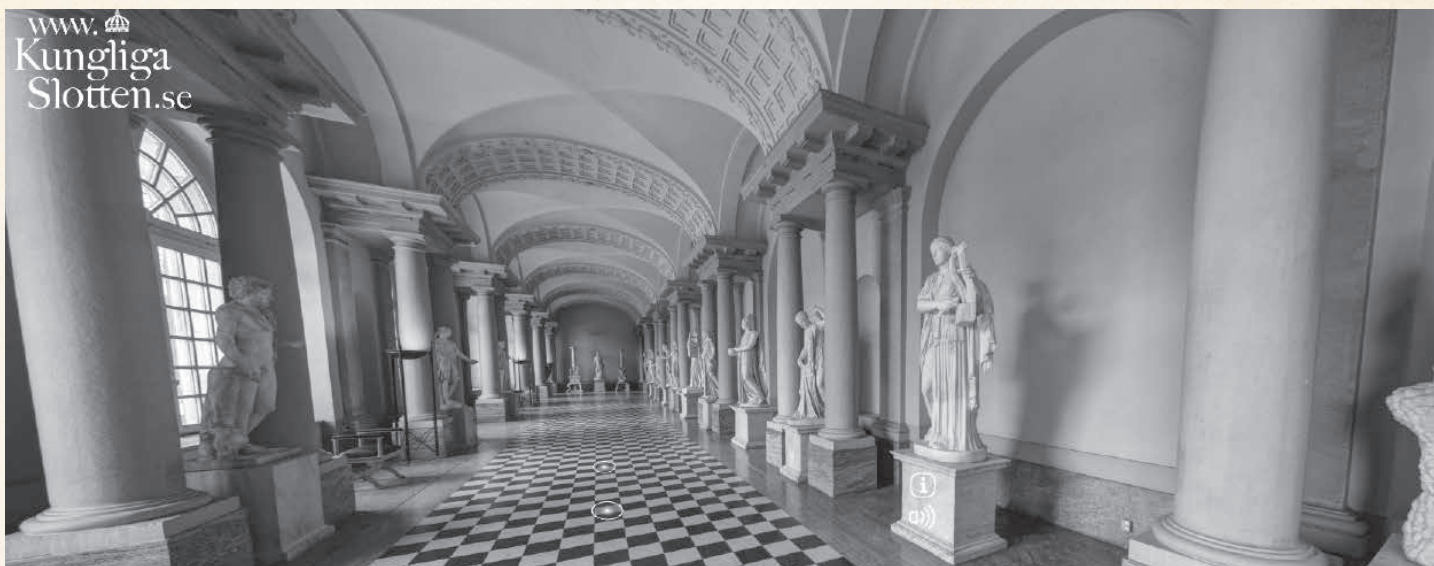


ADELABLADET

www.
Kungliga
Slotten.se



Följ med på ett virtuellt museibesök i höst

Privatekonomi och corona: Påverkar pandemin din pension?

Skogsbad – en välgörande naturtrend från Japan

*Nu har vi öppnat ett nytt kontor i **Bromma!***

**Beckombergavägen 9
168 54 BROMMA**

Adela 
OMSORG



STOCKHOLM
STAD



SOLNA
STAD



SUNDBYBERG
KOMMUN



JÄRFÄLLA
KOMMUN



Adela 
OMSORG

Nyhetsblad från Adela Omsorg – #3 2020

www.adelaomsorg.se



Följ med på ett virtuellt museibesök i höst

Adelbladet tar dig med på en virusfri tur runt några av världens och Sveriges mest spännande muséer. Njut av vackra målningar, intressanta kulturarv och nya perspektiv, bara ett par klick bort.

Kan ett virtuellt museibesök ersätta den äkta varan, det vill säga att uppleva museet "på riktigt"? Nja. Men som ett alternativ för den som vill undvika folkmassor, eller som inte har möjlighet att resa till Mexiko eller Sydkorea, så fungerar det alldeles utmärkt. Till en början kan det kännas lite klumpigt att klicka sig fram genom salarna, men efter ett tag får man in snitsen. När vi glider uppför Vinterpalatsets marmortrappor eller kikar in i montrar om fjällvärlden i Jokkmokk glömmet vi för en stund att vi fortfarande sitter hemma i Stockholm. Så, slå dig ned bekvämt vid datorn och gör dig redo för en dag i kulturens tecken! Vilket av muséerna blir din favorit?

