

trivsel



Stockholms äldre blir fler

Möt skrivarklubbens sekreterare

Nytta och nöje med uppkoppling



6



14



18



22

Innehåll

Ledare 3

I korthet 4

På gång: Vårsalongen 5

Trivsel träffar: Gunilla Lundgren 6

Hemma: Varmt eller kallt? 10

Senior idag:

Aldrig för sent att debutera 12

Hållbarhet:

Julklappar för en hållbar miljö 14

Stadsutveckling:

Stockholms äldre blir fler 18

Teknik:

Nytta och nöje med uppkoppling 22

I våra fastigheter: Trivselråden 25

Jul: Sankt Nikolaus 26

Micasas tips:

Fira jul på Nordiska muséet 27

Korsord 28



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

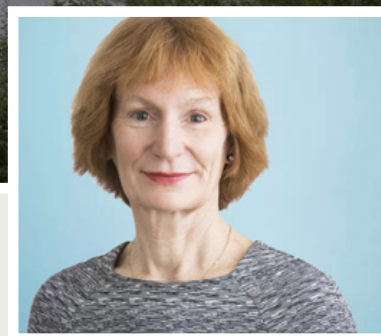
Redaktör: Kicki Kullberg Durén

Skribenter: Jenny Bicho, Lena Videgren och John Sjöstrand.

Fotografer: David Bicho, 123rf.com, Shutterstock och Pixabay.

Produktion: Byrå4. **Tryck:** Sib-tryck.

Micasa Fastigheter ägs av Stockholms stad.



Nytt år och nya planer

När du läser detta nummer av Trivsel är det adventstid. Med julen i antågande bjuder vi på tips om hur vi tillsammans kan bidra till en hållbar utveckling i artikeln om julgävor som lite julinspiration. Vi tipsar också om Nordiska Museets julklapp till besökare.

Passa på att läsa den spännande intervjun med Ann-Kristin Lundmark som debuterade som författare sent i livet och skrivarklubbens sekreterare Gunilla Lundgrens stora engagemang som lett till "Nobelpriiset i Rinkeby" och som årligen firas av Rinkebyelever på biblioteket i Rinkeby centrum.

Vi får ta del av Claes och Barbros berättelse om hur de använder internet och vilken glädje och nytta det har varit för att enklare komma i kontakt med andra.

Trivselrådet på Väduren delar också med sig av sina erfarenheter. Läs och låt dig inspireras.

Efter jul kan vi se fram emot en ny vår. Planeringen för Liljevalchs vårsalong är i full gång och du får här läsa om konsthallschefen Mårten Castenfors tankar om den publiksuccé vårsalongen formats till.

Vi skriver också om åldersutvecklingen i Stockholms stad och vi kikar på några av Micasa Fastigheters nya projekt och var de planeras. I Rinkeby har startskottet gått för vår allra första nyproduktion, som beräknas vara inflyttningsklar 2022. Och bolaget har många planerade projekt framöver. Sju vård- och omsorgsboenden färdigställda till 2030 samt seniorbostäder i stadens olika delar. Jag är otroligt stolt över att få vara med och bygga ett Stockholm för framtiden. Ett Stockholm som möter de behov som stockholmarna står inför.

Jag önskar er alla en God Jul och ett Gott Nytt År!

Maria Mannerholm, VD Micasa Fastigheter

Ge din julsopa ett nytt liv

Under julhelgen kan det bli en hel del avfall att ta hand om. Så här sorterar du julens skräp rätt.

Presentpapper: sorteras som pappersförpackningar.

Presentsnören, tejp och etiketter: läggs i vanliga soppåsen.

Trasiga lampor till julbelysningen: lämnas till återvinningscentral eller till butiker som har insamling.

Värmeljus: sorteras som metallskrot till återvinningscentral (kom ihåg att lossa vekehållaren så att aluminium och stål kan återvinnas var för sig).

Julkort: Vanliga julkort lägger du i soppåsen för brännbart hushållsavfall. Julkort som kan spela en melodi innehåller batteri och lämnas som ”mindre elavfall”.

Julgran: Trasiga plastgranar lämnas till stadens återvinningscentral. Naturgranar samlas in på angivna platser eller lämnas till återvinningscentral. ■



Njut av Vårsalongen hemma

Följ med på en specialguidad visning av Liljevalchs Vårsalong. Mårten Castenfors visar och berättar om årets utställning i en film, som årligen görs för Micasa Fastigheters hyresgäster och för alla som inte har möjlighet att besöka utställningen på Djurgården. Du hittar den på www.micasa.se i slutet av januari 2020. ■



Tipsa Trivsel

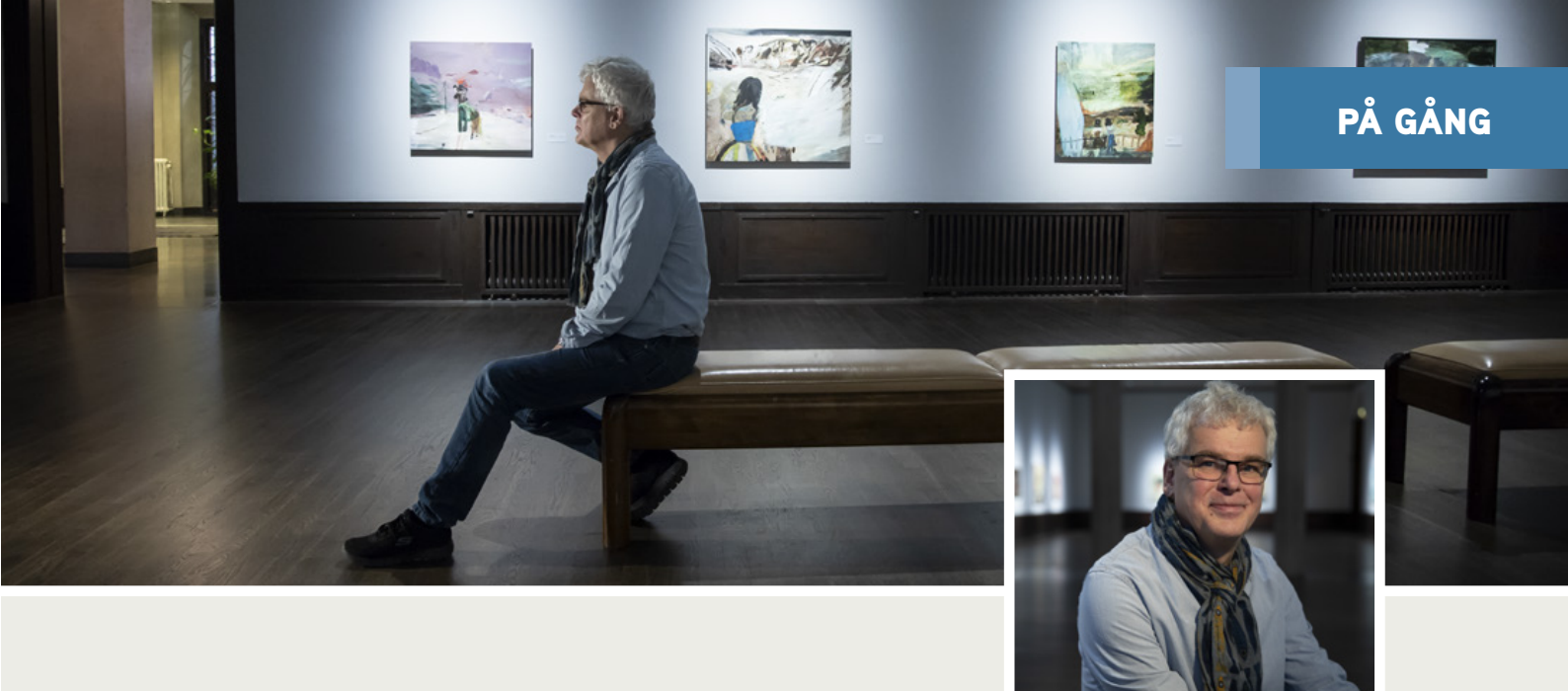
Genom Trivsel vill vi berätta inspirera, underhålla och bidra till att du lär känna din fastighetsvärd lite mer. Vi tar gärna emot önskemål på ämnen du vill läsa om i tidningen! Hör av dig till kommunikation@micasa.se ■



