



## Renovering - för att motsvara dagens normer och krav

**Rykten bland en del av våra hyresgäster gör gällande att stiftelsen sysslar med lyxrenoveringar. Nej, så är inte fallet, säger direktör Christine Wallmark, som här redogör för villkoren kring de lägenhetsrenoveringar som nu genomförs.**

Miljonprogrammet på 1960- och 70-talen satte ny standard för de svenska hemmen.

Stiftelsens halvmoderna lägenheter med bad i källare/vind behövde renoveras. Vid stiftelsens stam- och lägenhetsrenoveringar på 1970/1980-talen var målet "god normalstandard" och hyresgästföreningen/fastighetsföreningen fastställde hyran enligt "allmännyttans hyresläge".

Idag gör vi det samma.

Dåtida byggnormer, renoveringsprojektets stora omfattning och höga kostnader satte gränserna för vad stiftelsen kunde åtgärda. När små lägenheter slogs ihop till större och utrustades med dusch/bad i lägenheten fick garderoben/klädkammaren - som nu blev duschrum - ha kvar sin smala dörröppning. Sammanslagningarna gav också i vissa fall variationer i golvnivåer.

### Tillgänglighet

När vi nu tar ett samlat grepp på lägenhetsrenoveringarna är tillgänglighet ett nyckelord. Smala dörrar och små våtrum utformas enligt dagens normer och krav. Köksinredningarna har generellt passerat

bäst-före-datum och byts därför ut samtidigt som de anpassas till dagens standard.

Mer omfattande golvrenoveringar görs bäst i samband med köks- och våtrumsrenoveringar. De utförs enligt dagens bygg- och våtrumsnormer för att uppfylla gällande krav. I samband med renovering görs även en uppgradering av el-standard med förbättrad belysning i kök och våtrum.

Efter en standardhöjande renovering sätts den nya hyresnivån i förhandling mellan Hyresgästföreningen i Stockholm och Fastighetsägarna i Stockholm, precis som på 80-talet.

### Vad är offentlig lyx?

Arkitektur- och Designmuseets (ArkDes) utställning **"Public Luxury"** handlar om arkitektur, design och kampen om det gemensamma. Utställningen pågår till 13 januari 2019 och är värd ett besök.

Titeln berättar att ingenting i offentligheten existerar av enbart praktiska skäl. Varje brunnslock, parkbänk, stationsskylt, offentlig toalett och gata är en del av städens identitet.

Vilka krafter är det som formar framtidens Stockholm? Hur skapar vi en trygg och öppen stad för alla? De är viktiga frågor för alla medborgare och inte minst för de äldre.

# ”Åkesson är så slipad. Och farlig”

**Vilka frågor intresserar hyresgäster inför valet? Och vad ska man rösta på? Några damer på Igeldammsgatan berättar vad de tycker och tänker om den politiska debatten och partiernas försök att nå fram till äldre.**

Det är valtider och i medierna ser och hör vi politiker som jobbar dygnet runt för att påverka oss att rösta i en eller annan riktning.



*Muntra politiska samtal. Fr vänster: Anna Thor, Inger Silvfer, Karin Bryne, Birgitta Lord.*

En del är kanske mer slipade än andra. I den lilla gruppen av kvinnliga hyresgäster som samtalar på stiftelsens gård på Igeldammsgatan, så medger de lite motvilligt att Sverigedemokraterna är bra på att nå ut och nå fram till äldre.

– Vi har alla fått SD-kuriren i brevlådan med ett innehåll som vänder sig direkt till äldre, säger Birgitta Lord. Först trodde jag det var något som ICA-kuriren skickade ut och tänkte slänga, men så la jag märke till avsändaren och läste den noga.

