

trivsel



Lena & Birgitta – grannarna som flyttade ihop

Läs ihop med andra

Äldre och företagande

Ramla säkert



6



12



18



22

Innehåll

Ledare	3
I korthet	4
Aktuellt	5
Trivsel träffar: Grannarna som flyttade ihop	6
Senior idag: Forskning om äldres företagande	10
Hemma: Fall rätt	12
Teknik: Det digitala samhället	14
Kropp och själ:	
Sopköket räddar mat	18
Stadsutveckling: Hornsberg	22
I våra fastigheter:	
Möt Hyresgästservice	26
Korsord	28



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 och Ann Panzar.

Fotografer: David Bicho, Lydén Photography, Yanan Li och Östermalms stadsdelsförvaltning.

Produktion: Detail Produktionsbyrå.

Tryck: Sib-tryck.

Micasa Fastigheter ägs av Stockholms stad.

Vi välkomnar sommaren i all sin prakt

Sommaren är här och naturen visar sin vackraste sida med fylligare grönska för var dag. Vi kan glädjas åt bländande och vackra sommardagar. Framför allt kan vi glädjas åt att vi denna sommar kan träffas och umgås utan restriktioner.

Det är en tid av oro i världen och vi kan bara önska och hoppas att ljusare tider snart väntar.

Vi får blicka framåt och ta fasta på allt det positiva som sommaren och vår värld bjuder oss på.

Blickar framåt gör Lena och Birgitta som vi får träffa i detta nummer av Trivsel. Två grannar som bestämde sig för att flytta ihop, och som nu förbereder sig inför att köpa husbil och åka runt i hela Sverige. De tycker att fördelarna med att vara två överväger allt. Även om man inte väljer att flytta ihop, så kan gemenskap löna sig i längden. Att handla ihop eller hjälpas åt. Bjuda varandra på middag. Finns det en granne i ditt hus som du får extra mycket utbyte av? Skriv gärna till oss och berätta.

Att bry sig om vår planet är viktigt för oss alla. I den av Stockholms Stad prisade verksamheten Sopköket gör de allt de kan för att bekämpa matsvinnet. Dagligen räddas frukt och grönt som inte kan säljas eller trasiga förpackningar som ingen vill ha. Av detta tillagas allt från luncher till festmåltider. Läs om Sopkökets arbete och se om du finner det lika inspirerande som jag.

Trivsel har även undersökt det digitala samhället och fått lite idéer om hur man kan närma sig det digitala utan att det känns som ett måste. Vi har träffat en av stadens digitala fixare, som berättar hur hon jobbar och vad en digital fixare kan hjälpa till med.

Allt detta och mycket mer! Jag vill önska dig underhållande, informativ och givande läsning med Trivsel!

Trevlig sommar önskar Maria Mannerholm och alla Micasas medarbetare.



Nationella minoriteter i Stockholm

"Vems är du?" är en utställning som utforskar tillhörighetens betydelse och ställer frågan vem vi är om vi inte identifieras utifrån en släkt eller en plats. Historiskt har större städer varit en plats där nedärvd tillhörighet kapas.

I utställningen på Stadsmuseet berättas de nationella minoriteternas historia. Här kan du ta del av erfarenheter och minnen som rymmer samhörighet, stolthet och upprymdhet, sorg och tystnad.



Utställningen pågår till den 31 augusti och det är fri entré. Öppettider i sommar:
21 jun–14 augusti, tisdag–söndag kl 11.00–17.00

Nytt eller nyrenoverat

För dig som är 65+ finns seniorlägenheter som är trygga och tillgängliga. Enkla och bekväma boenden att åldras i, med större möjligheter till gemenskap. Hos Micasa finns det alltid hiss i fastigheten och våra hyresgäster har egen balkong.

De kommande åren ska vi bygga 1500 seniorbostäder runt om i Stockholm. Bland annat i: Hjorthagen, Fruängen, Farsta strand, Enskededalen, Årsta och Slakthusområdet.

Det finns en intern bostadskö som gäller för alla Stockholms kommunala bostadsbolag. Cirka 1/3 av de nyproducerade lägenheterna går till den interna kön.

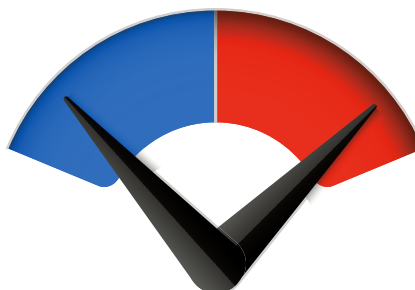
Om någon okänd kontaktar dig

Det har blivit vanligare att bedragare försöker lura till sig pengar genom falska telefonsamtal eller besök i hemmet. Så här skyddar du dig:

- **Logga inte in någonstans på begäran av okänd person**
- **Lämna inte ut bankkortsuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter**
- **Lägg på luren**
- **Om du drabbats eller misstänker bedrägeri – kontakta din bank och polisanmäl alltid!**

Du kan läsa mer på Polisens webbplats:

<https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/bedrageri/telefonbedragerier---skydda-dig/>



För kallt eller för varmt?

Snabba väderomslag kan göra så att inomhustemperaturen inte riktigt hänger med. På www.micasa.se finns tips på hur du kan få varmare eller kallare i lägenheten.





