

trivsel



Tom Alandhs sista filmer



Återbruk i byggbranschen

En stad för alla

Spara el - så här gör du!



Innehåll

Ledare	3
I korthet	4
Aktuellt	5
Trivsel träffar: Arbetsglädje och en usel serv	6
Hemma: Smarta tips för att spara el	12
Senior idag: Drömmen om kärlek	14
Teknik: Återbruk i byggbranschen	16
Kropp och själ: En stad för alla	18
Stadsutveckling: Att bygga stad	22
I våra kvarter: På kurs i tillgänglighet	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, Camilla Petersson.

Fotografer: Peter Lydén, Lena Videgren, Juliana Wiklund,
Janne Danielsson/SVT, Jenny Bicho, Baluba, Cecilia Werge,
Hans Andersson, Charlotte Holst, Camilla Petersson.

Produktion: Detail Produktionsbyrå.

Tryck: Sib-tryck.

Micasa Fastigheter ägs av Stockholms stad.

Tack för ännu ett år!

Jag ser tillbaka på ett år där händelser i vår omvärld har ställt krav på vår verksamhets flexibilitet. Att reparera, renovera och bygga nytt när leveranser försenas eller helt uteblir har inneburit utmaningar. Vår målsättning är att alltid hitta nya lösningar för att ge bra service till våra hyresgäster. Inför den kommande vintern står vi väl förberedda. Tillsammans med stadens verksamheter har vi till exempel tagit fram en handlingsplan för att kunna hantera en eventuell elbrist.

Då Stockholm ska vara en fossilfri stad år 2030 är hållbarhetsarbetet centralt för alla aktörer och näringsidkare i staden, inte minst vid uppförandet av nya bostäder.

Cirkulärt byggande, som innebär att vi återbrukar material vid såväl renoveringar som nybyggnation, är en av byggbranschens viktigaste frågor idag. Micasa är ett av de fastighetsbolag som har fattat stafettpinnen med ett pilotprojekt, som ska ligga till grund för stadens framtida regelverk.

Antalet stockholmare som är över 80 år kommer att fördubblas i antal till år 2040. Det finns därför ett projekt inom Stockholms stad, Den äldrevänliga staden, som blir ett intressant inspel

i vårt arbete med planering av nya boenden. Äldreperspektivet ska inkluderas i alla stadens verksamheter och det ska vara en självklarhet att även de stockholmare som har slutat arbeta ska vara en fortsatt viktig del av samhället.

Micasas uppdrag är att förse Stockholm med trygga bostäder och vårdplatser för äldre, funktionshindrade och stadens andra prioriterade grupper. Hos oss på Micasa finns ett stort engagemang och en hög kompetens. Vi som arbetar här ser fram emot att ge dig som hyresgäst ett boende där du trivs, känner dig trygg och har det riktigt bra nu och kommande år.

Jag önskar dig en god jul och en fin start på 2023.

Maria Mannerholm





Gör saffransbullen saftiga med pumpamassa

Det sägs att saffransbrödet bakades för att hålla onda andar borta. Idag är det en favorit för många i juletid.

Här får du ett tips på en pumpamassa som gör saffransbullen extra god och saftig.

1. Lägg 150 g pumpakärnor i en skål med 1 dl varmt vatten, 0,5 krm salt och lite pressad citron. Täck med plastfolie och låt dra i rumstemperatur i 12 timmar.
2. Häll 250 g rörsocker över kärnorna och mixa i en matberedare till det blir en massa.

Rör ihop pumpamassa med 300 g rörsocker och 300 g smör. Använd som fyllning i saffransbrödet. Hoppas det smakar.



Skohorn som räddar liv

De flesta bränder startar vid spisen. I adventstid ökar även risken för brand med alla tända ljus. En bra livräddare är brandvarnaren. Testa den genom att trycka in knappen. Använd gärna det extra långa skohornet som vi under året har delat ut till alla hyresgäster. Har du inte fått testhornet går det bra att kontakta oss.

Om ditt brandlarm inte larmar vid test ska du göra en felanmälan.

TESTA MIG!



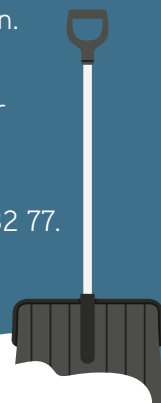
Snöröjning och halkbekämpning

När snön faller arbetar vi för fullt kring våra fastigheters entréer och innergårdar så att du så säkert som möjligt ska kunna vistas utomhus.

Snöröjning av gator och vägar sköts däremot av Stockholms stad. På vår webbplats finns kontaktuppgifter om du behöver komma i kontakt med oss eller staden.

Anmäl istappar

För att anmäla istappar eller risk för takras i ditt område, ring Stockholm Stads istappstelefon på: 020-47 82 77.



Livet efter 60



Inspiration och glädje

**Ge aldrig upp och lev livet för din egen skull.
Med den nya boken *Livet efter 60* vill Suzanne Axell sprida hopp.**

Efter 18 år som programledare på SVT:s Fråga doktorn och som deltagare i På spåret, Alla mot alla och Let's Dance är hon ett välkänt ansikte för tv-publiken. Nyligen kom Suzanne Axell ut med boken *Livet efter 60: Inspiration för dig som vill börja om, sätta fart eller bara få det härligare!*

– Jag ville förmedla min egen livshistoria, men jag har också intervjuat ett gäng kloka kvinnor som har berättat sina historier. Jag känner mig hedrad över att ha fått deras förtroende. En del saker har de aldrig tidigare berättat för någon, säger hon.

