra att hålla fast vid rutiner. Till exempel äta på bestämda tider, ta sina promenader, hålla kontakt med grannar, vänner och släktingar. Men vi behöver också försöka hitta något att se, lyssna på, eller läsa som känns roligt, nytt, lärorikt eller bara trösterikt.

Här kommer lite tips.

BOOK

- **Rån och inga visor** av Catharina Ingelman-Sundberg. Böckerna om Pensionärsligan har blivit en internationell succé.
- **Jane Eyre** av Charlotte Brontë. En evig klassiker om Jane som tar jobb som guvernant på Thornfield Hall där värden håller sin fru inlåst på vinden.
- **Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann** av Jonas Jonasson. Kanske har många redan läst den. För de som ännu inte har så väntar en stor läsoplevelse.

PODD

Kanske lyssnar du redan på någon podd. Det vill säga ett slags radioprogram som kan spelas in av vem som helst och sedan sändas via internet. Du kan lyssna på din mobil eller på dator. Idag finns det en uppsjö av poddar på olika teman, bland annat dessa:



Verdis opera *Falstaff* på Malmöoperan är förflyttat till nutid. Se den live hemma i soffan. Foto: Jonas Persson.

- **Medicinpodden**, belyser handläggning av de vanligaste symptomen och de bakomliggande sjukdomarna.
- **USA-podden**, väldigt bra om amerikansk politik.
- **Historiepodden**, ”det magiska gränsland där folkbildning & underhållning möts & bildar en härlig symbios”.
- **Vid mogen ålder**, Hans Dalborg och Gillis Herlitz diskuterar livet efter 70.

På mobilen, *gör så här*: Googla den podd du är intresserad av. Klicka på länken för podden, som sedan tar dig till podcasts.nu. Lyssna. Vänd dig till Sarah eller Annika om du behöver hjälp.

OPERA

- Se och lyssna till Verdis **Falstaff på Malmöoperan** live. Kostnad: 100 kr. Sök på denna adress: <https://www.malmoopera.se/falstaff-streaming>
- Du kan se flera föreställningar men också dokumentärer från **Operan i Stockholm**: operan.se
- Se exempelvis Henry Purcell **DIDO AND AENEAS** på **Youtube**. Enklast är att googla på ”opera streaming” och leta upp videor i sökresultatet.



Håll i, håll ut och håll avståndet!

För en tid sedan fick du ett informationsblad om vad som gäller angående lokaler och verksamhet inom

Vi måste hålla oss till gällande rekommendationer och restriktioner ännu en tid. Det kommer en tid då vi återigen kan umgås och ha aktiviteter i den omfattning som vi brukar. Tillsammans tar vi oss igenom detta. Håll i, håll ut och håll avståndet.

Glöm inte att boka sällskapslokalerna!

På förekommen anledning: För att undvika ”kollisioner” i sällskapslokalerna, tänk på att alltid boka träffar och möten via expeditionen.

stiftelsen under höst och vinter. Kasta gärna ett extra öga på innehållet så att du vet vad som gäller under pandemin.