

trivsel

NUMMER 1
2019



Penglorna
på tur i solen, s.22

Ledare 3

I korthet 4

På gång: Parkteatern 5

Trivsel träffar Barbro Westerholm 6

Hemma: Odlar i ditt köksfönster 10

Senior idag:

Bobo mustar Väddös äpplen 12

Hållbarhet: Hur äter man hållbart? 14

Samhällsutveckling: Förbifarten 18

Själ & hälsa: Pinglorna på tur 22

Teknik: Poddar – hur funkar det? 26

I våra fastigheter: Plutos vänner 30

Trivsamma tips 31

Korsord 32



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

Redaktör: Jenny Bicho.

Skribenter: Jenny Bicho, Lena Videgren, Kerstin Englund och Sofia Sofroniadou.

Fotografer: David Bicho, Mikael Ullén, Matilda Rahm, Gustav Kaiser, 123rf.com, Adobe Stock photo och Johnér Bildbyrå.

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

Micasa Fastigheter ägs av Stockholms stad.



*"Vi vill ta chansen
att lyfta sådant som
du kan ha nytta av
som hyresgäst."*

Nya Trivsel

Grattis! I din hand håller du just nu Micasa Fastigheters nya kundtidning. Med samma namn som tidigare och från samma avsändare, men i helt ny kostym och med ett innehåll som både ska underhålla och bidra till att du lär känna din fastighetsvärd lite mer.

Trivsel kommer fortfarande landa på din hallmatta sprickfärdig av intressanta och lärorika artiklar, men nu med ett tydligare fokus på hemmet och staden vi lever i. Som fastighetsvärd vill vi ta chansen att lyfta sånt som vi tror att du kan ha nytta av som hyresgäst hos oss eller som stockholmare i största allmänhet.

I premiärnumret av nya Trivsel är temat inspiration. Vi har träffat en snart 86-årig inspirationskälla, som aldrig slutar upp med att försöka göra världen till en bättre plats. Vi har träffat ett helt gäng livsglada damer som cyklar ihop varje onsdag, och vår egen trädgårdsmästare Marie kommer med kreativa odlingsförslag till ditt köksfönster eller balkong. Det och mycket mer får du här.

Jag önskar dig en trevlig lässtund och en härlig sommar!

Maria Mannerholm, VD Micasa Fastigheter

Om du får oväntat besök...

Undvik inbrott om du åker iväg på semester genom att styra lamporna med timers. Du kan också be en granne tömma din postbox. Andra tips är att vidarekoppla hemtelefonen till mobilen och inte berätta om resan på sociala medier.

Om det ändå inträffar något oväntat hos dig eller någon av dina grannar så är en hemförsäkring viktig för att du som hyresgäst inte ska drabbas ekonomiskt. ■



Sol för en hållbar stad

Visste du att Stockholm satsar på att bli helt fritt från fossila bränslen till år 2040? Micasas bidrag är bland annat el från solcellsanläggningar. Idag finns solceller i tre fastigheter i Hägersten, på Östermalm och Norrmalm – och fler anläggningar är på gång.

Solceller producerar mest el en klar sommardag. Mellan mars och oktober är produktionen som högst. Micasas solcellsanläggningar producerade cirka 230 000 kilowattimmar solenergi under 2018, och i år förväntas en fördubbling av produktionen. ■

Du vet väl att vi finns på Facebook?

Micasas officiella Facebooksida är en mötesplats i första hand för dig som bor hos oss. Här får du trevliga tips eller kan ha en dialog med oss eller dina grannar. När det gäller specifika frågor gällande ditt boende eller om någonting är fel i lägenheten/fastigheten är det dock vår felanmälan du ska kontakta. Du når oss då på telefon: 08-508 360 01 eller mejl: felanmalan@micasa.se. Hjälp oss att bli ännu bättre för dig! ■



När gav du din granne en kram senast?

Att vara hyresgäst i ett flerfamiljshus kan vara både trevligt och tålamodsprövande. Här får du fyra tips för bra grannsämja:

Hälsa alltid på dina grannar eller andra du möter i huset. Ett leende eller en kram kan vara början till en ny vänskap.

Försök att vara en hänsynsfull granne. Exempelvis städa ordentligt efter dig i tvättstugan.

Försök att vara tolerant om en granne inte städat efter sig – någon kan faktiskt ha haft väldigt bråttom. (Så klart inte alltid, men någon enstaka gång kan det ha inträffat något...) Se till att själv inte göra sånt som retar andra.

Prata med varandra om det uppstår konflikt. Arga lappar skapar bara otrygghet i huset. ■



"Den äldre publiken bär upp Parkteatern"

I år spelar Parkteatern på fler platser än någonsin tidigare. På 43 scener runt om i Stockholm spelas teater, opera, allsång, balett och mycket mer. Teaterns nye chef Albin Flinkas hoppas på succé.

Solen skiner över Galärparken. På scenen i bakgrunden repeterar skådespelarna ett nummer ur sång- och dansföreställningen Elvira Madigan. Det har varit programsläpp och Parkteaterns Albin Flinkas pustar ut efter att ha gjort sitt första offentliga framträdande som nyutträd chef. Han sprudlar av engagemang då han berättar om årets flaggskepp – en nyskriven pjäs baserad på en sann historia om cirkusartisten Hedvig Jensen. Hon uppträdde under namnet Elvira Madigan och förälskade sig i dragonlöjtnant Sixten Sparre.

– Den handlar om hur Elvira och Sixten rymmer från cirkusen, som går i konkurs och det

slutar väldigt sorgligt och dramatiskt för de här två. Pjäsen är baserad på det som, vad jag förstår, blev den första kända medieskandalen i Skandinavien och det är den historien som vi tar oss vissa konstnärliga friheter med, säger Albin Flinkas som själv har en liten roll i uppsättningens orkester.

Själv upptäckte han Parkteatern i slutet av 90-talet när han såg uppsättningen Hair. Han blev helt "blown away".

– Det var en sån kraft att hundratals personer satt utomhus i parken under en gratisföreställning. Efteråt dansade publiken ut i sommarnatten och jag kommer ihåg att jag tänkte att det här är det största vi har!

Säsongen 2019 presenterar Parkteatern teater, opera, allsång, balett och mycket mer. Programmet är digert och spelas på flera nya platser. Majoriteten av föreställningarna spelas utanför tullarna och Albin Flinkas hoppas på succé nu när han klivit ur publiken, från scenen och in i teaterns hjärta.

