

## Hemberedskap – om krisen eller kriget kommer

Stiftelsen har haft två informationstillfällen om hemberedskap. Tina Nordén från Civilförsvarsförbundet informerade om hur man bäst kan förbereda sig för eventuella kriser. Vilket ansvar har du och vad kan samhället hjälpa till med?

Det offentligas ansvar är att se till att el, telekommunikation, vatten, transporter och sjukvård fungerar. I ett krisläge, om någon samhällsfunktion slås ut, har du ett eget ansvar att klara dig.

Tina talade om fem grundbehov som vi behöver tillgodose. Vatten, värme, information, mat och sömn.



- **Vatten** – dagsbehovet är 2–3 liter dryck per dag. Ha gärna några dagars dricksvatten hemma. Kommunen informerar om var du kan hämta nödvatten men du behöver ha ett kärl att hämta i.
- **Information** – du behöver aktivt kunna hämta information. Bra att ha är en radio med extra batterier eller vev-radio.
- **Mat** – ha gärna mat för någon vecka hemma. Utgå från det du vanligen äter som är hållbart och lättlagat.
- **Värme** – Möjligheten att hålla sig varm i sin bostad är stor. Vistas i ett rum, klä dig i flera lager, ha en varm filt.
- **Sömn** – Det är viktigt att ordna så att det går bra att sova. För lite sömn gör att vi fungerar sämre.

Bra saker att ha hemma är batteridrivna ljus, ficklampa med extra batterier eller som går att ladda med vev. Har man pannlampa kan man ha händerna fria. Titta i dina förråd, kanske har du redan mycket av det du behöver hemma.

Hygien – vid ett elavbrott får toaletterna inte spolas. En kraftig plastpåse/sopsäck är bra att ha i toaletten som då kan användas som "torrdass". Våtserverter och handsprit minskar risken för smitta.

Första förband bör finnas hemma, sjukhusen kan ha större skador att ta hand om. Mindre skador får vi troligen klara själva.

Hjälp varandra! Att ha någon att dela tankarna med, hålla värmen med, laga mat o samtala med, gör krisen lättare att bära. ■

Ditt eget ansvar kan sammanfattas som:

- Var förberedd
- Kan du klara dig själv så gör det
- Håll dig informerad
- Tillgodose grundbehoven

Lär dig mer på [civil.se/din trygghet](https://civil.se/din-trygghet)

# Jag har besekrat Mosebacke!

Redan i entrén till salongen på Vikingagatan, möts vi av sommarsalmen "Den blomstertid nu kommer". Klangen är djup och varm och dröjer sig kvar. En väl inövad kör, låter det som. Väl inne i lokalen möter vi dock en ganska liten grupp på bara sju personer. Hur hänger detta ihop?



*Sång & Lunghälsa: Annika Wallinder, Maria Barck-Holst, Ingvor Wahlberg och Elin Fyr..*

Det handlar om inget mindre än en Sverigepremiär. Just denna dag är det avslutning på en terminskurs på temat *Sång & Lunghälsa*. Glädjen och tillfredsställelsen är tydligt kännbar och deltagarna delar gärna med sig av sina tankar. Man har träffats vid åtta tillfällen under våren. Deltagarna bor i Stiftelsen, men är inte närmsta grannar. Under kursens gång har gemenskapen vuxit fram mellan dem.

## Vad har kursen gett er?

*"Jag känner mig piggare och gladare, har mer energi. Det känns fritt och upplyftande. I unga år har många fått höra: du kan inte sjunga, du kan inte vara med. Nu vet man att rösten bär, jag kan och vågar sjunga ut. –Jag är full av förväntan inför varje tillfälle, glad under övningen och flera timmar efteråt",* säger någon.

Ledarna Elin Fyr och Annika Wallinder har många års

erfarenhet av arbete med äldre, men efter en kurs i England blev de inspirerade att hålla kurser där man kombinerar övningar för lungträning med sång. Därför driver de nu företaget Rehab Glitter & Glamour AB och kursen hos oss är alltså den första i Sverige, med inriktning på andningsträning för bättre syresättning, kombinerat med fysiska övningar, hållning och sång. Sången blir en naturlig och uppskattad fortsättning på andnings- och röstövningarna. *"Vi skulle vilja ha ännu mera sång",* säger deltagarna spontant. *"Tänk om vi kunde fortsätta till hösten också!"*

Varje träff börjar med att man slår sig ner, landar i nuet och släpper vardagens bekymmer. Kroppsmedvetenhet är en viktig del i kursen, och då plockar man bland annat in danser från Afrika och Indien. Övergripande är hela tiden andning för bättre syresättning och ork. De som behöver, får

med sig anpassade instruktioner för att kunna träna vidare på egen hand.

Flera upplever en positiv förändring i sin vardag. *"Nu kan jag gå uppför hela Mosebacke, utan att behöva stanna och flåsa! Det kunde jag inte innan",* säger en deltagare med stolthet i rösten. Och förutom bättre ork, tycks inspiration och livslust följa i spåren av denna kurs.

Elin och Annika hoppas kunna nå ut i regionen, så att metoden kan erbjudas på remiss som gruppträning, istället för att man som patient går till en lungklinik.

Idag är sista kurstillfället med stämningfull avslutning och utvärdering av terminen, men plötsligt föreslår någon: *"Vi kan väl sjunga 'Uti vår hage' också?"*

Så sveps vi än en gång in i den ljuvliga sommaren. ■

# Guidade vandringar på Kungsholmen och i Vasastan

Stiftelsen inbjöd sina hyresgäster till guidade vandringar i våra närområden under maj månad. Guide var Michael Karlsson. Vandringarna var trevliga och lärorika, vädret vackert och skönt.

