

Jubilaren Gun Oldberg

En dag i november 1923 hände det sig att en flicka föddes i Gröndal i Stockholms Söderort. Flickan fick namnet Gunvor, men senare i livet valde hon att heta Gun. Hon och hennes syster växte upp i en lägenhet om två rum och kök – eller rättare sagt i halva lägenheten: i den andra halvan bodde en annan barnfamilj.

TEXT OCH FOTO: ARNE ROSENGREN

När jag ringer på dörren på Vikingagatan, är det Guns systerdotter Felicia som öppnar. Middagen står uppdukad på det gamla slagbordet i köket och en granne har nyss varit förbi med en vacker bukett. Det är tydligt att trevligt sällskap både ger extra aptit och förhöjer smaken. Gun har blivit förvarnad om besöket och skiner upp och ger en kram.

Det har gått tjugo år sedan vi träffades första gången. Då, efter uträttat ärende och en stunds samtal, säger hon plötsligt: – Nä, nu får du gå, för nu ska jag iväg på jazzdans! Det var dagen före hennes 80-årsdag. Nu står 100-årsdagen för dörren. Dans har alltid varit en viktig del av Guns liv – dans av alla de slag. Dans och resor. Som av en händelse bär hon idag en tröja med logga från Line Dancers. På den höga byrån, bland de inramade familjefotona, pekar hon på ett porträtt: – Det fotot är från min sjuttonårsdag. Då blev jag bjuden på restaurang!

Gun plockar fram papper och foton, blir ivrig och pekar, hämtar dokument och rotar i lådor. Ibland blir hon otålig – talet hänger inte med som hon vill efter en stroke för ett antal år sedan. Men målmedvetet – och med god



Gun Oldberg firar hundra jämnt och visar upp sin pensionspresent från Televerket.

kondition från all dans – kämpade hon sig tillbaka. Föremål och dokument berättar hennes livs historia, medan hon ler och visar runt. På väggen hänger ett foto av maken Bengt. Under några år bodde de mitt i stan, bredvid Klara kyrka. I ett etui ligger medaljen hon fått av kungen: "För nit och redlighet i rikets tjänst". En fin telefon från 1910-talet visar sig vara en gåva från Televerket – det var alltså där hon troget tillbringade sitt arbetsliv med uppgifter av olika slag.

I en mapp hämtar Gun en tjock lista med datum och korta notiser, som berättar en lång historia om möten, utflykter och resor med familj och arbetskamrater. En middag på Gondolen, en resa med Hurtigrutten eller varför inte ett helt äventyr med Orientexpressen? Inget har varit henne främmande, allt har varit värt att prova på. Om bara ett par dagar kommer familj och grannar för att fira henne. Och inte minst, vännerna från Televerket. ■

Våra varmaste lyckönskningar!

Gör mer av det du mår bra av!

Äldreomsorgsdagarna har nyligen ägt rum på Mässan i Älvsjö och flera föreläsningar handlade om psykisk ohälsa bland äldre.

Specialistpsykolog och doktorand Johnny Pellas berättade att 3 av 10 äldre diagnostiseras med nedstämdhet och depression. Som väl är finns hjälp att få - depressioner är behandlingsbara. Den som känner sig nerstämd kan kontakta sin vårdcentral.

Att ringa ett anonymt samtal till Minds Äldrelinje, kan också vara ett första steg.

Johnny Pellas bekräftade också att fysisk aktivitet ger bättre sömn och minskar risken för psykisk och kroppslig ohälsa. Ledarledd träning ger bättre effekt än träning på egen hand. Man rekommenderar 150 minuter fysisk aktivitet per vecka. Vikten av social samvaro betonades också - att umgås med andra är ett bra sätt att minska risken för psykisk ohälsa. Kyrkoherde Camilla Lif talade över temat att "Allt vad



Ring Minds Äldrelinje om du behöver någon att prata med. De kan nås på 020 22 22 23.



Anhörigas riksförbund. Att vara anhörig till någon som är sjuk kan också vara svårt. Hos Anhörigas riksförbund kan man få råd och stöd.

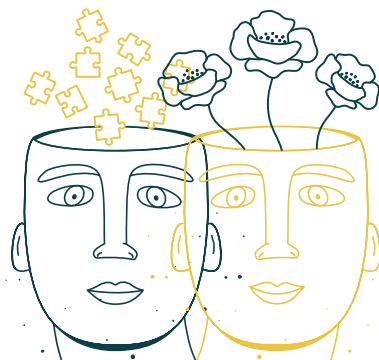
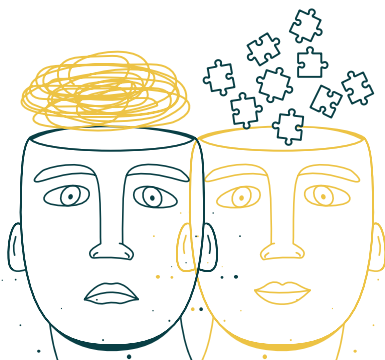
Tel 0200 239 500

ni vill att människor ska göra för er ska ni göra för dem". Vi människor har ett medfött behov av att ta hand om varandra. Hon rådde oss att se bortom det yttre och "försöka upptäcka guldorn i de människor du möter".