Min nya roll är att se till att det här gigantiska nöjesmaskineriet rullar och att gästerna är nöjda. Parkteatern har funnits sedan 1942 och är på många sätt en institution och det är ett stort ansvar att förvalta den. Det är också tack vare traditionen som den äldre publiken är så viktig. De återkommer år efter år, är vår största målgrupp och bästa publik. Det är den äldre publiken som bär upp teatern, säger han. ■

Du hittar Parkteaterns program på:
www.kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern/

Livserfarenhet måste man leva sig till

Med ett outtröttligt engagemang fortsätter hon att arbeta för ett bättre samhälle.

– Jag kör på så länge det finns insatser att göra, säger Barbro Westerholm som är årsrikast i Sveriges riksdag.

På raska ben går hon upp för den stillastående rulltrappan som leder upp från riksdagens entréplan. Nästan oförskämt opåverkad av den branta stigningen öppnar hon dörrarna med sitt nyckelkort och leder oss rakt in i hjärtat av svensk politik.

– Enligt en stor global studie är svenskarna fördomsfulla när det kommer till synen på årsrika och det måste vi göra någonting åt. Sverige ska inte ligga i botten, säger Barbro Westerholm och visar fotografen var hennes plats vid sammanträdet i plenisalen är.

Hon har sett Sverige förändras under sin livstid och hon har själv varit med och påverkat utvecklingen. Först som läkare och professor där hon var med och fick igenom p-pillret som preventivmedel för kvinnor. Därefter som chef för Socialstyrelsen där hon drev igenom att homosexualitet inte längre skulle klassas som psykisk sjukdom. Med erfarenheten från ordförandeposten på Sveriges Pensionärsförbund låg hon bakom lagen mot åldersdiskriminering 2013. Under två omgångar har hon varit riksdagsledamot. Nu senast sedan 2006.

– I den bästa av världar skulle riksdagens sammansättning representera befolkningens sammansättning. Om så var fallet skulle riksdagen bestå av 26 procent årssrika – inte som dagens knappa två procent, säger Barbro Westerholm och syftar till de 6 riksdagskollegorna som har passerat 65 år.

Så varför saknas det äldre inom politiken? Barbro tror att det kan bero på att det är tidskrävande att ha ett förtroendeuppdrag. I lokalpolitiken finns det betydligt fler årssrika än inom rikspolitiken. Kanske för att det inte krävs att man reser i samma utsträckning och måste vara hemifrån så mycket som det innebär. Men faktum är att det oftast är än svårare för yngre att kombinera politik med familjeliv och vardagspussel – vilket borde kunna öppna dörrar för fler.

Studerat forskning

Tillsammans med före detta talman och riksdagsledamot Björn Von Sydow har Barbro studerat forskning om livserfarenhet. Vad betyder egentligen livserfarenhet och går det att beräkna hur





mycket ett samhälle förlorar när livserfarna försvinner från arbetslivet?

I Sverige finns det inte så mycket forskning i ämnet – desto mer finns utomlands.

– Vår slutsats blev att livserfarna personer är bättre på att lösa komplicerade problem och komplicerade konflikter. Livserfarenhet kan du faktiskt bara leva dig till – inte läsa dig till, säger Barbro.

Att ha fler årsrika inom rikspolitiken är viktigt inte bara för de frågor som gäller dem själva utan för frågor om miljö och utbildning – faktiskt när det gäller de flesta frågorna.

– När man tittar framåt är det bra att även titta i backspegeln. Min generation var med och upplevde de politiska beslut som togs då. Vi kan förklara det som inte framgår i de snävt nedtecknade besluten – hur saker hängde ihop och hur vi resonerade kring det.

Den som vill ska få jobba

Att själv trappa ner och gå i pension är det inte tal om. Hjärtefrågan just nu är höjning av ålders-

gränsen för rätten att vara kvar i arbetslivet. För den som vill och kan. Hon sitter med i en delegation som har till uppgift att undersöka tillgången för samhället av de som väljer att stanna i arbetslivet. Hon efterlyser forskning som kunde visa vad det betyder för den enskilde, för företaget och för samhället.

En annan sak hon vill göra är att gå igenom lagstiftningen och klargöra hur lagen mot åldersdiskriminering slår mot verkligheten. Lagen, som kom 2013, innebär att de befintliga åldersgränserna i alla lagar ska fortsatt gälla, och att det endast är ny lagstiftning som ska ta hänsyn till den nya lagen.

– Detta måste ju så klart ses över. Idag skiljer det sig vad du får för hjälp om du får en stroke innan och efter 65 år fyllda. När det gäller mammografi och scanning av livmoderhalscancer så bestämdes det för länge sedan att detta bara ska göras upp till 74 års ålder, men cancer fortsätter att uppträda efter 74 år och jag hävdar att det är åldersdiskriminering, säger Barbro.

Under åren som chef för Socialstyrelsen jobbade hon mycket med jämställdhet mellan



I KORTHET

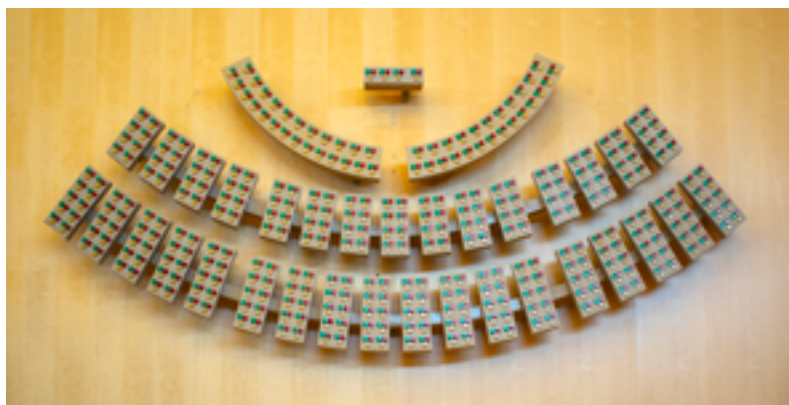
NAMN:

Barbro Westerholm

FAMILJ: Man, 4 barn och barnbarn

BOR: På Östermalm och i skärgården

AKTUELL: Årsrikast i Sveriges riksdag. Fyller 86 år i juni.



kvinnor och män. Hon upplever att det finns en bakomliggande omedvetenhet både när det gäller jämställdhetsfrågor och ålderism. Ett exempel är när Socialstyrelsen på 70-talet tittade på vilka läkemedelspreparat män och kvinnor fick utskrivna av sina läkare.

– Vi och läkarna var lika förvånade över resultatet, som visade att kvinnor fick gamla preparat och män fick nya. Det här var någonting som bara gjordes utan att man tänkte på det – och lite så är det även med ålderism. Man märker det inte alltid.

