

Svenska Kvinnliga pionjärer

Stiftelsens första höstprogram lockade ett trettiotal hyresgäster. Vi fick lyssna till Eva-Karin Gyllenberg som är författare, journalist, kåsör och föredragshållare. Hon berättade om nio Svenska Kvinnliga pionjärer som gjort avtryck i sin samtid och banat väg för andra kvinnor. Det är inte lätt att vara först och bana väg, men någon måste ju våga vara det.



Eva-Karin Gyllenberg.

Eva-Karin berättade bland andra om:

Agnes Lagerstedt, 1850–1939, folkskollärare med stort socialt engagemang. Bostadsbristen var stor och lägenheterna små, familjerna hade många barn men tog ändå inneboende för att klara av hyran. För barnen var uppväxten i en osund stad och en trång lägenhet

svår. En pojke berättade om sin hemsituation för Agnes och hon undrade hur hon skulle kunna hjälpa barnen. Genom sin bror Nils fick hon höra talas om ett projekt i Schweiz där fattiga barn fick komma ut på landet. Agnes startade en insamling. Den ledde till att 18 barn och två lärare fick åka ångbåt ut till landet. Där fick de frisk luft och näringsriktig mat. Det var början på barnkolonierna som blev till nytta för många barn. Agnes arbetade även för bättre bostäder för Stockholms arbetarfamiljer.

Amalia Eriksson, 1824–1923, miste sina föräldrar och syskon i kolera när hon var i 10-årsåldern. Hon placerades då i fosterhem och blev sedan piga. Amalia gifte sig vid 33 års ålder och blev gravid med tvillingar men lyckan blev kortvarig. Ena barnet var dödfött och maken dog några dagar efter att barnen fötts. Amalia kunde inte arbeta som piga med ett nyfött barn. Trots att kvinnor sällan fick bli egna företagare ansökte Amalia till Magistraten i Gränna om att få starta en bagerihantering för bröd och polkagrisar. Hon blev snart välkänd i Gränna där andra sockerbagare också började tillverka polkagrisar. Amalia står staty i Gränna.

Margit Nordin, 1897–1982, var den första kvinnan som deltog i Vasaloppet 1923. Man hade inte tänkt på att en kvinna skulle kunna delta så året efter Margit genomfört Vasaloppet förbjöds kvinnor att åka. Detta trots att Margit Nordin klarade av att ta sig i mål. Först år 1981 blev det tillåtet för kvinnor att åka Vasaloppet. Hundra år efter hennes genomförda

Vasalopp uppmärksammades Margit Nordin i år bland annat genom att flera åkare bar hennes startnummer 103 på armen.

Sigrid Fridman, 1879–1963, var en skulptris utbildad i Paris. Hon har bland annat skapat Kentauren på Observatoriekullen och en staty av Ellen Key i Ellen Keys park. Det var inte lätt att hävda sig bland männen, men när det gällde Fredrika Bremer som vandrerska fick hon stöd av Olle Hjortzberg och Hanna Pauli. Fredrika Bremer är den enda kvinnan som står staty i brons bland alla statyer av män i Humlegården.

Även **Eva-Karin Gyllenberg** är en pionjär. Hon var den första kvinnan på DN:s sportredaktion.

[Boken "Svenska kvinnliga pionjärer" av Eva-Karin Gyllenberg finns att låna i Stiftelsens bibliotek](#)



Margit Nordin 1923



Annette Bengtsson 2023

Renovering av en Kakelugn

År 1913 uppfördes Stiftelsens äldsta fastighet, Kakelugnen 11, uppe i Vasastan. Huset – som från början hade en stor takterrass – får nu en total ansiktslyftning. Tak och plåt, fasad och balkonger byts ut. Även kulören återförs till den ursprungliga röda tonen.



Putsning av fasad.

Plåtslagarna närmar sig slutskedet när de nu sveper ny plåt runt skorstenarna, nästan allt taktegel är på plats, balkongerna är färdiggjutna och de ska snart få nysmida räcken monterade.

Murarna upprätthåller sin stolta yrkestradition med lagning av murlister och lager på lager av puts. Fasaderna mot Vikingagatan och Karlbergsvägen är de mest väderutsatta. Här har hittills förts på 25 ton puts. Ytterligare 15 ton ska på – och detta enbart på dessa två fasader.

