

# ADELABLADET



**Håll hjärnan i trim med kultur**



**Seniorkollo – något för dig?**

**Bedrägeri mot äldre – undvik att bli drabbad**

**Svenska ordspråk genom tiderna**



**Pierre Åhrén – konstnären i Bromma som hyllar sina samiska rötter**





## Håll hjärnan i trim med kultur

*En långtidsstudie från Göteborgs universitet visar att kultur kan minska risken för Alzheimer. Precis som dina muskler mår hjärnan helt enkelt bra av att stimuleras och hållas igång.*

Vid AgeCap, centrum för forskning kring åldrande och hälsa vid Göteborgs universitet, har en grupp forskare följt 800 kvinnor i 44 år för att bland annat titta på hur vår livsstil påverkar oss långsiktigt. En av de saker som forskarna upptäckte var att de kvinnor som utövade hjärnstimulerande aktiviteter i medelåldern senare löpte mycket mindre risk att drabbas av demens eller Alzheimers sjukdom.

”Det kan vara lika viktigt att satsa på kulturella aktiviteter som på fysisk aktivitet för att bibehålla ett hälsosamt åldrande”, säger AgeCaps föreståndare Ingemar Skoog i ett pressmeddelande från Göteborgs universitet. Även annan forskning visar på kulturens positiva verkan på vårt hälsotillstånd: inom stressforskning har man bland annat kunnat påvisa ett tydligt samband mellan att spela musik och att ha

en känsla av tillhörighet. Dessutom sänker musik och musikutövande andelen stresshormoner i kroppen.

### Hur stimulerar jag bäst hjärnan?

Vad räknas då som en hjärnstimulerande aktivitet? Studien från AgeCap delar upp hjärnstimulerande aktiviteter i fem undergrupper: intellektuella aktiviteter (läsa, skriva, lösa korsord ...), konstnärliga aktiviteter, (sjunga i kör, gå på konsert ...), manuella aktiviteter (sticka, trädgårdsarbete ...), föreningsliv och religiösa aktiviteter. AdelaBladet har redan tidigare skrivit om dansens välgörande effekt på både kroppen och sinnet. Ett utmärkt sätt att bryta ofrivillig ensamhet kan vara att anmäla dig till en kör eller en läsecirkel på ditt lokala bibliotek, eller gå på olika typer av livemusik nära dig.

Om du ännu inte har hittat en kulturell aktivitet som passar dig är

det hög tid nu! Se om du får några idéer av våra tips, ta fram de där akvarellfärgerna som bara ligger i lådan eller ring en musikintresserad vän och fråga om ni inte ska spela eller sjunga tillsammans.

### Hitta till kulturen – Adelas bästa tips

**Se till att göra 2019 till ett stimulerande år, oavsett om du fyller det med teaterbesök, körsång eller samtal kring böcker du har läst. Mycket nöje!**

Här kommer ett par enkla tips för att komma igång med någon kulturell aktivitet redan nu i vår. Om det känns krångligt eller lite obekvämt att komma iväg första gången, vill vi påminna om att du inte kommer att ångra dig. I värsta fall kommer du hem ett par erfarenheter rikare och i bästa fall har du hittat en ny guldkant



i din vardag.

### Inspiration från litteraturens värld

Skruva på P1 på lördagsmorgnar för författarintervjuer, fördjupningar och kåserande kring böcker: i Lundströms bokradio hagar boktipsen. Marie Lundström leder programmet med mycket humor och värme. Även ditt lokala bibliotek har så mycket mer än hyllmetrar med böcker. Det fungerar ofta som en lokal kulturell knypunkt. Här kan du bland annat delta i bokcirklar, träffa aktuella författare och delta i olika aktuella temadagar.

### På scen i Stockholm och Uppsala

Du behöver inte åka in till city för kvalitetsteater: runt om Storstockholm finns flera bra teaterscener. Bland annat Stockholms stadsteater har scener även i Vällingby och Skärholmen. Stadsteatern har både klassiker och nyskrivna pjäser på programmet. Uppsala stadsteater har ofta spännande föreställningar, och i vår kan du utöver ”vanlig” teater även gå på musikal eller se en magiker uppträda. Dock önskar vi oss lite generösare pensionärsrabatter – nu är det bara ett par tjugolappar som

dras av på biljettpriserna.