Ett genomgående tema i berättelserna är när livet går från ljus till mörker och till ljus igen. Författaren Elsie Johansson, skådespelarna Annica Liljeblad och Marie Göranson, och polismästare Carin Götblad är några av de som är intervjuade i boken. Vad som händer med kärleken och sexlivet när man bli äldre? Måste man sluta jobba? Kan man börja om från början? Och hur hittar man nya kompisar? Med sina egna och andras berättelser vill Suzanne sprida hopp.

– Många kvinnor, och en del män, har jobbat, tagit hand om barn och kanske barnbarn. Nu är det kanske dags att tänka på vad man själv vill. Jag tycker att man ska leva livet för sin egen skull och aldrig ge upp, säger Suzanne Axell.

När boken nu har kommit ut åker Suzanne

Axell runt i landet och möter publiken. Det är ett hektiskt jobb. Veckorna är fullbokade till i slutet av januari. Men om ett roligt tv-jobb dyker upp skulle hon kunna tänka sig att hoppa på.

Gör bara roliga saker

– Jag säger ja till allt som är roligt, men efter att ha arbetspendlat till Karlstad, Umeå och Norrköping under alla år vill jag helst hålla mig på hemmaplan. Jag har fortfarande min mamma i livet och vill umgås med min familj på ett sätt som inte riktigt går när man har sin arbetsplats på annan ort. Jag tänker att livet inte är oändligt och att jag ska leva livet för min egen skull, säger hon.



Vinn boken!

Vi lottar ut tre signerade exemplar av Suzannes bok *Livet efter 60: Inspiration för dig som vill börja om, sätta fart eller bara få det härligare!* Skicka ett vykort till Micasa med ditt namn och din adress senast den 31 januari 2023. Märk det med *Livet efter 60!*

TRIVSEL TRÄFFAR





Tom Alandh

Arbetsglädje och en usel serv

Med värme och nyfikenhet har han skildrat hur det är att leva och dö i Sverige. Nu ligger karriärens tre sista filmer på klippbordet. Tom Alandh går fortfarande till jobbet med glädje, men känner sig emellanåt både vilsen och lite butter.

– Vad bra att du är tidig. Det tycker jag om. Jag brukar också vara tidig, säger han och tar handen som jag osäkert sträcker fram - tänk vad svårt det har blivit att veta om det är vink, armbåge eller handslag som gäller.

Genom säkerhetsdörren släpps vi in i TV-husets bunker och börjar vandra. Höger, vänster och så vänster och höger. Tom Alandh har långa ben och går fort genom de smala korridorerna. Han hälsar på alla vi möter. Efter 53 år på SVT, och som en av Sveriges mest folkkära dokumentärfilmare, vet alla vem Tom Alandh är.

Framme vid det lilla kontorsrummet skrattar han till och pekar på en affisch som hänger på dörren.

– Den här är bra, säger han och pekar på en illustration av några gubbar som skrattar åt nymodigheten skrivmaskinen.

Det för oss osökt in på det jag har kommit för att prata om.

Kan du känna dig vilsen i samtiden?

– Jag är skrynkligt usel på teknik, så rent tekniskt är jag vilsen. Men jag kan också känna mig vilsen och förbannad när bageriet inte tar sedlar och mynt, så man måste använda kort för att betala en valnötsfralla för 19 kronor. Och jag blir ilsken för att man inte kan gå till banken utan att ringa och boka tid. Så svaret på din fråga är ja, jag kan känna mig som en vilsen och lite ilsken gamling.

Tom Alandh är 78 år, men jobbar fortfarande heltid. Som det ser ut just nu håller han på att trappa ner. Åldern känns i kroppen.

– Jag har varit frisk i ett helt yrkesliv. Faktiskt



Heleen Rebel och Tom Alandh har gjort över 50 filmer ihop.



inte haft en enda sjukdag, men det är inte för att jag är bättre än någon annan utan för att jag har haft tur i livet, säger han.

Han lirar fortfarande tennis och ”hojjar”, men sociala medier har han medvetet avstått ifrån. Och han tackar vänligt men bestämt nej till att medverka i poddar eftersom ”inget program är ett program om det inte sänds i tablån”.

– Visst är jag partisk, men jag tycker att Public service representerar någonting fint. Och jag tycker att de äldre är de bästa tittarna vi har. Det gör mig arg att många av programmen, som vänder sig till en äldre publik, läggs på SvtPlay istället för att visas i tablån. Äldre som kanske har svårare än andra att hitta dit. Hur ska de då få möjlighet att se programmet? säger han.

Det första tv-jobbet var på samhällsmagasinet Fokus, den tidens Uppdrag granskning. Under åren har det blivit över 100 TV-filmer. Ofta handlar de om okända människor med ”en buckla i plåten på livets väg”, men även om kända människor som Monica Zetterlund, Cornelis Vreeswijk och Håkan Juholt. Och så kungen förstås! På anslagstavlan ovanför skrivbordet i det smala kontoret hänger en anmälan till radio-nämnden. Brevet är från 1978 och kallar honom obildad tölp och lymmel eftersom han duat Hans Majestät. Den är han mycket stolt över.

