

informerar

Micasa
Fastigheter i
Stockholm AB

Nordkapsgatan 3
Box 1298
164 29 Kista

Telefon:
08-508 360 00

Felanmälan:
08-508 360 01

www.micasa.se

Tunets trygghetsboende får ett 20-tal nya hyresgäster

Det nyrenoverade Tunets trygghetsboende får ett 20-tal nya hyresgäster framåt höstkanten. Inflyttning sker omkring 1 september.

Micasa Fastigheter hälsar de nya hyresgästerna i Tunet välkomna!



Så hanterar du eventuell sommarvärme

Huruvida sommaren kommer att bjuda på värme i år återstår att se. När

sommarhettan slår till kan det vara bra att känna till några tips om hur du kan hantera den.

- Stäng ute värmen – dra ned persienner och markiser under soltimmarna och öppna för korsdrag.
- Drick vatten.
- Använd solskydd.

- Kyl kroppen – ta en sval dusch eller lägg en kallt fuktad handduk runt nacken.
- Få i dig salt – vatten behövs för att kroppen inte ska torka ut men salt är också viktigt. Kroppen består av 66–70 procent vatten som har en viss saltbalans. Om balansen rubbas kan man må dåligt, tappa blodtrycket, få svimningskänsla och yrsel.
- Klä dig lätt och ljust när du går ut – välj ljusa och lätta kläder och ha gärna en ljus keps eller hatt på huvudet.

Nya foldrar om våra seniorboenden och trygghetsboenden

Micasa Fastigheter erbjuder både seniorboenden och trygghetsboenden runt om i Stockholm. Beställ de nya foldrarna via telefon på: 08-508 360 23 eller via e-post: kommunikation@micasa.se. Foldrarna går även att läsa direkt på skärmen på www.micasa.se





Utflykter ger Helga energi

Strax kommer taxin som ska hämta upp Helga Lundell 74 år och maken Lars Lundell 81 år, utanför Fästmanssoffans trygghetsboende. De ska iväg till Ekeby slott och spela boule med några bekanta. Helga uppskattar livet som pensionär, hon är fri att göra vad hon vill.

Helga har bott på Fästmanssoffans trygghetsboende i två år, hon flyttade in när fastigheten var nyrenoverad.

– Jag och min man Lasse tyckte att vår lägenhet i stan var för stor. Det passade bra att flytta ut hit, och vi hade åldern inne. Här i ett naturnära låghus-

område trivs vi utmärkt, säger Helga.

Tyskland, Sverige, Australien

Helga är född i Tyskland. Sedan 1958 har hon bott i Sverige och på 70-talet flyttade Helga, Lasse och barnen till Sydney, där stannade de i sex år.

– I Australien jobbade jag som språklärare och undervisade i engelska och tyska.

Lasse och Helga träffades på Lucia 1958. Helga hade just flyttat till Stockholm.

– Jag minns det väl. Vilsen i en ny stad stod jag vid Lidingötåget. Jag frågade Lasse efter vägen och sedan dess har vi hängt ihop. Något som kan tyckas ovanligt nu för tiden, säger Helga.

Gör som hon känner

Fram till pensionen jobbade Helga som språklärare, ett yrke som hon trivdes bra med. Men livet som pensionär är det heller inget fel på – hon kan planera dagen som hon vill.

– På morgonen stiger jag upp precis när jag känner för det. Lasse och jag äter frukost tillsammans varje morgon, vi läser morgontidningen och planerar, säger hon.

Det blir många utflykter. Och fiol, Helga spelar i två

mindre amatörorkestrar. Hon tycker om att hålla sig aktiv.

– Jag gillar att göra utflykter, det ger mig energi och glädje! Vi har sådana här elektriska trehjulingar som vi tar oss runt med, på tunnelbanan och överallt. När det var körsbärsblomning i Kungsträdgården åkte vi elektrisk trehjuling dit och åt lunch, säger hon.

När Helga hittar på roliga saker brukar hon lägga upp bilder på Facebook.

– Det är trevligt att dela med sig av härliga stunder. Jag tycker Facebook är kul!

Alla som orkar får hänga på

Tills nyligen brukade ett gäng grannar på närmare 20 personer äta middag tillsammans en gång i veckan. En ansvarade för matlagningen och alla hjälptes åt med förberedelser och uppdukning. Nu under sommaren åker sällskapet på lunchutflykt var fjortonde dag. Ibland spelar de boule eller tar en tur till Ikea.

– Man kan göra det man vill och klarar av. Den enda begränsningen är kroppen. Alla som orkar får hänga på. Vi brukar träffas här på Fästmanssoffan och tillsammans planera nästa utflykt, säger Helga.



Patrik Emanuelsson lämnar Micasa Fastigheter

Patrik Emanuelsson har tackat ja till ett erbjudande om att bli VD för Locum AB. Patrik kommer att sluta sin tjänst som VD för Micasa Fastigheter under hösten.

Ny VD är ännu inte utsedd.