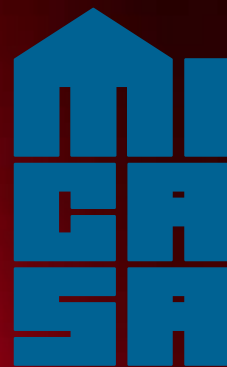


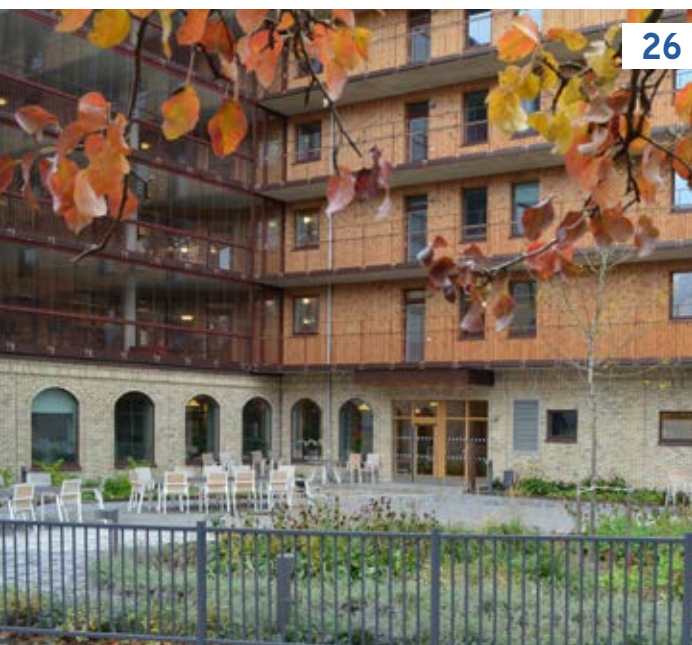
trivsel



Lördagsgodis – en podd för alla

Se Vårsalongen digitalt

Gåfotboll ger livet mening



Innehåll

LEDARE	3
AKTUELLT	
Liljevalchs – när stockholmarna väljer	4
TRIVSEL TRÄFFAR:	
Ulf Elving och Artur Ringart	6
TEKNIK:	
"Var finns poddar?"	11
HEMMA:	
Julpizza och senapsaubergill	12
SENIOR IDAG:	
Birgitta - fortfarande modell	16
KROPP & SJÄL:	
Fast för gåfotboll	20
STADEN:	
Musik som väcker minnen	24
I MINA KVARTER:	
Kvarndörren – omsorgsfullt utformad	26
NOTISER	28



Trivsel ges ut av
Micasa Fastigheter i Stockholm AB,
Nordkapsgratan 3, Box 1298,
164 29 Kista, telefon 08-508 360 00.

Redaktör: Jenny Bicho.

Skribenter: Jenny Bicho. Sara Hellström.

Fotografer: Gustav Kaiser, Peter Lydén, Weronika Bela,
Jenny Bicho, Mattias Södermark, Erik Cardfelt, Musikkraft,
Anna Molander, Sara Hellström, Nadja Endler.

Produktion: Detail Produktionsbyrå.

Tryck: Sib-tryck.

Micasa Fastigheter ägs av Stockholms stad.

Jag brinner för att alla ska ha det bra

Hur vi trivs hemma påverkar hur vi mår. Det gäller i alla åldrar. Stockholms stads uppdrag till Micasa är att vi ska erbjuda lokaler där man kan ge god vård och omsorg. Men man får inte glömma att dessa lokaler även är de boendes permanenta hem.

Jag brinner för att människor ska ha det bra. När ålder eller sjukdom begränsar våra möjligheter krymper den omgivning som är inom räckhåll för oss – och då blir en fin och stimulerande närmiljö extra betydelsefull. Därför ska Micasa utforma vård- och omsorgsboenden som är både trivsamma och rika på sinnesintryck, till dem som behöver flytta dit för att få hjälp och omvårdnad.

Vårt nya vård- och omsorgsboende Kvarndörren i Rinkeby är det första äldreboendet som Stockholms stad initierat på 20 år. Det är banbrytande utformat, skulle jag säga, med hemlika interiörer, stort ljusinsläpp genom generösa fönsterpartier, vilka samtidigt ger utblickar mot närområdet. Från stora terrasser ges de boende möjligheten att se utemiljön och känna värmen från solen, vindpustar mot kinden och årstidernas dofter.



Sällskapsytorna bjuder in till samvaro och den egna lägenheten inreder man själv med det man vill ha i sitt hem. Det är trygghet och minnen i ett. Av korridorer syns inte ett spår. Här känns det som att komma hem.

Men våra hus och lokaler är inte bara hem åt dem som bor där, de är även en arbetsplats för ett stort antal människor. Det betyder att utformningen av dem behöver stödja det arbete som ska utföras – så att personalen ges förutsättningar att utföra sitt jobb, det vill säga ge god omvårdnad. Fram till 2030 ska Micasa bygga ytterligare sex vård- och omsorgsboenden i Stockholm. För att om möjligt göra dem ännu bättre följer vi upp hur lokaler och lägenheter fungerar för verksamheten i Kvarndörren. Målet är att erbjuda nya hemtrevliga boenden och välanpassade vårdlokaler, så att såväl de boende som de som arbetar i husen trivs och känner sig som hemma i våra fastigheter.