Bokcirklar på Stockholms bibliotek

I år är det 20-årsjubileum för Stockholm läser, och årets bok blev Huset vid Flon av Kjell Johansson. På Högdalens bibliotek håller bibliotekarien och författaren Mattias Leivinger i både vanliga boksamtal och Shared Reading.

– Att läsa tillsammans med andra är både kul och givande. Vi kämpar generellt mot en trend av minskad läsning. Genom vanliga bokcirklar och Shared Reading hoppas vi att fler kan hitta tillbaka till läsningen eller att de som inte har läsvana kan få det genom att läsa med andra, säger Mattias Leivinger.

När Trivsel besöker Högdalens bibliotek gör sig Mattias redo för kvällens Shared Reading, som den här gången utgår ifrån Kjell Johanssons Huset vid Flon. Boken är en uppväxtskildring med tydligt klassperspektiv. Det är en detaljrik berättelse som återger färger och dofter, som för många kan väcka minnen av hur det var att växa upp i Stockholm under 50-talet. Just minnen är centrala i Shared Reading.

– Alla har vi varit med om saker och en text kan väcka minnen till liv, minnen som man kanske inte har kontakt med. Utifrån texten pratar vi, reflekterar och delar minnen, berättar Mattias.

Att komma bort från att vara duktig eller vara någon som kan mycket om litteratur är en av poängerna med Shared Reading. Istället fokuserar samtalet på känslor och minnen. Det är aldrig tvingande, men de som vill läser högt för de andra. Just högläsningen ger en helt annan och mer levande kontakt med texten.

– Jag tycker att det är viktigt att texten inte är för snäll utan är mångbottnad, substantiell, så man kan prata om den utifrån flera lager. Helst ska texten utmana och det är viktigt att man tillåts ha olika uppfattningar om den. Ofta hamnar vi bland existensiella frågor som livsglädje, mod eller ensamhet. Att få dela tankar och erfarenheter med andra är mycket värt, säger Mattias.

Under hösten fortsätter arbetet med Stockholm läser och de andra bokcirkelarna på biblioteken i Stockholm. Anmälan görs via webbplatsen och ibland är det drop-in.

Kom själv eller ta med en kompis!

Mediekarusell & husbilsdrömmar

Ett möte i trappuppgången blev början på en ny vänskap. Och ett skallrande skåp fick mediekarusellen att börja snurra. Trivsel har träffat grannarna som blev vänner, som blev sambos och som nu står i startgroparna för det stora husbilsäventyret.

Vi blir lotsade genom ett överbelamrat garage och in genom en dörr längst in i hörnet. I den lilla lägenheten doftar det hemtrevligt av nybryggt kaffe och fikabröd.

– Var lite försiktiga för bordet är rangligt. I veckan sålde vi vårt matbord och istället har vi tagit in det gamla trädgårdsbordet, säger Birgitta Johanson som dukar fram fika.

Ut på äventyr

Tillsammans med sambon Lena Forselius har hon fullt sjå med att förbereda sig inför det nya livet. Förhoppningen är att de redan till hösten ska kunna lämna Enköping bakom sig och ge sig av på ett husbilsäventyr. Drömmen är att se hela Sverige, och kanske Norge och Danmark. De två vännerna, som för fem år sedan inte ens visste om att den andre existerade, håller på att göra sig av med nästan allt de äger för att bosätta sig i en husbil tillsammans med de tre hundarna. Hur gick det till?

Det började med att Lena, som några år tidigare förlorat sin ena dotter i cancer, bestämde sig för att lämna Skåne och flytta till Enköping där

den andra dottern bodde med sina barn. En dag när hon var på väg ut med hunden Frasse stötte hon ihop med en granne, som också skulle gå ut med sin hund.

Flyttade ihop

– Du sa nått i stil med att du var nyinflyttad och då sa jag att jag också var det, och sen slog vi följe med hundarna. På den vägen är det, säger Lena och skrattar.

Under månaderna som följde gick de två grannarna långa hundpromenader ihop och bjöd varandra på fika, och sen middagar. Det året bestämde de sig för att fira nyår ihop och sen rullade det på.

– Mat och sånt där blir det ju inte så noga med när man är själv. Ibland kunde jag äta direkt ur kastrullen för att jag inte ville smutsa ner en tallrik. Det är som att maten inte riktigt smakar när man sitter ensam och därför blev det så mycket roligare när vi hade varandra så nära, säger Lena.

Efter hand umgicks de dagligen. De handlade ihop och hjälpte varandra med hundarna. Till slut var det Lena som ställde frågan.

Möt grannarna som blev sambos

Lena Forselius, 70 år har jobbat med administration inom LSS.

Birgitta Johanson, 71 år har jobbat som tandhygienist och busschaufför.





– En kväll när jag skulle somna låg jag och funderade på att det skulle bli billigare om vi delade på en lägenhet. Och när vi väl bestämt oss tog det inte så lång tid innan det dök upp en 5:a, som var perfekt för två vänner och tre hundar, berättar Lena.

– Ja, och det fanns egentligen ingenting att fundera på. Vi tänkte att funkar det inte så är det ju bara att flytta ifrån varandra igen, säger Birgitta.

Gör allt tillsammans

Sambolivet är enkelt och roligt. Lena och Birgitta gör allt tillsammans. De handlar ihop, tvättar ihop och när de lagar mat så hackar den ene medan den andre steker. Kvällarna ägnar de åt stickning, virkning, korsord och tv-tittande, och så går de ut med hundarna. Det viktigaste är att kommunicera och att lägga bort sina principer.

