

RINKEBY ÄLDRECENTRUM

Mötesplats för Äldre i Rinkeby

INGER WEURLANDER
SVEN ERIK WÅNELL

Rapporter Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum 2006:11
ISSN 1401-5129



Förord

Rinkeby Äldrecentrum ligger mitt i byn, nära Rinkeby centrum. Mitt i en stadsdel där människor från många länder bor. Fyra av fem av ålderspensionärerna är födda i annat land. Ordföranden i stadsdelsnämnden uppskattar att det finns ett åttio-tal olika språk. Här har stadsdelsnämnd, stadsdelens pensionärsråd och äldreomsorgschef gemensamt tagit initiativ till en träffpunkt som ska ge den enskilde möjlighet att på ett naturligt sätt få ett utökat socialt nätverk, finna gemenskap över olika etniska gränser och få en måltid till rimligt pris. Verksamheten har sedan hösten 2005 drivits i projektform med stadsdelsförnyelsemedel.

På uppdrag av stadsdelens äldreomsorgschef har Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum följt verksamheten under ett par månader kring höststarten 2006, och intervjuat deltagare och andra aktörer. Fram tonar en verksamhet som lyckats ge besökarna inflytande och ansvar. Många av dem ger uttryck för att Rinkeby Äldrecentrum betyder ”allt” och menar att många fler borde gå dit.

Uppföljningen har gjorts av Inger Weurlander och undertecknad. Det är vår förhoppning att denna uppföljning ska ge de ansvariga för Rinkeby Äldrecentrum tankar inför hur den framtida verksamheten ska utformas, och att andra stadsdelar och kommuner kan finna inspiration i hur Rinkeby utformat sin öppna verksamhet för äldre.

Stockholm 2006-12-01

Sven Erik Wånell
Chef Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum

SAMMANFATTNING	1
STUDIEN	3
Stadsdelsförnyelse.....	3
Uppdrag, metod	3
Arbetsbeskrivning	3
STADSDELEN RINKEBY	5
Äldreomsorgen i Rinkeby	5
Rinkeby - ett föreningstätt område.....	6
Stadens stöd till föreningar för äldre med utländsk bakgrund.....	6
Erfarenheter från uppsökande verksamhet.....	7
RINKEBY ÄLDRECENTRUM	8
Mål	8
Planering och start för ett gemensamt Äldrecentrum.....	9
Styrning.....	9
Verksamheten	9
Måltiderna	11
Medlemmarna	12
Medlemsbegreppet	12
Medlemmarna berättar	12
Kampen för verkstaden	15
Uppsökande verksamhet	15
Fixaren	16
REFLEXIONER	17
Ett folkhälsoarbete	17
Måltiderna	18
Öppenhet och tillit.....	18
Språket - ett hinder och en tillgång	19
Uppsökande verksamhet och integrerad äldreomsorg.....	20
FORTSATT UPPDRAG	21
Samverkan.....	21
Information	21
Medlemmarnas roll	21
Måltiderna	22
Personal.....	22
Finansiering.....	22
Slutord.....	23
Bilaga 1; Några vardagliga glimtar ur besök Rinkeby Äldrecentrum	24
Bilaga 2; Intervjumall	27

Bilaga 3; Förteckning över intervjuade	30
---	-----------

Sammanfattning

Rinkeby är en multietnisk stadsdel. Fyra ålderspensionärer av fem har utländsk bakgrund. Medelinkomsten bland pensionärerna är låg. Många av de äldre har liten kunskap om vad det svenska samhället kan erbjuda. Med medel från stadens projekt Stadsdelsförnyelse startade Rinkeby Äldrecentrum, som en mötesplats för alla äldre Rinkebybor. Syftet var att ge den enskilde möjlighet att på ett naturligt sätt få ett utökat socialt nätverk, finna gemenskap över olika etniska gränser och få tillfälle till måltid till rimligt pris.

Medlen söktes av stadsdelens pensionärsråd som också utgjort styrgrupp. Stadsdelsförvaltningen har haft det administrativa ansvaret. Besökarna har inbjudits att delta som ”medlemmar”, med en medlemsavgift om 10 kr per månad. Verksamheten är dock inte att betrakta som en förening utan som en kommunal verksamhet – något som flera av de intervjuade bedömt som klokt för att visa att verksamheten är neutral.

Verksamheten startade hösten 2005, i en före detta barnstugelokal, och har utformats i samråd med besökarna, bl.a. via möten varje fredag. Verksamheten leds av en projektledare/föreståndare, som till sin hjälp har två värdinnor, vars arbetstid i huvudsak ägnas åt mathållningen och att hålla lokalerna trivsamma. Även stadsdelens ”allfixare” för äldre har sin utgångspunkt här och hjälper till med allehanda.

Information om Rinkeby Äldrecentrum har främst skett genom inbjudan via brev till alla äldre i området när verksamheten startade (250 kom på öppet hus). Artiklar i lokalpressen och ”mun till mun-metoden” var de vanliga informationsvägarna. Stadsdelen har avdelat en biståndshandläggare att på halvtid bedriva uppsökande verksamhet, bl.a. genom att finnas på Rinkeby Äldrecentrum och medborgarkontoret. Någon riktad uppsökande verksamhet till äldre som av hemtjänst och/eller vårdcentral bedömts vara i behov av sociala aktiviteter har inte skett under projekttiden.

Antalet besökande under en mätvecka i september 2006 var i snitt 43 personer, varav drygt 60 procent män. Ungefär 85 procent uppgav att de hade medlemskort. Antalet betalande medlemmar varierade mellan 50 och 70 per månad, med en topp i maj 2006 med 82 medlemmar. Snittåldern var knappt 70 år. En knapp fjärdedel var 80 år och äldre.

De grekiska männen som kommer på morgonen och dricker kaffe kan även tillbringa eftermiddagen i det närbelägna grekiska Kapi, en förening för äldre greker från hela staden. Senare på förmiddagen kommer en grupp somaliska män och ser på teve, samtalar och dricker kaffe i den del av huset som blivit ”männens”. Kvinnorna sitter och pratar och dricker kaffe i den andra delen av huset. Där finns också de svenska männen de stunder de har tid att sitta still – det har funnits mycket att åtgärda i de slitna lokalerna och i trädgården. Flera av de kvinnliga medlemmarna har mycket aktivt tagit sig an trädgården. Jobbet utförs tillsammans med

stadsdelens ”fixare” som hittills haft ungefär 75 procent av sin arbetstid förlagd till Äldrecentrum.

Alla de besökare som intervjuats berättar att de funnit ett ställe att gå till där de träffat nya personer, fått ett ökat samförstånd med andra språkgrupper och lärt sig mycket genom att träffa nya personer. Många av dem ger uttryck för att Äldrecentrum betyder ”allt” och menar att många fler borde gå dit.

Rinkeby Äldrecentrum har varit framgångsrikt och uppnått de mål som lokala pensionärsrådet och stadsdelsnämnden ställde upp när projektet startade. Inför fortsatt verksamhet behöver samverkan utvecklas ytterligare med andra aktörer i stadsdelen – föreningar som har öppen verksamhet för äldre från visst land/språkgrupp, äldreomsorgen och vårdcentralen. Informationen behöver bli slagkraftig och regelbunden. Någon form av uppsökande verksamhet behöver initieras. Medlemmarna kan förväntas ta ett ökat ansvar för verksamheten, exempelvis för att hålla öppet någon timme också lördagar. Resonemang får föras om hur mathållningen i framtiden ska utformas och vem som ska stå för matlagningen - kan medlemmar även här ta sig an delar av ansvaret – inom de ramar livsmedelstiftningen ger. Måltiderna och även priserna för måltiderna behöver anpassas till målgruppens sammansättning och övriga priser inom äldreomsorgen. Personalstaten behöver rättas efter de behov av hjälp och stöd besökarna har och till de medel som framöver kan ställas till förfogande.

Studien

Stadsdelsförnyelse

Stadsdelsförnyelse är en satsning av Stockholms stad riktat till nio stadsdelsnämnder i ytterstaden. Syftet är att öka områdenas aktivitet och minska skillnaderna mellan ytterstad och innerstad. Insatserna ska planeras i nära samverkan med stadsdelens befolkning. Rinkeby stadsdelsnämnd har fått 40 Mkr av medel för stadsdelsförnyelse fram till år 2006.

En grupp som uppmärksammades när stadsdelen skulle prioritera hur dessa medel skulle användas var äldre personer som var isolerade och saknade meningsfull sysselsättning. Det fanns god kännedom om äldre som upplevde utanförskap, ofta orsakad av språksvårigheter. Brist på aktiviteter och motion bedömdes förvärra olika sjukdomstillstånd. Genom Stadsdelsförnyelsen erbjöds möjlighet att pröva en verksamhet där olika aktiviteter kan kombineras med en träffpunkt för att umgås. Förslaget byggde på att en lokal centralt i Rinkeby etableras där äldre kan mötas och där förebyggande hälsoarbete och friskvårdsinsatser kan ges. Projektet initierades av stadsdelsnämndens pensionärsråd i samråd med föreningar i Rinkeby och förslaget utarbetades av stadsdelsförvaltningen. Beslut om att starta verksamheten togs av stadsdelsnämnden i februari 2005.