Nu är det ljus här i vårt hus

Julen är för många den mysigaste tiden på året, men det är också den period då vi har flest bostadsbränder i Sverige. Oftast startar bränderna på spisen eller av levande ljus. Tänk på följande för att du och dina grannar ska få ett fint julfirande:

- Se till att dina ljus står stadigt i en ljusstake som tål värme.
- Gardiner, dukar och dekorationer kan enkelt börja brinna. Se till att levande ljus inte står nära dessa.
- Släck alltid ljusen när du går ut ur rummet, även om det bara är för en kort stund.
- Släck elljusstake och julgransbelysning med strömbrytare eller genom att dra sladden ur vägguttaget, inte genom att skruva på glödlamporna.
- Ha minst en fungerande brandvarnare och komplettera gärna med brandsläckare och brandfilt. ■



Konstnärlig folkfest

I januari slår Liljevalchs upp portarna för den 98:e upplagan av Vårsalongen.

– I verken kan man utläsa vad som engagerar och vilka samhällsfrågor som varit aktuella. Vårsalongen är som en spegel av tiden, säger konsthallschef Mårten Castenfors.

Det är en glad konsthallschef som visar runt i Liljevalchs salar. Helene Billgrens konst pryder väggarna. Hon har fått fina recensioner och den stora publiken har hittat hit. Tillsammans med konstnärerna Lars Lerin och Bea Szenfeld har Mårten Castenfors precis avslutat juryarbetet till 2020 års Vårsalong. Tillsammans har juryn gått igenom 3000 ansökningar – alla anonyma. I år blev det till slut 170 konstnärer, som tillsammans får visa upp 330 verk.

– Jag har sett extremt mycket konst och jag anser mig kunna bedöma vad som är likt och vad som är unikt. Väldigt många försöker göra konst ”som konst ska

göras” och det märks direkt. Vi i juryn vill bli överraskade, säger Mårten och slår sig ner på en soffa mitt i den stora hallen.

Han har jobbat med konst i över 35 år. Först som konstkritiker och sedan som konsthallschef. Han har varit med och byggt upp Vårsalongen till vad det är idag. En publiksuccé med över 100 000 besökare de senaste åren. Mårten tror att en av anledningarna till framgången är att utställningen inte kräver så mycket av publiken. Salongen är som ett inbjudande, konstnärligt smörgåsbord.

– Det är en folkfest där ingen behöver känns sig dum. Ofta leder det till samtal och ibland finns det nästan erotik i luften.

Känslan av möten som kan leda både till det ena och det andra, säger Mårten och skrattar.

Vårsalongen är spännande eftersom det kan dölja sig ett genombrott eller en framtida stjärna bakom varje verk. Flera av vår tids stora konstnärer har inlett sin karriär på just Vårsalongen.

– Ja, bland annat Lars Lerin, som nu sitter i juryn, var med på 80-talet, berättar Mårten.

Till 100-årsjubileumet förbereder Liljevalchs en historisk återblick. I arbetet med att gå igenom alla utställningar har de reflekterat över att Vårsalongen är som en spegel av tiden. I verken kan man utläsa vad som engagerar och vilka samhällsfrågor som är eller har varit aktuella.

– Och det som är fräckt med konst är att även om världen håller på att gå under så väcker konsten reaktioner. Det kan bli folkstorm, ja folk kan bli som galna. Konst kan ha den kraften och det gör mitt arbete roligt. ■

Skrivarklubbens ständiga sekreterare

I över trettio år har hon sammanfört nobelpristagare från olika delar av världen med skolbarn från Rinkeby. Möt småskollärarinnan som aldrig hade författardrömmar, men som genom ett oväntat möte kom att ge ut över 60 böcker.

Det är en regnig förmiddag i mitten av oktober. För drygt en vecka sedan tillkännagavs att Nobelpriset i litteratur ska tilldelas Olga Tokarczuk för 2018 och Peter Handke för 2019. För Gunilla Lundgren, som sitter i en fåtölj på Rinkeby bibliotek och läser, bli det nu bråda dagar. Om mindre än två månader ska hon och 49 skolbarn från Rinkeby fira Nobelpriset här i biblioteket. De senaste åren har flera av Nobelpristagarna uttryckt att just besöket i Rinkeby varit den största behållningen av hela Nobeläventyret.

– Vårt tema för året kommer vara ”Vad är frihet?”. Det passar bra in på Olga Tokarczuk vars författarskap handlar mycket om frihet och att förflytta sig, säger Gunilla och berättar hur idén om Nobelpriset i Rinkeby växte fram.

Skolan är framtiden

Egentligen började allt i Bergslagen där Gunilla Lundgren växte upp i en familj med fyra syskon. De flyttade ofta och när hon var tonåring fick hon börja hjälpa sin mamma i jobbet som städerska.

Eftersom Gunilla ville jobba med barn fanns det endast två yrken att välja emellan: att bli sjuksköterska eller småskollärare. Som 17-åring kom hon in på lärarutbildningen. Ett val som hon är nöjd med än idag.

– Jag kan inte nog uttrycka hur viktig skolan är. För mig är den framtiden och är en möjlighet att förändra våra liv, säger hon.

Som nyutbildad lärarinna kom hon till Stockholm och fick ganska snart sju romska barn till sin klass i Vasastan. Innan barnen kom till Sverige hade de levt i tält, husvagnar och skjul i Spanien, Italien och Frankrike, och de hade inte gått i skola. Helt plötsligt gick det inte att undervisa så som Gunilla lärt sig på lärarseminariet.

