

En bättre Värld

EN TIDNING FRÅN VASAKRONAN • NUMMER 1 • MARS 2014

7 CAFÉER

bar Condeco i Göteborg.
Det senaste öppnade
nyligen i Nordstan.

SMARTA NÄTVERK
*I Uppsala Innovation Centre
föds de nya idéerna*

VARDAGENS
RÖRELSE
*Så håller du dig
frisk på jobbet*

ELDSJÄL SOM
GÖR SKILLNAD
*Alice Bah Kubnke
strider för unga*

BISNODE
FLYTTAR IN
Maffig miljö på nya kontoret

OM DU RÖR PÅ DIG KAN DU GÅ HUR LÅNGT SOM HELST

NU ÄR MER ÄN halva Sveriges befolkning överviktig. Samtidigt är träningsrenden tydlig, i alla fall i storstäderna. För att inte tala om hur mycket vi hela tiden diskuterar vad vi stoppar i oss. Det känns som att vi tränar mer och äter mer medvetet, men blir ändå mer och mer överviktiga. Hur hänger det ihop? Jo, vi sitter still. Vi sitter och jobbar, vi åker bil till gymmet och vi tar alltid hissen om det finns en. Elin Ekblom Bak, forskare på GIH fick mig och många av mina kollegor, att ändra massor i vår vardag. Läser du artikeln om henne är jag övertygad om att du gör detsamma.

FIKATRENDEN ÄR kanske en bidragande orsak till att vi ökar i vikt. Om vi fikade mycket förr så har det nu tagit fart på ett helt nytt sätt. Att äta frukost på stan har för många blivit en standard och att dricka kaffe i pappmugg under gång är en självklarhet. På Eva Olssons Café Condeco i Göteborg hittar man ett strålande exempel på dagens café. Härlig miljö med en riktigt personlig touche, ingen

detalj lämnad åt slumpen och dessutom med fairtrade-kaffe i kopparna. Hon berättar att hon på sikt vill ta konceptet till Stockholm, kanske. Jag som tillhör de som gärna fikar på stan håller tummarna för det. Men, jag tänker fortsätta att sitta still när jag fikar. Ingen pappmugg för mig – i alla fall inte än.



Trevlig läsning!

PETER ÖSTMAN, Kommunikationschef Vasakronan

Enbättre Värld

ges ut av **VASAKRONAN**

ANSVARIG UTGIVARE OCH CHEFREDAKTÖR: Peter Östman, Tel: 08-566 205 60, peter.ostman@vasakronan.se **REDAKTIONSCHEF:** Rebecca L Thorell, Tel: 08-566 205 09 rebecca.liljebladh-thorell@vasakronan.se **REDAKTIONENS ADRESS:** Vasakronan AB, Box 30074, 104 25 Stockholm. Tel: 08-566 20 500 **HEMSIDA:** www.vasakronan.se

OMSLAG: Tina Axelsson. **REDAKTIONELL PRODUKTION:** Susanne Glennegård, och Ewa Lindström, Intellecta Corporate.

REDAKTIONSRÅD: Rebecca Liljebladh-Thorell, Anna Dahlin, Anneli Dahl, Daniel Jighede, Sara Rääf, Viktoria Nilsson. **REPRO:** Turbin.

Tryckt på miljögodkänt papper av Modinttryckoffset, 2014.

ADRESSÄNDRINGAR SKICKAS TILL: adressandring@vasakronan.se

INNEHÅLL



ALLA UNDER SAMMA TAK

Vid årsskiftet flyttade Bisnode sitt huvudkontor in i ett helt nytt hus i Frösunda...

10 VID KAFFEAUTOMATEN

Lysande textilier

21 INNOVATIONER I PARKEN

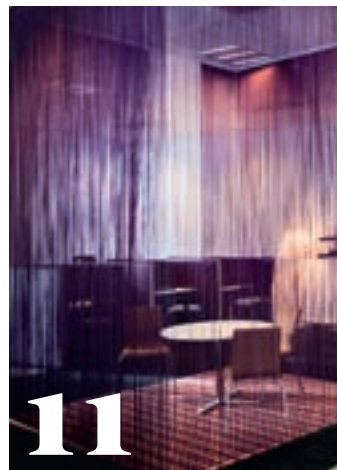
Uppsala Science Park samlar allt från rymdbolag till innovatörer...

24 I HUVUDET PÅ

Alice Bah Kuhnke vet att hon både vill och kan göra skillnad...

4 TEMA RÖRELSE

Rör du mycket på dig på jobbet? Grattis! Det gör dig både friskare, smärtare och minskar risken för sjukdomar...



11

26 5 FRÅGOR TILL

Charlotta Mellander om lyckliga städer...

27 VÄRDENS SIDA

Välkänd trio öppnar jättekrog...

28 IT-STÖD

Det vackra staget bär upp trappan i fastigheten Nya Vattentornet 2 i Lund...



CAFÉ- DROTTNINGEN

Lita på magkänslan, jobba utan målgrupp och låt förbipasserande låna toaletten...

