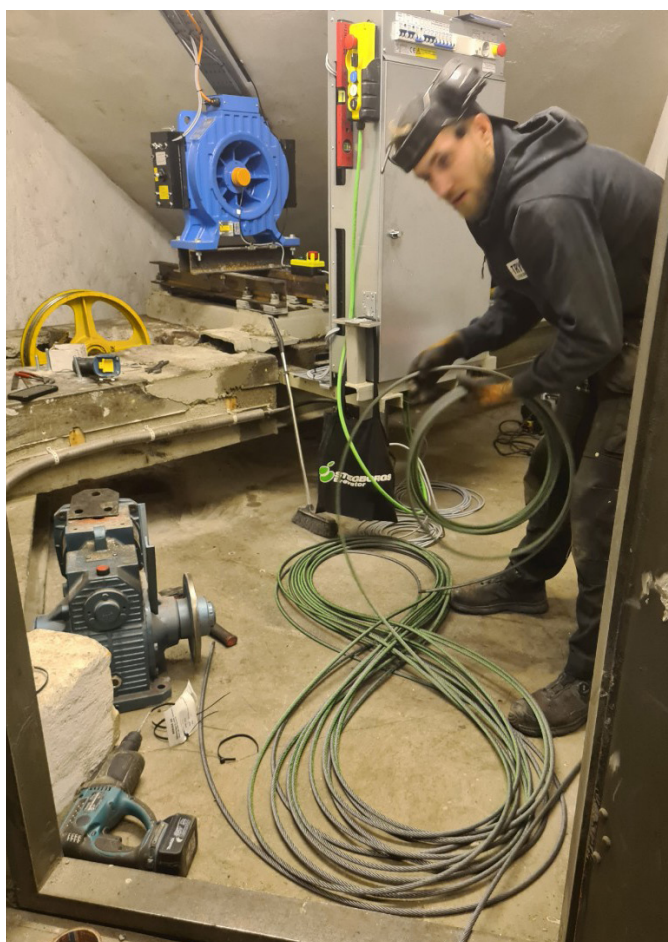


Hissrenoveringarna klara i Vasastan!

Nu kan hyresgästerna på Rödabergsgatan pusta ut! Hissarna i A och B kan användas igen, efter fyra veckor då man fått kämpa i trapporna.

De svarvade drivhjulen är två riktiga trotjänare som arbetat hårt sedan byggåret, 1927. Kraftiga stål vajrar har löpt i de mjukt rundade spåren och sett till att hissen kommit till rätt våningsplan.

Från Trygga Hiss är det Simon (till vänster i bild) som varit ansvarig montör, tillsammans med arbetsledare Johan, som planerat arbetet.



Här lägger Simon de nya vajrarna i slingor, innan de ska sänkas ner och förankras på hisstaket.

Nu är nästan alla delar i maskinrum och schakt utbytta – ny motor, elektronik som noggrant styr hissens rörelser, stål vajrar, ny knappsat, röst som anger våningsplan, nytt golv och belysning – och en helt ny interiör: allt ser ut att vara i gedigen ek – tack vare skicklig målning av dekorationsmålare Mikael. Nu dröjer det något år innan vi tar itu med fler hissar i Vasastan.

Varmt tack!

Annika, för allt du gjort för Stiftelsen genom åren! Vi kommer att sakna dig i teamet, men önskar dig all lycka med ditt nya liv som pensionär!

Nu har det blivit dags för mig att gå i pension. Inget lätt beslut då jag trivs så bra med er alla.

Som nyanställd 2008 blev jag inbjuden till flera hyresgäster som berättade om livet på stiftelsen och de goda kontakter de hade med sina grannar och hur de hjälptes åt i vardagen. Andra valde att leva mer tillbakadraget eller hade sin största kontaktyta utanför stiftelsen.

När jag började arbeta här var min första uppgift att ta reda på vad stiftelsens hyresgäster hade för önskemål. Därefter skulle så mycket som möjligt av önskemålen bli verklighet.