Många vill bo kvar

Ett annat projekt som Barbro jobbat med är äldreboendeplaneringen, som är ett styrdokument för bland annat Micasas verksamhet. När hon studerade bostadsmarknaden mötte hon många som inte alls var intresserade av att flytta utan prompt ville bo kvar i sin gamla bostad tills det var dags att "lägga näsan i vädret". Men med alla de nya lösningar på det moderna ålderdomshem-

met som har tagits fram runt om i Sveriges så finns det många alternativ. Hittills har hon inte hört talas om någon som blivit missnöjd.

– Tvärt om – många säger "vilket nytt liv jag fick"!! Eftersom vi lever längre idag än vi gjorde för 100 år sedan, så måste man våga tänka på hur man vill bo om 10–20 år – när man är mycket åsrik och inte alls lika pigg som idag.

Del av pensionssystemet

– Många vill inte ta emot bidrag utan ser en stolthet i att klara sig själv. Men bostadsbidrag är inget bidrag utan en del av pensionssystemet. Det är ett sätt att räkna upp pensionen till dagens nivåer, säger Barbro.

Har du nånsin känt dig åldersdiskriminerad?

– Inte nu. Istället drar jag fördel av det. Tänk om jag bara hade varit näst äldst i riksdagen, då hade jag inte varit lika intressant att intervjua och jag hade inte fått lika stort utrymme att prata om mina hjärtefrågor, säger Barbro och skrattar stort. ■



Odla hemma

Att odla grönsaker eller blommor på balkongen eller på fönsterbrädan behöver inte vara svårt. Det är ytan och fantasin som sätter gränsen för vad som fungerar. Micasas trädgårdsmästare Marie Öckerts tips är att prova dig fram, och fungerar inte det ena så är det bara att försöka med det andra!

Alla mår bra av att omge sig med växtlighet. Att följa årstidernas cykler skapar harmoni och avkoppling. Trädgårdarna kring Micasas fastigheter



Marie Öckert

är varierade och ska bidra till trivsel hos de boende.

– Människor som bor hos oss kanske har flyttat från egna trädgårdar och sörjer dem. Då kan det vara en glädje att ha tillgång en

allmän trädgårdsmiljö. Och glöm inte att oavsett om du bor i hus eller lägenhet så går det alldeles utmärkt att odla hemma, säger Marie Öckert som är en av Micasas två trädgårdsmästare.

Med en odling på fönsterbrädan eller på balkongen går det att få känslan av egenodlat och nyskördat året om. De flesta kryddväxter går att odla inomhus. Får de vatten, näring och ljus så växer de fint. För den som vill odla året om kan man tillföra växtbelysning.

– Mitt tips är att prova sig fram och inte ge upp. För den som önskar egen nyskördad färskpotatis går det alldeles utmärkt att odla i stora krukor eller hinkar på balkongen, säger Marie. ■

På fönsterbräda eller balkong

Gurka gillar mycket vatten, men inte för mycket. Hjälp jorden att behålla fukt genom att lägga ett tunt lager fin sand överst. Gurkor i kruka behöver extra näring. När den växer behöver den också någon form av klätterstöd. När gurkplantan fått sidoskott från huvudplantan ska de beskäras till andra bladparet för att gurkplantan ska ge dig gurkor. Knipsa också bort ungefär vartannat gurkämne för bästa resultat. Placera krukorna på en varm plats i lä. Med många soltimmar på sommarhalvåret kan en gurka växa flera centimeter på ett dygn.

Basilika är mycket populärt bland hemmaodlare. Den förknippas ofta med södra Europa, men kommer ursprungligen från Indien. Till Sverige kom basilikan på 1600-talet, men riktigt populär har den inte blivit förrän de senaste årtiondena. Det är en värmekrävande växt som kräver mycket vatten. Den trivs bättre i indirekt ljus, t ex. genom en tunn vit gardin, än i direkt solljus. Basilikan är alltid bäst som färsk, men det går också att djupfrysarna bladen. Undvik att koka de fräska bladen. Basilika passar till fisk, fågel, kött, grönsaker, sallader, såser och marinader.

Grönsaker som tomater, morötter, rädisor, sallad, paprika och potatis fungerar fint att odla på balkongen. Växter med större rotsystem, som till exempel potatis och tomater, kräver mer jord och en kruka med ett djup på 40-50 cm. Ställ inte krukorna i direkt solljus. Vattna vid behov. Odlingen får aldrig torka. ■

TIPS!

PLANTERA OM

Sallader och örtbladskryddor säljs i handeln i små plastkrukor och har en tendens att vissna fort. Få dem att hålla längre genom att plantera om dem i en större kruka. Vattna ofta och rikligt.

DRÄNERING OCH GÖDSEL

Krukorna måste ha dränering så att inte vatten blir stående och rötterna ruttnar. Tillför gödsel regelbundet, och gärna ett ekologiskt alternativ till dina ätbara grödor.

SÅ I TOMMA ÄGGSKAL

Kasta inte dina tomma äggskal, skölj istället ur dem och använd som krukor när det dags att sätta frön. De är miljövänliga, perfekt storlek för skott – och ger dina plantor en extra boost kalcium.

JORDEN ÄR VIKTIGARE ÄN MAN KANSKE TROR

Välj helst kvalitetsjord från en trädgårdshandlare och inte från lågprisvaruhuset eller bensinstationen. Odla du grönsaker vill de ha mindre gödning i jorden till en början.



VISSTE DU ATT?

Tomater är köttätare med fina, lätt klubbiga hår längs hela stjälken där små insekter lätt fastnar. När de dör och faller ner till marken tar tomaten upp näringen från de ruttnande delarna genom rötterna. Om du tittar närmare på tomatstjälken så kanske du också ser några små insekter som fastnat där.



Väddös äpplen håller Bobo igång

Äpplen från bygden håller Bobo Engström sysselsatt. I det egna musteriet producerar han flera tusentals liter must varje år.

– Man tar tillvara på något som annars skulle gå till spillo. Dessutom har det varit ett himla bra sätt att lära känna folk här, säger Bobo Engström som tillsammans med sambon Agneta driver Väddö musterier.

Efter ett långt hektiskt yrkesliv hittade de ett trivsamt hus i Roslagen när pensionen började närma sig. I samma veva fick Bobo tillbaka lite

pengar på skatten – pengar som han ville investera i någonting ”vettigt som han kunde pyssla med”. Det blev ett musterier.

– Det blev bra för det fanns mycket äpplen i trakten som inte togs tillvara, men verksamheten svällde snabbt och blev mycket större än vad jag tänkt mig, berättar han och serverar kaffe i finköpparna i solskenet ute på altanen.

