



Allt fler svenskar fyller 100 år

Fler och fler svenskar upplever sin 100-årsdag. Siffran har nästan tredubblats de senaste 20 åren.

Vid sekelskiftet 2000 var 991 svenskar hundra år eller äldre. I dag är det över 2 750 personer som har passerat hundraårsstrecket i landet, enligt ny statistik från Statistiska centralbyrån (SCB). Av 2,45 miljoner stockholmare är ca 600 över 100 år.

Att fler fyller hundra beror till stor del på den ökade folkhälsan. År 2023 var medellivslängden 81,6 år för män och 84,9 år för kvinnor, vilket

betyder att skillnaderna mellan mäns och kvinnors medellivslängd har minskat. På 70-talet var skillnaden sex år.

Man skulle kunna tro att gruppen 100-åringar minskade under covid-åren. Men den växte faktiskt även då, särskilt år 2020.

– Det beror på att det föddes betydligt fler barn 1920 än 1919, vilket i sin tur kan förklaras av en återhämtning av barnafödandet efter Spanska sjukan, berättar Karin Lundström, demograf på SCB.

Kokoslängder i mängder

Ca 30 st, 40 min

- 1 ½ dl vetemjöl
- ¾ dl strösocker
- 1 ½ dl kokos
- 100 g smör, rumstempererat
- ½ tsk hjorthornssalt

Glasyr

Blanda 2 ½ dl florsocker med ett av följande alternativ:

- 1 ½ msk limesaft + skalet av 1 lime
- 1 ½ msk saft från apelsin + skalet från ½ apelsin
- 1 ½ msk saft från hallon

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.

Blanda alla ingredienser i en bunke. Rör samman med hjälp av händerna.

Dela degen i två och rulla till stänger. Lägg stängerna med mellanrum på en plåt med bakplåtspapper.

Tryck ut degen till cirka 4–5 cm bredd. Grädda kakorna i nedre delen av ugnen cirka 10 minuter.

Rör ihop florsocker och vald smak till en jämn smet.

Bred ett jämnt lager glasyr på kakornas mitt och skär sedan längderna med en vass kniv.

Torka kniven mellan varven.





Åtta sorters kakor

Det är sällan någon bjuder på sju sorters kakor längre, men händer det tackar väl de flesta ja? Desto oftare får vi frågan om vi godkänner kakor på skärmen. Svara ja, men radera dem i webbläsaren ibland.

När du surfar på webben samlar webbläsaren du använder, exempelvis Safari eller Google Chrome, in data om vad du söker och vilka sidor du besöker. Informationen som sparas kallas för cookies eller kakor. Det är små textfiler som lagras på din dator när du är ute på internet. Filerna innehåller data som hjälper en webbplats att identifiera din enhet. De gör till exempel så att du inte behöver logga in varje gång du går in på Facebook.

Kakor kan inte överföra virus eller skada din dator. Syftet med dem är att göra ditt surfande på nätet mer anpassat för just dig.

Ägaren av webbplatsen får genom kakorna statistik över alla användares beteenden och reklamen som visas individualiseras. Av säkerhetsskäl fungerar många webbplatser inte alls om man väljer att inte tillåta kakor. Men godkänn inte alltid alla kakor som standard, utan välj gärna alternativet "bara nödvändiga".

Vissa typer av kakor utgör en säkerhetsrisk och bedrägerier har förekommit. Det är därför bra att med jämna mellanrum radera kakorna. Det gör du i webbläsaren genom att gå till inställningarna och leta efter avdelningen sekretess och säkerhet. Där hittar du din webbdatabas som visar de kakor som webbläsaren lagrat. Välj vilka kakor du vill radera. Att ta bort kakorna frigör lagringsutrymme, vilket gör att du på köpet får en lite snabbare dator eller mobil.



Händer i november

Liksom tidigare år reser vi julgranar på gårdarna senast den 1:a advent, vilket i år infaller den 1 december. Granarna placeras på samma plats varje år.

– Alla Micasas fastigheter får någon form av julbelysning, även om alla inte får en egen gran, säger trädgårdsförvaltaren Marie Öckert.

Ny konst i Fruängen

I oktober var det invigning av konsten i Micasas nyrenoverade seniorbostäder i Fruängen. Besökarna fick träffa konstnären Carolina Jansson som berättade om sina fyra konstverk i fastigheten. Ljuslådan i entrén är ett av dem. Den är som ett fönster med utsikt över en gång som leder in i en skog.

- Arbetet med att göra gårdar och naturmark fina inför vintern fortsätter under november månad.
- Löven städas bort från asfalt och plattor för att minska risken för halka.
- Trädgårdsmöbler ställs in eller täcks över.



Vi önskar alla en glad advent!