

trivsel



Världens första e-sportlag för seniorer

Utespelet som är inne



Kärlek
vid första
ögonkastet



6



10



16



20

Innehåll

Ledare 3

I korthet 4

Rutinerad tomte i Veteranpoolen 5

Trivsel träffar:

Ulla-Lena von Krusenstierna 6

Hemma: Utespelet som är inne 10

Senior idag: Stridspiloten
som blev nämndeman 14

Teknik: Gaming
– som fia med knuff 16

Stadsutveckling: Stockholms
 eget Meatpacking District 20

Kropp och själ:
Yoga är pricken över i:et 24

I våra fastigheter:
Inre underhåll ökar trivseln 26

Korsord 28



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

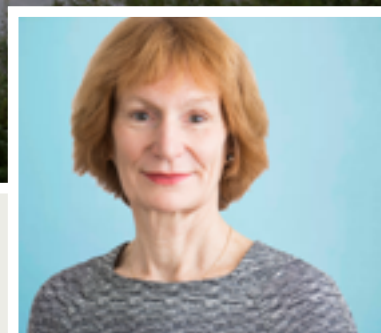
Redaktör: Kicki Kullberg Durén

Skribenter: Jenny Bicho, Lena Videgren och Linnea Moore.

Fotografer: David Bicho, liljevalsch.se (Historisk vårsalong, sid 4), 123rf.com (Tänk på brandsäkerheten, sid 4), Johnér bildbyrå (tomtebilden sid 5), Leonovo (sid 16–19), Stockholm Stad/Johannes Blomgren/Niras arkitekter (Visionsbild Förbindelsehallen, sid 20), Stockholms stadsarkiv (arkivbilder sid 21–23), Stockholm Stad/Atrium Ljungberg (Visionsbild Rökerigatan, sid 23), 123rf.com (sid 24), Lydén Photography och Micasa Fastigheter (sid 26–27).

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

Micasa Fastigheter ägs av Stockholms stad.



Mot en ljusare tid

En vanlig, men ändå ovanlig jul står för dörren. Vi har pyntat med belysning och stearinljus, bakat våra lussebullar och griljerat julsinkan. Ändå är det en ovanlig decembermånad. Vi försöker göra som vi alltid har gjort fast på nya sätt. Vi firar det stora i det lilla. Anpassar oss och ställer om. I dessa tider får man försöka hitta nya vägar till glädje och välmående.

Djur gör många människor lyckliga. Trivsel har träffat Ulla-Lena von Krusenstierna, som tillsammans med maken Pieter lever med det syd-amerikanska kameldjuret alpackan. Dessa ulliga, krulliga och långhalsade varelser med säregna personligheter och en av världens mest exklusiva ullsorter.

Något som också kan vara bra för välmåendet är att få träffas en stund under Coronasäkra omständigheter. Vad passar inte bättre än en utomhussport som är väldigt inne. I detta nummer av Trivsel gör vi en djupdykning i boulespelandets magiska värld. Hur långt bör man egentligen

kasta lillen? Och hur räknar man poängen? Trivsel ger dig svaret på det och mycket mer.

Något annat som vi vill tipsa om är att hitta nya umgängesformer via Internet. Vi tipsar om hur du kan besöka museum hemifrån eller kanske lära dig någonting nytt. Trivsel har pratat med 75-åriga Siv-Teresia som under pandemin är yoga-lärare hemma i sitt eget vardagsrum – och hennes elever är även de hemma i sina vardagsrum. Hur går det till? Vi reder ut.

Med det sagt så vill jag avsluta med att ingjuta hopp. Det finns en ljusare tid som hägrar efter årsskiftet. Dagarna kommer att bli längre och så sakteliga går vi mot en ny vår. Föreställ dig ljudet av droppandet regnvatten från ett stuprör. Se framför dig en rabatt med små nyutslagna snödroppar. En glänta full av vitsippor. Känn den friska doften av jord och mull. Snart är vi där, men innan dess så önskar jag er alla en fridfull julhelg.

Maria Mannerholm, VD Micasa Fastigheter

Historisk Vårsalong

1921 var det urpremiär för arrangemanget Vårsalongen, alltså firar utställningen 100 år 2021. Till jubileumsåret fick man in 4 093 ansökningar som blev till 158 konstnärer som får visa 323 verk. Juryn till årets Vårsalong bestod av fotografen och konstnären Jens Assur, konstnären Petra Hultman och Liljevalchs chef Mårten Castenfors. På grund av rådande omständigheter skjuts premiären fram till april 2021 och är tänkt att pågå hela sommaren och det stora 100-årsjubileumet förläggs till året därpå. ■



Anna Ting Möller. *Raw Pearl (Jam)*. Levande material odlat med hjälp av bakteriekultur.



Clara Lindegren. *Sigge*. Akryl.