Fyra muséer världen över att klicka in dig på ...

Tips: sök efter "virtual tour" eller "the collections" om du har svårt att hitta rätt på muséernas ibland väldigt

matiga hemsidor.

Picassomuséet i Barcelona, Spanien

Det är svårt att gissa att entrén till Picassomuséet, inkilad på en liten, skuggig innergård, leder till salar med några av världens mest kända konstverk. Muséets säkerhetschef filmade i början av pandemin en rundvandring genom de folktomma salarna, och det har resulterat i en av de mest finstämda virtuella turerna. Rekommenderas varmt.

<http://www.museupicasso.bcn.cat/en>

National Museum of Modern and Contemporary Art, Sydkorea

Ett konstmuseum fördelat på fyra olika platser i Sydkorea, med konst från både Sydkorea och resten av världen. Ta en tur genom salarna, lyssna på en koreansk guddad visning eller strosa förbi tempel och fontäner i museitradgårdarna.

<https://artsandculture.google.com/partner/national-museum-of-modern-and-contemporary-art-korea?hl=en>

Museu Nacional de Antropologia i Mexico City, Mexiko

Mexikos mest välbesökta museum är en antropologisk skattkista med mängder av viktiga arkeologiska fynd. Här kan du bland annat se den aztekiska kalenderstenen, den så kallade solstenen. Missa inte deras matiga Youtubekanal, där du bland annat hittar korta filmer om traditioner, sedvänjor och lokala hantverk.

<https://mna.inah.gob.mx/>

Eremitaget i St Petersburg, Ryssland

Eremitaget ryms i Vinterpalatsets salar i St Petersburg, och i samlingarna ingår mästerverk av bland annat Michelangelo och Da Vinci. På hemsidan kan du följa

livet utanför Vinterpalatset live dygnet runt och klicka dig runt bland Fabergéjuveler. De har även en virtuell tur som täcker så gott som samtliga av palatsets enormt pampiga salar.
<https://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage?lng=sv>

Tre svenska museipärlor

Även Sverige har en mängd intressanta muséer. Vi tipsar om tre favoriter med ett digitalt utbud som nästan ger känslan av att vara på plats i salarna.

Tekniska muséet i Stockholm

Tekniska har så klart en bra hemsida

som bjuder på mycket kul även för "hemmabesökaren". Där kan du bland annat få en digital visning av den aktuella utställningen Hyper Human.

<https://www.tekniskamuseet.se/upplev/tekniska-hemifran/>

Åjtte svenskt fjäll- och samemuseum i Jokkmokk

Åjtte är både ett samiskt kulturmuseum och ett naturhistoriskt museum inriktat på fjällvärlden. Här lär du dig mer om samernas historia, kultur och sedvänjor, och på muséets Youtubekanal hittar du korta filmer om livet i fjällen.

<http://www.ajtte.com/>

Göteborgs naturhistoriska museum

Naturhistoriska muséet i Göteborg har en matig och kul hemsida med välskrivna artiklar och roliga kortfilmer (vår favorit var "Veckans val", en filmserie som under hösten fylls på med fler valsorser). Missa inte heller de båda virtuella utställningarna Allt är i rörelse, om vikten av vårt gemensamma kulturarv, och Trollbunden, om sägner, sagor och svensk folktro.
<https://www.gnm.se/>



Det skrivna brevet

Det rasslar till i brevlådan och en bunt reklam och lite räkningar ramlar i anlig ordning in...

Tänk dig hur trevligt det hade varit att bland räkningar och reklam hitta just det där speciella brevet som du väntat på!

Skulle du tycka att det var roligt att lära känna nya människor i din närhet som precis som du är kund hos Adela Omsorg? Dela era minnen och erfarenheter, kanske hitta en ny vän att ta en kopp kaffe med eller varför inte göra en liten resa ihop?