17



ÖVERVAKA DIG SJÄLV

för att få veta hur långt du går och hur många steg du tar. Du kan också räkna dina kalorier och mäta din sömnkvalitet. Lilla Fitbit One samlar informationen och synkar den trådlöst till din dator eller smarta telefon. coolstuff.se



HÖJ ENERGINIVÅN och dämpa kurrandet i magen med en ekologisk energi- och proteinbar. Organic Food Bar är laktos- och glutenfri och finns i tio olika smakkombinationer. organicfoodbar.se

KLÄ DIG GIFTFRITT

inför träningspasset. Träningskläderna från Unlimited Performance är tillverkade av bambutextil som andas, transporterar fukt och är naturligt antibakteriell. unlimitedperformance.se



FÖR KNOPPEN OCH KROPPEN

BÅDE EN SVETTIG LÖPRUNDA och lågintensiva vardagsrörelser gör gott för hjärna och lekamen – med mer rörlighet får du ett friskare liv och blir smartare på kuppen. En bättre värd tipsar om prylarna som gör dig aktiv.

TAPPA INTE GREPPET

med fingerhandskarna Toasty Gloves av återvunnen och återvinningsbar fiber. Handskar med förstärkta handflator från Houdini som passar för både sportaktiviteter och en kall dag på stan. Eller som extra isolering och för förbättrad fukttransport. houdinisportswear.com/se



BLI STARK I NYPORNA och träna med ett gyroskop. Ironpower V-Powerball är ett träningsredskap för fingrar, händer och armar. Håll bollen i handen och gör cirkelrörelser med handleden för att hålla igång och öka rotationen. Hjulen inuti bollen når hastigheter som genererar ett tyngdmotstånd på 30 kilo. coolstuff.se



Sluta sitta still

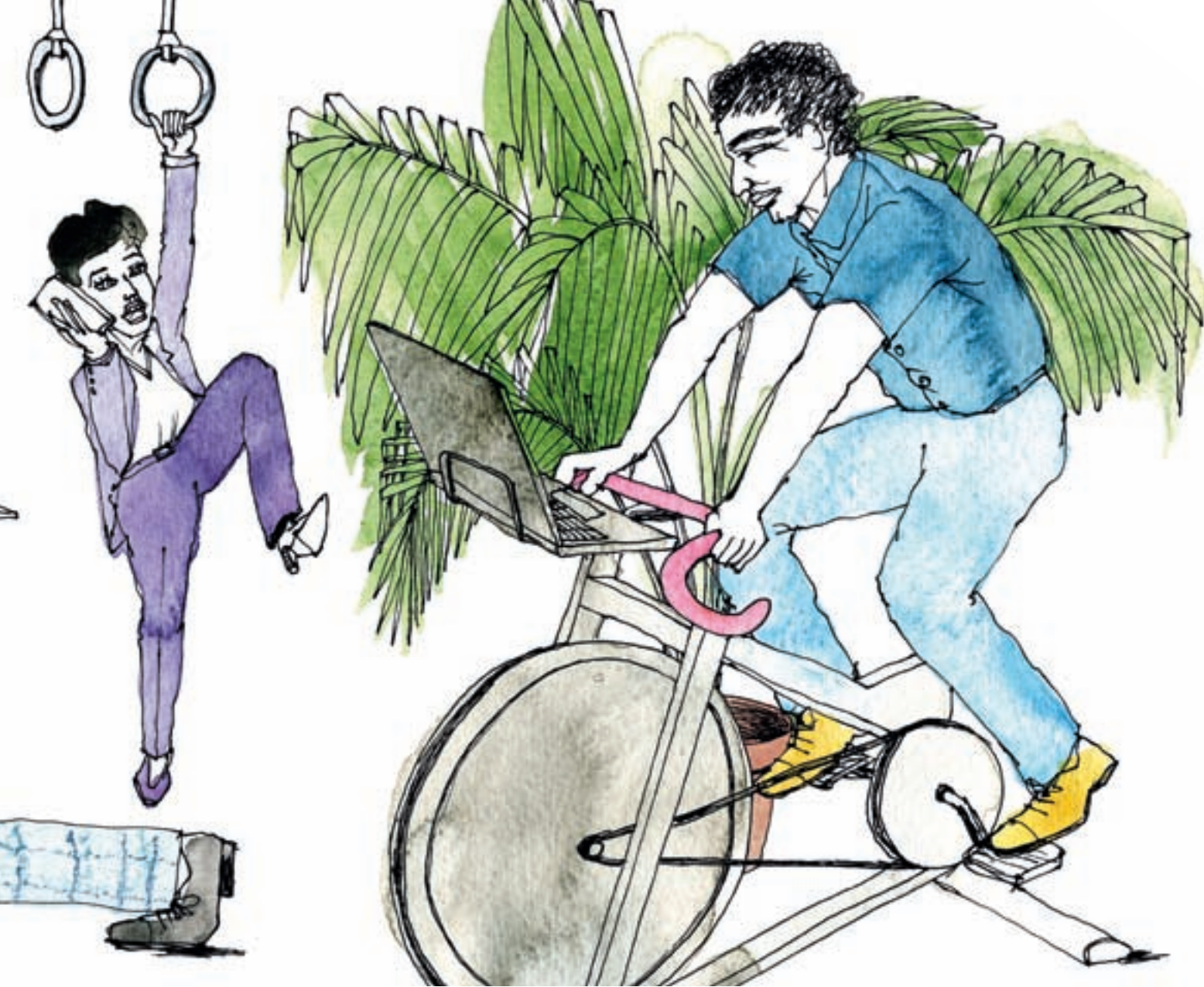
Rör du mycket på dig på jobbet? Grattis! Det gör dig både friskare, smärtare och minskar risken för sjukdomar.