Men idag är anslagstavlan inte bara fylld av bilder på familjen och personer han mött i arbetet. Den har blivit en kyrkogård av minnen, med bilder av människor som har stått honom nära, men som inte längre finns.

– Nästan alla här på anslagstavlan är döda. Jag tror att jag har skrivit flest nekrologer av alla som jobbar här på SVT, säger han och snurrar på skrivbordsstolen.

Tänker du på döden?

– I hela mitt liv har jag tänkt på döden. Jag har gjort filmer om både åldrande, långvård och självmord, men det var när jag själv var som piggast och raskast. Nu blir det inga fler. Döden är för nära för min egen del, säger han och fortsätter:

Tips: I julkalendern TOMtens minnesluckor återvänder Tom Alandh till människorna och platserna han följt genom åren. Finns på [Svtplay.se](https://svtplay.se)

– När jag var ung sa jag kaxigt att döden inte skrämde mig. När jag blev äldre sa jag att jag inte tror att döden skrämmer mig. Nu säger jag att jag hoppas att jag inte behöver vara rädd för döden, men sanningen är att jag oftare på begravningar än teater, så rädslan finns där men kanske mest för vägen dit. Att inte få vara frisk. Det kan skrämma livet ur mig, säger han.

Vi lämnar det lilla arbetsrummet som är fyllt av VHS-kassetter och pärmar i långa rader, flera hyllmeter med arbetsmaterial från alla filmer han gjort. Borta i klipprummet väntar Heleen Rebel, som har klippt Toms filmer de senaste 16 åren.



Tillsammans har de gjort drygt 50 filmer. Tom är nog med att framhålla att utan Heleen och fotografen Kalle Segerbäck skulle det inte bli några filmer, då hade han kanske jobbat på Travronden istället.

Just nu klipper de Toms tre sista filmer. Det blir en historisk resa genom svensk television och handlar om alla de år han har levt och verkat på SVT.

– Filmerna handlar om människor jag har mött och funderingar jag har haft. Några tveksamheter och ett par misstag, men kanske främst om arbetsglädjen. Tanken är att de ska sändas när jag har bestämt mig för att lägga av och nu ser det ut att bli i september nästa år.

När SVT-karriären är över vill han resa och spendera tid i huset på Aspö utanför Karlskrona. Kanske skriva krönikor eller en bok. Några memoarer kommer det inte bli, däremot mycket tennis.

– Jag älskar att spela tennis, men har en usel serv och obefintlig volley. Jag har gett mig fan på att nån gång lära mig att serva.

Fakta

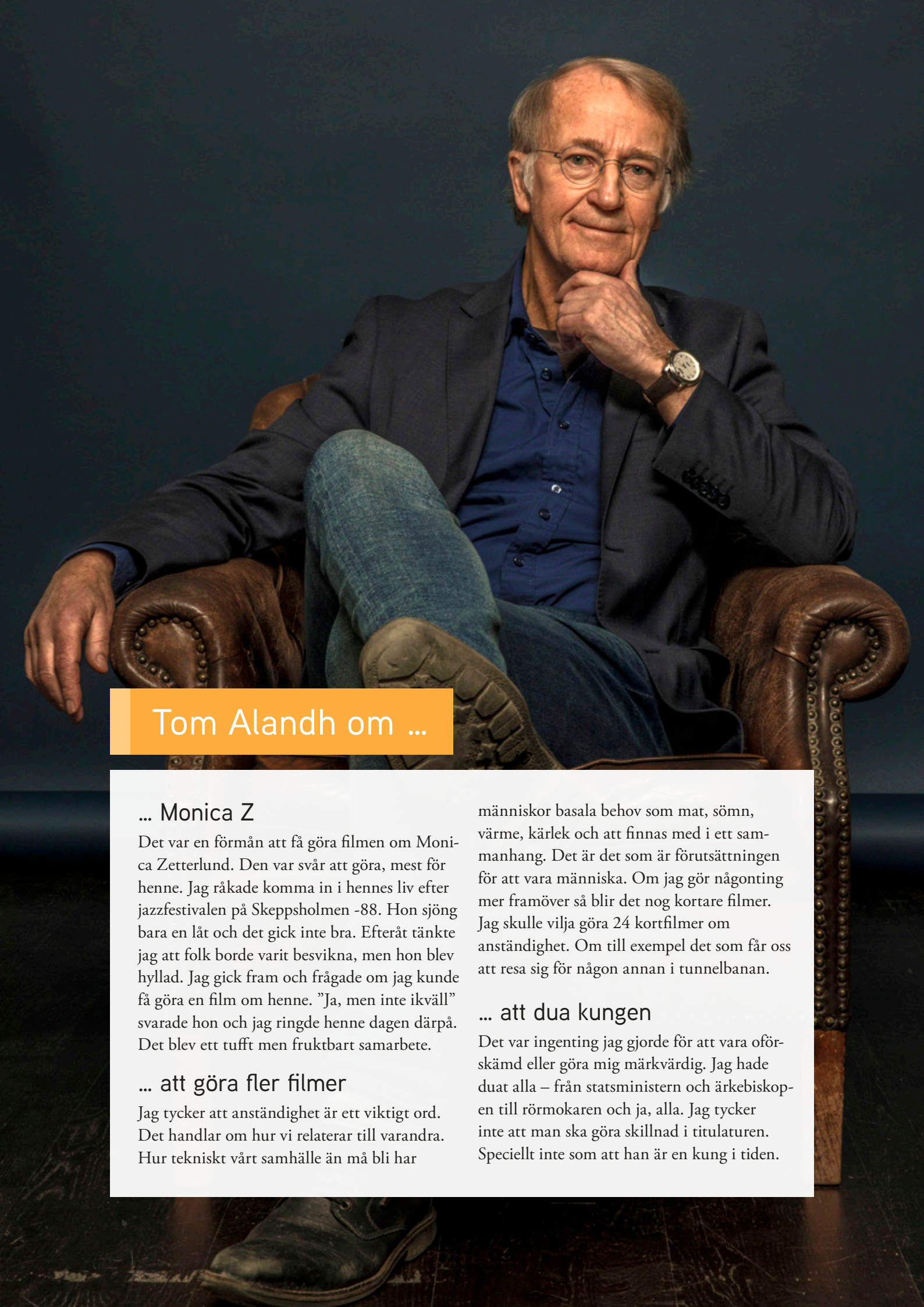
Namn: Tom Alandh.