Uppdrag, metod

Rinkeby stadsdelsförvaltning har uppdragit åt Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum att göra en studie med syfte att belysa vad den öppna verksamheten betyder för besökarna. Studien ska beskriva i vilken mån de äldre som besöker Rinkeby Äldrecentrum upplever att detta bidragit till att de mår bättre och om besöken även betytt att de fått nya kontakter. Ett annat syfte är att söka ta reda på om, och i så fall varför, vissa ensamma äldre inte besöker Äldrecentrum. Studien ska också om möjligt ta reda på om Äldrecentrum i Rinkeby bidragit till andra effekter i stadsdelsområdet och om nya nätverk skapats. Studien ska belysa om Rinkeby Äldrecentrum lyckas nå ut till de äldre som är ensamma och riskerar isolering. Det är också av intresse att följa på vilka sätt Rinkeby Äldrecentrum kan fungera som mötesplats för olika etniska grupper, och hur Äldrecentrum samspelar med de föreningar som finns i Rinkeby.

Arbetsbeskrivning

- *Deltagande observation:* Verksamheten har besökts sju dagar för att ge en bild av aktiviteterna och besökarna. Kartläggning har också skett på vilka sätt besökarna i sin roll som medlemmar kunnat ta ansvar för olika verksamheter.
- *Intervjuer med personalen:* personalen har intervjuats om hur måltidsservicen och annan verksamhet utvecklats, vilka som är de vanligaste besökarna, hur regelbundet gästerna besöker verksamheten, vilka som är de

vanligaste aktiviteterna samt vad som är viktigt för att besökarna ska komma (viss aktivitet, måltidsservicen, gemenskapen eller annat).

- *Intervjuer med besökare:* Ett urval om 16 av gästerna har intervjuats. Frågorna till den enskilda gästen har handlat om hur han/hon uppfattar de gemensamma aktiviteterna i Äldrecentrum, hur de tillbringar sin dag i övrigt, hur de tillbringade dagarna innan Äldrecentrum fanns och i vilken grad Äldrecentrum bidragit till att de fått nya vänner. Intervjumall är bilagd (bilaga 2)
- *Statistik:* Under en mätvecka (vecka 38) har data samlats in om genomsnittligt antal besökare per dag, ålder och kön (om gästerna vill medverka till sådana uppgifter) och jämförelser gjorts med verksamhetens egen statistik.
- *Intervjuer med initiativtagarna:* Intervjuer har skett med ordförande och vice ordförande i stadsdelsnämnden och stadsdelsnämndens pensionärsråd samt med äldreomsorgschefen.
- *Intervjuer med personal inom äldreomsorgen och vårdcentralen:* Intervjuer har genomförts med den biståndshandläggare som har ansvar för information och uppsökande verksamhet om i vilken mån hon observerat grupper som inte söker sig till Rinkeby Äldrecentrum, och med personal inom äldreomsorg (utförare och biståndshandläggare) och vårdcentral om vilken effekt de kan se i sitt arbete.
- *Övriga intervjuer:* Intervjuer har skett med föreningar som har liknande aktiviteter i närområdet om hur deras verksamhet påverkas av att Rinkeby Äldrecentrum startat.

Förteckning över intervjuade, se bilaga 3.

Stadsdelen Rinkeby

Rinkeby är en av stadsdelnämnderna i Stockholm stad och ligger på Järvafältet, elva kilometer nordväst om Stockholms city. Stadsdelen är en del av det så kallade miljonprogrammet, och byggdes under åren 1969-1972. I stort sett alla lägenheter i Rinkeby är hyresrätter. Stadsdelen har drygt 15 000 innevånare och är såväl till ytan som till befolkningsantalet stadens minsta stadsdelnämnd. Rinkeby är alltså en stadsdel med förhållandevis ung befolkning – jämfört med Stockholm i övrigt. För närvarande är 6,3 procent över 65 år (hela staden 14 procent), om tio år (2015) beräknas 8,2 procent vara ålderspensionärer. Den genomsnittliga inkomsten är låg, 118 000 kr för män 65 år och äldre, 98 100 kr för kvinnor (249 200 respektive 163 700 kr för hela staden).

Andelen ålderspensionärer födda utomlands är 82 procent, att jämföra med stadens snitt som är 17,6 procent. Antal innevånare (hela befolkningen – data saknas för 65+, befolkningsgrupper med fler än 300 personer) den 31/12 2005 var, från Somalia 1 555 personer, Turkiet 1 339, Irak 1 170, Grekland 792, Syrien 481, Bosnien 423, Chile 393, Finland 350, Iran 317 och Etiopien 302. Vissa grupper, framförallt från Somalia och Bosnien, har kommit till Sverige under de senaste 15 åren, andra befolkningsgrupper har bott i Sverige under längre tid. Det behöver dock inte innebära att de behärskar svenska. Hos vissa grupper, t.ex. från Turkiet och Syrien, är många äldre kvinnor analfabeter. Många av t ex de äldre somalierna har uttalat att de vill återvända till sitt hemland, men att det är omöjligt pga. förhållandena i hemlandet.

Äldreomsorgen i Rinkeby

Eftersom andelen äldre är proportionellt låg i Rinkeby är också äldreomsorgens andel av stadsdelnämndens budget för år 2006 förhållandevis låg, 55 Mkr av totalt 760 Mkr.

Äldreomsorgen i Rinkeby är koncentrerad till det ”gamla” servicehuset som byggdes som bostadshotell på 1970-talet, framför allt för äldre i behov av bättre boende. Huset är ombyggt i etapper och har nu tre gruppboenden för personer med demenssjukdomar, ett för spansktalande och ett för persisktalande boende och ett för blandade språkgrupper. Dessutom finns tre ålderdomshemsenheter för blandade språkgrupper. I ”vanliga” lägenheter i servicehuset bor ca 70 personer, varav några inte har hemhjälp. I ordinärt boende har ett fyrtiotal personer valt att ha sin hjälp av den kommunalt drivna hemtjänsten och ett drygt hundratal har valt privat vårdgivare. I det senare fallet utförs insatserna vanligen av anhörigvårdare anställda av den privata vårdgivaren. Servicehuset har en rehabiliteringsenhet, som även till viss del står till den öppna hemtjänstens förfogande. Vårdcentralen i Rinkeby tillgodoser behovet av läkartjänster i de äldreboenden där stadsdelnämnden har hälso- och sjukvårdsansvar.

Rinkeby - ett föreningstätt område

Rinkeby är tillsammans med Tensta ett område med många föreningar. Bidragande till detta är det stora antalet ”invandrarföreningar”. Det finns inte mindre än 98 invandrarföreningar registrerade i Tensta och Rinkeby. Detta visar på den önskan som finns att behålla banden till landet man lämnat och behålla den kulturella gemenskapen med andra med samma bakgrund. Uppfattningen att det är ”typiskt svenskt” att bilda förening och att personer med utländsk bakgrund inte gör det får sig härmed en törn.

Rinkeby är således en mångkulturell stadsdel med ett rikt föreningsliv. Många av föreningarna samlar personer som kommer från visst land eller viss del av ett land. I Rinkeby och Tensta finns det exempelvis cirka 15 somaliska föreningar.

Dock – sett ur de äldres perspektiv - är dessa föreningar i huvudsak riktade till personer i de yngre åldersgrupperna. Endast ett fåtal, som bosniska Behar, grekiska Kapi och turkiska dagcentret har äldre som målgrupp. De flesta föreningarna anser sig dock ha en verksamhet riktad till alla åldersgrupper, även äldre.

Stadens stöd till föreningar för äldre med utländsk bakgrund

Stockholms stad har genom socialtjänstnämndens organisations- och föreningsutskott sedan 1990-talet gett bidrag till föreningar som har verksamhet med inriktning mot äldre. Samtliga dessa verksamheter har riktat sig till äldre från ett visst land och/eller språk.

Under tiden december 1999 – november 2002 drev Socialtjänstförvaltningen i Stockholm med statligt bidrag ett projekt, PLUS-projektet, vars syfte var att skapa ett nätverk för ledarna för olika dagcenter för äldre med utländsk bakgrund i Stockholm. Integrationsnämndens dåvarande ordförande ansåg att man, för att kunna uppnå integration, ”*först behöver bli trygg i det egna*”. Integration är att olika kulturer ska ge varandra något, inte blandas upp eller bli osynliga. I den utvärdering Stiftelsen Äldrecentrum gjorde av PLUS-projektet bedömdes verksamheten ha gett en god grund för integration, trots att stödet gick till föreningar där bara personer från den egna gruppen träffas.¹

I Äldrecentrums utvärdering framhölls hur viktigt det var för de äldre som besökte de olika dagcentra att de fick möjlighet att möta andra som de delar bakgrund och språk med. Att på äldre dar komma in i ett nytt samhälle är svårt, och för många av dem som besöker föreningarnas dagcenter sannolikt en utopi. Genom olika aktiviteter de deltog i ökade delaktigheten i det svenska samhället.

¹ ÄC-rapport 2002:6, PLUS - en utvärdering av ett projekt för stöd till ledare i föreningar med verksamhet för äldre med utländsk bakgrund.

Erfarenheter från uppsökande verksamhet

I Rinkeby stadsdel bedrevs under åren 1999-2002 förebyggande verksamhet inom ramen för en nationell försöksverksamhet med Socialstyrelsen som koordinator. Hembesök erbjöds personer som var äldre än 65 år som inte hade insatser från hemtjänst eller hemsjukvård. Besöken gjordes av distriktssköterska och biståndshandläggare. Vid hembesöken gjordes iakttagelsen att de utlandsfödda deltagarna mådde mycket sämre både psykiskt och fysiskt än de svenskfödda personer som deltog i försöket². Hälften av dem som besöktes kunde inte kommunicera på svenska, en relativt stor andel kunde inte heller läsa eller skriva. Många visste varken vilken slags hjälp som fanns att tillgå eller vart man skulle vända sig. En erfarenhet var att de utlandsfödda äldre i undersökningen väntade mycket länge med att söka hjälp. Under tiden förvärrades problemen, samtidigt som oro och ångest ökade. Under försöksperioden gav hembesöken en ny trygghet. De utlandsfödda deltagarna har uppgett att hälsan förbättrats såväl fysiskt som psykiskt från det första till det fjärde hembesöket.