TEXT: EVA-LISA SAKSI ILLUSTRATION: ANNE-LI KARLSSON

VI SITTER I BILEN, på kontorsstolen och i soffan betydligt längre och oftare idag än för några decennier sedan. Vårt rörelsemönster har förändrats, vi har gått från en naturligt fysiskt aktiv vardag till en allt mer stillasittande och bekväm tillvaro. "Men jag tränar ju flera gånger i veckan", tänker du då. Det räcker inte.

– Vi ska fortfarande ha fokus på träning och motion, men vår vardagliga fysiska aktivitet har drastiskt reducerats när samhället har förändrats, säger Elin Ekblom Bak, forskare på GIH.

Det handlar om att tänka på dagen som en helhet. I vardagen är det rörelsen i sig och hur ofta du rör på dig som avgör, inte i första hand intensiteten. Täta och korta avbrott ger bättre effekt än långa stunder av stillasittande med



”DET GÅR INTE ATT ERSÄTTA ETT KLASSISKT TRÄNINGSPASS, MEN MAN KAN GÖRA MYCKET GENOM ATT VARA VARDAGLIGT AKTIV.”

ELIN EKBLOM BAK

längre pauser. Kontinuerliga avbrott var tjugonde-trettionde minut har betydande effekt på hur kroppen mår, framför allt inombords men även energi- och ämnesomsättningen påverkas. Däremot handlar det inte om att ersätta träningen med att undvika stillasittande.

– Se det som en friskfaktor att motivera med lite högre intensitet ett par

gångar i veckan och en riskfaktor att sitta för mycket under resten av dagen. Båda två ska man fundera på, precis som på rökning, stress och på vad man äter. Det finns olika delar i vårt livsmönster som man kan välja mer eller mindre hälsosamt, säger Elin Ekblom Bak och fortsätter:

– Det går inte ersätta ett klassiskt träningspass, men man kan göra mycket

genom att vara vardagligt aktiv. Jag ställer mig till exempel upp varje gång jag pratar i telefon, står upp när jag jobbar och parkerar bilen hemma innan jag går till dagis för att hämta barn.

Vi bränner drygt 1500 kilokalorier (kcal) per person och dag bara genom att upprätthålla livsnödvändiga funktioner. Resten av kaloriförbränningen beror





ELINS TIPS

1. Utforma arbetsplatsen så att du måste röra dig så att du inte når allt med armlängds avstånd. Ha till exempel skrivaren i annat rum.
2. Med ett höj- och sänkbart skrivbord kan du stå och sitta växelvis. Sitt en kvart och stå 10 minuter. Få med kollegor och chefer – då hjälper man varandra.
3. Hämta ett glas vatten varje halvtimme, gärna med kollegan. Då hjälper ni varandra att komma ihåg.
4. Ställ dig upp varje gång det ringer i telefonen och prata stående.
5. Om det inte finns ett "rörelsetänk" på arbetsplatsen – för in det själv. Ta med kollegan på promenadmöte om ni inte behöver skriva, istället för att sjunka ner i ett konferensrum.
6. Nyckelordet är naturlig variation. Det är dags att återuppliva bensträckaren. Ta en paus och gå ett varv!

"IDAG GÖR DATORN OCH BILEN JOBBET ÅT OSS, VI MÅSTE ALLTSÅ HITTA SITUATIONER DÄR VI GÖR JOBBET SJÄLVA."

ELIN EKBLOM BAK

sedan på hur mycket vi rör oss – oavsett om det är i vardagen eller genom träning. Det kan skilja 700 kcal mellan en person som sitter nästan hela sin dag och en person som har en aktiv dag med mycket vardagsrörelse. För den som inte gillar att svettas på gymmet är det uppmuntrande att kroppen påverkas positivt om man sparkar undan stolen emellanåt.

– Att ersätta 1–2 timmars stillasittande med någon form av vardaglig aktivitet kan innebära en ökad daglig energiförbrukning på uppåt 150 kcal, vilket motsvarar energiinnehållet i drygt 5 kilo kroppsfett per år. Vardaglig aktivitet kan således definitivt ha en påverkan på kroppsvikten över tid om man samtidigt inte äter annorlunda eller rör sig mindre övrig tid.

MED SÅ KALLADE accelerometrar, objektiva mätare av det dagliga rörelsemönstret, har forskare mätt hur människor rör sig lågintensivt i sin vardag.

– Det är ett fantastiskt verktyg som vården skulle kunna använda. Om patienter kan mäta sin fysiska aktivitet får de en tydlig bild av hur mycket eller lite de rör på sig.

Det är inte bara vårt yttre som påverkas av lågintensiv fysisk aktivitet. Musklerna har en viktig reglerande funktion. När de rör på sig frisätter de ämnen som är viktiga för att andra inre organ och system ska fungera optimalt. När hjärtat pumpar ut blodet i snabbare flöde mår kärlen bättre. Elin Ekblom Bak jämför med att vattnet som rinner långsamt ansamlar bakterier, medan ett snabbt flöde ger tillräckligt friskt vatten för att drickas tack vare en ständig genomströmning.