Redan första året gjorde musteriet 1000 liter äppelmust. Förra året passerade 36 ton äpplen de olika stationerna i musteritältet och blev till ca 18 000 liter must. Det är ganska mycket för att vara ett så litet företag och det är ett tungt arbete. Bobos kunder kommer till musteriet med sina äpplen och får med sig must från den egna skörden hem. Äpplena rensas och tvättas. Därefter krossas de i maskin så att de blir till ett mos. Sen ska de ner i pressen och därefter pastöriseras i 80 grader. Den varma musten hålls därefter på flaska eller påse för bag-in-box. Ungefär 50 procent av äpplet blir must.

– Äppelmusten smakar efter hur äpplena är. Visst kan smaken påverkas av hur hårt man pressar och vilken teknik man använder, men det viktigaste är sorten. Sommaräpplen har en tunn fin smak och höstäpplen har en god fylligare smak, säger Bobo.

Sysselsatt året om

Musteriet är igång mellan mitten av augusti och fram till allhelgonahelgen, men det betyder inte att Bobo ligger på latsidan resten av året. Han har ett förflutet som en av TV2s första tv-hallåor, ett extrajobb under studietiden då han läste till arkitekt. Men livet tog en annan vändning och han hamnade i byråbranschen. Vid sidan om har han läst in flertalet ljudböcker och dessutom är han engagerad i Friskis och Svettis. Som om det inte vore nog håller han nu på att starta upp en arkitektverksamhet som ska koncentrera sig på villor och fritidshus.

– Jag vet inte om jag har någon bokstavskombination men jag vill vara sysselsatt. Inte med vad som helst. Det ska vara roligt och samtidigt intellektuellt utmanande. Även om jag är pensionär. ■

I KORTHET

NAMN: Bobo Engström

ÅLDER: 72 år

BOR: Lägenhet i Stockholm och hus i Roslagen

AKTUELL: Pensionär som startade och driver Vaddö musterier





Hur äter man hållbart?

Allt fler väljer att gå över till mer växtbaserad kost. För många handlar det om omsorg om både miljön och den egna hälsan. Men varför är egentligen kött så dåligt för miljön? Och vad innebär de olika inriktningarna man kan välja att ha?

Är du en köttätare? Frågan kan ställas mer eller mindre anklagande och svaret tenderar att bli allt mer undvikande. I en tid då allt fler väljer bort att äta kött av ideologiska eller hälsomässiga skäl är det inte alltid konfliktfritt att välja biffen eller korven på menyn. Alla har vi väl hört att man ska äta mindre kött. Men kött har vi ju ätit i alla tider? Varför skulle en minskad köttkonsumtion leda till vinster för miljön?

Rickard Bjerselius från Livsmedelverkets avdelning för Hållbara matvanor berättar att köttets miljöpåverkan är stor.



Rickard Bjerselius

Den omfattar både klimat, övergödning och den biologiska mångfalden.

– Växthusgasutsläppen som är orsakade av köttkonsumtion kommer främst från foderproduktion, gödsel och omvandling av naturlig mark till jordbruksmark. Idisslare, såsom nötkreatur och får, har störst klimatpåverkan på grund av de stora metanutsläpp som kommer av fodersmältningen, säger han.

För nötkreaturen krävs stora mängder spannmål som produceras för att bli djurfoder. Ofta används konstgödsel, som framställs med hjälp av



icke förnybar, fossil energi. I gris- och kycklingproduktion används industriellt framställt foder av bland annat ärtor, spannmål och soja. Sojan, som inte produceras i Sverige utan främst odlas i Sydamerika, skördar stora delar av regnskogarna och den biologiska mångfald som finns där.

– Sen kommer vi till transporterna. Det är stora volymer foder och kött som fraktas runt i världen. Köttet måste fraktas kylt vilket också har påverkan på miljön. Hur stora utsläppen från transporterna blir beror på hur långt och med vilket transportmedel köttet har fraktats, säger Rickard Bjerselius.

Gödande ämnen läcker ut

Övergödning beror bland annat på att det läcker kväve och fosfor från jordbruksmarken. Hur mycket köttproduktionen bidrar till övergödning beror på en rad olika faktorer, men utsläppen kan minska drastiskt om färre djur som föds upp med odlat foder.

– Även användning av växtskyddsmedel i foderodling, gödselutsläpp och uppodling av

naturmarker för bete kan leda till att den biologiska mångfalden minskar.

Men köttproduktion kan även ha positiva effekter på den biologiska mångfalden. I Sverige hjälper betande djur bland annat till att hålla naturbetesmarker öppna vilket gynnar många hotade arter, som är beroende av att dessa marker inte växer igen. Och för den som ännu inte är beredd att ge upp intaget av kött finns det alternativ. Välj svenskt, ekologiskt naturbeteskött, som kommer från närområdet och därmed inte transporteras långt. Men då kommer vi till det där med hälsan. Enligt rapporter från bland annat Världshälsoorganisationen (WHO) finns det samband mellan vissa cancerformer och konsumtion av processat kött.

– Rekommendationen vi går ut med är att äta mindre än 500 gram rött kött och chark i veckan. Då minskar risken för tjock- och ändtarmscancer. Det gäller särskilt om man drar ner på charkprodukterna. Bra, näringsrika alternativ finns i form av kikärter, bönor, tofu eller linser, säger Rickard Bjerselius. ■



Lakto-, ovo- eller flexitarian?

Trivsel reder ut begreppen

Vegan

Att vara vegan är lika mycket en livsstil som en kosthållning. En vegan konsumerar inga produkter från djur. Inte heller biprodukter från djur såsom läder eller dun. Som strikt vegan undviker man även gelatin och laktos, som är vanligt förekommande i exempelvis mediciner. En vegan äter grönsaker, frukt och baljväxter. Enligt livsmedelsverket bör en vegansk kost kompletteras med tillsatser av B12 och D-vitamin.

Vegetarian

Vegetarisk och vegansk kosthållning är i princip desamma, helt växtbaserad, men vegetarian har i folkmun blivit ett samlingsnamn för olika typer av vegetarisk kosthållning. Det som skiljer en vegetarian från en vegan är att vegetarianen oftast inte följer veganens strikta, djurfria livsstil fullt ut. Här följer några vanliga vegetariska inriktningar.

Laktovegetarian

En laktovegetarian har en strikt växtbaserad kost, men äter även mjölkprodukter såsom mjölk, grädde, yogurt, ost, smör, osv. Enligt livsmedelsverket är det viktigt för en laktovegetarian att äta mycket baljväxter liksom tofu och andra sojaprodukter för att få i sig tillräckligt mycket järn via kosten.

Ovovegetarian

En ovovegetarian äter – förutom sin växtbaserade kost – även ägg, som är ett enkelt sätt att få i sig protein.

