



Micasa
Fastigheter i
Stockholm AB

Rosenlundsg. 44 B
Box 17211,
104 62 Stockholm

Telefon:
08-508 360 00

Telefax:
08-508 360 04

www.micasa.se

informerar

Svårt att inte trivas på Koppargården

Koppargårdens vård och omsorgsboende i Caremas regi, ligger naturnära i Vällingby. Där finns många entusiastiska medarbetare. Tre av dem är Katarina, Maria och Emma som visar runt och berättar om olika aktiviteter i huset och sitt arbete.

På flera centrala platser i huset finns den s k aktivitetsmenyn uppsatt. Den informerar de boende om vilka typer av aktiviteter som äger rum, var och när. Det kan vara allt från lugna aktiviteter som bingo, frågesport, högläsning till de lite mer rörliga aktiviteterna som allsång, fredagsdans eller pubafton.

– Det är nog vår fredagsdans eller pubafton som är mest uppskattat bland de äldre, säger Katarina.

I de stora lokalerna finns ett rum inrett likt en biograf med soffor, filmaffischer och en egengjord neonskylt. Lite längre bort finns Relaxen där boende kan boka upp sig för att t ex få fotbad framför en braskamin till tonerna av avslappnande musik. Ett litet annorlunda men rogivande inslag på Koppargården är de olika akvarier som finns utplacerade i huset.



Allsång är en av flera trevliga aktiviteter för de boende.

– Våra lokaler främjar verkligen våra aktiviteter, säger Maria. Vi har gott om ytor, flera olika rum och tre gemensamma kök. Det är verkligen flexibelt.

– Vårt arbetssätt på Carema särskiljer sig från annan äldreomsorg. För oss handlar det mycket om funktionsbevarande. Det är något all personal får utbildning i, likväl som förflyttningsutbildning, berättar Maria.

– Det kanske är så idag att man ibland hjälper de äldre för mycket med de vardagliga bestyren, som t ex att stiga upp eller välja kläder, fyller Emma i.

– Det allra bästa med att arbeta här är att det alltid händer något kul och det är som oftast våra boende som står för de roliga och oförutsedda inslagen. Inte en dag är den andra lik, säger Emma.

– Sen är vi ett himla roligt gäng också och har vi roligt så har de äldre roligt, sådant avspeglar sig,



FOTO: OLOF HOLDAR

Katarina, Emma och Maria, tre glada arbetsterapeuter på Koppargården.

► säger Katarina och Emma och Maria håller med.

Lite senare under dagen är det dags för allsång i gemensamhetslokalen som leds av Katarina. En stor samling

glada pensionärer samlas en gång i veckan, för den återkommande aktiviteten. Det bjuds på fika och stämningen är glatt upprymd, full av skratt och visor.

– Det är både viktigt och roligt att vi träffas så här, från olika våningar, säger Katarina och får medhåll från dagens besökare innan de stämmer upp i kör.

Ny version av sorteringsguiden

Micasa Fastigheter har fräschat upp bolagets guide för sortering av hushållsavfall. Den nya versionen är uppdaterad och skillnaden ligger framförallt i läsbarhet och tydlighet.

Vill du beställa en ny sorteringsguide? Maila till info@micasa.se. Skriv

”sorteringsguide” i ämnesraden och din adress i mailet. Eller ring Jenny på 08-508 360 37, så skickar vi hem en guide till just dig.



Micasa Fastigheter miljöcertifierade enligt ISO 14001



Micasa Fastigheters miljöarbete har länge varit uppbyggt enligt ISO

14001-standarden, men under hösten 2009 togs det slutliga steget mot certifiering.

– En certifiering innebär att Micasa Fastigheters miljöledningssystem uppfyller de internationella kraven en-

ligt standarden och visar att bolaget jobbar systematiskt med miljöfrågorna och har åtagit sig att jobba med ständiga förbättringar, säger VD Anders Nordstrand.

Genom miljöarbetet strävar Micasa Fastigheter mot att minimera den negativa miljöpåverkan framförallt inom områdena energi, avfall och inköp.

Bland annat pågår ett stort energisparprojekt där bolaget investerar 250 miljoner kronor i nya ventilations-system, byter ut oljepannor mot fjärrvärme eller värmepumpar samt gör andra energibesparande åtgärder.

Miljökoordinator Cecilia Hogell (till höger) tar emot diplomaten från revisorn Anne Zetterqvist från SP Sveriges Tekniska Forskningsinstitut.



Framgångsrikt arbete med energisparprojekt

Förra året påbörjades en stor energisatsning, där alla Micasa Fastigheters hyresgäster fick varsin lågenergilampa med tillhörande information. Nu är alla lampor utdelade och totalt sett rör det sig om cirka 8000 lampor som fått nya ägare.

– Om alla utdelade lågenergilampor kan ersätta 8000 vanliga 60-wattslampor hemma hos våra hyresgäster och förutsatt att de nya 11-wattslamporna lyser fem timmar om dagen, kommer vi att slippa 65 ton i koldioxidutsläpp, berättar Sara Nilsson energiingenjör hos Micasa Fastigheter.

Under 2009 har dessutom tio olika EPS-projekt färdigställt och sju andra påbörjats. På Edsgården har t ex den första solvärmeanläggningen installerats på husets tak.

– Totalt väntas solfångarna ge ungefär 20 500 kWh/år vilket motsvarar lika mycket som en normal villa drar under ett år, fortsätter Sara. Det är tänkt att solpanelerna ska täcka halva varmvattenbehovet för alla 20 hyresgäster på Edsgården, under ett år.

Om du inte fått någon lågenergilampa, maila info@micasa.se så skickar vi en.