Alltför mycket stillasittande gör musklerna passiva och motsatt effekt uppstår: blodet flö-

dar långsammare och de inre organen får inte de välgörande ämnen som musklerna frisätter. Det bäddar för att vi blir sjukare.

– Framför allt har man sett att stillasittande är kopplat till stora folksjukdomar som övervikt/fetma, diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdomar och vissa typer av cancerformer.

ÄN VILL INTE FORSKARNA uttala sig om någon tidsgräns för hur långa stunder vi kan sitta utan risk för sjukdom. Däremot säger de att vi inte ska sitta flera timmar i sträck.

– Vi kan inte ge en timmesgräns men det är inte krångligare än att se tillbaka 30–40 år i tiden då det fanns naturliga inslag av rörelse i vardagen. Idag gör datorn och bilen jobbet åt oss, vi måste alltså hitta situationer där vi gör jobbet själva.

Men att inte vila emellanåt är inte heller bra. Det handlar om en sund inställning och ta en paus när man är fysiskt trött och inte sjunka ner i soffan i flera timmar när man har suttit på sitt kontor och är mentalt trött. Då behöver man snarare en kvällspromenad.

Forskning om stillasittandets effekter bedrivs världen över och pekar på samma sak: Oavsett hur vältränad du är så är långa stunder av orörlighet inte bra för dig. Men det är fortfarande viktigt att upprepa forskningen i Sverige, baserat på våra svenska levnadsvanor, menar Elin Ekblom Bak.

– Vi kan inte förlita oss på hur det ser ut i USA, Australien eller Kanada där majoriteten av forskningen kommer ifrån.

JUST NU PÅGÅR två stora befolkningsstudier. Den ena är GIH:s egen, Liv 2013, som är den tredje i en serie där två tidigare studier gjordes 1990 och 2000. I den undersöker forskarna motions- och levnadsvanor hos svenska kvin-

Att påta i trädgården innebär för många mental avkoppling. Men det är också bra för kroppen. Att integrera olika former av lågintensiv rörelse i vardagen, både på jobbet och hemma, gör oss friskare och gladare.



”DET FINNS ALLTID DE SOM INTE VILL TRÄNA. DÄRFÖR MÅSTE VI FORTSÄTTA INFORMERA OM VINNINGARNA MED ATT RÖRA SIG UNDER HELA DAGEN.”

ELIN EKBLOM BAK



SMYGTRÄNING FÖR STILLASITTARE

För den som sitter mycket och behöver hjälp på traven med olika rörelseövningar finns Smygträning för stillasittare, både som app och bok.

– Sitt dig stark, uppmanar författarna och sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kron.

nor och män mellan 20 och 65 år. I SCAPIS, en stor gemensam studie med flera universitetssjukhus, studerar forskarna 20 000 äldre arbetsföra vuxna män och kvinnor som är 50–65 år, där GIH mäter dagligt rörelsemönster och konditionsnivå.

– De studierna är väldigt spännande för det är stort material där den inre hälsan, som hjärta och kärl, undersöks med fina metoder. Det är unikt både i Sverige och i världen.

Elin Ekblom Bak ser en ökad efterfrågan på forskning om hälsa och livsstil. Hon föreläser allt oftare, inte bara för yrkeskårer som ergonomer och sjukgymnaster, utan även på arbetsplatser. Motion är bra, men långt ifrån alla kommer att börja träna. Före-

tagens gymkort används av de som redan är frälsta, menar hon.

– Det finns alltid de som inte vill träna. Därför måste vi fortsätta informera om vinningarna med att röra sig under hela dagen. Argumenten som ”jag har inte tid, det kostar pengar, det är jobbigt” faller när lågintensiv fysisk aktivitet kan integreras i de vardagliga uppgifterna.

Elin Ekblom Bak anser att det är forskarnas uppgift att ta reda på hur det ser ut och förmedla det, sedan är det andras uppgift att ta vid.

– Arbetsgivaren har en stor makt över de anställda. De kan ge de anställda en aktiv arbetsplats och skapa ett klimat som uppmuntrar rörelse. ●



I HARMONI MED TEKNIKEN

TVÅ FORSKARE PÅ KTH **VILL INTEGRERA DEN FYSISKA AKTIVITETEN MED TEKNIKEN SÅ ATT DEN BLIR EN NATURLIG DEL I ARBETSUPPGIFTERNA.**
EXAKT HUR VET DE INTE ÄN MEN FORSKNINGEN GER DEM IDÉER.



HELENA TOBIASSON
Sjukgymnast och Europa-ergonom, doktorand inom människa-datorinteraktion på Designfakulteten, KTH.



ANDERS HEDMAN
Lektor i människa-datorinteraktion på Designfakulteten, KTH.

DEN FRANSKE 1600-talsfilosofen Descartes formulering Cogito ergo sum – jag tänker alltså är jag – visar att vi ser på människan mer som en tänkande än fysisk varelse. Men vi är mer än bara hjärna och händer som slår på tangentbordet eller drar fingrar på en pekskärm, menar Anders Hedman. Tillsammans med sin forskarkollega Helena Tobiasson vill han integrera fysisk aktivitet med tekniken vi arbetar med.