Lakto-ovo-vegetarian

Detta är kanske den vanligaste typen av vegetarian, eller den vi tänker på när vi hör ordet "vegetarian". Det är en person som inte äter kött, fisk och skaldjur, men äter ägg och mjölkprodukter.

Pescetarian

(kallas även **Stockholmsvegetarian** eller **fuskvegetarian**)

En pescetarian äter, utöver sin växtbaserade kost, även fisk- och skaldjur.

Flexitarian

En flexitarian äter fortfarande kött ibland men försöker i största möjliga mån att hålla sig till en växtbaserad kost. Flexitarianer utesluter kött och animalier helt en eller flera dagar i veckan.

Klimatarian

Bara för att man äter vegetariskt eller veganskt så behöver det nödvändigtvis inte vara en hållbar kost. Många ersättningsprodukter innehåller exempelvis soja, som främst importeras från Brasilien. En klimatarian försöker att äta så miljövänligt som möjligt och tar hänsyn till utsläpp, transportsträckor och ekologisk produktion. Många som väljer en vegetarisk kost av miljöskäl kallar sig för klimatarianer. ■

Stig har valt att vara vegan

För drygt 20 år sedan åt Stig Johnsell sin sista bit kött. Även om han är stark i sin egen övertygelse tycker han att det är viktigt att respektera varandras val.

Stig Johnsell, 64, arbetar som civilanställd inom polismyndigheten. Sedan drygt 20 år tillbaka är han vegan. Kollegornas reaktioner på hans kosthållning är enbart positiva.

– Jag får mycket respekt av mina kollegor. Jag tycker att det är viktigt att man respekterar varandras val, men självklart känns det som en vinst när någon berättar att de tänker ställa om till en kost med mindre kött.

Har du märkt några fördelar av att sadla om till vegan?

– Jag gjorde det främst för att jag inte längre kunde göra skillnad på djur och djur. För mig har till exempel hundar och grisar samma värde. Men när jag slog om på riktigt tappade jag lite i vikt. Det behövde jag för jag är lite kraftigt byggd.

Varför kan det upplevas som krångligt med vegansk kosthållning?

– Man kanske inte kan se att det finns andra alternativ. Och så tror jag att det finns en övertro på kött som proteinkälla – främst hos äldre, fortsätter han. ■



– Jag tror det finns en övertro på kött som proteinkälla, säger Stig Johnsell som har varit vegan i drygt 20 år.

Vad gäller för seniorer och växtbaserad kost, docent Gunnar Akner vid Karolinska Institutet?

– Det finns inga särskilda rekommendationer för äldre som går över till en mer växtbaserad kost utan generellt gäller livsmedelsverkets rekommendationer. Alla som väljer bort animalisk föda behöver tillskott av B12 och D-vitamin. Vitamin B12, som endast finns i animalisk föda, går utmärkt att tillgodogöra sig via tillskott. Alla andra näringsämnen finns i den vegetariska kosten, men D-vitamin kan ändå behövas eftersom det kan vara svårt att få i sig tillräcklig mängd av växtbaserad mat.



Under jord mot framtiden





För den som vill ta sig från de södra delarna av Stockholm till de norra finns i dag endast en möjlighet. Essingeleden – denna älskade och hatade led – som stod färdig 1967 och som sedan dess är den enda större väg som tar trafiken från norr till söder. År 2026 öppnar Förbifart Stockholm – en av världens längsta vägtunnlar.

”Nordens Venedig” har länge lidit av tung trafik och trängsel på vägarna i city. Redan i slutet av 60-talet fanns det planer på ytterligare en vägförbindelse mellan de södra och norra delarna av Stockholm., men först 2009 gav regeringen slutligen klartecken till en förbifart väster om Stockholms innerstad. Från Kungens kurva i söder till Häggvik i norr med sex nya trafikplatser ovan jord.

– E4 Förbifart Stockholm är en viktig pusselbit för att skapa en tillgänglig Stockholmsregion. Den nya sträckningen binder ihop norra och södra Stockholm och gör det möjligt för människor och transporter att ta sig fram smidigare. Dessutom avlastas Essingeleden och innerstadens trafiksystem, säger Erik Lindgren som är enhetschef på Trafikverket.

En av världens längsta vägtunnlar

Av den 21 km nya sträckningen av E4: an kommer drygt 18 kilometer att ledas i en tunnel.

– En stor utmaning i projektet är att bygga tunnlar under vattnet i Mälaren. Med alla på- och avfarter och flera filer i separata tunnlar blir det sammanlagt nästan 60 kilometer som ska sprängas. Vi har gjort provborrningar och undersökt berget i förväg, men det kan ändå komma överraskningar under resans gång, säger Erik Lindgren som är ansvarig för tunnelbygget av det som kommer bli en av världens längsta tunnlar.

Hittills är 40 procent av sprängningen klar. Det jobbas dygnet runt och i dagsläget sprängs det cirka 976 meter varje månad, men just spräng-



ningarna är strikt reglerade till dagtid från 07 till klockan 22 för att inte störa omkringliggande bostadsområden.

Projektet är ett av Sveriges genom tidernas största infrastrukturprojekt och en förutsättning för att alla ska rymmas i staden i framtiden. Stockholmsregionen är och har alltid varit attraktiv.

På 60-talet bodde cirka 1,3 miljoner personer i Stockholm och idag är siffran 2 miljoner. År 2030 beräknas befolkningen ha vuxit till 2,4 miljoner. Det betyder fler bilar och fler transporter.

Kostnad v/s vinst

2026 beräknas Förbifarten öppnas för trafik och kommer då ha kostat drygt 34,4 miljarder. Större delen av finansieringen kommer från trängselavgifter och en mindre del från staten. Och vad är vinsten då?

– Självlärt är det att avlasta en helt överbelastad Essingeled och innerstad och ur miljösynpunkt är det bra att den går under jorden i så stor utsträckning. Genom det har man minimerat ingreppen i sex natur- eller kulturresevat längs

vägen och begränsat intrånget i Stockholms gröna kilar, säger Erik Lindgren.

För kritiker är rädslan att nya vägar genererar mer och ny trafik. Detta vill man förhindra genom att trafikera hela sträckan från Kungens kurva till Sollentuna med buss. Dessutom kommer det att finnas fyra-fem direktlinjer som under högtrafik ska göra de möjligt för resenärer att pendla mellan bostäder och arbetsplatser runt om i regionen.

– Förhoppningen är att den nya förbindelsen kommer att underlätta vardagen för alla som ska ta sig fram med bil eller buss i framtidens Stockholm, säger Erik Lindgren. ■

I KORTHET

Lærdalstunneln i Norge 24,5 km lång. Tunneln invigdes i slutet av år 2000.