Tillsammans med stiftelsens förra direktör Christine Wallmark, bjöd jag in samtliga hyresgäster till små dialoggrupper, oftast trapphusvis. Hälften av hyresgästerna deltog. En hyresgäst sammanfattade till slut allas önskemål med "vi vill ha något för kroppen, något för hjärnan och någonting för gemenskapen". Önskemål prioriterades genom en enkät till samtliga hyresgäster.

Efter avslutad dialogrunda inrättade stiftelsen minigym och hobbyrum. Sällskapsvåning och salong renoverades, utrustades med nya möbler, bibliotek, dator och skrivare samt gjordes tillgängliga för samtliga hyresgäster.



Önskemålen om fler tillfällen till gemenskap löstes genom att "hyresgäster i samverkan" startades. Tillsammans med olika hyresgäster har jag fått vara med att starta ett flertal grupper under åren. Grupperna drivs idag av hyresgästerna själva och jag håller kontakt med gruppledarna. Aktiva hyresgäster bjuder även in till kräftskivor och grillfester mm.

Nya idéer

Tillsammans med en hyresgäst har jag varit med och startat **Vårsalongen – Kulturdagen** som sedan många år givit oss en inblick i andras oanade förmågor som konstnärer, hantverkare, berättare mm. En annan idé jag har fått genomföra är firande av årets jubilarer med tårtbuffé. När stiftelsens hemtjänst lades ner började vi med träffar för alla

årsrika hyresgäster. Vi träffas ofta kring högtider, umgås och äter något gott tillsammans.

Under åren har jag ansvarat för Stiftelsens programpunkter och vårutflykter samt hållit kontakt med stiftelsen grupper. Jag har även haft stödsamtal med hyresgäster som önskat det. Dessutom har jag haft kontakt med andra i närområdet som arbetar för äldre.

Varmt tack till alla er som på olika sätt bidrar till gemenskapen och tryggheten för era grannar! Det har varit mycket givande att få delta i stiftelsens utveckling. Jag vill tacka er alla för många trevliga samtal, glada skratt och för alla förtroenden som jag har fått under åren som gått.

Stort tack till mina arbetskamrater för gott samarbete, gemenskap och många roliga stunder.

Dags att gå i pension

Nu ska jag vänja mig vid att vara pensionär, ägna mer tid åt barn, barnbarn och vänner samt åt en liten hundvalp. Församlingen, stadsvandringar, muséer, vistelse i naturen med dess rika fågel- och djurliv ligger mig varmt om hjärtat. Senioruniversitetet har ett rikt utbud av kurser, kanske ses vi där framöver. Så någonting för kroppen, själen, hjärnan och gemenskapen står högt även på min lista. ■

Jag önskar er allt gott framöver!

Annika Rosengren
Socionom

Nya medarbetare på SIHM

Vi hälsar Annika Wallinder och Elin Fyr varmt välkomna till Stiftelsen.
De börjar sina tjänster den 2 juni.



Annika Wallinder, Leg. Sjukgymnast

Jag är en medelålders "tjej" från Sollentuna som senaste 20 åren bott i Åkersberga. Där trivs jag väldigt bra. Jag bor tillsammans med min man, två halvvuxna söner och dvärgpudeln Roffe. Jag blir glad av musik, att sjunga, lära känna trevliga människor och att röra på mig, gärna allt samtidigt.

Jag har arbetat som sjukgymnast sedan 2002, med ett kort uppehåll som personlig assistent. De första åren provade jag på lite blandat såsom rehabavdelning, geriatriken och hemrehab. Största delen av tiden har jag arbetat på äldreboende, varav en period som biträdande verksamhetschef. De senaste 10 åren har jag haft en kombinerad tjänst; sjukgymnast och aktivitetsansvarig tillsammans med arbetsterapeut, vilket har varit väldigt roligt.