– Vi är ganska lika och vill samma saker, men om vi tycker olika så säger vi bara ”okej, gör så”. Jag gillar t.ex inte fiskbullar, men då äter Birgitta det när jag är borta. Det är klart att det är världens enklaste att skapa bråk om man vill ha bråk. Det handlar om att bestämma hur man vill ha det, säger Lena.

Men husbilen då? Jo, precis när de flyttat in i den stora lägenheten och möblerat den färdigt såg de på varandra och sa:

- Jaha, ska vi sitta här nu tills vi dör?
- Är det härifrån de ska bära ut oss?
- Tänk om man hade haft en husbil...

Dagen efter satte de ut möblerna på annons och började leta efter en mindre lägenhet med

lägre hyra. Nu har de halverat boendekostnaden och sparar till handpenning för en bättre begagnad husbil. När de lämnar Enköping kommer de börja med att ta sikte på Trieriksröset. Drömmen är att sitta och fika vid en tyst fjällsjö.

– Ja, sen blir det södra Sverige och Norge och Danmark, ja, kanske Finland, säger Lena.

– Nej, inte Finland, säger Birgitta.

– Inte? Okej, vi är i alla fall överens om att vi inte ska till Ryssland, säger hon varpå båda två brister ut i skratt.

Så där enkelt verkar det vara. Det ena leder till det andra och sen är det mycket skratt. Eller som Birgitta beskriver det: ”det känns nästan som en saga som ändå har hänt”. Som glasskåpet, som de la ut på annons för att det skallrade så mycket.

– Det där skåpet förde ett himla liv och vi förstod aldrig riktigt varför för det skallrade även om det var alldeles vindstilla. Och spekulanterna som kom och tittade på det blev så tagna av vår berättelse att de kontaktade en släkting som jobbade på radion, och nu har vi varit med i jättemånga intervjuer. Det är jättekul!

Startat Instagramkonto

Uppmärksamheten i media ledde till att ett produktionsbolag vill göra en realityserie om grannarna som blev vänner och sen sambos, och som snart är redo att ge sig ut på ett husbilsäventyr. Och fram tills dess att de ger sig av går det att följa dem på Instagramkontot Kompisar med husbil.

– Tänk, allt det här för att vi fick för oss att sälja det där skåpet...





"Man skulle ju aldrig få för sig att klumpas ihop 30–65 åringarna"

Pensionärer startar företag som aldrig förr. Efter att ha forskat i ämnet har Elisabeth Sundin, som är professor emeritus, kommit fram till att seniorer borde ses som en tillgång i samhället.

– Det är häpnadsväckande att man behandlar alla över 65 år som en grupp, säger hon.



Uttrycket äldre företagare kan förefalla motsägelsefullt och leda tankarna i olika riktningar. Företagare väcker tankar om aktivitet och framåtanda, medan äldre pekar på det motsatta.

På Linköpings universitet finns Elisabeth Sundin, som är professor emeritus och som de senaste åren har forskat om äldre och företagande.

– För ungefär tio år sedan läste jag att äldre utgjorde en stor del av nyföretagarna vilket gjorde

mig nyfiken. Jag bestämde mig för att undersöka om det var sant och vad de ägnar sig åt. Tidigare i mitt yrkesliv har jag varit inriktad på kvinnligt företagande, men nu för tiden är det förhållandevis jämställt - och med åldern ändrar man inställning till ålder, säger hon.

Hennes efterforskningar visade att det stämmer att personer i pensionsåldern startar företag som aldrig förr. Vad de gör och hur de gör skiftar, och beror ofta på vad man arbetat med tidigare i livet.

Somliga gör någonting helt annat, något som de kanske alltid drömt om. Vanligast är dock att

man är kvar i samma yrke, eller till och med på samma arbetsplats, men istället som konsult.

– Många byter bara beteckning och är kvar i en konsultroll, men mer på sina egna villkor. Fast det beror så klart på vad man har jobbat med tidigare. En polis kan ju inte direkt starta eget, säger Elisabeth.

Under åren har Elisabeth stött på så mycket kreativitet och entreprenörsanda bland äldre att hon stundtals häpnat. Allt ifrån att starta strömmingsförsäljning eller att arrangera seniorresor i Europa till att utveckla och sälja en egentillverkad ergonomisk kudde eller starta bärplockningsfirma. Hennes forskning har bland annat publicerats i boken *Äldre företagare - 18 porträtt*, men studien fortgår alltjämt.

Bör ses som en resurs

Att äldre kan ses som en belastning i samhället har Elisabeth Sundin svårt att förstå. Hon tycker att de istället borde ses som en resurs i lokalsamhället. Istället för att försöka locka barnfamiljer till kommuner ute i landet borde de försöka få dit seniorer, som varken behöver barnomsorg eller skolplats.

– Ålder är kontextbundet på flera sätt. Uppfattningen om vem som är gammal och vem som är ung har varierat genom historien. För inte så länge sedan var medelåldern betydligt lägre än idag, och en 50-åring ansågs vara nära döden, säger hon och fortsätter:

– Egentligen är det häpnadsväckande att man behandlar alla över 65 år som en grupp. Man skulle ju aldrig få för sig att klumpa ihop 30–65 åringarna. Seniorer är inte en homogen grupp. Vi är många och vi kan bidra, säger hon.

