

trivsel



Nina
Gunke

– Alla känner
någon med
demens

TEMA
DEMENS

Stadshuset 100 år

Sveriges äldsta DJ

Konst som berör



Innehåll

Ledare	3
I korthet	4
På gång	5
Trivsel träffar: Nina Gunke	6
Hälftens så stor risk att få demens	10
Sophias man blev sjuk	14
Eli skriver lättläst	16
Senior idag: DJ Gloria	18
Stadsutveckling: Stadshuset 100 år	22
I våra kvarter: Konst som berör	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, Siran Aleksandrian Wahlman.

Fotografer: David Bicho, David Thunander,
Paulina Westerlind och Karolinska Institutet

Produktion: Detail Produktionsbyrå.

Tryck: Sib-tryck.

Micasa Fastigheter ägs av Stockholms stad.

Nyckelordet är tillsammans

Som stockholmare har du säkert sett att det är hundra år sedan vårt Stadshus invigdes. Med jubileumsfest hela året firar vi inte bara en vacker byggnad utan även allt som Stadshuset symboliserar; historia, högtider och demokrati.

På Micasa är det viktigt att vi verkar i samma demokratiska anda, både internt inom bolaget men också gentemot våra hyresgäster. Genom bland annat hyresgästenkäten ges ni möjlighet att vara med och påverka. Resultatet från enkäten är ett viktigt inslag i vårt arbete med verksamhetsutveckling och ett steg närmare till att våra hyresgäster ska trivas ännu bättre.

Ett annat sätt att påverka – inte bara Stockholm utan hela världen – är arbetet med Agenda 2030. På Micasa har nyckelpersoner från alla delar av verksamheten suttit tillsammans och resonerat kring hur vi som kommunalt bostadsbolag kan arbeta för att vara med och bidra till FN's Globala mål som ska uppnås till år 2030. Det handlar om att minska ojämlikheter och orättvisor i världen, lösa klimatkrisen och att främja fred och rättvisa.

I det här numret av Trivsel har vi valt att göra ett temanummer om demens. Vi har träffat skådespelerskan Nina Gunke som berättar om sin Alzheimerdiagnos, vi har pratat med forskare och anhöriga. Detta eftersom demens är något

som på olika sätt rör de allra flesta, men som det fram till ganska nyligen inte har talats om mycket om i offentligheten. Forskarna tror att ett botemedel kommer finnas inom en snart framtid, men för det krävs mer pengar till forskning vilket i sin tur kräver att vi tillsammans måste hjälpas åt att minska stigmatiseringen kring sjukdomen.

Jag hoppas du ska tycka att detta nummer både ger värdefull kunskap, men också trevlig läsning. För oss på Micasa hoppas jag på att vårens höga tempo med utvecklingsarbete, förvaltningsarbete och ständiga förbättringar lugnar ner sig och att vi alla får en härlig sommar och laddar batterierna inför en spännande höst ...

Med de orden vill jag önska dig en härlig sommar.

Maria Mannerholm





För en hållbar framtid

Agenda 2030 är 17 globala mål – med 169 delmål – som ska utrota fattigdom, stoppa klimatförändringar och skapa fredliga och trygga samhällen.

– Tidigare har vi testat andra modeller där våra frågor blivit små och försvunnit i bruset, men med FNs globala mål kan vi anpassa arbetet till vår lokala miljö och nivå. Vi har prioriterat och resonerat oss fram vilka mål Micasa kan vara med och påverka, säger Marcus Wistrand, som är hållbarhetsansvarig på Micasa.

På Micasa har man kommit fram till vilka av målen som är möjliga att arbeta med och som är viktiga även för hyresgäster, leverantörer och ägare, som också blir påverkade av beslut som tas. – Att exempelvis ingen människa ska leva i fattigdom kan till en början verka ogreppbart, men när man börjar bryta ner frågan för att anpassa det till lokal nivå så framträder plötsligt möjligheter om hur vi kan arbeta med målet i vår verksamhet. Ingen kan jobba med allt, men på det här sättet känns det som att vi kan bidra med vår del, säger Marcus Wistrand.

En fråga som är tydligt kopplad till fastighetsbranschen – som självklart även är en av Micasas viktigaste frågor – är energieffektivisering. Även återbruksfrågan är viktig

– Med tanke på situationen i världen är det just nu svårt att få tag på material, men det är faktiskt både på gott och ont. Det tvingar branschen att hitta andra sätt. Istället för att köpa nytt hela tiden försöker vi i allt högre grad låta material och produkter av god kvalitet få leva kvar i byggnaderna ytterligare en tid.

Marcus Wistrand, hållbarhetsansvarig på Micasa





Cecilia Åkerdahl

Stockholms största bokcirkel

Varje år väljer en jury en bok till projektet Stockholm-läser. Boken ska helt eller delvis utspelas i Stockholm och kunna läsas av alla stockholmare oavsett läsvana. I år blev det novellsamlingen "Till vår ära".

Efter förebilder från USA startade författaren Helena Sigander projektet "Stockholm läser" redan 2002. Syftet är att så många stockholmare som möjligt ska läsa samma bok och samtala om den.

– Att vi läser samma bok är som en form av "lägereldsteve". Förr samlades ju många framför samma TV-program och följde samma TV-serier. Jag tror behovet av att samlas runt gemensamma aktiviteter blir allt större, och inom "Stockholm läser" anordnas varje år läsecirklar, författarsamtal och evenemang med anknytning till den utvalda boken, säger Cecilia Åkerdahl, som är programsamordnare på Stockholms stadsbibliotek.

teter som bokcirklar, författarsamtal och skribar-workshops.

