

Senior bonytt

MAGASINET FÖR DIG SOM ÄR VIP-KUND HOS SENIORGÅRDEN NR 2 • 2016

**Gemenskap
och delaktighet
i Uppsala**

**5 TIPS FRÅN
INREDAREN**

***Träning i
gemensamhets-
lokalen***

SNART MIDSOMMAR



Midsommar väntar runt knuten. För många av oss är det starten på både aktiva och avkopplande semesterveckor. Balkongmys, resor, landställen, sköna bad och ljumma kvällar. Och med lite tur följer det vackra vårvädret med in i sommaren. Men först hoppas jag att du hinner läsa artikeln om brf Kaprifolen i Uppsala. Jag och några kollegor hälsade på en strålande dag i maj. Vi möttes av gästfrihet,

glädje och inte minst av stolthet. På nästa uppslag kan du läsa historien om hur 34 hushåll tillsammans lyckats skapa ett boende som bygger på gemenskap och livskvalitet. Stort tack till alla fina Kaprifoler som tog emot oss och delade med sig av sin vardag. Så roligt och inspirerande!

En riktigt skön sommar önskar

Maria Forsman
MARIA FORSMAN, SENIORGÄRDEN

SENIORBONYTT ges ut av Seniorgården AB. **Ansvarig utgivare:** Birgitta Seeman. **Redaktionschef:** Maria Forsman. **Idé och produktion:** Lotta Ekberg Copywriter och Rydin Design. **Tryck:** Åtta.45 Tryckerier AB 2016. **Bilder:** pressbilder, egen bildbank. **Omslagsbild:** brf Kaprifolen i Uppsala, foto: Richard Hammarskiöld. Följ oss på facebook.com och besök oss på seniorgarden.se

NYA BÖCKER FÖR LATA DAGAR

- Den lilla bokhandeln i Paris av Nina Goerges.
- Elva dagar i Berlin av Håkan Nesser.
- En syster i mitt hus av Linda Olsson.
- Gott till grillat av Lena Söderström.
- I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv av Tom Malmquist.
- Räfvhonan av Anna Laestadius Larsson.
- Rån och inga visor av Catharina Ingelman-Sundberg.
- Ständigt frågvis – 726 människor jag mött av Cecilia Hagen.

P.S. För dig som hellre lyssnar än läser i gröngräset. Den 25 juni är det premiär för årets sommarvärdar i P1.



Bärbart för fikastunden. cane-line.dk



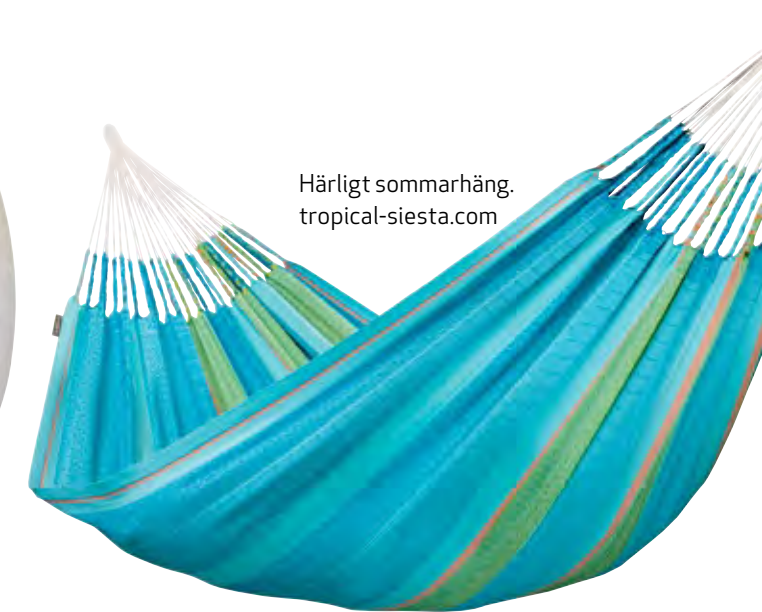
Tärningen är utkastad. ica.



Lätt, fällbar och skön solstol. royaldesign.se



Stentungt för fladdriga dukar. clasohlson.com



Härligt sommarhäng. tropical-siesta.com



Lättviktare från Primus.



Bärbar 50-talsinspiration. hinza.se



Piccolino är bäst-i-test. landmann.se



UV-ljus lockar insekterna. conrad.se



Ostronhållare för grillen. cooknbloom.se

Ing-Mari, Lena och Monica.