Utifrån bl.a. erfarenheterna från den uppsökande verksamheten bedömde stadsdelnämnden och stadsdelens lokala pensionärsråd att det fanns goda skäl att starta en öppen verksamhet. Detta inte minst för de små befolkningsgrupper som inte har en egen förening i stadsdelen.

² Förebyggande hembesök, Socialstyrelsen dec 2002

Rinkeby Äldrecentrum

Mål

Rinkeby stadsdelsförvaltning har som målsättning att de gemensamma aktiviteterna i Rinkeby Äldrecentrum ska bryta äldres isolering och

- ge den enskilde tillfälle att delta i aktiviteter som annars är svåra att bli delaktig av
- ge den enskilde möjligheten att på ett naturligt sätt få ett utökat socialt nätverk i området
- att finna gemenskap över olika etniska gränser
- att ge äldre tillfälle till måltid till rimligt pris

”Syftet med projektet är att skapa en mötesplats för äldre i Rinkeby för att motverka främlingskap, isolering, utanförskap, segregation och tristess. Man vill skapa en avspänd miljö utan krav på annat än att kunna koppla av vid en kopp kaffe i samtal med andra. Det som erbjuds i den öppna verksamheten ska formas av dem som kommer och tar del i den. Pensionärsrådet tar på sig ansvaret att i samverkan med föreningar, stadsdelsförvaltning och boende i Rinkeby tillsätta en lednings- och styrgrupp med uppdrag enligt särskild projektbeskrivning. Projektet föreslås pågå i två år.” (Ur tjänsteutlåtande Rinkeby stadsdelsnämnd 2005 02 01 Stadsdelsförnyelse/Projektansökan/Öppen dagverksamhet för äldre)

”Vi ansökte om medel, och fick 4 Mkr, rätt lokaler och rätt projektledare. Vår ideologi var att vi inte skulle ordna något för andra utan att besökarna själva skulle utforma verksamheten. Ingen utomstående ska bestämma vad man gör på Rinkeby Äldrecentrum. Därför bestämde vi oss för att den skulle bli en ”förening” med egna betalande medlemmar, inte styras av olika samverkande föreningar. Samhället ska inte heller styra, bara ställa personal och lokal till förfogande”. ”Släppa loss människorna”, berättar ordföranden i stadsdelsnämndens pensionärsråd.

Stadsdelsnämndens ordförande nämner att *”Vi vill ha ett center för alla. Vi har många nationaliteter i Rinkeby, det skulle inte gå att alla hade sitt eget.”* Vice ordförande instämmer: *”Idén jag tror på med Äldrecentrum är att det är för alla grupper.”*

Äldrecentrum skulle rikta sig till alla äldre. Det var viktigt att ha en samordnad aktivitet för äldre utan att det uppstod konkurrens med de befintliga föreningarna för äldre med utländsk bakgrund. Meningen var att bjuda in alla föreningar, och förberedande kontakter togs.

Aktiviteterna skulle utformas i samarbete med deltagarna. Därför preciserades inga aktiviteter i förväg. Tanken var dock att skulle finnas möjlighet till att möta relevanta myndigheter, t ex landstinget, ha någon form av friskvård och ha former

av gemensamma aktiviteter förutom möjlighet att umgås tillsammans över en kopp kaffe.

Planering och start för ett gemensamt Äldrecentrum

Projektet startade i augusti 2005 och skall pågå till december 2006. I augusti 2005 fanns en tom före detta barnstugebyggnad ett stenkast från Rinkeby centrum, som skulle användas till ett Äldrecentrum. En projektledare/föreståndare anställdes i augusti 2005. Det var svårt att veta i vilken ände man skulle börja. Huset var byggt och anpassat till barns behov och allting var smutsigt och nedgånget. Föreståndaren ansträngde sig att möblera lokalerna så att de skulle kännas som vardagsrum, hemlika. Förebilden hämtades inte från Ikéakatalogen utan från erfarenheterna av hur många hem i området är möblerade.

Till invigningen i september 2005 inbjöds alla som var 65 år och äldre i Rinkeby genom ett brev hem. Ca 250 personer kom till invigningen. Det fanns också information och annonser om det blivande äldrecentret i den lokala tidningen. Många hade också sett att det var något på gång i den gamla barnstugan och hört sig för.

Styrning

Budgetansvaret ligger på stadsdelsförvaltningen. Föreståndaren ansvarar i samråd med äldreomsorgschefen för inköp och andra utgifter. Pensionärsrådet har använts som styrgrupp där föreståndaren vid varje möte har rapporterat hur verksamheten har utvecklats.

Besökarnas inflytande sker genom att de en eftermiddag i veckan samlas till möte för att komma överens om vilka aktiviteter som är på gång och vad som ska beställas, inhandlas eller planeras.

Projektets budget för två år är totalt 4 Mkr, fördelat på:

Lokalkostnader	1 000 000 kr
Personal	2 000 000 kr
Aktiviteter	400 000 kr
Iordningställande av lokaler	400 000 kr
Övrigt	200 000 kr

Verksamheten

Rinkeby Äldrecentrum finns centralt i ”byn” nära Rinkeby torg. Grinden in till Rinkeby Äldrecentrum är tydligt skyltad med namn och stadens symbol S:t Erik. Verksamheten leds av föreståndaren och det finns två personer anställda som vårdbinnor. De ansvarar för matlagning inkluderande inköp mm. Även stadsdelsförvaltningens ”allfixare” för äldre är stationerad här.

Verksamheten inklusive måltidservering är öppen varje vardag från ca 8.30 till 16.30.

Byggnaden erbjuder tämligen generösa utrymmen med flera ingångar, två stora sällsrum och några mindre och två små rum för datorer med Internetuppkoppling, teve i två av samlingsrummen och tillgång till flera toaletter. Maten tillreds i före detta barnstugans tillredningskök, diskmaskinen står i ett serveringskök i anslutning till matrummet. Det finns sittplatser både inomhus, på ”verandan” och ute i trädgården. Utrymmena ger möjlighet att samlas intressevis och ta en fika tillsammans med personer som talar samma språk. Huset har spontant blivit delat i en kvinnosida och en sida för männen med var sin kaffevagn. I samlingsrummet för kvinnorna samsas flera språkgrupper, man kan sitta tillsammans och handarbete och samtala lågmält med någon väninna eller i grupp. Männen samlas grupp- och språkvis i det andra samlingsutrymmet med egen ingång från verandan. I matsalen förenar måltiderna för dem som äter.

Huset har flera ingångar. Det innebär att medlemmarna kan komma och gå utan att alltid bli uppmärksammade, vilket kan vara både en fördel och en nackdel. Det innebär även att vissa grupper i huset inte möter varandra på hela dagen. Föreståndaren verkar för att alla grupper ska få ha sin egen atmosfär och göra det de trivs med.

Det finns t.ex. en grupp greker som kommer och fikar ganska tidigt på morgonen, sedan går de hem. Framåt förmiddagen kommer somalier, som dricker kaffe, röker och pratar på verandan. De grekiska kvinnorna sitter med på kvinnosidan. Några somaliska kvinnor kommer ibland och sitter hos kvinnorna, handarbetar och pratar med varandra. När studien gjordes hade många av medlemmarna ännu inte dykt upp efter sommaren, men i slutet av september kom några åter från Grekland. De svensktalande männen sitter, i den mån de någon gång sitter ner, oftast tillsammans i kvinnornas samlingsrum.

Verksamheten bygger på att föreningens medlemmar kommer med initiativ och förslag. I samråd med föreståndaren har olika verksamheter tagit form eller är under planering. Föreningsmedlemmar har planerat, städat och målat utrymmena som nu ger ett ljust och trevligt intryck. I Annexet är snickeri, vävkammare, porslinsmålning och keramikverkstad under uppbyggnad till många föreningsmedlemmars stora stolthet och glädje. Annexet är ännu så länge en arbetsplats för dem som ställt i ordning byggnaden och det är fortfarande inte möjligt att veta i hur hög grad verksamheterna kommer att utnyttjas.

Även den mycket slitna gårdsplanen håller på att utvecklas till en vacker trädgård och parkanläggning som flera av föreningsmedlemmarna förtjusta planerar. Den fina boulebanan står dock ännu tom, liksom schackspelet mitt på gården.

Utflykter till olika mål i Stockholm och till och med till Tallinn har genomförts och nya utflykter är under planering.

I slutet av augusti 2006 genomfördes en loppmarknad som tog rätt mycket av medlemmarnas tid i anspråk.

Måltiderna

Dagligen serveras en måltid på Äldrecentrum. Från början var inriktningen att man skulle bjuda på soppa, smör, bröd och kaffe. Det blev för enformigt och medlemmarna önskade sig andra rätter till måltiden. Måltiden kostar 20 kronor/måltid för medlemmar, icke medlemmar betalar 25 kronor, kostnaden för det dagliga kaffet ingår i medlemsavgiften.