Skriv in till oss och berätta lite om dig själv och vad du söker så kopplar vi ihop dig med andra kunder som söker en brevvän.

Du väljer själv hur mycket eller lite av ditt liv som du vill dela med dig av. Inga adresser lämnas ut utan godkännande och vi på Adela Omsorg vidarebefordrar breven mellan brevvänner.

Nu har vi öppnat ett nytt kontor i **Bromma!**

**Beckombergvägen 9
168 54 BROMMA**



STOCKHOLM
STAD



SOLNA
STAD



SUNDBYBERG
KOMMUN



JÄRFÄLLA
KOMMUN

Månadens medarbetare

Att arbeta inom hemtjänsten är ett viktigt arbete som kräver att du klarar av allt från matlagning och personlig omvårdnad till serviceinsatser som städ, tvätt och inköp. Du måste även vara flexibel och lyhörd, och anpassa dig till situationen och kundens önskemål. Här är två av Adelas guldkorn som vi vill presentera lite närmare för er.

Katarina Kosiarska

Ålder: 49

Utbildning: Undersköterska

Familj: Gift och familj



Vi har i det här numret fått nöjet att intervjua vårt nya tillskott Katarina Kosiarska. Katarina har lång erfarenhet inom vården och kommer som kommunansvarig att ansvara över områdena Solna och Sundbyberg.

Här har ni möjlighet att bekanta er lite mer med Katarina och läsa om hur hon ser på sin roll som kommunansvarig och på omsorgen.

Hur skulle du beskriva dig själv som person?

Jag är en väldigt social person och tycker om att prata med människor. Sedan är jag lite av en problemlösare. Istället för att se hinder så försöker jag se möjligheter. Inom mitt arbete är jag driven, lojal och målinriktad.

Vad har du arbetat med tidigare?

Före år 2000 arbetade jag faktiskt i en blombutik i Sigtuna. Där var jag i ungefär 1,5 år innan jag började studera på universitetet. Jag har även arbetat på secondhandbutiken Uff under en period.

Lite blandad kompott då med andra ord. Men hur hamnade du till slut inom vård- och omsorgsbranschen?

Det var när jag flyttade till Solna i juni 2000. Jag hade inte möjlighet att studera vidare just då, så det blev att jag sökte ett sommararbete som vårdbiträde inom hemtjänsten istället. Jag kände snabbt att detta var ett yrke som passade mig och jag blev inom kort erbjuden en fast anställning. Efter att LOV (Lagen om valfrihet) infördes i Solna 2002 kom det in nya utförare inom hemtjänsten. Då fick jag möjligheten att arbeta som samordnare och kvalitetssäkrare på Förenade Care. Där blev jag sedan kvar i 11 år, till dess att de blev uppköpta av 1:a Hemtjänstkompaniet. Då fick jag istället rollen som verksamhetsledare. Tre år efter det intog jag rollen som verksamhetschef, och det arbetade jag som när 1:a Hemtjänstkompaniet senare blev uppköpta av Attendo. Många turer har det blivit men nu känns det bra att jag är här på Adela Omsorg.

Och det är vi också glada för! Men vad var det som gjorde att du ville börja hos oss på Adela Omsorg?

Jag kände att jag behövde nya utmaningar. Jag hade faktiskt fått förfrågan ett par gånger tidigare, så tanken har funnits i bakhuvudet under en längre tid.

Vad är viktigt för dig för att du ska må bra under en arbetsdag?

Helst att dagen flyter på utan alltför många hinder. Att man samarbetar och hjälps åt. Teamwork är viktigt, likaså att man ser helheten i företaget.

Du har ju som sagt arbetat länge inom vård och omsorg. Märker du någon skillnad på hur det är idag mot hur det var för 10 år sedan?

Den stora skillnaden är att det är mer begränsat med tid nu. Förr så hade man kanske färre besök, men de var långa. Det var inte heller så insatsstyrkt, utan man hade mycket tid hos en kund och gjorde det som behövdes just den dagen. Idag är det fler korta besök och mer insatsstyrkt, och det gör att man inte har möjlighet att vara lika flexibel.