– Jag hade läst en bok av den brasilianske människorättsaktivisten Paulo Freire, som menade att man i förändring inte bör arbeta för utan med människor. Och här befann jag mig i en situation då jag inte hade annat råd än att försöka göra som han sa, säger Gunilla och visar upp resultatet av det nya arbetssättet, boken ”Maritza, en zigenarflicka” som kom ut 1972.





I arbetssättet med de romska barnen skrev de alltså en bok tillsammans. Den tog fyra år att färdigställa och under tiden kom de varandra väldigt nära. När förorten Rinkeby byggdes flyttade de romska familjerna dit.

– Från Döbelnsgatans slum med bara kallvatten och gemensam toalett till Rinkeby, som var som ett paradiset. Grönt, fint och nära till Stockholm, speciellt när tunnelbanan byggdes ut. Varken jag eller de romska familjerna hade haft eget badrum eller tvättstuga förut – det var fantastiskt, berättar Gunilla.

När den första boken var färdig påbörjades nästa. Hittills har det blivit 61 böcker, 17 i samarbete med romer. Idag driver hon ”De Romska Barnens Skrivarklubb – Le Glatenge Pen Club”, som den heter på romani. Klubben ses var 14:e dag och Gunilla är dess ständiga sekreterare. Eftersom barnen kommer från olika länder och har olika bakgrund och religion, så blir det samtidigt en diskussionsklubb där man lär av varandra. Den grupp hon jobbar med nu är inne på sitt femte år och sin fjärde bok.

– Jag hade aldrig tänkt att bli författare. Det var Rinkeby och de romska barnen som gjorde mig till

författare, säger Gunilla, som idag har några av de första romska barnens barnbarn i Skrivarklubben.

Nobelpriset i Rinkeby då?

Tillsammans med arbetskamraten Elly Berg arbetade Gunilla Lundgren i en ord och bildverkstad i Rinkeby. Det här var på den tiden då det fördes en debatt om hur svårt det var för ”halvspråkiga barn” i skolan. Gunilla och hennes arbetskamrat upprördes eftersom de tyckte att benämningen var fel.

– Vi tyckte att det var fel! Barnen var väl inte halvspråkiga utan flerspråkiga, säger Gunilla.

Året då Naguib Mahfouz tilldelades Nobels litteraturpris (1988) föddes idén om att de skulle göra ett häfte tillsammans med några arabisktalande barn för att hylla honom och hylla att vara flerspråkig. Sagt och gjort, och när hans döttrar sen kom till Sverige för att hämta pappans pris lyckades Elly och Gunilla boka träff med dem i Gamla stan, så att de kunde överlämna häftet.

– Efteråt tyckte vi att det hade varit lyckat och bestämde oss för att göra likadant nästa år – och på den vägen är det, säger Gunilla.



När Dario Fo tilldelades priset 1997 bjöds han in till Rinkeby och han tackade ja. Därefter har det alltid kommit minst en pristagare till Rinkeby bibliotek där skolbarnen presenterar både sin stadsdel och Alfred Nobels liv. Dessutom gör de en hyllning till årets pristagare i litteratur. Ett arbete som blivit uppmärksammat och prisat. Under hösten 2019 tilldelades Gunilla Lundgren Stockholms stads Katarina Taikon-pris. Priset uppmärksammar människorättsförsvarare och de som stärker och skyddar de mänskliga rättigheterna i Stockholms stad.

– Jag är så glad och det känns som en linje i mitt liv eftersom jag för många år sedan hade förmånen att få besöka Katarina i hennes hem i Henriksdalsringen i samband med arbetet med de romska barnen, berättar Gunilla.

Rinkeby är världen

När det gäller Rinkeby så kommer stadsdelen för alltid finnas starkt i hennes hjärta.

– Jag vill vara och leva i världen. Jag känner att jag befinner mig i världen när jag är i Rinkeby.

Här kan jag alltid prata och diskutera med folk om saker som jag tycker är intressanta och viktiga. Jag tror inte att jag skulle trivas i Sverige om det inte vore för Rinkeby. ■

