

Hjärnhälsa –nyckeln till ett långt och välmående liv

Hjärnhälsa är en av de viktigaste faktorerna för ett långt och lyckligt liv. Trots detta är det ofta en aspekt av vår hälsa som får mindre uppmärksamhet än fysisk träning och kost. Genom att aktivt ta hand om vår hjärna kan vi förbättra vårt minne och vår koncentrationsförmåga.

Vad menas med hjärnhälsa?

Hjärnhälsa refererar till hjärnans förmåga att fungera optimalt genom hela livet. Det handlar om att bevara kognitiva förmågor, skydda hjärnan mot sjukdomar och främja mentalt välbefinnande.

För att förbättra hjärnhälsan är det viktigt att skapa hälsosamma vanor. En balanserad livsstil som kombinerar motion, mental stimulans, social gemenskap och en näringsrik kost ger hjärnan de bästa förutsättningarna för att fungera på topp genom hela livet.

Faktorer som påverkar hjärnhälsan

Flera faktorer spelar en avgörande roll för hjärnans hälsa:

♥ Kost och näring

Hjärnan behöver en allsidig kost för att må bra. Grönsaker, baljväxter, frukt, bär, vegetabiliskt fett, fisk och skaldjur är en bra bas.

♥ Fysisk aktivitet

Regelbunden motion ökar blodflödet till hjärnan, vilket bidrar till bättre inlärningsförmåga.

♥ Mental stimulans

Genom att utmana hjärnan med pussel, inläring av nya färdigheter och läsning hålls den aktiv och flexibel.

♥ Sömn och återhämtning

Kvalitetssömn är avgörande för att befästa minnet och hjärnans reningsprocesser.

♥ Sociala relationer

Starka sociala band och interaktioner hjälper till att minska stress och främja mental hälsa.

♥ Stresshantering

Kronisk stress kan ha negativa effekter på hjärnan. Meditation, att leva i nuet och avslappningstekniker kan hjälpa.



Stort tack!

Efter nästan 8 år på Stiftelsen har jag bestämt mig för att gå i pension. Det är med blandade känslor som jag lämnar Stiftelsen, eftersom jag har trivts så bra med mitt arbete här.



När jag började på Stiftelsen fick jag förmånen att bygga upp tjänsten själv. Jag valde bland annat att jobba med friskvård och jag har till exempel haft fyra härliga träningsgrupper på Kungsholmen och i Vasastan, fyllda med positiv energi och glada skratt. Det har varit roligt när hyresgäster har kommit fram och berättat att de har blivit starkare, fått mindre ont och har fått bättre balans.

Jag har tyckt att det var väldigt roligt att rusta upp våra två minigym och jag har haft många trevliga visningar med träningstips där. Som legitimerad arbetsterapeut har jag bistått många hyresgäster och vid vissa lägenhetsrenoveringar har jag fått göra en ergonomisk bedömning för en bra boendemiljö.

Det har varit mycket meningsfullt att jobba med er hyresgäster och jag känner att jag har fått mycket tillbaka.

Nu kommer jag bland annat att spendera mer tid med mitt barnbarn, vårt hus och stora trädgård och min man och jag kommer att ha möjlighet att resa mer.

Ett Stort Varmt TACK för den här tiden och jag önskar er alla allt gott! ■

Laila Runér

Jag vill tacka Laila för den här tiden som vi har fått arbeta tillsammans på SIHM. Laila har tagit väl hand om sina grupper och gett våra hyresgäster och oss många fina stunder tillsammans. Laila slutar sin tjänst den 12 mars, rekrytering pågår.

Jag, tillsammans med alla kollegor här på SIHM önskar Laila lycka till med en välförtjänt pension. Det är din tid att slappna av och njuta av livet nu!

**Annette Bengtsson,
Direktör SIHM**



Nytt kafé på Rödabergsgatan!

Hälsning till våra hyresgäster från den nya ägaren:

Vi heter **Third Place Art Café & Sober Bar** – en plats för gemenskap, kreativitet och lugn.

