

# Misteln i Kooperativa hyresrättsföreningen Essunga Äldrebostäder

Ett trygghetsboende  
för äldre som vill ha  
gemenskap och ett  
aktivt liv.







## Skräddarsytt boende för ökad trygghet

Att bo bra bör vara en självklarhet. Hela livet. Därför har den kooperativa hyresrättsföreningen Essunga Äldrebostäder skapat Misteln – ett trygghetsboende för äldre som vill bo i en trygg och trivsamt miljö, med alla bekvämligheter inom räckhåll. Att bo i trygghetsboende är precis som att bo i en vanlig lägenhet fast med fler smarta lösningar och större trygghet. I det här magasinet kan du läsa mer om Misteln och om hur det är att leva och bo här.

Trygghetsboendet Misteln ingår i en den kooperativa hyresrättsföreningen Essunga Äldrebostäder, som är bildad av Essunga kommun och Riksbyggen. Den kooperativa hyresrättsföreningen hjälper kommuner att bygga nya eller omvandla befintliga byggnader till moderna vård- och omsorgsbostäder. De boende är medlemmar i föreningen och medlemsavgiften är 100 kronor. Till skillnad mot en bostadsrättsförening äger inte de boende någon andel av föreningen.



### Trygghetsboendet Misteln i korthet

- 19 hyreslägenheter med vård, apotek, service och kommunikationer inom räckhåll.
- Tillgänglighetsanpassat med exempelvis hiss, färre trösklar och handtag i duschen.
- Fin gemensamhetslokal, "Blå rummet", med kök, TV och sittplatser för många.
- Närliggande restaurangkök finns i Kerstinsås.
- Aktiviteter som skapar social gemenskap.
- Aktivitetssamordnaren arrangerar och närvarar på en rad olika aktiviteter bl a sittande gymnastik, melodikryss och promenader.
- Den kooperativa hyresrättsföreningen ger möjlighet till inflytande.
- Föreningen är stiftad av Essunga kommun och av Riksbyggen.



## Initiativet som gör det enklare att leva och bo

Gunilla Karlsson, enhetschef på Misteln, som har varit med och skapat trygghetsboendet från grunden, säger att de som bor här är friska och pigga äldre. De vill fortsätta leva ett aktivt liv och bo i sin egen lägenhet och samtidigt kunna känna trygghet.

– Trygghetsaspekten är en av anledningarna till att initiativet är så pass lyckat. Läget gör det bekvämt och enkelt för de äldre att bo här. Apotek, läkare och hemtjänst ligger i direkt anslutning till boendet.

### Praktiska lösningar i lägenheten

Trygghetsboendet erbjuder praktiska hem där det är möjligt att leva aktivt och bo kvar hela livet. Den yngsta på Misteln är 65 år och den äldsta 102 år.

*Hela grundtanken med uppförandet av trygghetsboendet Misteln i Nossebro var att säkerställa att det finns ett mellanboende för äldre. Där det är tryggt att leva och enkelt att klara sig själv, utöva sina intressen och bjuda hem vänner. Eller helt enkelt bara vara.*

Oavsett ålder och behovet av vårdinsatser bor alla i nybyggda lägenheter som är tillgänglighetsanpassade från första början. Här finns rymliga hissar och lägenheterna är utrustade med bland annat diskmaskin och tvättmaskin. För att minska risken för att man snubblar över sladdar finns extra kontaktuttag monterade. Handtag i duscherna minskar även risken för halkolyckor.

Smarta lösningar gör det bekvämt att bo här men det som är tongivande på Misteln är gemenskapen. – Vi lägger mycket fokus på att arrangera aktiviteter för att skapa möten och främja den sociala samvaron, säger Gunilla Karlsson.

*I gemensambetslokalen Blå rummet är alla på Misteln välkomna. Om någon har ett kalas så kan vem som helst titta förbi.*







---

## Det finns en otrolig vi-känsla här, och alltid någon att umgås med

Teodor och hans fru bodde tidigare i ett radhus i Främmestads socken långt från service och vårdmöjligheter. På grund av hälsoskäl började de se sig om efter ett bekvämare boende.

Flytten till Misteln har förändrat parets liv. Teodor som nu är styrelseledamot i föreningen radar med entusiasm upp fördelar med trygghetsboendet.

– Hemtjänsten ligger 30 meter bort, till restaurangen är det 120 meter. Läkare och apoteket ligger 300 meter bort och biblioteket 600 meter bort. Där vi bodde tidigare hade vi inte ens en kiosk.

Inom gångavstånd ligger också Nossebro badhus, dit Teodor och hans fru brukar gå en gång i veckan för att bada med deras två barnbarn.

– Jag kan inte nog poängtera att allt jag behöver är ett stenkast bort, men framförallt har jag alltid nära till en vän. Det är en otrolig vi-känsla här och det finns alltid någon att umgås med. Är man ledsen eller glad så kan man gå till vem som helst och dela med sig, få råd eller hjälp.

Varje dag finns aktiviteter att delta i. Han förklarar att även om han njuter av egentid uppskattar han att man kan gå och titta på anslags-tavlan för att se en lista över alla aktiviteter på Misteln.