Kort om brf Kaprifolen

Blandargatan 2, 4 och 6 i Luthagen, Uppsala. 34 bostäder, 2-4 rum och kök. Sällskapslokal med uteplats mot grönskande innergård. Gästrum. Gård med grillplats, pergola och boulebana.

NYBYGGGARANDA I KAPRIFOLEN

Gemenskap, delaktighet och ansvar. Ledorden i brf Kaprifolen i Uppsala. För tre år sedan flyttade de in. På kort tid har en välskött och engagerad förening formats, med en gemenskap som imponerar. Så här gick det till.

Jan har en bakgrund som generalsekreterare inom svensk badminton. Laganda och ledarskap ligger honom varmt om hjärtat. När brf Kaprifolen skulle utse sin första styrelse fick han rollen som valberedare. Hur sätter man då ihop en kompetent styrelse av människor man inte känner? Det gör man inte.

Jan och hans fru började helt enkelt bjuda hem ett antal av sina nya grannar. Så småningom blev det tydligt vad var och en hade för erfarenheter och kunde bidra med i styrelsearbetet. Man såg till att det fanns representanter från husets tre uppgångar, män, kvinnor, olika åldrar och kompetenser. Men hur skulle man få föreningen att blomstra? Inte via toppstyrning i alla fall, det var alla överens om.

Den nya styrelsen, med Jan som ständig sekreterare, tog fram tre värdeord som man presenterade för medlemmarna. Gemenskap, delaktighet och ansvar. Tomma ord på ett papper, men absolut möjliga att fylla med eget innehåll. Det tog cirka 10 månader, sedan var det mesta på plats.

ALLA ÄR DELAKTIGA. Delaktigheten i Kaprifolen bygger på att styrelsen är så öppen och inkluderande som det bara går. Senast 72 timmar efter att man haft möte ligger protokollet i medlemmarnas brevlådor. Inget är hemligt. Alla boende uppmuntras att lägga fram idéer och förslag. Man har också tagit fram en kontaktlista med medlem-

marnas namn, e-post och telefonnummer som uppdateras löpande. I brf Kaprifolen är det 70 procents närvaro på föreningsstämman. Det är väldigt högt med tanke på att några medlemmar bor utomlands delar av året eller inte kan närvara av andra skäl.

”Vi kan faktiskt varandras förnamn, alla 56 stycken.”

ALLA INGÅR I GEMENSKAPEN. Ingrid, Monica och Ing-Mari sköter Kaprifolens aktivitetsgrupp. De samordnar och hittar på aktiviteter utifrån medlemmarnas intressen och önskemål. Aktuellt körschema sitter på anslagstavlor i de tre trapphusen. Varje vecka återkommer exempelvis promenader, fredagspub och trivseltträff. Månadsvis är det filmklubb, gemensam middag och säsongsaktiviteter.



”I fredags hade vi vår 62:a pubkväll i rad, sedan starten för drygt ett år sedan. Det är inklusive röda dagar som nyårsafton, men då skålade vi i champagne. 8 till 30 personer brukar vi vara.” Jan, Calle och Roine ansvarar för fredagspuben.



Ett härligt gäng möttes upp för att spela boule, fika och fotograferas.

”Gemenskapen är fantastisk. För mig och min man blev det inte bara ett byte av bostad. Vi har fått ett helt nytt liv. Det är en otrolig aktivitet och glädje här.”

forts.

Gemensamhetslokalen Kapri har en fin uteplats mot gården och är navet för allt socialt umgänge. Köksdelen är välutrustad och servicen är omfattande och komplett för 30 personer.

ALLA HAR ANSVAR. I Kaprifolen har man enats om ett antal ansvarsområden som är viktiga för huset och medlemmarna. Utifrån intresse och kunskap engagerar dessa cirka 33 procent av de som bor i huset. Det finns bland annat grupper för brandskydd, aktiviteter, data/telekom, småfix och bokning av gästrum. En udda men nog så viktig uppgift har Stig fått. Han är flagggeneral och ser till att flaggan är i topp på röda dagar och andra festliga tillfällen, som när Seniorgården är på besök!

”När några börjar, hjälper alla till. Vi gör det för vår egen skull.”

FRAMTIDEN. Conny är föreningens styrelseordförande och forskare. Han berättar att han har svårt att vara i nuet, ser alltid många år framåt. Nu funderar han på hur man kan bidra till föreningens vision och samtidigt göra något bra för klimatet.