Josef Mellergård. *Comfort Zone*. Ready made's samt ljudverk.



Tänk på brandsäkerheten kring jul

I december är det extra många bränder som startas av levande ljus. Därför är det viktigt att du har både en fungerande brandvarnare och en hemförsäkring. Som hyresgäst hos Micasa Fastigheter förbinder du dig att teckna hemförsäkring för att du inte ska drabbas ekonomiskt vid inbrott, brand eller vattenskada. Kontakta valfritt försäkringsbolag för att teckna en hemförsäkring. Du kan själv jämföra olika försäkringsbolags hemförsäkringar och premier hos Konsumenternas försäkringsbyrå www.konsumenternas.se
God Säkert Jul! ■

Coronatips för gott humör

Med hårda restriktioner och ofrivillig isolering kan det kanske kännas svårt att hålla humöret uppe, men hjälp finns att få. På Stockholms stads webbplats finns det tips och stöd för dig som är senior och bor i Stockholm. Här kan du ta del av allt ifrån guidade museiturer och hemmaträning till spännande föreläsningar. Och för den som inte så datorvan finns stöd att få; Digitalhjälp.online är en digital vägledningstjänst bemannad av it-vårdare och bibliotekarierna på Stockholms stadsbibliotek. Läs mer på: <https://start.stockholm/aktuellt/nyheter/2020/11/senior tips/> ■

Några exempel:

Digital rundtur på Medeltidsmuseet

Liljevalchs utställning om Hilding Linnqvist

Är du smartare än en bibliotekarie?
Testa dina kunskaper i en Biblio-quiz!

Få tips på e-böcker



Tomte + trädgård = trädgårdstomte?

Julen nalkas och då är han särskilt eftertraktad. Det stora tomteskägget åker på och han sprider glädje bland stora som små. Resten av året arbetar han helst i trädgården.

I snart tio år har Ulf Hedén arbetat för Veteranpoolen. Han såg en annons i en kvällstidning och fick börja dagen efter. Hans första uppdrag var att passa barn.

– Det var en familj med tre barn som behövde hjälp. Jag skjutsade barnen till skolan och till hockeyträningar. Jag gör det för att jag tycker om att ha någonting att göra, säger Uffe.

Efter att ha sålt sitt företag som tillverkade och sålde kläder – främst ytterplagg – så arbetade han ett par år som chaufför för borgarråden i Stadshuset. Men

att sen dra sig tillbaka som pensionär var ingenting för honom.

– Jag tar de flesta uppdrag jag blir erbjuden eftersom jag tycker att det är skönt att ha någonting att göra. Fast helst jobbar jag utomhus med trädgårdsarbete eller fönsterputs.

De fyra senaste åren har han jobbat som tomt i Täby centrum i december. Iklädd dräkt och stort skägg har han tagit emot kramar och önskelistor från barn.

– Jag har mest suttit där och sagt HOHO! Tomten är en

härlig uppfinning som ungarna älskar och som gör alla glada – stora som små, säger han och berättar att han ställer in sig på att årets tomtande förmodligen blir inställt på grund av pandemin.

På Veteranpoolen är de ca 130 äldre som jobbar. Nästan alla har regelbundet med jobb. Uffe berättar att det finns mycket att göra, men man har även rätt att säga nej.

Vad är bäst med att jobba som senior?

– Det är att det är fritt. Jag kan välja dagar och tider som jag vill jobba. Och om det regnar kan jag bara säga ”idag kommer jag inte”. ■

"En förälskelse som består"

Hon är slagertalangen som valde bort skivbranschen för Franska rivieran. Efter 15 år flyttade Ulla-Lena von Krusenstierna tillbaka till Sverige och startade alpackafarm.

Jag övergav allt och blev bondfru, säger hon och gosar kärleksfullt med alpackan Galaxy.

På Selaön i Strängnäs kommun ligger gården vackert beläget med utsikt över Mälaren. Allt är egenhändigt byggt. Varenda sak har sin egen historia. Det är fönster i pansarglas från en gammal Volvo. Ett timmerhus från 1700-talet som flyttats och är ihopsatt stock för stock, skruv för skruv. Husets utebelysning är en helt egen uppfinning.

– Min man är en tusenkonstnär, säger Ulla-Lena och ler tålmodigt när maken Pieter vill visa ännu en av sina skapelser.

Gården i sig skulle kunna vara ett eget reportage, men det är inte därför vi är här. Det är Ulla-Lena och Pieter von Krusenstiernas alpackafarm som lockat vårt intresse. Att få lära känna alpackor på nära håll och promenera med dem i grimskaft känns spännande och lagom riskfritt när restriktionerna om karantän och avstånd hårdnar. Det är en märklig syn att blicka ut över det svenska ängslandskapet och istället för att se kor,

hästar eller får, så möts man av ulliga, krulliga och långhalsade varelser.