*”Jag har tidigare inte gillat Ebba Busch Thor men så såg jag henne bli intervjuad på tv och tyckte hon var jättebra.”*

För det måste man, tillägger hon. Och allt låter ju så bra. Tidningen var dessutom adresserad till var och en personligen. Damerna är överens om att SD är slipade och att Jimmie Åkesson är duktig på att uppträda och prata.

– De är så försåtliga. Och farliga, anser Birgitta Lord. Problemet är att det ofta är känslor som styr vem man gillar och kanske röstar på. Ärligt talat så tycker jag att många inte tänker längre än näsan räcker.

Anna Thor är skeptisk mot alla politiker.

– Jag tror inte på någon av dem. De ska bara över-

trumfa varandra med en massa löften som de ändå inte håller, säger hon.

Inger Silvfer tycks hålla med. Det är mest käbbel, enligt henne.

– De är som barnungar som klagar på varandra: ”Ni sänkte skatten för fyra år sedan och se hur det blev...”

Men ingår inte det i det politiska spelet? En fråga som får damerna att minnas hur det var förr. På Erlanders tid.

– Åh, vad artiga de var mot varandra när de debatterade i Vasaparken, säger Karin Bryne. ”Herr Hedlund, jag vill minnas att ni tidigare sa...” ”Nej herr Ohlin, det stämmer inte, det vi har framhållit är...”

– Sen kom Palme i skiftet mellan 60- och 70-talet och då förändrades tonläget och blev mer aggressivt.

## **Men ni ska rösta den 9 september?**

– Oh ja! De måste man, utropar damerna nästan unisont.

Att rösta är en rättighet och en skyldighet, tycker de. Frågan är vad man ska rösta på. Osäkerhet råder, men för Birgitta Lords del så blir det nog ändå KD, erkänner hon.

– Jag har tidigare inte gillat Ebba Busch Thor men så såg jag henne bli intervjuad på tv och jag tyckte hon var jättebra. Tydlig och skärpt. Hon sa många bra saker.

## **Vilka frågor är viktiga för er?**

– Äldreomsorgen är ju viktig förstås. Det måste finnas en möjlighet att komma till ett äldreboende när man kanske börjar bli dement, men det vet man ju inte idag. Det finns ju ingen plats, säger Anna Thor.

Inger Silvfer uttrycker sig lite mer drastiskt. Äldrevården är skräp, menar hon.

– Om man får plats på ett äldreboende så är hela bunten dementa och bara sitter där. Fast det är ju en viktig fråga, var äldre ska bo och hur de ska få hjälp och stöd när de önskar.

Bland övriga frågor som är viktiga för dessa damer märks klimatet och miljön. ”Vi har ju förstört vår miljö med det sätt vi lever på”, anser Anna Thor och får medhåll av Birgitta Lord. De hoppas, och tror, att



*Birgitta Lord vill inte att Nobelbuset ska byggas på Blasieholmen, "där det förstör hela omgivningen".*

*"Trump... ja, det är killen av idag", säger Anna Thor och de andra skrattar. "Han håller på för att han får hålla på. De som säger emot åker ju ut."*

"alla duktiga" ungdomar ska fixa det trots allt.

Stads- och boendemiljön är också viktig och alla fyra är rädda för att stadens grönområden håller på att försvinna.

– Nu ska de ju bygga här i parken mitt över gatan, säger Birgitta Lord. Alla fina askar kommer att försvinna. Det är hemskt. Nuförtiden ska man bygga hus på minsta plätt.

Alla är överens om vikten av att bevara grönområden och oaser för att människor ska trivas och må bra i staden.

Men det är svårt att tillfredsställa alla grupper i samhället samtidigt, menar Karin Bryne.

– Vi har ju barn och barnbarn och vill att de också ska ha det bra. Det är svårt att prioritera; om den ena gruppen får det bättre så kanske det går ut över den andra, säger hon.

Ja, nog är det en utmaning att försöka skapa ett samhälle som passar alla medborgare samtidigt. Även om politiker, särskilt i valtider, gör allt för att få det att låta som att det är helt möjligt.