### Njut av musik och skönsång

Kyrkorna har ett gediget konsertprogram, varav en stor del är gratis eller till mycket bra pris. Håll även utkik på ditt lokala köpcentrum: där kan det bjudas på allt från ungdomsartister till dansband. Ofta annonseras uppträdanden i lokaltidningen. Ett annorlunda sätt att uppleva musik är att gå på biografernas operaföreställningar. Då får du tillfälle att se opera från världens största scener, till priset av en biobiljett.

## Bedrägeri mot äldre – undvik att bli drabbad

*Den som är rädd att utsättas för brott tänker sig ofta ett överfall i parken eller ett rån utanför mataffären. I själva verket befinner sig en stor del av brottsoffren hemma när brottet sker – det vanligaste brottet mot äldre är bedrägeri via nätet eller på telefon. Informera dig, så minskar risken att du blir en av de utsatta.*

Polisen följer noga hur många äldre som drabbas av brott för att snabbt kunna fånga upp negativa tendenser. Under slutet av 2018 ökade telefonbedrägerier så lavinartat att polisen drog igång en informationskampanj riktad till äldre. Hoppet är givetvis att förebygga brotten genom att göra potentiella offer uppmärksamma på vissa signaler.

Telefonbedrägerier går ofta till så att du rings upp av någon som säger sig ringa från din bank. Under samtalets gång försöker bedragaren övertala dig att över telefon uppge koden till din bankdosa eller ditt mobila bank-id. Från augusti till november 2018 var det hela 85 miljoner kronor som försvann från äldres bankkonton på detta vis.

### Polisen och SVT utbildar äldre

Eftersom antalet brott växte så pass

mycket från 2017 till 2018, har polisen prioriterat att ta fram förebyggande åtgärder. Tillsammans med SPF Seniorerna och PRO har man utformat en informationskampanj med bland annat tv-sända heldagsseminarier. Seminarierna finns att se på SVT och är ett mycket bra sätt att lära sig mer om den här typen av brott. Kampanjen verkar ha gett goda resultat: antalet brott sjönk från augusti 2018 till januari 2019.

Att bedrägerier via nätet särskilt drabbar äldre är även ett tecken på det digitala utanförskap som många äldre upplever. Undersökningar visar att man känner sig utelämnad från samhället och upplever det som svårare att få kontakt med bland annat offentliga institutioner när fysiska kontor ersätts av nättjänster. Vårt digitaliserade samhälle är frukten

av en mycket snabb utveckling som alla inte har ork eller möjlighet att hänga med i. Detta skapar osäkerhet som är lätt att utnyttja.

### Prata med banken om din oro

Hur kan du skydda dig mot den här typen av bedrägeri? Ett första steg är att prata med din bank att ta fram förebyggande åtgärder. Dels är det viktigt för att bankerna ska se, att de behöver fortsätta arbeta på sina säkerhetsnät. Dessutom kan din bankkontakt förklara vilka uppgifter de kan komma att be om per telefon – till detta hör aldrig dina personliga koder. Behöver du logga in på ditt konto under samtalet är det alltid du själv som knappar in koden. Vet du säkert vad banken kan eller inte kan be dig om, är det enklare att reagera vid ett misstänkt samtal.





## Pierre Åhrén – konstnären i Bromma som hyllar sina samiska rötter

*Pierre Åhréns liv har kantats av en trasslig barndom med en outredd autism och en missbrukande far och morfar, följt av ett eget missbruk och känslan av att vara på botten utan att kunna ta sig upp. Men Pierre lyckades ta sig upp, fann kärleken till konsten och kämpar nu för att göra skillnad i samhället. Adelabladet möter här en kämpe som valde att ta kontroll över sitt liv och trotsa alla odds.*

Det är en kall och grå dag i början av mars som jag kliver över tröskeln hemma hos Pierre Åhrén i Bromma. Det jag möts av är allt annat än grått och kallt: att kliva in i Pierres hem är som att kliva in i en oas av färger, musik, böcker och en samisk förnimmelse.

Det är den 5 mars och fettisdagen. Jag räcker fram semlorna jag har med mig till Pierre medan jag förundrat ser mig omkring.