Nu står julens dörr på glänt och jag önskar er alla en fin högtid!

Maria Manner

VD Micasa Fastigheter



Nya sätt att mötas när Liljevalchs växer

Med dubbelt så stor yta och ändrade behov bland besökarna vill Liljevalchs erbjuda nya typer av aktiviteter.

– Vi behöver hitta nya former för möten människor emellan.

En plats som Liljevalchs fyller en enorm funktion i vårt samhälle, säger Joanna Sandell Wright som är ny konstnärlig ledare.

Liljevalchs konsthall invigdes 1916 med syfte att göra konsten mer tillgänglig för alla. När andra konstmuseum förvaltar egna samlingar och lockar turister, har Liljevalchs blivit det självklara valet för stockholmarna.

Sedan ett halvår tillbaka är Joanna Sandell Wright ny konstnärlig ledare. Hon tycker att det känns spännande att få vara med och utveckla ett av stadens främsta och - faktiskt - nyaste besöksmål.

– I Sverige är de flesta kulturinstitutioner inhysta i gamla, historiska byggnader. Liljevalchs räknas därför som ett av få nytillskott. Med vår nya utbyggnad har vi kunnat utöka enormt och ha fyra utställningar samtidigt bara i den nya delen, berättar hon.

Varierat utbud

Liljevalchs olika utställningar skiljer sig mycket från varandra. Det kan vara samlade verk från ett konstnärsskap, eller en frågeställning som flera olika konstnärer vrider och vänder på genom sina olika uttryck. Eller som Vårsalongen, 102-åringen som har blivit en konstinstitution i sig. I år med fler ansökningar än någonsin.

– 4974 ansökningar är rekord. Dessutom har vi haft många fler äldre sökande och fler som talar andra språk, säger Joanna Sandell Wright.

Pandemiären har påverkat både konsten och Liljevalchs. Världsbilden är förändrad och likaså omvärldens bild av Sverige. Joanna Sandell Wright är nyfiken på att utforska hur konsten påverkas av det som kan upplevas som främmande och utomsvenskt. Till sommaren planeras en utställning med svenska konstnärer som är utbildade utomlands eller som på andra sätt har relation till andra länder.

– Konsten är väldigt snabb och i den kan man avläsa vart världen är på väg. Jag hoppas att det blir en temperaturmätare för var den svenska konstscenen befinner sig.

Digital Vårsalong

De senaste åren har Liljevalchs och Micasa samarbetat kring en digital version av Vårsalongen. Detta för att även alla som inte har möjlighet att besöka konsthallen ska kunna ta del av konsten. Joanna Sandell Wright ser ändrade behov bland besökarna och vill erbjuda nya typer av aktiviteter.

– Ensamhet är utbrett i vårt samhälle och vi vill öka möjligheten att mötas och prata. Liljevalchs är en typ av plats som fyller en enorm funktion i samhället. Kanske en skaparverksdag, inte bara för barn och unga? Vi behöver nya sorters möten där även den personliga berättelsen kommer med.



FAKTA

Vårsalongen 2024 pågår 9 februari till 21 april. Alla verk är till salu och priset sätts av deltagarna själva.

Årets jury: Ashik Zaman, Tawanda Appiah, OS-ryttaren Peder Fredricson och Joanna Sandell Wright.



Två veteraner och en podd



**Varannan lördag släpps ett nytt avsnitt där intressanta
gäster diskuterar aktuella ämnen.**

**– Det saknas mogna människors röster i etern. Vårt
bidrag är som en påse lördagsgodis, både gott och blandat,
säger poddaktuella Ulf Elving och Artur Ringart.**

De behöver knappast någon presentation. Ulf Elfving är en av Sveriges största radioprofiler genom tiderna och vännen Artur Ringart, en TV-legendar. Mångåriga kollegor som sedan blev vänner. Idén om en podd växte fram under de återkommande telefonsamtalen.

– Vi har känt varann i över 40 år och konsumerar båda mycket media. När vi snackar i telefon pyser vi ofta ut och avreagerar oss om allt som händer i världen. Till slut kom vi på att vi skulle göra en podd. Ja, alla gör ju poddar nu för tiden - så varför inte vi? säger Artur Ringart när vi ses på Lindquists konditori på Odengatan.

Poddkollegan Ulf Elving är inte sen. Det är vi som är tidiga. Uffe är dock känd för att komma exakt på sekunden - ofta när programmets signaturmelodi redan dragit igång - och mycket riktigt ... Exakt på utsatt tid bromsar han in och parkerar bilen utanför på gatan. Att det sen visar sig att någon har anlagt en cykelbana just precis där han

alltid brukar parkera är en helt annan sak, men inget som upprör honom.

– Det finns parkeringsplatser precis runt hörnet. Jag kommer strax, säger han lugnt och försvinner iväg.

Hans lugna, mjuka sätt har beskrivits som ”omvänd skjutjärnsjournalistik”. Han har själv sagt att han avskyr konflikter och fått tvinga sig själv att ställa viktiga frågor. Det märks också i podden där Ulf ofta försöker balansera samtalet de gånger Artur upprörs över olika företeelser.

– Uffe är mer försiktig. Han vill inte stöta sig med nån. Jag har klara synpunkter, men sen är det inte värre än att jag kan ändra mig om jag har fel, säger Artur och hugger in på dagens frukost.