– Ett av bibliotekets viktigaste uppdrag är att jobba för läsfrämjande och det här är ett sätt att göra det på. Det blir roligare att läsa om man kan dela och diskutera innehållet med någon. Och att få ta del av nya perspektiv och andras tankar om samma bok är både inspirerande, lärorikt och utvecklande, säger Cecilia Åkerdahl.

På biblioteken kan man både köpa och låna Stockholm läser-böckerna. Böckerna ges ut på nytt i pocket och i år med ett nyskrivet förord av Donia Saleh.

Novellsamling från 2001

Årets Stockholm läser-bok blev "Till vår ära" av Alejandro Leiva Wenger. Det är en novellsamling som skakade om det svenska litterära landskapet när den först gavs ut hösten 2001. Och runt om på stadens bibliotek arrangeras nu programaktivi-

Stockholm läser är ett samarbete mellan Författarcentrum Öst och Stockholms stadsbibliotek. Alla program kopplade till boken hittar man på **biblioteket.se** under kalendariet.

”Koder är det värsta jag vet”

När Nina Gunke fick en Alzheimersdiagnos valde hon att isolera sig i hemmet. Idag åker den folkkära skådespelerskan landet runt som ambassadör för att bryta stigmat kring sjukdomen.

– Man ska absolut inte göra som jag gjorde det första halvåret. Idag känner jag att jag verkligen gör skillnad, säger hon.

Solen lyser starkt, men det är fortfarande lite kyligt i luften på gården utanför Alzheimersfondens kontor.

– Det är så härligt nu när det är varmt. Jag har gått och frusit hela vintern för om inte nån varit hemma och kunnat knäppa min jacka när jag skulle gå ut så har jag gått och hållit ihop den så här, säger Nina Gunke och håller ihop sin kappa med händerna.

Det är snart ett år sedan Nina Gunke valde att gå ut offentligt med sin sjukdom. Efter det har hon blivit flitigt anlitad som ambassadör och talesperson. Hon gör ett viktigt jobb som ger en annars ganska dold sjukdom ett ansikte.

– Idag mår jag ganska bra, men jag har ett problem som jag tycker är jättejobbigt och det är mitt

tal. Så du får vara beredd på att jag inte alltid vet vad saker heter och så, säger hon och drar långsamt bort en blond hårslinga från ansiktet.

Det var när hon skulle memorera ett textstycke till en pjäs som hon förstod att någonting var allvarligt fel med hennes minne. Visst hade hon under en längre tid känt att det varit svårt att komma ihåg saker, men hon hade ändå valt att lyssna på alla vänner som sa att de också blivit glömska och inte tyckte att hon behövde oroa sig.

– Jag som alltid varit en orolig själ bestämde mig för att lyssna och inte vara orolig för allting. Sen blev det liksom mer och mer, och när jag gång på gång glömde texten under en inspelning förstod jag att någonting var allvarligt fel, säger Nina Gunke.





Efter att ha gjort en mängd kognitiva tester, bland annat klocktestet som går ut på att rita upp en klocka och sätta ut siffror och visare på ett specifikt klockslag, fick hon diagnosen Alzheimers. Därefter följde en ganska lång tid av ångest och isolering då Nina vägrade att gå ut, men när hon väl bestämde sig för att berätta var det en befriande känsla.

– Om man får en Alzheimersdiagnos så ska man absolut inte göra som jag gjorde det första halvåret, då jag inte vågade säga någonting eller göra någonting. Den tiden var fruktansvärd. Efter att jag berättat har jag fått förmånen att få så mycket folk omkring mig. Det har varit fantastiskt, säger hon.

När Nina Gunke rör sig ute på stan blir hon ofta igenkänd och nu när så många vet om hennes situation känns det enklare att fråga om hjälp. Att handla kan vara en utmaning och att komma ihåg koder är ”det värsta hon vet”. Många gånger har hon gråtandes rusat ifrån en affär för att hon skämts över att ha glömt koden till sitt betalkort.

Varför tror du att man skäms och inte vill berätta om demenssjukdomar?

– Jag har haft sån vansinnig kontroll över mig själv tidigare och när jag tappar den så blir det väldigt jobbigt. Och jag tycker fortfarande att det känns jättejobbigt att jag inte riktigt kan prata, men inte alls på samma sätt som innan alla visste. Men jag blir ledsen när jag inte klarar av allting själv.

Stor hjälp av maken

Nina har stor hjälp av maken Samuel och döttrarna Nikki och Moa. Även när de är på jobbet kan hon ringa för att få hjälp med att passa tider eller minnas saker som hon glömt. Nina har bättre och sämre dagar, ofta beror det på sömn och träning, som har visat sig vara viktiga faktorer för att fortsatt kunna må bra. Nina tränar flera dagar i veckan och håller igång hjärnan genom att träffa folk. Och många är de som kontaktar Nina för att tacka för det arbete hon gör för demenssjuka, eller för att prata om sin egen situation.

– Jag känner att jag gör skillnad. Jag får många samtal och brev från människor som vill tacka mig för att de inte längre skäms och nu vågar gå ut. Senast på bussen hit idag var det två personer som kom fram och ville tacka och prata. De kände folk med sjukdomen. Alla känner någon med sjukdomen har det visat sig, säger hon.

De största utmaningarna idag är talet, men också att klä på sig. Nina som alltid har lagat mycket mat klarar inte längre av det, men maken Samuel har visat sig ha oanade talanger i köket.

– Varken han eller jag visste det men han är faktiskt jätteduktig på att laga mat. Jag kan tycka synd om honom när han kommer hem från jobbet ganska sent och så sitter jag där, och det första

han måste göra är att laga mat. Det är hemskt, men då gör jag sakerna runt omkring och håller honom sällskap, säger hon.

Vad är viktigast att tänka på som anhörig?