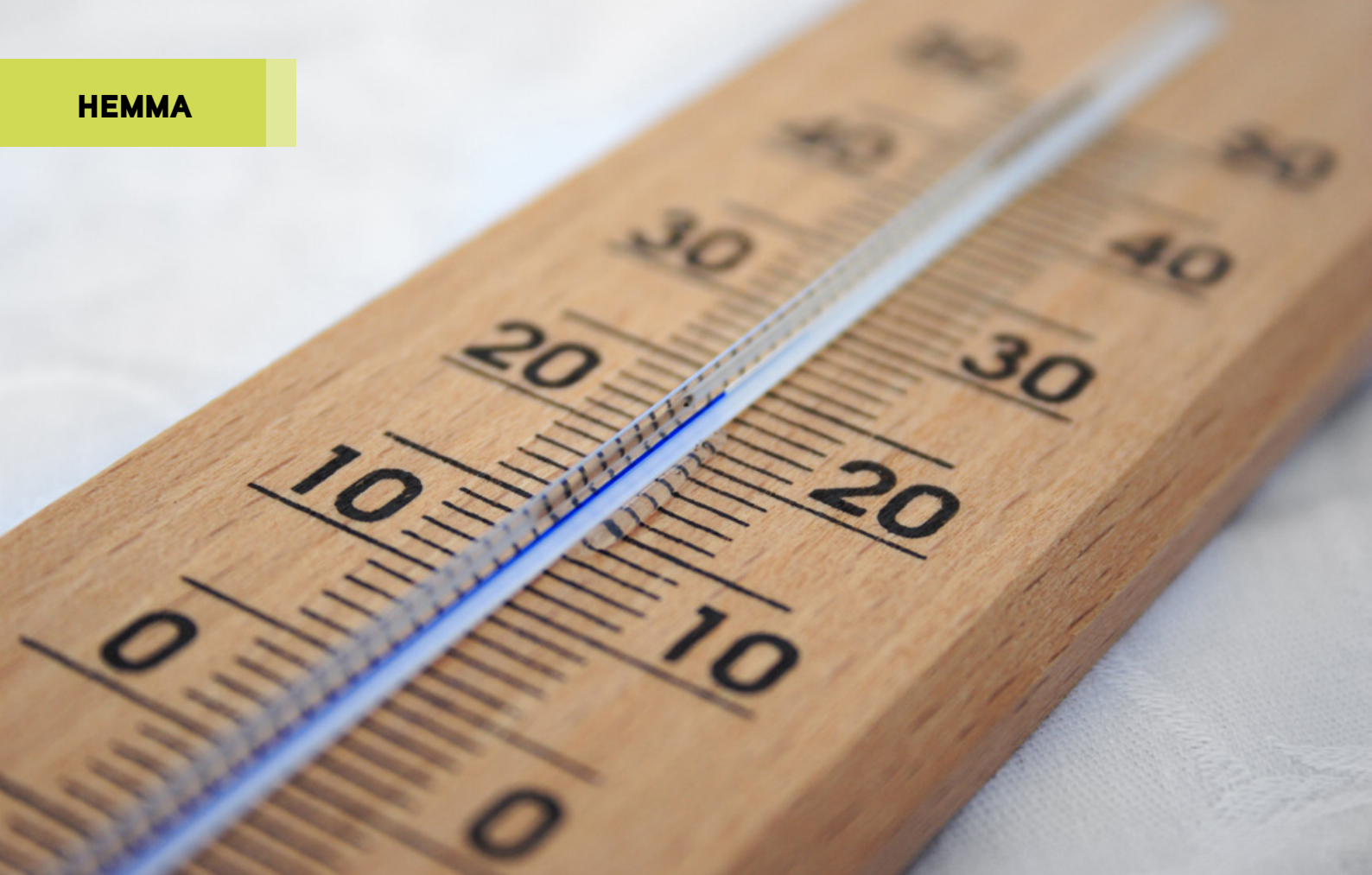


Namn: Gunilla Lundgren

Ålder: 77 år

Utmärkelser i urval: Svenska Barnboks-akademiens Eldsjälspris 1990, Stockholm stads hederspris 2003 och Loris Malagaguzzi-priset 2006.

Aktuell som: Mottagare av Stockholms stads Katarina Taikon-pris 2019. Prissumman på 100 000 kronor ska gå till att ge ut De romska barnens skrivarklubbens senaste bok samt att köpa in böcker till ett bibliotek för romska barn i Bukarest.



Varmt eller kallt?

Varma sommarnätter eller ruggiga höstdagar – temperaturen inomhus påverkas av vädret utanför. Här får du några tips om vad du själv kan göra om det känns kallt eller varmt hemma.

Att utomhustemperaturen påverkar inomhusklimatet är väl egentligen ganska självklart. Ändå är det inte roligt när det blir för varmt eller för kallt hemma. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att temperaturen i en lägenhet bör vara lägst 20 och högst 22 grader. Det handlar både om den egna hälsan och om miljön. Fastighetsägaren ansvarar för att inomhustemperaturen uppfyller



William Olofsson

Folkhälsomyndighetens krav.

– För varje grad vi ökar temperaturen i lägenheterna ökar energiförbrukningen med 5 procent och det bidrar till negativ klimat-

påverkan. Därför är det viktigt att vi hamnar på rätt nivå, säger William Olofsson, som är energingenjör på Micasa Fastigheter.

Riktvärdet för inomhustemperaturen i Micasa Fastigheters seniorbostäder och vård- och omsorgsboenden ska ligga på 22 grader under den kalla årstiden. Eftersom värmen i fastigheterna fjärrstyrs automatiskt utefter utomhustemperaturen, så finns det en viss fördröjning i systemet.

– När temperaturen sjunker från 7–8 plusgrader till några minusgrader tar det ett tag innan fastigheten hunnit bli helt uppvärmd. Och stiger det snart igen blir det som en yo-yo-effekt i reglagen och det tar en stund innan värmen hinner ikapp, säger William Olofsson. ■

Här är några tips vad du själv kan tänka på

Om du tycker att det är för kallt

- Ställ möbler en bit ifrån elementen. För att värmen ska kunna sprida sig runt i lägenheten behöver luften vara fri runt elementet.
- Bord placerat vid fönster gör att den kalla luften leds längs bordsskivan och att elementet endast värmer upp luften under bordet.
- Gardiner framför elementets termostatventil kan stänga inne den varma luften och lura termostaten att sänka värmen på elementet. Om värmen stannar bakom gardinen känner termostaten av en högre temperatur än det är i rummet och slår av värmen.
- Vädra snabbt när det är kallt ute annars kan temperaturen i din lägenhet sjunka.
- Använd bara spisfläkten när du lagar mat. Om fläkten står på i onödan dras värmen ur lägenheten och ersätts med kall luft som kylvlar lägenheten.
- Mattor på golven gör rummet varmare.

Om du tycker att det är för varmt

- Dra ner persienner, rullgardiner och dra för gardiner under dagen för att stänga ute solens hetta.
- Stäng fönstren när utomhustemperaturen är över 20 grader eller solen ligger på.
- Vädra på kvällar och nätter. Skapa gärna korsdrag om du har möjlighet.
- Fukta ett lakan med kallt vatten och häng det framför det öppna fönstret när du vädrar, så att luften som passerar in kyls ned.
- Har du en bordsfläkt? Fyll en skål med mycket is och ställ den framför fläkten så kyls luften i rummet ned i takt med att isen smälter. ■



Är det ändå kallt eller varmt?

Om du upplever att det är kallt eller varmt trots att du följer råden kontakta Micasas kundtjänst på telefon 08-508 360 01





Aldrig för sent att debutera

För de allra flesta blir skrivandet inte mer än hemliga texter skrivna för byrålådan. I psykologen Ann-Kristin Lundmarks fall ledde till en författarkarriär, som startade i samband med att hon fyllde 60 år. Och hon har inga planer på att sluta.

Efter den stora tsunamikatastrofen 2004 åkte psykologen Ann-Kristin Lundmark till Thailand med dåvarande Räddningsverket för att jobba med de svenskar som drabbats av förluster. Efter den upplevelsen har hon i sin yrkesroll arbetat främst med kris-, trauma- och sorgbearbetning.

– Jag upptäckte att vi i Sverige är bra på att ta hand om drabbade och att ge kristöd, men vi är inte så bra på att ta hand om sörjande. Det ledde till att jag skrev en praktisk handbok om sorg, berättar hon.

2007 kom "Sorgens olika ansikten" ut och boken används idag för utbildning i sorghantering inom



TIPS!

Ann-Kristins tips till dig som vill ge ut en bok

- Gå en skrivarkurs eller skriv och läs texter tillsammans med vänner för att utvecklas.
- Våga visa upp det du skrivit. Skillnaden mellan byrålådesförfattare och författare som blir utgivna är att de vågar ta steget.
- Visst är det jobbigt att bli bedömd eller kritiserad. Det är känsligt, men resultatet blir alltid bättre. Och man själv blir bättre ju mer man håller på.
- Skriv om ditt liv för att komma igång. Självupplevda historier brukar bli väldigt bra.

bland annat sjukvården. Under arbetet med boken upptäckte Ann-Kristin hur roligt hon tyckte att det var att skriva. När hon något år senare tvingades vila på grund av en envis lunginflammation som inte ville ge med sig, använde hon tiden till att börja skriva ner berättelser från när hon var barn.

– Mina barnbarn älskade när jag berättade historier från min barndom. Det var dessa historier som jag skrev ner och som sen blev ett frö till den första boken om flickan Tina, säger Ann-Kristin och visar boken Tina och Zlatan, som blev tilldelad stöd av Kulturrådet.

