



**Dagarna är korta så här års och många av oss spenderar mycket tid inomhus. Varför inte dra ihop några vänner för en trevlig stund tillsammans. Vi tipsar om teman för umgänge.**

## Glöggmingel

Sätt färg på decemberdagarna – bjud in till glöggmingel! Har du en egen glöggfavorit som dina vänner bara måste prova? Ett festligt knep annars, för en lite annorlunda glögg, är att spetsa den med mousserande vin och dricka den kall.

Något matigt till? Snittar, som komplement till pepparkakorna, är bra plockmat. Exempel på juliga varianter är vörtbröd med julsinka och senapscrème och kallrökt lax på toastbröd.

## Julpyssla

Julen är en verklig pysselhögtid. I böcker, tidningar och på internet vimlar det av pysslidéer, och även här listas några stycken:

- Gör en snöglob av en gammal glasburk och fyll den med valfri figur, vatten, glycerol och glitter.
- Bind en vacker julkrans av härligt gröna blad som exempelvis eukalyptus.

## Spela musikquiz

Frågesporten där du gissar låt och artist, efter en kortare musiktrudelutt, har blivit en populär trend bland både yngre och äldre generationer. Musikquiz lockar fram minnen och känslor hos deltagarna och sätter musikkunskaperna på prov. Tävla tillsammans i lag eller individuellt.

## Hitta rofyllda platser i Stockholms natur

Efter julens ståhej kan det vara skönt att bara vara.

En promenad i naturen kan verka rogivande för vem som helst. I "Guide till tystnaden" listas rofyllda platser i Stockholms natur. I varje naturområde finns två promenadslingor och tre–fyra relativt tysta platser. Guiderna, som innehåller karta och information om varje område, kan du ladda ned på: [www.stockholm.se/guidetilltystnaden](http://www.stockholm.se/guidetilltystnaden)

## Miljötips: Matsmart

Frys in mat om den inte kan ätas upp inom utsatt tid. Mjök, ost, smörgåsskinka och matrester går fint att frysa in. Fler miljötips finns på följande sidor.



## Varmt och skönt i hemmet

Årstiden bjuder traditionsenligt på kyla. För att ha det varmt och behagligt inomhus finns några knep. För att få rätt värme i lägenheten måste både värme och ventilation fungera.

- Håll alla ventiler rena.
- Tejpa inte för ventilerna.
- Ändra inte inställningen i ventilerna.
- Ställ soffor, fåtöljer och sängar en bit ut från väggen.
- Mattor på golven gör rummet varmare.
- När du vädrar, gör det snabbt och effektivt. Rejält öppet fönster stängs efter fem minuter.
- Stäng av fläkten när du är färdig med matlagningen.
- Rengör filtret en gång i månaden med varmt vatten och diskmedel.

Det kan vara bra att känna till att det alltid finns en fördröjning i värmesystemet, vilket innebär att det tillfälligt kan bli ojämn temperatur inomhus. Det märks särskilt när vädret slår om och är instabilt.

## Miljötips: Naturligt rent

Att göra rent med ättika är skonsamt för miljön. Ta ättika på en trasa och torka av handfat, kranar och kakel, så försvinner kalkfläckar.



## Smakfullt besök av matkreatör

**Matkreatör Nina Sandström gästade Axelsbergs seniorboende inför Mack- SM i november.**

I Mack- SM, som varje år äger rum på mässan Stockholm Food and Wine, gör deltagarna sina smörgåsar inför publik och på tid. För att vara maximalt förberedd inför tävlingen höll Nina ett genrep i det gemensamma köket i Axelsberg. Publiken av hyresgäster visade stort intresse och entusiasm.

Efter en timmes intensivt arbete hade Nina trollat fram ett 20-tal vackra mackor vid namn "Skärgårdsbris". Med smaker av varmrökt lax, rom och riven pepparrot, och med brödchips som segel, låg mackorna där som smycken. Publiken bjöds att smaka och betygen var idel höga.

Nina Sandström knep en tredjeplats när tävlingen väl avgjordes på Stockholmsmässan.



## Mer om mackor

**Bröd** har vi ätit sedan förhistorisk tid, då bröd uppfanns som en vidareutveckling av gröten.

**Smörgås** är bröd med smör på. När man kärnade grädde flöt smörklimparna upp på ytan och såg ut som gäss. Detta sägs vara bakgrunden till begreppet "smör-gås".

**Sandwich** sägs ha skapats på 1700-talet i England av fjärde earlen av Sandwich. Han var så fast i sin spelpassion att han bad sin betjänt lägga en köttskiva mellan på brödsivor, som en snabbmåltid.

**Macka**, kan härledas till det tyska ordet "machen" vilket betyder göra, tillverka eller skapa.

**Matiga mackor** på rustikt bröd är idag något av det trendigaste som finns. Så pass att mackorna fått ett eget SM.

# Micasa vann Visa vägen-priset i kategorin Bästa arbetsgivare

**Micasa Fastigheter blev i år stolt vinnare av Samhalls prestigefyllda hållbarhetspris i kategorin Årets arbetsgivare.**

Priset delas varje år ut till den arbetsgivare och den eldsjäl som har gjort allra mest i Sverige för att öppna upp arbetsmarknaden så att fler personer med funktionsnedsättning kan få ett jobb.