En annan sak som har förändrats är att förr var det vanligt att det var äldre kvinnor som arbetade inom hemtjänsten, men nu ser vi många unga som arbetar och det är både män och kvinnor. Förr var inte heller

utbildning lika prioriterat, men i och med att fler och fler väljer att bo hemma trots att de är väldigt sjuka så krävs en helt annan kompetens i dag.

Du kommer ju ursprungligen från Polen. Ser du stora skillnader mellan omsorgen i Polen och i Sverige?

Ja, det är stora skillnader. I Polen måste man köpa hjälpen privat, så det gäller att man har pengar. Har man inte det är man helt beroende av att en familjemedlem eller granne kan hjälpa till. I Sverige har alla rätt till omsorg, oavsett ekonomisk ställning.

Vad ser du för utmaningar inom hemtjänstyrket idag?

Det är ett tufft yrke. Man måste vara flexibel och anpassa sig efter de nya utmaningar som uppstår varje dag. Det är en balansgång mellan att göra kunden nöjd och samtidigt behöva följa den beviljade tiden och insatserna.

När du inte är på arbetet, vad tycker du om att göra då?

För mig är det viktigt att umgås med familjen, gärna i min stuga i Åtvidaberg. Där kan jag ladda mina batterier, fiska, träna och vara ute i naturen. Jag har även en utbildning inom fotografi, så att fotografera, gärna porträttbilder och natur, ligger mig varmt om hjärtat.

Sedan tycker jag såklart om att resa, gärna till mitt andra hem Polen, och att umgås med mina vänner.

Och slutligen, vad vill du hälsa till våra kunder?

Att jag ser fram emot att träffa er alla, både nya och gamla kunder!

Roja Chohani

Ålder: 34 år

Utbildning: Undersköterska.

Familj: Man och 3 söner



Att arbeta som koordinator kan vara en riktig utmaning stundtals. Det gäller att kunna ha många bollar i luften, vara lösningsorienterad, flexibel och extremt stresstålig. Detta är något som vår koordinator Roja Chohani visar stort prov på dagligen, och hon gör det alltid med ett leende på läpparna!

Roja har arbetat som koordinator hos Adela Omsorg sedan 2017, och i den här intervjun får ni chansen att lära känna henne lite bättre.

Hur skulle du beskriva dig själv som person?

Inom arbetet så beskrivs jag bäst som stresstålig, ansvarsfull och pålitlig. Men om man ska tänka utanför jobbet så är jag även en väldigt humoristisk och aktiv person.

Vad arbetade du med innan du fick tjänsten som koordinator på Adela Omsorg?

Innan dess så arbetade jag som undersköterska ute i hemtjänsten och även som personlig assistent. Jag har även testat på att arbeta på Ica och H&M, men det var vården som lockade mest.

I din roll som koordinator, tror du att det är fördelaktigt att ha erfarenhet från att ha arbetat ute i hemtjänsten?

Ja, det tror jag absolut. Man vet hur det ser ut ute i verkligheten, så man stirrar sig inte blind på tider och insatser när man planerar. Man har förståelse för att mycket kan hända och att ingen dag är den andra lik. Ingen människa är ju heller den andra lik, och två personer med samma typ av insatser kan vara i behov av helt olika sorters stöd. Man har lärt sig att se helheten.

Vilken är den största utmaningen med att arbeta som koordinator?

Det är att göra alla nöjda. Målet är att både kunderna och personalen ska vara nöjda, och det är inte helt lätt alla gånger. Under perioder med hög sjukfrånvaro till exempel så måste man tänka om för att alla ska få hjälp, och då måste man ibland bortse från vissa önskemål och tidskrav. Man tvingas att prioritera, och det viktigaste är att alla får den hjälp som de är i behov av. I tuffa tider är det viktigt att alla hjälps åt.

Vad är viktigt för dig för att du ska må bra under en arbetsdag?

Det viktigaste för mig är att ha arbetsro. Det är en nödvändighet för att jag ska kunna hålla koll på allt och kunna arbeta fokuserat.