”Ja det är ett speciellt hem, det här”, säger Pierre och ställer semlorna i köket. ”Det finns en hel del att titta på.”

Väggarna pryds av renhorn, afrikanska masker, kåsor av björk, kaffepåsar av renskin och så klart väldigt många tavlor.

Det är inte bara Pierres egna verk som hänger i hemmet, utan även tavlor från den norrländska konstnären Helmer Osslund.

”Helmer Osslund är en av de konstnärer som jag hämtat inspiration från”, berättar Pierre.



”Hans sätt att måla och de färger han använde sig av tilltalar mig. Även Picasso är en inspiration, hans konst är surrealistisk vilket även min är. Jag vill att mina tavlor ska väcka känslor men även frågor.”

Pierre fortsätter att berätta att han idag hämtar den mesta inspirationen från Afrika.

”Det är mycket afrikanska masker”, säger han. ”Men det kan även vara naturen, kläder och djur som inspirerar. Jag förmedlar mina känslor genom det jag målar. Det är mitt sätt att bearbeta det jag varit med om.”

När man ser Pierres konstsamling så kan man tro att han har målat hela sitt liv. Men det var faktiskt först för drygt sex år sedan som Pierres intresse för målning började på riktigt.

”Jag minns att det var en höstdag ungefär sex år sedan som jag stod hemma och funderade på vad jag skulle göra av all min tid. Jag hade ganska nyligen tagit mig ur mitt missbruk men mådde fortfarande väldigt dåligt. Jag hade ännu inte fått min autism diagnostiserad, så det var svårt att sätta fingret på varför jag mådde som jag gjorde. Jag började tänka tillbaka på när jag var liten och satt och målade med färgpennor hemma vid köksbordet, och fick känslan av att det var något som fick mig att må bra. Jag började kolla upp träffpunkter för personer med psykisk ohälsa och hittade en grupp vid Fridhemsplan. Där fanns det dessutom en målarstudio.”

Pierre berättar att hans första målning var en text där det står ”Drömmar”.



Den var målad i de samiska färgerna och tanken var att han skulle ha den när han demonstrerar på riksdagsbron, vilket han gör varje vecka.

”Det hela började med att en grupp aktivister stod åtalade för att ha försökt hindra en provsprängning



inför en planerad gruva utanför Jokkmokk.

En gruva skulle slå hårt mot naturen och de renskötande samerna i området, och eftersom jag själv är same så ville jag visa mitt stöd. Detta var 2013 och än idag står vi där varje torsdag och demonstrerar!”

Pierre fortsatte inte bara med demonstrationerna, utan även med sin nyfunna passion för konst.

Efter att fått positiv feedback på några alster som han hade fått hänga upp i kyrkan frågade Pierre om han fick ha en utställning på Alviks bibliotek.

”Det var först där och då som jag förstod att min konst var uppskattad och att det fanns människor som ville betala för den.”

Pierre har speciellt blivit uppmärksammad av den samiska befolkningen. År 2018 mottog han ett stipendium från Region Jämtland Härjedalen med motiveringen att han genom sin konst ”kan glädja både det samiska samhället och resten av

världen.”

”Det var först vid 35 års ålder som jag fick veta att jag hade samiskt ursprung, genom min morfar när han låg på dödsbädden. Det var skambelagt på den tiden att vara same och många försökte dölja det. Än idag är det många unga som mår

dåligt och utsätts för mobbing och kränkning på grund av sitt ursprung. Det är hemskt att det ska behöva vara så.”

Men Pierre är stolt över sitt ursprung och bär sin samiska dräkt med högburet huvud, och han uttrycker gärna sina känslor i de samiska färgerna.

Pierres väg genom livet har inte varit någon dans på rosor, men det har format honom till den han är idag. En levnadsglad, ödmjuk man som bryr sig otroligt mycket om så väl människor som naturen.

”Om jag så bara kan påverka en enda person genom att berätta min historia så är jag lycklig”, avslutar Pierre.

### **Pierre Åhrén – konstnär**

#### **Bromma**

#### **Vad är det viktigaste för att du ska må bra?**

”Det är min autism som styr, så jag skulle säga trygghet i vardagen, att alltid veta vad som ska hända och när. Att man är punktlig.”