Och som alltid i Kaprifolen gäller delaktighet. Conny har precis sammanställt en enkät som genomförts bland gran-

narna. Den tog upp frågor om medlemmarnas intresse för bilpool, laddplintar för elbilar och möjligheten att producera egen solenergi, det vill säga sole och solvärme. Responsen var hög och intresset tillräckligt stort för att driva några av frågorna framåt. Ett steg i taget.

ALLA ÄR ÖVERENS. Gemenskapen är det bästa med att bo i brf Kaprifolen. Tryggheten i att ha människor runt omkring sig som bryr sig lite mer. Oavsett om man vill ha sällskap på promenaden, kika in på fredagspuben eller prata böcker tillsammans. Det finns dock ett litet problem. Med så stort engagemang är gemensamhetslokalen nästan för liten. Kanske kan man bygga orangeri eller glasa in uteplatsen? Medlemmarna diskuterar och funderar. Och lösningen? Ja, styrelsen och de boende kommer säkert fram till något bra, tillsammans.

BRF KAPRIFOLENS VISION

Vi ska utveckla föreningen för att uppfylla medlemmarnas (nuvarande och framtida) högt ställda krav och förväntningar på boende i föreningens hus.

Trevliga mötesplatser gör att man träffas både spontant och planerat. Birgitta, Monica och Margot.



Egen tid utan måsten. Margrét.

Flaggan i topp för Stig som också håller i bokning av gemensamhetslokal och gästrum.



KAPRIFOLENS LOVSÅNG

Musik: Will Grosz (1934)
Text: Conny & Margrét (2014), Bertil 2015).

Det är i Kapri vi möter varandra,
I Kaprifolens lokal gott vi mår.
På Blandargatan vi började vandra
I Gjuteriparkens grönskande vår.
Jag nu mitt hjärta till Kapri har mistat
Till gemenskap, lokal och galej
Och grannens svar på inviten nån dristat,
Är ett härligt och jublande, okej!

Uteplatsen skön att njuta
uti sommarsolens sken.
Med ett glas här dagen sluta,
Ej behöva sitta i allén.
I vår gemenskap ryms glädje och gamman,
här växer vänskapen fram mellan dem
som Kaprifolen fått föra tillsammans,
vi som mognat och fyllt 55.

Det tillför glädje att dela
gård med barnfamiljer. Eva.



Ett helt NYTT LIV

Cecilia och Calle har bott i Luthagen större delen av sitt gemensamma liv. För tre år sedan lämnade de en stor, renoverad våning för en nyproducerad lägenhet i brf Kaprifolen.

Det började med ett samtal en fredagskväll för drygt tre år sedan. De hade inte pratat om att flytta tidigare. Men nu var de överens, våningen var stor och de blev äldre.

– Ingen trodde att vi någonsin skulle flytta, skrattar Cecilia. Vi hade bott i samma våning i 35 år. Skulle vi flytta, ville vi göra det så länge vi orkade och tyckte att en förändring skulle vara roligt.

På lördagen träffade paret en mäklare. Hon visade dem Kaprifolen som var inflyttningsklart ett halvår senare. Lite snabbare än paret tänkt sig, men Cecilia och Calle gick därifrån med en bostadsbroschyr.

– Vi föll för samma lägenhet, säger Cecilia. Vi ville bo näst högst upp och glasa in balkongen. Lägenheten var ledig och på onsdagen hade vi skrivit kontrakt. Det gick snabbt, men vi har aldrig ångrat oss.

– Egentligen var det för sent med ändringar i lägenheten, men vi hade tur för veckan efter skulle de sätta upp en vägg som vi inte ville ha. Så vi fick en stor öppen trea med inglasad balkong. Vi använder den året om. Med två värmepelare får vi 23 grader i uterummet mitt i vintern.

Innan flytten kände paret en viss oro för hur deras sociala liv med stora middagar och besökande familj skulle fungera i den nya, mindre bostaden.

– Men vi fick tillgång till två extra rum, en verklig bonus vi inte räknat med, berättar Cecilia, som gärna bokar Kapri för större middagar och gästrummet när barn och barnbarn är på besök.

– Gemenskapen bland människorna i vår förening är fantastisk, avslutar Cecilia. Det blir en slags nybyggaranda och samhörighet när människor som är ungefär jämnåriga flyttar in samtidigt. För mig och Calle blev det inte bara ett byte av bostad. Vi har fått ett helt nytt liv. Det är en otrolig aktivitet och glädje här. Jag kan faktiskt inte komma på en enda sak som inte är bra.

Cecilia sitter i styrelsen för brf Kaprifolen. Calle är en i trojkan som startade Kaprifolens fredagspub.