– Tålamod, tålamod, tålamod! Jag förstår att det är jobbigt att jag gång på gång frågar vad saker heter eller om jag kan få hjälp. Jag tycker att det är jobbigt att jag inte kan klara allting själv, men ändå så ber jag mer om hjälp nu. Och både Samuel och tjejerna är fantastiska. Utan dem skulle jag aldrig klara mig.

Fakta

Namn: Nina Gunke, född 1955, slog igenom 1978 i rollen som Märta i tv-serien Hedebyborna. Andra betydande roller är Mona Törnqvist i "Varuhuset" och Rebecka Bovallius i "Skilda världar". Hon hade även roller i filmsuccéer som "Tomten är far till alla barnen" och "Sprängaren". På senare år har hon varvat teaterroller med film och tv.

Aktuell som Alzheimersfondens ambassadör, i SVT:s serie Uppdrag granskning "När jag inte längre minns dig", en serie i fyra delar där vi får följa hur drabbade och anhöriga mitt i livet påverkas.

Hösten 2022 släppte hon även boken "Innan jag glömmer" som hon skrivit tillsammans med journalisten och författaren Helene Arkhem.

Det här får Nina att må bra: Måla och pyssla, träna vattengymnastik och styrketräning, och hålla hjärnan igång genom att träffa människor och prata.



Hälften så stor risk att drabbas av demens idag

Från att ha varit ett tillstånd som "drabbar äldre" har demenssjukdomar idag blivit ett stort forskningsområde. Den första riktiga bromsmedicinen beräknas komma ut på marknaden nästa år och i framtiden tror forskarna att det här är en typ av sjukdom som kommer gå att bota.

– I forskningen försöker vi förstå varför sjukdomen uppstår i hjärnan och på sikt få fram fungerande mediciner. Nu har vi kommit ganska långt med tanke på att den första riktiga bromsmedicinen beräknas komma ut på den svenska marknaden nästa år, säger Per Nilsson som leder en forskningsgrupp på Karolinska Institutet i Solna.

Av de cirka 160 000 svenskar som lever med en demenssjukdom har 70–80 procent Alzheimers sjukdom. Den angriper de områden av hjärnan

som ansvarar för minnet, språket, den rumsliga orienteringen och praktiska färdigheter. Men trots att det är fler idag som lever med sjukdomen än för 30 år sen betyder det inte att sjukdomen blivit vanligare. I höstas publicerades en studie som visade att det är hälften så stor risk att drabbas av demens idag.

– Fler har sjukdomen, men färre insjuknar. En anledning är att vi lever längre eftersom vi har blivit så bra på att bota andra sjukdomar.





Maria Eriksdotter



"När folk kritiserar demensforskningen och tycker att det tar lång tid att få fram mediciner, så får man tänka på att det här är en sjukdom förut sågs som en del av åldrandet", säger Per Nilsson.

Men ändå är risken mindre eftersom vi lever bättre idag. Vi har exempelvis bättre koll på diabetes och hjärtsjukdomar som annars är riskfaktorer, säger Per Nilsson.

Maria Eriksdotter är professor och överläkare i geriatrik på Karolinska Institutet och Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge. Hon leder även SveDem, som är ett svenskt nationellt kvalitetsregister för demenssjukdomar. Sedan våren 2007 har de samlat in data för att förbättra kvaliteten på demensvården och säkerställa att den är likvärdig över hela landet.

Det vanligaste är att man får en demensdiagnos runt 79 års ålder. När sjukdomen uppträder tidigt, i vissa fall mellan 40 och 50 år, beror det oftast på en mutation i en gen som gör att man utvecklar sjukdomen. Men de allra flesta får en variant där man i forskningen kan se en kombination av ärftlighet och livsstilsfaktorer. Och just hur man lever

har visat sig vara viktigare än man först trodde.

– Vi brukar säga att det som är bra för hjärtat även är bra för hjärnan. Man ska försöka se till att inte ha högt blodtryck, inte vara överviktig eller röka. Gärna äta medelhavskost med mycket frukt, fibrer och grönsaker. Dessutom är det bra att vara fysiskt och socialt aktiv och att se och höra ordentligt. Hjärnan mår bra av det, säger hon.

Demensforskning var länge ett eftersatt område

Om man jämför med cancerforskningen, som tog ordentlig fart redan på 50-talet, ligger man långt efter. Det var först i slutet av 80-talet som man på allvar började se sjukdomen som något annat än ett tillstånd som äldre fick på grund av ålderdom.

– Jag har jobbat med detta länge och de senaste åren har vi tagit stora kliv framåt jämfört med 90-talet då man inte visste så mycket. Det finns

FAKTA DEMENS

Stöd till dig som vårdar, hjälper eller stödjer en anhörig

Det kan vara en maka, make eller sambo, men det kan också vara ett barn eller barnbarn eller någon annan i den nära kretsen runt den närstående, exempelvis en vän eller granne. Det är du själv som avgör om du ser dig själv som anhörig.

I alla stadsdelar finns anhörigstöd som kan informera om olika typer av stöd och hjälp som finns att få.

Kontakt med anhörigstödet är kostnadsfritt och anhörigkonsulten har tystnadsplikt.

Läs mer och hitta kontaktuppgifter på www.stockholm.se

fortfarande ingen botande behandling, men vi vet så mycket mer idag än för 30 år sen, säger Maria Eriksdotter.

Även Per Nilsson, som är forskare på Karolinska Institutet, säger att det har hänt mycket de senaste åren.

– När folk kritiserar demensforskningen och tycker att det tar lång tid att få fram mediciner, så får man tänka på att det här är en sjukdom förut sågs som en del av åldrandet. Cancersjukdomar har man aktivt forskat på sen 50-talet och idag kan man bota väldigt många. När det gäller demensforskning kan man faktiskt säga att vi jobbar för att komma ikapp, säger han.