Ung med skavanker

På pappret är de pensionärer, men beskriver sig hellre som livserfarna. Att få sova länge på morgonen och inte ha massa ”måste-tider” är uppskattat,



Artur Ringart och Ulf Elfving har varit kollegor och vänner i över 40 år. I podden diskuterar de aktuella ämnen.

men de kan också sakna att få vara med när det händer viktiga saker. De är överens om att det saknas mogna röster i etern.

– Begreppet pensionär är som en varudeklARATION om att du är gammal, men jag tycker inte att man känner sig gammal som 65-åring. Jag känner mig fortfarande ung och vital trots att jag är 71 nu - även om kroppen kanske har lite fler skavanker, säger Artur.

Nya perspektiv

I de första poddavsnittet var det mest ett samtal mellan Ulf och Artur. Sen bestämde de sig för att bredda och har nu med en eller flera gäster i sina samtal. Ofta utgår podden från ett aktuellt ämne och så bjuder de in en kunnig gäst. Ett exempel var när Sveriges förbundskapten var i blåsväder

efter ett bråk med en journalist. Då bjöd de in den fd förbundskaptenen Curre Lundmark, som fick prata om relationen mellan media och sportprofiler utifrån sin erfarenhet.

– Eller som när vi gästades av Arne och Kerstin Hegerfors, då vi valde att inte prata om Arnes sjukdom som redan är så omtalad. Istället pratade vi om Kerstin och den anhöriges perspektiv, säger Ulf Elfving.

Vad är skillnaden mellan ett radioprogram och en podd?

– Dels att vi gör allt själva. Men sen kan vi i podden säga mer vad vi själva tycker. När vi satt i radio så kunde vi inte göra det på samma sätt för då var vi lyssnarnas röster. Man kan vara mer personlig i en podd.



En annan sak som de tycker skiljer sig från både andra poddar och det offentliga samtalet i övrigt, är språket. Skolade i en kultur inom public service där det fanns både språkvårdare och logopeder ser de en stor skillnad idag.

Språk är viktigt

– Vi gamlingar kan ju haka upp oss på dagens språkbruk. Vi svär inte så mycket, säger Artur.

– Jo, privat gör vi det, men inte offentligt, säger Ulf och ler.

– Okej, det är sant! När jag talar vardagligt tal svär jag jättemycket, men när man sitter framför en mikrofon skärper man sig. Förr var det mediernas uppgift att leverera korrekt svenska. I podden försöker vi vara språkligt korrekta för det tycker vi är viktigt, säger Artur.



Artur Ringart

Född -52. Gick via radioutbildning på Dramatiska Institutet till Sveriges Radio och ledde Skivspegeln.

Gick över till SVT och TV-sporten. Startade Lilla Sportspegeln. Från 90-talet var han på TV4. 2015 startade han internettidningen News55.





Även om det är viktigt att få vara med i det offentliga samtalet görs podden främst för att det är roligt. I början sökte de sponsorer, men blev förvånade över att det saknades intresse.

Borde vara intressanta

– Vi som är livserfarna är väldigt många. Vid senaste valet var 28 procent av väljarkåren 65 år eller äldre, och vi blir fler och fler eftersom medellivslängden ökar när läkemedelskonsten går framåt. Vår åldersgrupp sitter på mer än halva Sveriges förmögenhet och vi är både nyfikna och påverkbara, så det är mycket märkligt att reklambranschen ser oss som ointressanta, säger Artur.

– Jag brukar säga att om man bara gör ett bra program så når det förr eller senare fram till sina lyssnare. Det kan ta lång tid och det kan gå snabbt och så kan det nog bli med podden också, säger Ulf.



Ulf Elving

Född -42. Har jobbat på Sveriges Radio och SVT sedan 60-talet då han vann en DJ-tävling. Varit programledare för bland annat Svensktoppen, Upp till 13, Efter tre, Melodifestivalen och Eurovision.



"Där poddar finns" – var är det egentligen?

En podd är som ett radioprogram man kan lyssna på när som helst – utan att ens ha en radio.

Ordet är en sammanslagning av broadcast (sända på engelska) och pod (från musikspelaren iPod). Rent praktiskt är det en ljudfil på internet, som man genom nedladdning kan lyssna på i sin dator eller telefon.

Inga regler

En podd kan vara hur lång eller hur kort som helst, och handla om precis allt mellan himmel och jord. Har du ett specialintresse? Garanterat finns en podd just för dig. Historia, politik, crime, psykologi, matlagning eller bara prat mellan några kända eller okända personer. Många radioprogram finns även som poddradio, exempelvis dokumentärer.

Hur lyssnar jag?

Lättast hittar man poddar genom en sökmotor på internet. Nu för tiden går de flesta poddar att lyssna på direkt via poddens hemsida. Det finns också poddappar som går att ladda ner till telefonen, iPad eller dator. En poddapp är en app som är gjord för att spela upp just poddar. Det finns många att välja mellan, men de populäraste är Podcaster för Iphone och Google Podcasts för

Android-telefoner. Även Spotify har ett stort utbud av poddar.

Kostar det något?

De flesta poddar är gratis. Några få kan kräva att man betalar för en prenumeration för att få lyssna, men det märker man innan. Det går inte att göra fel, dvs att man råkar lyssna och i efterhand blir skyldig att betala. Om podden kostar går det inte att lyssna förrän du har betalt.