De två personer som är anställda som värdinnor disponerar en stor del av sin tid till matlagning, att servera maten och duka undan. De brygger även kaffe från tidig morgon så att det alltid finns kaffe och hett vatten i termosarna på kaffevagnarna som står i de två stora samlingsrummen. De bestämmer själva vilken veckomatsedeln ska bli. De handlar själva maten i närliggande affärer, numera på räkning så att de inte behöver hantera kontanter. De 20 kronor måltiden kostar för medlemmarna täcker inte kostnader för råvarorna. Kontanthantering tar en hel del tid.

Medlemmarna lämnar ofta förslag på vad de vill äta, men lika ofta lagar de anställda mat som de själva känner till eller hittar på. Den mat värdinnorna är vana att laga i sitt hemland brukar gå bra att bjuda på här. Måltiderna har därför ofta en turkisk touche och de ätande gästerna frågar vad de blir bjudna på eller vad maten innehåller.

För att få äta på Rinkeby Äldrecentrum ska man vara 60 år och äldre. Det händer att personer som bara vill äta kommer in och tror att det är ett vanligt, men billigt matställe. Man behöver inte anmäla i förväg om man kommer att äta följande dag, däremot vill personalen att man talar om man inte kommer. Det fungerar ”sådär”.

Männen från Somalia äter inte så ofta här, men ibland om det står kött eller kyckling på menyn. Några av dem har ju även en fru hemma som lagar mat. Också de grekiska männen har en fru hemma som väntar med maten, och några av dem gör sin egen måltid hemma.

Gästerna äter dels vid ett ”stambord” där man inväntar varandra och vet om någon inte kommer denna dag, dels vid de andra borden där det sitter mest strögäster. Ibland är gästerna så många att man får sitta och äta i det angränsande rummet. Samtalstonen är lugn och man dryftar både det fortsatta jobbet i t.ex. trädgården eller egna angelägenheter. De som äter regelbundet är kanske ett tiotal, och strögästerna lika många. Ibland har man med sig en gäst, eller någon från förvaltningen eller någon förening tittar in och äter om maten räcker. Under sommaren har man grillat i trädgården på fredagar och en fredag var det surströmmingsparty.

Det finns ett städbolag som städar, men värdinnorna putsar och plockar undan så att det ser snyggt ut.

Medlemmarna

Medlemsbegreppet

Rinkeby Äldrecentrum drivs nu i en föreningsliknande form där medlemmarna betalar tio kronor i månaden. De gäster som avser att återkomma till Rinkeby Äldrecentrum blir ”medlemmar” och betalar medlemsavgiften på 10 kr/månad. Antalet medlemmar varierar men enligt förd statistik över betalda medlemskort är antalet medlemmar mellan 50 – 70 personer i månaden. Högst var antalet i maj 2006 då det nya ”Annexet” invigdes, då medlemskortens var antal 82. Lägsta antalet medlemskort var under sommarmånaderna 2006 då cirka 50 personer betalade sitt medlemskort.

Mätningen av antal besökande gjordes under vecka 38 så att var och en själv registrerade sin dagliga närvaro, man/kvinna, innehar medlemskort, åldersgrupp och eventuellt första besök. Denna metod kan innebära en viss underskattning av antalet besökare, som nedan anges i avrundade tal.

Under mätveckan besöktes Äldrecentrum av i genomsnitt 43 personer per dag varav drygt 60 procent var män och 40 procent kvinnor. Antalet besökare var i stort sett detsamma varje veckodag. Av gästerna uppgav 85 procent att de hade medlemskort. Under veckan var det fyra personer som gjorde sitt första besök på Äldrecentrum. Av männen var ca 45 procent 65 år eller yngre, medan ca 20 procent av kvinnorna var under 65 år. Den vanligaste åldersgruppen för kvinnorna var 66 – 75 år och utgjorde cirka 47 procent av de besökande kvinnorna. Av männen var 29 procent i åldersgruppen 66 – 75 år. I åldersgruppen 76 – 80 år fanns 12 kvinnor och två män och i åldersgruppen över 81 år besöktes Äldrecentrum av tre kvinnor och sex män.

Medlemmarna berättar

De besökande tillfrågades om intresse att delta i de intervjuer som ingick i studien, och de som var intresserade anmälde sig själva. Sammanlagt deltog 16 personer varav åtta kvinnor och åtta män. De intervjuade var i åldrarna 63 till 83 år. De intervjuades snittålder var 69,5 år, för kvinnorna något högre och för männen något lägre. Fem personer av de intervjuade hade inte uppnått ”pensionsålder” utan hade slutat yrkesarbete på grund av sjukdom eller yrkesskador.

Hälften av de intervjuade var ensamboende och hälften bodde med sin respektive äkta man eller fru. Cirka hälften hade barn eller barnbarn och syskon i närliggande områden medan den andra hälften inte hade anhöriga på nåbart avstånd. Elva av de intervjuade hade ett annat födelse land än Sverige. Dessa hade flyttat till Sverige från Somalia, Grekland, Cuba, Tyskland eller Finland. Nio personer hade bott i Rinkeby sedan 1960- och 1970- talet. I medeltal hade de intervjuade bott i Rinkeby i 22,5 år.

Kvinnorna hade vanligen arbetat i affär, som vårdbiträde, lokalvårdare eller på kontor, männen hade arbetat bl.a. som städare, mekaniker, med datateknik och teater.

Kontakt med Äldrecentrum

Samtliga hade läst om Rinkeby Äldrecentrum i lokaltidningen, fått brev hem till invigningen och hört av kompisar och vänner. Några var informerade redan innan idén tagit form och några hade sett att arbetet pågick innanför grindarna och blivit nyfikna. Några började besöka verksamheten mera regelbundet först efter ett tag. Alla de intervjuade hade medlemskort.

Alla hade berättat om verksamheten för vänner, personer i huset där de bor eller f.d. arbetskamrater och uppmanat dem att gå till Rinkeby Äldrecentrum. ”*Killarna på torget borde gå hit.*” Alla anser att det är svårt att få dem som fastnat hemma och bara sitter och ser på teve, att ta sig för att gå till Äldrecentrum.

Aktiviteter

I stort sett besöker de intervjuade Äldrecentrum varje dag, om än vid olika tider på dagen och stannar olika länge – från några timmar på morgonen till fem-sex timmar varje dag. Fem av de intervjuade kommer några dagar i veckan. Alla utom två personer går själva till Äldrecentrum, de två som inte kan gå har rullstol eller elrullstol och får sedan hjälp att ta sig in i huset. Man har vanligen mellan 5-15 minuters promenad hemifrån till Äldrecentrum, eftersom avstånden inte är så långa i Rinkeby. Dock kan de som har gångsvårigheter få promenera upp till en halvtimme för att komma till Äldrecentrum.

Arbetet med att ställa i ordning Annexet och trädgården har varit de mest uppskattade aktiviteterna under sommaren och hösten. Utflykterna har också varit högt värderade. Det är också viktigt att se på teve och följa nyheter från hemlandet och kunna diskutera dessa. Nu väntar några av de intervjuade intensivt på att komma igång med att väva och måla porslin. Nästan en hel månad gick ju också till att planera för loppmarknaden i augusti. Kaffe och samtal är dock den mest omtyckta aktiviteten. Det finns alltid någon att prata med och alltid något att prata om.

Syftet med mötena på fredagseftermiddagar är för att planera verksamheten tillsammans. Där deltog de av de intervjuade som kunde. De som har svårt med språket var lite tveksamma och hoppas att de får med sig en tolk. Fredagsmötet har sedermera flyttats till torsdag för att passa flera av medlemmarna.

De flesta av de intervjuade menade att de förslag de lämnat hade tagits upp till diskussion och har eller kommer att genomföras. Nu under sommaren och hösten har det mest varit fråga om att inreda Annexet och skaffa jord och växter till trädgården. De uttryckte även önskemål om aktiviteter såsom regelbundna promenader, stavgång, motionsredskap, gympa för äldre, hälsokontroller och datakunskap för äldre. Ett annat önskemål var att man ringer i klockan när det är möte och en regelbundet återkommande somalisk tolk.

Nya kontakter

Alla säger att de träffat nya personer här, personer som de kanske sett tidigare i affären eller så, men inte pratat med. De uttrycker också att man fått ökat samförstånd med andra språkgrupper och att man lär sig mycket genom att träffa många personer.

Några av de intervjuade säger att de ansvarar för någon del av aktiviteterna. De flesta hänvisar till, och är nöjda med, det samråd man har i och med fredagsmötet.

Måltiderna

Hälften av de intervjuade äter regelbundet på Äldrecentrum. En fjärdedel äter mycket sällan och en fjärdedel mer eller mindre regelbundet. Maten är turkiskt inspirerad. Männen längtar efter kött och kyckling. Stekt strömming, lax och fläskpannkaka är matförslag de svenska intervjuade lämnat. Den nya aktiviteten med grillat på fredagar är uppskattad. Maten är bra och billig, men det kunde vara mera färska grönsaker är andra kommentarer om maten. De som vanligen inte äter på Äldrecentrum har en fru hemma som lagar mat. Andra lagar vanligen sin egen mat hemma eller äter tillsammans med barn eller släktingar.

Ingen hade någon form av hjälp med måltiderna i hemmet. En person hade hjälp av hemtjänsten med handling, städning och tvätt och en person bodde i servicehuset. Ingen fick dock hjälp av personalen att ta sig till Äldrecentrum, eftersom de klarade av det själva. En person hade av sagt sig hemhjälpen eftersom insatserna inte blev de som man kommit överens om.