– När vi flyttade hit hade vi faktiskt 63 får, men det var för alldeles mycket jobb. Ofta fick tackorna fyra-fem lamm och eftersom de bara har två spenar så fick jag flaskmata ungarna för att de skulle överleva. Det tog mycket av min tid och dessutom rymde fåren hela tiden. Får gör ofta det, berättar Ulla-Lena och öppnar grinden till hagen där alpackorna går.

Släkt med laman

Det är drygt 20 år sedan Ulla-Lena såg en bild på alpackor i en jordbrukstidning. Hon blev omedelbart förälskad. När hon sen var på semester i Frankrike passade maken Pieter på att köpa en hingst och ett sto – eller en macho och en hembra som de egentligen heter från spanskan. När Ulla-Lena ringde hem från en telefonkiosk





Alpackan i korthet

Det finns två raser: Huacaya och Suri. En fullvuxen alpacka är ungefär en meter i mankhöjd och väger mellan 60 och 80 kilo. Ett alpackaföl väger mellan 5–10 kilo när det föds. Alpackan blir ca 25 år. Ullen finns i 22 naturliga organiska färger.

från Frankrike förstod hon att även maken blivit förälskad.

– Han hade mött en ny kärlek med stora, vackra, bruna ögon och brun lugg ”så du behöver inte komma hem” sa han till mig i telefon, berättar hon och skrattar åt minnet och fortsätter;

– Och den kärleken har sen bestått för oss båda. Alpackor är underbara djur. Snälla och vänliga.

Alpackan är ett sydamerikanskt kameldjur, släkt med laman och på håll även med kamel och dromedar. De första alpackorna importerades i mitten av 90-talet och idag finns det ca 4 500 djur i Sverige. Som mest har Ulla-Lena och Pieter haft 35 alpackor på gården, men nu har de bara tre kvar.

Ungarna, som kallas crior, föds vanligtvis på sommaren. Eftersom mammorna inte slickar sina ungar behövs Ulla-Lena redan från starten. Hon frotterar dem torra och därefter väger hon dem dagligen för att veta att de får i sig tillräckligt med näring. Alpackan har en av världens finaste ullsorter och årsungarnas ull är den mjukaste och mest exklusiva.



Ungefär tre kilo ull ger varje djur. Av garnet stickar Ulla-Lena sjalar, mössor och handledsvärmar, som hon säljer i den egna gårdsbutiken. Alpackans päls är allergifri, luktfri, klifri, tempererad och flamsäker.

– Alpackaullen är känd för sin värme, styrka och mjukhet. En stickad sjal känns som silke och värmer även om garnet är tunt. Det beror på att pälsen består av ihåliga, släta strån och därför kan den användas även till stoppning i kuddar och täcken, t.o.m. isolering i väggar, säger hon.

Men vad var det där med schlagertalang och Frankrike?

– Jag och mina kompisar vann talangtävlingen Nya ansikten på Skansen år 1967 och därefter fick vi spela in skiva och vara med på TV. I samma tävling vann Anni-Frid Lyngstad som soloartist. Sen åkte jag på språkresa till Frankrike och träffade kärleken och valde att flytta dit istället. Efter nästan 15 år övergav jag allt, flyttade hem och blev bondefru. Jag är glad för det. Jag tycker att det är underbart skojigt att träffa alla människor som

kommer till vår gård. Det är spännande att de har så olika yrken och olika livsberättelser. Och alla tycker att det är mysigt att träffa våra alpackor. Det finns forskning som bevisar att djur gör en frisk och glad, särskilt i dessa tider. ■



Namn:

Ulla-Lena
von Krusenstierna

Ålder: 69 år

Familj: maken Pieter, fd racerbåtsmästare, barn, barnbarn och alpackorna Barillo, Galaxy och Crusius Packolino

Aktuell: Krusius Alpackor – alpackasafari och gårdsbutik. www.krusiusalpackor.se



Med fokus på lillen



Ann-Marie



Överallt spelas boule. Spelet som är en blandning av teknik, koncentration och taktik. Det är tillåtet att psyka det andra laget för att få dem ur balans. Först till 13 poäng vinner.

– Nu kastar jag. Se upp!!!

Det är söndag eftermiddag och på gruset nedanför åhörarläktaren i Vitabergsparken är det full aktivitet. Ann-Marie, som är 91 år, har förvarnat det andra laget om att hon har tävlat

i Boule ”på riktigt”. Det är ganska många år sedan, men tävlingssinnet verkar fortfarande vara fullt aktivt.

– Det är som alltid på tävlingar. Man vill ju vinna, säger hon och ler finurligt.