Namn: Elisabeth Sundin.

Ålder: 77 år.

Aktuell: Som sakkunnig i företagsekonomi och forskare i studier om Äldre och företagande. Med boken *Äldre företagare - 18 porträtt* (Dialogos förlag).



Ramla säkert

Snubbla på sladdar och hala golv, eller falla från stol eller steg när man fixar i hemmet. Fallskador är ett växande folkhälsoproblem. 8 av 10 som skadar sig är över 65 år och 75 procent av skadorna sker i hemmet. Men det finns bra och enkla sätt att förebygga. Genom Judo 4 Balance lär sig seniorer att falla på ett säkert sätt.

I början ser det ut att vara vanlig cirkelträning. Deltagarna går runt i ring och plockar äpplen för att sen styrketräna på olika stationer, men det ska visa sig vara uppvärmningen. När fallträningen drar igång går instruktören Julia Hamilton runt och instruerar.

– Jag vill se tio fall bakåt. Var noga med axlarna och ta hjälp av armar. Den som vill får göra ett upphopp innan fallet, säger hon och har noga koll så att alla gör rätt.

Internationella forskningsstudier

Varje tisdag är det Judo 4 Balance på Kampsportstadion på Östermalm. Det är fallförebyggande träning inspirerat av judo. Metoden är framtagen av en expertgrupp och bygger på internationella forskningsstudier. Julia Hamilton är både specialistsjukgymnast och har svart bälte i judo.

– Fallolyckor kostar samhället mycket och innebär ett enormt lidande för individen. Inte bara att man tappar sin självständighet eller kanske måste flytta till ett annat boende, många blir väldigt rädda och undviker att aktivera sig. Varje år dör 1000 personer av fall och jämför man med hur många som dör i trafikolyckor så förstår man hur stort problem detta är, säger hon.

Fallträning börjar med att träna uppresning från golvet. Därefter bygger man på. Inga förkunskaper krävs. Det enda kravet är att man ska kunna gå utan hjälpmedel inomhus. Gruppen som ses på tisdagar har tränat allt från en termin till flera år. Deltagarna har blivit starkare, smidigare och fått bättre balans, men kanske viktigast - de har fått tillit till sin egen förmåga.

– Jag är mindre rädd för att ramla eftersom vi får öva på det, säger snart 80-åriga Christina som varit med från starten 2018.

72-årige Hans såg en annons om Judo 4 Balance och bestämde sig för att testa efter att han rehabiliterats från en fallskada.

– Jag ramlade och slog mig illa på en sten i skogen, och gick med kryckor länge. Jag var väldigt otränad i början, men det är en bra allroundträning och jag har fått både bättre kondition och balans, säger han.





Vill du också hålla igång kroppen?

I Stockholms stad finns många utegym, och ett flertal är särskilt anpassade för seniorer. Bland annat i Tessinparken, Blåsutparken och Dalbottenparken i Högdalen seniorgym som fokuserar på lågintensiv träning med lättare vikter.

Du hittar alla Stockholms utegym på Stockholms stads webbplats:
<https://motionera.stockholm/hitta-utegym/>



App, app, app...





*"Det krävs tid
och övning för
att bli digital."*

Sjukvård, parkering eller deklaration – allt fler samhällstjänster har blivit digitala. Ofta krävs inloggning på en webbplats eller kunskap om hur man laddar ner en app. Vad är egentligen skillnaden mellan webbplats och app? Och hur kan man få hjälp om man känner sig osäker i det digitala samhället?

Det digitala samhället. För den som var van att ta med sin portmonnä med pengar och ge sig ut i staden kan det mesta te sig annorlunda idag. Förr gick det att betala på bussen, man la mynt i parkeringsautomaten eller åkte in och lämnade sin deklaration utanför Skatteskrapan på Götgatan. Inga inloggningar eller nedladdningar. Det var helt enkelt bättre förr, eller?

– Den generation som levt ett ganska långt liv utan att vara digitala måste ibland påminnas om att fördelarna faktiskt är jättemånga. Idag går det oftast snabbare och är billigare än tidigare, ja folk kan klara sig själva på ett snabbare och enklare sätt, säger Måns Jonasson som är internetexpert på Internetstiftelsen.

Varje år publicerar Internetstiftelsen Svenskarna och Internet, som är en årlig studie om svenskar-nas internetvanor. Här finns siffror på hur olika åldersgrupper känner sig digitalt inkluderade och man undersöker vad som krävs för att befolkningen ska bli fullt ut digital.

– Känslan för en del äldre kan vara att de nästan känner sig omyndigförklarade. Plötsligt har mattan dragits undan och det finns de som undrar ”varför gör ni så här mot oss”? Jag brukar säga att det tar tid och krävs övning för att bli bra på att vara digital - det krävs övning för det mesta i livet, säger Måns.

Ett steg till inkludering är att ha ett gemensamt språk. Många företag och myndigheter slarvar med begrepp eller svänger sig med ord som webbläsare och surfa. De ovana blir osäkra. Och vad är egentligen skillnaden mellan en webbplats och en app?

Webbplats eller app

En hemsida, eller en webbplats, är ett ställe på internet dit man måste surfa. Det går att antingen skriva in den exakta www-adressen eller starta en webbläsare, exempelvis Safari, och använda en sökmotor, som Google. På hemsidan kan man sen logga in och utföra tjänsten.