För att kunna ställa en diagnos krävs idag en utredning med omfattande minnestester, hjärnröntgen och ryggmärgsprov. På blodprover kan man främst utesluta andra sjukdomar, som kan ge liknande symptom. Men de senaste åren har

Alzheimers sjukdom

är den vanligaste demenssjukdomen. 70–80 procent av alla patienter har den.

Vaskulär demens

(blodkärlsdemens) är den näst vanligaste demenssjukdomen.

Lewy body demens

är en ganska ovanlig demenssjukdom, som påminner om både Alzheimers sjukdom och Parkinsons sjukdom.

Frontallobsdemens

(pannlobsdemens) är en ovanlig demenssjukdom och uppträder med andra symptom än de andra demenssjukdomarna.

Vad ska man göra om du misstänker att något inte står rätt till med dig eller någon du känner?

Din husläkare kan utföra första enkla tester, det så kallade Klocktestet och minnestestet MMT. Efter det kan läkaren remittera vidare till minnesmottagning, som utför mer utförliga tester och minnesundersökning.

forskarna arbetat för att få fram ett blodprov, som ska visa markörer av sjukdomen.

– I framtiden kommer man kunna ta ett blodprov på vårdcentralen och vi hoppas att det kommer bli lika naturligt att söka för minnesproblem som för magproblem. När demens nu har blivit en sjukdom som man pratar mer öppet om så bidrar det till att intresset för att lösa gåtan ökar. Det pågår väldigt mycket forskning världen över och även om det är en komplex sjukdom så kommer vi hitta ett läkemedel till slut, säger Maria Eriksdotter.



Sophias man fick Alzheimers sjukdom

Daniel var bara 54 år när han började misstänka att någonting var fel. För Sophia Du Rietz har sjukdomen inneburit en livsomställning på alla plan.

– Förtvivlat sökte jag information precis överallt och det slutade med att jag började jobba på Alzheimersfonden. Idag är det därifrån jag får energi att orka, säger hon.

Sensommaren 2018 började Daniel Du Rietz märka att någonting inte riktigt stod rätt till. Plötsligt försvann en siffra här och en siffra där. Som egenföretagare började saker som tidigare fungerat som ”rinnande vatten” bli svåra att hantera. Efter att han spenderat en helg med en engelsktalande vän konstaterade Daniel att hans kognitiva förmågor inte längre fungerade som tidigare.

– På eget initiativ bokade han tid på vårdcentralen och hade tur. Läkaren var väldigt lyhörd och gjorde precis som man ska; tog blodprov,

gjorde minnestester och såg till att han fick göra en hjärnröntgen. Därefter fick Daniel en remiss till minnesmottagningen på Karolinska i Solna, berättar Sophia.

Efter omfattande tester fick han till slut en kallelse för genomgång av resultatet. När han ombads att ta med en anhörig förstod de båda att beskedet inte skulle bli vad de hade hoppats på. Och mycket riktigt, på mötet med läkaren fick de besked om att Daniel hade Alzheimers sjukdom i tidig fas.

– Det var otroligt chockartat att få det beskedet. Daniel var nyss fyllda 55 år, och där och då drogs

rullgardinen ner. Det är ett så tydligt besked att få. Det finns inget botemedel och är en dödlig sjukdom. Den enda frågan är ju när ... Så vi åkte hem och satte oss i soffan och bröt ihop i olika omgångar, berättar Sophia.

Fortfarande fysiskt aktiv

Nu har det gått fyra år sedan Daniel fick sin diagnos. Han, som alltid varit fysiskt aktiv, tränar fortfarande på gym, spelar golf och går ut med hunden. Med Sophias hjälp klarar han sig ganska bra, och han kan laga enkla maträtter om det behövs. Eftersom Daniel blev beviljad att vara med i en stor forskningsstudie, är han en av dem som fått prova världens första riktiga bromsmedicin.

– Det är så klart svårt att veta, men det kan faktiskt vara så att medicinen har bromsat upp förloppet. Om jag jämför med andra som haft sjukdomen ungefär lika lång tid, så tycker jag att Daniels försämring går långsammare, säger Sophia.

Att Alzheimers sjukdom är en anhörigsjukdom är vida känt. Och många med Sophia kan vittna om den kunskapsbrist som uppstår när någon i ens närhet får en diagnos. I Sophias fall ledde det till att hon fick kontakt med Liselotte Jansson, som är generalsekreterare för Alzheimerfonden. Och ganska snart fick Sophia frågan om hon kunde tänka sig att hjälpa till att driva fonden.

– Eftersom jag i hela mitt yrkesliv jobbat med marknadsföring inom olika branscher så kändes det självklart. Man kommer ju få leva med denna sjukdom i resten av livet. Dessutom har både min mamma och min svärmor fått diagnoser. Det är en komplex sjukdom med vansinnig dyr forskning, så jag vill verkligen jobba för att kunna förändra förutsättningarna för de som drabbas.

Hur lever ni idag?

– Lite klyschigt så lever vi ”här och nu”. Tar livet i små portionsbitar, med en vardag och så försöker vi resa lite. Nyligen var vi och hälsade på ena dottern i Costa Rica och då surfade Daniel en del. Det fungerade bra. Han ser fortfarande väldigt hälsosam och frisk ut. För min egen del brukar jag få frågan hur jag orkar och mitt svar är att jag

orkar för att jag har det jobb jag har. Där får jag energi.

Att vara anhörig till en person med kognitiv sjukdom innebär att rollerna i relationen förändras. Sophia har blivit projektledare för det gemensamma livet. Med hjälp av post-it-lappar, en digital klocka och att alltid finnas tillgänglig på telefon ser hon till att Daniels tillvaro fungerar.

