



*Deltagare i bouletävlingen, från vänster: Ullabeth Appehl, Kerstin Levisohn, Nicke Dahlberg, Sten-Åke Sandgren, Gun Nord, Birgitta Runsten, Maud Ingster, Christian Hjelt.*

## Sommarboule i Vasaparken

Äntligen fick vi möta boulegänget från Kungsholmen i början av juni i Vasaparken med två tvåmannalag vardera. Alla var taggade och förväntansfulla utan att visa det för motståndarna.

Ett glatt gäng grannar från Birkastan var med och hejade på båda tävlande lag.

Ullabeth Appehl och Kerstin Levisohn från Kungsholmen mötte Maud Ingster och Christian Hjelt från Birkastan. Spelet kan beskrivas på följande sätt: att Kungsholmen snabbt tog ledningen men därefter började laget från Birkastan spjärna emot genom att ta poäng. Det räckte dock inte och istället tog Kungsholmen de avslutande poängen och vann.

Det andra laget från Birkastan, Birgitta Runsten och Gun Nord mötte laget Kungsholmen Nicke Dahlberg och Sten-Åke Sandgren. Båda lagen höll en mycket hög nivå under hela matchen, det blev riktigt roligt och spännande. Birgitta och Gun tog ändå hem segern efter en hård kamp. Kanske var det nerverna som avgjorde?



*Gästskribent, Christian Hjelt.*

Den sista och avgörande matchen spelades av Birgitta/Gun Birkastan och Ullabeth/Kerstin Kungsholmen. Till en början var det jämt mellan lagen! Kungsholmen höll hela tiden en hög och jämn

spelnivå utan misstag, vilket gjorde att de vann även den här matchen. Grattis till boulegänget på Kungsholmen och er seger, 2-1! ■



*Två glada spelare, Birgitta och Gun.*

# Föredrag om demens

I Stiftelsen Isaak Hirschs Minne är alla hyresgäster över 65 år. Med tiden drabbas några som bor hos oss av någon demenssjukdom.

Vi möter hyresgäster dagligen där minnesproblem ger svårigheter att klara av vardagen. Vi bjöd därför in Liselotte Björk, förbundsordförande i demensförbundet, för att föreläsa om demens och framför allt hur vi kan hjälpa den med demenssjukdom.

Det var stor uppslutning från både Vasastan och Kungsholmen, många som var intresserade att lära sig mer. Alla med olika skäl, man har en nära anhörig som har demens, en granne som visar symtom, önskade mer kunskap i ämnet eller att man var orolig för sin egen glömska.

Liselotte inledde sitt föredrag med att säga "Vi är alla unika – vilket gör att samma sjukdom blir olika". Det är därför svårt att säga att det blir på ett särskilt sätt när man drabbas av demens, symtomen kommer att vara olika för varje individ.

Vad är då normalt åldrande i förhållande till de symtom som vi ser vid en demenssjukdom?

Med åren blir vi klokare och mer kreativa, vissa sinnesfunktioner försämras (hörsel, syn, rörlighet), vi får ett långsammare rörelsemönster och reaktions-tiden försämras. Många gånger förändras sömnen. Då vi äntligen har tiden att sova länge och mycket som pensionär, sover vi generellt sett mindre. Det kan vara svårare att komma på namn eller hitta ord i samtal. Vanlig glömska, var lade jag den där saken nu igen? Allt detta är normalt åldrande och är inga tecken på en begynnande demens. Däremot när man står med tandborsten och inte förstår vad jag skulle göra med den, det är något helt annat. Liselotte berättade att många med demenssjukdom



*Liselotte Björk, förbundsordförande i demensförbundet*

är extra känsliga för sinnesintryck – det blir svårare för den med demenssjukdom att ta in för mycket information på en gång. Det kan ta lite extra tid att processa en fråga. Ställ därför bara en fråga och vänta in svaret. Detta kan liknas med en motorväg: när du är frisk är hastigheten i din hjärna 100–150 m/s, vid demenssjukdomen är hastigheten som att gå sakta på en stig 0,2–2 m/s. Lite längre fram i sjukdomen kan det vara svårt att ställa många frågor som den demenssjuke inte klarar av att svara på. Om du besöker en vän som flyttat till vård- och omsorgsboende, ta reda på vad personen åt till lunch och säg istället "jag såg att det var ärtsoppa och pannkakor till lunch" så kan den med demens istället bekräfta. Berätta mer än fråga!

## Ha tålamod

Personligheten kan också förändras med demenssjukdomen – den person som du kände sedan tidigare känns inte längre igen. Personen kan bli både aggressiv och hämningslös i sin personlighet. Denne säger det den tänker utan filter, dvs tycker personen att tröjan du har på dig är ful säger denne det rakt ut. Det är viktigt att komma ihåg att det är sjukdomen som gör detta – inte individen du en gång kände så väl.

Kan vi då påverka vår livsstil på något sätt för att minska risken att utveckla demenssjukdom? Forskningen idag tror att vissa livsstilsfaktorer kan påverka om du utvecklar en demens eller inte.



- All rörelse är bra, fysisk aktivitet.
- Hälsosam kost.
- Hjärn-gymnastik, kognitiv träning, t ex korsord.
- Sociala aktiviteter/avkoppling.
- Regelbundna kontroller av blod- och kärl (högt blodtryck).
- Sedan finns relaterade faktorer såsom fetma, kolesterol och högt blodsocker.

Efter en timmes föredrag tog vi en kaffepaus, satte oss i mindre grupper och diskuterade. Det blev intressanta samtal och många delade sina egna erfarenheter och kunde ge tips och råd till varandra.