Många poddar finansieras genom reklam, och då har de ett eller flera korta avbrott för reklam-meddelanden.

Poddar kan vara både kul och lärorikt. Välj när du vill lyssna – och när du vill stänga av!



Julpizza och senapsaubergill

Inget smakar väl så gott som den traditionella julmaten? Jo – både vegetarisk sill och pizza med grönkål platsar på julbordet hos den som vågar prova. Här bjuder vi på nyskapande julrecept från en tv-kock och två matälskare!

Markiz julpizza

4 portioner

Pizzadeg

6 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
2,5 dl vatten
0,5 dl smör, eller olivolja

Skinka och grönkål

2 dl crème fraîche
50 g parmesanost
75 g ädelost
5 dl grönkål, färsk
0,5 msk olivolja
0,5 tsk flingsalt
2 fikon, färska, i klyftor
1 dl valnötter, rostade
0,5 rödlök, liten, strimlad
150 g julsinka, tunt skivad
Svartpeppar



Gör så här:

Sätt ugnen på 250 grader. Blanda de torra ingredienserna till pizzadegen. Tillsätt vatten och valfritt fett och arbeta snabbt ihop till en smidig deg. Dela degen i 2 delar och forma till runda bullar. Tryck eller kavla ut bullarna till rundlar på mjölat bakbord och lägg på plåtar med bakplåtspapper.

Vispa upp crème fraîche och bred på pizzan och riv över massa parmesanost. Grädda mitt i ugnen i ca 10–20 minuter eller tills pizzorna får fin färg. Fräs grönkålen snabbt i lite olja, salta. Toppa pizzan med grönkål, skinka, ost, fikon, nötter samt lök. Salta och peppra efter smak.



Markiz Talhaoui Tainton är tv-kocken som kom 3:a i Sveriges Mästerkock 2014. Med rötter från Marocko älskar hon att låta olika matkulturer mötas.

– Jag brukar kalla det fusion, eller att man mixar mellan olika kök. Mitt tips är att använda råvaror som man redan har hemma, eller ta det som blir över och skapa nya rätter. Det är både roligt och bra med tanke på att vi alla behöver bidra till ett hållbart samhälle. Många har säkert julsinka kvar den 26:e december och då är min julpizza både enkel och väldigt god.



MATÄLSKARNA OCH äkta paret Karin Olsson och Erik Cardfelt var på restaurang och åt ett fantastiskt gott vegetariskt julbord. Därefter bestämde de sig för att införa mer vegetariskt på det egna julbordet.

– Maten vi åt var så otroligt god och vacker. Vissa av rätterna kunde man inte ens förstå att de var vegetariska. Upplevelsen gjorde att vi blev inspirerade att prova att laga egen vegetarisk julmat, berättar Karin.

Men trots att de faktiskt ägde ett kokboks-antikvariat gick det inte att hitta en enda kokbok där maten var grön och god – och smakade jul. Då bestämde de sig för att göra en egen kokbok med vegetarisk julmat.

Julens smaker

– Som ickevegetarianer var det en fördel att vi vet hur rätterna faktiskt ska smaka. Vi har kunnat

jämföra de vegetariska recepten med de traditionella och kunnat säkerställa att våra rätter smakar precis exakt som de ska. Vi är mycket stolta över att vi kunde knäcka smakerna. Ingen människa kan lista ut att det inte är fisk i vår Jansson, som i kokboken är döpt till Tomtens frestelse, säger Erik.

Det tog ungefär ett år att testa sig fram. Rätterna lagades igen och igen för att få både rätt smak och konsistens.

En av favoriterna i kokboken är Aubergillen, som görs av aubergine och är motsvarigheten till den traditionella sillen.

– Vi var konsekventa med att ingenting skulle komma med i vår kokbok som inte smakar julmat eller har samma konsistens. Och vi blev väldigt nöjda med resultatet. Det är inte bara gott. Av vegetarisk mat blir man inte lika mätt och däst som om man äter kött –och fiskrätter. Och självklart är det ett bra sätt att tänka på miljön.

Aubergill - grundrecept

1 aubergine
1 l vatten
1 msk salt

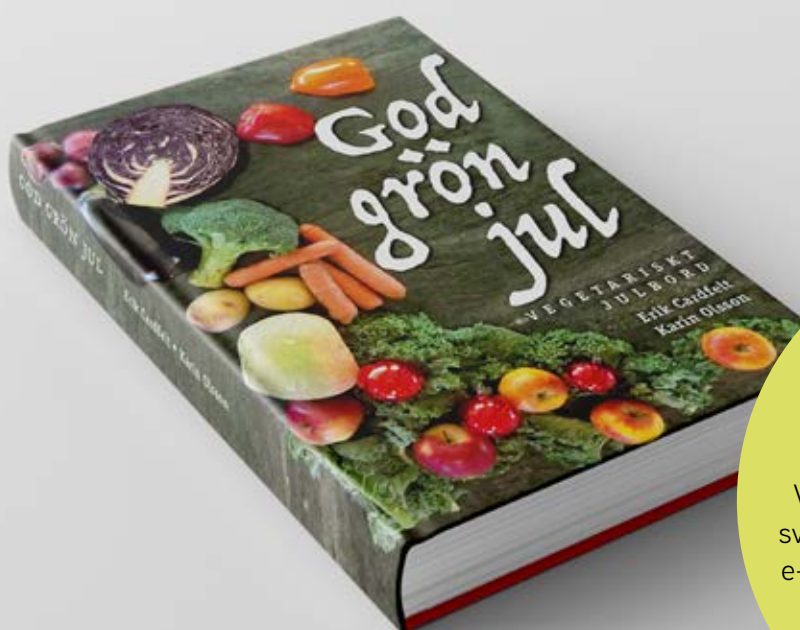
Skala auberginen och skär den på längden i en cm tjocka skivor. Lägg skivorna i en kastrull, häll på vatten och tillsätt salt. Koka skivorna tills de är ganska lösa i köttet. Skivorna kan spricka vid kärnraden, men det gör inget. Ta upp skivorna, låt rinna av och dela i lagom stora gaffelbitar.