En app är byggd som en hemsida, men skillnaden är att man måste leta upp den och ladda ner den till sin mobil eller iPad. Appen har sin egen ikon där den startas.

– I appar är det lättare navigera och den kan nyttja kameran på ett bättre sätt. En app kan också med större säkerhet känna av var användaren befinner sig och därför är många tjänster som t. ex parkering byggda som appar. Det skulle bli krångligt om man varje gång skulle behöva förklara för internet var du befann dig när du ska parkera bilen, säger Måns.

Smidigt är också att många appar är rikstäckande. Det går exempelvis att beställa en taxi hemifrån om du vet vilken tid du kommer behöva en taxi i Malmö. Svårare är det med lokaltrafiken där varje län har sin egen app.

– Förut kunde man gå på bussen och betala för biljetten, men nu måste man leta upp appen för att kunna åka buss. Systemet har förenklat för

dem som bor i staden, men för besökare är det lite svårare, säger Måns Jonasson.

Internetstiftelsen ser behov av stöd för ovana att komma igång. Bibliotek eller medborgarkontor dit alla kan komma för att få hjälp med tekniken. På olika sätt måste vi också sprida nyttan med det digitala och det tror Måns Jonasson man gör genom att ha roligt på internet.

– Det är lättare att komma över tröskeln om det är kul. Ingen som började med internet på 90-talet gjorde det för att deklarerat eller boka en vaccinationstid. Tänk att kunna lösa så många korsord eller soduko som helst, eller se på fotboll närhelst man vill! Och när man redan är van blir det inte alls lika svårt att utföra alla måsten.



Måns Jonasson – Internetstiftelsen

Catrin är digital fixare

Lär dig ladda ner appar, sms:a eller komma igång med videosamtal. I Stockholms stad finns digitala fixare som hjälper alla över 65 år - kostnadsfritt.

Catrin Andersson är digital fixare i Enskede Årsta Vantör. Sedan en tid tillbaka jobbar hon heltid med att hjälpa personer som är över 65 år främst med telefonen eller läsplattan.

– Många vill lära sig att skriva meddelanden eller dela med sig av bilder. Under pandemin upptäckte många fördelen med att kunna umgås med barn och barnbarn med hjälp av videosamtal, säger hon.

Den som ringer kan boka tid för att komma till Catherine i Årsta eller få ett hembesök. Det finns även digitala caféer man kan besöka.

– Jag upplever att många är rädda för att göra fel. Men också att systemen slår ut varandra.

Om man exempelvis anmäler sig till Kivra så är det dit man sen får sin deklaration. Det kan vara jättekrångligt om man istället vill ha den som pappersblankett. Det är sånt jag kan hjälpa till och förklara.

Seniorer i Stockholm kan få hjälp med enklare it-frågor från stadsdelsförvaltningen

Mer information och kontaktuppgifter på Stockholm stads webbplats:

<https://aldreomsorg.stockholm/stod-och-hjalpmedel>



App som komplement

Alltid Öppet är en sjukvårdsapp för stockholmare som vill besöka vården digitalt. – Du kan möta vården på ett sätt som passar dig, och på en tid som du själv väljer. Ett komplement till den vanliga vården och ett sätt att följa med i tiden, säger Maria Ahlmark som är ansvarig för appen Alltid Öppet.

I Alltid Öppet-appen går det att chatta med vårdpersonal eller träffa läkare i ett videomöte. Det är ett sätt att få vård där man är. Speciellt bra för personer som har svårt att förflytta sig eller inte får utsätta sig för smitta.

– Vårt motto är digitalt när det går, fysiskt när det behövs. Tänk om du får en urininfektion en lördag. Då kan man istället för att ha ont träffa en läkare online och direkt få recept på medicin utskrivet att hämta ut på apoteket - eller beställa hem via nätet, säger Maria Ahlmark.

Hon upplever att den äldre generationen är mycket mer digital än de ibland själva tror. Med Instagram, Spotify eller ljudboksappar hanterar de redan det digitala. Men självklart är det ett komplement och för de målgrupper som av olika anledningar inte kan vara uppkopplade finns de gängse sätten kvar.

– Det ska självklart finnas ett sätt för alla, men jag tänker att få personer nog bokar resor på ett resekontor idag eller går till banken för att göra sina bankärenden. Det digitala är ett sätt att följa med i tiden.



Räddade råvaror på menyn

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, yellowish-orange soup. The soup is garnished with several long, green, slightly curved vegetables, possibly asparagus or green beans, and a fresh green herb, likely parsley. The bowl sits on a light blue saucer, which is placed on a dark wooden surface. In the background, a glass of water is visible, slightly out of focus.

"Målet är att 60–90 procent av maten ska komma från räddade råvaror. I dagsläget snittar vi på 85 procent."



Sopkökets Filip Lundin

En bröllopsmeny tillagad av utgångna råvaror? Sopköket är restaurangen där samhällets matsvinn bekämpas, och här är precis allt möjligt.

I Söderhallarna på Medborgarplatsen finns en liten restaurang med bara två bord. I glasdysken ligger skrumpnande apelsiner och i dryckeskylen står bara julmust.

