

trivsel



Regnbågen – här får man vara sig själv

"Mina sidor" snart här!

Jorden runt på 30 minuter

Lady Silver – 83 år och influencer



Innehåll

Ledare 3

Allmän och lika rösträtt 100 år 4

Nelly Thürings trädgård 5

Trivsel träffar:

Anita "Lady Silver" Looström 6

Hemma: Mina sidor 10

Senior idag:

Pensionär och konsult 12

Kropp och själ:

Regnbågens seniorboende 14

Teknik:

VR – minnen får liv 18

Stadsutveckling:

Tunnelbanan byggs ut 22

I våra fastigheter: Hyresgäster
på Liljevalchs vårsalong 26

Korsord 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

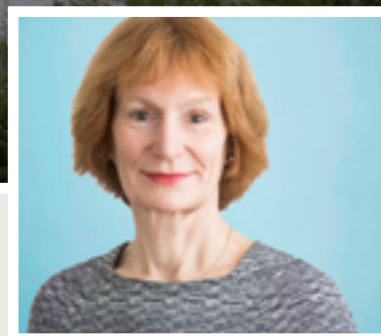
Skribenter: Jenny Bicho och Lena Videgren.

Information från Malin Arvidsson, "Nelly Thüring:
rösträttskämpe och fotograf", artikel på Demokrati100.se,
www.demokrati100.se/nelly-thuring-rostrattskampe-och-fotograf/ (hämtad 2021-05-21) samt Bosse Ringholm.

Fotografer: David Bicho, Riksdagsförvaltningen (Nelly
Thüring, sid 4), Micasa Fastigheter (sid 3 och 5), Gustav
Kaiser (sid 14–17), Privat (sid 26) och Peter Lydén (sid 27).

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

Micasa Fastigheter ägs av Stockholms stad.



Minnen, gemenskap och demokrati

Sommaren med ljus, värme och grönska är äntligen här! Vi slås av åsynen av allt det vackra men aldrig har väl sommaren varit så efterlängtd som detta år. Med lyckokänslor har jag följt vårens spirande grönska och den annalkande sommaren genom mitt fönster. Varje dag någonting nytt, om så bara en skiftning. Just nu har äppelträdet klätt sig i blommig prakt. Det gör sig redo för att bära frukt. Om några månader kommer trädens grenar att digna av äpplen. Även det en underbar tid att njuta av.

Just att beskåda olika platser är någonting vi får ta del av i detta nummer av Trivsel. Det går att uppleva resor hemifrån med en teknik som heter virtuell realitet (VR). Genom att använda VR-glasögonen går det att färdas över hela världen. Trivsel var med när snart 90-årige Stig återsåg Kinesiska muren och för första gången stod vid Machu Picchu, fast hemma i sitt eget vardagsrum. Tänk ändå vad teknikutvecklingen är fantastisk.

Någonting annat som är fantastiskt är gemenskapen i många av våra fastigheter. Engagemanget

i att skapa tillsammans har resulterat i en tavla som nu visas på Liljevalchs vårsalong. Motivet heter Kafferepet och är en broderad tavla efter en målning av Stockholmskonstnärinnan Josabeth Sjöberg, känd för sina naivistiska interiörmålningar från 1800-talets Stockholm.

Och apropå det, så kan det väl inte ha undgått någon att det i år är 100 år sedan kvinnor för första gången kom in i Sveriges Riksdag. Nelly Thüring var en av de fem kvinnliga riksdagspionjärerna. Nelly bodde sina sista år på Enskede nya servicehus, ett hus som ägs av Micasa sedan 2001. Vi vill berätta om Nellys fantastiska livsgärning och om hennes sista år som hon tillbringade i vårt hus. Efter sommaren kommer vi att inviga en trädgård till Nellys och demokratins ära invid huset på Handelsvägen i Enskede.

*Med önskan om en fin sommar med trevlig läsning,
Maria Mannerholm, VD Micasa Fastigheter*

Nelly Thüring: rösträttskämpa och fotograf

1921 infördes
allmän och lika rösträtt
i Sverige. Hundra år
senare vill vi på Micasa
uppmärksamma och
fira demokratin.



Nelly Maria Nilsson (1875–1972) föddes i ett småbrukarhem i Mala utanför Hässleholm. Efter konfirmationen arbetade hon några år som kassörska, innan hon började som biträde i fotograf Hjalmar Leverins ateljé i Helsingborg. Där lärde hon sig grunderna i fotografyrket.

Under det tagna namnet Thüring etablerade hon en egen ateljé i Lund år 1900. Sakta växte kundkretsen fram – bland annat tack vare kontakter från hennes engagemang för fred och nykterhet.

Nelly Thüring gifte sig med Johan Göransson, men de sepa-

rerade efter bara några år tillsammans och hon blev ensamstående med två barn. Hennes sociala ställning försämrades, vilket gick ut över affärerna. Konkurrensen från mer väletablerade ateljéer var hård. Thüring tog allt fler uppdrag som föredragshållare och år 1909 stängde hon ateljén.

Vid första världskrigets utbrott anslöt hon sig till det socialdemokratiska partiet och blev snabbt tongivande i kvinnoklubben. I december 1916 valdes hon in i Göteborgs stadsfullmäktige.