Vi fick med oss frågor att reflektera över:

- Vad är meningsfullt för dig? Vad gör att du kliver upp på morgonen?
- När är det lustfyllt att leva?

Det vi särskilt vill betona är dessa korta uppmaningar: **"Ta hand om varandra"** och **"Gör mer av det du mår bra av"**



Brandsäkerhet i ditt hem

För att minska riskerna för brand eller olycka i sitt hem, behöver man arbeta förebyggande. Det finns mycket att tänka på, så ta på dig dina "brandglasögon" och gå ett varv i lägenheten för att upptäcka eventuella risker. Sedan behöver man tänka över om man har vanor som kan utgöra en risk i boendet.

Vanor och ovanor

- **Minnessvårigheter/glömska** kan göra att man ibland glömmar maten på spisen eller att släcka levande ljus. Kontakta bostadsanpassningen i kommunen, det finns spisvakter man kan få installerade. Använd batteridrivna ljus istället för levande ljus.
- **Rökning** - många bränder där människor dör är rökningssrelaterade. Det är ofta personer som är påverkade av exempelvis alkohol eller har nedsatta funktioner som har svårt för att hantera rökningen på ett säkert sätt. Sängrökning är extremt riskfyllt.
- **Nedsatt hörsel** kan medföra att man inte uppfattar ljudet från brandvarnaren, utan behöver blinkande ljus som varnar. Ta kontakt med din hörselkonsulent i kommunen för att få hjälp.
- **Möbleringen** i din hall, hur ser den ut? Titta efter om du har något som kan hindra dig från att komma ut snabbt om det skulle börja brinna i bostaden. Lås aldrig det nedre låset när du är hemma. Brevinkasten är brandsäkra. Om du ställer upp brevinkastet för att få in luft från trapphuset stäng det då till kvällen.

Teknisk utrustning

Se över sladdar till lampor, strykjärn mm och byt ut det som är slitet. Ersätt "gamla" glödlampor med LED-lampor. Dra ut strömkabeln till elektriska apparater då de inte används eller använd ett grenuttag med strömbrytare. Fel på elektrisk utrustning medför ofta att strömmen bryts i lägenheten. Dra ur kontakten på den trasiga apparaten. Därefter kan du återfå strömmen genom att återställa jordfelsbrytaren vid elcentralen.

Testa din brandvarnare tre-fyra gånger per år. Ta ett långt skaft och tryck på testknappen eller be någon anhörig som är på besök om hjälp.

I spiskåpan sitter ett filter som fångar upp fett när man steker maten. Fettet är brandfarligt om det överhettas. Diska därför filtret regelbundet genom att lägga det i varmt vatten med rejält med diskmedel.



Du kan enkelt testa din brandvarnare genom att ta ett kvastskaft eller paraply, tryck på markerad knapp.

Brandskyddsföreningen och MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) uppmanar alla att se över sitt brandskydd och kontrollera de fyra B:na:

- **B**randvarnare – testa några gånger/år
- **B**randfilt – billigt extra skydd
- **B**randsläckare – finns i lättare varianter
- **B**oendet försäkrat – hemförsäkring



Olle Wästberg

Olle Wästberg avled den 10 oktober 2023 efter en kort tids sjukdom. Olle var styrelseledamot i Stiftelsen Isaak Hirschs Minne under många år. 2007 tog han över ansvaret som ordförande – ett uppdrag som han behöll fram till mars i år. Vi känner stor tacksamhet för det engagemang och den omsorg Olle visade SIHM under alla år. Många ljusa minnen lever kvar hos oss alla.

Begravningen ägde rum i Erik Erikssonhallen den 7 november 2023.

Tack för år 2023

Kära läsare av HirschNytt, vi vill tacka för ett händelse- och glädjerikt år. På Stiftelsen Isaak Hirschs Minne har vi haft förmånen att tillsammans med er alla skapa fina möten och många skratt. Vår gemenskap smittar av sig tydligt till våra nya hyresgäster, de "äldre" visar de "yngre". Vi önskar er alla en fin och vilsam jul- och nyårshelg.

God Jul och Gott Nytt År!



Kontoret är obemannat från den 27 december till och med den 1 januari.

Stiftelsens bibliotek

Det har kommit nya böcker från Stockholms Stadsbibliotek till Stiftelsens bibliotek på Kungsholmen och i Vasastan. Hälften av böckerna har stor stil. Det finns en lista i biblioteken där man skriver sitt namn, datum och vilka böcker man lånar. Böckerna i biblioteken byts ut två gånger om året. Välkommen att låna!

Akuta fastighetsärenden under jul- och nyårshelgen

Dagtid 7-16 **08-676 06 06**
(endast när kontoret är stängt)

Jourtid **0176-279 180**
(kvällar och helger)

Hissjour **08-798 92 00**
(Trygga Hiss)

Ansvarig utgivare: Annette Bengtsson. Redaktör, fotograf och skribent (om annat inte anges): Stiftelsens personal
Stiftelsen Isaak Hirschs Minne, Igeldammsgatan 4A, 112 49 Stockholm, isaak.hirsch@sihm.se