#### **Beskriv dig själv med tre ord:**

”Viljestark, nyfiken och spännande!”

#### **Vart hittar man din konst om man är nyfiken på att se mer?**

”På min facebookside, sök på Pierre Åhrén så hittar du mig.”



### **Intresserad av Pierres konst?**

För att se fler verk av Pierre Åhrén samt få prisuppgifter, besök Pierres facebookside eller kontakta honom via mail:

 pierre.ahren

pierre1891@hotmail.com



# Seniorkollo – något för dig?

*Kollo för äldre har blivit en riktig succé, och i media kan vi läsa om seniorer som mår bättre än någonsin efter en vecka på kollo. Adelabladet tittar närmare på trenden.*



Känner du dig mer ensam om sommaren, trots att solen strålar och det mesta borde kännas lättare? Det är inte så konstigt. Yngre familjemedlemmar åker iväg på semester, ofta flera veckor i sträck, samtidigt som din hemtjänstpersonal byts ut mot vikarier du inte känner. Seniorkollo är ett bra sätt att för en relativt billig peng få både ett välkommet miljöombyte och knyta nya vänskapsband.

## Frisk luft och nya aktiviteter på schemat

Seniorkollo, äldrekollo, sommarverksamhet för äldre ... Kärt barn har många namn, men det rör sig alltså om möjligheten att åka iväg i någon vecka eller två till en kursgård i natursköna omgivningar. Det finns både kommunala och ideellt drivna sommarkollon, och tanken bakom är densamma: närhet till naturen ger goda möjligheter att växla vardag och komma ut i friska luften. Dessutom delar man ofta både sovrum och måltider med andra seniorer, vilket gör det lätt att

få kontakt med de andra deltagarna. Aktivitetsprogrammet brukar vara gediget: dansa till livemusik, spela sällskapsspel, delta i gympapass ... Många tidigare deltagare berättar om nya vänskaper som föds under kolloveckorna och består även tillbaka i vardagen.

## Mirakelberättelser väckte forskares nyfikenhet

Vid Lunds universitet blev forskarkollegorna Janicke Andersson, Gabriella Nilsson och Lisa Ekstam nyfikna på alla de "mirakelberättelser" de hörde från seniorkollon. Enligt dessa kunde deltagare efter några dagar på kollo trappa ner på medicinering och strunta i käppar och andra hjälpmedel. Forskarna besökte flera kollon och intervjuade både deltagare och organisatörer. Slutsatsen? Även om de medicinska mätningarna inte visade på några förbättringar efter kolloveckorna, så fungerade vistelsen ändå "som medicin" för deltagarna: efter en vecka på kollo kände de sig både piggare och gladare. Inga mirakel,

men väl en riktig energiinjektion!

## Kvinnor i majoritet bland kollodeltagarna

Är det möjligt att åka på kollo i våra trakter? Solna kommunfullmäktige röstade 2018 ner ett förslag om seniorkollo i kommunen. Man anser att det redan satsas tillräckligt på att främja social samvaro för äldre, bland annat genom seniorträffar och promenadverksamhet. I grannkommunen Sundbyberg är sommarkollot å andra sidan ett populärt inslag sedan många år tillbaka. På Sundbybergs seniorkollo ordnas bland annat allsång, kubb och dans. När det är dags för danskvällen är det kvinnorna som får föra, då de manliga deltagarna är få. Detta är en vanlig syn även i resten av landet: kring 90 procent av deltagarna på seniorkollo är kvinnor.

## Vill du veta mer?

**Prata gärna med någon av oss på Adela, så hjälper vi dig att ta reda på om det finns ett kollo nära dig!**



**Trygg omsorg på dina villkor**  
Hemtjänst och Personlig assistans

Öppettider telefon alla dagar 8-21 och helg 10-21 \* **010-16 65 000** [www.adelaomsorg.se](http://www.adelaomsorg.se)



# Svenska ordspråk genom tiderna

## Bättre en fågel i handen än tio i skogen

Betydelse: Hellre nöja sig med lite som åtminstone är säkrat än att sikta på mer med en osäker utgång.

## Det är hipp som happ

Betydelse: Det är lite hur som helst.