Michael visade och berättade bland annat om sekelskifteshus som byggdes åt fabriksarbetarna i Vasastan. Standarden var låg, bostäderna ohälsosamma och jämfördes med den tidens bostäder i Ryssland. Skillnaden mot 1920-talets vackra och välplanerade hus var enorm. Per O Hallman, arkitekt, stadsplanerare och stadsplannedirektör i Stockholm 1922–1927, arbetade för en trivsamt och hälsosamt bostadsmiljö utan klasskillnader. Han var samtidigt mån om att bygga vackert och anpassat till topografin. Stockholm har honom att tacka för många vackra miljöer.

På Kungsholmen tittade vi på byggnader från olika epoker. Michael berättade om bostäder, fabriker, parker och skolor. Några hyresgäster berättade om sin tid som boende i området eller om skolan de gått i. Guidningarna avslutades med kaffe och frågestund. ■



## Hyresgästenkät 2024

Vi har i år fått in något färre svar än förra året. Totalt har 51,2 % av alla hyresgäster i Stiftelsen svarat på årets hyresgästenkät. 82 % anser att Stiftelsen är mycket bra eller bra som hyresvärd. Det är vi otroligt tacksamma och stolta för, tack!

Här har vi försökt sammanställa de frågor många har ställt under övriga synpunkter. Har du en enskild fråga du vill få svar på, kontakta oss gärna.

### Trädgårdarna sköts inte längre lika bra, varför?

Vi har inte varit riktigt nöjda med tidigare trädgårds-entreprenör. När avtalet gick ut gjorde vi en ny upphandling. Den nya entreprenören tog över 1 maj och behöver en tid att "jobba ikapp". Vi hoppas på ett gott samarbete framöver.

### Har Stiftelsen dålig ekonomi?

Stiftelsen har en god och stabil ekonomi. Några har frågat varför Stiftelsen gör hyreshöjningar. Det är nödvändigt tyvärr för att täcka våra ökade kostnader exempelvis för räntor, el, vatten, värme och sophämtning. Stiftelsen drivs inte med vinst, men måste få täckning för utgifterna.

### När ska den utlovade boulebanan i Vasastan stå klar?

Markarbetet är beställt och arbetet kommer att starta i början på augusti, sedan bjuder vi in till invigning.

### Hur fungerar internkönen egentligen?

Vi är restriktiva med interna byten och godkänner endast de som har fysiska eller stort ekonomiskt behov av att byta lägenhet.

### Är det rökförbud i lägenheterna?

Det är rökförbud i alla lägenheter som har kontrakt från 2022. De som flyttat in tidigare har det tyvärr inte, där kan vi endast uppmana till att gå utanför Stiftelsens område för att röka. Rökförbud råder på balkonger, trädgårdar och gemensamma utrymmen sedan tidigare.

## Stort tack till alla som tog sig tid att besvara enkäten!

Du kan ta del av enkäten i sin helhet på hemsidan och i våra bibliotek.

# Vår minsta hyresgäst

Häromdagen träffade några av oss i personalen sköldpaddan Kajsa. Han bor högst upp på Karlbergsvägen 60 hos paret Holmgren. Ja det är en pojke, men han fick namnet innan ägaren fick veta det. När vi träffades var Kajsa på gräsmattan och strosade runt i gräset. Hur länge hade de haft sköldpaddan? Hör och häpna – sedan 1974! Kajsa har nu varit pensionär länge då han är 80 år och äldre än sin ägare. Denna art, en Grekisk landskölpadda, kan leva över 100 år.

Kajsas kost består av svenska tomater, isbergssallad, banan och favoriten maskrosblad! Dessa serveras ibland till frukost när Mariannes barnbarn plockat några i trädgården.

Kajsa går i ett slags ide från november till mars, då han sover förutom när matte väcker honom en gång i veckan för ett bad och lite sallad. Detta för att han inte ska blir uttorkad.

En gång på Öland, under en sommaresemester med husse, var Kajsa på rymmen. Efter ett grundligt sökande, fann de honom en halvtimme senare bakom kylskåpet. I det Holmgrenska hushållet finns också sedan tio år en katt som Kajsa gillar. Tyvärr är katten inte särskilt förtjust, berättar matte.



## Sommar 2024

Vi vill önska alla våra hyresgäster en skön och vilsam sommar. Passa på och njut i våra fina trädgårdar.

Sommaren är en fin tid för att hämta ny kraft och energi. Stiftelsens personal ska gå på välförtjänt semesterledighet och den här sommaren kommer det finnas någon i tjänst alla sommarveckor. Expeditionen kommer att hålla öppet alla veckor under sommaren förutom v.32. Felanmälan görs som vanligt via hemsidan eller blankett.

## Nya vädringsställ

**I samband med fasadrenovering så plockades de väggmonterade vädringsbeslagen bort på balkongerna.**

Det visade sig att på några ställen fanns skador i putsen som orsakats av beslagen. För att undvika eventuella framtida skador kommer vi att ersätta dessa beslag med nya fristående vädringsställ på vissa trapphusbalkonger.

**Börje Palmqvist, Fastighetskonsult**

### Akuta fastighetsärenden

Akuta ärenden är sådant som allvarligt kan skada bostaden eller fastigheten.

### Redab

Dagtid 7-16 08-676 06 06  
Jourtid (kvällar och helger) 0176-279 180

### Trygga Hiss

Hissjour 08-798 92 00

### Övriga ärenden

Nedan är några bra telefonnummer att ha till hands, om man behöver någon att tala med.

### Vårdguiden

[www.1177.se/Stockholm](http://www.1177.se/Stockholm) 1177

### Trygghetsjouren

öppet dygnet runt 08-508 40 700

### Äldre direkt:

stöd till äldre och närstående,  
orosanmälan 08-80 65 65