

Isaaks kassaskåp – en klenod

Kontorets kassaskåp är verkligen praktfullt, med förgyllda ornament och vackert målat, helt i originalskick – men tänk så förargligt att det inte går att låsa upp! Länges har vi gått och tittat lite snett på det... Det är så gammalt, att det måste ha stått på Isaaks kontor.

Så en dag hittar vi ett par små nycklar, som kanske passar i de båda låsen... Ja, det gör de! Hmmm, det går inte att vrida runt dem. Besvikelsen är stor. Vi provar lite låsolja – nu går det att vrida nycklarna en aning, men sedan är det stopp.

Men vi är ju så nära – det bara måste gå att öppna det nu! Vi ringer till husets låssmed, Kai French. Han kommer med full utrustning – stetoskop, supersmal ficklampa, dyrkar och allt. Efter en stund klickar det till – skåpet öppnar sig!

Det visar sig att skåpet är tillverkat i Stockholm av "klensmedsmästaren" J Fr L Backman och modellen har ställts ut med första pris på världsutställningen i Stockholm 1866. Ett dokument på internet, daterat 21 juli 1858, avslöjar att modellen denna dag genomgått ett riktigt eldprov. Med hjälp av fyra famnar ved (8–10 kubikmeter) skulle skåpet utsättas för just ett eldprov. Jättebrasan brann i 3 timmar och när skåpet svalnat skulle man se vad som hänt med innehållet. Om det gick att öppna, vill säga: Jo, nycklarna gick att vrida om och skåpet gick lätt att öppna. Efterhand plockades innehållet ut: räkenskapsböcker, lösa papper med lacksigill, tre sedlar samt ett fickur. Alla föremålen var *"invärtes och utvärtes fullkomligt oskade"*, papper och skrift oförändrad, lacksigillen intakta – och *"fickuret i full gång och ännu riktigt visande"*. ■



Men vad fanns i skåpet? Tyvärr var det tomt, men vi fick vår nyfikenhet stillad.

Alltid i farten

”Ja, jag är lite galen” säger Sten-Åke Sandgren, 88. Vi sitter i hans lägenhet på Igeldammsgatan, där han nu bott i 18 år. I bokhyllan trängs många böcker om cykling och i garderoben hänger cykeltröjor och andra saker som hör cykling till. När han var barn fanns det inget annat sätt att förflytta sig med än med cykel och sedan har intresset för sporten fortsatt.



Sten-Åke växte upp utanför Norrtälje, hamnade sedan i Vallentuna när han bildade familj. Därefter blev det Stockholm, där Sten-Åke arbetat som taxichaufför i 40 år. Det ledde till en mängd möten, där han fått höra många historier ur livet och även lyckats lära sig engelska och lite franska av sina kunder.

Det har alltid varit viktigt för Sten-Åke att hålla i gång, att vara i rörelse. Redan kl 8 på morgonen har han klarat av 7000 steg. Promenerar varannan dag tillsammans med en annan hyresgäst, de går fort och pratar mycket.

– Och jag är med på gympa och boule också.

Att vara taxichaufför innebar mycket stillasittande, så det blev cykel till arbetet – 4 mil om dagen. I 25-årsåldern började Sten-Åke cykla på allvar, med många lopp, bland annat ett antal Vätternrundor och Siljan Runt, och det dygnslånga norska Styrkeproven. Tillsammans med kompisarna i Fredrikshofs cykelklubb cyklade han Åland Tour i många år. Alla Tour de France-lopp har Sten-Åke följt med stort intresse på TV och flera gånger på plats när de åkte med Folkabussen till Frankrike. Där cyklade han en gång

en del av Tour de France – uppförsbacken Mount Ventoux på 2 mil. Han hyrde cykel, men hade från Sverige med egen sadel för att inte få ont i baken, startade på 300 meter över havet och vid backens slut var han uppe på 1900 meter.

– Ja, du förstår ju att jag är lite galen, säger Sten-Åke. Och jag har ju ridit i flera år också. Och åkt motorcykel. Och så har jag tävlat i go-kart... Ja, jag har prövat det mesta – konstigt att jag överlevt allting.

Vid 80 års ålder fick det ändå bli slut med cyklandet, för han hade ingen reaktionsförmåga kvar längre. Istället byggde han om sin kära cykel till motionscykel i sovrummet.

– Då har jag fin utsikt över alla vackra människor som passerar här ute på gatan!

Så inte har Sten-Åke slutat cykla inte...



Enkät gällande aktiviteter

Stort tack till alla er som svarade på vår enkät i somras samt för alla nya, spännande förslag och tankar från er.

Här kommer en liten sammanställning: i Vasastan har vi en svarsfrekvens på ca 33 procent och på Kungsholmen ca 47 procent. På båda ställena önskade allra flest styrketräningen Senior Power. Andra populära aktiviteter var Qi gong, balansträning och EGO-stunden, där vi tränar både Qigong och balans (samt Thai chi, Pilates, yoga m.m).

Denna hösttermin innebär en nystart där vi tillsammans får känna oss för hur programmet ska se ut. Många populära aktivitetsförslag, såsom Parkour, quiz, dans och skapande verkstad, får i dagsläget inte rum i det löpande veckoschemat, men vi kommer att erbjuda dessa som "Prova på" framöver.

Här kommer lite av våra tankar kring aktiviteter: En röd tråd som går igenom allt är kroppsmedvetenhet, att öka sin kroppskännedom, och på det sättet få ett bättre rörelse-, hållnings- och andningsmönster. Vi formas alla på olika sätt, fysiskt och psykiskt, av vad livet ger. Det är inte ovanligt att det leder till spänningar, smärta och obalans på grund av att dessa mönster förändras. Genom att bli medveten om sina egna mönster kan vi också förändra dessa genom träning.

Vi ser fram emot en höst fylld av gemenskap, träning och andra roligheter!

Väl mött! /Elin och Annika



Tips!

Svårt att stänga din ytterdörr?

Pröva detta innan du gör en felanmälan;

– Dra med fingret under listen vid tröskeln eller använd dammsugarröret. Här samlas ofta grus som gör det svårt att stänga dörren.

– Är nyckeln trög att sätta i/dra ut eller vrida om i låset? Då behöver du spraya med låsolja. Låsolja finns att köpa tex hos Clas Ohlson eller hos låssmed. Denna olja är även bra för gnisslande gångjärn.



En trädgård med guldkant

Efter fasadrenoveringen av Karlbergsvägen 60/Vikingagatan 30 kom turen för återställande av trädgården. Stiftelsen fick flera förslag från hyresgästerna, bland annat önskemål om större uteplats, Rhododendronbuskar och nya trädgårdsmöbler.

Alla hyresgäster hälsas välkomna att nyttja denna nya uteplats, oavsett boendeadress. ■



Trapphus Karlbergsvägen 60

Nu är trapphuset på Karlbergsvägen 60 färdigmålat. Nya takarmaturer har kommit upp. Färgsättningen har tagits fram av Åke Svedmyr som hjälpt Stiftelsens med färgsättning i tidigare fasadprojekt. Tanken är att färgskalan ska plockas upp av den nyrenoverade fasaden. Det blev väldigt trivsamt tycker vi! ■