Vi samlades sedan i Pastellen igen och Liselotte kunde svara på frågor som kommit upp i de mindre grupperna. Vi blev alla inspirerade av Liselotte som med entusiasm och mycket kunskap i ämnet förmedlade enkla tips att tänka på.

Liselotte hade med sig lite informationsmaterial från Demensförbundet. Det finns nu på expeditionerna att hämta om man inte hade möjlighet att delta. Läs gärna igenom Demensförbundets "Bra förhållnings-sätt till personer med demenssjukdom". Där får du konkreta råd om hur du kan bemöta en person med demens på bästa sätt.

Stiftelsen har nu blivit medlem i Demensförbundet och kommer att få deras tidning. Den lägger vi ut i biblioteken så att ni som vill kan ta del av den. Nu hjälps vi åt att sprida vår nya kunskap så att Stiftelsen blir ännu mer demensvänlig. ■

#### För mer information

besök gärna Demensförbundets hemsida på [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se).

## Ny programpunkt

### Behöver du hjälp när det gäller syn och hörsel?

Ylva Lagerstedt, syn- och hörselinstruktör på Normalm, berättar om vilka hjälpmedel det finns att få för dig med syn och hörselproblem. Vi börjar med en föreläsning av Ylva Lagerstedt. Efter föreläsningen blir det tillfälle att ställa frågor. Måndagen den 28 november klockan 14.00 i Salongen på Vikingagatan 30. Varmt välkomna! ■



## Musik i Stiftelsens trädgårdar

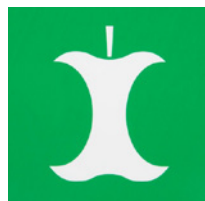
Stiftelsen inbjöd till en musikstund med trubadur Stefan Löfgren. Det var en förväntansfull skara hyresgäster som samlades i trädgårdarna. Några satt på balkonger o vid sina öppna fönster och lyssnade. Stefan underhöll med en blandad repertoar med allt från visor och schlager till pop, rock'n'roll och dansmusik.

Det blev också ett quiz som inte var så enkelt, trots det var det några som lyckades få alla rätt. Grattis till er!

Många av hyresgästerna önskar att han kommer tillbaka till Stiftelsen. Vi ska försöka boka in honom igen. ■

# Nu är det snart dags för sortering av matavfall

Snart blir det obligatoriskt för alla i Stockholm stad att sortera matavfall. Från och med 1 januari 2023 är det obligatoriskt för alla hushåll att samla in sitt matavfall separat.



Det bästa för miljön är att ta vara på all mat och undvika onödigt svinn. Men en del saker, som skal och oätbara matrester hamnar oundvikligen i soppåsen. I stället för att kasta matresterna tillsammans

med restavfall kan miljönyttan ökas om matavfall sorteras separat. Då kan de istället bli fordonsgas eller gödsel.

Stiftelsen har gjort en anmälan att få börja matsortering från 1 november 2022. Inför starten har

vi beställt 2 matavfallskärl till området i Vasastan och ett till Kungsholmen (på Kungsholmen har vi istället fler hämtningstillfällen). I Vasastan kommer det ena kärlet att placeras bredvid hushållssoporna framför cykelstället i nivå med Vikingagatan 34 E, och det andra i soprummet på Vikingagatan 30. På Kungsholmen kommer ett av de befintliga kärlen på gården avsättas till matavfall.

Vi kommer att dela ut ett startkit till varje hushåll inom kort. Nu är det ännu viktigare att sortera ALLT avfall på rätt plats. Se bifogat informationsblad. ■

## Årets hyresgästenkät

Livet är inte alltid så lätt. Vi lever i en orolig tid, med energikris och krigsmuller, som nu följt tätt efter en världsomfattande pandemi. Att mitt i allt detta läsa och kryssa i svar på en mängd frågor – inte alls självklart eller enkelt. Därför – ett varmt tack till er alla som avsatte tid att tänka till och besvara årets enkät om hur det är att bo inom Stiftelsen. Ert bidrag är viktigt: det pekar på nuet – och det pekar mot framtiden. Sådant som är angeläget, både på kort och lång sikt.

Vad blev det då av alltihop? Jo, tummen upp, utan tvekan. Ett antal ord på T toppar de punkter som ni är mest nöjda med: Trädgård, Trygghet, Tvättstuga, Trapphus – och inte minst: Trivsel i den egna lägenheten, i huset och i det närliggande området. Gemenskapen med grannar har stor betydelse. Ett övervägande antal känner att man är välinformerad om det som är på gång i Stiftelsen, både via anslagstavlor och Hirschnytt. Fler och fler tar också till sig av innehållet på Stiftelsens hemsida, och gör också felanmälan här. Datorerna i våra "bibliotek" byts därför ut under den närmaste tiden.

Vi vill gärna följa upp enkäten genom att bjuda in till samtal enligt följande:

Karlbergsv. 60/Vikingag. 30, Vikingag. 34 A-D	Tis 25/10 kl 11–12
Rödabergsg. 11, Vikingag. 34 E-G	Tor 27/10, kl 14:30–15:30
Igeldammsg. 2A, 2B och 4A	Ons 23/11, kl 11–12
Igeldammsg. 6-8, samt 4B	Tor 24/11, kl 14:30–15:30

Samtliga möten hålls i våra sällskapslokaler, där hela enkätresultatet finns att läsa.

Hur många svar kom in? Av de 321 enkäterna besvarades 161 st, en svarsfrekvens på 51 %.

***En ros till er alla!***