Nelly Thüring drev kravet på politisk rösträtt för kvinnor och i oktober 1916 författade klubben en rösträttsmotion till Göteborgs arbetarekommun inför partikongressen. Ett av huvudargumenten var det stora samhällsansvar kvinnorna tagit under kriget.

Under valkampanjen 1920–1921 höll Nelly Thüring över 300 möten, ibland flera samma dag – ett tempo som möjliggjordes av att hon färdades med motorcykel. 1921 valdes Nelly och fyra andra kvinnor in i riksdagen. Vid valet 1924 fick hon

förnyat förtroende, och samma år valdes hon in i det socialdemokratiska kvinnoförbundets styrelse. Inför nästa riksdagsval avböjde hon att ställa upp som kandidat. Hon fortsatte dock att vara politiskt engagerad som ordförande i socialdemokratiska kvinnoklubben i Enskede. Hon återupptog också sin verksamhet som fotograf år 1929.

När Nelly Thüring år 1927 flyttade in på Barbro Stigdotters väg 112 i Enskede gjorde slummen att hon blev granne med den 4-årige pojken Sten Andersson, som sedermera blev socialminister och utrikesminister. I sina memoarer skriver han: *”Inte så att hon försökte pådyvla pojkvaskern en politisk uppfattning, utan att genom att föra vardagsnära resonemang om människor villkor och deras sätt att betrakta och behandla varandra. Ord som gemenskap, solidaritet och socialt ansvar hörde jag första gången i pratstunderna med Nelly.”*

På ålderns höst flyttade Nelly Thüring in i servicehuset på Handelsvägen 170 i Enskede. Hon var 96 år när hon dog. ■



Bosse Ringholm

En trädgård till demokratins ära

Nelly Thüring, en av de fem första kvinnorna i Riksdagen, bodde sina sista år hos Micasa på Handelsvägen 170 i Enskede. Hundra år efter införandet av allmän och lika rösträtt vill Micasa och Bosse Ringholm uppmärksamma en bortglömd pionjär och agitator.

I år är det hundra år sedan allmän och lika rösträtt infördes i Sverige, vilket innebar att kvinnor för första gången tilläts rösta. Samma år valdes fem kvinnor in i Riksdagen; Elisabeth Tamm, Bertha Wellin, Kerstin Hesselgren, Agda Östlund och Nelly Thüring. Den sistnämnde bodde sina sista år på Enskede nya servicehus, som ingår i Micasa Fastigheters bestånd.

– Jag upplever att det är få som känner till Nelly Thüring och därför har jag sammanställt en skrift om henne, säger Bosse Ringholm, f d Finansminister.

Han har under sina efterforskningar mött en kvinna

som levde ett långt och innehållsrikt liv.

– Nellys gärning handlade om att stärka kvinnornas ställning i det patriarkala Sverige. Hon var väldigt energisk. Under åren 1921–1928 deltog Nelly i många riksdagsdebatter. Hon skrev motioner om vaccinering mot smittkoppor, ändring av hyreslagstiftningen för att motverka hyressocker, bättre vård av barnsängskvinnor och understöd åt ankors barn, säger han och fortsätter:

– Dessutom var hon mycket intresserad av språk och arbetade för att engelska skulle bli ett läroämne i Sverige.

Om restriktionerna lättar så kommer en namngivningsceremoni hållas i augusti till Nelly Thürings och demokratins ära.

– Det känns fint att namnge trädgården efter henne för att uppmärksamma hennes gärning, men också för att uppmärksamma att det har gått 100 år sedan kvinnor på allvar fick delta i politiken, säger Lena Videgren som är kommunikatör på Micasa och projektledare för namngivningen. ■

På Handelsvägen 170 i Enskede ligger Enskede nya servicehus och Palsternackan seniorbostäder. Fastigheten byggdes 1952 i en tidstypiskt stram och monolitisk karaktär. Arkitekter var far och son Carl och Hans Åkerblad. Nelly Thürings trädgård invigs under sensommaren.

Silverdam som inspirerar

Hon började med hopprep och landade i 23 500 följare på Instagram.

– Det där med influencers hade jag hört talas om, men inte riktigt satt mig in i vad det innebar. Jag skulle säga att man är nån slags förebild, säger Anita "Lady Silver" Looström.

Efter en regnig och kall vår lyckas vi äntligen få till en träff när solen skiner, och det ska visa sig att 83-åriga Anita Looström fullkomligt lyser ikapp med den. Hon har promenerat från Reimersholme till Villa Källhagen på Djurgården där vi ses. Orken är det ingen fel på för hon ska gå hela vägen tillbaka och dessutom planerar hon att klämma in ett träningspass fram emot kvällen.

Hon pekar bort mot en brygga.

– På den där bryggan startade min karriär som influencer, så jag tyckte att det var lite roligt att vi skulle ses just här, säger hon och tar fram två hopprep med färgglada pärlor ur rygsäcken.

Det var efter ett pass på Friskis och Svettis som hon blev tillfrågad om att gå med i en hopprepsgrupp för äldre. Anita, som då var 78 år fyllda, tyckte att det lät spännande. Projektet var tänkt att bli en film som skulle visa att även äldre kan.