Daniel själv tycker att det är jobbigt när han har svårt att få fram orden. Istället för stol kan han säga ”en sådan som man sitter på” och att inte kunna förmedla det han vill säga kan göra honom oerhört frustrerad. Att han ser så fysiskt välmående ut kan också medföra problem. Ofta när han är ute och rastar familjens hund får han frågan om vad det är för ras.

– Eftersom han inte kan säga vad det är för ras kan det bli lite konstigt. Jag har sagt att vi får fixa en lapp som han kan ha i fickan och visa upp när någon frågar. Det mesta går ju fortfarande att lösa bara man har lite fantasi, säger Sophia.

Som läsare är du självklart välkommen att kontakta Alzheimerfonden och Sophia om du har frågor kring Alzheimers sjukdom och hur du kan hjälpa till att stödja forskningen kring demenssjukdomarna. Kontakta Alzheimerfonden på info@alzheimerfonden.se eller sophia@alzheimerfonden.se

Du hittar mer information på www.alzheimerfonden.se



Sophia Du Rietz

Eli skriver lättläst feelgood

Lättlästa kapitel utan cliffhangers och med lyckliga slut. Med erfarenhet från mammans demens skrev Eli Åhman Owetz den prisbelönta boken Sköna Maj – om en självständig kvinna som är med om rad roliga och spännande äventyr när hon missar bussen hem efter ett frisörbesök.

När journalisten och författaren Eli Åhman Owetz fick frågan om hon skulle vilja skriva en lättläst feelgood-roman för äldre med demens tvekade hon inte en sekund. Hennes egen mamma hade bott på demensboende de sista tio åren av sitt liv och därför visste hon att läsning är perfekt för målgruppen.

– Dagen jag skulle lämna mamma på boende kändes det nog som det





VINN BOKEN!

Vi lottar ut tre exemplar av Eli Åhman Owetz bok Sköna Maj. Skicka ett vykort eller e-posta ditt namn och adress till Micasa senast den 15 augusti 2023.

Märk med Sköna Maj!

kan kännas när föräldrar lämnar sitt barn första gången på förskolan. Det var hemskt, men när jag kom tillbaka dagen därpå blev jag så glad när en i personalen satt och läste högt för mamma. Då kändes det verkligen som hon hade kommit till rätt plats, säger Eli Åhman Owetz.

Att skriva för personer med demens kändes spännande och angeläget. Hon bestämde sig för att skriva en bok som hennes mamma skulle kunnat ta till sig även på slutet av sin sjukdomstid. Det blev boken Sköna Maj, som handlar om en driftig och tuff kvinna efter ett frisörbesök missar bussen hem. Efter en lång dag med en rad överraskningar och förvecklingar åker hon tillslut hem – i polisbil.

– Jag hade jättekul när jag skrev den. Jag har gjort Maj till en driftig kvinna, som både hjälper till och säger ifrån när saker blir fel, säger Eli Åhman Owetz.

Vad är skillanden att skriva lättläst?

– Att skriva lättläst är mycket svårare än man kan tro. Med få ord ska man skapa samma spänning och känslor som i en vanlig bok. Det är inte alls så enkelt, säger hon.

Att det är anpassat till personer med demens märks genom att det är ett tydligt slut på varje kapitel och inga cliffhangers. I början av varje kapitel får läsaren en kort återblick av det som tidigare hänt och alla kapitel slutar lyckligt. En riktig feelgood alltså. Och hur svårt det än må ha varit så lyckades Eli Åhman Owetz ganska bra för boken blev vinnaren av Lättlästpriset 2022.

I höstas kom uppföljaren En jul tillsammans ut och i början av nästa år ytterligare en bok som handlar om två andra äldre damer på ett äldreboende.

Eli Åhman Owetz åker nu runt på högläsningsbesök.

– Jag tycker att det är väldigt värdefullt. Speciellt eftersom just läsning var viktigt för mamma hela livet. Det är en enkel, billig aktivitet som alla kan vara med på utifrån egen förmåga.

"Jag spelar så länge jag står på benen"

Det är fredag kväll och musiken hörs ut på Hamngatan. *She's crazy like a fool! What about it Daddy Cool!*

Inne i lokalen står DJ Gloria i ett bås på dansgolvet – omringad av hundratal personer som dansar till Boney M's gamla hit från -76. DJ Gloria ser koncentrerat ner i datorn. Tricket är att spela två låtar samtidigt, en som hörs ut i lokalen och en som bara hörs i hennes hörlurar. Efter en snygg överlappning till nästa låt ser hon upp, tar av sig lurarna och dansar med i musiken.

I strid ström kommer personer ur publiken fram till DJ-båset. De lämnar lappar med låtförslag, eller vill ta en bild tillsammans med henne. Som Sveriges – och kanske världens – äldsta kvinnliga DJ är hon en stjärna.





–Jag startar alltid kvällen med Gloria Gaynors "I will survive"

– Jag startar alltid kvällen med Gloria Gaynors "I will survive" och sen blir det vad det blir. Det beror på vilka som är där. För att folk ska orka dansa timme efter timme måste man överraska, berättar Madelein Månsson, som hon egentligen heter.

Startade som 66-åring

DJ blev hon först som 66-åring och nu åker hon runt i Sverige och spelar för utsålda hus. Den kväll har 700 biljetter sålts i förväg och veckan innan spelade hon i Göteborg för 1500 personer. Spelningarna riktar sig till folk över 50 år och den som ser för ung ut får visa legitimation. I april fyllde hon 79 år och var hon än kommer sprider hon stjärnglans, men riktigt så här har hennes liv inte alltid sett ut.

– När jag var 62 år var jag djupt deprimerad efter att ha skött om min sjuke man i nio år. Under de här åren brydde jag mig inte alls om mig själv utan servade bara honom. Jag var håglös och hade inte lust med någonting, berättar Madelein.