Hälso- och sjukvård

Fem av de 16 intervjuade hade eller hade haft kontakt med vårdcentralen och tre mera regelbundet med distriktssköterskan. De var nöjda med sin vårdcentral. Några hade haft sporadiska kontakter med vårdcentralen men av olika anledningar bytt till andra läkare. Några uttalade att vårdcentralen inte uppfyllde deras behov och förväntningar.

Nyttan och glädjen av ett äldrecentrum

Vad man gjorde när man inte kunde gå till Äldrecentrum var mest vardagliga sysslor, städa hemma ”*hemmet förfaller numera eftersom jag alltid är här*”, promenera, umgås med syskon och vänner eller åka på utflykt med SL-kortet – det välsignade. Eller bara sitta på torget.

Inte så många är med i andra föreningar och inte heller politiskt aktiva. Några är mer eller mindre aktiva i pensionärsföreningarna. Tre personer sitter i stadsdelsnämndens pensionärsråd och flertalet hade varit med på nämndmötet där man ville att även Annexet skulle tillhöra Äldrecentrum. Politiker av alla ”färger” har besökt Äldrecentrum och lovat att det ska få fortbestå. Däremot visste inte de som inte förstod svenska så bra, att de haft politikerbesök på Äldrecentrum.

Under den tid Äldrecentrum varit stängt under sommaren hade det stora flertalet bara varit hemma och gjort vanliga saker. Denna sommar var Äldrecentrum stängt

bara två veckor, ”tack och lov”, så det gick att stå ut. Den privata budgeten medger vanligen inga semesterresor.

Innan Äldrecentrum fanns gick man hemma och hade det trist, eller satt på torget eller på biblioteket:

- Det blev väldigt irriterande att sitta hemma och man blev så uttråkad.
- Läget var förtvivlat.
- Tidigare hade jag min kolonilott, den gav innehåll i mitt liv – men nu kan jag inte ha den längre.
- Jag städade lägenheten om och om igen.
- Fruktansvärt trist – vet inte vart jag skulle ta vägen.

Rinkeby Äldrecentrum betyder ”allt” för de intervjuade, men de menar att många flera borde gå hit:

- Många skulle må så bra av att gå hit.
- Att ha någonstans att gå betyder så mycket.
- Detta är ett jättebra ställe – tummen upp, det ger kontakter.
- Maten är bra och billig.
- Ger kontakter.
- Här är alltid rent och snyggt.
- ”Fredagsmötena” bra.
- Bra. Bra bra saker att säga.
- Alla lovar guld och gröna skogar, få se vad som håller.

Kampen för verkstaden

När medlemmarna i Äldrecentrum i början av år 2006 insåg att den då tomma annexbyggnaden till den före detta barnstugan skulle användas för andra ändamål ansåg medlemmarna att något behövde göras. De fick in cirka 200 namnunderskrifter på en skrivelse med krav att få disponera lokalen där förvaltningen hade planerat för en kvinnoverksamhet. Protesterna ledde till ett enhälligt beslut i nämnden att byggnaden skulle stå till Äldrecentrums disposition, sedan ordförande i lokala pensionärsrådet fått möjlighet att förklara för nämnden varför det var viktigt att Äldrecentrum fick hela f.d. dagisgården. Samtidigt anslogs inga ytterligare medel för att ställa i ordning Annexet, så det blev medlemmarnas ansvar att planera och verkställa de aktiviteter man önskade sig i lokalerna.

”Alla de entusiaster som först satt på nämndmötet och viftade för att få Annexet och sedan har städat och målat och installerat i Annexet, de är så stolta över vad de gjort. Och all heder åt dem”, berättar föreståndaren.

Uppsökande verksamhet

Informationen om Rinkeby Äldrecentrum har främst spridits med ”mun till mun-metoden”, medlemmar har pratat med grannar och vänner. *”De som är med berättar för andra, det är bästa informationskanalen”* (citat vice ordförande). På medborgarkontoret finns ingen annonsering om Rinkeby Äldrecentrum. En av bi-

ståndshandläggarna i stadsdelsförvaltningen har fått ett specialuppdrag att bedriva uppsökande verksamhet och information om äldreomsorg. Denna biståndshandläggare besöker Äldrecentrum en dag i veckan och finns en dag i veckan på Medborgarkontoret för att ge information om äldreomsorgen, och kan då också ge information om Äldrecentrum och vilken verksamhet som bedrivs där.

Det har däremot ännu inte skett någon strukturerad uppsökande verksamhet för att nå t.ex. ensamma äldre, nyblivna änkor/änkemän och andra i risk för social isolering. Äldrecentrum har inte haft kontakt med vårdcentralens distriktssköterskor eller med hemtjänsten för att utforma en sådan verksamhet. Det finns ingen kunskap om det finns äldre som har hemtjänst och som skulle kunna äta på Äldrecentrum ibland.

De båda distriktssköterskorna som tidigare ansvarade för försöket med förebyggande hembesök konstaterar att när projektet med förebyggande hembesök pågick fanns inget att hänvisa till. *”Nu när Rinkeby Äldrecentrum finns, finns ingen uppsökande verksamhet”* konstaterar de.

Pensionärsrådets ordförande berättar att han skulle önska mer samarbete med vårdcentralen, att de kunde skriva ut *”Rinkeby Äldrecentrum på recept”*. Vi har haft dialog med dem, men det beror på vad läkarna vill. Vore också värdefullt med mer uppsökande verksamhet genom hembesök menar han, men konstaterar att ett problem när det gäller att nå ut med information via hemtjänsten är att en del genom kundvalet valt att få sin hemtjänst utförd av anhöriga som inte kan svenska.

Fixaren

En kontaktlänk mellan Rinkeby Äldrecentrum och de äldre i stadsdelen är stadsdelsförvaltningens projektanställda *”fixare”*. Han ska hjälpa till med allt i hemmet hos äldre, skruva upp hyllor eller byta gardiner och lampor, sådant de äldre inte längre kan eller vill ta risken att göra. Han har sin bas på Äldrecentrum sedan augusti 2005. Tidigare har han jobbat med service till barnstugorna och de senaste åren i Rinkeby när han antog utmaningen att vara pensionärernas allt i allo. För närvarande går bara cirka 25 procent av tiden går åt i hemmen hos de äldre varför han kan ägna cirka 75 procent av tiden åt Äldrecentrum. Här gör han allt som behöver göras utom den service som Sisab fastighetsbolag ska ge fastigheten. Han ska ansvara för snickarverkstaden i Annexet och maskinerna där. *”Ännu vet vi inte vilka som kommer dit och snickrar, det har ju inte kommit igång ännu.”*

Han hjälper också till med trädgårdsarbetet, *”ingen skötte trädgården medan här var barnstuga, så nu får man ta i allt vad man kan för att få bort ogräset”*. Han åker också och handlar med *”flickorna”* eller hjälper dem och föreståndaren att handla och bära och installera. Han har sett de flesta av de äldre som kommer till Äldrecentrum tidigare i Rinkeby, i affären eller så, *”men nu känner man dem och kan prata när man ses på gården eller gatan”*.

Reflexioner

Äldrecentrum i Rinkeby torde vara en tämligen unik verksamhet i Stockholm och eventuellt i hela landet. Rinkeby är också unikt i Stockholm i fråga om befolkningens språkliga och kulturella bakgrund. Idén om en öppen verksamhet för äldre är spännande och också hur den förverkligades genom eniga beslut i berörda instanser. Beslutet är ovanligt såtillvida att endast målsättningen uttalades medan verksamhetens innehåll överlämnades att beslutas av de besökande tillsammans med föreståndaren.

Tack vare det förhållandevis generösa anslaget har verksamheten kunnat utvecklas och finna sina former utan att i allt för hög grad behöva begränsas av ekonomin. Den verksamhet som vuxit fram har de besökande haft stor delaktighet i. Huset med sina olika samlings-salar eller vardagsrum, kök och matsal ger svängrum och utrymme för likheter och olikheter, för rökande herrar på verandan, för de ivriga damernas trädgårdsarbete, för gemensamma måltider och kaffe i soffan. Det pratas många språk och alla förstår inte varandra men det verkar gå bra ändå. Missförstånd uppstår och rätas ut.

Att få ta hand om, städa, måla och inreda Annexet var en ”höjdare” för många av de arbetande damerna och herrarna. De kan nu gå till Annexet varje dag och se solen strila in mellan de vackra gardinerna och ge glans åt de numera salongslika utrymmena för vävning, snickeri och porslinsmålning.

Flera av de intervjuade menar att de kämpar för att även kommande pensionärer ska ha en tillflyktsort. Att de ska ha ett ställe dit det är naturligt att gå och där kraven på delaktighet får växa fram. De som bott längst i Rinkeby har sett sin stadsdels förändras och vill erbjuda en fortsatt levande by även för de äldre. ”*Vi är redan museiföremål³ och vi unnar alla att bli detsamma – äldre som trivs i sin stadsdel.*”

Ett folkhälsoarbete

”En verksamhet som främjar integration och som ger insyn i svenska förhållanden och i varandras kulturer och som finns där för alla grupper av äldre. Vi kommer inte att kunna ha verksamheter för alla språk därför är idén med en gemensam mötesplats en framtidsvision.”