– Vi sågs här på bryggan och fick lära oss att hoppa med både ett och två rep. Vår coach var världsmästare och verkligen jätteduktig, men tyvärr upplöstes gruppen efter ett par år och det

blev ingen film. Istället blev jag influencer, säger hon och ler.

Instagrambilder

Att vara influencer handlar mycket om att inspirera andra att ta hand om kropp och själ. Anita tycker att det är viktigt att hålla sig uppdaterad när det gäller hur man ska äta och röra på sig. Ofta publicerar hon bilder på när hon tränar eller är ute och går. Hon har även fått reklamuppdrag där hon visar kläder och så har hon fått vara ansiktet utåt för stora kampanjer.

– Det är så spännande att få vara med om alla de här sakerna. Jag hade aldrig någonsin kunnat föreställa mig att jag skulle bli intervjuad och fotograferad. Hade någon sagt det här till mig för tio år sedan hade jag aldrig trott dem, säger hon och skrattar.

Redan som barn gillade hon att röra på sig. Hon beskriver sig själv som ett livligt barn som mest kom till sin rätt på gymnastiken i skolan.





Skidor och skridskor har alltid varit stora intressen. Hon växte upp i Nacka med mamma som var hemma, och pappa som arbetade på Nationalmuseum. Hon hade en äldre syster och fick även en yngre bror när hon var 8 år. Pojken föddes hemma när Anita var i skolan och hon minns känslan när hon kom hem och det fanns en alldeles nyfödd bror i huset. Kanske var det därför hon sen valde att ägna hela sitt yrkesverksamma liv åt att vara barnmorska.

– Det är ett så fantastiskt och spännande jobb. Nästan det största som händer en i livet är att föda och bli född. Det var så underbart att få uppleva

glädjen när ett barn föddes. Ibland gick det inte att hålla tillbaka tårarna när barnet låg där vid bröstet. Jag älskade verkligen mitt jobb och längtade alltid tillbaka när jag var ledig, berättar hon men säger att även pensionärlivet är bra:

– Det är underbart att vara pensionär. Jag tycker om att styra över min egen tid och att inte måsta, säger hon.

Stegräknaren slår i taket

Mycket i hennes liv kretsar kring rörelse. I vanliga fall leder Anita seniorpass på Friskis och Svettis,

Det här är en influencer

Influencer (Influare) är ett samlingsnamn för opinionsbildare och andra personer som uttalar sig i sociala medier för att påverka attityder och handlingar hos sina läsare och följare. Ofta får en influencer betalt för att visa eller omtala produkter eller varumärken på ett personligt och positivt sätt för att påverka konsumenterna.



men under pandemin ligger den verksamheten vilande. Istället cyklar hon och promenerar så mycket att ”stegräknaren nästan slår i taket”. Och förra året åkte hon tjejvasan med några andra 80-plussare.

– Tyvärr har det ju varit några riktigt dåliga vintrar så jag hade knappt åkt skidor alls, och det var fruktansvärt dåligt väder. Det regnade så mycket att man kände hur det klafsade i pjäxorna redan i fällan, men jag tog mig i mål, säger hon och skakar på huvudet åt minnet.

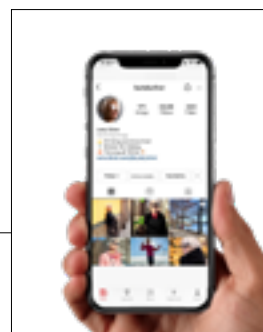
När det är dags för fotografering ber vi några unga tjejer som solar på bryggan att få ta ett par bilder precis på platsen där det började. Tjejerna får nys om att hon är influencer och letar upp kontot Lady Silver på Instagram. De förundras när de ser henne hoppa hopprep både fort och länge, och de tar bilder på henne för att posta på sina egna konton.

Anita berättar att hon ibland märker att hon blir igenkänd på stan. Och ett par gånger har det kommit fram folk som frågat om det är hon som är Lady Silver, men det tycker hon bara är roligt.

Namnet kom till för att hon är en lady med silverhår och när man är influencer är det viktigt att ha ett namn som sticker ut.

När fotograferingen är färdig erbjuder Anita tjejerna att få prova hennes hopprep.

– Hoppa ni? Vill ni prova? Stötarna stärker skelettet så att hoppa är faktiskt det bästa man kan göra! ■



Namn:

Anita Looström

Ålder: 83 år

Familj: två barn, fyra barnbarn och en särbo

Aktuell: som influencern Lady Silver

Smidigare med Mina sidor

Nu är det inte långt kvar innan vi kan erbjuda dig som hyresgäst i våra seniorlägenheter tillgång till tjänsten Mina sidor. Där kommer du bland annat kunna hålla koll på dina felanmälningar och hyresavier. Innan det är dags för lansering har vi låtit en panel av hyresgäster testa sidan och just nu utvärderas svaren. Allt för att tjänsten ska vara så funktionell och lättöverskådlig som möjligt.

Varje vecka får kundtjänst 500 telefonsamtal och 400 mejl från hyresgäster som har frågor eller behöver hjälp med olika saker. För att minska på tiden i telefonkö eller väntan på ett e-postsvar lanserar vi nu en ny möjlighet för dig att hitta information om din lägenhet och dina ärenden hos oss via Mina sidor. Du kommer att nå Mina sidor via www.micasa.se där du loggar in med ditt användarnamn och lösenord.