FRÅN VIP-FÖRTUR till inflyttning

Som VIP-kund har du förtur till Senorgårdens nya bostadsrätter. Här följer några enkla steg som tar dig från behov och förväntan till förverkligande av drömbostaden. Du eller någon i ditt hushåll ska ha fyllt femtiofem år när det är dags att flytta in.

1 HÄR VILL JAG BO

Förbered dig genom att vara aktiv på www.seniorgarden.se och läsa SeniorBonytt. Då kan du följa våra planerade projekt och lära känna olika områden som kan intressera dig.

2 GÖR DIN FÖRTURSANMÄLAN

När vi startar försäljningen av nya bostäder presenteras de i SeniorBonytt och på webben. Vill du använda din VIP-förtur anmäler du det innan sista svarsdatum via "Mina sidor" på vår hemsida eller genom att ringa kundtjänst. Obs! Din förtursanmälan förbinder dig inte till köp.

3 VÄLJ DRÖMBOSTADEN

När du anmält förtur till ett bostadsprojekt får du en utförlig områdesbeskrivning och information kring planlösningar och priser. Nästa steg är att fylla i en köpanmälan med de bostäder du är mest intresserad av. Köpanmälan förbinder dig inte heller till köp.

4 DIN FÖRTUR

När vi fått din köpanmälan kontaktar vi dig med besked om den bostad vi kan erbjuda. Det är ditt registreringsdatum som VIP-kund som avgör turordning. Är ni flera som vill ha samma lägenhet, får den med tidigast datum erbjudande om bostaden.

5 DAGS FÖR BOKNINGSAVTAL

När du bestämt dig för en bostad skriver vi bokningsavtal. Inom en vecka betalar du in bokningsavgiften på 20 000 kronor. Summan drar vi senare av från den dellikvid som du betalar när du skriver kontrakt.

6 NU BYGGER VI

Bygget inleds och det är dags för dig att teckna själva köpekontraktet. Kontraktet (s.k. upplåtel-seavtal) skrivs så fort bostadsrättsföreningen fått sin ekonomiska plan registrerad hos Bolagsverket. Vid kontraktsskrivning betalar du 10 procent av köpeskillingen i dellikvid. Ofta får du därefter möjlighet att åka ut till bygget och se hur din nya bostad växer fram.

7 VÄLJ INREDNING

Vi erbjuder alltid hög kvalitet i vår grundinredning Senorgården Original. Det gäller allt från materialval till vitvaror. Du väljer stil och eventuella tillval med hjälp av våra kunniga inredningsansvariga.

8 VÄLKOMMEN HEM

När bostaden är färdigbyggd kontrollerar en opartisk besiktningsman att allt arbete i din bostad är riktigt utfört. Nu är det dags att flytta in, börja bo, träffa nya grannar och sätta din personliga prägel på bostaden.

KUNDTJÄNST. Vi besvarar dina frågor om VIP-kund, aktuella bostäder och Boförmåner. Ny adress kan du uppdatera på www.seniorgarden.se under "Mina sidor" eller via kundtjänst, tel: 020-120 00 22, e-post: kundtjanst@seniorgarden.se. Vardagar 9-12 och 13-16.



nyhet!

TRÄNING & HÄLSA

I maj körde Senorgårdens nya Boförmånspartner inom träning och hälsa ett testpass i brf Rönnallén i Stockholm. Petra Carlsén Silbermann, är utbildad PT* och höll i träningen.

Träning & hälsa är viktigt för både kroppsligt och själsligt välmående. Men istället för att själv gå till träningen kan träningen komma "hem" till dig. Träningspasset i bfr Rönnallén hölls i föreningens gemensamhetslokal och eftersom vädret var fint gjorde man vissa övningar utomhus. Träningsidén bygger på små grupper där alla blir sedda och får hjälp. Den egna kroppen, gummiband och bollar är de enkla och effektiva redskapen.

Sex personer deltog i vår testträning, ytterligare en kom och lyssnade på informationen. Stämningen var positiv och deltagarna var nöjda, både med sin egen prestation och Petras. Träningen avslutades med hälsofika, nåja en bulle slank också med på fatet. Testpiloterna fick en blomma som tack för hjälpen och som någon sammanfattade, "Det märks att man behöver det här."

*personlig tränare

Träning finns än så länge bara i Stockholm-sområdet. Är din förening intresserad? Mer information och priser på seniorgarden.se

UNDER PLANERING

I planeringsstadiet kan det ske ändringar vad gäller tidplan och utformning av bostäderna. Ny information uppdateras här och på webben. Priser presenteras vid säljstart.