– Vi vill ta ett totalgrepp om resursslöseriet i samhället. Många ser det linjärt och tycker att det är okej med slit och släng, men här tänker vi cirkulärt. Ett exempel är att vi serverar julmust året runt och inte bara några veckor runt jul, säger Filip Lundin som är grundare och har drivit verksamheten i 7 år.

Sopköket samarbetar med ett tiotal matbutiker i Stockholm. Ett par gånger i veckan hämtar de varor som butikerna annars skulle slänga. Det kan vara frukt och grönsaker som börjat skrumpna,



Räddade råvaror måste tas omhand direkt. De rensas för att sedan frysas in till storkok. Frukt används i juice, smoothies eller paj.

mejeriprodukter som gått ut eller förpackningar som gått sönder och inte kan säljas.

– Man får inte stirra sig blind på bäst föredatum. Mat smakar som mest och bäst när den är mogen. Skruppen frukt smakar mer och kött som marinerat i sina egna safter är extra mörta, berättar Filip.

När råvarorna hämtats är det oftast ganska brått att ta hand om dem. Vanligtvis måste de sortera bort 10–20 procent som inte kan användas. Resten tas omhand. Det viktigaste redskapet är frysen.

– Vi rensar, hackar, skalar och skivar råvarorna och fryser in för att sen använda dem i storkok. Frukt kan vi använda i juice, smoothies eller i paj. Av mjöl och socker gör vi smuldeg, som också går att frysa in. För oss har frysen verkligen blivit en game changer i verksamheten, säger Filip.

Tänka cirkulärt

Under pandemin var de tvungna att styra om. Från att ha haft en stor restaurang med 50 sittplatser och 70–80 gäster varje dag, så har de nu

bytt ner sig till en mindre lokal. Istället för lunchrestaurangen är den huvudsakliga verksamheten catering till event, bröllop och fest. Ett annat koncept som är nytt är de frysta färdigrätterna som säljs dels från restaurangen, men också i de matbutiker råvarorna kommer ifrån.

– Det cirkulära tänket finns med i allt vi gör. Köksredskap och arbetskläder köper vi second hand, och maten hämtar vi antingen i elbil eller med lådcykel, säger han.

På Sopköket vill de förändra det stigma som finns kring att mat tappas näringsinnehåll när det fryses in. Som alltid handlar det om kunskap, som exempelvis när man fryser in en råvara eller hur man vet när en råvara går att använda eller inte.

– Man lär sig olika tekniker. Kött som är dåligt känns svampigt på ett speciellt sätt och eller så handlar det om specifika lukter. Ägg kan hålla i flera månader i kylan om man bara handskas med dem på rätt sätt. Det finns massvis med tips och trix, och i sociala medier vill vi dela med oss av den kunskapen. På sikt kanske det även blir en kokbok, säger Filip.

I verksamheten som den ser ut idag minskar de matsvinnet med fyra ton i månaden, men visionen är större än så. I framtiden vill de öppna i fler stora städer eftersom samhället har kapacitet att ta hand om så mycket mer.

– Cirka tio procent av världens koldioxidutsläpp kommer från livsmedel som aldrig äts. Motsvarande siffra för flyget är fyra procent. Om man ser det så kanske man förstår hur stort det här problemet är, säger Filip.

Vunnit flera hållbarhetspriser

Bara under det här året har Sopköket vunnit fyra hållbarhetspriser, bland annat Stockholms stads innovationspris i kategorin social- och ekologisk hållbarhet. I den sociala hållbarheten ingår det samarbete Sopköket har med olika hjälporganisationer. Varje månader skänker de bort 2000 portioner till fattigpensionärer, nyanlända, ensamkommande, men också till ensamstående föräldrar som har svårt att få ekonomin att gå ihop.

Vad är den största utmaningen? Är det inte svårt att planera?

– Vi jobbar med de råvaror som vi får tillhands. Och de flesta av våra kunder är väldigt flexibla i sina beställningar. Till en bröllopsmeny brukar bröllopsparet bestämma ramen; kött, fisk eller vegetariskt samt hur många komponenter de vill ha. Sen har vi stor frihet att använda de ingredienser vi har tillgång till, men vi tar förstås alltid hänsyn till allergier. Målet är att 60-90 procent av maten ska komma från räddade råvaror. I dagsläget snittar vi på 85 procent.

FAKTA:

Omkring 570 miljoner ton mat slängs varje år vilket motsvarar 20 miljoner fullastade sopbilar. Ett av FN:s globala hållbarhetsmål är att halvera matsvinnet till år 2030.



Sopköket skänker bort mat till fattigpensionärer, nyanlända, ensamkommande, men också till ensamstående föräldrar som har svårt att få ekonomin att gå ihop.



Hornsberg

Västra Kungsholmen – en av innerstadens sista stora utbyggnader. Mellan Stadshagen och Kristineberg ligger Nya Hornsberg, som också har gått under namnet Lindhagen. För bara några år sedan var området Stockholms sista industri- och hamnområde innanför tullarna. I den nya stadsdelen, som saknar ett officiellt namn, har industri och ödslighet ersatts av människomyller och liv.