Boule är ett spel och en sport, som spelas nästan vart än man vänder blicken. Det moderna spelet har sitt ursprung i Frankrike. I Sverige spelas både SM och Svenska Cupen, men vanligast är nog ändå sällskapsboule. Allt som behövs är en uppsättning klot och en lagom stor grusplan.

– Det bästa med boule är att man är utomhus, och för oss som är äldre är det bra att man får böja och sträcka på sig. Det behöver vi, säger Ann-Marie som tillsammans med vännerna i föreningen Aktiva Seniorer ses på söndagar för att spela.

Teknik och taktik

Även om spelandet egentligen är en ursäkt för att träffas, så blir det på riktigt allvar när lagen ska delas in. Någon vill absolut inte använda något annat än sina egna klot och en annan blir lite missnöjd med lagindelningen.



Kerstin Avenberg

– Äh, kan vi inte bara låta dem kasta

av sig en liten stund, så kan ni snart spela en lugn och trivsamt match, säger Kerstin Avenberg som är initiativtagare.

Snart visar det sig att hon har rätt. Spelet blir jämnt trots att Ann-Marie visar sig vara en riktig poängplockare för sitt lag. Efter en stund är det fikapaus. Löven virvlar i blåsten och luften känns regntung.

– Vi är bortskämda med att spela och fika ackompanjerade av en orkester, som efter att ha blivit av med sin replokal valt att öva precis här på söndagarna, berättar Kerstin, som har varit aktiv i föreningen i 10 år. Hon fortsätter;

– Det här är ett fantastiskt sätt att lära känna nya människor. Många i min ålder blir ensamma när en partner kanske blir sjuk eller dör. På det här sättet får man sociala kontakter med med människor man annars inte skulle lära känna.

Spelet drar igång igen. Boulespelet är en blandning av teknik, koncentration och taktik. Vän-skapliga samtal blandas med subtila psykningar för att bryta det andra lagets fokus. Det sociala är en utvecklad konstform i boule.

– Fokusera när du kastar. Nu tar vi dem! ropar Ann-Marie. ■



Boulebanor på Micasas gårdar

Då och då får vi in önskemål från våra hyresgäster, det kan handla om allt ifrån trädgårdsmöbler till boulebana på gården. Så långt vi kan försöker vi tillmötesgå en önskan men det är inte alltid det är möjligt.

– Det händer att ytorna inte alltid passar ändamålet, men här senast byggde vi en boulebana vid Tranebergs seniorboende. Den skattas högt av hyresgästerna, och vi har en till på gång i Edö vård- och omsorgsboende i Farsta, säger Madeleine Elmquist, utemiljöansvarig på Micasa Fastigheter. Saknar du boulebana men har ett starkt begär? Gör som gänget i artikeln här intill, hitta en grusad plan och börja spela. Eller boka bana hos någon av stans boulearrangörer. ■

Regler – så här spelar man boule

Boule spelas alltid med två lag mot varandra.

SINGEL: Spelas en mot en, med tre klot var.

DUBBEL: Spelas två mot två, med tre klot var.

TRIPPEL: Spelas tre mot tre, med två klot var.

Spelet går ut på att kasta metallklot så nära en liten boll – lillen – som möjligt.

Boulespelet börjar då lillen kastas ut och landar någonstans mellan 6–10 meter bort. Därefter ska lagen kasta varsitt klot. Det lag som hamnar längst ifrån lillen fortsätter att kasta ända tills de får ett klot som ligger närmast. Då är det andra lagets tur.

När alla klot är kastade får laget närmast lillen ett poäng för varje klot som ligger närmre än motståndslagets bästa klot.

Bara ett lag får poäng i varje omgång.

Och det är vinnarna som får kasta ut lillen i nästa omgång.

Först till 13 poäng vinner.



Stridspiloten som navigerar i rättssystemet

Långa dagar med stundtals obehagligt bevismaterial. Att vara nämndeman är inte ett jobb för alla.

– Det svenska rättssystemet lutar sig mot seniorerna, säger Stefan Blomquist som är ordförande i Nämndemännens riksförbund.

Det är sen eftermiddag och förhandlingarna i sal 5 i Södertörns Tingsrätt ska precis starta. En medelålders man står åtalad för att ha kört bil påverkad av alkohol och droger. Åklagaren och försvarsad-

vokaten förbereder sig på var sida av salen. Uppe på ett podium i mitten sitter en domare, en notarie och tre nämndemän. Även fast det har varit en lång dag gäller det att vara skärpt.



– Det är väldigt krävande att vara nämndeman. Ofta påminns man om att det är ett stort ansvar i vilket man påverkar en annan människas liv på ett livsavgörande sätt. Det kan kännas lite läskigt och det passar inte alla, säger Stefan Blomquist när vi möts upp efter förhandlingens slut.