Ålder: 78

Yrke: Journalist. Anställd på SVT sedan 1971 och har gjort över hundra dokumentärfilmer.

Priser: Stora journalistpriset 1987, Kristallens hederspris 2011, Lukas Bonniers stora journalistpris 2017, KTH:s stora pris 2020. Har instiftat Tom Alandhs berättarpris som delats ut till Peter Kadhammar och Anna-Lena Laurén.

Filmer i urval: Filmerna om Martina med Downs syndrom, Bergmans hushållerska, Alltid på mors dag – Elitloppet, Oscar och Greta och huset de byggde – om Toms adoptivföräldrar, Mörtfors-Tarzan – om Toms pappa Hardy, filmerna om Pia Sjögren mfl

A portrait of Tom Alandh, an older man with glasses, wearing a dark blue blazer over a blue button-down shirt and jeans. He is sitting in a brown leather armchair, resting his chin on his hand. The background is a dark, textured wall.

Tom Alandh om ...

... Monica Z

Det var en förmån att få göra filmen om Monica Zetterlund. Den var svår att göra, mest för henne. Jag råkade komma in i hennes liv efter jazzfestivalen på Skeppsholmen -88. Hon sjöng bara en låt och det gick inte bra. Efteråt tänkte jag att folk borde varit besvikna, men hon blev hyllad. Jag gick fram och frågade om jag kunde få göra en film om henne. "Ja, men inte ikväll" svarade hon och jag ringde henne dagen därpå. Det blev ett tufft men fruktbart samarbete.

... att göra fler filmer

Jag tycker att anständighet är ett viktigt ord. Det handlar om hur vi relaterar till varandra. Hur tekniskt vårt samhälle än må bli har

människor basala behov som mat, sömn, värme, kärlek och att finnas med i ett sammanhang. Det är det som är förutsättningen för att vara människa. Om jag gör någonting mer framöver så blir det nog kortare filmer. Jag skulle vilja göra 24 kortfilmer om anständighet. Om till exempel det som får oss att resa sig för någon annan i tunnelbanan.

... att dua kungen

Det var ingenting jag gjorde för att vara oförsämd eller göra mig märkvärdig. Jag hade duat alla – från statsministern och ärkebiskopen till rörmokaren och ja, alla. Jag tycker inte att man ska göra skillnad i titulaturen. Speciellt inte som att han är en kung i tiden.

Smarta tips för att spara el

Med stigande elpriser är alla spartips välkomna. Visste du att cirka 40 procent av hemmets totala energikonsumtion sker i köket?

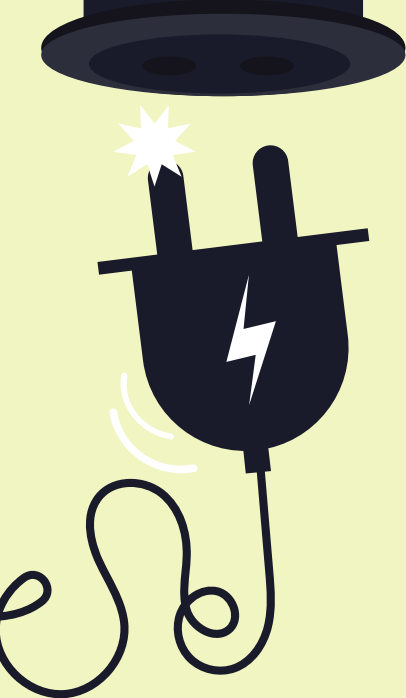


Varje år använder ett lägenhetshushåll cirka 2500 kWh el. För att kunna spara in på elförbrukningen är det bra att känna till de största energibovarna och vilka enkla åtgärder det finns för att snabbt sänka elförbrukningen.

Drar mest el

Apparater som producerar värme eller kyla drar mest el i hemmet. Hit hör bland annat tvättmaskinen, diskmaskinen, torkskåpet, kylan, frysen och el-elementet. Uppvärmning och varmvatten utgör närmare 80 procent av den totala elförbrukningen.