På Mina sidor kommer dina hyresavier att finnas så att du kan se vad som är betalt och inte. Du kommer även enkelt kunna byta kontaktuppgifter, så som ny e-postadress eller telefonnummer.



Cari Busin

– En annan sak som jag tror att många hyresgäster verkligen kommer uppskatta är att det går att följa sina felanmälningsärenden. Genom att klicka på

ett ärende går det att se var i processen ärendet är, säger Cari Busin, enhetschef Hyresgästservice.

Allt fler seniorer känner sig mer och mer vana att utföra ärenden på Internet. Många fixar med bankärenden eller handlar obehindrat, men för de som fortsatt vill ringa eller mejla till Micasa så kommer det så klart gå bra.

– För oss är det allra viktigaste att vi finns tillgängliga för våra hyresgäster så som de behöver oss. Därför kommer det självklart fortsatt gå att både ringa och skriva till oss, och göra felanmälningar som tidigare via vår hemsida, säger Cari Busin.

Enkel navigering

Att bygga en användarvänlig sida är klurigt. Alla användare har olika mycket kunskap och erfarenhet. Därför är det vanligt att man gör användartester för att kontrollera så att man skapat en sida som är lätt att förstå och navigera. Förutom interna testare på Micasa, har en testpanel om ca 15



seniorer i olika åldrar fått logga in i en testversion av Mina sidor och följa instruktioner. En av dem var 93-åriga Mona Dahl på Reimersholme.

– Det var roligt att testa. Ibland lite svårt att förstå var man skulle klicka, men på det stora hela gick det väldigt bra. ■

Mina sidor börjar lanseras under juni månad. Mer information om hur man loggar in och använder tjänsten kommer i ett brev som skickas ut till alla seniorhyresgäster under juni.



Mina uppdrag ger mig energi

Med erfarenhet från ett helt arbetsliv var Torborg Wärn inte redo att bli pensionär. Att arbeta som konsult blev guldkant och numer väljer hon de uppdrag som ger henne energi.

Efter ett långt yrkesliv som chef inom både stat och kommun gick Torborg Wärn i pension i 60-årsåldern, men färdig med arbetslivet var hon inte. Hon visste att hon ville fortsätta att bidra, men inte riktigt med vad. Via sitt stora nätverk ledde det ena till det andra. Hon startade ett eget konsultbolag och snart kom uppdrag efter uppdrag

– Under åren jag var anställd tänkte jag ofta att jag gärna skulle prova att ha ett eget företag. Och

när jag väl testade så var det både givande och intressant, säger hon.

Idag arbetar hon mycket med mentorskap och matchning. Hon är även rådgivare och handleder chefer. Hon använder all den kunskap och erfarenhet som hon samlat på sig under sitt långa yrkesliv.

– Jag blev chef första gången när jag skulle fylla 25 år och som ledare har jag fått ta del av många personers liv och leverne. För mig handlar ledar-

skap främst om människan, men också att förstå hur människor påverkar organisationen och vice versa. Därför är det väldigt viktigt att känna in kulturen på en arbetsplats. Ska du lyckas utveckla och förändra i verksamheten måste du ha den kännedomen, säger hon.

Mycket är bättre idag

Om Torborg jämför dagens ledarskap mot hur det var när hon började som chef så tycker hon att det är mycket som är bättre.

– Förr i tiden fick man ingen ledarskapsutbildning och det fanns inget mentorskap. Vi har kommit väldigt långt idag och du kan få ett helt annat stöd i rollen. Å andra sidan är det en helt annan tidspress och man tar inte alltid mänsklig hänsyn, säger hon.

Hur är det med ålderism? Är det någonting du märker av?

– Jag tror att det mest är jag själv som lägger in begreppet i upplevelsen. När jag ska coacha unga människor undrar jag ibland vad jag kan bidra till i deras liv. Men samtidigt vet jag vad jag kan och många gånger så ringaktar man människors erfarenhet i dagens arbetsliv. Vi har ju samlat på oss kunskap genom ett helt arbetsliv, säger Torborg.

Även om Torborg älskar att jobba har hon ett rikt fritidsliv. Hon sitter nämndeman vid ett par tillfällen i månaden och tycker om att pyssla i den egna trädgården. Men att fortsätta arbeta känns viktigt för att fortsatt kunna hänga med. Och när hon inte jobbar alls är det kaffebordssamtalen hon saknar.