Sankt Gotthardstunneln i Schweiz 16,9 km lång. Tunneln invigdes år 1980 och var världens längsta vägtunnel fram till år 2000.

Mulmholkar, duvhöksbon och nytt liv för ån

Stubbar med sågspån och trämjöl blir till hem och mat åt tusentals olika arter i Sätmaskogens naturreservat. Det här är några av de projekt som pågår för att kompensera den påverkan som bygget av Förbifart Stockholm har på miljön.

I den södra delen av den nya trafikleden ligger Sätmaskogens naturreservat. Här genomförs en rad åtgärder.

– Det blir ju en del buller och andra störningsmoment när vi spränger. Bullret försvinner när vi är klara med bygget men de positiva effekterna av kompensationsåtgärderna finns kvar långt efteråt, säger Bernt



Bernt Wistrand är miljöspecialist på Trafikverket

Wistrand som är miljöspecialist på Trafikverket.

Tillsammans med kommunen har en rad åtgärder initierats de senaste fyra åren. En åtgärd är att sätta ut mulmholkar i skogen. Ekar med brunt träpulver, så kallad mulm, är värdefulla för en lång rad insekter och svampar. Dessa holkar som påminner om ihåliga ekstammar kan man skapa genom att gröpa ur en stubbe och tillföra sågspån och trämjöl. Här kan tusentals arter samlas för att äta och bo. På ovansidan av mulmholken kan man jacka ur för fladdermössen att bosätta sig. Deras spillning faller sedan neråt i holken och bidrar till mulmen.

Andra kompensationsåtgärder som gjorts är att samla ihop de trädstammar som man har behövt avverka för att multna i

naturreservatet. De blir sedan utmärkta motorer för biologisk mångfald. Det har även satts upp duvhöksbon, anlagt ridstigar och rensats kring gamla ekar för att få dem att inte växa sig så höga och därmed bli skörare.

Ett annat projekt är att leda det rena grundvatten, som frigörs i tunnelbygget, upp i den tynande Sätmaskå, som tidigare var flera kilometer lång och hade en vattendriven kvarn.

– Nu ska ån få nytt liv och förhoppningsvis brusa starkt året runt, men det blir först när trafiken släpps på 2026, säger Bernt Wistrand. ■



Pinglor i farten

Varje onsdag – utom möjligen på julafton – ses ett gäng riktiga pinglor. Trivsel följde med på årets alldeles första cykeltur.

Det är onsdag och en av aprils första varma dagar. Britt-Marie Gunnarsson är tidigt på plats vid Södra Station för att ta emot alla nya och gamla pinglor. Samlingstiden är satt till klockan 10 och cykelturen har destination Hellasgården-Årstaberg. En ganska lång sträcka att cykla för pensionärer?

– Nej, nej. Det är inte alls långt, skrattar 76-åriga Britt-Marie och berättar att onsdagsturerna alltid är mellan tre och fyra mil. Alldeles lagom för en halv- eller heldagstur.

Hon har varit med i Pinglorna sedan hon slutade arbeta i banken för fyra år sedan. Eftersom hon blev änka tidigt tyckte hon att det var det skönt att stanna kvar i arbetslivet lite längre, men sen hittade hon Pinglorna. Nu leder hon flera cykelturer varje år – både i Stockholm och ute i landet.

– Förra sommaren ledde jag en cykeltur runt Siljan. Vi var 36 pinglor som utgick från Orsa och cyklade fem mil varje dag i fyra dagar. Det var fantastiskt kul trots att det var under den värsta värmeböljan, säger hon och gör sig redo för att hälsa dagens första turdeltagare välkommen.

Snart är mötesplatsen full av nya och gamla pinglor – och cyklar i alla tänkbara färger och former. För Margareta Andersson, som har en

röd cykel med vitt bockstyre, är det första gången. Hon hörde talas om Pinglorna på gymmet och tyckte att det lät perfekt för henne som älskar att cykla. När klockan har slagit tio är det ett 20-tal hågade som ska ge sig ut på vårens första tur.

Årets första tur

– Hallå allihop och välkomna till årets första cykelonsdag! Vilket väder vi får, ropar Britt-Marie för att överrösta sorlet.

Det märks att många redan känner varandra, men även att de nya snabbt blir insläppta i gemenskapen. "Vem är du och vad har du för cykel?" Det är lätt att komma igång och börja prata i gruppen.

När alla är klara för avfärd trampar gruppen med Britt-Marie i täten iväg nedför Swedensborgsgatan. Hon är klädd i gul väst. Längst bak cyklar en av de andra ledarna, Kajs-Britt, för att se till att ingen tappas bort under färden. Vid ett rödlyse på Ringvägen hinner bara halva gruppen över gatan innan det slår om till röd gubbe. Britt-Marie och hennes gäng swishar ivrigt iväg nerför Ringvägen mot Skanstull, men när vi andra kommer ner till Eriksdalsbadet står de och väntar.





10-årsjubileum nästa år

Föreningen Pinglorna var från början ett kompisgäng som brukade cykla ihop. Efter ett tag ville några av dem bilda en riktig förening med styrelse och uppstyrd ekonomi. Det är snart 10 år sedan och idag har föreningen cirka 200 medlemmar. De anordnar träffar varje onsdag året om. Vinterhalvåret promenerar de och/eller besöker olika kulturevenemang, museer eller liknande. Cykelturerna arrangeras mellan april och oktober.

– Med väldigt få undantag ses vi varje onsdag. Vi ställer kanske in om julafton infaller på en onsdag, men i övrigt ses vi alltid, säger Britt-Marie och skrattar.

"Vem är du och vad har du för cykel?"

Cykelturen fortsätter runt Eriksdalsbadet och snart svänger vi genom en portal där en havsbris slår emot oss. På en lång rad cyklar vi längs Norra Hammarbyhamnens kaj. Fiskmåsar skrämnar, fartyg guppar och den varma vinden fläktar. Snart är vi framme vid det första delmålet. Färjan över till Hammarby sjöstad.

Behöver inte boka

Eva Ronnegren är 67 år och har varit pensionär i snart 1,5 år. Hon berättar att hon alltid tänkt att hon skulle gå med i Pinglorna den dag hon blev pensionär. Det bästa är gemenskapen och att hon kommer iväg på roliga saker.

– Det är så lätt att åka med eftersom man inte behöver boka i förväg eller med nån kompis. Det är bara att trampa iväg till samlingen och man får kompisar med detsamma, säger hon.

När färjan har lagt till på andra sidan cyklar vi vidare genom Hammarby sjöstad och mot Nackareservatet. Efter kombinerat vatten- och kulturstopp vid sarkofagen Filosofens grav, går



turen vidare. När det blir backigt hoppar de flesta av cyklarna och leder dem, men några envisa trampar på. De allra flesta är kvinnor även om föreningen riktar sig till alla.