Många är seniorer

Efter många år som stridspilot i den svenska försvarsmakten gick han i pension vid 56 års ålder. Som nybakad pensionär engagerade han sig först i lokalpolitiken, men fick snart frågan om han kunde tänka sig att bli nämndeman. Sedan ett halvår tillbaka är han ordförande för Nämndemännens Riksförbund. En av hjärtefrågorna är nämndemännens roll för demokratin.

– Många vet inte att vi nämndemän har lika mycket inflytande och makt som domaren i ett mål. Systemet har funnits sedan 1200-talet och bidrar till en rättssäkerhet som exempelvis är fri från korruption. Jag jobbar för att höja uppdragets anseende och status, säger Stefan.

Idag finns det ca 9 000 nämndemän i Sverige och att många av dem är seniora är väl känt. Pensionärer har ofta tiden som krävs och kan rycka in med kort varsel.

– Fast jag vill också trycka på att de nämndemän som är äldre bidrar med andra perspektiv. Många besitter en enorm kunskap efter att ha levt ett liv där de kanske gått på nitar och tagit sig igenom bakslag. Det är ovärderligt.

Det kan bli långa dagar i rättssalen och i vissa fall är åklagarens bevismaterial tungt att ta del av. I rätten visas bilder, filmer eller vittnesmål som många gånger är värre än en otäck deckare på TV.

Vad krävs för att man ska klara av det?

– För mig handlar det om att jag har ett inbyggt rättspatos och tror på ett rättvist samhälle. Som nämndeman får jag vara med och påverka. Jag bidrar till att samhället fungerar ännu lite bättre. ■

Vill du bli nämndeman?

Läs mer på www.blinamndeman.se

A photograph of two elderly individuals, a man and a woman, sitting at a desk in a gaming arena. They are both wearing large, black and red gaming headsets with microphones. The woman on the right is wearing a black t-shirt with the text 'SILVER SNIPERS' and 'LEGION' in yellow. She is smiling and looking towards the camera. The man on the left is wearing a black t-shirt with 'VEI 75' in yellow and is looking at a computer monitor. They are both using a computer mouse and keyboard. The background is dark and out of focus, showing other people and lights. The overall atmosphere is one of excitement and participation in a gaming event.

GA
— SOM



MING

FIA MED KNUFF



Silver Snipers:

Från vänster: Övind "Windy" Toverud 78 år, Rick "CrazyB00mer" La Roche 73 år, Monica "TeenSlayer" Idenfors 65 år, Coach: Fredrik "Jaegarn" Andersson, Anders "BigBang" Nyström 71 år, Inger "TriggerFinger" Grotteblad 68 år.

De är världsmästare och blir bemötta som om de vore rockstjärnor. Enligt spelarna i e-sportlaget Silver Snipers är gamandet bra för att hålla hjärnan igång. Genom spelandet har även TriggerFinger och BigBang fått många nya vänner och bekanta.

– Jag tycker inte att någon ska behöva sitta hemma ensam och ha tråkigt. Därför bestämde jag mig för att starta Facebookgruppen Gaming Senior där vi hjälper äldre att komma igång med spelandet. Det finns en uppsjö av spel på marknaden. Är du intresserad av trädgårdsarbete, jakt eller bilkörning – det finns spel för alla, säger Inger "TriggerFinger" Grotteblad.

Själv spelar hon Counter Strike tillsammans med lagkompisarna i Silver Snipers. De är alla mellan 65 och 78 år. Från början kom laget till som ett projekt för att ta reda på hur äldre personer blir bemötta inom gaming. När det visade sig att det fungerade bra och att spelarna dessutom tyckte att det var väldigt roligt, så bestämde de sig för att fortsätta ihop.

– Inom e-sporten går spelarna i pension redan i trettioårsåldern. För oss seniorer är det tvärtom. Av spelandet blir man vaknare och varseblivningen

har blivit otroligt mycket bättre. Jag är en mycket bättre bilförare idag – fast det är väl något som de flesta män tror om sig själva, säger Anders "BigBang" Nyström och skrattar.

Vi skjuter på figurer

I Counter Strike möts två femmanna-lag i olika naturtrogna banor. Det kan vara i städer, fabriker eller Venedigs kanaler. Det förekommer begrepp som terrorister, antiterrorister, plantera bomber eller skjuta på varandra. Det lag som först kommer till 16 poäng vinner matchen. Under spelets gång försöker lagen lura varandra i fällor och ibland dödar de motståndarnas figurer.

– Fast vi ser det inte som att vi skjuter på människor utan på figurer, som påminner om människor, säger Inger och fortsätter:

– Det finns kritiker som anser att dataspelande bidrar till våld, men jag anser att det är felaktig. En normal person går inte ut och skjuter någon annan för att man har spelat dataspel. Våldet på gatorna är något helt annat. De ungdomar vi möter är jättefina. De är vana att fatta beslut, bra på att samarbeta och blir duktiga på språk.