Så uttrycker stadsdelsnämndens vice ordförande sina tankar om nyttan och glädjen med ett Äldrecentrum avsett för alla grupper i Rinkeby. Ordförande i det lokala pensionärsrådet tillägger att Rinkeby Äldrecentrum representerar ett folkhälsoarbete.

Medlemmarna beskriver hur bra det är att ha någonstans att gå, att ha utträttat någonting och känt sig nyttig. Därmed har man fått ett bättre liv. Äldrecentrum i Rinkeby erbjuder på ett stillsamt och värdigt sätt äldre i området en ny identitet som nyttig och social person och en legitimitet att vara ”äldre”. Äldrecentrum har

³ Jmf. Stockholms stadsmuseums museilägenhet från 1969, i Tensta Bostadsutställning 2006.

stora möjligheter att ta vara på äldres potential och samtidigt fungera som informationscentral och ge den service som lokalsamhället erbjuder.

Verksamheten uppfyller väl tre av de fyra hörnpelare som Statens Folkhälsoinstitut pekat ut för ett hälsosamt åldrande: kost, social aktivitet och delaktighet. Kvar att ta tag i är fysisk aktivitet – fast under denna sommar har förstås trädgårdsarbete och arbetet med Annexet gett fysisk aktivitet i rikt mått.

Besöken och samtalen med medlemmarna visar att Äldrecentrum i de flesta fall gett livet en ny inriktning. När kretsen av gamla vänner och arbetskamrater tunnas ut är det inte alltid så lätt att hitta vägar till nya kontakter. Istället för att sitta hemma och ”glo på teve” eller städa, har medlemmarna i Äldrecentrum ett dagligt uppdrag att genomföra. Som så ofta är aktiviteter och ”*icke aktiviteter*” lika angelägna i den gemensamma samvaron. Att alltid hitta någon att fika ihop med och falla i stilla samtal ger dagen innehåll. Det är kanske så att många inte inser att de själva genom att finnas där regelbundet bidrar till att ge sina medkamrater en stund av glädje och ro.

Måltiderna

Rinkeby Äldrecentrum har erbjudit måltider alla vardagar till ett modest pris. Detta kan ge många äldre i området ett bättre och hälsosammare liv. Flera av Stiftelsen Äldrecentrum studier⁴ visar att måltider i ensamhet inte stimulerar aptiten hur väl sammansatt och åldersanpassad måltiderna än är, medan måltider i trevlig miljö tillsammans med andra retar aptiten och stärker hälsan.

Det finns en aspekt på den ”kommunala måltiden” som är värd att påminna om. Staden är en livsmedelsföretagare som andra med fullt ansvar för de livsmedel man hanterar, serverar och säljer, även i öppna dagverksamheter. Som livsmedelsföretagare ska staden garantera att maten är säker. Detta innebär ändamålsenliga lokaler, inredning och hygienrutiner och att det bedrivs egenkontroll.⁵

Öppenhet och tillit

Genom sina, även i fysisk bemärkelse, öppna dörrar ger Rinkeby Äldrecentrum sina medlemmar tillfälle att utveckla ställets atmosfär. Det är ingen enkel dynamik att föra samman personer från så olika världar som dem man ser på Äldrecentrum till gemensamma aktiviteter. Det har tagit tid och kommer att göra så även i framtiden. Ser man till målsättning som ska ge de äldre i Rinkeby tillfälle till aktiviteter och på ett naturligt sätt få möjlighet till utökat socialt nätverk och gemenskap över olika etniska gränser inser man att målen är högt satta och måste få lov att ta tid. Det man ser bland medlemmarna i Äldrecentrum är – trots språksvårigheter och andra olikheter – tillit.

⁴ Stiftelsen Äldrecentrum, Måltiden - en serviceinsats 2006:2, En smaklig måltid förlänger livet ...? 2006:5

⁵ Analys från Kostenhetens första verksamhetsår, Kostenheten Stockholms stad, 2006

Språket - ett hinder och en tillgång

Bland de svårigheter som nämnts i studiens intervjuer är att många äldre med utländsk bakgrund endast kan kommunicera på sitt eget språk och därför lätt känner sig utanför i grupper där de har svårt att förstå och göra sig förstådda. Ett annat problem är att det finns en osynlig rangskala, som man inte alltid vill tillstå. Det finns också spänningar mellan olika grupper. Bland förutsättningarna för att samverkan kan lyckas har nämnts att Rinkeby Äldrecentrum kan vara neutralt därför att stadsdelsförvaltningen är huvudman. Föreståndarens roll pekas ut som en viktig faktor för att överbrygga spänningar som kan uppstå och för att få alla att känna sig välkomna och delaktiga.

Såväl föreståndaren på Äldrecentrum som företrädare för de olika föreningarna som driver dagcentraler med språket som gemensam grund är tveksamma till att Rinkeby Äldrecentrum på sikt ska kunna ersätta de verksamheter som erbjuder mötesplatser på modersmålet. Av t ex de äldre bosnier som kom till Sverige som flyktingar är det få som kan svenska. Några – kanske två tre, som kan svenska – går till Rinkeby Äldrecentrum och tar en kopp kaffe, men de flesta känner större trygghet i sin egen förening. Detsamma säger de arabiskspråkiga äldre. Det är språket som är det viktiga, att man inte blir missförstådd – blir man det vill man bara gå hem. Äldre med utländsk bakgrund vill ha sin lokal, känna sig hemma, men gärna besöka andra föreningar.

En annan mer principiell synpunkt från några av de intervjuade är att ett dagcenter där alla från olika kulturer träffas bättre främjar integration än att man träffas var för sig.

Alla är överens om att det krävs tid om Rinkeby Äldrecentrum ska kunna vara en mötesplats för alla. Morgondagens äldre med utländsk bakgrund kan, menar några av de intervjuade, antas vara mer integrerade i det svenska samhället, och därför inte behöva särskilda lösningar. Pensionärsrådets ordförande uttrycker det som *”i dagsläget finns ingen konkurrens mellan Kapi och Rinkeby Äldrecentrum, men på sikt kan det inte finnas separata träffverksamheter efter etniska gränser”*. Rinkeby Äldrecentrum är en mer rätt modell.”

Från socialtjänstförvaltningens sida framhålls att om syftet är att svenskan ska bli bättre så är det förstås inte bra att dela upp efter språk. Men betonar även att *”det finns andra värden – få vara i den kultur man känner sig trygg i.”* Ett problem som förvaltningen uppmärksammat är dock att allt fler föreningar som representerar olika nationaliteter hör av sig och vill ha ekonomiskt stöd. Det blir mycket pengar bara för lokalkostnader. Det skulle vara bra att samlokalisera flera till en lokal – som ett föreningshus där man både kan göra saker tillsammans och ha egna aktiviteter. Det skulle främja integrationen. Övergångsvis kan dock verksamheter som Kapi och Behar behövas för dagens äldre.

Vid höststarten 2006 var samtliga föreningar med specifik inriktning mot äldre inbjudna till äldreomsorgschefen i Rinkeby för att fortsätta regelbundna diskussioner om ett gemensamt förhållningssätt till Äldrecentrum i Rinkeby. Det är för

tidigt att säga annat än att alla aktörer uttrycker att initiativet är gott, vilket är en av förutsättningarna för att samverkan ska kunna växa fram.

Uppsökande verksamhet och integrerad äldreomsorg

Vårdcentralen känner till flera personer, oftast med svensk bakgrund, som sitter ensamma och isolerade och som skulle må bra av att gå till Rinkeby Äldrecentrum. Ett samarbete med hemtjänsten, Äldrecentrum och vårdcentralen skulle kunna främja dessa ensamma personers hälsa genom utökat livsinnehåll. Intresse finns såväl hos vårdcentralens distriktssköterskor som hos den kommunala hemtjänsten för en sådan samverkan.

Programchefen för äldreomsorg vill gärna att de som får hemtjänst också får hjälp att gå till Äldrecentrum och äta någon gång i månaden eller bara sitta och ta en kopp kaffe, men han konstaterar också att så ännu inte blivit fallet. *”Där måste vi bli bättre att hitta på sådant som bryter rutiner och att vårdpersonalen kan våga och hitta på hur man kan använda Äldrecentrum.”* Ett hinder i Rinkeby är att en majoritet har hjälp av anhöriga via privat bolag och där har erfarenheten visat att det är svårt att nå anhörigvårdarna.

Äldrecentrum behöver i framtiden lämna mera öppen information genom anslag ute på ”byn” och annonser om hur de jobbar och vad man kan göra där. Det är också viktigt att det finns annonsering om de gemensamma aktiviteter som äger rum på Rinkeby Äldrecentrum, såsom promenader, gympa, musik. Detta för att informera om något program eller aktivitet som kan locka och som vårdpersonal och distriktssköterskor kan berätta om.

Hemtjänstpersonalen behöver veta vad som händer på Äldrecentrum – att man kan gå dit och äta utan att anmäla i förväg – synes personalen inte känna till ännu. Det är också viktigt att det finns ett program eller en anslagstavla där man kan läsa vad som händer under veckan. Med hjälp kan de mera skröpliga våga ta sig dit och även gå dit själv när orken och vädret medger. Det behöver också finnas information på Medborgarkontoret så att anhöriga och andra kan läsa sig till att Äldrecentrum finns och vad som händer där. Det är också angeläget att äldre som ännu inte behöver äldreomsorg får veta att det är enkelt att gå till Äldrecentrum, att ingen kommer att ställa krav på deltagande i aktiviteter förrän man själv vill.