– Kanske är det att namnet inte tilltalar män på samma sätt som kvinnor? Vi har pratat om vad som skulle hända om vi bytte namn för att få med fler gubbar, men nu är det ju så inarbetat, säger Britt-Marie och berättar att Pinglorna anspelar på cyklarnas ringklockor och inget annat.

Efter ytterligare ett par vattenstopp och en smärre kedjeincident, som löste sig genom fint teamwork, är vi till slut framme vid Hellasgården. Cyklarna parkeras och alla beger sig iväg ner mot vattnet för att pausa och äta matsäck i solen. Pinglorna sprider ut sig i små och stora grupper.

– Det här pensionärslivet är verkligen jobbigt... Måndag har jag bowling, tisdag simmar jag, onsdagar är det Pinglorna och på torsdagar går jag på morgonklubb med styrketräning. Det är bara på fredagar som jag kanske kan gå på bio om jag vill.... ■

I KORTHET

VAD? Pinglorna – en cykelförening för pensionärer

NÄR? Varje onsdag

HUR? Program finns på www.pinglorna.se

PRIS? 10 kronor per tillfälle för medlemmar och 20 kronor om man inte är medlem





Poddar – hur funkar det?

Podd, podda, poddare. Ordet dök upp som nyord i Språkrådets nyordslista år 2006 – samma år som själva företeelsen fick sitt genombrott i Sverige. Lär dig mer om något som det egentligen inte finns några som helst regler för.

Att vänta till ett visst klockslag då en radiosändning ska börja är inte längre nödvändigt. Poddar eller poddradio kan man i princip lyssna på när och var man vill. Det är ett ljud som man kan ta med nästan överallt – på promenaden, på tågresan eller till badstranden.

Ljudfil som man kan ta med sig överallt

Ordet "podcast" är en kombination av ordet broadcast (på engelska "sända") och pod (från musikspelaren iPod). På svenska säger man oftast poddradio eller bara podd. Rent praktiskt är det en ljudfil på internet, som man genom nedladdning kan lyssna på i sin dator eller telefon.

Tekniken för poddar uppkom i början av 2000-talet och blev populärt i USA år 2004. I Sverige fick poddar sitt genombrott under 2006. Lika enkelt som det är att lyssna är det att producera. Vem som helst kan nå ut med egenproducerad radio över nästan hela världen.

Lyssnandet på poddradio har ökat de senaste åren i Sverige. För tre år sedan lyssnade 29 procent på poddar och idag visar undersökningar att fler än hälften (51 %) lyssnar på podd. Man vad är egentligen podd och varför ska man lyssna på det?

Hur lång eller hur kort som helst

När det gäller poddar finns det egentligen inga regler. En podd kan vara hur lång eller hur kort som helst, och handla om precis allt mellan himmel och jord. Odling, löpning, historia, politik, psykologi, matlagning, mord, företagande, resor, relationer eller bara prat mellan några kända eller okända personer. Många radioprogram finns även som poddradio, exempelvis dokumentärer.

När man hittar en podd man gillar går det att prenumerera. I den app eller webbläsare du använder går det att klicka i att man vill följa. Då får

man ett meddelande så snart ett nytt avsnitt av podden har publicerats. För den som inte har en smartphone så går det att ladda ner avsnitten till din dator från podcastens hemsida eller i vissa fall lyssna på avsnitten direkt där.

Låter det krångligt? Seniorpoddens Anders Lundblad kanske kan få det att låta enklare. ■

TIPS PÅ 4 PODDAR FÖR SENIORER

Vid mogen ålder

Hans Dalborg och Gillis Herlitz diskuterar livet efter 70

En liten pratstund med Stina och Birgit

5 avsnitt inspelat på ett äldreboende i Vänersborg

Prata till punkt med ärkebiskopen

Sveriges ärkebiskop Antje Jackelén möter olika profiler och diskuterar bland annat kultur, ledarskap, politik, kristendom och existentiella frågor.

Seniorpodden

SPF Seniorernas podd har fokus på information och politik gällande seniorfrågor.



Lider du av melodikryss-syndromet?

Då kanske podcast är någonting för dig.

– Skillnaden mot journalistik är att poddintervjuer blir mer ett samtal. Det handlar ju inte direkt om att ställa någon mot väggen utan om att föra ett samtal och nå ut med ett budskap, säger Anders Lundblad som gör Seniorpodden.

Han är radiojournalisten som istället blev presschef och VD. När han valde att gå i pension startade han en podcast för SPF Seniorerna. Podden är nu inne på sitt tredje år och han tycker att det är ett bra sätt att nå ut. Temat för avsnitten varierar mycket. Podden kan handla om nästan vad som helst.

"Man kan lyssna var man vill och stoppa för att fortsätta när det passar bättre."

– Det gäller att träffa någon som är engagerad, kunnig och bra på att formulera sig kort. Då blir det bra, berättar Anders.

Flest lyssnare av de avsnitt han har gjort hade samtalet om sex och samlevnad med Malena Ivarsson. Även mötet med seniorforskaren Ingemar Skoog, som myntade begreppet "70 är det nya 50", blev bra. Men Seniorpodden försöker inte locka lyssnare med hjälp av kända personer. Istället väljer Anders intressanta ämnen, som målgruppen ska vilja lyssna på.

Att poddar kan verka krångligt är något som Anders Lundblad känner igen, men han tycker att det borde vara tvärt om.

– I själva verket är poddar mycket enklare än tablårradio. Man kan lyssna var man vill och stoppa för att fortsätta när det passar bättre. Ta det gamla klassiska melodikryss-syndromet. Hur ska du agera om telefonen ringer under programmet? Väljer du att svara eller väljer du att missa en fråga? Det problemet har du aldrig med en podd, säger Anders. ■



I KORTHET

NAMN: Anders Lundblad

ÅLDER: 65 år

AKTUELL: Gör SPF Seniorernas podd Seniorpodden.



Hunddagiset Plutos vänner

**Ett hunddagis där hundarna får mer kärlek är nog svårt att hitta.
Häng med på ett besök hos Micasas hyresgäster Plutos vänner.**

I en liten röd träbyggnad strax intill Husby centrum ligger hunddagiset Plutos vänner. Ett högt staket omfamnar den lilla gårdens gräsmatta med buskar och ett par trädgårdslådor där det om sommaren växer jordgubbar, kryddor och potatis. När Trivsel är på besök har våren ännu inte slagit rot. Det är kallt både i trädgård och på den stora träaltanen.