Ungarna älskar oss

Inom e-sporten är smeknamnen viktiga attribut. Anders ville först heta Evil Warrior, men sen blev det till slut BigBang eftersom han är en ”stor person som skjuter hårt”. Inger föll för det melodiosa i att sätta ihop Inger och finger, och dessutom passar namnet bra eftersom hon är snabb på triggern, som är knappen man skjuter med.

Många spelar Counter Strike online från sin egna dator i hemmet, men när det är riktiga matcher då träffas lagen och spelar inför publik. Alla sitter vid egna datorer och spelet visas för publiken på en stor skärm. En sån stor tävling är Dreamhack i Jönköping. Där tas Silver Snipers emot som rockstjärnor.

– Vi får skriva mängder med autografer och vi blir kallade legender. Ungarna älskar oss. Det är som att deras mormor eller morfar kommer in i deras värld och det uppskattas, säger Inger.

Världsmästare 2019

Förra året arrangerades världens första mästerskap för seniorer på Dreamhack. I semifinalerna möttes lagen från Tyskland, USA, Finland och Sverige och till slut vann svenskarna och blev världsmästare. I år blev tävlingen inställd på grund av Covid-19, men laget tränar för fullt för att kunna försvara sin mästerskapstitel nästa år. För att bli duktig måste man lägga ner ganska mycket tid på att träna. Anders spelar 1–2 timmar om dagen och Inger tränar 2–5 timmar om dagen. Och det är enklare att komma igång med spelandet än vad många tror.

– För att spela Counterstrike behövs en dator men för att spela många andra spel är det enda som behövs en surfplatta eller mobiltelefon, men det är lite svårare med kommunikationen då. Att spela Counter Strike är nästan som att spela Fia med knuff fast med andra verktyg, säger Inger. ■



Ordlista

Gaming

(uttalas gejming) spela dataspel

e-sport

elektronisk sport med tävlingar som utförs i en virtuell miljö

Virtuell värld/miljö

skapad värld – motsatsen till äkta värld

Dreamhack

träff dit människor kommer med sina datorer för att spela datorspel

Online

när man är uppkopplad på Internet



Stockholms eget Meatpacking District



"Slakthusområdet ska bidra till ett tätare Stockholm där olika stadsdelar kopplas samman och gränserna mellan innerstad och ytterstad suddas ut."

Lovisa Kihlberg, samordnande stadsplanerare för Söderstaden och Slakthusområdet.



Stockholm etablerades redan på 1100-talet och har under århundraden sakta brett ut sig över öarna. Nordens Venedig eller Mälardrottningen, som staden också kallats, växer just nu mer än någonsin. Inom en snar framtid kommer Stockholm ha en miljon invånare, och för att alla ska kunna leva och bo byggs staden ut och nya stadsdelar växer fram.



I norr byggs Hagastaden, Västra Kungsholmen och Norra Djurgårdsstaden. På södra sidan växer Söderstaden, Marieberg och Årstafältet fram. I detta nummer av Trivsel har vi besökt den framtida stadsdelen Slakthusområdet, som är en del av Söderstaden.

Stadsdel för slakt

I västra delen av New York ligger det trendiga shoppingområdet Meatpacking District. I början på förra sekelskiftet var det ett centrum för köttproduktion med över 250 slakterier. Idag är stadsdelen mest känd för sitt glamorösa nattliv. Även i Stockholm växte ett slakthusområde fram i början av 1900-talet.



Lovisa Kihlberg

– Vid sekelskiftet fanns det många slakthus i Stockholms innerstad, men de hade dåliga hygieniska förhållanden vilket innebar en stor hälsofara. När man invigde Slakt-

husområdet i Enskede 1912 hade man skapat en modern anläggning med en egen järnvägslinje för transport av boskapen. Det blev den enda platsen i Stockholm där man fick slakta djur, säger Lovisa Kihlberg som är samordnande stadsplanerare för Söderstaden och Slakthusområdet.

I över ett sekel har man i området hanterat och försörjt Stockholm med livsmedel. I slutet av 80-talet gick verksamheten över från slaktverksamhet till styckning av redan slaktade djur, vilket pågår i området än i dag.

Från industriområde till urban kvarterstad

År 2017 fattades beslut om att Slakthusområdet ska utvecklas från ett industriområde till en urban stadsdel. Med 4000 nya bostäder och 10 000 nya arbetsplatser hoppas man att det ska bli en attraktiv stadsdel. Med sin hundraåriga historia hoppas man att Slakthusområdet bli ett nytt gastronomiskt centrum i staden.