Senapsaubergill

1 sats grundaubergill
2 msk söt senap
2 tsk socker
0,5 tsk salt
1 msk vinäger
0,5 dl grädde
0,5 dl neutral olja
3 msk hackad dill

Blanda ingredienserna till såsen, smaka av. Lägg aubergill-bitarna i en skål, häll såsen över och rör om försiktigt. Låt gärna stå och dra över natten.



VINN BOKEN!

Vilket släkte tillhör auberginen?
Vi utser en vinnare bland dem som
svarar rätt och skickar ett vykort eller
e-postar namn och adress till Micasa
senast den 15 januari 2024.

Märk med God grön jul.

Livet som modell:
Mode är kultur
– inte bara flärd



Hon är tandsköterskan som upptäcktes av en slump och blev en av Sveriges största modeller. I sextiofem år har Birgitta Stubbing levt på sitt utseende och gör så än idag. Lagom till 90-årsdagen släppte hon sin memoarbok "På höga klackar".



Modellandet kom in i Birgitta Stubbings liv av en slump. Hon var tjugosex år gammal och hade tre barn. Efter en tandsköterskeutbildning hade hon precis börjat arbeta.

– Egentligen drömde jag om att bli prima ballerina. Under många år, hela min ungdom, dansade jag på operan och tränade för Sven Tropp tillsammans med Mona Malm och Mona Åstrand. Men tyvärr satte en dålig rygg stopp för mina drömmar och istället valde jag att utbilda mig till tandsköterska. Jag var gift och hade tre barn, och var egentligen väldigt nöjd med mitt liv inom tandvården, berättar Birgitta Stubbing när hon bjuder på kaffe och vetebröd i våningen på Östermalm.

Tjänade bra

En dag följde hon med en vän som drömde om att bli modell och hade anmält sig till en tävling. I samband med det träffade hon Kim Söderlund, som på den tiden drev Sveriges första modellagentur; Kims modeller.

– Kim tog tag i mitt ansikte, drog i det och synade mig noggrant. Sen sa hon att hon ville att jag skulle bli hennes nya reklammodell.

Birgitta, som inte alls hade några planer på att bli modell, tackade först nej. Men efter övertalning gick hon till slut med på att gå en modellkurs där hon tillsammans med tretton andra flickor fick öva på att gå i klackar, lära sig att lägga sminkning och göra vackra frisyrier.

Det första fotojobbet var för ett matföretag där uppdraget var att ligga på en ryamatta i en rutig klänning och se nöjd ut.

– Det visade sig att det faktiskt var ganska kul. Efter ett tag insåg jag att modellandet gav lika mycket på två dagar som jag annars tjänade på två

månader som tandsköterska. Då sa jag upp mig, säger Birgitta.

Efter drygt ett år blev hon erbjuden sitt första mannekängjobb.

– Jag var i en butik för att handla en klänning när personalen tyckte att jag bar upp deras kläder så fint. De frågade om jag ville gå en visning i butiken i Högdalen. Jag tackade ja, men var väldigt nervös innan trots att man bara skulle gå runt mellan stolarna och visa upp kläderna. Det gick väldigt bra och därefter jobbade jag för dem i nästan trettio år, både i butikerna och på stora visningar på Berns och Tattersall. Det var fantastiskt roliga år. Som den gången på Grand Hotel när jag kom inhissad i ett stort paket som svävade i linor i taket. Jag gled över gästerna och var livrädd att



Trots 90 år fyllda fortsätter modelljobben trilla in. Här för Länsförsäkringar.

Foto: Marcel Pabst

paketet skulle krascha innan det nådde scenen, berättar Birgitta och skrattar åt minnet.

Att vara modell kan kanske verka flådigt, men ofta är det ett riktigt tufft jobb. Birgitta har tvingas gå i timmar i skyhöga klackar, upp och ner i trappor eller över scener. Eller som när hon fick stå i baddräkt i iskalla havet mitt i vintern för att fota kommande sommars baddräktsmode.

– Usch, jag minns att fotografen skrek att jag skulle sluta frysa så att kroppen inte skulle bli lika lila som baddräkten jag hade på mig, men det var ju lättare sagt än gjort, säger Birgitta.

Jobbar fortfarande

Modellivet har också varit roligt. Birgitta har träffat allt från kungligheter till Bondstjärnorna Roger Moore och Sean Connery. Hon har upplevt mer än hon någonsin kunnat drömma om och det har gett henne vänner över hela världen. Tillsammans med Margreth Ljunggren startade hon i slutet av 80-talet modellagenturen Ladies Team, som förmedlar modelljobb åt äldre modeller. Där är hon fortfarande aktiv både som modell och mannekäng.