STOCKHOLM–SPÅNGA CENTRUM

Cirka 40 lägenheter i kvarteret Solhem vid Spånga Centrum. Bra läge nära service och kommunikationer intill Spånga kyrkväg upp mot Spångaviadukten. Planerad säljstart 2018.



STOCKHOLM/SÖDERMALM–PERSIKAN

Kvarteret Persikan ligger med fritt läge på Södermalm och Vitabergsparken runt hörnet. Framför huset ligger nya "Norra torget" med träd och sociala ytor. Cirka 40–50 lägenheter om 2–4 rum och kök. Arkitekt: White. Adress: Bondegatan/Barnängsgatan. Planerad säljstart 2017.

STOCKHOLM–KRISTINEBERGS SLOTT

Fint läge ovanför Kungsholmsstrand. Intill ny park som sträcker sig ner mot vattnet. Cirka 40–50 lägenheter om 2–4 rum och kök. Adress: Nordenflycktsvägen/Elersvägen. Planerad säljstart 2018.

UPPLANDS VÄSBY–FYRKLÖVERN

Med grönskande läge intill en nyanlagd park. Nära Upplands Väsby centrum med butiker, service och kommunikationer. Cirka 50 lägenheter. Arkitekt: White. Planerad säljstart 2016/2017.

NÄR DETALJPLANEN VINNAR LAGA KRAFT

För att planerade bostäder ska kunna byggstartas måste bostadsprojektets detaljplan först vinna laga kraft. Vårt arbete med bostäderna pågår för fullt under denna tid. I undantagsfall kan ett projekt läggas ner av olika skäl.

STOCKHOLM/BROMMA–GRÖNVIKS DUNGE Säljstart nästa nummer!

Högt och grönt läge i Nockeby inviad Sankta Birgitta Kyrka och Nockebybanan, "tolvan", mot Alvik. Nära Mälarens promenadstråk och viss sjöutsikt för ett antal bostäder. Cirka 30 lägenheter om 1–4 rum och kök i tre huskroppar om vardera tre våningar samt ett suterrängplan. Detaljplanearbete pågår. Arkitekt: Brunnberg & Forshed. Adress: Nockeby Kyrkväg. Planerad säljstart september 2016.

SOLLENTUNA–HELENELUND

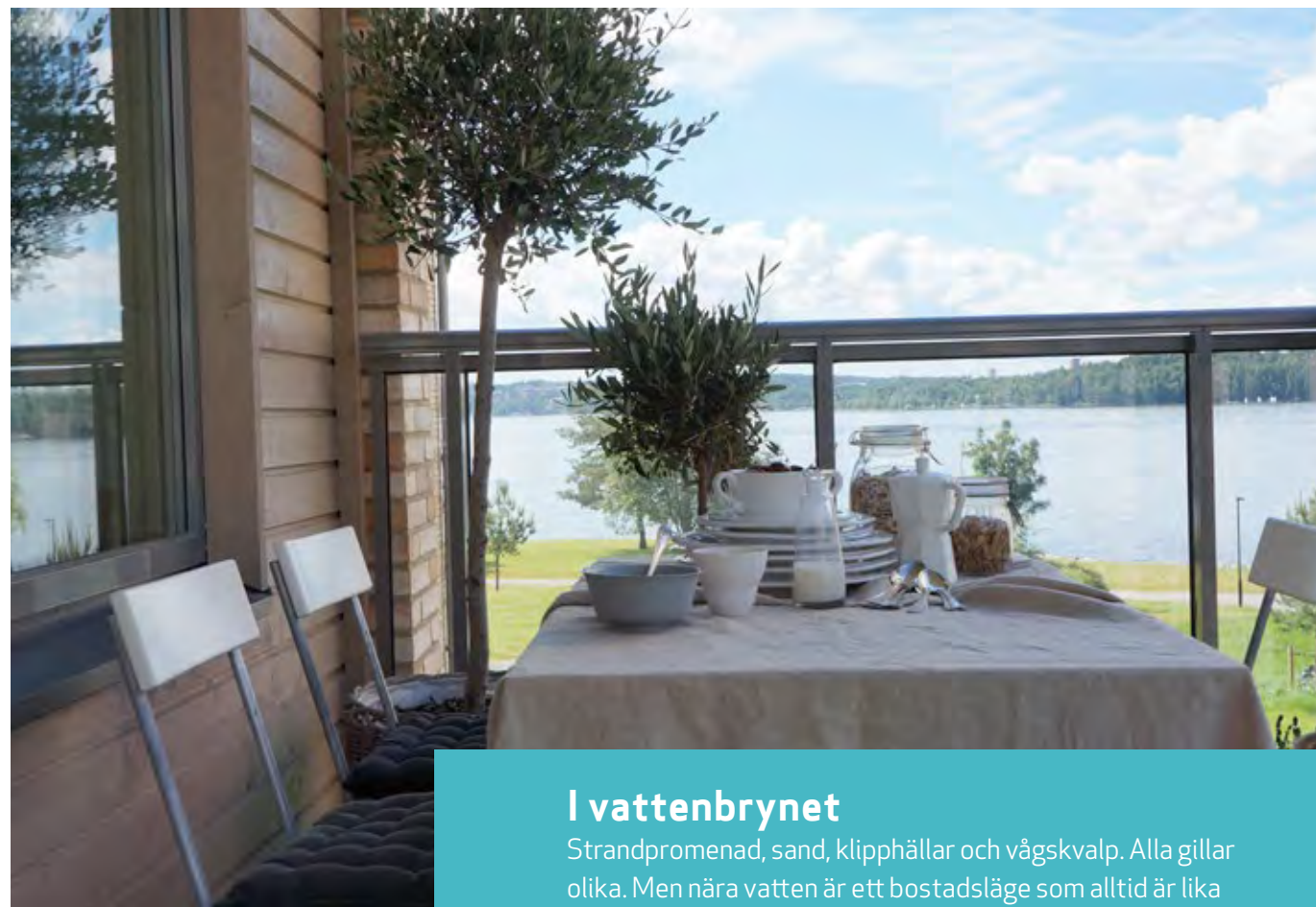
Cirka 400 meter från Helenelunds centrum nära service och pendeltågsstation. Beläget intill ett fint villaområde utmed Sollentunavägen med Edsviken i "ryggen". Cirka 50 lägenheter. Säljstart ej fastställd.

