

## Nu installerar vi fiber!

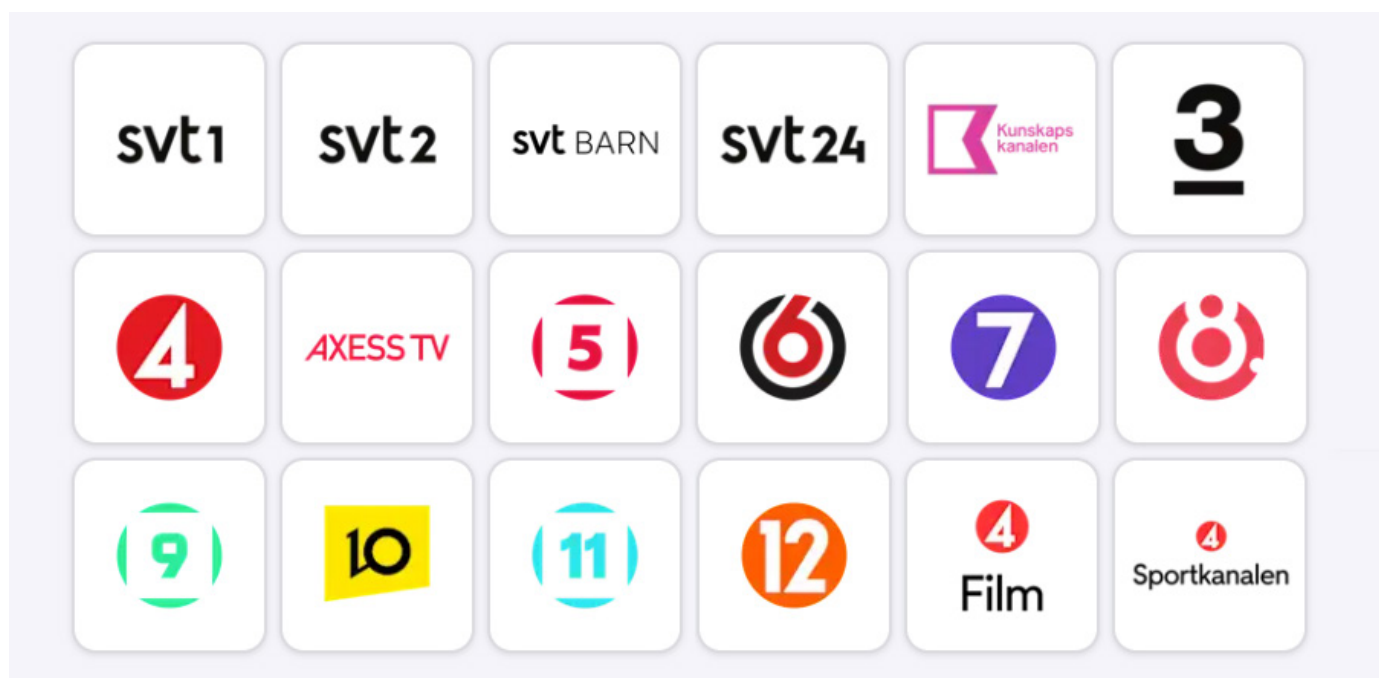
Vi har nu avtalat med Telia att installera bredbandsnät i Stiftelsen. Våra fastigheter blir därigenom anslutna till Telias fibernät, öppen fiber samt TV Bas.

Arbetet inleds på Kungsholmen i januari, vecka 3 och utförs av företaget Dexnet. Fiberinstallationen innebär ingen hyreshöjning.

Entreprenören lämnar separat avisering till varje lägenhet om datum för arbetet. I samband med installationen i er lägenhet kan tekniker hjälpa till att ställa in aktuella kanaler på din TV.

Du kommer även fortsättningsvis kunna välja leverantör för bredband. Stiftelsens avtal med Tele2 upphör 30 september 2026, kontakta din leverantör om du idag har ett eget bredbandsabonnemang.

Tillgängliga kanaler inom TV Bas, grundutbudet, framgår av bilden nedan. ■



## Hyresavier från Viredo

Flera hyresgäster har i samband med anmälan om autogiro av sagt sig avier. Även om ni har anmält autogiro kan det vara bra att få hyresavin för att se vad som är debiterat. Det kan utöver hyran finnas extra debiteringar, såsom betalning för grupphemsförsäkringen, hyra för gästlägenhet, extra nycklar etc som ni själva har beställt.

Vi rekommenderar att ni ser till att få hyresavin antingen via brev eller mejl oavsett om ni betalar via autogiro eller manuellt. Viredo kontaktas genom [info@viredo.se](mailto:info@viredo.se) eller per telefon, 08-555 160 60. ■

## Missa inte!

Stiftelsen kommer att byta portkoder i början av nästa år. Var uppmärksam på separat utskick!

## Hyreshöjning 2026

Hyresförhandlingen för 2026 är klar och blir 3,6 % från 1 januari. Mer information kommer i början på nästa år.

# Axplock från höstens

## Körsång för alla

Vi sjunger tillsammans av hjärtans lust för att det är roligt och för att må bra. Du behöver inte sjunga "bra" – alla kan sjunga! Du behöver inte ha någon tidigare körerfarenhet eller kunna läsa noter.