– Om vi vore i harmoni med våra kroppar så skulle vi tycka att det var obekvämt att sitta länge. Om något djur skulle sitta stilla och stirra rakt framför sig i åtta timmar skulle vi nog utgå från att det är något fel på det, säger han.

Datortekniken har utvecklats i rasande fart och fokus har legat på att den ska fungera och vara effektiv. Kunskapen om hur vi ska interagera med tekniken för att våra kroppar ska hålla har inte fått så stort fokus och utformningen har bidragit till stillasittande.

– Vi efterfrågar mer tvärvetenskapliga angreppssätt mellan teknik och hälsa. Vi ska inte hänga ingenjören utan samarbeta över kompetensgränsen, säger Helena Tobiasson.

Anders Hedman och Helena Tobiassons utgångspunkt är lika enkel som självklar: man ska kunna gå till jobbet utan att få välfärdssjukdomar och inte vara tvingad att gå till gymmet efter jobbet för att leva hälsosamt.

– Det är något som har gått snett i samhället när man tvingas att motionera efter arbetet för att inte få förhöjt blodtryck eller bli överviktig. Det är där det landar för mig – att väva in fysisk aktivitet i arbetsuppgifterna, säger Anders Hedman.

INFÖR EN STUDIE skapade Helena Tobiasson och Anders Hedman en konceptuell miljö på KTH för att prova sig fram hur teknik och fysisk aktivitet kan samspela. Ett trettiootal personer med stillasittande arbete framför en skärm fick svara på en enkät samtidigt som de gick på ett gåband. De fick också titta på en video på en iPad när de stegade på en trappmaskin och läsa texter samtidigt som de cyklade.

– Det är viktigt att få testa. Det är otroligt svårt att förutsäga hur teknik kommer att fungera. Det är därför vi har byggt den här miljön, säger Anders Hedman.

En framtidsvision är att företag skulle ha konceptuella miljöer där medarbetare kan få prova vilken arbetsstation som skulle passa dem.

– En riktigt bra konceptuell miljö ska vara tre–fyra gånger så stor än den vi har haft möjlighet att bygga här, säger Anders Hedman.

Ungefär 80 procent av deltagarna i studien använder en dator i princip hela tiden under sin arbetsdag och är mest aktiva när de reser till

”Det är något som har gått snett i sambället när man tvingas att motionera efter arbetet för att inte få förhöjt blodtryck och bli överviktig.”

ANDERS HEDMAN

och från arbetet och på fritiden. Studien visar också att 20–25 procent av dem skulle använda ”arbetsstationerna” om de fanns på arbetsplatsen. Många har dåligt samvete för att de inte rör på sig tillräckligt och skulle gärna vilja göra det mer.

– Varför ska jag känna dåligt samvete när jag kommer hem och för att min kropp blir ett problem i arbetsmiljön när den inte tar in mig som helhet? Det är inte lätt för en individ att börja på eget bevåg. Det är det vi vill lyfta fram. Vi har inte en klockren lösning, det här är en väg att visa hur kroppen kan få vara del-aktiv och deltagande, säger Helena Tobiasson och fortsätter:

– Vi checkar in hjärnan och checkar ut kroppen när vi går till jobbet.

Ander Hedman poängterar att det inte ska vara ett tvång, det ska finnas en naturlig vilja och att stå eller röra på sig för att det känns bra – inte för att man måste. Aktiviteten i sig ska vara motivet, inte bara fokus på att gå ner i vikt eller sänka blodtrycket.

– Det viktiga är att man tycker att det är mer stimulerande, roligare och skönare att gå på en trappmaskin än sitta på en stol, säger Anders Hedman.

LÅGINTENSIV FYSISK AKTIVITET med pauser som att stå upp eller ta en sväng till kaffemaskinen är bra men inte tillräckligt. Både Helena Tobiasson och Anders Hedman vill ta det ett steg längre. Forskningsresultaten blir allt mer tydliga: vi sitter still och rör oss för lite. Här ser de en möjlighet att utforska sätt att hitta fler lösningar än de som finns idag,

till exempel flytta skrivaren längre bort, gå istället för att mejla till kollegorna.

Många av oss har höga kortisolnivåer på grund av stress som får kroppen att göra sig redo för flykt – men vi springer inte.

– Vi behöver ta i mer, stressen sätter sig i kroppen. När man har tagit i så in i bänken så följer en fysiologisk avslappning, musklerna kontraherar och slappnar sedan av. Det handlar om växelverkan, säger Helena Tobiasson.

EN ANNAN IDÉ som designforskarna har haft är en storbildsskärm där man använder sin fysiska arm och hand istället för muspekare för att markera, redigera och flytta dokument.

– Tekniken finns bland annat i spelsystem som Kinect och Wii, säger Helena Tobiasson.

Vad blir effekten om vi är mer fysiskt aktiva när vi arbetar?

– Det händer mycket positivt i kroppen när du rör på dig. Vilken hjärnforskare som helst skulle säga att fysisk aktivitet även är det bästa för hjärnan, säger Anders Hedman. ●



VID KAFFEAUTOMATEN

DIN DOS AV ANVÄNDBAR TRIVIA OCH SPÄNNANDE SAMTALSÄMNNEN



SMART LADDNING FÖR SMART TELEFON

Glömt din laddare?