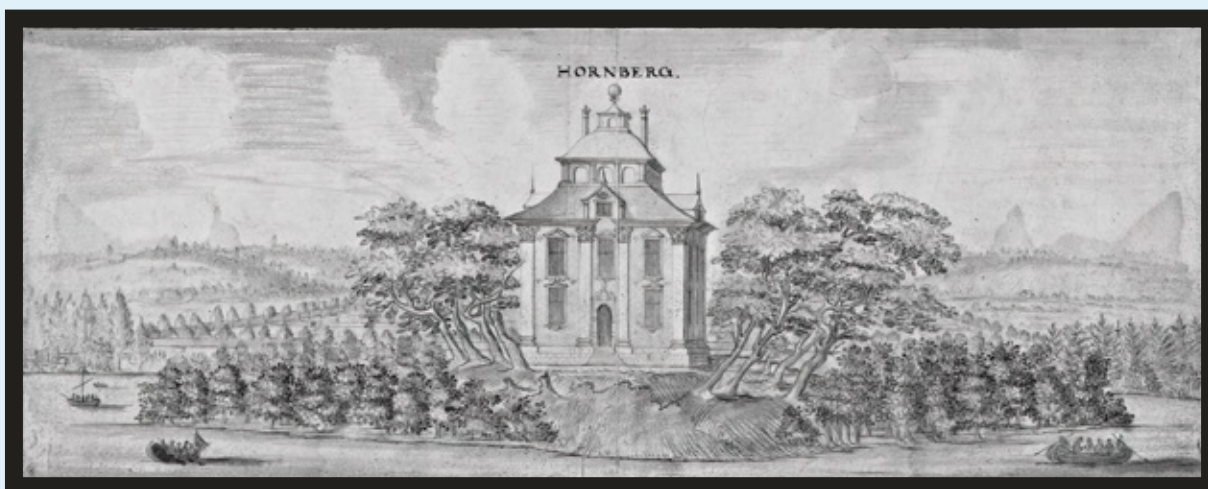


Namnet Hornsberg har sitt ursprung i den gamla malmgården Stora Hornsberg, som låg vid vattnet strax väster om nuvarande Lindhagensgatan. År 1646 fick riksrådet Gustaf Horn marken av drottning Kristina för sina insatser i Trettioåriga kriget. Han uppförde en slottsliknande byggnad med trädgård och en lång allé ända från nuvarande Drottningholmsvägen. Denna del av staden var länge ett mycket lantligt område där staden hade tillgång till betesmark, därav namnet Stadshagen – ett namn som lever kvar än idag.

På 1700-talet började industrialiseringen av Hornsberg. Det byggdes en bomullsfabrik och ett sockerbruk. Under 1800-talet var Albert Lindhagen stadsplanerare och politiker i Stockholm. Hans planer för stadens malmar präglar fortfarande Stockholms stadsbild, och för det fick han det centrala stråket genom stadsdelen uppkallat efter sig.

År 1890 revs Stora Hornsberg för att ge plats åt AB Stora Bryggeriet. En stor och modern anläggning byggdes av intressenter för att ta sig in på den stockholmska ölmarknaden. Med hård mark-





Stora Hornsberg i Suecia antiqua et hodierna.

nadsföring blev ölet snabbt populärt, men trots anläggningens storlek klarade man inte den stora efterfrågan och till slut gjorde man misstaget att släppa ut för färskt öl på marknaden. Stockholmarna reagerade omedelbart och försäljningen sjönk. År 1910 gick bryggeriet i konkurs och anläggningen togs över av Stockholms Bryggerier. Fram till 1980 bedrevs malttillverkning i byggnaden och därefter läkemedelsproduktion och forskningsverksamhet.

Koloniområde

I början av 1900-talet anlades koloniträdgårdar på malmgårdens tidigare ägor. Idag finns endast ett litet koloniområde kvar vid Lilla Hornsberg, Karlbergs Bro koloniförening med 19 lotter. På trettioalet ersattes en del av kolonierna av Hornsbergs stora bussdepå.

Under årtiondena som följde växte ett stort industriområde fram. Hamnområdet med grusindustrier och betongfabriker blockade stadens invånare från vattnet. Fram till början av 2000-talet bestod området nästan uteslutande av industrier och kontorsfastigheter. Utanför kontorstid var området ödsligt.

En ny stadsdel

År 2002 antogs ett program för stadsutvecklingen av nordvästra Kungsholmen. Tanken var att skapa stadskvalité, och tjugo år senare är Hornsberg en levande stadsdel. Med nya bostäder, parker och restauranger längs gatorna och utmed strandpromenaden, rör sig många människor i området både på dagarna och kvällarna. När området är fullt utbyggt kommer det att inrymma 20 000 boende och upp emot 35 000 arbetsplatser.

Planarkitekten Charlotte Holst var projektledare för det övergripande planarbetet i Hornsberg. Sedan 90-talet har hon sett den nya stadsbilden växa fram, från idé till utbyggd stadsmiljö. Inspiration hämtades bland annat från Vasastans täta bebyggelse och Kungsholms strand.

– Jag hade en tydlig idé om att Hornsberg skulle byggas som Stockholms innerstad, den så kallade ”stenstaden”, med enhetlig hushöjd och kyrktorn som sticker upp. Resultatet blev över förväntan tack vare att där finns bostäder och arbetsplatser. Det är ett myller av människor alla tider på dygnet. Gatorna kantas av restauranger och på kajen sitter människor och blickar ut över vattnet. Det har blivit en väldigt trevlig plats med stockholmskaraktär, säger hon.



Charlotte Holst har varit med och skapat den nya stadsdelen Hornsberg. Hon anlitas som guide för området och leder stadsvandringar då hon berättar hur stadsplaneringen gått till.