Efter att ha skrivit ytterligare tre barnböcker är nu skrivandet en stor del av Ann-Kristins vardag. Hon har kommit att älska skrivprocessen.

– Det är helt fantastiskt när man hamnar i en kreativ bubbla där skrivandet blir det viktigaste av allt. Det är ett tillstånd som faktiskt är beroendeframkallande, som man bara vill uppleva igen och igen, berättar hon.

Att debutera som författare lite senare i livet finns det många fördelar med anser Ann-Kristin. Man har levt och har någonting att berätta.

Skrivandet gör också att man aldrig känner sig ensam och man har sällan tråkigt.

Hur går det till att bli utgiven?

– Man skickar in sina manus till olika förlag och sen blir man refuserad, säger Ann-Kristin och skrattar. Hon fortsätter; man får räkna med att bli refuserad och inte ta det så hårt. Konkurrensen är stenhård, men det får man inte låta sig hindras av. ■



Namn:

Ann-Kristin Lundmark

Ålder: 71 år

Aktuell: Med den nya barnboken Pinglan (Idus förlag, 2019). Har tidigare gett ut tre barnböcker om Tina samt den populärvetenskapliga boken Sorgens olika ansikten (2007).



Julklappar för en hållbar miljö



Begagnathandel och återvinning har blivit hjärtefrågor i var mans hem. Genom nyttja varornas fulla livslängd är du snäll mot både plånbok och miljö. Här får du experternas bästa tips.

Aldrig har väl så många varit engagerade i klimatfrågan som idag. Även om man inte är aktivist på gator och torg, så finns det mängder av saker man kan göra som ger vinster för miljön. Att se över

sin konsumtion är en av de saker som med enkelhet kan göras hemifrån.

– Större delen av en varas klimatpåverkan sker när produkten tillverkas. Genom att förlänga



livslängden på befintliga varor, så bidrar man till minskat utsläpp. Därför gör du ett bra val för miljön när du väljer att handla begagnat, säger Sofia Hagelin som är pressansvarig på Tradera, en marknadsplats på nätet för e-handel.

Marknaden för att köpa eller sälja second hand, eller begagnat som det egentligen heter, växer lavinartat. Idag finns det oändligt många möjligheter att sälja det som man inte längre behöver eller köpa andras varor istället för att köpa nytt. På många ställen i Stockholm finns affärer där man kan skänka bort sina saker till andrahandsförsäljning eller butiker som säljer din vara åt dig. Inom näthandel är Blocket och Tradera stora aktörer. På Blocket finns köp- och säljannonser och på Tradera kan säljaren välja om varan ska säljas på auktion eller på annons.

– Tack vare svenska folkets begagnathandel kan cirka 0,8 miljoner ton växthusgasutsläpp und-

vikas årligen. Det kan liknas vid att Stockholms vägtrafik stod still i ett helt år. Begagnathandeln skonar vår miljö genom att nya varor inte behöver produceras och färre saker slängs, säger Tero Marjamäki som är pressansvarig på Blocket, som är en handelsplats för köp- och säljannonser.

Så om man vill sälja någonting begagnat. Hur gör man då? På nästa sida får du experternas bästa tips. ■

Andra ställen där du kan köpa eller sälja begagnat

E-handel:

Sellpy – beställ en påse och varorna hämtas hemma hos dig

Köp, sälj eller lämna in till försäljning

- Myrorna
- Röda korset
- Second hand-butiker
- Loppmarknader
- Baklucke-loppis

Auktionsverk

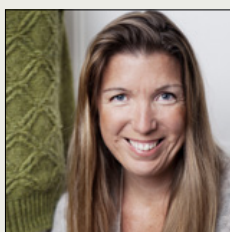
- Bukowskis
- Stockholms auktionsverk
- Kaplans

Några saker som du inte bör köpa begagnat

- Plastleksaker som är mjuka och producerade före år 2007.
- Gamla sängar och soffor kan innehålla väggloss.
- Gamla kylskåp och frysar drar mycket mer el jämfört med nya.
- Alla sorters hjälmar ska alltid köpas nya.



"Lägg alltid udda bud"



Namn:

Sofia Hagelin,
pressansvarig
på Tradera

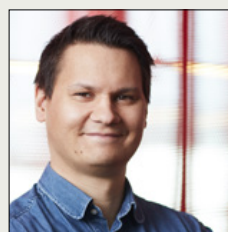
Vad är viktigast att tänka på?

Om du ska sälja är det viktigt att ta bra bilder som visar vad du säljer och att du är ärlig och utförlig i beskrivningen av det du ska sälja. När du är den som ska köpa är ett tips att undvika att lägga bud såsom 50 eller 100 kronor. Lägg alltid udda bud, till exempel 12 eller 18 kronor. Om någon budar 50 kronor och du 52 kronor, så vinner du. Oftast trissas priserna upp på helgen kring löning och det är lugnare budgivning i veckodagarna på udda tider.

Hur vet jag vilket pris jag ska ta?

Det bästa sättet är att kolla på nätet vad andra säljer liknande saker för. Sätt ett lågt utgångspris så att många blir intresserade och man får igång en budgivning, men sätt inte ett lägre pris än du är villig att sälja saken för. Sprid också din annons i sociala medier – ju fler som ser din annons desto större är chansen att du får dina prylar sålda. Tänka utifrån säsong och sälj varor den tid när de är mest behövda. ■

www.tradera.se



Namn:

Tero Marjamäki,
pressansvarig
på Blocket

Vad är viktigast att tänka på?

Som säljare är mitt tips att sälja i säsong! Det finns flest spekulanter på skidor när snön nalkas och flest på cyklar när våren närmar sig. Det är också bra att använda sig av talande bilder. En bild säljer bättre än 1000 ord. Det spelar ingen roll hur bra annonstext du skrivit om bilden är suddig, mörk och lätt att scrolla förbi. Som köpare tycker jag att du ska lägga upp en bevakning. Eftersom var fjärde sak som läggs ut på Blocket säljs inom ett dygn gäller det att vara snabb. Om du skriver "jag kan hämta den redan ikväll" ökar chansen att säljaren vill sälja just till dig.

Hur vet jag vilket pris jag ska ta?

Om du är osäker på vilket pris du ska sätta kan du kolla vad liknande varor lagts upp för. Tänk då på att sortera din sökning så det är liknande årtal och på samma plats i landet. Vissa saker är dyrare eller billigare beroende på var i landet du bor. En snöskoter är exempelvis i regel billigare i norr då utbudet är större vilket pressar priserna. ■

www.blocket.se

Stockholms äldre blir fler



Stockholm fortsätter att växa så att det knakar. Om mindre än 10 år beräknas antalet personer som är 80 år eller äldre vara drygt 40 procent fler än idag. Micasa står redo och snart sätts spaden i marken för en av de planerade nyproduktionerna för äldre.