# Glädje, gemenskap och stimulans

*Hon är spindeln i nätet som ser till så att det händer roliga saker. Ingalill Algebäck är aktivitetssamordnare i Essunga kommun och med ledorden glädje, gemenskap och stimulans skapar hon möten mellan de äldre, både på Misteln och äldreboendet intill.*

På Misteln avlöser den ena aktiviteten den andra. Här kan de boende delta i allt från promenader, melodikryss, schackspel och boule till samtalsgrupper och sittande gymnastik. Aktiviteterna äger rum på olika platser, exempelvis i samlingslokalen på äldreboendet Kerstinsås intill, i gemensamhetslokalen Blå rummet eller ute i naturen.

Ingalill menar att många har haft ett rikt socialt liv tidigare och vill fortsätta ha människor omkring sig. Hon har tidigare jobbat i hemvården och märker att aktiviteterna är viktiga för att folk kommer ut och blir socialt stimulerade.

## Aktiviteter för alla

Aktivitetssamordnaren Ingalill arrangerar en rad olika aktiviteter med målet är att bidra med gemenskap, glädje och stimulans. "Vi jobbar långsiktigt och strategiskt med fokus på möjligheter, säger Ingalill".

Varje månad skriver Ingalill ihop ett månadsblad där man kan se när de olika aktiviteterna äger rum. Den sätter hon på den gemensamma anslagstavlan vid entrén inne på Misteln.

På Misteln har man kunnat delta i alla möjliga aktiviteter, de har till och med åkt balvagn. Ingalill kände att hon ville ta med alla på en utflykt. Efter att ha pratat med kommunalrådet arrangerade de så att alla fick åka balvagn.

– Det var en otrolig uppslutning, cirka 40–45 stycken. På den aktiviteten kunde alla följa med oavsett om man satt i rullstol, liggstol eller kunde sitta på en vanlig stol.

Det är ett brett åldersspann mellan de som bor på Misteln. Men den gemensamma nämnaren är att de vill aktivera sig och kommer gärna med egna förslag på aktiviteter. Och här näst ska de åka häst och släde.

*Varje månad samlas de boende som vill på månadsmöte. Där pratar man om vad som händer på Misteln och lyfter eventuella önskemål.*







## Efter 40 år i villan lockade ett enklare liv

*I Runes och Guns ljusa tvårummare finns minnen av tvåplansvillan med en stor grönskande trädgård. Här bodde de i 40 år.*

Den stora trädgården fick mycket kärlek. Gunn såg till att det såg fint ut i rabatterna och Rune klippte gräset med en åkgräsklippare. Men när de inte orkade med husfix och det blev påfrestande att gå i trappor började de se sig om efter ett bekvämare boende. Paret ville bo centralt med affär, tandläkare och vårdcentral inom räckhåll. I samband med det fick de reda på att Misteln skulle byggas.

– Det som lockade var att inte behöva tänka på något. Att slippa rensa rabatter, klippa gräs och skotta snö, säger Rune.

När de flyttat in upptäckte de andra fördelar än bara de praktiska. De berättar att de lärt känna nya vänner och att de varje helg åter söndagsmiddag på restaurangen Kaveldunet som ligger i Kerstinsås.

– Det är trevligt, vi brukar sitta i flera timmar och bara prata, säger Gunn.

Med nitton nya grannar och en lång rad aktiviteter att välja mellan är det enkelt för paret att sysselsätta sig. Ena dagen går de på sittande gymnastik och gör motorikövningar till musik, andra dagen njuter de av onsdagskaffe – det vill säga kaffe och kaka med tillhörande underhållning. Det kan vara allt från sång och dans till föredrag om exempelvis ”När elektriciteten kom till bygden”.

– Det är bra här, bättre kan det inte bli, säger Rune och tar en tugga av hallongrottan som legat bredvid kaffekoppen.

Sedan förklarar han att de naturligtvis haft det väldigt bra i villan. Men att de är glada att slippa att ta hand om den stora trädgården. Nu odlar de istället blommor på den inglasade balkongen, och i år ska de prova att odla tomater för första gången.





---

# Nyfiken på boende med kooperativ hyresrätt?

Antalet äldre i Sverige växer för varje år och att skapa värdiga boendemiljöer för äldre och personer med speciella behov är en viktig samhällsfråga. En kooperativ hyresrättsförening, stiftad av kommunen och Riksbyggen, är en bra väg att gå för en kommun som vill behålla insyn och påverkan på viktiga fastigheter. Konceptet passar för trygghetsboende, särskilda boenden och LSS-boenden med tillhörande lokaler. Medlemmar är boende, kommunen och Riksbyggen.

I snart 80 år har Riksbyggen byggt och förvaltat bostäder. Det kan vi bra. Som en del av vår roll som samhällsbyggare har vi tillsammans med ca 30 kommuner skapat boende för äldre och andra behovande. För att möta framtidens behov har vi stort fokus på hållbart boende i samklang med agenda 2030. Riksbyggen utvecklar, förvaltar och förbättrar rummen som du bor och arbetar i. Vi skapar rum för hela livet.

Kooperativa hyresrättsföreningen Essunga Äldrebostäder är stiftad av Essunga kommun och Riksbyggen.

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA:

[info@riksbyggen.se](mailto:info@riksbyggen.se)

[www.riksbyggen.se](http://www.riksbyggen.se)

ESSUNGA KOMMUN, ETT SMYCKE  
I HJÄRTAT AV VÄSTSVERIGE.

Här hittar du vår välbesökta Nossebro  
marknad, ett flertal stora evenemang  
och ett mycket aktivt föreningsliv.  
Dessutom en enastående vacker lands-  
bygd med ett härligt levande landskap!



Essunga kommun