– Att jobba har blivit en guldkant för mig. Men från att ha drunknat i vardagsarbete, så kan jag nu välja vilka uppdrag jag vill ha och jag väljer de som ger mig energi. ■

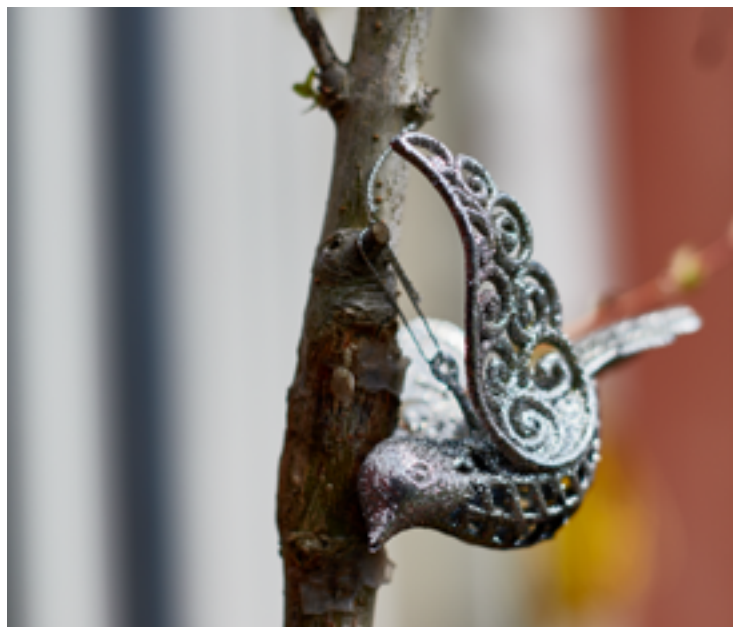
Namn: Torborg Wärn

Ålder: 72 år

Familj: dotter och ett barnbarn

Bor: Lidingö

Aktuell: med det egna konsultbolaget Olgor







Regnbågen – här
får man vara sig själv



På Gärdet i Stockholm finns idag Sveriges enda seniorboende för HBT-personer.

För den som i ett helt liv behövt dölja sitt sanna jag är det befriande att få leva sida vid sida med likasinnade.

– Idén om Regnbågens seniorboende är sprungen ur tanken om min egen framtida ålderdom. Jag tänkte att jag nog skulle få dö ensam. Eftersom jag inte har några barn så gick jag till mötes en ensamhet som bara blev allt större, säger Christer Fällman som är grundare till Regnbågens seniorboende, ett hyresrättskooperativ för HBT-personer.

Det kan kanske låta enkelt, men det ligger oerhört mycket och hårt arbete bakom, och år 2013 kunde äntligen de första hyresgästerna flytta in på Sandhamnsgatan på Gärdet. Christer, som är trädgårdsmästare, hade kommit i kontakt med Micasa genom sitt arbete på Sinnenas trädgård. När han presenterade idén för Micasa Fastigheter tog det inte lång tid innan han hade fått ett okej från styrelsen.

– Just profilboenden låg lite i tiden just då och alla förstod att det här var någonting som

saknades och som Stockholm verkligen behövde, säger Christer.

På Regnbågens seniorboende är gemenskapen viktig. Tillvaron påminner mer om ett familjeliv eftersom man har mer kontakt med grannarna. Ett kooperativ kräver en medlemsförening och då faller det sig naturligt att man lär känna varandra och samarbetar kring olika frågor. Karl Anders är kassör, Björn jobbar med events och Pia klev på ordförandeposten i höstas. Hon tycker att det är berikande att träffa andra och få möjlighet att delge sitt liv.

– Även om det har hänt mycket sedan 70-talet så finns det fortfarande fördomar. Många vågar inte säga vilka de är av rädsla för att bli illa behandlade. Jag har vetat att jag är gay ända sedan ungdomsåren, men har inte kunnat prata med någon, och i hela mitt yrkesliv har jag mer eller



Pia



Christer



Björn



Karl Anders

mindre dolt vem jag varit, berättar Pia som idag är pensionär efter många år som överläkare inom psykiatrin.

Stort internationellt intresse

Eftersom boendet är det enda i sitt slag i Sverige, och faktiskt hela Europa, finns det ett stort intresse för Regnbågen. De får ofta förfrågningar om studiebesök och många utländska journalister vill göra besök för att filma eller skriva om boendet.

– Vi har fått besök från bland annat St Petersburg. De är helt fascinerade eftersom man inte kan starta ett sånt här boende där än. Det måste finnas stöd högt uppifrån i samhället och det hade vi i Sverige, men det finns ännu inte där borta. Om man ser det i ett större perspektiv så är boendet större än boendet själv. Det är synd att det ens ska behöva finnas. Drömmen är ju att man ska kunna bo vart som helst och känna sig accepterad för den man är, säger Christer.

Kön till Regnbågen är lång, i dag står det 220 personer i kö till 28 lägenheter. Styrelsen jobbar

för att det ska finnas fler boenden, fler lägenheter, men de har ännu inte fått någon respons. Det finns även önskemål om att starta äldreboenden för HBT-personer, så att en person som kanske haft klänning på sig i hela sitt vuxna liv inte ska riskera att behöva bära byxor den sista tiden i livet.

– Det är en djungel det där. Eftersom avdelningarna på äldreboenden är inriktade på sjukdom så går det inte. Istället jobbar vi för att HBT-certifiera personalen eller hela boenden. I grunden handlar det om transpersoners rädsla för att bli särbehandlade och inte sedda. Man måste ju få fortsätta att leva så länge det går. Inte riskera att behöva gå in i garderoben igen. ■

HBT och HBTQ

HBT står för homosexuella, bisexuella och transpersoner. Homosexuell och bisexuell handlar om sexuell läggning. Trans handlar om könsidentitet och hur man uttrycker sitt kön. I begreppet HBTQ står Q:et för queer som innebär att bryta mot normer kring kön, sexualitet och/eller relationer.