Mötessoffan för det öppna kontorslandskapet, Smallrom Select från Offect, visades på Stockholm Furniture Fair. En smart liten detalj är armstödet med en trådlös laddningsplats för telefonen. Här kan du lägga ifrån dig din smarta telefon – om den har ett trådlöst skal – under samtalet med kollegan.



LYSANDE TEXTILIER

Det infinner sig lite av en magisk känsla i det mörka rummet i Greenhouse på Stockholm Furniture Fair 2014. Fem studenter från Textilhögskolan i Borås visar sina lysande textilier under temat "Ljus, material och struktur". De har experimenterat med att integrera ljus i hand- och maskinväv och närmat sig det som kallas för "Smart Textiles" – textila innovationer med nya lösningar.

– Inspirationen hämtades från interaktionen mellan ljus och vatten och målet var att göra en textil med flera dimensioner. Genom att programmera ljuset får man en rörelse i textilen trots att den egentligen är orörlig, något som skapar nya möjligheter, säger Malin Bobeck som har gjort den lysande textilen Droplet.

"Om du inte kan förklara det enkelt, så förstår du det inte tillräckligt bra."

ALBERT EINSTEIN

BOK-TIPSET

HÅLL STILEN PÅ KONTORET

(Magdalena Ribbing, Natur och Kultur)

Shorts på kontoret? Hälsa på alla? I boken **Etikett på jobbet** delar Magdalena Ribbing med sig av allt som kan vara bra att veta om hyfs och stil på kontoret. Det handlar också om sådant som kan vara känsligt, som mobbing, personlig hygien och kärleksrelationer.



3 råd från Magdalena Ribbing

UNDBIK SKVALLER

Elakt skvaller har förstört mycket. Hör du någon prata illa om en person som inte är där, säg "det undrar jag verkligen" eller "hur vet du det?". Var inte aggressiv, men mycket tydlig. Även om det kan kännas obehagligt att öppet gå emot arbetskamrater som uppskattar skvaller väcker civilkurage respekt.

LÅT MOBILEN VILA

Att låta mobilen ta uppmärksamhet är nedlåtande mot dem som är närvarande IRL – in real life. Att

kolla mobilen under ett möte, även om det sker diskret, väcker känslan hos de som är närvarande att mobilen är intressantare och roligare. Därför är det god stil att låta den vila.

SÄG TACK

Numera finns en inställning att man försätter sig i underläge om man säger tack. Ingenting kan vara mer felaktigt. Den som inte tackar ter sig uppfostrad, oartig och drullig eller enbart nonchalant. Tack passar alltid.



Alla under samma tak

Vid årsskiftet flyttade Bisnodes huvudkontor in i ett helt nytt hus i Frösunda. Här har 650 medarbetare som tidigare satt på 14 olika adresser samlats.

TEXT: SUSANNE GLENNÉGÅRD FOTO: TINA AXELSSON

I kvarteret Rosenborg i Frösunda, strax norr om Stockholm, har Vasakronan tidigare byggt två moderna kontorsfastigheter. Den tredje blev klar under 2013 och vid årsskiftet flyttade Bisnode in på 9 700 kvadratmeter.

Bisnode har gått igenom stora förändringar de senaste åren. Från att ha varit en "hatt" för 18 olika varumärken gjordes en omorganisation 2012 och tre affärsområden bildades. Sedan bestämde man sig för att gå ett steg längre och i maj 2013 bytte alla tidigare varumärken namn till Bisnode.

Det beslutet innebar en rad utmaningar. Det handlade om ledarskap, om att skapa en ny företagskultur och om att medarbetarna skulle känna tillhörighet i det nya.

En sak var självklar för Bisnode. Om många små öar skulle förenas och bli en landmassa – då behövde man flytta ihop rent fysiskt. Med hjälp av Vasakronan formade Bisnode visionen om hur man ville ha sitt nya hus. Hur skulle det se ut och vad skulle det innehålla för att stödja den resa som Bisnode hade framför sig?

Den lösning som visade sig passa bäst var ett aktivitetsbaserat kontor där de allra flesta medarbetare inte har fasta arbetsplatser, med många möjligheter att samtala och mötas, i kombination med tysta zoner och rum.





I sina nya lokaler ville Bisnode bort från det traditionella. Utgångspunkterna var en kreativ och annorlunda miljö som uppmuntrar till glädje och innovation. På entréplan finns plats för samtal och möten bakom de skira färgstarka gardinerna.



Bisnode

FASTIGHET: Rosenlund

VERKSAMHET: Är Sveriges ledande leverantör av beslutsstöd och finns i 19 länder. Ledstjärnan är "Make a smart decision". Rymmer bland annat det som tidigare var PAR, Direktmedia, Affärsdata och Soliditet.

ADRESS: Rosenborgsgatan 4-6

OMRÅDE: Frösunda, strax norr om Stockholm. Kommunikationer: SL-bussar, flygbussar, gångavstånd till pendeltågsstation Ulriksdal.

I NÄRHETEN: Ligger intill Brunnsviken, Järva krog och Ulriksdals slott. Solna centrum och Friends arena finns några kilometer bort.

ÖVRIGT: Bisnode finns förutom i Stockholm, i Göteborg, Kalmar, Malmö, Öresund och Umeå.





