



Hållbar hälsa

Visste du att vi behöver cirka 1–1,5 liter vätska varje dag och att det är bra med ungefär 150 minuters rörelse varje vecka?

För att få ett hälsosamt och aktivt åldrande, har Stockholm stad gjort en e-tjänst som handlar om hälsa

och hur olika faktorer påverkar din vardag som senior. Du kan till exempel läsa om olika exempel på fysiska aktiviteter som påverkar din hälsa positivt, och du kan också få ett recept på en god och näringsrik frukost. Läs mer här:

etjanst.stockholm.se/hallbarhalsa/





Fotograf: Giulia Cairone / Stockholm konst

Vardaglig konst får boende att trivas

Micasa Fastigheter har byggt ett nytt vård- och omsorgsboende i Rinkeby. Rinkeby vård- och omsorgsboende har fått ett stort genomslag och har till och med varit en av de nominerade till Årets Bygge 2023.

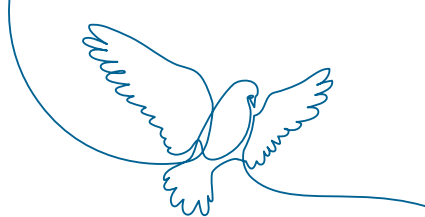
Konstnärerna Anna Zacharoff och George Rippon som skapat några av de vackra väggdekorationerna på boendet, har gjort gestaltningar i flera delar. Syftet med denna konst är att visa igenkännliga och vardagliga motiv som ska förmedla lugn och trygghet.

Inne i byggnaden finns det 40 väggskulpturer som är gjutna i aluminium. Eftersom tanken är att boende ska få vidröra dem och även tolka dem taktilt, uppmuntrar det till rörelse i lokalerna. Syftet med dessa skulpturer är att aktivera långtidsminnet och andra kognitiva processer.

Utomhus på balkongernas räcken finns små trädgårdsskulpturer föreställande djur som tål väder och vind.

(Källa: Stockholm Konst)

Hjälp oss hålla skadedjuren borta



För att hålla skadedjur borta från våra gårdar och fastigheter, vill vi uppmana alla hyresgäster att undvika att mata fåglar på våra balkonger och gårdar. Fågelmaten drar till sig olika skadedjur som till exempel råttor och duvor. Råttor orsakar många materiella skador genom att gnaga sönder kablar och ledningar. De förstör även våra rabatter och utträttar sina behov så att det uppstår en otrevlig lukt.

– Vi har sett en ökad mängd av råttor som dras till allt ätbart, berättar Emelie Karlsson som är bostadsförvaltare på Micasa Fastigheter.

– Det har till och med gått så långt att ekorrar, som hyresgäster har matat blir så tama så att de tar sig in genom öppna balkongdörrar, fortsätter hon.

Duvor gör så att det skräpas ner och deras avföring kan innehålla bakterier och virus. Avföringen är även frätande och orsakar skador på bilar och fasader.



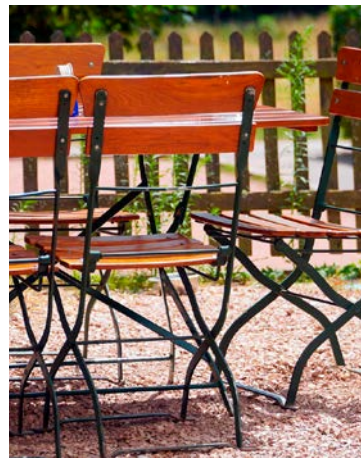
Fotograf: Klickblick



Rekommendationer kring utemöblerna

För att ta hand om våra utemöbler på bästa sätt kommer vi precis som förra året att låta bli att täcka över utemöblerna kring våra fastigheter.

– Vi gör så eftersom att vi vill undvika röta på möblerna, berättar Marie Öckert som är trädgårdsförvaltare på Micasa Fastigheter. Detta är något som våra möbeltillverkare rekommenderar.



Fotograf: Matthias Boeckel



Fotograf: Jarkko Manty

Julstämning på våra gårdar

I år infaller första advent den 1 december. Som traditionen bjuder så ser vi fram emot att få montera upp fina julgranar på våra gårdar inför advent.