Jorden runt på 30 minuter

Från Kinesiska muren till Bali via Ghana och Machu Picchu. Trivsel var med när 89-årige Stig reste nästan ett helt varv runt jordklotet – hemma i sitt eget vardagsrum.

Phileas Fogg skulle nog vara mäktigt imponerad om han visste vad snart 90-årige Stig i Solna företog sig en fredag i maj. Något som tog den brittiska romanfiguren 80 dagar att genomföra lyckades Stig klara av på lite drygt 30 minuter. Precis som alla de som följt Jules Vernes spännande berättelse nerkrupna i sin bästa läsfåtölj, så reste Stig runt jorden i snurrstolen hemma i vardagsrummet.

”Åh, vilken vy! Och bergskedjorna är ju helt fantastiska. Precis som jag minns det”, säger Stig när han påbörjar sin resa vid Kinesiska muren, som han besökte på riktigt 1996. ”Fin himmel, lite molnigt. Och titta där! Det är jättemånga där nere som tittar upp på mig! Hej på er!!”

Välfärdsteknik med exempelvis VR-glasögon är något som har visat sig vara en meningsfull aktivitet för personer som har blivit stillasittande





och behöver bryta vardagsmönstret. Med ett par specialdesignade glasögon och en surfplatta träder man enkelt in i realistiska världar. Du kan besöka städer, platser eller se vilda djur. Genom att uppleva ställen som man alltid har velat se, eller kanske redan har besökt, triggas minnet.

– Om du är en person som ofta har fjällvandrat och får se fjäll i VR-glasögonen, så drar hjärnan kopplingar och skapar minnen och känslor, säger Ivan Perlesi som är grundare av Virotea som tillhandahåller tjänsten till flera kommuner och Stockholms stad.



Ivan Perlesi

Själv införskaffade han tekniken för att spela VR-spel, men när hans pappa som är specialistläkare inom psykiatri, fick prova glasögonen förstod han vad tekniken kan göra för personer som är fysiskt eller

psykiskt begränsade. Tjänsten används både inom hemtjänsten och på äldreboenden. Det är varken komplicerat eller tungt att bära eftersom det enda som behövs är glasögonen och en uppkopplad mobil eller surfplatta.

– I en bransch som är hårt belastad och dessutom har hög personalomsättning behöver en sån här grej vara smidig att hantera. Ofta när man tar fram en produkt ligger fokus mest på slutanvändaren, men här har vi haft minst lika mycket fokus på de som ska hantera den. För att detta ska bli bra är det viktigt för personalen att VR-aktiviteten är enkel att hantera. Därför har vi utvecklat tjänsten tillsammans med personer som jobbar inom hemtjänsten, säger Ivan Perlesi.

Minnen får liv

Ett vanligt problem inom äldreomsorgen är ensamhet, som kan leda till nedstämdhet, oro och ångest. För den som inte längre jobbar eller kanske ens bor kvar i sitt hem kan det ibland kännas som

att man lämnat sin identitet. Med den aktivering och stimulering man kan få av VR-tekniken upplever många att de får möjlighet att minnas vem man var.

– Minnen triggar andra minnen, och även om minnena ibland väcker en känsla av saknad eller sorg så är det oerhört viktigt att få känna. Det är ju det som får oss att vara levande, säger Ivan.

I sitt vardagsrum har Stig förflyttats till ett vattenfall i Ghana och sen till Machu Picchu i Peru. Det sistnämnda är något han alltid velat se och han är mycket imponerad av hur det är byggt.

– Hur var det ens möjligt att lägga upp stenar på den här höjden? Inte dåligt, men på den här tiden visste man verkligen vad murbruk var, säger han och snurrar i stolen för att se så mycket som möjligt av den plats han drömt om att få besöka.

För fem år sedan fick Stig en stroke, men han bor fortfarande kvar hemma. Han får hjälp av hemtjänsten tre gånger varje dag och idag är det Mikaela som är på besök. Den sista anhalten på dagens jorden runt-resa är Bali. När man lutar sig framåt känns det nästan som att man kan ta på sanden på stranden.

– Jag tror att det här är jättebra för de som inte kommer ut så mycket i världen. Närområdet har man sett så många gånger. Nu kan man se andra saker och det finns fantastiskt många detaljer att titta på, säger Stig och skrattar när han tar av sig glasögonen;

– Tillbaks till vardagsrummet! ■

VR står för Virtual Reality, vilket översätts ganska exakt till virtuell verklighet på svenska. Inuti glasögonen finns en skärm som består av linser, som gör att upplevelsen blir att man kan förflyttas i fotografiet i 360 grader. Det du ser i glasögonen styrs från en uppkopplad mobil eller surfplatta.

VR har visat sig ha god effekt vid olika användningar inom äldreomsorgen. Bland annat för att motverka nedstämdhet när minnet sviker, men även skapa möjligheter till gemensamma upplevelser och social samvaro.