När hennes make efter många års sjukdom gick bort bestämde hon sig för att börja gympa, men

trots att hon provade flera träningsställen och olika pass kunde hon inte hitta en träningsform som passade. Många aerobicsinstruktörer hade för komplicerade rörelser eller spelade fel musik. Till slut bestämde hon sig för att själv bli ledare. Det tog ett år innan hon fick börja hålla pass på ett gym på Mariatorget och snart blev hennes klasser fullbokade.

– Folk tyckte om musiken jag spelade på passen. Efteråt kom de fram och frågade efter låttitlar eller artister, och då började jag "på" låtarna under passen, alltså berätta vilken låt som skulle spelas. Det var roligt och jag har ju alltid älskat musik, och i samband med det kom jag på att jag ville bli DJ, säger hon.

Idag kan ingen slå mig

Med hjälp av tidningsdrottningen Amelia Adamo fick hon gå ett par privatlektioner hos en DJ. Den första spelningen var på en gala för M Magasin på Grand Hotell.

– I början var jag jättedålig och den där första spelningen gick väl sådär, skrattar Madelein och fortsätter: Idag har jag 10 000 låtar i min laptop

och under en spelning på fyra timmar hinner jag spela ungefär 80 låtar, så nu mer behöver jag inte skämmas. Idag kan ingen slå mig.

Nej, skämmas behöver hon verkligen inte. Hennes publik reser över hela Sverige för att gå på spelningarna. På Club Rose träffar vi Nina och Kerstin, som båda har älskar att dansa när Madelein är DJ.

– Jag bor i Norberg, men åker hit för att jag alltid har älskat att dansa. Varenda låt påminner mig tonåren. Det här gjorde jag när jag var 20 och nu återtar jag det. Det är min passion och terapi, säger Kerstin som är 58 år och varit på DJ Glorias spelningar i Falun, Västerås och Stockholm. 72-åriga Nina håller med.

– DJ Gloria är helt fantastisk, och på hennes spelningar träffar man människor som delar kärleken och passionen till musik och dans. Jag går hit både med kompisar och ibland ensam. Man träffar alltid andra här, säger hon.

Nere på dansgolvet spelas nu introt till The Final Countdown. Tillsammans med publiken lyfter DJ Gloria händerna mot taket och dansar. Hon är fullbokad resten av året och inför nästa år har det redan börjat komma in förfrågningar.

– Ja, häromdagen fick jag en fråga om jag kan spela i augusti 2024 och visst kan jag väl det – om jag fortfarande står på benen då, säger hon.

Viktigt att träna för att orka

För att orka hålla tempot tar hon hand om sig. Hon säger själv att hon är ”nördig” och läser allt hon kommer över om kroppen. Dessutom håller hon på att skriva en bok, som handlar om att hitta balansen i livet. Man ska träna lite, men ofta. Själv tränar hon en muskelgrupp cirka 5 minuter om dagen och ser till att gå 8 000–10 000 steg.

– Äta och sova är så klart viktigt, och jag sköter mig ganska bra. Det viktigaste är ändå att hitta balansen. Jag sköter mig till 80 procent och sen njuter jag av att slarva de andra 20 procenten. Om man äter en prinsessårta eller dricker ett glas för mycket - se till att njuta av det om du vet att du sköter dig annars, säger hon.

Några spår av den där deprimerade personen hon var som 62-åring är svårt att hitta, men det handlar om att våga bry sig om sig själv.



58-åriga Kerstin och 72-åriga Nina älskar att dansa när DJ Gloria spelar



Fakta

Madelein Månson är född 1944. Hon har jobbat som träningsinstruktör, modell, skribent på tidningen Seniorens.

Aktuell: Sveriges äldsta kvinnliga DJ. Hyresgäst hos Micasa fastigheter.

– Jag önskar att någon hade ruskat om mig och sagt att tänka på mig själv. Även om jag verkligen älskade min man så borde jag ha gått på bio eller konstutställning med en kompis. Det var som att jag försvann de där åren. Jag tycker att det där med att man på ett flygplan ska sätta syrgasmasken på sig själv först och sen till barnen är en bra symbol. Du måste våga tänka på dig själv!

Hundra år i stockholmarnas tjänst

Med pompa och ståt, kunglig glans och fest in på småtimmarna invigdes Stadshuset en ljum midsommarafton efter 12 års slit. En fantastisk byggnad som rymmer både historia och demokrati. Redan i januari i år drog hundraårsjubileet igång med en bok och en utställning på Stadsmuseet, men istället för att hylla beslutsfattare, arkitekter eller byggherrar får vi här möta personerna som faktiskt bar tegelstenarna, la dit murbruket och vaktade byggarbetsplatsen under nattetid.





Under århundraden har Stockholm vuxit fram och förändrats i rask takt. Nya stadsdelar kommer fram och vägar dras om. Stockholmare har blivit vana vid att det byggs till eller byggs om.

– Vanligtvis produceras det väldigt mycket information om ett byggnadsprojekt, men vi får sällan veta hur det faktiskt är att arbeta där. Därför är arbetet med Stadshusets hundraårsjubileum unikt, och för oss som har jobbat med materialet har det varit otroligt spännande, säger Mats Hayen som är historiker och forskningsledare på Stadsarkivet, och en av dem som har satt ihop materialet som nu har blivit en bok och en utställning på Stadsmuseet i Stockholm.

Historia och demokrati

Stadshuset brukar kallas Stockholms stora kommunala katedralbygge, ett monument över både stadens historia och dess demokratiska framtid. I arbetet med utställningen och boken har Mats Hayen fått möjlighet att fundera på vad Stadshuset också är.

– Jag har kommit fram till att det är Sveriges, och kanske världens, sista stora Arts and crafts-projekt. Det var en strömning som skapades i England på 1850-talet och sen hade stort inflytande på bland annat hantverk och arkitektur.