Sedan 2 år tillbaka driver jag också ett litet bolag ihop med arbetsterapeut Elin, som heter Rehab Glitter & Glamour. Vi har bland annat haft en fritidsgård för äldre i Åkersberga, vilket har varit fantastiskt lärorikt och kul.

Jag ser fram emot att få möjlighet att jobba med det som jag tycker är det roligaste – aktiviteter och träning. Det känns väldigt spännande att få forma min nya tjänst tillsammans med mina kollegor och alla hyresgäster. Jag ser också fram emot att återse alla underbara personer som vi redan har lärt känna via "Sång för Lunghälsa".



Elin Fyr, Leg. Arbetsterapeut

Jag heter Elin Fyr och är en kvinna på 50 år som bor i Åkersberga med maken Nils. Vi har tre grabbar som alla är utflugna men de trillar hem rätt ofta vilket är fint. Det jag tycker mest om i livet är att skratta, umgås med nära och kära, arbeta i trädgården, djur, äta glass, fynda på loppis och auktion, sjunga, vandra i skog och mark, Irland, åka långfärds-skridskor och att skapa saker såsom att måla stenar, tova ull med mera.

Jag har arbetat som arbetsterapeut sedan 2006. Större delen har jag arbetat på äldreboenden och korttidsboenden. Jag har startat upp tre nya äldreboenden och ett korttidsboende. Det har varit utmanande men väldigt spännande, utvecklande och roligt. Sedan några år har jag tillsammans med sjukgymnast Annika också ett eget företag där vi en dag i veckan har haft en fritidsgård för äldre där vi har tränat, sjungit och druckit bubbel.

Jag älskar att umgås med äldre människor, att göra roliga saker tillsammans som ofta då också ger träning, delaktighet och meningsfullhet i våra liv.

Det jag ser mest fram emot med att få komma och arbeta på SIHM är att få träffa och lära känna er som bor och arbetar där. Att vi tillsammans ska ha roligt men även samtala om allvarliga och djupa saker, sjunga och dansa, träna i olika former, ha fester och aktiviteter och givetvis få höra era tankar om vad ni önskar att vi ska hitta på och som vi kan forma tillsammans. Jag längtar verkligen!

Ännu en författare i Stiftelsen

Kerstin Wanngård, en av Kungsholmens aktiva 90 +, har publicerat sin bok "Som om ingenting hänt". I sin självbiografi berättar hon om relationer, kärlek, vänskap, arbete och förändring.



Kerstin började med sökandet av egna rötter med en första bok om farmor, mormor och mamma. Så växte lusten att skildra sitt eget liv. Efter flera skrivkurser och med många dagböcker för att minnas, skrev Kerstin sin andra bok under pandemin. Hon berättar om de radikala samhällsförändringarna och hur de påverkade skolan, synen på familjen och kvinnorollen. På vårsalongen fick vi höra henne läsa första kapitlet som utspelar sig i barndomshemmets prästgård på landet.

Kerstins bok finns att köpa på expeditionerna på Kungsholmen och i Vasastan.

Tips!

Senioruniversitetet erbjuder kurser för seniorer över 55 år. De har studiecirklar i språk på olika nivåer, föreläsningsserier med olika teman t ex arkitektur, film, foto, konst, musik och naturvetenskap samt temadagar. Det finns även universitetskurser i bland annat botanik, ekonomisk historia, filosofi, konstvetenskap, litteraturvetenskap, ornitologi och teatervetenskap där man kan ta universitetspoäng.

Läs mer på www.senioruniversitetet.se.

Expeditionen byter dag

Från och med vecka 18 ändras expeditionens öppettider på Igeldammsgatan 2B till måndag och onsdag kl. 10-11. Och på Vikingagatan 30 till tisdag och torsdag kl. 10-11.

Sommar 2025

Sommaren är i antågande, vi hoppas på och ser fram emot en varm och skön sommar. Expeditionen kommer att hålla öppet som vanligt hela sommaren enligt de nya tiderna. Felanmälan görs som vanligt i första hand via hemsidan och i andra hand via blankett.