– Ja det är inte alls länge sen de hissade mig fem meter upp i luften där jag plåtades i en rolig kappa och stövlar.

"Jag hade en ganska ovanlig pappa."

Lagom till 90-årsdagen i september släppte hon sin memoarbok "På höga klackar". Hon tycker att det är en viktig bok eftersom det inte finns många verklighetstroga skildringar av en bransch som av många ses som flärd, men som enligt Birgitta är kultur.

– Visst, det handlar om utseende men främst om kultur i form av kläder. Men det är aldrig fel på kläderna - bara på modellerna. Det är en tuff bransch om man inte klarar av att få kritik. Jag har otaliga gånger fått höra att min rygg är sned och att jag har krokiga axlar, men det berörde inte mig. Jag tror att det beror på att jag hade en ganska ovanlig pappa. Inte många pappor sa nog till sina döttrar på 40-talet att de kunde bli vad de ville, men min pappa gav mig självförtroende. Jag har egentligen aldrig själv tyckt att jag är så vidare snygg, men brukar säga att jag har gjort vad jag kan av det lilla jag har. Mer än så kan ingen göra.



**NYFIKEN ATT
LÄSA BIRGITTAS
MEMOARER?**

Beställ på
www.sivart.se



”Man vill ju
alltid vara
etta på bollen”

Fast för gåfotboll

Reglerna är enkla; bollen under midjehöjd och alltid en fot i marken. Gåfotboll är både roligt och hälsosamt, men det är svårt att inte springa ...

Det är riktigt kyligt på Enskede IP. Ändå klär de flesta av sig och snart ligger jackorna i en stor hög. I blåsten skimtar nakna armar och ben trots att termometern har krupit ner mot nollan.

– Även om vi bara går så blir vi alldeles svettiga. Och dagen efter min första träning hade jag sån träningsvärk att jag inte kunde lyfta benen, säger 67-åriga Lena Krantz, som är ny i laget för säsongen.

På dagens träning är de färre spelare än vanligt. Trettioåttio kvinnor är inskrivna i damgruppen, som tränar tisdagar och torsdagar. Den yngsta är 58 år och den äldsta över 80. Idag är de femton. På planen intill kör gubbarna, som är minst tre gånger så många.

Efter den gemensamma uppvärmningen kommer Birgitta Olvenmo, 71, till kanten för att dricka vatten. Hon har spelat gåfotboll i snart 1,5 år.

– Min granne bjöd med mig för att titta, men hon sa också att jag skulle ta med gympadojor om jag

ville hoppa in - och på den vägen är det. Fotboll har egentligen aldrig varit min grej, men jag blev fast, säger hon och går tillbaka ut på planen.

Gåfotboll populärt

Enligt Marie-Louise Dahlberg, som är träningsutvecklare på Svenska Fotbollsförbundet, uppfanns gåfotbollen 2011 i Chesterfield FC i England och kom till Sverige 2016. Idag erbjuder över 300 klubbar i Sverige föreningsledd gåfotboll och bara i Stockholm finns det 27 föreningar att välja mellan. Studier visar att motionsformen kan resultera i ökad mening med livet och bättre livskvalité. Även fotbollsklubbarna blir stärkta genom fler medlemmar och en fotbollsplan som kan leva även på dagtid.

Reglerna är enkla. Som namnet antyder får man endast gå och bollen får inte vistas över midjehöjd. Därför är inkasten ersatta med insparkar och all kroppskontakt är förbjuden.



Nästan fyrtio kvinnor är med i gruppen som tränar på Enskede IP tisdagar och torsdagar. Alla som vill är välkomna att vara med.

För Anette Elmqvist, 74, är det tredje veckan. Hon hittade hit via en studie på GIH, där de undersöker gåfotbollens inverkan på hälsan. Efter att ha tagit olika prover och gjort konditionstester ska hon träna minst två pass gåfotboll i veckan under tolv veckor.

– Jag har aldrig själv spelat fotboll, men jag kommer från en fotbollsfamilj. Alla barn och barnbarn spelar, ja och mannen har också alltid spelat. Jag tycker att det är jättekul, men jag får se om jag fortsätter när studien är klar, säger hon.

Bra för flåset

Elin Ekblom Bak på GIH berättar att studien är en av få som gjorts om gåfotboll. En inledande kartläggning visar att med gåfotbollen kommer man upp i den pulshöjande aktivitet som rekommenderas per dag.

– Och eftersom det är många start, stopp och byte av riktning är det bra för balansen. Det blir en annan belastning på muskulaturen än om man bara promenerar.

Det märks att det är kul för det skrattas mycket ute på planen. Även om spelet är på blodigt allvar är stämningen kamratlig och man peppar även motståndarlaget, och gläds när de gör mål. Det är bara det här med att hålla sig till att gå som kan bli lite knepigt i stunden hetta.

***"Jobba hem! Jobba hem!
Du hinner! Jag är med
bakom ..."***

När Lena Krantz sätter efter bollen går det lite för fort. Spelet bryts och bollen går över till andra laget.