I slutet av september var vi 972 647 stockholmare. I årsskiftet 2021/2022 väntas befolkningen i Stockholms stad ha passerat en miljon. Befolkningsökningen har varit konstant sedan en lång tid tillbaka.

– Det har tuffat på i ganska jämn takt de senaste åren. Folkökningen fram till år 2028 väntas bli något kraftigare än idag, vilket förklaras av ett ökat barnafödande. Snart kommer en ny babyboom när 90-talisterna blir föräldrar, men samtidigt ökar andelen äldre, säger Elisabet Bremberg som är samhällsanalytiker på stadsledningskontoret i Stockholms stad.

Tillsammans med kollegan Helen Slättman är hon ansvarig beställare av Stockholm stads årliga befolkningsprognos, som ligger till grund för stadens planeringsarbete. Prognosen är en viktig utgångspunkt när resurser för olika samhällsfunktioner ska fördelas.

– Vi brukar säga att befolkningsprognosen är ryggraden i stadens planeringsarbete och framväxt, säger Elisabet Bremberg.

Mellan åren 2005 och 2017 minskade antalet äldre över 80 år, men nu ökar de igen och snart kommer 40-talisterna upp i 80-årsåldern. Men även om 40-talisterna är en stor generation påverkar inte den stora gruppen 40-talister Stockholms stad. Det var många som flyttade ut till kranskommunerna när det blev dags att bilda familj. Villaliv eller nyproducerade flerfamiljshus var det som lockade. I dag utgör 50-talisterna och 60-talisterna de stora grupperna i Stockholms stad. När det blir dags för dem att närma sig pensionsåldern kommer den äldre befolkningen i Stockholm öka markant.

År 2028 förväntas det finnas 40 procent fler personer som är 80 år eller äldre i Stockholm. Och det slutar inte där, för enligt den längre prognosen så kommer antalet 80+ vara dubbelt så stor som idag omkring år 2040, säger Elisabet.■



Elisabet Bremberg



1 500 nya seniorbostäder

**Sju nya vård- och omsorgsboenden och ett antal nya seniorbostäder.
– Vi ska bygga nytt och upprusta för två miljarder kronor till 2030,
säger Larisa Freivalds som jobbar som fastighetsutvecklare på Micasa.**

För att möta framtidens behov av bostäder för äldre bygger Micasa Fastigheter nu nytt för första gången. Tidigare har bolaget tagit över och förvaltat befintliga fastigheter från stadens andra bostadsbolag och förvaltningar.

I vår är det byggstart för ett vård- och äldreomsorgsboende i Rinkeby. Därefter finns en plan om 1500 nya seniorbostäder med hyresrätt som ska vara färdigställda till år 2040.



Larisa Freivalds

– För nybyggnation har vi ambitionen att påbörja planering för ett nytt projekt per år fram till 2040. Men

det är Stockholms stads äldreboendeplan som fastlägger vilka stadsdelar och vilket år det behövs en färdigställd kommunal eller privat nybyggnation, så det är det vi rättar oss efter, berättar Larisa Freivalds som är Fastighetsutvecklare vid nyproduktion.

Vad är viktigast att tänka på inför framtiden?

– Den största utmaningen är att hitta sätt att bygga kostnadseffektivt. Vi behöver attraktiva seniorbostäder som gör att äldre, som idag bor i otillgängliga bostäder med låg boendekostnad, vill välja att flytta till en nybyggnation som troligen är dyrare, säger Larisa Freivalds. ■

Några av Micastas planerade nybyggnadsprojekt

1 Rinkeby Allé

Byggstart under andra halvan av 2020. Beräknas vara klart för inflyttning i början av 2022.

2 Årsta

Detaljplanen, som beräknas komma på samråd 2020, innehåller både vård- och omsorgsboende och seniorbostäder. Bostäderna beräknas vara klara 2023.

3 Bergholmsbacken, Skarpnäck

Planen beräknas antas 2020. Området ska få ny infrastruktur (nya gator och ledningar) och flera byggherrar ska bygga i området i etapper vilket påverkar tiden för när fastigheten beräknas vara klar. Troligtvis tidigast 2026.



4 Högdalen

Planarbete pågår. Bostäderna beräknas vara klara 2025.

5 Hagastaden

Detaljplanen planeras att komma på samråd 2020. Bostäderna beräknas vara klara ca 2025.

6 Östermalm

Diskussioner förs med Exploateringskontoret för ett nytt vård- och omsorgsboende. Beräknas vara inflyttningsklart 2026.

7 Slakthusområdet

Ansökan om markanvisning, och hoppas på att få det inom kort. Beräknas vara inflyttningsklart 2029. ■