– Saken är den att vi har inte jobbat på något särskilt sätt, utan vi har sett att alla människor har något att bidra med precis på samma sätt som vi gör med alla andra. Människor har en

kapacitet, alla kan bidra, alla vill bidra på jobbet. Det är bara att utgå från det helt enkelt, säger Maria Mannerholm, vd Micasa Fastigheter.

Läs mer på:  
[visavagen.samhall.se](http://visavagen.samhall.se)



## Miljötips: Farligt avfall

Sortera ut farligt avfall, som färgrester, nagellack och lösningsmedel, och lämna in på återvinningscentralens miljöstation eller en mobil miljöstation.

## Ny boendeform med aktivitetscenter

**En ny typ av boende, trygghetsboende med aktivitetscenter, finns med i stadens budget för 2017. Nuvarande senior- och trygghetsboenden som ägs av Micasa Fastigheter berörs av det nya. En del detaljer kvarstår att lösa, men huvuddragen är klara.**

### Nyhet – aktivitetscenter

Tanken är att stadsdelarna ska ansvara för att det öppnas aktivitetscenter i anslutning till boendena. Där ska det erbjudas aktiviteter, finnas möjlighet till gemensamma måltider och fast personal att vända sig till, för den som vill. Aktivitetscentren ska vara öppna även för andra äldre i stadsdelen.

### Ökad service under 2017

I trygghetsboendena utökas servicen, i form av antal timmar med personal, under 2017. Förutsättningarna i seniorboendena ses över

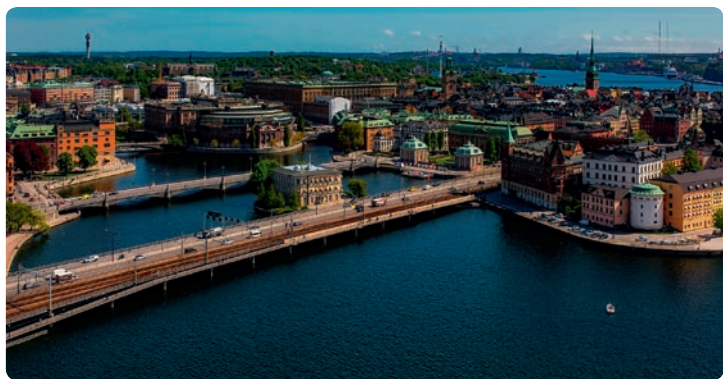
mot slutet av 2017. När förändringar är aktuella sker de successivt och hyresgäster kommer att informeras i god tid.

Boendekostnaden för nuvarande hyresgäster sänks när Micasavärdstillägget på 264 kronor tas bort. Trygghetsboende med aktivitetscenter kommer inte att vara biståndsbedömt. Alla som uppnått den föreslagna åldern på 75 år har möjlighet att bo där.

## Rösta på nytt namn!

Clara Lindblom efterlyser förslag på namn för den nya typen av boende. Skicka in ditt förslag till [kommunikation@micasa.se](mailto:kommunikation@micasa.se) **senast 20 januari 2017.**

Fem finaliser får varsin Trisslott och vinnaren en blomstercheck.



## Staden tar miljöansvar i ett Stockholm för alla

Stockholms stad har en långsiktig vision om ett Stockholm för alla. Ett Stockholm för alla innefattar miljöfrågor på många sätt. Det handlar om hållbart byggande och boende, miljövänlig livsstil, klimatsmarta transporter samt ren och vacker storstadsmiljö. I stadens miljöprogram 2016–2019 finns sex miljömål som stadens olika instanser ska sträva efter i sitt arbete.

- Hållbar energianvändning
- Miljöanpassade transporter
- Hållbar mark- och vattenanvändning
- Resurseffektiva kretslopp
- Giftfritt Stockholm
- Sund inomhusmiljö

### Vardagstips för miljön

Micasas nya miljöfolder är fylld med tips på hur vi alla kan bidra till en bättre miljö. Inköpsvanor, val av rengöringsmedel och hur du sorterar dina sopor har stor betydelse. Några av tipsen hittar du i cirklarna här i Seniornytt. Foldern får du som bor i Micasas senior- eller trygghetsboenden i brevlådan innan jul.



### 3 snabba frågor till...

#### Marcus Wistrand, miljöansvarig på Micasa Fastigheter.

Stockholms stad har tuffa mål för att minska påverkan på miljön. Vi ställer tre snabba frågor till Marcus.

#### Hur bidrar Micasa för att Stockholms stads miljömål ska nås?

Micasa är certifierat inom energi och miljö. Det innebär att vi hela tiden strävar efter att höja vår miljöprestanda. Hälsosamma byggnader och bra utrymmen för källsortering och matavfallsinsamling är exempel på områden vi prioriterar.

#### Är några av stadens miljömål viktigare än andra tycker du?

Att minska energianvändningen är viktigt, och en utmaning för oss. Det gäller att hitta balans mellan bra inneklimat och låg energianvändning. Att välja rätt material och produkter vid förvaltning och byggande är också en viktig och ständigt aktuell fråga.

#### Vad kan jag som privatperson göra i vardagen för att minska miljöpåverkan?

Bli medveten om, och kanske ändra, dina vanor kring hur du reser, handlar och vad du gör med ditt avfall. Effekten av vad många gör, blir väldigt stor.