Om du fick vara politiker för en dag och kunna ändra på något inom omsorgsarbetet, vad skulle det vara?

Jag skulle önska att det inte var så tidsstyrt, utan att man skulle kunna vara mer flexibel när det gäller tider och insatser. Jag tror att det skulle öka upplevelsen för kunderna samt minska pressen på personalen.

Har du alltid velat arbeta inom vård och omsorg eller drömde du om något specifikt yrke när du var liten?

Det är lite roligt men jag ville faktiskt bli apotekare. Jag tyckte att det verkade vara ett spännande yrke. Vem vet, det kanske händer någon gång i framtiden. Än är jag ung!

Hur spenderar du dina dagar när

du inte arbetar? Vad tycker du om att göra på fritiden?

Jag är ju som sagt en aktiv person, så jag tycker om att träna och promenera i naturen. Att umgås med min familj och vänner, laga mat och lyssna på musik.

Efter en intensiv vecka så älskar jag dessutom att lägga mig i ett bad eller bada bastu för att komma ner i varv och ladda batterierna.

Sist men inte minst, vad vill du hälsa till våra kunder?

Jag hoppas att de tycker att jag gör ett bra arbete och att de har förståelse för att det ibland kan bli små förändringar när något akut inträffar. Jag vill att ni ska veta att jag alltid gör mitt bästa för att tillgodose era önskemål och att ni alltid är varmt välkomna att ringa till mig.



TRYGG OMSORG PÅ DINA VILLKOR

Vi erbjuder varje kund trygg omsorg på kundens villkor. Vårt arbetssätt kan sammanfattas i tre nyckelord:
kontinuitet, flexibilitet och integritet.

Våra tjänster

Hemtjänst, Personlig assistans, Hushållsnära tjänster
Ledsagarservice, Avlösarservice

Arbetsområden



STOCKHOLM
STAD



SOLNA
STAD



SUNDBYBERG
KOMMUN



JÄRFÄLLA
KOMMUN

Öppettider telefonlinje

alla dagar 8-21 och helg 10-21 *

010-16 65 000

info@adelaomsorg.se

www.adelaomsorg.se

Privatekonomi och corona: Påverkar pandemin din pension?

Coronapandemin påverkar alla aspekter av vårt vardagsliv, så även ekonomin. Det har kommit både stödpaket och röda flaggor under året som gått. Men hur ser det egentligen ut för den som är pensionär – påverkas pensionen, och i så fall hur mycket?

Vi vet fortfarande inte säkert i vilken utsträckning coronapandemin kommer att påverka ekonomin. Hittills har effekterna globalt varit nära på katastrofala, med kraftiga svängningar på världens börser och massarbetslöshet. Även i Sverige har arbetslösheten ökat med över 2 % jämfört med samma tid förra året, och generellt har våra inkomster minskat under 2020. Allt detta påverkar framför allt framtidens pensionärer. Än så länge påverkas pensionen långsiktigt ändå mindre än vid vissa vanliga livsförändringar – till exempel om en förälder väljer att gå ned i arbetstid när barnen är små.

I slutet av oktober får vi veta hur pensionen påverkas nästa år, 2021, men i skrivande stund räknar Pensionsmyndigheten med

att pensionen tillfälligt går upp. Detta tack vare de omfattande stödåtgärder som regeringen har genomfört i samband med pandemin. Den verkliga smällen kommer istället år 2022, när pensionen förutspås minska med 2,7 procent. Minskningen kommer enligt Pensionsmyndighetens analyschef Ole Settergren framför allt att påverka den som har en stor andel inkomstpension och som får ut en pension på 12 000–17 000 kr (källa: Pensionsmyndigheten 10 juli 2020).

Och svängningarna på börserna då? Här påverkas du som har pensionssparande i aktier eller som har gjort ett aktivt val av din premiepension. Premiepensionen är dock en liten del av den totala pensionen – den ligger i snitt på 770

kr i månaden. Det bör med andra ord inte svida alltför mycket i plånboken även om du själv har valt vilka fonder din premiepension ska investeras i. Du som inte har gjort något val täcks av pensionsförsäkringen och behöver därmed inte svettas över nedgångar på börserna. Kom också ihåg att du när som helst och utan kostnad kan ändra hur du vill att din premiepension hanteras.