Uppsökartjänsten som stadsdelsförvaltningen nu inrättat bör vara tydligt kopplad till Äldrecentrum. Kanske kan man i framtiden kombinera med en återupptagen uppsökande verksamhet i samarbete med vårdcentralen.

Det är önskvärt med ytterligare samarbete med vårdcentralen, *”att de kunde skriva ut Äldrecentrum på recept”*, säger flera av de intervjuade förtroendevalda. Äldrecentrum kan, genom utökat samarbete med vårdcentralen, bli ett utmärkt informationsforum för äldres hälsofrågor, dit äldre i Rinkeby går lika naturligt som till affären, torget eller vårdcentralen. Detta skulle även kunna avlasta den hårt ansträngda vårdcentralen.

Fortsatt uppdrag

Samverkan

Äldrecentrum måste vara mycket tydlig i sitt uppdrag som äldres gemensamma centrum. Kontakterna med de övriga aktörerna i området bör bli regelbundna. På så sätt kan de aktuella föreningarna, vårdcentralen och äldreomsorgen i Rinkeby bli överens om hur olika gemensamma frågor kan drivas till nytta och glädje för de äldre. Äldreomsorgen ska kunna använda Äldrecentrum för lust och lättnad för dem som har hemtjänst i sitt hem. Olika strategier bör kunna utvecklas för att inom biståndsbeslutets ram hjälpa äldre att få hjälp att sig till Äldrecentrum, gärna i samverkan med vårdcentralen.

Tanken är att de nu inledda samtalen med föreningar, stadsdelens äldreomsorg och brukare ska leda till att det bildas en styrgrupp. I den styrgruppen bör även representation finnas från landstinget hälso- och sjukvård i Rinkeby. Genom en sådan styrgrupp skapas former för att de olika aktörerna möts regelbundet.

Att språket och kulturella olikheter ännu länge till kommer att påverka de äldres liv i Rinkeby är alla överens om. Rinkeby Äldrecentrum kan bli den gemensamma plattformen och utgångspunkt för fortsatt förståelse och integration. Äldrecentrum har både volym och resurser att inbjuda till gemensamma och separata verksamheter.

Information

Information om att Rinkeby Äldrecentrum finns och vad som händer där bör bli så påtaglig att ingen ska kunna säga "jag visste inte". Regelbunden annonsering och information i lokala organ, på Medborgarkontoret och stadsdelsnämndens hemsida ska informera målgruppen, deras anhöriga, de övriga föreningarna och övriga i Stockholms stad.

Medlemmarnas roll

I dagens läge är Rinkeby Äldrecentrum att betrakta som en "skvader" – en verksamhet med både kommunalt huvudmannaskap och en förening med betalande medlemmar. En fördel med att ha staden som huvudman är att verksamheten upplevs som neutral och trovärdig. Det kan vara en förutsättning för den multietniska roll Äldrecentrum ska ha. Fördelen med föreningsdrift är att frivilligrollen tydliggörs; att det är medlemmarnas verksamhet och att det som sker på Äldrecentrum faktiskt är beroende av deras aktivitet.

Det kan, för att förverkliga syftet med neutralt multietniskt centrum, finnas skäl att behålla ett tydligt kommunalt huvudmannaskap. Även inom ramen för detta bör det vara möjligt att fortsätta och utöka medansvaret för "medlemmarna". Ett steg på vägen skulle kunna vara att överlåta åt aktiva medlemmar att själv hålla lördagsöppet – ett önskemål som uttryckts. En annan del att sträva efter är att inkludera alla besökare i den gemensamma planeringen av verksamheten; "Ring i

klockan när något är på gång” som en av de intervjuade medlemmarna uttryckte det.

Måltiderna

Måltiderna är en viktig del av Rinkeby Äldrecentrums verksamhet. Måltiderna kan vara anledningen till den första kontakten med Äldrecentrum. Att äta tillsammans kan vara bidragande till att man alls äter. Detta kan erbjuda många äldre i området ett bättre och hälsosammare liv. Det är dock osannolikt att Äldrecentrum ska kunna hålla det låga måltidspriset, under råvarupriset, i framtiden. Med hänsyn till att Äldrecentrum inte ska konkurrera med andra restauranger i området bör medlemspriset bli relevant i förhållande till priser för måltider i äldreomsorgen och icke medlemspriset bli marknadsmässigt.

För närvarande lagas maten av ställets värdinnor, vilket innebär att det mesta av deras tid går till måltiderna; planering, inköp, matlagning och disk. För framtida finansiering får det bli ett övervägande av hur måltiderna ska tillagas eller distribueras. Eventuellt kan medlemmar i högre utsträckning vara villiga att medverka till matlagningen, dock med hänsyn tagen till gällande regelverk för livsmedelshandling. Den personal som i framtiden ska ha hand om måltiderna bör ha/få information om livsmedelslagstiftning och även om grunderna för lämplig kost för äldre.

Personal

Sett till dagens besökande, där flertalet är förhållandevis friska, kan det bli svårt att motivera den nuvarande höga personalbemanningen. Rinkeby Äldrecentrum har lyckats få med tämligen krya och ”självgående” ensamma äldre. Utmaningen blir att kombinera detta med att till verksamheten även få med mera skröpliga äldre. Då kan den nuvarande bemanningen vara motiverad, med hänsyn till att de mera bräckliga äldre har större behov av hjälp.

Finansiering

Projektidens budget har varit generös, med medel hämtade ur stadens stadsdelsförnyelse. Budgeten har gett stor frihet att genomföra uppdraget i enlighet med medlemmarnas ambitioner och önskemål.

Den lagstadgade äldreomsorgen har ett komplicerat uppdrag att tillfredsställa behovet av vård och omsorg för alla dem som har ett omfattande vårdbehov. Den uppgiften går i första hand. Äldrecentrum har ett mycket vidare uppdrag och behövs för alla äldre boende i Rinkeby även efter projektidens slut. Det kan knappast finansieras i den generella äldreomsorgsbudgeten i stadsdelen. En modell för den framtida finansieringen kan vara att Rinkeby Äldrecentrum ses som en del av stadens satsning på verksamheter för äldre med utländsk bakgrund.

Slutord

För att få fortsatt legitimitet behöver Rinkeby Äldrecentrum dels fortsätta den nu etablerade verksamheten med högt i tak och en stor öppenhet för medlemmarnas initiativ, dels behöver verksamheten utvidga sitt kontaktnät med övriga aktörer för att bli ett äldrecentrum som når även grupper som ännu inte hittat dit. Ett äldrecentrum som stödjer äldre i det friska, naturliga åldrandet, samtidigt som de äldre som behöver hjälp med att bara komma ut också kan känna sig välkomna.

Bilaga 1; Några vardagliga glimtar ur besök Rinkeby Äldrecentrum

2006 08 15

Efter den långa värmen är vädret denna dag lite regnigt. När jag kommer vid tiotiden på förmiddagen sitter fyra herrar på verandan, röker och dricker kaffe. Två herrar tittar på nyheter på ett språk som jag inte förstår, men jag kan se att det handlar om Mellanöstern-konflikten. Herrarna har en egen kaffevagn.

Två herrar sitter och surfar på var sin dator i var sina rum. Ute i förrådet håller Lennart, ställets eldsjäl, SPF:are och ledamot av pensionärsrådet, på att sätta upp krokar i boden för att hänga upp trädgårdsredskapen.

Personalen, två personer i köket och Didar, föreståndaren och föreståndaren sysslar hela tiden med något praktiskt eller svarar i telefon, men sitter även ibland och tar en fika i det rum där damerna brukar sitta.

Tre damer håller på med att prismaärka kläder, prylar och grejor för den kommande loppmarknaden i slutet av augusti.

Vid måltiden åt tio personer potatissallad och vindolmar, smör, bröd och vatten för 20 kronor.
Mycket gott.

Efter kaffet var det 10 personer som tog del av informationen om Stiftelsen Äldrecentrums uppdrag att göra en studie om Rinkeby Äldrecentrum för att motivera kommande finansiering. Också personen som ofta tolkar för de somaliska medlemmarna kommer. Sex personer anmälde sig genast som villiga att delta intervjuerna.

2006 08 21

Denna morgon finns fyra herrar på verandan och tre framför teven. Två sitter i ett av rummen och dricker kaffe i var sitt hörn. Två herrar på gården klipper häcken. Lennart sysslar i annexet med att installera en maskin för snickeri. Två, tre damer sysslar med prismärkning till loppmarknaden tillsammans med Didar. Några kommer med nya saker till försäljningen. De två "flickorna" sysslar i köket – i det tidigare dagisets tillagningskök.

2006 08 22

Tre herrar jobbar i trädgården, varav en är Kent, fixaren som ska hjälpa äldre i deras hem med diverse skruvande och upphängning, men som har sin basstation här på Äldrecentrum.
Fyra herrar sitter på verandan och en vid datorn. Fyra personer har promenerat i rask takt i två timmar och är varma och svettiga. De avslutar promenaden med att

äta på Äldrecentrum. De är SPF:are som brukar avsluta sin onsdagspromenad på Äldrecentrum. Denna dag är det nio personer förutom personalen som äter.

2006 09 14

Fredagsmöte där Äldrecentrums alla gemensamma frågor dryftas. Man har beslutat att mötet hålls på torsdag klockan 13. Detta för att även personer med muslimsk tro ska kunna delta.