– Det här är i första hand en daglig verksamhet och i andra hand ett hunddagis, säger Daniel Silvennoinen som tillsammans med kollegan Isabella Johnsson arbetar som föreståndare för verksamheten.

Lokalhyresgäst hos Micasa

Deltagarna på hunddagiset Plutos vänner har alla en måttlig till lindrig utvecklingsstörning. Verksamheten drog igång i mitten av nittiotalet och för deltagarna är arbetet med hundarna alldeles lagom. Lagom ansvarsfullt. Lagom svårt. Flera av dem har provat på att jobba på andra ställen, men upplevt att det varit för stressigt. På Plutos vänner tar man dagen som den kommer; promenad, matlagning och så turas de om att ge hundarna

mat. Om det varit blött ute duschas hundarna och kmmas.

– Men mest ger vi dem kärlek, säger Thida och skrattar stort.

När alla bestämt vilken hund de ska gå med och både deltagare och hundar är klara ger sig gruppen iväg. Oftast går de ner mot Järvafältet. Daniel berättar att det bästa med hans jobb är att få vara med människor som ger 100 procent ärlig respons.

– Omsorgsbehovet våra deltagare har är socialt och pedagogiskt. Det är väldigt utvecklande eftersom man använder sin person som arbetsredskap, säger han och stannar för att vänta in den svarta pudeln Assar som vill nosa på något på marken.

Snart får ett välkänt ljud hela gruppen att stanna till. På en trädgren sitter en hackspett.

– Titta! Den hackar som en klocka, säger Thida och snart vill alla berätta om vilka djur de brukar se på promenaderna.

– Det är ett rikt djurliv här på fältet. Vi har till och med sett räv en gång, säger Isabella innan hon manar på gruppen att gå vidare för att hinna tillbaka i god tid till lunchen. ■

Trivsamma tips till tidningen Trivsels läsare

Efter många år som verksam konstnär på Österlen i Skåne är Taimi Borg tillbaka i Stockholm. Här har hon hittat sin oas på Reimersholme där hon är aktiv i Trivselrådets trädgårdsgrupp. Tillsammans med ett tjugotal grannar odlar de i lådor på gården. Förutom sitt måleri älskar hon naturen och trädgårdsarbete. Även om det arrangeras sociala aktiviteter i huset på Vindragarvägen finns det tid över till tv-tittande. Hon vill tipsa Trivsels läsare om en tv-serie och en musikkonsert som hon tycker extra mycket om. ■



I KORTHET

NAMN: Taimi Borg

BOR: I Micasas seniorlägenheter på Reimersholme

AKTUELL: Som Trivseltipsare



FOTO: SEVEN NETWORKS/LEGAL

Hemma igen

TV-SERIE PÅ SVT PLAY

Det handlar om sjuksköterskan Sarah Adams på herrgården Ash Park i slutet av 1950-talet som kommer tillbaka hem efter många år, men människorna och livet på gården är förändrat. Serien innehåller allt som en dramaserie ska göra, enligt Taimi. Det är kärlek, dramatik och maktkamp.



FOTO: HARALD HÖFFMANN/SONY CLASSICAL

Italiensk kväll med Jonas Kaufmann 2018

MUSIKKONSERT PÅ SVT PLAY

"En alldeles ljuvlig livekonsert med den världskände tenoren från Österrike. Det är en skön upplevelse att ta del av konserten, Kaufmann har en underbar sångröst och är också trevlig att se på."

*Vill du tipsa Trivsels läsare om en bok, en föreställning, en tv-serie eller en podd?
Mejla till Trivselredaktionen på kommunikation@micasa.se*

Korsordstävling

Lös korsordet och skicka in till Micasa Fastigheter, Box 1298, 164 29 Kista. De tre första som skickar in rätt svar vinner Bobos äppelmust från Väddös musteri. Glöm inte att skriva ned din adress så att vi vet vart vi ska skicka priserna.



										GK	ÄR SNART LÖVAD	TIDIGT PÅ MOR-GONEN	FEST	GRÖN OCH UPPTILL	VERKA	PERIO-DEN	ÖVADE	HA PÅ KÄNN
										SABBA								
										SPRING-ÄREN								
										FÖR TORK-NING					KAN MAN SIG KORA			
										ANONY-MA NARKO-MANER			ANSIKTE I ROCK?					NÄRA FÖRE-STÄENDE
												BRA OM GRISEN ÄR		ÖREBRO LÄN PREP.		I BREV-SLUT NOR-PADE		
										TAKTÄCK-NING PÖS-MUNKEN								
BILDEN	HALV DANS	DAM-DJUR	UTERUM OCH HJÄRTE-RUM	OK OK		NYASTE DELEN	SMYCKE-STENAR	FÖR-LIKAS	MISÄR KNALLE				EXTRA ORDINA-RIE ANSEENDE			DECEN-NIUM		
L			↕	↓						→				→			↓	
KÄRL OCH TJÖAR						TUNNIS ÄNGLA-STAD				ARVSAN-LAG KORALLÖ				PÅ BIL I ITALIEN	RADIE SOCKAN		STORA ADERN	
SUMMA SUM-MARUM							SNEDDA AV NEJ				SÅ KAN MAN MÅ	FÖRLORA SKINN-ARMO						
KUVADE	VERK-SAMHET VERKAR													X NAPP				
L						INFRA-RÖD PÅ PÅ MÅNGA APPARATER		GESTALT						HAR FÖR SIG				
I VATTEN		OXAR-NAS OXE FRI-GJORDA						STOR SÄNG-ERSKA SÄREGEN						CIRKA GEORGIA USA				
							NALLES KOMPIS KASS		TRALL-ORD SLÖDDER				SKYLDA KLARHET					
DOFTEN ELEKTRO HELIOS			AN-VÄNDA TULLAR	TIDSBE-STÄMMA	VÅR NATIONA-LITETSBOK-STAV		NATRIUM SMEKER			KRUK-VÄXT	FILEN MUSIK-STIL							
SEKRE-TERARE PÅ RESA PARADIS	→				↓								NORPA YTMÄTT			SMÖR-JER	UDDA	
L						KOL UTAN KRAFT									HEDERS-MAN BRÖDERNA I KALMAR			
			SLAVISK MONARK TILL-SAMMANS					KAPTEN OCH PIRAT								PLATTA SKIVBOLAG FÖRR		
HOTAT TRÄD TUNN SKIVA	→						JUNGFRU	KOLLAR VÄR EKONOMI			SOM DOM	MEDIE-BOLAG	ANLITA TVÅ LIKA					
GE UT I TRYCK						FÖRR VANLIGT VID VÄG-KANTEN	→	FIRAS FRÄMST I NORRA EUROPA										
REPOR-TER									I LUF-T-SAM-SÄTT-NING						SORT			