Själva utbetalningarna från Pensionsmyndigheten, kan de komma att påverkas om till exempel ett stort antal handläggare skulle bli sjuka samtidigt? Nej, säger Pensionsmyndigheten, som lovar att alla utbetalningar av de allmänna pensionerna kommer att löpa på som vanligt.

SUDOKU

						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

	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

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



Skogsbad – en välgörande naturtrend från Japan

Den japanska traditionen shinrin-yoku, skogsbad, har blivit en populär trend under de senaste åren. Att skogsbada är helt enkelt att gå ut i en skog eller park och låta sinnena ta in naturen. Vi tittar närmare på fördelarna med att ge sig ut i skogen, eller bara närmaste park.

Slut ögonen för en stund och låtsas att du står i en skog. Tänk dig solljuset som silas genom grenverket, ljuden av skogen och doften från mulnande löv. Dra handen över barken på en trädstam, känn den tjocka mossan svikta under skorna när du långsamt går mellan träden. Din puls går ner i tempo, vardagsproblemen bleknar och den friska luften får dig att andas med magen. Du skogsbadar.

Det svenska ordet skogsbad fanns med på den officiella nyordslistan 2017, men japanerna har skogsbadat ända sedan 1980-talet. I dag är shinrin-yoku en del av det statliga hälsosystemet i Japan, där över 60 skogar har certifierats som terapeutiska skogsbadsområden. Det är mycket vanligt för stressade storstadsjapaner att åka till någon av skogarna för att skogsbada, antingen på egen hand eller som del av en pågående behandling. Även i Finland har skogsbad börjat erbjudas som en alternativ behandlingsmetod på vissa håll i landet.

I Sverige har studier gjorts både vid Umeå universitet och Linnéuniversitetet om skogsbadets

effekter på vår hälsa. Resultaten visar att pulsen går ner och vår koncentration förbättras när vi går ut i skogen. De nordiska studierna har inte visat på riktigt lika stora hälsoeffekter som studier från Japan och Korea, men det är ändå tydligt att naturen har en positiv effekt – särskilt på stressrelaterade problem och livsstilssjukdomar.

I Norden har vi fortfarande en stark tradition av att tillbringa mycket tid utomhus, och kanske är det därför som vi inte får en lika stark effekt av att gå ut i skogen som japanerna. Vi är helt enkelt redan ute i skogen regelbundet. Men faktum är att även vi lever våra liv allt mer inomhus, sittande vid ett arbetsbord eller i en soffa. När vi kommer hem trötta och lägger oss på soffan för att vila, så kommer vi inte ner i varv neurologiskt: musklerna vilar, men inte huvudet. Går vi istället ut i naturen sjunker stressnivåerna i kroppen på ett helt annat sätt.

Grundstommen i ett skogsbad är att vistas i naturen utan att göra någonting. Du ska alltså inte ta dig ut för att jogga, plocka svamp

eller vandra ett antal kilometer. Tvärtom – här gäller det att bara vara närvarande i stunden, gärna genom att gå långsamt och samtidigt aktivera så många som möjligt av dina fem sinnen. Och du, det behöver inte ens vara en skog. Det räcker faktiskt bra med en park, så länge där finns träd.

Tre tips för att testa skogsbad på egen hand

1. Var känner du dig lugn och trygg? För att få en riktigt avslappnande effekt är det bra att välja den typ av skog som du tycker om eller känner dig hemma i.

2. Ställ in dig på att gå ut endast för att uppleva skogen, inget annat.

Räkna inte steg, ta inte upp mobilen för att fota och lämna bärhinken hemma.

3. Aktivera alla dina sinnen. Var medveten om din andning, rör vid trädstammarna eller lägg dig ner på marken en stund och titta upp mot trädtopparna. Och allra helst: våga krama ett träd, för en dos nyttiga fytoncider som stärker immunförsvaret.