Hej Anders Kjellqvist,
fastighetschef på Micasa.

Hur arbetar ni med energieffektivisering?

– Under många år har vi arbetat långsiktigt för att minska elförbrukning och energianvändning i hela fastighetsbeståndet. I underhållsplaneringen har vi prioriterat de stora elförbrukarna som är fläktar, hissar, och bytt till mer energieffektiv belysning. Vi har även satt in smarta styrningar som närvarogivare dvs att lampor i allmänutrymmen tänds och släcks automatiskt.



Enkla tips

- Koka med lock och välj kastrull efter plattans storlek. Du spar 80 procent av energiförbrukningen.
- Nyttja eftervärmen på spis och ugn vid matlagning. Använd inte köksfläkten i onödan eftersom att den även drar ut varmluft.
- Fel temperatur i kyl och frys är en energibov. Kylen bör ha ca +4-5 grader, och frysen minus 18 grader.
- Fyll din diskmaskin så mycket som möjligt när du använder den.
- Att diska för hand kräver upp till fyra gånger mer energi eftersom det går åt en större mängd varmvatten.
- Att tvätta i 40 grader istället för 60 grader kan nästan halvera energiförbrukningen.
- Se till att fylla tvättmaskinen ordentligt.
- En halvfull tvättmaskin förbrukar nästan lika mycket energi som en helt fylld.
- Det finns mycket att tjäna på att byta ut dina glödlampor och halogenlampor mot LED-lampor. Jämfört med halogenlampan är LED-lampan 4–5 gånger effektivare och jämfört med den gamla glödlampan är LED-lampan upp till 9 gånger effektivare.
- Låt duschen spara vatten. Genom att montera ett vattensnålt duschmunstycke kan du minska din vattenförbrukning till hälften.
- Att vädra snabbt drar mindre energi än om du låter fönster och balkongdörr stå öppna lite grann hela dagen. Ett rejält korsdrag i 10 minuter är bättre både för dig och miljön!
- Av ett hushålls totala elförbrukning går ca 10 procent till apparater i standby-läge. TV och mikrovågsugn som inte används, men som inte heller är avstängda. Om du är osäker – dra ur sladden!
- Ta bort laddare ur kontakten när de inte används. Med grendosor kan många apparater samlas i samma dosa för att säkerställa att alla blir utdragna. Använd gärna timer för att tidsinställa av- och påslagning.



Drömmen om kärlek

I det nya tv-programmet Hotell Romantik åker 28 seniorer till schweiziska alperna för att hitta kärleken.

– Om man ska vara med på en sån här grej måste man gilla att stå i centrum, säger Annika Cripps som är en av deltagarna.

Annika Cripps dotter såg en annons där de sökte deltagare till ett tv-program för singlar över 65 år. Hon tänkte direkt på sin mamma.

– När min dotter såg annonsen tyckte hon att programmet skulle passa mig perfekt. Eftersom jag hade varit singel ett tag och ville träffa någon, så bestämde jag mig för att söka. Jag gillar att synas och att stå i centrum, det måste man nog göra om man ska vara med på en sån här grej, säger Annika Cripps.

Efter att ha svarat skriftligt på frågor blev hon kallad till flera intervjuer. Ju längre hon gick i urvalsprocessen desto mer kände hon att hon verkligen ville vara med. När produktionsbolaget till slut ringde och berättade att hon var en av de utvalda kändes det bra.

– Det var otroligt roligt att få åka iväg. Schweiz är så vackert, hotellet var fint och maten god. Det var fantastiskt att få lära känna alla kvinnor och män som var med i programmet. Min enda ängslan var att jag skulle säga någonting olämpligt, men jag var lite försiktig och gjorde ingenting spektakulärt, säger hon.

Färgstarka karaktärer

I Hotell Romantik, som börjar sändas på SVT i januari, får vi följa 28 kvinnor och män som åker till schweiziska alperna för att hitta kärleken. I varje avsnitt får deltagarna prova på äventyrliga aktiviteter, och på kvällen är det middag och dans

där ett par vinner en romantisk övernattning.

– Man brukar ju säga att verkligheten ofta överträffar dikten och det framgår verkligen i serien. Det är många roliga och färgstarka karaktärer med, och det kommer bli en hel del drama, både lycklig och lite olycklig kärlek, säger Annika Cripps.

Om Annika Cripps hittade kärlek i programmet får hon inte avslöja, men att många nya vänskapsband knöts under inspelningen är ingen hemlighet. I samband med att serien börjar sändas i januari planerar hon att starta en Youtube-kanal tillsammans med en av deltagarna hon lärde känna i Schweiz.

– Den ska handla om livet efter 65 och vi ska släppa ett avsnitt i veckan. Jag tror att alla, både yngre och äldre, kan få lite framtidsstro av att se programmet. Livet är inte slut efter 65. Vi är ganska roliga och har mycket att tillföra. Det kommer alla som ser programmet få se, säger Annika Cripps.

Den ska handla om livet efter 65 och vi ska släppa ett avsnitt i veckan. Jag tror att alla, både yngre och äldre, kan få lite framtidsstro av att se programmet.

– Annika Cripps





Fakta

Namn: Annika Cripps.

Ålder: 65.

Bor: I Solna.

Familj: Tre döttrar och tre barnbarn.