Arbetet går enligt planering och beräknas vara klart i december.



Fasaderna mot Vikingagatan och Karlbergsvägen är de mest väderutsatta.



Skorstenarna kläs med ny plåt.



Taket får nytt tätskikt och nya takpannor.

Alla är välkomna på lätt rörelseträning/qigong!

Lätt rörelseträning/qigong är mycket bra balansträning! Ordet Qigong betyder ungefär "Att arbeta med livskraften".

- Jag kallar träningen för lätt rörelseträning/qigong då mitt program är en kombination av bra gymnastiska rörelser för äldre, kombinerat med inslag från qigongen, berättar Laila, arbetsterapeut på SIHM.

Qigong är en uråldrig kinesisk gymnastikform. Man kan se kineser, unga och gamla, utöva qigong i parker runt om i städerna. På många sjukhus i Kina används qigong som en del i den medicinska behandlingen. Genom harmoniska rörelser och lugn andning aktiverar man qi, livsenergin. Man kommer åt den nivå i kroppen där stressen sitter. Det gör att många upplever qigong som lugnande.

Målet är att öka blodcirkulationen i hela kroppen och med de lugna rörelserna tränar man framför allt upp smidighet i muskler, senor och leder och får samtidigt ett inre lugn och balans. Alla rörelserna är bra balansövningar där kroppen och synen samverkar.

Rörelserna utförs efter egen förmåga och i egen takt stående eller sittande på en stol, berättar Laila. Träningen utförs i lugn takt till vacker musik och tar ca 35 minuter

Kerstin Bjurling, KH: "Den är bra för mina stela leder och är mycket bra balansträning"

Margareta Olsson, VA: "Jag mår bra efteråt och har inte lika ont i kroppen"

En ny forskningsstudie av Peter Blomstrand (läkare/forskare) från Högskolan i Jönköping visar att qigong och yoga kan förbättra minnet för personer över 55 år.

"Det är glädjande att det kommer ytterligare forskning som visar att qigong ger fler positiva effekter förutom balans och smidighet" avslutar Laila. ■



Boule i Vasaparken

Den 8 september träffades boulespelare från Vasastan och Kungsholmen för att spela boule i Vasaparken. De delades in i 4 lag och turneringen satte i gång! Alla lag vann varsin match. Efteråt under fiket, i närbeläget kafé bestämdes att de ska träffas igen i oktober.

Båda Boulegrupperna välkomnar nya spelare – kom och pröva!



Kontakt:

Christian Hjelt i **Vasastan**: 070-826 17 67
Ullabeth Appehl på **Kungsholmen**: 070-406 43 70

Klot finns att låna – inga förkunskaper krävs.

Hyresgästenkät 2023

172 hyresgäster svarade på årets hyresgästenkät – fler än någonsin tidigare. Ett stort, stort tack för att ni tog er tid att ge oss återkoppling på hur vi kan bli en bättre hyresvärd.

Hyresgästenkäten är ett väldigt viktigt underlag för oss. Den visar både övergripande önskemål och önskad förändringar i ett område eller en fastighet.

Även i år känner vi oss stolta över att ni är nöjda med oss som hyresvärd. 80% anser att Stiftelsen är mycket bra eller bra som hyresvärd.

Glädjande att se att så många har en egen dator/läsplatta samt besöker vår hemsida.

Åtgärder som kommer att vidtas eller har utförts utifrån ERA synpunkter som har lämnats i 2023 års enkät är följande;

- Fler utemöbler har köpts in till Kungsholmen i samband med återställandet av trädgården efter renoveringen.
- 4 bokningsbara tvättpass istället för 3.
- Boulebana i Vasastan
- Utebelysningen runt Kakelugnen 11

Till sist, tack för alla värmande ord i kommentarsfälten!

Vill du ta del av resultatet i sin helhet finns det på hemsidan eller utskrivet i biblioteken.

Utökning av bokningsbara tvättpass

I hyresgästenkäten har flera hyresgäster tyckt att tvättpassen är för korta. Vi behåller tretimmarspassen, men gör följande förändringar:

- Antalet bokningsbara tvättpass ökar från tre till fyra inom en 14-dagarsperiod.
- Två pass kan bokas efter varandra – man kan då ha tvättstugan 6 timmar i sträck.

Vi hoppas att detta ska underlätta er planering och ert arbete i tvättstugan.