Dagen innan hade 29 personer deltagit i en gemensam resa bussresa till Skansen. Alla tackade för den mycket trevliga resan och Didar som varit en alldeles utmärkt guide. Med på resan var även personerna med somalisk bakgrund och några av de äldre från grekiska Kapi. Alla hade varit överväldigade av informationen om Sverige och Stockholm de fått under resan. Utflykten bekostades av Äldrecentrum, eftersom många av medlemmarna inte ansåg sig ha råd med Skanseninträdet 60 kr.

Nu planerades en ny utflykt, förslag på nytt mål är Valdemarsudde med åtföljande kaffe i Rosendals trädgårdar.

Vem/vilka ska vara med på surströmmingsskivan på fredag? Sex personer anmälde sig, inkluderande Kent, mångsysslaren. Inköpslista gjordes och bestämdes vem som gör vad – kokar potatis, hackar lök, öppnar burken.

Nya redskap till trädgården behöver inhandlas, liksom perenna plantor som ska planteras i höst. Vem som gör vad och vad ska inhandlas gjordes upp.

Vem vill göra besök hos en av medlemmarna för att se produkter av porslinsmålning för att sedan sätta igång i nästa vecka med målning i Annexet? Fem personer anmälde sig.

Information om den ”besökanderäkning” som ska genomföras nästa vecka, där alla ska komma ihåg att dra ett streck för sin närvaro varje dag.

En liten incident som inträffade dagen innan reddes ut.

Med på mötet var sju medlemmar och fyra anställda. Efter ett tag kom den person som brukar tolka för de somaliska medlemmarna.

Hur tänker föreståndaren?

”Jag har försökt driva en linje att alla ska få säga vad de vill att vi gör och vad vi behöver för att göra det. Vi har gjort många utflykter i den svenska naturen och alla är så glada för det. Det här är ett område där man haft låga löner och därmed nu låga pensioner, så det får inte kosta så mycket att komma hit. Jag vill inte heller driva fram en ”integration” där alla tvingas umgås. Det är viktigare att man kan känna att här får man sitta trygg, utan att någon tvingar på en sina synpunkter. Visst händer det att det blir mer eller mindre uppenbara missförstånd. Jag försöker alltid reda ut så gott det går och ser till att alla har förstått.”

Vad säger personalen?

Här är så roligt att jobba, alla är så snälla. Vi arbetar som ett team. Vi lär oss hela tiden av varandra och av medlemmarna. De kommer med förslag och så försöker vi göra som de vill. Vi vet ju inte hur de andra i förvaltningen har det på jobbet. Här har vi fått hitta på allting själva från början, och nu planerar vi, handlar och lagar maten. Vi tycker att det är viktigt att det är snyggt och även männen uppskattar att här är rent och fint.

Fixaren

”Det är så trevligt jobb, och jag känner ju nästan alla i Rinkeby. Jag kan ju inte låta bli att hjälpa till om jag bara kan, det finns så mycket kvar att göra”.

Bilaga 2; Intervjumall

Frågor till personer som deltar i Rinkeby Äldrecentrums verksamheter

Stadsdelsnämndens öppna dagverksamhet för att bryta isolering bland äldre i området och som drivs med medel från Storstadssatsningen/stadsdelsförnyelse

Intervju nr. 1

Datum

1. Person uppgifter

Namn

Adress

Hur lång väg till Rinkeby ÄC i tid?

Ålder

Födelseår

Kvinna

Man

Har arbetat som:

Gift/Sambo

Ogift

Änka/änkling

Ensamboende

Samboende med

Anhörig/ej sambo

Son

Dotter

Annan

Hur länge har du bott i Rinkeby?

Har du ett annat födelseland än Sverige?

2. Hur har du fått information om Rinkeby äldrecentrum

Annons eller information i tidningen

Hemtjänstpersonal

Distriktsköterskan/vårdcentralen

Uppsökande verksamhet

Grannar/vänner/anhöriga

Annat/vad

Har du själv berättat om verksamheten för dina vänner/grannar?

Nej Ja

- om ja till vem/vilka?

3. Vilka aktiviteter deltar du i

Hur ofta besöker du Rinkeby ÄC

Vilken tid på dagen besöker du vanligen Rinkeby ÄC

Kan du gå själv till Rinkeby ÄC? Ja Nej

Om nej, vilken hjälp och av vem får du för att ta dig till Rinkeby ÄC?

Brukar du delta i:

- Måltider
- Musik
- Promenader
- Utflykter
- Handarbete
- Snickeri
- Keramik
- Spel
- Samtal och kaffe
- Annat/vad
- Arbetar du med basarer och försäljning

Är du medlem i föreningen som driver Rinkeby ÄC

- Ja Nej

Vad tycker du bäst om av alla verksamheter på Rinkeby ÄC?

Har du förslag på aktiviteter som du vill att ska finnas på Rinkeby ÄC/Vilka?

Har du lämnat förslagen till personalen

Eventuellt fråga om den intervjuade själv har (eller är beredd att ta) ansvar för någon aktivitet?

Har du träffat nya vänner som du umgås med här?/ eller utanför Rinkeby ÄC?

5. Måltider

Hur ofta äter du på Rinkeby ÄC

- Varje dag
- Tre gånger i veckan
- Mera sällan

Vad tycker du om maten?

Har du förslag på alternativa måltider?

Har du lämnat förslagen till personalen?

Var/hur äter du om du inte äter på Rinkeby ÄC?

5. Hjälp av äldreomsorgen, hemtjänst/äldreboende

Har du hjälp av hemtjänst? Nej Ja

- om ja, hur ofta och med vad?

Har hemtjänstpersonalen uppmanat dig att gå till Rinkeby ÄC

Bor du i äldreboende? Nej Ja

- om ja, i vilken form av äldreboende?

Har personalen på äldreboendet uppmanat dig att gå till Rinkeby ÄC

Uppmanat inte rätt ordval som intervjufråga, mjukare ord som föreslagit?

6. Kontakter med distriktssköterskan och vårdcentralen

Har du sjukdomar/diagnoser som du behöver medicinera?

Nej Ja

Besöker du vårdcentralen i Rinkeby?

Om ja

- Hur ofta?
- Får du hjälp med dina mediciner?
- Har du hemsjukvård?

Har du kontakt med distriktssköterskan?

Nej Ja

Om ja, hur ofta?

7. Aktiviteter utanför Rinkeby ÄC

Vad gör du när du inte är på Rinkeby ÄC?

Umgås du med släkt?

Vänner?

Hur ofta

Är du aktiv i andra föreningar i Rinkeby

Nej Ja

Om ja, vilka?

Har du träffat nya vänner på Rinkeby ÄC som du umgås med i hemmet?

Är du politiskt aktiv?

Har du i så fall påverkat beslut som berör Rinkeby ÄC

Har du träffat politiker/medlemmar i pensionärsrådet i Rinkeby?

Har du påtalat saker du skulle vilja ha genomförda?

Vad gjorde du under semestermånaden?

8. Om ÄC Rinkeby inte finns ...

Om ÄC Rinkeby inte finns, vad skulle det innebära för dig?

9. Finns det något ytterligare du vill berätta om som rör Rinkeby ÄC?

Bilaga 3; Förteckning över intervjuade

Abebe Hailu, ordförande Rinkeby stadsdelsnämnd
Kerstin Gustavsson, vice ordförande Rinkeby stadsdelsnämnd
Gunnar Marstorp, ordförande stadsdelens pensionärsråd
Karin Greek, vice ordförande stadsdelens pensionärsråd
Gunilla Davidsson, verksamhetschef stadsdelsförvaltningen
Hossein Ahmadian, enhetschef äldreomsorg, stadsdelsförvaltningen
Gunnel Andersson, biståndshandläggare
Lena Josefsson och Blenda Strinning distriktssköterskor Rinkeby vårdcentral
Didar Samaletdin, projektledare, föreståndare vid Rinkeby Äldrecentrum
Seval Özabator Arslanogh och Nimeet Yalcin, föreningsassistenter vid Rinkeby Äldrecentrum
Kent Sundberg, ”fixare”, Rinkeby stadsdelsförvaltning
16 medlemmar vid Rinkeby Äldrecentrum (utlovade anonymitet vid intervjun)

Hasan Dölek Ordföranden i turkiska riksförbundet
Lena Rösell, Sociala Missionen
Vaso Antononiou, Foula Filippidou, Marianthi Karazisi och Despina Kopsahili, styrelseledamöter, grekiska Kapi och Elena Dermentzi, föreningsassistent
Sekha Dozo, Bosniska Behar
Elisabet Toutongi, Syriska föreningen
Ingegärd Andersson, Berit Jernberg, handläggare Socialtjänstförvaltningen

Rinkeby är en stadsdel där befolkningen kommer från många olika delar av världen. Detta gäller även den äldre befolkningen där fyra av fem beräknas vara födda i ett annat land. Här har därför stadsdelnämnd, pensionärsråd och äldreomsorgschef gemensamt tagit initiativ till en träffpunkt som kan ge äldre möjlighet att på ett naturligt sätt få utöka sitt nätverk, aktivt ta del av verksamheten, finna gemenskap över olika etniska gränser och få en måltid till rimligt pris.

Nu finns Rinkeby Äldrecentrum mitt i byn, nära centrum. Verksamheten har i föreningsliknande form lyckats med att ge besökarna inflytande och ansvar. Många av dem ger uttryck för att Äldrecentrum betyder "allt" och anser att många flera borde gå dit.

Det är vår förhoppning att andra stadsdelar och kommuner kan finna inspiration i hur Rinkeby utformat sin öppna verksamhet för äldre och upptäcka ett konkret exempel på arbete över etniska gränser.