– I över hundra år har det varit ett industriområde som vi nu vill öppna upp och fylla med tusentals bostäder, arbetsplatser och verksamheter

Nya Slakthus-
området i siffror:

4 000

nya bostäder

10 000

nya arbetsplatser

2022

Byggstart

2024

Första inflyttning

2033

Området klart



inom främst mat, kultur och upplevelser, säger Lovisa Kihlberg.

Varför är det viktigt för Stockholm att Slakthusområdet utvecklas?

– Slakthusområdet har varit ett stängt område i ett centralt läge, som en barriär mellan de omgivande stadsdelarna. Eftersom det har varit ett rent arbetsplatsområde utan bostäder har det upplevts

folktomt och otryggt kvälls- och nattetid. Med utvecklingen av området kommer man att blanda bostäder, kontor, skolor, verksamheter och offentliga platser för att skapa en levande stadsdel där alla ska känna sig välkomna, säger Lovisa Kihlberg.

Är det Meatpacking District i New York som är förebilden när Slakthusområdet nu ska byggas om?

– Stockholm skiljer sig från New York på så många sätt, och vi försöker inte kopiera utan strävar efter att skapa något här som är unikt för Stockholm utifrån stadens förutsättningar. Det finns självklart likheter, som bevarandet av äldre funktionsanpassade industribyggnader med nytt innehåll som restauranger och evenemang. ■



Micasa bygger i Nya Slakthusområdet

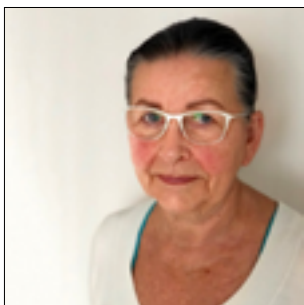
Micasa Fastigheter AB planerar att bygga 90 lägenheter som vård- och omsorgsboende samt eventuellt seniorbostäder i Slakthusområdets 3:e etapp.

Beräknad inflyttning 2029.



Yoga är pricken över i:et

Under det senaste decenniet har träningsformen yoga växt lavinartat. Främst handlar det om balans och att andas rätt. Enligt experterna kan alla utöva yoga. Utgå från dina egna förutsättningar och välj det som passar dig.



Siv-Teresia Vikner

– Yoga ska göra skönt, inte ont-ont, berättar Siv-Teresia Vikner över telefon.

Hon är 75 år och har varit yogainstruktör i snart tio år. Egentligen skulle vi ha setts i studion där hon

håller klasser fyra dagar i veckan, men pandemin sätter stopp för både möten och studioklasser. Istället kör hon sina pass digitalt över internetplattformen Zoom.

– När vi kör via Zoom är deltagarna i sitt hem. Jag brukar säga åt dem att välja en vacker plats, sätta på sig sköna kläder och logga in på datorn, säger hon.

– Själv började hon med yoga först efter att hon fyllt 60 år. När hon sen blev pensionär åkte

hon till Indien och utbildade sig till instruktör. Tanken var att göra klasser anpassade för äldre. För många äldre är det svårt att skifta mellan stående och liggande övningar. På Siv-Teresias klasser har hon först stående och sen liggande övningar.

– Man måste alltid känna efter vad som känns bra. Vissa övningar kan vara svåra att utföra för äldre, men då kan man sitta på en stol. Mycket inom yogan kan göras på en stol, säger hon.

Skönt flöde genom kroppen

Enligt Siv-Teresia är det bästa med yoga att livsenergin kommer tillbaka. När man jobbar igenom hela kroppen får man ett flöde. För personer som sitter mycket finns det risker att man får blockeringar. Genom yogan blir man mer kroppsmedveten och när man fokuserar på andningen lugnas nervsystemet.

– Jag jobbar mycket med andningen i mina klasser för att deltagarna ska bli medvetna om sin andning och vara närvarande i hela sin kropp. Vi jobbar också med handleder och fotleder, det är otroligt viktigt. En elev slapp en planerad operation i handleden efter att ha gjort yogaövningar fokuserade på handleder.

Lever ett annat liv

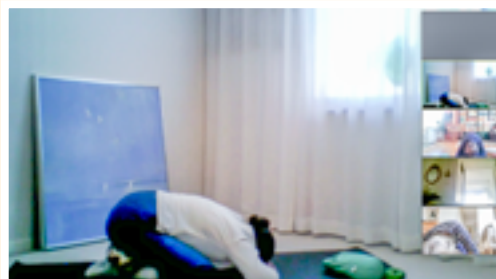
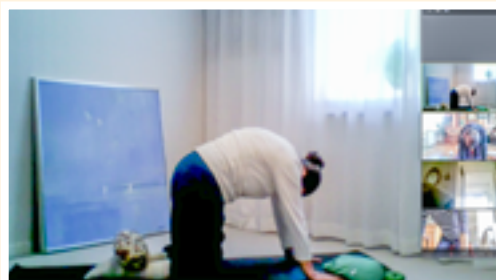
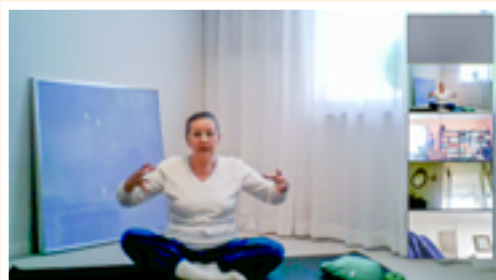
I mitten av 80-talet blev Siv-Teresia sjuk. Hon fick stora smärtor i kroppen och i perioder hade hon så ont att hon inte kunde sitta still. När hon började med yogan kunde hon inte sitta på golvet och hon var tvungen att sitta längst bak för att ha stöd för ryggen.