ÅKERSBERGA–KANALSTADEN

Ny modern kvartersstad nära Åkers kanal i Åkersberga. Nära golf och bad, kajpromenad och gästhamn. Bra när-service och goda kommunikationer till Stockholm city. Cirka 50 lägenheter. Planerad säljstart 2017.

EKERÖ–EKERÖ CENTRUM

Stadsmässiga kvarter på idylliska Ekerö. Nära naturen, med gångavstånd till Mälaren. Lugnt läge intill Ekerö centrum med bra service och kommunikationer. Cirka 40 lägenheter med balkong eller uteplats mot trivsamt gård. Arkitekt: Lindberg Stenberg Arkitekter. Planerad säljstart höst/vinter 2016.



I vattenbrynet

Strandpromenad, sand, klippvallar och vågskvalp. Alla gillar olika. Men nära vatten är ett bostadsläge som alltid är lika populärt. Alla våra bostäder har bra lägen nära service, kommunikationer och natur. Just nu ligger följande aktuella bostadsprojekt på gångavstånd till vatten: Persikan, Kristinebergs Slott, Kanalstaden, Strandvik, Slussparken, Bockemosse, Källtorp, Kalkbrottet, Grönviks Dunge och Nockeby Backe.



GUSTAVSBERG–STRANDVIK

Med bästa läge i Gustavsbergs anrika kulturmiljö. Ett unikt boende i vacker parkmiljö, ett stenkast från strandpromenader, småbåtshamn och centrum. Generösa balkonger och uteplatser, de flesta med utsikt över Farstaviken. Cirka 50 lägenheter. Detaljplanearbete pågår. Arkitekt: Brunnberg & Forshed. Adress: Gamla Skärgårdsvägen. Planerad säljstart höst/vinter 2016.

HUDDINGE/STUVSTA–LOKET

Moderna bostäder intill lummiga villakvarter i Stuvsta. Mycket centralt läge vid pendeltåg och service vid Stuvsta torg. Cirka 56 lägenheter. Arkitekt: ETELVA Arkitekter. Adress: Stambanvägen/Byalagsvägen. Planerad säljstart höst/vinter 2016.

ÖREBRO–SLUSSPARKEN

Genomtänka, lättskötta bostäder i närheten av CV-området, intill Svartån. Lummiga omgivningar med gångavstånd till Wadköping och Örebro centrum. Planerad säljstart våren 2017.

PARTILLE/SÄVEDALEN–BOCKEMOSSE

Cirka 40 lägenheter i ett grönskande, parklikt område omgivet av trevliga villakvarter. Många bostäder med utsikt över Sävdaån dalgång. Säljstart ej fastställd.