Forskning visar att körsång främjar hälsan – den har en lugnande effekt på hjärtat och ökar också nivån av "måbra-hormonet" oxytocin.

## Basal Kroppskännedom

Basal Kroppskännedom (BK) innebär att utforska och bli medveten om sitt rörelse-, hållnings- och andningsmönster, samt att vid behov förändra det. BK ger en viktig grund för att kroppen ska hålla vid andra träningar och aktiviteter under livets gång. Livet ger oss glädje men även sorg och stress och det påverkar oss både fysiskt och psykiskt, vilket BK kan hjälpa oss att hantera.

BK är en sjukgymnastisk, vetenskapligt beprövad metod som har funnits i Sverige sedan 1980-talet.

## EGO-stunden – en blandning av yoga, qigong med mera

En stund då du tar hand om dig själv. Innehåller olika träningsformer där vi fokuserar på medveten rörelse och andning såsom yoga, qigong, pilates, thai chi. Här tränar vi både balans, koordination, rörlighet och styrka i de inre, stabiliserande musklerna.

## Arm/handträning

Det är viktigt att ta hand om händerna, de är viktiga verktyg i vår vardag.

Förbättra/bibehåll din styrka, motorik och rörlighet i händerna genom denna träning. De hyresgäster som önskar träffas en gång i veckan och tränar tillsammans, träningschema skapat av arbetsterapeut Elin finns tillgängligt. Elin deltar en gång i månaden.

## Dans

Vilken lycka att det finns två professionella dansare som bor i Stiftelsen. Birgitta och Rolf Angebrandt har lärt oss dansa och gett oss grunderna i bland annat bugg. Det har varit bra för både kropp och själ.

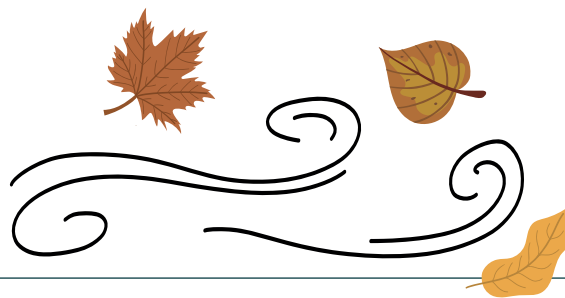


## Gympa

"Klassisk" gympa för dig som vill få en rejäl genomkörare för hela kroppen. Vi tränar kondition, styrka, balans, koordination och rörlighet till musik.



# aktiviteter



## Styrketräning Senior Power

Detta är styrketräning skapad för äldre, där vi anpassar övningarna till varje deltagare så att alla kan få ut maximalt av varje träningstillfälle. Ordet "Power" syftar på förmågan att snabbt utveckla kraft. Den sortens styrka är det som minskar mest med stigande ålder och kan vara skillnaden mellan att klara sig självständigt eller inte.

Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap och en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa, har skapat denna styrketräningsmetod. Tonkonogi har forskat mycket kring vad styrketräning kan göra för hälsan och förmågan att klara av sin vardag och Senior Power är ett resultat av det.



## Mötesplatser

Mötesplatser behövs för att vi ska kunna lära känna varandra och bygga relationer. Ett enkelt sätt att träffas på är att ha festligheter tillsammans. Trevlig miljö, lite gott att dricka och äta, quiz, dans, samtal, skratt och sång. Exempel på sådana möten var när Stiftelsen hade oktoberfest och jazzkonsert i höstas.



## Nytt till våren

Till våren startar vi upp en grupp med fokus på balans-  
träning. Även om vi brukar lägga in balansmoment i de flesta av våra pass, kommer denna grupp att ha balansen som sitt huvudsakliga träningsområde.

När vi håller balansen samarbetar många delar av kroppen: synen, led- och muskelsinnet, hudens känsel och balansorganen i innerörat.

För att utveckla balansen behöver alla dessa sinnen utmanas – och det är precis det vi kommer att göra i denna grupp.



# Stiftelsen Isaak Hirschs Minnes bibliotek

Stiftelsen har avslutat sitt abonnemang hos Stockholms Stadsbibliotek. Det var en väldigt låg lånefrekvens relaterat till kostanden för abonnemanget.

Det saknas fortsatt låneböcker från Stockholms Stadsbibliotek, om du har en lånebok som du ej hunnit lämna tillbaka så vänligen lämna in den på expeditionen.

Vi kommer framöver att utveckla/utöka Stiftelsens egna bibliotek med fler böcker, både fakta – och inspirationsböcker. Har du någon bok inom dessa områden som du vill skänka, Kontakta Elin på 070-610 11 53. ■

## Boken kommer

För dig som har svårighet att ta dig till Stockholms stadsbibliotek rekommenderar vi tjänsten Boken kommer. Det är en gratis service för dig som exempelvis är långvarigt sjuk eller har en rörelsenedsättning och inte själv kan komma till biblioteket.

## Kontakt

Kundtjänst: 08-508 30 900

E-post kundtjanst.ssb@stockholm.se.

## Tack för ett händelserikt 2025

Kontoret kommer att hålla stängt den 23 december, 2 januari och 5 januari samt alla helgdagar.



### Akuta fastighetsärenden under jul, nyår och trettondagshelgen

#### Redab

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

Jourtid 0176-279 180  
(kvällar och helger)

#### Trygga hiss

Hissjour 08-798 92 00