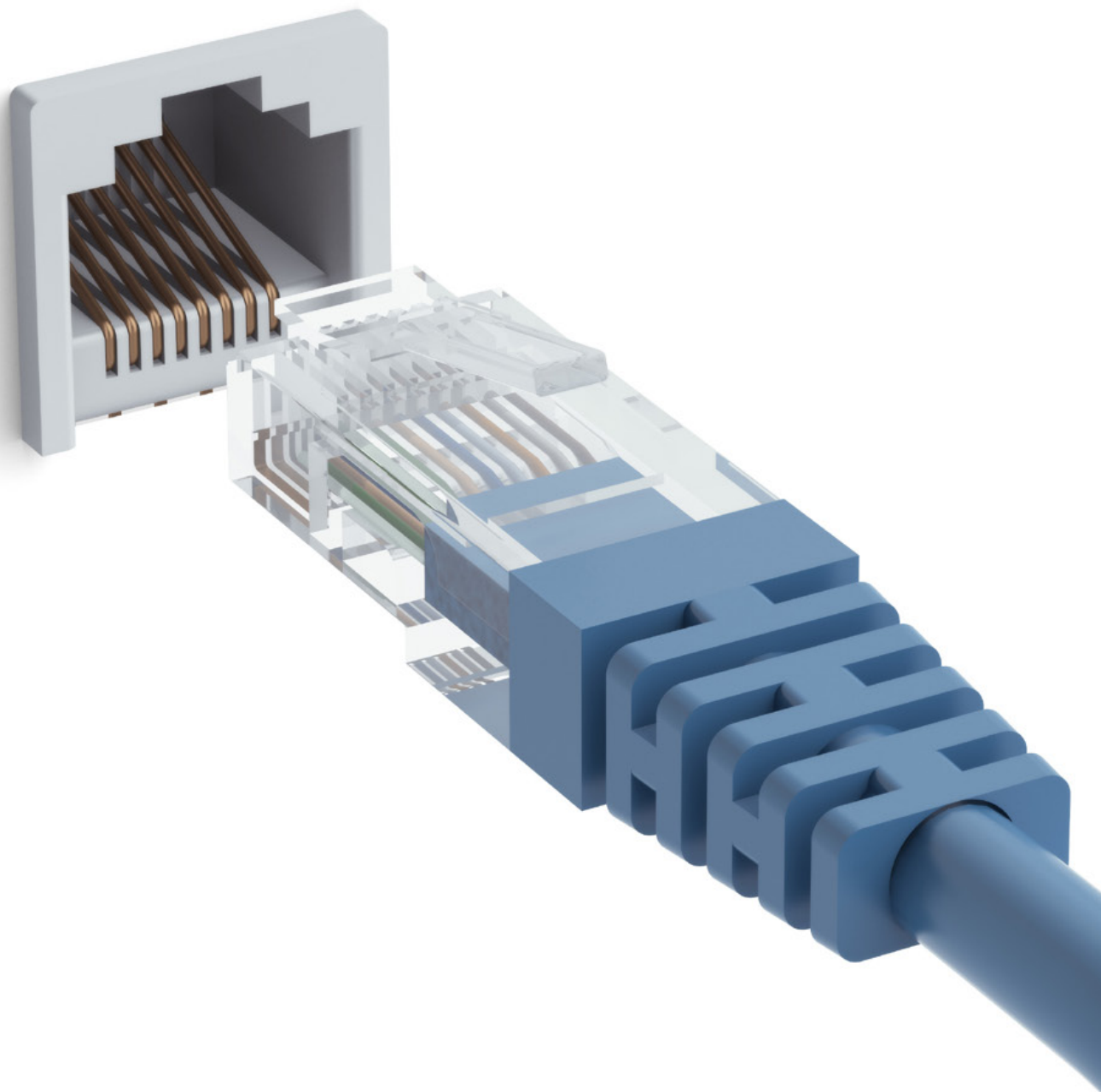


Staden bygger också

Stadens andra kommunala bostadsbolag bygger även de för framtiden. Bland annat i samarbetsprojektet Stockholmshusen, som är en satsning för att snabbt och kostnadseffektivt kunna bygga tusentals nya hyresrätter i Stockholm. Det första Stockholmshuset, Säterhöjden i Rågsved, stod klart för inflyttning våren 2019. ■

<https://vaxer.stockholm/tema/stockholmshusen/>





Micasa och Internet: I Micasas fastigheter finns olika lösningar för TV, telefoni och internet. I de stora fastigheterna finns Telia öppen fiber eller Com Hem. En del mindre fastigheter har egna lösningar för teletjänster. Har du frågor om vad som gäller i din fastighet? Kontakta Kundtjänst på telefon 08-508 360 01

Nytta och nöje med uppkoppling

98 procent av Sveriges hushåll har idag tillgång till internet. Många läser nyheter, tittar på film och använder sociala medier. Även digitala samhällstjänster blir allt vanligare. Vad tillför internet i vardagen för dig?

År 1995 hade endast två procent av Sveriges befolkning tillgång till internet. 24 år senare kan 98 procent av hushållen koppla upp sig. Regeringens mål "Sverige helt uppkopplat år 2025 – en bredbandsstrategi" är inom räckhåll.

Enligt den årliga undersökningen "Svenskarna och internet" är 95 procent av svenskarna uppkopplade. För några år sedan tillhörde en övervägande del av internetanvändarna den yngre generationen. Idag använder 69 procent av vår äldsta befolkning (över 75 år) internet jämfört med 23 procent år 2010.

E-mail och chatt

En van internetanvändare kan botanisera i det enorma utbud av information och underhållning som finns tillgängligt i cyberrymden. E-post är något som praktiskt taget alla använder sig av, men flitigast är personer i åldern 36–45 år. De yngre väljer att istället använda chatt, som är en funktion

som fortsätter växa. Även videosamtal och telefonsamtal över internet blir allt vanligare.

Många läser nyheter, lyssnar på poddar/radio-program och tittar på film. Vanligt är också att lyssna på ljudböcker, använda sociala medier och spela dataspel. Allt fler använder sig också av digitala samhällstjänster. Skatteverkets e-tjänster är den digitala samhällstjänst som nyttjas av flest. Därefter kommer e-tjänster inom kollektivtrafiken och sjukvården.

Använder aldrig internet

Trots utbyggnaden av fiber och bredband är det omkring en miljon personer i Sverige (12 år eller äldre) som bara använder internet någon gång ibland.

Och av dem är det ca 60 000 personer som aldrig använder internet. Anledningen för de flesta är att de inte har något intresse för det eller inte finner internet användbart. En femtedel upplever att tekniken är en tröskel. Däremot anger 99 procent i årets undersökning att de har en mobiltelefon. ■

Vill du läsa mer om hur svenskarna använder internet utifrån ålder, kön och bakgrund så finns undersökningen "Svenskarna och internet" på <https://svenskarnaochinternet.se>

Så här använder Claes och Barbro internet


Namn:

Claes Wang

Ålder: 72 år

Sysselsättning:

pensionerad
musiker

Intressen:

spelar tennis

Hur använder du internet?

– Jag använder internet i ganska hög utsträckning och har gjort det sedan 2005, då en vän gick bort och jag hade hand om det mesta inför begravningen. Då blev jag med mail och hade stor hjälp av internet. Eftersom jag är tennishör så ser jag tennis och håller mig uppdaterad via webben. Jag använder Facebook och tycker att det är ett kul sätt att hålla kontakt med gamla musikkompisar och vänner. Jag har en hemsida för musiken, och så har jag även på Soundcloud och Youtube, som är en bra möjlighet att nå ut till en större publik än bara det egna kontaktnätet. Jag tillbringar någon timme om dagen med mail och Facebook. Och visst är det kul med alla bilder man ser och får.

Hur tycker du att internet har förändrat samhället?

– Internet kan få oss äldre att känna oss lite förtryckta och den yngre generationen får möjligheter som de inte alltid verkar klara av att hantera. Mina barnbarn, som är 7 år och 5 år, är mycket duktiga på datorer och på att surfa. Informationsflödet på internet är fantastiskt och kan rädda världen, men det finns också en baksida med kriminalitet och liknande. ■


Namn:

Barbro Moberg

Ålder: 78 år

Sysselsättning:

pensionerad
sekreterare

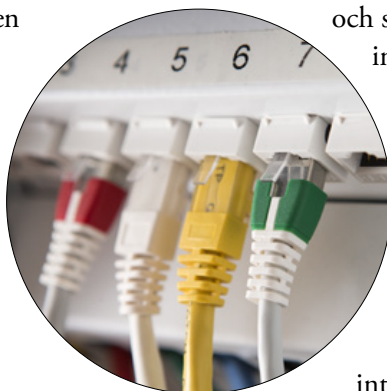
Intressen: går på yoga
och sjunger i kör

Hur använder du internet?

– Jag använder internet dagligen och främst Facebook, Instagram, Google och mejl. Eftersom jag är ordförande i en bostadsrättsförening kommunicerar jag med medlemmarna via mejl. Jag är med i ett par Facebook-grupper där jag är ganska aktiv. Det är ett enkelt sätt att kommunicera med vänner med samma intressen. Jag handlar på internetsajter och sköter alla mina bankärenden via internetbanken.