Fritidsintressen: Kultur och yoga.
Youtubekanalen Annikas ljudboksmys
där hon recenserar ljudböcker.

Aktuell: Pensionerad speciallärare,
biträdande rektor och verksamhetschef.
En av deltagarna i det nya dejtingprogram-
met Hotell Romantik, som börjar sändas
8 januari kl 20:00 i SVT1.





Återbruk i byggbranschen

Allt mer handlar om återbruk, så också i byggbranschen. Just nu pågår ett pilotprojekt där en hatthylla eller en diskmaskin kan få nytt liv någon annanstans. Men också nya sätt att bygga för att det ska vara enkelt och hållbart att ställa om när nya behov som uppstår.

Återbruk och återvinning är populära ord som innebär miljövinster. Genom att förlänga en saks livslängd minskar behovet av nyttillverkning och onödig konsumtion. Under många år var det vanligt att riva ut och ersätta det omoderna med nytt, men idag har en nyvunnen medvetenhet smugit sig in byggbranschen. Allt mer handlar om att bygga och renovera hållbart.

– Själva byggskedet är 75–80 procent av en fastighets klimatpåverkan. Vi måste alla hjälpas åt att lämna färre ekologiska fotavtryck. I byggbranschen har vi mängder med spännande saker på gång, säger Karl Frisell som är chef för nyproduktionen på Micasa.

Cirkulärt byggande

Sofie Tellberg är miljösamordnare inom Micasa och brinner för att skapa en hälsosam miljö. Sedan Stockholms stad tog fram en handlingsplan för cirkulärt byggande har hon drivit pilotprojekt på Micasa, som ska ligga till grund för hur man i framtiden ska arbeta med återbruk. Hittills har det främst handlat om att inventera produkter som har hög återbrukspotential.

– Att arbeta med återbruk i den här omfattningen är nytt för branschen, så det kräver en inlärningsprocess hur vi ska arbeta med det. I början

har det mest handlat om att identifiera fokusområden och inventera, säger Sofie Tellberg.

I ombyggnationen av tidigare servicehus Edö har hon arbetat tillsammans med arkitekt och antikvarie. Fastigheten i Farsta strand, som byggdes 1975, har tidigare varit omsorgsboende. Nu ska det byggas om till 108 seniorbostäder.

– Fastigheten har tidigare renoverats i liten skala och det mesta är original från när det byggdes. Det var fascinerande när vi upptäckte att stödhandtagen i badrummen uppfyller samma standard som de som produceras idag. Vi har nu sett till att de kan återbrukas vilket känns jätteroligt, säger Sofie Tellberg.

I takt med att branschen lär sig kommer nya utmaningar. En nöt som måste knäckas är hur stadens bostadsbolag ska kunna förvara alla vitvaror, hatthyllor, plasmator och badrumsinredning som ska cirkulera till nya projekt. Hon känner sig hoppfull då hon möter stort engagemang i den egna organisationen.

– I pilotprojektet började vi med vårt egna fokusområde vitvaror, där arbetet resulterade i ett stort återbruksengagemang och har nu verkligen smittat av sig i hela organisationen. Nästan varje dag får jag samtal från kollegor i andra projekt som har tankar och idéer om vad vi kan jobba vidare med, säger Sofie Tellberg.





Omställning - en annan form av återbruk

Att återbruka befintliga produkter och bygga med miljövänligt för att minska klimatpåverkan, är en sak. En annan är att bygga med tanke. Eftersom staden är i ständig utveckling uppstår nya behov. Den fastighet som byggs idag kanske behöver användas på ett helt annat sätt om 10 eller 20 år.

– Allt handlar om utveckling och trender. Staden växer och vi lever längre. De fastigheter vi bygger nu har redan vid ritbordet fått en alternativ planlösning. På så sätt har vi säkerställt att de exempelvis enkelt kan ställas om till studentbostäder om det skulle behövas framöver, säger Karl Frisell.



Karl Frisell

En stad för alla

I den äldrevänliga staden ska alla vara med. Med tröjor i lysande orange försöker seniorverksamheten på Östermalm nå ännu fler.

– Vår verksamhet är som en vaccination mot ofrivillig ensamhet, säger verksamhetsutvecklare Cecilia Werge.

Att få vara delaktig och leva ett hälsosamt, oberoende liv är inte bara viktigt, det ska vara en rättighet. Tillsammans med 500 medlemsstäder i 37 länder arbetar Stockholm Stad enligt WHO:s modell för en äldrevänlig stad.

Viktig del av samhället

– Sett över världen kan städer vara olika bra att åldras i. I Stockholm har vi tagit fram en handlingsplan som är beslutad i kommunfullmäktige. Genom den ska äldreperspektivet inkluderas i allt

staden gör. Målet är att alla seniora stockholmare ska vara en fortsatt viktig del av samhället även när de har slutat arbeta, säger Cecilia Werge som är verksamhetsutvecklare på Östermalms stadsdel.

Runt om i staden finns mötesplatser för seniorer där det erbjuds allt från träning till bokcirklar. Träffarna är öppna för alla och det krävs inget biståndsbeslut. Att det har kommit en handlingsplan tycker Cecilia Werge är bra, men på Östermalms stadsdel var arbetet redan igång.