Huset har sex plan och på entréplanet finns en bistro som är öppen för allmänheten. Bisnodes egen personalmatsal ligger en våning upp och kallas för "lilla hjärtat" eftersom det är den viktigaste mötesplatsen i huset.



Fasadens stora fönster skapar ljus och rymd.



I maj 2013 samlades 14 varumärken i Sverige under ett enda, Bisnode. En av grundtankarna i projektet har varit att skapa förutsättningar för en hållbar framtid. Därför har man valt att använda ungefär hälften av möblerna och inredningen från de gamla lokalerna.





Utsikt över takåsarna från Bisnodes terrass.



Tapeten är vald med omsorg, den symboliserar Nordens mångfald med naturupplevelser med en liten twist av surrealism.





CAFÉDROTTNINGEN

LITA PÅ MAGKÄNSLAN, JOBBA UTAN MÅLGRUPP OCH LÅT FÖRBIPASSERANDE LÅNA TOALETEN. EVA OLSSONS CAFÉIMPERIUM ÄR BYGGT UTIFRÅN NÅGRA VIKTIGA PRINCIPER. IDAG HAR DE FLESTA GÖTEBORGARE DRUCKIT HENNES KAFFE OCH ALLDELES NYSS ÖPPNADE HON SITT SJUNDE CONDECO – I NORDSTAN.

TEXT: OLIVIA KRANTZ FOTO: JOHANNES BERNER





Plats för möten. På Condeco i Nordstan kan alla känna sig hemma. Antingen man vill ta en snabbfika – eller sitta i timtals.



TVÅ BYGGARBETARE i medel-åldern står på trappavsatsen till nyöppnade Condeco i Nordstan, Göteborg. Blickarna sveper över kelimklädda fätöljer, droppformade lampor i prydliga rader och de öppna valven ut mot köpcentrets puls. Sorlet utifrån blandas med ljudet av klirrande porslin och det ilska fräsandet från mjölskumaren.

– Vad fint de gjort det här, detta vå riktigt mysigt du, säger den ena byggarbetaren till den andra på bred göteborgska.

Vid bordet snett framför dem sitter en grupp gymnasietjejer. Bordsytan är fylld med datorer, papper och överstrykningspennor. Längre bort sitter en man och en kvinna djupt inne i vad som verkar vara en religiös diskussion.

Detta, caféet som mötesplats, är grunden i Eva Olssons affärsidé. Lokalen i Nordstan är kedjans sjunde i Göteborg och varje dag passerar 100 000 människor genom köpcentret.

– Här i Nordstan möts alla åldrar, socialgrupper och nationaliteter. Det är väldigt roligt att kunna blanda så många olika typer av människor i samma lokal. I det tysta slår man ett slag för integrationen bara genom att de här mötesplatserna finns, säger Eva Olsson.

I folkmun är hon sedan länge utnämnd till Göteborgs okörnta cafédrottning. Utöver Condeco driver hon också Göteborgsinstitutionerna Fröken Olssons Café och Evas Paley. Drömläget i Nordstans första del, strax efter glasentrén mot Brunnsparken, har hon väntat på i många år. Därför slog hon till direkt när Vasakronan hörde av sig och ville att Condeco skulle öppna i Nordstan.

– Man har vissa drömlägen, ibland tar det tid men de kommer alltid till slut, säger Eva Olsson.

DET FÖRSTA CONDECO i Göteborg öppnade på Avenyn 2003. Utöver de sju caféerna i Göteborg finns kedjan också i Växjö och Jönköping. Att lita på magkänslan, arbeta utan målgrupp och få gästerna att vilja stanna länge är grunden i Eva Olssons caféfilosofi. Hur viktig magkänslan är upptäckte hon redan när hon köpte sitt andra, Evas Paley.

– Jag gick till min bankman som sa ”du har ju redan ett café, varför ska du ha ett till?”. Men min magkänsla sa att jag skulle slå till, jag hann

inte vänta på kreditlöfte utan lade handpenning direkt. En vecka senare beviljade banken lånet. I efterhand visade det sig att det fanns tre spekulanter till som alla väntade på banken. Det blev en bekräftelse på att det är så det funkar, ska man tänka fram alla beslut kan man inte handla snabbt, säger Eva Olsson.

Att arbeta utan målgrupp innebär att det är gästen som ska välja Condeco, inte tvärtom. Det gör lokalen viktig – det måste vara stort om alla ska känna sig välkomna. För att få gästerna att stanna länge ska det också vara okej att slinka in för att låna wifi:t, toaletten eller sitta på samma plats i timmar med en kopp kaffe.

– Man kan prata om hemma-hos känsla, men sitter folk inte länge får du inte till den hur mysig inredning du än har. Sen är detta självklart en affärsverksamhet, men om man får sitta i fyra timmar är man kanske beredd att gå förbi fem andra caféer nästa gång för att gå till Condeco, säger Eva Olsson.

FÖR ATT FÅ TILL den rätta mysighetskänslan i lokalen har ett loft byggts till som knyter ihop över- och undervåning. Fönstren ut mot gatan har tagits bort för att få en luftigare känsla och mer kontakt med folkvimlet utanför.

