



Riskgrupp blev friskgrupp

Efter att ha gått på Friskis och Svettis och tränat under många år så kom pandemin och det mesta stängdes ner.

FOTO NILS LANDERGRÉN



Gästskribent, Ewa Fritz-Carlsson tränar balans, styrka och rörlighet.

Då fick jag en idé att man kunde träna utomhus så jag satte upp en inbjudan på anslagstavlan i husen och så startade gympan ute på gården 2021 tillsammans med en grupp starka, kloka, vackra kvinnor som liksom jag tyckte att detta var en bra idé!

Sedan dess har vi träffats måndagar och torsdagar kl. 10 och tränat tillsammans. När det blev för kallt för att träna utomhus flyttade vi in träningen till salongen. Vi tränar balans, styrka och rörlighet och de redskap vi använder är en handduk och en stol. Efter träningen brukar vi sitta och prata, dela tips och idéer, skratta och har trevligt. Ibland fikar vi tillsammans.

Den 12 december hade vi julavslutning och då bjöd jag på fika, lite bubbel i glaset och jag delade ut guldmedaljer till alla.

Den 9 januari startade vi upp vårterminen och alla som vill är varmt välkomna att delta. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp. Var och en tar med sig en handduk och en flaska vatten om man så önskar. Tills det blir varmare håller vi till i salongen på Vikingagatan 30. Att röra på sig är bra, att röra på sig tillsammans med andra är ännu bättre och kan man träna och skratta tillsammans då blir det som allra bäst! ■

Balans i vardagen

Människan har flera olika typer av grundläggande behov – såsom sömn, mat, relationer mm. All slags hälsa bygger på någon typ av jämvikt mellan dessa olika behov.

Uppbyggande aktiviteter är sådant som tillför kroppen ny energi eller sparar på energi. Sömn är en uppbyggande aktivitet för i princip alla kroppens funktioner. Mat är vital för att den tillför näring och energi. Fysisk aktivitet är nödvändig för att stärka en människa fysiskt och psykiskt. Vila dagtid är viktigt för att spara på energi, som tex att ta en paus från dagliga krav, som att plocka undan, städa hemma eller laga mat. Relationer och sociala kontakter är livsviktiga från det att en människa föds och de skapar under livet både trygghet och glädje.

Om något av dessa aktivitetsområden inte finns i en människas liv, medför det oerhört stora psykiska och fysiska konsekvenser. Det behöver finnas lite av alla dessa aktiviteter hos alla – hellre lite än inget alls.

Det svåra för människor är ofta att balansera alla olika behov i vardagen och få utrymme för dem. Livet har många fler aktivitetsområden än de grundläggande behoven som vi har nämnt. Det kan vara sysselsättning, intressen, hemlivets aktiviteter och andra åtaganden. Det gäller att försöka hitta och hålla sig till de aktiviteter som känns uppbyggande.

Något som starkt påverkar val av aktivitet är hjärnans prioritering av kortsiktig belöning. Det gäller alla människor oavsett ålder. Hjärnan har en mycket stark, äldre del som brukar kallas känslöhjärnan. Den är livsviktig – och den är endast intresserad av att närma sig det som är belönande och hålla sig borta från det som är mer krävande. Känslöhjärnan är inte intresserad av långsiktiga mål. En människa som är sömning och behöver sova kan trots det skjuta upp det behovet, eftersom det är mer belönande i stunden att titta på nyheter, sociala medier eller ett spännande avsnitt av en bra serie.



Gästkribenter. *Elisabeth Åkerman, Skötare och hyresgäst.
Anneli Ulfvæard Strömblad, Leg. Arbetsterapeut*

Forskning tyder på att pensionärer mår bättre idag än tidigare generationer, troligtvis på grund av att livet har varit mer skonsamt, mindre slitsamt under tidigare arbetsliv, samt bättre tillgång till mat och bekvämare bostäder. Dessutom kanske dagens pensionärer inte har samma krav på att hinna med olika aktiviteter i samma utsträckning som andra åldersgrupper.

I den lilla utvärdering som gjordes efter föreläsningen på Stiftelsen Isaak Hirschs Minne den 19 oktober 2022, ställdes två frågor:

■ **Har du balans i livet?**

Genomsnittligt svar blev 3,9 poäng (max 5 poäng)

■ **Är det någon del av livet som varit svårare att hålla i balans?**

Här blev svaren skiftande: "Att få vardagslivet att gå ihop mitt i livet", "Arbete och barn", "Stora omvälvande händelser", "Hantera energitjuvar" blev några av svaren.