– Jag blir ibland påmind av mina vänner som förundras över skillnaden och hur jag bra mår idag. Med hjälp av andningen och yogan lever jag ett helt annat liv. Det blev pricken över i:et, berättar Siv-Teresia.

Vad vill du säga till alla dem som känner sig stela, orörliga och tycker att yoga verkar krångligt?

– Jag tycker att man ska prova tillsammans med mig, som vet hur det är att ha ont. Vi skrattar mycket på mina klasser och det är väldigt skönt efteråt när man känner sig närvarande i hela kroppen. Andning är A och O för välmåendet. ■

– Det går lika bra att köra yoga-klasser via Zoom, säger Siv-Teresia och visar några positioner.





"Vi ökar trivseln för hyresgästerna"

Att bo i hyresrätt ska vara enkelt. Först när man ska flytta kan det uppkomma frågeställningar om vems ansvar det är att se till att nästa hyresgäst möts av en lika trevlig lägenhet som man själv gjorde när man flyttade in. Trivsel har följt med Micasas medarbetare på fältet. De hjälper till att reda ut vad som är hyresgästens ansvar och vad man kan få hjälp med.

Det är november förmiddag och Micasas projektledare för inre underhåll är på väg till dagens planerade lägenhetsbesiktningar. Under normala omständigheter skulle den utflyttande hyresgästen ta emot för att visa upp bostaden innan utflytt, men nu står lägenheten tom eftersom Katarina

Westholm, Bert Mellberg och Robert Assfahany måste minimera antalet fysiska möten. Allt enligt allmänna restriktioner.

– Vi måste säkerställa att lägenheten håller den standard som vi utlovar innan nästa hyresgäst flyttar in. Vi arbetar ofta i par när vi åker ut på besikt-



Bert Mellberg



Katarina Westholm



Robert Assfahany



ningar. Det är bra att vara två när vi gör protokoll över lägenhetens skick, förklarar Robert.

Rökning dyraste slitaget

Vid besiktningen följs en bestämd rutin. Man kontrollerar bland annat funktion och skick på vitvaror i kök och hur toaletten och inredningen ser ut. Ofta används fotografering för dokumentation. Snickerier, som t.ex. dörrkarmar och foder har ofta många märken och behöver målas om. Även parkettgolven kan vara repade och behöver slipas. Slitaget beror oftast på olika hjälpmedel, som tex rullatorer och rullstolar. Ibland upptäcks väldigt slitna lägenheter.

– Det som skapar störst slitage är rökning. Det är inte förbjudet att röka i lägenheten, men det är viktigt att förstå att man kan få stå för saneringskostnader. Det är svårt att få bort nikotin och tjära från till väggar och tak. Det är kostsamt, säger Katarina.

Som hyresgäst har man ansvar för att sköta enkla underhåll själv, till exempel rensa avlopp, byta glödlampa och liknande. Om man känner sig osä-

ker kan man alltid kontakta Micasas kundtjänst. De hjälper gärna till med att förklara vad man ska göra själv och vad man kan få hjälp med. Målet är att lägenheterna ska vara praktiska och lättskötta. Det blir vanligare med målade väggar istället för tapet. Även LED-lampor som är bättre för klimatet blir standard. Med nya bättre lösningar går det att öka trivselen för hyresgästerna även i äldre lägenheter.

– Vi lär oss hela tiden av våra erfarenheter. När vi bygger nytt och utvecklar våra fastigheter strävar vi efter att bygga bort detaljer som ofta blir slitna, säger Robert.

Våra hyresgäster ska vara nöjda

Ibland sker olyckor. En varm kastrull kan ha orsakat ett brännmärke på en bänkskiva eller så har man tappat något i ett tvättställ, som orsakat en spricka. Hur mycket man kan få betala för en olyckshändelse avgörs från fall till fall. Dagens lägenhetsbesiktningar visar normalt slitage.

– Vårt mål är ju att våra hyresgäster ska vara nöjda och belåtna. Helst vill vi ju att de inte ska vilja flytta från oss, säger Bert och skrattar. ■

B



B

B



B