– Äsch, sprang jag? Attans! Men man vill ju alltid vara etta på bollen, skrattar hon och visar att det finns en speciell teknik där man böjer lite på benen och kryper ihop med överkroppen för att gå fort utan att lyfta båda fötterna samtidigt. Även Birgitta Olvenmo tycker att det är svårt att hålla sig till gång även om hon vet att det är



Träningen är utomhus året runt. Reglerna är till för att förebygga skador, men det är ändå viktigt att värma upp ordentligt.

viktigt utifrån skaderisken. För trots att man inte får tacklas eller ha kroppskontakt finns det ju alltid en risk att snubbla eller trampa snett.

– Det här är så roligt. Man blir så glad, säger hon och skrattar. Jag har inte ens varit intresserad av fotboll även om jag alltid har stått och kollat på barn och barnbarn.

Mitt äldsta barnbarn gjorde piruetter av glädje när han fick höra att farmor spelar fotboll. Det är verkligen synd att man inte gjorde det här tidigare.



Regler gåfotboll

- Lagom matchtid kan vara 2 x 20 minuter.
- Avbytare får byta med vem som helst i laget.
- Offside finns inte, men du får inte vistas i målområdet som är 3 meter brett och 7,5–9 meter långt.
- Bollen går över till andra laget om du tacklas, springer eller spelas över midjehöjd.
- Oschysst spel och fult språk är förbjudet!

"Musiken väcker våra minnen"

Med sång, musik, sjalar och rytmiska ägg skapar Musikkraft interaktiva föreställningar.

– Viktigast är att mötas i musiken. Vi väljer låtar som passar publiken, säger Linda Gagnestam.

Detta är en av många föreställningar som satsningen Kultur för äldre erbjuder.

Det är fredag och i publiken på äldreboendet sitter ett trettiotal när Linda Gagnestam och Hanna Schüldt stämmer upp till sång.

– Hej allihop! Det här är ingen vanlig föreställning. Det är en konsert där vi hoppas att ni vill sjunga med. Vi börjar med en låt jag tror ni hört förut, säger Hanna och börjar spela introt till I natt jag drömde på sin gitarr.

Kultur till reducerat pris

Under pandemin blev det tydligt hur viktig kulturen är för de äldre. En utredning resulterade i ett kompetenscentrum och webbplatsen Kultur för äldre. Här kan man till reducerat pris boka kultur. I dagsläget finns 33 program att välja mellan och ett av dem är *Musik för kropp och själ* med Musikkraft.

Sedan 2013 har de forna studiekamraterna från Musikhögskolan arbetat med musik i sjukvården. De interaktiva föreställningarna är ca 40 minuter långa och har fokus på mötet med publiken.

– En föreställning blir sällan en annan lik. Vi har oftast ett hum om vilken repertoar vi tänker köra, men sen väljer vi låtar som vi känner passar för just den publik vi har framför oss. Det viktigaste är att mötas i musiken. Med musikens hjälp väcks minnen och känslor till liv, berättar Linda

som är både musikterapeut och sångpedagog.

Alla låtar är välkända. Flickan i Havanna, Edelweiss och Jag hade en gång en båt. Alla som vill får delta genom att spela med rytmiska ägg och vasa med sjalar i vackra färger. När föreställningen är över skanderar publiken "en gång till, en gång till". Linda och Hanna tackar och kör en rivig version av Sånt är livet innan de får hjälp av personalen att samla in ägg och sjalar.

Liselott Berg är aktivitetsledare på Blomsterfondens äldreboende i Älvsjö. Hon berättar att livemusik är en krydda i tillvaron.

– Ett sånt här besök betyder jättemycket! Jag blev väldigt inspirerad till vår egen allsång. När vi kör själva blir det alldeles för mycket fokus på själva allsångshäftet. Men med rytminstrument och sjalar blev det fantastiskt bra!



Liselott Berg är aktivitetsledare på Blomsterfondens äldreboende i Älvsjö.



Kultur för äldre

Kulturprogram med reducerat pris kan bokas av verksamheter inom äldreomsorgen så som vård- och omsorgsboenden, servicehus, hemtjänst, dagverksamheter, mötesplatser för äldreomsorgen och träffpunkter både i kommunal och privat regi, i Stockholms stad.

kulturforaldre.stockholm.se



Foto: Nadja Endler

Kvarndörren

– utformad med omsorg

– Det är så fint som ni förtjänar! svarar undersköterskan Pernilla med värme, när Karin berömmar den fina inomhusmiljön från platsen i sin rullstol.

Vård- och omsorgsboendet Kvarndörren är ljust och ombonat som ett hem. Här är de långa korridorerna ett minne blott.

Solceller och bergvärme, sedumtak och fuksensorer – fastigheten Kvarndörren är på alla sätt en modern nybyggnation. Men det är inte i första hand därför den är intressant och speciell. Det är för att fastighetsägaren, arkitekten och stadsdelsförvaltningen från start har samarbetat för att utforma ett vård- och omsorgsboende som både ska upplevas som ett hem och fungera som en vårdarbetsplats. Projektet har uppmärksammats utanför Sveriges gränser och lockat besökare från bland annat Tjeckien.

Undersköterskan Pernilla slår sig ner i en av de gröna sofforna i aktivitetsrummet. Ljuset flödar in genom stora fönster. Här finns plats för gemensamma upplevelser som högläsning, kalas och bingo med sittgympa.