## Hur äter du på äldre dar?

**Det kan vara så att upp till var tionde pensionär som bor hemma lider av undernäring. Hyresgästen Elisabeth Schönbeck tänker på vad hon, och hennes make, äter. Men hon har lagt märke till att många i hennes omgivning verkar ha tappat matlusten.**

Äldre vill sköta sig själva så länge som möjligt. Man vill kunna laga och äta sin egen mat som man alltid gjort. Men när saker inträffar på ålderns höst, som sjukdomar, sämre ekonomi, ensamhet, så kan det också leda till att man äter sämre och därför inte får i sig den näring man behöver.

God mat är en källa till glädje och njutning i tillvaron. Ett bra näringsinnehåll är också nödvändigt för god livskvalitet, för att förebygga sjukdom, återvinna hälsa och för att medicinsk behandling ska ha bästa möjliga effekt.

### **Make dabbad av stroke**

Elisabeth Schönbecks man drabbades för en tid sedan av en stroke. Sedan dess har Elisabeth vinnlagt sig ännu mer om att laga bra, näringsriktig mat.

– Frukosten är viktig. Det blir vanligtvis yogurt med blåbär och banan samt smörgås och ägg. Äldre behöver vitaminer och jag vill ju att både jag och min man ska må bra, säger hon.

Sedan blir det två lagade mål mat om dagen till maken och för det mesta till henne själv också. Grönsaker har en självklar plats på tallriken, morötter och ärtor är populärt. Paret äter också mycket fisk, och frukt.

Elisabeth Schönbeck upplever att många äldre inte äter så bra. Flera i hennes närhet säger att det inte

längre smakar och att de därför äter mindre än tidigare.

– Kanske har de tappat gnistan på nåt sätt, säger hon. Kanske handlar det också om ensamhet – det är ju inte alls lika roligt att laga mat till sig själv.

Enligt Margareta Nydahl, professor i kostvetenskap vid Uppsala Universitet, så misstänker man att 5-15 procent av pensionärer som bor hemma lider av undernäring.

– Äldre män och kvinnor, som fortfarande klarar sig själva hemma men som ofta i de högre åldrarna äter mindre portioner, behöver lära sig laga bra och näringsriktig mat för att behålla orken så länge som möjligt, säger hon.

### **Färdigmat - bra mat**

I sina matråd lyfter hon fram färdigmaten från kyl- och frysdisk som ett sätt att förenkla måltiderna.

– Det är så vanligt att äldre ratar färdigmat, men i dag är den bättre än den var förr. Med grönsaker till och kanske en smörgås för fettets skull så blir det en bra måltid.

– Likaså kan det ibland, till exempel vid kraftig vikt-nedgång under kort tid, vara nödvändigt att välja de feta mejeriprodukterna framför lättvarianterna. Äldre rekommenderas generellt sett att välja de feta mejeriprodukterna framför lättvarianterna eftersom studier har kunnat konstatera att äldre bör ligga på ett något högre BMI (body mass index) än yngre.

Stiftelsen vill gärna slå ett slag för den goda och näringsrika maten. Vi är intresserade av vad våra hyresgäster äter, inte minst till vardags när man är själv. Har du något härligt recept eller några måltidstips att dela med andra hyresgäster?

-----  
*Margareta Nydahls citat är hämtade från tidskriften Äldre i Centrum #1/2017, som Stiftelsen Äldrecentrum ger ut.*

### **Brevlåda flyttad**

Stiftelsens brevlåda i Vasastan kommer att flyttas till Karlbergsvägen 60 efter renoveringen.

### **Inbjudan till fest**

Om cirka en månad kommer du att få en inbjudan till stiftelsens stora jubileumsfest den 23 november...

**Stiftelsen Isaak Hirschs Minne, Igeldammsgatan 4A, 112 49 Stockholm, Telefon: 08-654 84 56**