– Vi hade redan identifierat att det här är en viktig fråga. Vi var redan igång och hade gått ut och frågat våra äldre medborgare vad de önskade och hur de själva ville vara delaktiga, berättar hon.

Qigong och Mahjong

På Östermalm finns idag tre öppna mötesplatser som erbjuder aktiviteter för alla över 65 år. Det är en stor variation av aktiviteter; balansträning, Qigong, filmvisning, Bridge, fika, Mahjong och utflykter. Vissa dagar kommer en bibliotekarie för att låna ut böcker eller hålla i bokprat.

– Vi har också vaktmästarservice där man kan få hjälp att sätta upp gardiner eller hjälp att bära upp på vinden eller ner i källare. Och våra IT-pedagoger håller i datakurser eller gör hembesök för att möta behovet av digitalisering, säger Cecilia Werge.

Är det många som besöker seniorträffarna?

– Ja, många har hittat till oss av sig själva och andra når vi genom annonsering i lokaltidningen.





Vi har också vänt oss till de lokala pensionärsföreningarna, men vi kan alltid nå fler, säger Cecilia Werge.

"Vaccination mot ofrivillig ensamhet"

Openlab är ett tvärvetenskapligt samarbete mellan Stockholms största lärosäten. I projektet Den åldrande generationen i det växande samhället undersöker studenter från hela världen vilka olika utmaningar som finns för målgruppen. I början av året fick de ett uppdrag av Cecilia Werge.

– Vi bad studenterna om hjälp att tänka nytt kring hur vi ska nå ut med våra seniorträffar, som är som en vaccination mot ofrivillig ensamhet, säger hon.

Återkopplingen blev att verksamheten behövde synas mer ute i stadsbilden, det som idag kallas On foot advertising. De har tagit fram orange tröjor för att de ska synas och flera gånger i månaden



Cecilia Werge

står de på gator och i köpcentrum.

– Det är ett roligt och nyttigt sätt att möta människor. Nu senast delade vi ut brandskyddsinformation och passade på att berätta om seniorträffarna. Det har blivit en succé. Vi

märker att många känner sig trygga efter att ha hälsat på IT-fixarna eller har fått ett ansikte den de kommer möta när man kommer till oss, säger Cecilia Werge.

Samtalsgrupper

En annan sak som de märkt att det finns behov av är samtalsgrupper. Tillsammans med en samtalsledare träffas man i grupp och samtalar om viktiga ämnen som livet och de utmaningar

som man ibland kan möta.

– Vi har herrgrupper, kvinnogrupper och även för HBTQ. Vi har identifierat att våra insatser behöver vara breda. Alla behöver inte samma sak och har inte samma önskemål.

Vill du veta vad som arrangeras i din stadsdel?

<https://senior.stockholm/hitta-traffpunkt-och-motesplats-for-seniorer/>

Att bygga stad

Att kombinera funktion med estetik är en stor utmaning när man bygger stad. Charlotte Holst har arbetat som arkitekt sedan 60-talet och har planerat områden som Stora Essingen och Hornsberg.

– Idag försöker många arkitekter sticka ut. Jag har alltid strävat efter att det nya vi bygger ska passa in, säger hon.

Stockholm började etableras redan på 1100-talet, även om staden officiellt grundades 1252. Från fästingstaden till handelsstaden vidare till jordbruksstaden och industristaden. En levande stad måste fortsätta att växa och utvecklas efter människorna som lever i den och deras behov. Därför har flera nya stadsdelar vuxit fram de senaste åren.

Charlotte Holst är arkitekt. I över femtio år har hon som anställd på stadsbyggnadskontoret varit med och ritat om Stockholmskartan. Stadsdelar som Hornsberg och Stora Essingen är hennes verk. Idag är hon pensionär, men fortfarande mycket engagerad i hur staden förändras. Hon är väldigt förtjust i det som kallas Stockholms karaktär.





Ur Charlotte Holsts förslag till utveckling av Stora Essingen

– Stockholm är så vackert med sina öar och broar. Vi kallar det Stockholmskaraktär, stenstaden med hushöjden där bara tinnar och kyrktorn sticker upp. Jag har alltid tyckt att vi måste underordna oss stadslandskapet när vi bygger nytt. Det nya måste passa in, säger hon.

Stora Essingen

På 80-talet flyttade många barnfamiljer ifrån Stora Essingens små lägenheter. De 2:or som på 30- och 40-talet hade fått barnfamiljer från innerstan att flytta ut ansågs nu för små. Kommunen ville se över området när affärer tvingades lägga ner, servicen tunnades ut och underlaget av barn till förskola och skola blivit för glest.

– Jag fick uppdraget att utreda och föreslog fem områden där man kunde bygga nya, större lägenheter, berättar Charlotte Holst.

För att områdena skulle passa in i Stora Essingens stadsbild blev det flerfamiljshus med villakarakter. Hon ville också anpassa husen efter miljön. Flera av fastigheterna är byggda i suterräng och de upplevs olika utifrån vilket håll man ser dem.

– Det viktigaste var att husen passade in, men

också att det blev trafikfritt med parkering under mark. Jag ville också ha stränderna fria med grönska och strandpromenader. Det är ju en typisk Stockholms karaktär, gröna stränder med pilar utmed vattnet. Det är så vackert, säger Charlotte.

