



HYRES- BLADET

MICASA FASTIGHETER I STOCKHOLM AB • JUNI 2024



Lenor och Boel sitter i Trivselrådet i Hässelbygårds seniorbostäder. Rådet driver bland annat en loppis i huset.

Engagemang gör oss gladare

Trivselråden i Micasas seniorbostäder får en summa pengar per lägenhet och år som kan användas till gemensamma aktiviteter.

– Vi vill bidra till det sociala livet i fastigheterna, säger Emelie Karlsson.

Emelie är uthyrare på Micasa och berättar att matlagning, gemensamma middagar, boule och pubkvällar är uppskattade tillställningar som många Trivselråd ordnar.

– Där det finns ett par drivande

personer märker vi att hyresgästerna har en stark gemenskap. De som deltar är måna om varandra.

Studier har visat att de som engagerar sig ideellt är gladare, får ett längre liv och bättre sociala kontakter. En förklaring till det är att vi mår bra av att känna gemenskap och få bekräftelse.

– Våra bostadsförvaltare diskuterar just nu hur Micasa kan underlätta arbetet för våra Trivselråd och tar gärna emot tips och idéer! säger Emelie.



Svalka dig med frysens hjälp

När de vanliga knepen inte hjälper mot sommarhettan – då kan frysen vara räddningen!

Du vet säkert redan att korsdrag, neddragna persienner och en blöt handduk runt nacken håller värmen nere både i lägenheten och i kroppen. Men ibland blir det ändå för varmt. Då kan det vara läge att ta hjälp av frysen. Om du har en bordsfläkt kan du ställa en skål med vatten och isbitar framför den. Har du ingen skål går det bra att själv fläkta med en hopfällbar solfjäder.

Värmeenergin från luften smälter isbitarna, vilket sänker tempera-

turen i rummet.

När isen har smält – använd det kalla vattnet till ett fotbad.

En vetekudde, dvs en tygpåse fylld med helt vete, kan både värmas upp och kylas ned. Lägg den i frysen tills den är ordentligt kall. Placera den sedan i sängen på kvällen, mot handlederna när du tittar på tv eller där den svalkar skönast. En vetekudde går att själv och fylla med vete.



Vetekuddarna "Terrible Twins" säljs på bl a Åhléns.



Med fem steg kan de flesta lära sig att hantera sin oro. Programmet kan användas i vardagen, utan handledning.

Fem enkla steg till minskad oro

Stängde jag verkligen av spisen? Det har väl inte inträffat något nytt bombdåd?

Att kontrollera sin omgivning för att minska risken för fara är en strategi som kan hjälpa oss att hantera livet. Men ibland tar oron överhand och beteendet blir inte alls hjälpsamt – tvärtom, vi kan fastna i de oroande tankarna. Studier visar att upprepade kontroller snarare föder mer tvivel än hjälper till att lugna oss. Ju mer vi kontrollerar, desto osäkrare blir vi på det vi just försökte försäkra oss om. Det finns därför en poäng med att lägga mindre tid på kontroller för att på det sättet minska sin oro.



Den nya självhjälsboken Orosboken beskriver hur man övar sig på det:

- **Gör kontrollen mer sällan.** Bestäm antalet kontroller per dag. Minska efter hand.
- **Gör kontrollen under kortare tid:** Börja generöst och minska gradvis.
- **Skjut upp kontrollen.** Bestäm i förväg hur många minuter. Öka tiden efter hand.
- **Gör kontrollen på en bestämd tid.**

Detta är ett av de fem steg som boken beskriver. ”Att släppa på kontrollen är en utmaning, men det brukar kännas bra efter några övningsomgångar och många märker att de får tid och energi över till annat” skriver författarna Erik Andersson och Tove Wahlund.

VINN BOKEN!

Vad vill du använda tiden till – i stället för att oroa dig? Vi utser tre vinnare bland dem som mejlar sitt svar, sitt namn och sin adress till kommunikation@micasa.se

Unga sommarjobbare

I sommar ger Micasa 23 ungdomar feriearbete, både hos bolagets drift- och markentreprenörer och på kontoret i Husby. De kommer att synas i och utanför fastigheterna.

– Som en del av Stockholms stad har vi ett samhällsansvar och vill erbjuda unga en chans att komma ut i arbetslivet. Det är en väldigt viktig insats! Samtidigt ger ferieungdomar flera medarbetare en möjlighet att utvecklas i rollen som handledare, säger Alba Lauthers på Micasa HR-avdelning.



Glad midsommar!

Midsommarstänger monteras i midsommarveckan. Micasa stänger kl. 13 den 20 juni och har stängt på midsommarafton.

Lösningen på korsordet i tidningen Trivsel nr 1/2024, kommer som utlovt här:

		TETRA-PAK-RAUSING EFAAR- BETE ROBET		KARO UNSKA BÄRGA I JULI		MAGONIT K I															
		R O		10000 m ² RADON		H A		ALBEN ÄR DESSE KONNING SÄCKS DORFF MED DS CARSE- LORVARE FILMEN "NÄRME DESS I STAD" 1976													
		KNÄCK- TES		B R		Ö T S															
		NÅGOT PERSON LAGT PÅLLE		E N S		A K															
H VATE FÖR "RIND- GÅNG"		VÄGR IN TVÅ ÅS SATEN		SJO- MÄRKE MÅL		RED- SKAP MED PIGGAR		FÖRST SOM SIST KEDJAN		FÖDD I SÄP- BES FLÖR		K R O A T		PÄ- STÄ- ENDE		CHEY- ENNE		JÄRN- VÄSS- KNÄTT- PUNKT		AMER- KANSK SKOIV- MASKIN	
A R		M		Å N G		K E A		F Ö R		G R E N		I N G		A R							
APARTA UNSON		O L I K A		K A		SPORT- BIL STRUTS		M G		I LINJE MED KAN HANI MED SLÄN- GA		E N S		JUNGFU MARIAS FÄRDE INOM KÄTTOR LIGSMEN I BL A MÄLNINGAR		LÖST BL JÄRNS I LÄRAG- FACE		D L O			
E N A D		G E P A R D		R D		FRÄN REKAN- TRAD		E		B I L L Y											
RES- TID- NING		D N D O G M		ORNE- KÄTT- EN		RINNE GENOM BASEL		TENRI- STAN- NUM		S N		P E L A R S A									
JUL- ÖST- STAD		E D A M		U S L A		VATSKE- ANSÄR- LÄNG		P Ö L O N		L E T A R GÖR- VÄRMDA RE NOG		Ä N		F. D. M- LEDAR- EN INITIA- TIV		B L					
L Ä G O R		T R A D I T I O N		O N		M A T E R I A L SOM KAN VALIKAS		K U P A R SOM STYRDE FRÄSKRIET I T ÄR KALLAS SÄ		E		C E N T RALT I FRÅGAN									
E L		G S I A R		L A N D		L E T O N HÖRT ÄS INI- TIALER		N		M A R K U S R Ä											
YVES MONTAGNE FILM 1989 OM SOMMAR- RIES- NIGMAN LÄNG AN SOM STÄR SIG LÄNGE I BLÖD KLÄSEN		V E S K A D E R N		N		S K R E V E T T E V A N G E L I U M D O G M A R T Y R D O U E N 66 x 47		S U S A R I D I K T F R Ö D I N G		M A R K U S R Ä		I MÅTER FART TILL STÖSS		L O G G							
Z I N N I A N		L A N D		V A L L		E N BIT AV AN- TÄRKTIS BLEV ÖPT EFTER NO DROTNING MAUS		B E T E S- M A R K												2114-1046	