Nya områden på gång

Samtidigt som vi bygger nya bostäder och lanserar nya planerade projekt tittar vi framåt. Var finns behovet och var kan vi bidra till bra bostäder och boendemiljöer för seniorer. Just nu tittar vi på nya tomter i Uppsala och i Stockholmsområdet: Norra Djurgårdsstaden, Stockholm, Tyresö och Årsta.



Radiotorget

forts.

UNDER PLANERING

GÖTEBORG–RADIOTORGET

Cirka 40 lägenheter i direkt anslutning till Radiotorget. I hjärtat av det klassiska femtiotalsområdet Järnbrott, cirka fem kilometer söder om Göteborgs centrum. Planerad säljstart 2017.

GÖTEBORG/VÄSTRA FRÖLUNDA–BJÖRKHÖJDEN

Småskaligt boende i trevligt småhusområde. I västerläge mellan havet och Nya Frölunda Torg, nära service och kommunikationer. Cirka 40 lägenheter om 2–4 rum och kök. Adress: Trollbärsvägen. Planerad säljstart 2018.

GÖTEBORG–KÅLLTORP

Småskaligt projekt i trevliga Kålltorp i Östra Göteborg. Direkt anslutning till Delsjöns naturreservat och Renströmska Parken. Spårvagnslinje mot centrum, 300 meter. Cirka en kilometer till Munkebäckstorg. Cirka 30 lägenheter om 2–3 rum och kök. Adress: Virginsgatan. Planerad säljstart 2017.

MALMÖ/LIMHAMN–KALKBROTTET

Vackra hem i ett storslaget landskap. Många bostäder med vidunderlig utsikt över det gamla kalkbrottet. Grönskande gård med orangeri. 19 lägenheter om 2–4 rum och kök. Adress: Limhamnsårdens allé. Säljstart ej fastställd.

LUND–BORGAREPARKEN **Utgår**

Seniorgården har pågående diskussioner med kommunen om ny lämplig tomt för ett motsvarande bostadsprojekt. Mer information kommer.



5. Tänk till innan du möblerar. Vad är viktigast på din balkong? Låt det ta plats. Är det odling, låt krukor och odlingslådor dominera. Är det umgänge, satsa på en större sittgrupp och enstaka krukor. Lite av varje blir sällan bra.

Fem tips för en ombonad balkong

Marie Ramse jobbar som inredare, bland annat för Seniorgården. Dessutom är hon en flitig bloggare.

- 1. Något skönt för bara fötter.** Genom att täcka balkonggolvet får du direkt en mer ombonad känsla och en naturlig rumsbildning. Det kan vara allt från en utematta till trätrall. Klickmonterade trallrutor är en enkel metod till snabb förändring.
- 2. Gästfiltar** för att vännerna ska stanna länge. Ha en fin korg med filtar innanför balkongdörren. Ta fram när det behövs. En omtanke som värmer.
- 3. Belysning** ger mysfaktor kvällstid. Ljuslyktor och ljusslingor är fint när du är ute på balkongen men syns också inifrån.
- 4. Grönska** i olika nivåer. Tänkt högt och lågt. Har du ett olivträd är det fint att plantera marktäckare i botten. Blomstertrappa och pall är perfekt för att skapa olika höjder.



Följ Maries blogg på:
hitta-hem.blogspot.se



Till salu just nu

Här kan du se de bostäder som finns till försäljning just nu. Mer information får du via respektive mäklare eller på www.seniorgarden.se

STOCKHOLM/BROMMA–NOCKEBY BACKE

Trivsamt område nära Mälaren och Drottningholm. Nockeby Backe blir ett nytt attraktivt bostadskvarter med stor trivsamt gemensam gård samt garage. Bostäderna ligger mellan Mälarens strand och Judarskogens naturreservat med bra service vid Brommaplan och Nockeby Torg. 47 lägenheter om 2–4 rum och kök, 51–109 kvm. Bostäderna är ritade av Erséus arkitekter. Adress: Hörnet Gubbkärrsvägen/Nockeby Backe. Priser: 2 995 000–7 195 000 kr, månadsavgift 3 420–6 170 kr, inklusive Triple-play* exklusive varmvatten. Preliminär inflyttning kvartal 1-2, 2017.

Försäljning: Pia Björklund, Nytt Hem, telefon 08-441 57 92, e-post: pia.bjorklund@nyttthem.se

Visningsbostad: Nockeby Backe 2G

Sista chansen!