Arts and Crafts fick stor betydelse för stilutvecklingen i slutet av 1800-talet och handlade om att gå ifrån massproduktion och istället jobba mer hantverksmässigt och personligt. Det här var något som låg arkitekt Ragnar Östberg varmt om hjärtat och när han fick uppdraget att bygga Stadshuset satte han igång byggprocessen utifrån en idé för att sen jobba direkt på platsen. Vid byggstart fanns det alltså inte en färdig plan för slutresultatet.

– Vi kan se på de första ritningarna att de skiljer sig från hur byggnaden sen faktiskt blev. Det är ju ett väldigt annorlunda sätt att jobba om man jämför med hur det är idag då byggprocessen är väldigt låst, säger Mats Hayen.

Ett exempel är när Ragnar Östberg sommaren 1915 kommer på att han vill flytta den östra längan, den där rådssalen ligger idag, nio meter västerut. Under flera år hade man arbetat på



platsen och hunnit mura upp längan till en höjd på ca 10 meter.

– Det han ville åstadkomma var att dra ut tornet från byggnaden, så hans konstnärliga idé leder alltså till att de river hela den östra längan. Idag skulle det vara helt otänkbart att en arkitekt helt plötsligt skulle få feeling och vilja ändra, men Ragnar Östberg hade den tyngden och kunde få igenom det. Visst surade murarna och tyckte att det var idiotiskt, men de fick ändå riva och börja om, berättar Mats Hayen.

Raka hörn

Ett annat exempel är att Ragnar Östberg från början inte riktigt visste hur han ville att tornet skulle se ut. Men så plötsligt hösten 1919 kom han på att det ändå skulle vara bättre med 90-gradiga hörn. Mats Hayen har hittat dagboksanteckningar i arkiven som berättar om en murare som under hösten och vintern hissades upp och ner i det 73 meter höga tornet för att för att mura raka vinklar på tornets hörn.

– Tyvärr finns inte namnet på muraren någonstans, men en man som hette Aron Sandberg

förde dagboksanteckningar från tiden för bygget. Där går att läsa att den murare som åtog sig uppdraget, precis som många andra vid den här tiden, hade insjuknat i spanska sjukan, men erbjudit sig att utföra arbetet mot att hans familj skulle få en extra stor pension efter honom när han dött. Men enligt dagboken så tillfrisknade han och överlevde, berättar Mats Hayen.

När han blev tillfrågad om att skriva ett förord till en fotobok inför hundraårsjubileet visste han inte att redan 1975 gjordes en omfattande dokumentation. Det var i samband med Stadshusets 50-årsjubileum som Stadsmuseet hade fått i uppdrag att intervjua personer som hade jobbat med att bygga stadshuset. Nu fick han tillgång till hundratals fotografier och 25 timmar med inspelat material.

– Det var som att hitta en guldgruva, en helt fantastisk upplevelse. Förra våren satt jag varje förmiddag och lyssnade på dessa intervjuer med murare, hantlangare, smedar, väverskor mm, säger han och fortsätter:

– Det som är extraordinärt är att de som intervjuades kunde berätta andra saker än somt



Mats Hayden – historiker och forskningsledare på Stadsarkivet

som annars finns i arkivhandlingarna. Det gör att man kommer staden, bygget och människorna närmare.

Ett exempel på sådant som framkom var hierarkin på byggarbetsplatsen. Murarna var de som stod högst i rang och hantlangarna

var lägst ner. Murarna bar aldrig tegelsten eller murbruk utan detta bars fram av hantlangarna till exakt den plats där det skulle muras. Det fanns heller inga omklädningsrum eller någonstans att byta om. För de som hade saker av värde fanns inget annat att göra än att försöka hitta gömställen på arbetsplatsen.

Mats Hayden berättar historien om en man som jobbade som cementblandare både på Stadshusbygget och vid NK-huset, som byggdes samtidigt. En dag då han kom till NK upptäckte han en man som gick omkring i exakt ett par likadana skor, som han blivit av med vid Stadshuset. Det slutade med att han fick tillbaka dem efter att han hotat med stryk.

– Små värdefulla detaljer som hade varit borta för alltid om man inte fångat dem genom inspelningarna på 70-talet. Det är oerhört värdefullt att detta material finns kvar för evigt och att vi nu kan lyssna på det.

Motsvarande byggnadsprojekt idag

Som historiker och forskningsledare har han fått frågan om det finns motsvarande byggnadsprojekt idag, som han anser dokumenteras på liknande sätt. Enligt Mats Hayden finns det tre olika projekt; Bygget av Stockholms tunnelbana på 50-talet, bygget av Globen på 80-talet och den stora ombyggnaden av Slussen som pågår nu. – Det är ju alltid ett urval och det mesta försvinner ur tidens rand. För tunnelbanan, och snart även Globen, är det precis på gränsen för

att kunna hitta de sista ögonvitnesskildringarna från byggprocessen. I intervjuerna från Stadshuset blir det tydligt att man pratar om saker som hände femtio år bakåt i tiden och att de pratar om sina minnen. Dessutom var de flesta intervjuade lärningar, för de seniora i bygget levde inte längre. Det är någonting att ta med sig om man skulle göra en liknande dokumentation idag, säger Mats Hayden.

Fakta:

Vi som byggde Stadshuset

2023 fyller Stockholms stadshus 100 år. På Stadsmuseet firar vi med en utställning där du möter människorna som med gemensamma krafter skapade Stadshuset. Utifrån den drygt hundra år gamla dokumentation som gjordes av arbetsplatsen kan du här se hur arbetet gick till.

När: 21 januari–5 november 2023

Var: Plan 3

Fri entré



ERBJUDANDE!