Brott mot äldre

Kommunpolis Ola Åkesson har informerat hyresgäster på stiftelsen om brott mot äldre. **Här är de viktigaste råden om hur du kan skydda dig.**



Lämna aldrig ut kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon annan.

Polisens uppmaning är att man ska hålla koll på sina värdesaker – särskilt i butiker, restauranger och kollektivtrafik.

Ficktjuvar gör ofta avledande manövrer då personen eller en medbrottsling snabbt försöker stjäla något t ex när någon råkar stöta till dig, upptäcker en fläck, eller inleder ett samtal. Ha gärna dina värdesaker i innerficka eller stängd väska.

De brott som ökar mest är bedrägeribrott via telefonen. De som ringer har tagit reda på uppgifter om dig t ex personnummer, adress och eventuellt även om du har barn.

Den som ringer är artig och verkar mycket förtroendeingivande. Ofta uppger de att de ringer från din bank, ett inkassobolag eller en elektronikdja. De säger kanske att någon håller på att göra ett stort köp från ditt konto eller att en betalning måste göras omedelbart. Ofta är det flera personer inblandade i ett brott.

Den person som ringer upp dig kanske låtsas koppla upp dig till din bank, ett vaktbolag eller liknande och om de lyckas lura dig att logga in med ditt bank-id eller på annat sätt via dig kommer över dina bankuppgifter, så går det fort att tömma ditt bankkonto.

Ibland går de vidare och säger att du riskerar att bli utsatt för ett inbrott och erbjuder sig att hämta dina värdesaker och förvara dem i bankfack. Det är tyvärr lätt att bli lurad.

Bedragare vill att du litar på dem och verkar vänliga. Tänk på att banker, polis m fl aldrig ringer upp och säger att det är bråttom – *säger de det så kan du vara säker på att det är en bedragare.*

- När du är utomhus, i kollektivtrafik eller affär – **håll dina värdesaker nära dig!**
- Om någon vill ordna något i din bostad, t ex ventilation eller värme, och det inte är bestämt i förväg – **öppna inte!**
- Om någon ringer och vill få dig att lämna ut kontouppgifter m m – **lägg på luren!**
- Om någon ringer på dörren efter ett liknande samtal – **öppna inte!**



Om du blir utsatt för ett brott och brottet pågår eller om någon sagt att de ska komma och hämta dina värdesaker – **ring 112**

Om brottet har begåtts för så länge sedan att brottslingen är långt borta – **ring 114 14.**

Syn- och/eller hörselnedsättning

Ylva Lagerstedt från Norrmalms stadsdelsförvaltning kom till Stiftelsen för att berätta mer om syn- och/eller hörselnedsättning.

Ylva berättade om hur man går tillväga om man behöver hjälp samt vad de kan hjälpa till med som syn- och hörselinstruktör.

Kontaktuppgifter till din syn- och hörselinstruktör

Norrmalm

Ylva Lagerstedt 08-508 09 732
ylva.lagerstedt@stockholm.se

Kungsholmen

Viveka Klingstedt 08-508 08 407
viveka.klingstedt@stockholm.se



Tak- och fasadrenovering

1 mars påbörjar vi tak- och fasadrenoveringen av vår fastighet i Vasastan, Karlbergsvägen 60/Vikingagatan 30.

Fastigheten kommer att återfå sin ursprungskulör på fasad sockelväning och omgivande mur. Arbetet beräknas pågå till november 2023.

Informationstavla finns i entrén på Vikingagatan 30.

Tack

Vi vill tacka för alla fina julkort, hembakade kakor och choklad som vi fick av er, det förgyllde vår vardag i december

Hyresförhandling 2023

Fastighetsägarna och Hyresgästföreningen har kommit överens om en höjning med 4,75% som ska gälla från 1 februari. De lägenheter som överstiger 2000 kr per kvadratmeter och år får en höjning med 3%.

Styrelsen har beslutat att hyreshöjningen ska tas ut först **från 1 april 2023**, ingen retroaktiv hyreshöjning kommer att ske från 1 februari.