Emelie Karlsson och Annie Remöy i glatt samtal med en hyresgäst.

En väg in – mycket hjälp ut, möt Micاسas Hyresgästservice

Ringa, mejla, eller Mina sidor, oavsett hur du väljer att kontakta oss så svarar vi. Utanför kontorstid svarar jouren.

När du tar kontakt med Micasa via telefon, mejl eller loggar in på Mina sidor på vår webbplats är det någon på Hyresgästservice som du får kontakt med första gången. Hyresgästservice är navet i Micasa Fastigheters verksamhet och består av Kundtjänst och Bostadsförvaltning och tillsammans arbetar de tätt ihop för att du som hyresgäst ska få bra service och känna dig trygg med att bo hos oss.

På Hyresgästservice är det fem medarbetare som bemannar kundtjänst, de tar emot alla möjliga synpunkter och frågor från hyresgäster, till

exempel funderingar kring fibertjänster och hur bokning till tvättstugan går till. Det är här alla felanmälningar registreras och vidarebefordras internt på Micasa. Kundtjänst har också kontakt med driftleverantörer och bostadsförmedlingen, låsfirmor, rörmokare med flera, de är också en kontaktväg till de olika stadsdelarna, listan på kontaktvägar och ärenden kan göras lång.

Beroende på vilken typ av felanmälningar som kommer in så styr kundtjänst ärendet vidare till rätt entreprenör som ska utföra arbetet. De flesta felanmälningarna skickas till våra

fastighetstekniker, som du säkert har stött på ute i våra fastigheter.

Alla ärenden som kommer in hanteras så snart kundtjänst kan, men ibland blir det en viss väntetid. Ärenden prioriteras olika beroende på vad det är för fel. Högst prioritet har ärenden som kan orsaka skada för person, direkt fara för liv eller allvarlig skada på fastigheten. Det kan till exempel vara brandlarm, trasiga eller felaktiga eluttag eller strömbrytare, stopp i avlopp, översvämningar eller större strömavbrott.

Varje gång ett ärende registreras skapas ett ärendenummer, det gör att det går snabbt att återkoppla status för varje specifikt ärende.

– Det är så många som hör av sig till oss, med väldigt skiftande behov och frågor. En arbetsdag är inte den andra lik, vilket gör att arbetet i Kundtjänst både är varierande och spännande. Det är roligt och givande att hjälpa till och våra hyresgäster är i de flesta fall väldigt pratglada, det gör att det är lätt att skapa en personlig kontakt med hyresgästen, säger Sandra Folchi, teamledare på Kundtjänst.

Samarbetet med bostadsförmedlingen

På Hyresgästservice jobbar även fyra bostadsförvaltare som bland annat har som uppgift att hyra ut Micadas seniorbostäder via Bostadsförmedlingen. Varje år hyrs det ut cirka 200 lägenheter. Bostadsförvaltarna hyr även ut upp till 25 lägenheter/år till SHIS äldre hemlösa och har kontakt med seniorhyresgästerna bland annat via Trivselråd och Bo-råd.

– Våra dagar kan se helt olika ut. Vissa dagar är vi på kontoret hela dagen och svarar på frågor från de som kontaktar oss. Andra dagar är vi ute i fastigheterna och träffar boende eller visar lägenheter för potentiella hyresgäster. En stor del av dagarna innehåller även kontraktsskrivningar och annat som rör uthyrning, säger Emelie Karlsson, teamledare för Bostadsförvaltarna.

– Det bästa med det här jobbet är att ingen dag är den andra lik. Vi gör så mycket olika saker i vårt arbete så dagarna blir aldrig långtråkiga.

Vanligaste frågorna

Det finns frågor som återkommer och några av de vanligaste frågorna är: hur gör man för att ansöka om en lägenhet, hur lång kötid det är för att kunna få en lägenhet? Andra frågor kan vara mer specifika, till exempel hur tvättstugan i en viss fastighet fungerar eller var förråden finns. De frågor som Kundtjänst själva inte kan besvara, skickas vidare internt till rätt person som kan ge rätt svar.

– Vi har ju också närstående som ringer till oss för sina äldre släktingar. Deras frågor handlar mer om våra fastigheter, om lägenheten är tillgänglighetsanpassad, och om det finns personal på plats, säger Annie Remøy, kundtjänstmedarbetare.

På Micasa jobbar vi ständigt med att förbättra vår service, vissa saker har vi dock inte möjlighet att hjälpa till med. Men i Stockholms stad finns den så kallade Fixartjänsten. Är du över 75 år kan du få hjälp med sånt som kan vara lite riskfyllt, till exempel att stiga upp på en stege och byta glödlampor eller hänga upp gardiner. Den här tjänsten är avgiftsfri. För att få veta mer om den tjänsten och för att få hjälp ringer du Äldre Direkt på telefon 08-80 65 65 eller skickar mejl till: aldredirekt.service@stockholm.se



Kundtjänst i siffror för 2021:

Vi tog emot cirka 21 000 telefonsamtal, cirka 22 600 mejl och det resulterade i cirka 36 000 arbetsordrar.

Annie Remøy

Returadress: Micasa Fastigheter, Box 1298, 164 29 Kista



Micasa Fastigheters korsordstävling

Vi vill ha ditt svar senast den 19 augusti. 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.