Trivsels läsare får 15 procents rabatt på boken Vi som byggde Stadshuset.

Visa upp tidningen i Stadsmuseets butik och köp den för 233 kr (ord. pris 275 kr).

Gäller så långt lagret räcker.

Konst som berör

Två av entréerna i seniorboendet Jungfru Lona i Axelsberg binds samman av en regnbåge. Ja, i alla fall om man tittar noga och har lite fantasi. Konstnären Linda Karlsson har skapat ett konstverk där betraktaren kan känna sig fri att tänka lite annorlunda.



Linda Karlsson

Efter en utställning på Liljevalchs 2014 fick konstnären Linda Karlsson en fråga av Stockholm konst om hon ville göra offentlig konst till en av Micasas fastigheter.

– Jag tvekade inte en sekund. Som konstnär har man ganska begränsad inkomst och tackar ja till det som bjuds. När jag fick se bilder på de två portarna kände jag att jag ville få dem samman på nått sätt, och jag gjorde ett skissförslag, berättar hon.

De två konstverken heter Bakom Regnbågsberget flyger Evigheten och Under Månen smälter Regnbågen. Det är en fantasifull gestaltning i porslinsmosaik, betong och brons som blir till en liten berättelse med hjälp av månen och två figurer.

– Jag vill att det ska trigga fantasin och att betraktaren ska få drömma sig bort, att man kan

känna sig fri att tänka lite annorlunda, säger Linda Karlsson.

De två konstverken innehåller även ett regnbågsberg, flera små droppar och en varelse med stort huvud, näsa och utstående ögon, två armar och fyra ben samt evigheten som flyger iväg bakom ett hörn.

– Mitt emot evigheten finns en parkbänk där man kan sitta och i dagdrömmen flyga med Evigheten in i evigheten och ut på äventyr. För mig är det viktigt att konsten berör både gamla och unga, och jag vill ha med både stora och små saker som tillsammans blir som en saga för betraktaren, säger Linda Karlsson.



**Fyra frågor
till Sara von
Essen-Wallin,
som är
konstansvarig
på Micasa.**

1. Vad innebär det att vara konstansvarig?

Det innebär att jag ansvarar för all Micasa:s konst. Dels har vi tavlor och skulpturer och dels den så kallade enprocents-konsten som vi köper in i samband med nybyggnation eller ombyggnation. Redan 1963 klubbades enprocentsregeln igenom av Stockholms politiker där en procent av investeringskostnaden i ett bygg- eller ombyggnadsprojekt ska gå till konst. Ibland är det stora projekt och då blir det mycket pengar till konst. Vilket jag tycker är jättekul!

2. Vad är roligast med rollen som konstansvarig?

Att vara med från planering till färdigt resultat är otroligt spännande, dock tar det flera år. Det är också spännande att få träffa alla dessa konstnärer och lyssna på deras tanke med konsten och hur de får inspiration, det är väldigt givande.

3. Vilken typ av konstverk är din favorit?

Vi har sådan bredd inom Micasa och väldigt många fina konstverk, så det är svårt att välja något som min absoluta favorit, men utomhuskonsten i vår fastighet Jungru Lona är definitivt en av mina favoriter. Linda Karlssons sagolika figurer på väggen vid våra två entréer kan jag titta länge på. De är vackra med sina färger och unika i sitt slag.

4. Varför är det viktigt med konst?

Det är viktigt att man kan erbjuda en estetiskt tilltalande närmiljö för våra hyresgäster. Vacker och spännande konst är därför en självklar del i våra fastigheter. De konstverk Micasa Fastigheter äger och förvaltar syns i entréer och trädgårdar i och kring fastigheterna. Det kan vara både inomhuskonst, som tavlor och skulpturer, och utomhuskonst, som väggreliefer, statyer, stensättningar eller sittbänkar. Kreativiteten har ingen gräns!

Returadress: Micasa Fastigheter, Box 1298, 164 29 Kista



Micasa Fastigheters korsordstävling

Skicka svaret till Micasa Fastigheter, Box 1298, 164 29 Kista. Kom ihåg att skicka med namn och adress. Ditt svar behöver vara oss tillhanda den 15 augusti 2023.



								LÄT GÄRNA FÅ	UT-HUSET TRÖG		MED GAMLA ISLÄNDSKA SÅNGER	ÖD-MJUK PLUTT
	KOM-POSITIONEN											
	FILADE									TOTO-SPEL		
	TOG TILLBA-KA											
	UPPGAV						SOM OCH		100 KVM			
	HAND-RÄCKE						PERSO-NAL		VÄLD-SAMMA VÄDER			
TOPP-DOMÄN									SJÄTTE TONEN		TECK-NAR-SIGNA-TUR	
	FÄGEL-SLÄKTE MED 4 ARTER	SVÄRT PRO-BLEM	VIRAD MOT BOTTEN SURAS		MOTSATS TILL SUR		PARTI TOM JONES		SOV-PLATS GROTTJE-KVARN			
UR-SPRUNG KULT					DEN ÄR INTE KRY STOR TOALETT					AV-DRAGS-KVINNA	HÄST-KRAKE	
							LÄTER KO-KO FRÄN N					
KOMPIS INOM RACING-LAGET		GRILLAS ÄL HÖG RÖST					KORT DOKTOR GALA-TRÄDET		URBAN NYLIN MANEGE		VÄXTE IHOP	
GÖR EL-BILAR											FIXAR BARISTA RAD	
KOR						G GYL-LEN-HAMMAR STAM				BOX KORT DIGI-TAL INFO I FM-RADIO		
			KAN MÄNEN VARA		BOLMAT SOM ATTAN ROS							
GATU-KONST-FIGUR SKAPAD 2006											DRYCK SKÖNJA	
PIGG				ORKAR			BERG-HAGEN					O'XUDDE 1038