Nyfiken (på) gul (linje)

Tunneltrafiken har gått under Södermalm sedan september 1933. Nästan 100 år senare har Stockholms tunnelbanenät 100 stationer. Den pågående utbyggnaden innebär inte bara att stockholmarna kommer kunna ta tunnelbanan till Barkaby och Nacka, utan även en helt ny gul linje.

Det är tidig morgon på tunnelbanestationen i Hagsätra. Några enstaka resenärer släntrar in på den tomma perrongen inför avgången mot city och Hässelby kl 05:05. Ett tomt tåg kommer in på stationen och strax därefter kommer Luca Bellotti promenerade längs med tåget för att påbörja dagens första sträcka. Han är chaufför och under detta pass kommer han promenera de 150 meterna mellan styrhytterna 12 gånger.

– Ja, lägger man ihop det så blir det ju några kilometer att gå per arbetspass, säger han och skrattar.

En fungerande kollektivtrafik gör att människor kan bo i ett område, jobba på ett annat ställe och träffa vänner eller ha sina fritidsaktiviteter på ett tredje. Dessutom är det bra ur miljösynpunkt. Stockholms nuvarande tunnelbanesystem är det 28:e längsta i världen. Varje dag reser ungefär





865 000 människor med storstockholms kollektivtrafik längs det 11 mil långa spåret. De kliver på och av på de 100 tunnelbanestationerna, och åker upp och ner i de 370 rulltrapporna som tillgängliggör tunnelbanan för stockholmarna.

Nya sträckor

När nya stadsdelar och områden växer fram ökar antalet invånare i regionen. Fler behöver nyttja kollektivtrafiken och behovet av nya sträckor ökar. Just nu pågår byggnation av flera förlängningar av befintliga sträckor, bland annat blå linje från Kungsträdgården till Nacka via nya stationer vid Sofia på Södermalm och i Hammarby sjöstad. Dessutom ska en helt ny linje byggas från Odenplan till Arenastaden i Solna.

– Alla nya sträckor byggs helt under jord. Med Gula linjen kommer du att kunna åka från Arenastaden via Odenplan till Söderort utan byte



och från Akalla förlängs Blå linjen till Barkarby med två stationer. Vi håller också på att planera en ny linje från Fridhemsplan till Älvsjö. Totalt ska vi bygga 18 stationer och tre mil nya spår, säger Emma Sahlman, pressansvarig på Region Stockholms förvaltning för utbyggd tunnelbana.

Luca Benotti tycker om sitt arbete. Från att ha varit pilot och tvingats spendera mycket tid ifrån familjen, så lägger han nu sina arbetspass så att han kan hämta dottern i skolan varje dag. Han säger att tunnelbanans samhällsbärande funktion blir väldigt tydlig – något som många kanske inte är medvetna om.

– Man märker snabbt vilken otrolig påverkan ett 20-minuters stopp har i rusningstid. Egentligen räcker det med att någon öppnar en stängd dörr och det blir förseningar med tre minuter. Fast i de senaste årens mätningar ligger vi stadigt på 98 procents punktlighet, så jag skulle inte säga att det är ett stort problem. ■

Nya Tunnelbanan

BLÅ LINJE TILL NACKA

Sträcka: 4,1 kilometer

Nya stationer: Sickla, Järla och Nacka

Klart: 2030

BLÅ LINJE TILL SÖDERMALM

Sträcka: 4,5 kilometer

Nya stationer: Sofia och Hammarby kanal (uppgång på Katarina Bangata på Södermalm och vid Luma i Hammarby Sjöstad)

Klart: 2030

BLÅ LINJE TILL SÖDERORT

Sträcka: 2,7 kilometer

Nya stationer: Slakthusområdet (ersätter stationerna Globen och Enskede gård)

Klart: 2030

BLÅ LINJE TILL BARKARBY

Sträcka: 4,1 kilometer

Nya stationer: Barkarbystaden och Barkarby

Klart: 2026

GUL LINJE TILL ARENASTADEN

Sträcka: 4,1 kilometer

Nya stationer: Hagastaden, Södra Hagalund och Arenastaden

Klart: 2028

TUNNELBANA TILL ÄLVSJÖ

Sträcka: Planering pågår

Nya stationer: Sex nya stationer

Byggstart: Planerad till 2025

Byggtid: Planerad till 9 år



Ingrid Hansén, Marianne Omma, Ulla Rosendal, Ulla Smith-Örn, Inger Rindsjö, Viola Brage och sittande Annika Pauli Blom.

Barndomsminnen och kafferep i brodyr

De träffades genom kärleken till handarbete och intresset för kvinnohistoria. I konkurrens med 4 000 andra konstverk blev de antagna till Liljevalchs vårsalong. Motivet heter Kafferepet och påminner om deras egen samvaro i Tantos seniorboende.

Det är sex pratglada damer som ses över en kopp kaffe. De är alla vaccinerade och väldigt glada över att äntligen få samlas igen efter månader i avskildhet. Sedan några veckor tillbaka hänger deras tavla på Liljevalchs vårsalong bland utställningens 134 andra konstverk.

– Det är riktigt roligt det här. En så fantastisk överraskning att vårt handarbete hänger på Liljevalchs, säger Inger Rindsjö som var den som skickade bidraget till Vårsalongen 2021.