Hur tycker du att internet har förändrat samhället?

– Vi kommunicerar nu mer via sms och mejl. Jag kan sakna den personliga rösten. På bussar och tåg har böcker och tidningar försvunnit och ersatts av telefoner och internet. Men jag tycker att internet är bra för vi blir hjälpta i vardagen. Allt går enklare och snabbare. Det är också trevligt att man kan få ny kontakt med gamla vänner. Möten som kanske aldrig skulle ha blivit av utan internet. Jag tycker mycket om hälsningar och foton från vänner och bekanta som reser runt i världen, men vi överöses av alldeles för mycket reklam. Internet är sårbart och vi är beroende. ■





"För att något ska hända..."

På många seniorboenden har hyresgästerna startat Trivselsråd. Syftet är att främja delaktighet och minska ensamhet. Skapa trivsel helt enkelt. Namnet är en bra beskrivning på vad det handlar om, berättar styrelsen för Trivselsrådet i Väduren.

På Roslagsgatan i Vasastan ligger Micasas seniorboende Väduren med 56 seniorlägenheter. Fastighetens Trivselsråd har funnits i åtta år och här ger Christina Dyrssen, Carl Johan Wilson, George Högsander, Birgitta Lundgren-Lindqvist och Anita Lidén sina tips för att skapa trivsamhet i sitt boende.

Varför startades ett Trivselsråd i Väduren?

– En av anledningarna att man flyttar till ett seniorboende är ju att det ska hända lite. Det blir roligare när någon tar tag i saker och hittar på evenemang. Det minskar ensamheten.

Vad brukar ni göra tillsammans?

– Vi fikar ihop varje vecka och har musik varannan fredag. Vi ordnar föredrag, mingel och bio. Vi hjälper till med teaterbiljetter och åker på utflykter. I somras var vi på fågelskådning och sen har vi ju kräftskiva, jullunch och nyårsmiddag.

Hur gör man för att locka grannarna att vara med på era aktiviteter?

– Vi anstränger oss för att göra trevliga inbjudningar och vi hänger upp affischer i hissen om vad som är

på gång. Det är viktigt att man känner sig välkommen också, när man kommer på en tillställning.

Hur lätt är det att starta ett Trivselsråd?

– Det behövs en bra blandning av boende för att det ska fungera. Personer som vill ta tag i saker, som är engagerade, påhittiga och initiativrika. Vidare behöver man vara lyhörd och ha kunskap och förståelse om äldre människor, att vi egentligen är 20 år i sinnet fortfarande.

Vad har ni för tips till fastigheter som ännu inte startat Trivselsråd?

– Gör andra i huset uppmärksamma på att det vore roligt och bra att starta ett. Sälj in det – till exempel genom att bjuda in ett annat Trivselsråd att besöka och berätta om sin verksamhet. Det är ju vi boende som ska göra det. Få med era grannar och kör igång! ■

Som medlem i Trivselsrådet har du möjlighet att påverka gemenskap och aktiviteter för alla hyresgäster i huset.

Sankt Nikolaus

– alla tomtars far



Han är lika självklar som julgranen och klapparna; jultomten som snäll och trind om magen kommer med gåvor till barnen på julafton. Men vad vet vi om bakgrunden till tomten och hur blev han en symbol för svenskt julfirande?

Den vitskäggede, korpulente och givmilde man som vi förknippar med en typisk tomte idag är en hopblandning av flera olika länders tomtefigurer. Men det finns en gemensam nämnare: biskopen Sankt Nikolaus.

Nikolaus levde på 300-talet i en del av Asien som idag är Turkiet. Han kom från en förmögen familj och förlorade sina båda föräldrar tidigt. Enligt legenden visade sig pojken tidigt besitta särskilda talanger som med Guds kraft kunde väcka döda till liv och rädda sjömän som hamnat i nöd på havet. Men Nikolaus hade inte bara övernaturliga krafter, sägs det, han var även mycket givmild, snäll och beskyddande. Han ska exempelvis ha räddat tre unga kvinnor från prostitution, han gav pengar till fattiga familjer och han gav ofta barnen i samhället små gåvor. Sina goda gärningar utförde han i det dolda och enligt historien blev han en högt älskad person i alla samhällsklasser. Den 6 december år 343 dog Nikolaus och 900 år senare helgonförklarades han.

Mer än tusen år efter Nikolaus död kom så reformationen till Europa och med den förbjöds all katolsk helgondyrkan på 1500-talet. Därmed

bestämde protestanterna att helgonattribut, som glorian och biskopshatten, skulle plockas bort från Sankt Nikolaus, och istället började man kalla honom för jultomte. I Tyskland introducerades tomten, eller julgubben, på 1500-talet som den som delade ut gåvor till barn och han började förknippas med jul, glädje och klappar. Först på 1800-talet började vi anamma jultomten i våra svenska jultraditioner. Den svenska tomten vi känner idag är en mix av Sankt Nikolaus, vår svenska grå gårdstomte och den amerikanska Father Christmas.

Barn över hela Europa skickar sedan 1800-talet sina önskelistor till polcirkeln, men egentligen är det mer passande att posten går till Italien. Hälften av kvarlevorna från Sankt Nikolaus har nämligen flyttats från hans grav i Turkiet i två omgångar. Helgonets kropp är sedan dess uppdelad mellan minst två kyrkor: Basilica de San Nicola i Bari, samt Venedigs San Nicolò al Lido. ■

Källor: Trivsel nr 2 2015, Metro 3 maj 2017, Populär historia 18 november 2013

Från Nordiska museet, till oss alla... fri entré på julafton!

**Nordiska museets
julkapp till alla är fri
entré hela julaftonens
dag. Välkommen att
fira en riktigt stäm-
ningsfull julafton!**

Program för Julafton

11.00–16.00 Lekstugan är
öppen för alla barn

13.00 Långdans runt julgranen
i Stora hallen

Jultomten är på museet hela
dagen, men tar en kort paus
vid lunch för att äta julgröt
och vila ryggen efter den
långa slädfärden.

Fri entré

Museet är öppet klockan
10.00–17.00

Fri entré gäller för samtliga
besökare under hela dagen
24 december (Obs! Ordinarie
entréavgift till utställningen
Arktis – medan isen smälter).

Fri entré inkluderar program-
aktiviteter, fritt inträde till
Lekstugan och museets övriga
utställningar. I restaurangen
finns julfika att köpa. ■



Returadress: Micasa Fastigheter, Box 1298, 164 29 Kista

Korsordstävling

Vi vill ha ditt svar senast den 10 januari 2020. Bland de rätta svaren lottar vi fram tre vinnare som får blomstercheckar på posten. Skicka svaret till Micasa Fastigheter, Box 1298, 164 29 Kista. Glöm inte att skicka med din adress.

[illegible]