## Där ligger en hund begraven

Betydelse: Innebörden är att det är något misstänkt med saken.

## Ingen fara på taket

Betydelse: Ingen anledning till oro.

## I de lugnaste vatten simmar de fulaste fiskarna

Betydelse: Skenet kan bedra om lugna och tystlåtna människor.

## Man får bita i det sura äpplet

Betydelse: Man tvingas göra något som man egentligen inte vill göra.

## Så ska en slipsten dras

Betydelse: Så ska det gå till.

## Nu blir det andra bullar

Betydelse: Nu ska det bli bättring.

## Leva ur hand i mun

Betydelse: Leva fattigt och klara sig för dagen

## Slå huvudet på spiken

Betydelse: Säga något träffande.

## Man ska inte vara för het på gröten

Betydelse: Man ska tänka sig för innan man handlar.

## Han får sina fiskar varma

Betydelse: Han blir utskäld.

## Finns det hjärterum så finns det stjärterum

Betydelse: Om man tycker bra om varandra kan man trängas lite i soffan, på bänken eller kring matbordet.

## Det växer gräs på den stig där ingen går

Betydelse: Vänskap som inte hålls aktiv riskerar att dö ut.

## Jag har en gås oplockad med honom

Betydelse: Att man har en kvarvarande oenighet med någon.

## Kör i vind

Betydelse: Sätt i gång.

## Lägg inte lök på laxen

Betydelse: Gör inte det som är ont värre.

## Man ska inte kasta yxan i sjön

Betydelse: Man ska inte ge upp i desperation.

## Det var i grevens tid

Betydelse: Att hinna precis innan det är för sent.

## Man ska inte kasta pärlor för svin

Betydelse: Man ska inte ge vackra ting åt de som inte uppskattar dem.

## Det ska vi sätta P för

Betydelse: Sätta stopp för.

## Stoppa huvudet under armen

Betydelse: Inte tänka sig för.

## Kasta ett getöga på någon

Betydelse: Titta till något/någon då och då, slänga ett snabbt öga på något/någon.

## Lyset är på men ingen är hemma

Betydelse: Uttryck för när någon med stirrande blick inte verkar vara vid full mental hälsa eller närvarande i konversationen.

## SUDOKU

6	5	9		1		2	8	
1				5			3	
2			8				1	
			1	3	5		7	
8			9					2
		3		7	8	6	4	
3		2			9			4
				1	8			
		8	7	6				

	6			7	2			1
8			1	3	6	5		
		3	4					
2			6	5			3	
		6			7		1	
			2			8	6	4
9	7		8	4				
	8			9			7	
			7	2	1		8	3

						9	2	
5	4			3		1		
		8		5	7			4
	5			8				3
9		3		4	6	8		
1			3				4	
	7		4					
3	6	1		7	9		8	
				6			3	7

# IT-KURS



Tycker du att det är svårt att hänga med i den digitala världen som nu tar större och större plats i vår vardag?

Har du kanske precis har införskaffat en dator och behöver hjälp med att komma igång?

## VI VILL HJÄLPA DIG!

Genom att anmäla dig till Adela Omsorgs **IT-kurs** så får du den hjälp just du behöver. Vi erbjuder bl.a.

- Hjälp med att starta upp din smartphone, dator eller surfplatta
- Underhållning så som sociala medier, ljudböcker, musik etc.
- Kommunikation så som sms, mms, mail och facetime
- Gå igenom inställningar och praktisk användning
- Kamera och bildhantering

## TID OCH DATUM FÖR IT-KURS

**Torsdag 25 april kl.10.00 – 12.30**

**Torsdag 2 maj kl.10.00 – 12.30**

**Fredag 3 maj kl.10.00 – 12.30**

**Plats:** Framnäsbacken 4  
171 66 Solna

## KURSMATERIAL

Ta med dig din smartphone, surfplatta eller laptop. Om man inte har möjlighet att ta med sig sitt digitala verktyg eller kanske inte ännu införskaffat ett så går det bra att låna på plats. Meddela då detta vid anmälan.



Anmälan sker till Cecilia Rydh på telefonnummer  
**010-16 65 005**

*Sista anmälningsdag är 22 april.*

**KOSTNADSFRI**