Namnet är inspirerat av konceptet "den tredje platsen" – ett extra utrymme mellan hem och arbete" – en plats för kreativitet, gemenskap och lugn. På Third Place samlar vi konstnärer, healers och innovatörer för att ladda om, växa och utvecklas. Oavsett om du behöver en plats för att arbeta, reflektera eller skapa, är detta ett utrymme där idéer flödar, gemenskap blomstrar och alla hör hemma. Med workshops, inspirerande evenemang och närande mat och dryck, bygger vi en levande plats för meningsfulla möten och kreativ energi. Det här är din Third Place – välkommen till gemenskapens och möjligheternas hjärta!

Vi är så glada över att vara en del av detta fantastiska område, och vill gärna höra dina tankar om hur vi kan göra Third Place till en plats för meningsfull gemenskap. Vi finns i hörnet av **Torsgatan/Rödabergsgatan**, och ser fram emot att skapa en varm och inspirerande plats tillsammans med er. Som vår granne får du dessutom alltid **10 % rabatt** i vårt Café.



Officiellt öppningsdatum är ännu inte riktigt klart, så håll utkik och titta gärna in hos oss för en kopp kaffe eller te och en trevlig pratstund! När du besöker oss kan du också registrera ditt intresse för dansklasser, yoga eller föreslå andra aktiviteter som du skulle vilja att vi erbjuder.

Varma hälsningar
The Third Place

Vårsalong – Kulturdag!

Den 19 mars kl 14.00 ses vi i Vasastan på Vikingagatan 30.

Vi får en eftermiddag att umgås och lära känna nya sidor hos varandra. Det är roligt om många vill delta och ställa ut konst, hantverk, fotografier, uppträda med musik, sång, teater eller berätta om något intressant. Det behövs även personer som vill hjälpa till praktiskt. Hör av dig till Annika på telefon 0706-16 45 05 om du vill medverka. För planeringen av dagen är det viktigt att få besked om medverkan så snart som möjligt.



Återvinning

Från och med 1 januari 2025 gäller nya regler för textil återvinning. Det är inte längre tillåtet att slänga kläder och annan textil i vanliga soppåsen. Textil kan du lämna till stadens återvinningscentraler, återbruk (second hand) eller returrundan.

Returrundan åker runt i Stockholm och ger dig möjlighet att slänga många typer av skräp från ditt hem. De gör timplånga stopp på platser som är anpassade för dig som går eller cyklar. Har du många saker att slänga? Då behöver du istället ta dig till stadens återvinningscentraler. På Cederdalsgatan 7 finns Återbruket Roslagstull.

Du kan lämna saker för både återvinning och återanvändning. Personalen på återvinningscentralen hjälper dig bedöma hur sakerna du kommer med ska sorteras.

Vi kommer att anslå Returrundans tider på hyresgästernas anslagstavlor (Igeldammsgatan 2B, Vikingagatan 30 och Rödabergsgatan 11).

Här kan du läsa mer om återvinning och sortering;

svoa.se/sorteringsguiden

www.stockholmvattenochavfall.se



Akuta fastighetsärenden

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

Redab

Jourtid (kvällar och helger) 0176-279 180

Trygga Hiss

Hissjour 08-798 92 00

Polis (ej akut)

Avhysningsärenden 114 14

Övriga ärenden

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

Vårdguiden

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

Hyreshöjning 2025

Fastighetsägarna Stockholm och Hyresgästföreningen har enats om en hyreshöjning på 5,3 % som gäller från 1 januari 2025.

Den retroaktiva hyreshöjningen för jan-mars kommer att läggas på kommande hyresavier.

Fastighetsskötare

Arne, vår fastighetsskötare, har gått ned i arbetstid och är nu ledig på fredagar.



Hissrenovering 11A

Vi behöver utföra en omfattande hissrenovering på Rödabergsgatan 11A. Arbetet startar vecka 11 (måndag 10 mars) och beräknas pågå i tre veckor. Under den här tiden går hissen inte att använda.