– Välkommen hem till mig, skrattar Pernilla och slår ut med armarna. Hon är aktivitetsansvarig på Kvarndörren och har jobbat inom olika delar av vården sedan 1996. När de första möblerna bars in i den nya fastigheten i mars var hon där och tog emot dem.



På den gemensamma gården syns årstidernas skiftningar i stora planteringar och förskolebarn hörs tvärs över gångbanan.

– Det är fantastiskt här! Dagsljuset, de lugna gröna färgerna och känslan av att vara tillsammans. På varje avdelning ligger lägenheterna så att dörrarna öppnas direkt ut mot de gemensamma ytorna. Tanken är att de boende lätt ska kunna orientera sig och söka upp andra för en stunds social samvaro.

– Den öppna planlösningen gör också att vi i personalen ser och kan inkludera de boende på ett helt annat sätt än i ett vårdboende med långa korridorer. Här kan vi snabbt upptäcka när något håller på att hända och förebygga det, berättar Pernilla.



Pernilla Wenderlöf

Flexibla avdelningar

På varje våningsplan finns två separata avdelningar. Vid sjukdom går en avdelning att isolera helt, men man kan också välja att öppna dörrarna mellan avdelningarna, något som Pernilla värdesätter.

– Det förenklar samarbetet mellan oss i personalen. Vi kan avlasta varandra på den avdelning där det behövs. För de boende betyder dörren mellan avdelningarna att de kan välja med vilka de vill umgås. Kanske trivs man bäst med någon på

den andra avdelningen och vill gå över dit.

Husets alla planlösningar har utformats för att stötta och underlätta de flöden som finns i ett vård- och omsorgsboende. Det handlar exempelvis om att göra utevistelse lättillgänglig för alla, möjliggöra delaktighet i köket och förenkla personalens hantering av de boendes tvätt. Forskning om åldrande och demens ligger till grund för många av de interiöra lösningarna.

– Men den här tapeten kan nog ändå upplevas som ansträngande för den som är dement, påpekar Pernilla och visar en grå, småmönstrad fondvägg i en av lägenheterna.

Naturlig rörelse

Många dementa känner en rastlöshet som gör att de gärna vill gå omkring.

– Långa korridorer inbjuder till att vandra och det blir ofta nästan maniskt. Det väcker en oro hos många människor, berättar Pernilla. För att tillgodose behovet av att vara i rörelse, men undvika korridorens enformighet, har varje våningsplan fått en slinga – den så kallade Ringdansens. Den löper genom de sociala ytorna och ut på loftgången för att sedan vända tillbaka in igen tills varvet är fullbordat. Det blir en naturlig promenad som ger olika sinnesintryck längs vägen. Nu pågår arbetet med att öppna verksamheterna på de återstående tre våningsplanen. Men redan nu har fastighetsägaren Micasa påbörjat utvärderingen av fastighetens funktioner och utformning. Resultatet, och de förbättringsmöjligheter som ringas in, ska vägas in vid planeringen av ytterligare sex vård- och omsorgsboenden i Stockholm. Dessa ska enligt planen byggas fram till 2030.

FAKTA KVARNDÖRREN

Verksamhet: Vård- och omsorgsboende

Antal lägenheter: 90 st à 30 kvm

Adress: Rinkeby Allé 16

Fastighetsägare: Micasa Fastigheter

Hyresgäst: Stockholms stad

Arkitekt: Winroth arkitekter

Nomineringar: Årets bygge 2023,
Allmännyttans bästa nyproduktion 2023

Text Sara Hellström

Kom ihåg att blåsa ut ljusen!

Adventstid betyder levande ljus och mer matlagning. Några tips om hur du ökar tryggheten och brandsäkerheten i ditt hem.

-Släck ljusen när du lämnar rummet.
Titta en extra gång innan du lämnar hemmet så att du inte glömt att blåsa ut juleljusen.

- Gå inte ifrån spisen när matlagning är i gång.
- Kontrollera regelbundet att brandvarnaren fungerar.
- Se till att ha en brandsläckare hemma, gärna också en brandfilt.
- Visst har du en hemförsäkring?



Vacker vit, snöig jul

Micasas entreprenörer har ansvar för fastigheternas entréer och innergårdar. Gator och vägar sköts däremot av Stockholms stad. På micasa.se finns kontaktuppgifter om du som hyresgäst behöver komma i kontakt med oss eller staden.

Anmäl istappar

För att anmäla istappar eller risk för snöras i ditt område. **Ring Stockholm stads istappstelefon 020-47 82 77**

Kallt inne?

Inomhustemperaturen i Micasas fastigheter ska ligga på 22 grader under den kalla årstiden. Kontrollera först detta om du tycker att det känns kallt:

- Står det möbler eller hänger tjocka gardiner framför dina element? Om det är fritt framför elementen kan värmen cirkulera tillsammans med luften.
- Har du lampor eller TV, stereo eller liknande nära elementets termostat? Då kan termostaten uppfatta att det är för varmt och stänga av elementet.
- Om du har bokhyllor ställ dem gärna mot ytterväggarna, men lämna lite utrymme bakom.
- Vädra ordentligt en kort stund istället för att ha fönstret på glänt.
- Temperaturen går inte att känna på elementen. Placera istället en termometer en meter in i rummet från fönstret och en meter upp från golvet, inte på en yttervägg.

Läs av termometern efter 15 minuter.

Om termometern visar under 22 grader; gör en felanmälan.