STOCKHOLM/ABRAHAMSBERG–BIBBLAN

En lägenhet kvar! 4 rum och kök med uteplats åt två håll. Ett modernt hem med grönt stadsläge i lugna, inbudda kvarter intill Abrahamsbergs affärsstråk i Gula staden. Nära t-banan, fem stationer till Fridhemsplan. Gemensam grönskande innergård. Arkitekt: Nyréns Arkitektkontor. Adress: Arkitektvägen 9. Pris: 5 245 000 kr, månadsavgift 5 489 kr, inklusive Triple-play* exklusive varmvatten. Preliminär inflyttning från december 2016. **Försäljning:** Carina Lindahl, Nytt Hem Stockholm, telefon 08-441 57 04, e-post: carina.lindahl@nyttthemsthlm.se

HUDDINGE/SEGELTORP–GULSPARVEN

Bostäder på södersluttning intill skogsbyrnet i uppvuxet småhusområde i trevliga Segeltorp. Lummigt och grönt läge, nära Gömmarens naturreservat, city och närservice. 47 lägenheter om 2–4 rum och kök, 55–102 kvm. Bostäderna är ritade av Brunnberg & Forshed. Adress: vid Skatvägen. Priser: 2 750 000–3 150 000 kr, månadsavgift 3 616–4 325 kr, inklusive Triple-play* exklusive varmvatten. Preliminär inflyttning f.r.o.m. kvartal 2, 2017. **Försäljning:** Malin Enlund, Svensk Nyproduktion, telefon 08-122 130 37, e-post: malin.enlund@svensknyproduktion.se

*bredband, tv och telefoni



BO. NU. DÅ.

Bostadsfrågor och svar under 99 år. Spännande utställning om bostadssituationen i Sverige de senaste hundra, nåja, 99 åren. Utställningen skildrar problem och lösningar på bostadskriser från 1917 till idag och vidare in i framtiden. ArkDes, Exercisplan 4, Skeppsholmen, Stockholm. arkdes.se



Digitala seniorer. Det digitala utanförskapet bland seniorer minskar, men bland de äldsta finns fortfarande ett motstånd. Var tredje senior i åldern 66 till 75 år använder smart mobil eller surfplatta regelbundet. Det visar den årliga rapporten *Svenskarna och internet, för 2015*. Facebook behåller sin dominerande ställning inom sociala nätverk, mycket tack vare att fler äldre hittat dit. www.soi2015.se

Nyföretagande bland seniorer

Det är kul att jobba och göra saker man gillar. Nyföretagandet bland seniorer ökade med nästan tre procent förra året. Totalt startade drygt 2 200 personer över 65 år eget 2015. Det är fler än sex nya seniorföretag varje dag. I topp ligger generering av elektricitet, vilket bland annat innebär elproduktion av förnybara källor. Andra populära yrken finns inom jordbruk och konstnärligt skapande. Källa: Bolagsverket.



Nästa nummer av SeniorBonytt kommer i september.

Sommarvandra

Skönt och hälsosamt, för amatörer och vana. Sex vackra svenska vandringsleder:

- Högakustenleden, Hornöberget i söder och Örnköldsvik i norr, 129 kilometer.
- Kungsleden, Abisko och Hemavan, drygt 40 mil.
- Kynneslingan i Bohuslän, utgår från STF:s vandrarhem Wauglen Vildmark, mellan två och tre mil.
- Sörmlandsleden, omväxlande natur- och kulturvandringar i olika svårighetsgrader, 100 mil.
- Östgötaleden, Vättern i väst och Valdemarsvik i öst, 140 mil.
- Österlenleden, ringled i tolv etapper, passerar bland annat Hallamölla (Skånes högsta vattenfall) 64 kilometer.

Foto: vandringskänga från Viking.



Foto: Astrid Lindgrens Näs

ASTRID LINDGREN'S NÄS

Spännande sommarutflykt för stor och liten. Den 11 juni invigdes det sista kapitlet av Trädgårdarna på Astrid Lindgrens Näs i Vimmerby. Konstnärlig ledare är Karin Eliasson som också representerade Näs och vann årets idéträdgård på Nordiska Trädgårdar i april. Astrid Lindgrens barndomshem är öppet hela sommaren, även guidade visningar. astridlindgrensnas.se

Seniorgården reserverar sig för eventuella ändringar samt tryckfel.

Senior bonytt

MAGASINET FÖR DIG SOM ÄR VIP-KUND HOS SENIORGÅRDEN NR 2 • 2016



Gemenskap
och delaktighet
i Uppsala

TRÄNING I
gemensamhets-
lokalen

5 TIPS FRÅN INREDAREN

SENIORGÅRDEN
en del av JM-koncernen