– Ja, jag blev helt chockad när vi fick svaret att vi kom med, skrattar Ulla Rosendal, som kallar sig för nybörjare när det gäller att sy och brodera.

Gemensamt lapptäcke av minnen

Handarbetsgruppen i Tantos seniorboende drogs igång av Ingrid Hansén, som jobbat många år som förskollärare. I början hade de en gemensam träff för att bestämma motiv och material, och sedan

jobbade alla var för sig i den egna lägenheten. Efter ett tag föreslog Ingrid att de skulle arbeta ihop istället.

Det första projektet var att sy ett lapptäcke med barn- domsminnen. Marianne Omma visar en kvadrat i lapptäcket som föreställer en stor kittel med glödande kol bredvid en mäktig gran i skogen.

– Min pappa var kolare och jag har många starka minnen från min barndom i Jämtland. Jag minns lukterna och värmen från ugnarna, berättar hon.

Ulla Rosendals kvadrat föreställer en dockvagn med en katt, men hon tycker själv att katten mer ser ut som en hund.

– Det är helt klart en katt, det ser man ju, säger grannen vid bordet, Ulla Smith-Örn.

Handarbetet en viktig kvinnosymbol

När lapptäcket var klart föddes idén till att göra ett större gemensamt projekt. De bestämde sig för att återskapa ett av motiven i boken ”Josabeth Sjöbergs Stockholm”. I den finns målningar som föreställer hennes olika bostäder under åren på Södermalm. Gruppen valde motivet Kafferepet eftersom det påminde lite om deras egen samvaro i Tanto.



Att förvalta arvet efter kvinnors handarbete känns viktigt eftersom det i generationer har varit en central syssla för kvinnor i alla samhällsklasser. Fast för konstgruppen i Tanto handlar det mesta om att umgås och ha trevligt.

– Det är lätt att känna sig ensam när man blir äldre så det sociala blir mycket viktigt. Jag vill ha folk omkring mig som jag kan prata med. I vanliga fall när det inte är pandemi så händer det mycket roligt här i huset, säger Annika Pauli Blom.

Så vad blir nästa konstverksprojekt för gruppen?

– Vi funderar på att göra något på ett tema, till exempel natur och skog, säger Ingrid.

– Mitt förslag är utveckla vårt konstverk och dramatisera kring bilden, säger Marianne.

Men först ska de gå på vernissage och skåla med alla de andra konstnärerna på Liljevalchs. Då ska även den sjunde gruppmedlemmen, Viola Brage, följa med. Hon är sjuk idag när vi träffas för intervju.

–Visst är det fantastiskt att vi ställer ut. Det är en rejäl känga till alla som inte ser någon resurs i oss äldre. Se bara vad vi kan! säger Ulla. ■

Josabeth Sjöberg (1812–1882) var en kvinna i 1800-talets Stockholm, som framför allt är känd för de målningar hon gjorde av sina tolv hem på Södermalm. Hon försörjde sig på att färglägga tryckta illustrationer till böcker och tidskrifter och att ge musiklektioner. Akvarellmålningarna från hennes hem är mycket detaljrika färglagda teckningar, och de utgör en viktig källa till 1800-talets Stockholm.



Returadress: Micasa Fastigheter, Box 1298, 164 29 Kista



Micasa Fastigheters korsordstävling

Vi vill ha ditt svar senast den 4 augusti 2021. Bland de rätta svaren lottar vi fram tre vinnare som får blomstercheckar på posten. Skicka svaret till Micasa Fastigheter, Box 1298, 164 29 Kista. Kom ihåg att skicka med namn och adress.



									↓	LIKA-LEDES	INTELEKTUELLA	GODKÄNNANDE	KAZAKSTAN-PROVINS
								KORA					
								STÖRRÖM					
								↳					
								TOPPDOMÄN				TRÄD HALVÅDELSTENEN	↘
								SUMMA					
								SOM 5					
								SJÖTRAFIKLED	↘	EU FÖRE EU KONDORMAT			BIBELDEL
↓	PROFES SION	MASSI VA	VINKAR TONG REN GÖRA	↘	BLÅ ÖGD	STRAM	KAN UPPSTA PÅ TRÄ DEN	UTSMYCK ADE DIADEMET					
							▶						
STOLAN FRÅN MICKEL								VENTILA TION		▼	VAJA		↘ HAR DEN CHARMI GE
GENUIN								STANNA DES AV			SJUNGER IHOP		
↳													↘
		↳											
GLAU KOM		ANHOPA SIG							RAD I VÄNTAN			VILL NOG FRI LUFTSIV RAREN	MÄRD DJURET
		FURAN											
VÄT MARKS FAGELN	→					KORT FÄRG						VAL SPRÅK	→
						KLO							
FARAO OCH MEDAR BETARE	→		↘	FIXAS					OENGA GERAT				KORT FORM AV TEO DOR
				UTHUS									
↳↘							TIME OUT						
				SKYDD					OBE HAGLIG LUKT		UT SLAGS PLATS		
↳				VÄDER STRECK									
HUNDRA PRO CENT							LÅNG TID				LÄRA		
											NÄSTEN		
DEN ÄR NERE	MITT PUNKT				PORTU GISK ETTA						↳		OXUDDE 1233