Broar och snabbspårväg

I början av 90-talet fattade staden beslut om en ny snabbspårväg. Den första sträckan skulle gå mellan Gröndal och Alvik, och eftersom den skulle gå över Stora Essingen fick Charlotte ansvar för planeringen. Det var ett svårt projekt. Hur skulle man ta hänsyn till befintlig bebyggelse och natur?

– Vi provade lite olika sträckningar, men de flesta skulle påverka strandlinjen. Det slutade med att stadsbyggnadsnämndens ledamöter åkte båt utanför ön. Sen valde de alternativet som innebar att spårvägen skulle gå i tunnel på öns östra sida. Det tyckte jag blev bra, berättar hon.

I nära samarbete med SL utarbetade Charlotte även detaljplanen för spårvägens två broar, Alviksbron och Gröndalsbron. Hennes önskan var - som alltid - att broarna skulle passa in.

– Jag försökte få broarna att smälta in och jag

tycker att jag lyckades bra. Spårvägsbron utmed Gröndalsbron syns knappt, säger hon och tittar stolt bort mot bron.

Kvinna i branschen

Att vara kvinna i byggbranschen har inte alltid varit enkelt. Mellan åren 1961 och 1965 utbildades hon sig till arkitekt på Chalmers i Göteborg. De var få kvinnor på utbildningen, och även sen när hon kom ut i arbetslivet. På 80-talet bildade Charlotte och några kvinnliga kollegor Kvinnors Byggforum. Anledningen var att de manliga kollegorna fick chefspositioner och de stora, roliga projekten.

– Då startade vi Kvinnors Byggforum för att vi var arga för att vi inte fick tillräckligt inflytande. Men det har ändå gått bra för mig. Man måste våga armbåga sig fram och ta plats. Det går inte att sitta och vänta på att bli uppbaden - i alla fall inte i jobbsammanhang, säger hon och skrattar.



Charlotte Holst om...

... att känna sig stolt:

Det är klart att jag känner mig stolt över mina projekt. Alla har väl inte blivit perfekta, men många har blivit väldigt bra. Jag brukar kalla dem "mina hus" och "min bro".

... ett annorlunda projekt:

Jag har alltid tackat ja till allt som låter spännande och likaså när jag blev tillfrågad att rita militärförbandet i Arvidsjaur. Jag ville att de värnpliktiga skulle ha hotellstandard med sexbäddarsrum, egna toaletter och duschrum samt dagrum där man kunde umgås utan att störa de andra. Projekteringsuppdraget gick sen vidare till ett norrländskt arkitektkontor, men de flesta av mina idéer kom ändå med.

... att bygga för att passa in:

Jag har alltid strävat efter att ny bebyggelse ska passa in. Idag försöker många arkitekter sticka ut. En av de bästa i hela Sverige är Kjell Forshed. Han gör så fina hus och områden. Jag tycker att han borde få rita hela Bromma flygfält nu när det ska göras om till stad.



På kurs i tillgänglighet

Rullstol, ögonbindel och teknikkäpp ska ge större förståelse för tillgänglighet.

– Plötsligt förstår man att reglerna egentligen bara är ett minimikrav och att det kan behöva göras ännu mer. En liten lutning gav ganska stora problem. De praktiska övningarna visade hur svårt det kan vara, säger Lars Thörnberg som är en av Micasa:s medarbetare som utbildats i tillgänglighet.

Fastigheter som är användbara för alla är idag ett måste. Oavsett om du använder rullstol, rullator eller käpp ska det vara enkelt att ta sig fram. Det gäller även för personer med nedsatt syn, hörsel eller kognitiv förmåga. Tillgänglighet regleras i

plan- och bygglagen. Eftersom tillgänglighet är ett viktigt fokusområde inom Micasa har våra medarbetare fått utbildning för att få ännu bättre förståelse för detta.

Johan Winder är tillgänglighetsansvarig på

*Jag fick en helt annan
förståelse vad det handlar om.
Vi siktar alltid högt med
anpassningar, men det är
nu som jag verkligen har
förstått varför.*

– Agnes Rehnström

Micasa. Han har skickat iväg medarbetare från Fastighetsutveckling på en utbildning för att de ska få än mer kunskap och förståelse kring behov, lagar, regler och utformningskrav. Teori varvades med praktik.

– Det övergripande syftet med de praktiska övningarna är att få prova hur det kan vara att ha olika funktionsnedsättningar, och att få en känsla för vilka utmaningar det skapar i vardagen. Men vi vill även visa på goda exempel och lösningar i vår tillgänglighet, samt hitta områden där det finns förbättringspotential, berättar Johan Winder.

Ögonöppnare

Enligt Folkhälsomyndigheten har 20 procent av Sveriges befolkning i åldrarna 16 till 84 år en funktionsnedsättning. Att få prova på olika hjälpmedel blir för många en ögonöppnare. Micasas medarbetare fick prova hur det kan vara att ta sig fram med hjälp av rullstol. De fick även använda ögonbindel och teknikkäpp för att testa hur det kan vara att ta sig fram som synskadad. Agnes Rehnström, är projektansvarig, och en av dem som gått utbildningen.

– Jag tycker att alla oavsett yrke borde prova på detta. Jag fick en helt annan förståelse vad det handlar om. Vi siktar alltid högt med anpassningar, men det är nu som jag verkligen har förstått varför.



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 31 jan 2023.