Inredningen på alla Condecocaféer, följer samma mönster. Inget lämnas åt slumpen – kedjan har eget bageri, specialdesignade lampor och ett särskilt muffinsrecept som tog Eva, som är kock i grunden, sex månader att laborera fram hemma i köket.

– När jag startade Condeco hade jag länge funderat på att starta en kedja med ett helhetstänk, allt från porslin och servetter till möbler. Redan det första Condeco på Avenyn startade jag med tanken att det skulle bli en kedja, men om det skulle bli det fick gästerna avgöra, säger Eva Olsson.

Och gästerna gav tummen upp. På tio dagar exploderade verksamheten. Eva väntade inte på några bokslut utan litade på magkänslan – och gasade. På två år öppnade fyra Condeco till.

2008 bytte Eva Olsson ut allt kaffe mot fairtrade, efter att ha fått höra att skillnaden för en kaffebonde som säljer fairtrade mot en som inte gör det, är att fairtrade-bondens barn får gå i skolan.

– Att gå i skolan är ju själva essensen till att utrota fattigdom. Det är en liten del av



CITY handel

CONDECO

Finns på sju ställen i Göteborg, varav nyöppnade Condeco i Nordstan är det senaste tillskottet. Condeco hyr även lokaler av Vasakronan på Fredsgatan, Västra Hamngatan och i Kompassen. Cafékedjan finns också i Växjö och Jönköping.

ADRESS: Götgatan 14.

YTA: 348 kvadratmeter (68 kvm markplan och 280 kvm på plan 2).

ANTAL ANSTÄLLDA: 20 stycken.

I NÄRHETEN: Nordstans hela utbud med butiker, restauranger och kaféer på cirka 307 000 kvadratmeter. Nordstan består av åtta stadskvarter som är sammanbyggda med gågator och besöks årligen av cirka 37 miljoner människor.

KOMMUNIKATIONER: Nordstan ligger precis vid kollektivtrafikens knutpunkt, mellan Brunnsparken och Centralstationen i Göteborg.

EVA OLSSONS CAFÉRESA

Startade Fröken Olssons Café i Göteborg 1985. 1991 köpte hon caféinstitutionen Paley på Avenyn som döptes om till Evas Paley. 2003 öppnades första Condeco på Avenyn. I Malmö öppnar Eva Olsson helvegetariska Satori i slutet av mars som även öppnar i Göteborg innan årets slut. Condeco betyder att mötas på latin.



”Varje gång vi säljer en kaffe så påverkar vi lite, våra gäster börjar köpa mer fairtrade i affärerna.”

EVA OLSSON, CONDECO



allt kaffe i världen som säljs på Condeco, men det är trots allt en kran som droppar. Varje gång vi säljer en kaffe så påverkar vi lite, våra gäster börjar köpa mer fairtrade i affärerna, affärerna tar in mer fairtrade. Att vi har möjlighet att vara med och påverka är väldigt kul, säger Eva Olsson.

I höstas hade Condeco en kampanj där gästerna kunde lägga på en femma extra på fikat. Pengarna gick oavkortat till Stadsmissionen.

– Vi fick in 300 000 kronor. Det är som med kaffet, ju större du blir desto mer kan du göra. Och ju större du blir desto viktigare är det att du gör bra grejer, du kan inte förhandla bort det ansvaret, säger Eva Olsson.

SJÄLV ÄR HON VEGETARIAN, något som också smittat av sig på verksamheten. På Condeco är måndagar helt vegetariska. Resten av veckan serveras, utöver det vegetariska, även kyckling, räkor och tonfisk.

– Jag tror att världen går mer och mer åt det hållet. Våra storsäljare är morotsoppa och linssoppa, säger Eva Olsson och sneglar menande ner på linssoppan vi båda två äter till lunch.

Faktum är att hon redan öppnat ett helvegetariskt koncept, Satori i Malmö, i slutet av mars. I slutet av året öppnar ett Satori även i Göteborg med en ”fantastisk helvegansk chokladkaka” som Eva tagit fram själv. Jag frågar om det verkligen behövs fler caféer i Göteborg.

– Fördelen med konkurrensen är att om man vill vara kvar så måste man stå på tå, det vet alla i branschen. Alla vill bli bättre och i slutändan gynnar det gästen, säger Eva Olsson.

Eftersom Eva inte jobbar efter någon långsiktig plan utan går på känsla har hon inget slutmål för Condeco, det beror på vad som dyker upp. Men för att gardera sig är konceptet varumärkesskyddat i hela världen. Stockholm är förstås ett annat mål – när rätt läge dyker upp. Det viktigaste hon lärt sig under resan är att inte ha bråttom.

– Don’t rush for things, things will come to you. Det är vad de här 30 åren har lärt mig. Vill man verkligen ha något så ska man göra varje aktiv handling mot det målet man kan och sen släppa det. Då kommer det så småningom. ●



INNOVATIONER I PARKEN

*Uppsala Science Park samlar allt från
rymdbolag till innovatörer inom strålning och
radioterapi. Mycket kretsar kring företags-
inkubatorn Uppsala Innovation Centre.
– Vi har samlat rätt kompetens på ett ställe,
säger vd:n Per Bengtsson*

TEXT: DAVID STARK FOTO: MIKAEL GUSTAVSEN

N

IO AV TIO FÖRETAG som går igenom Uppsala Innovation Centres olika programsteg överlever som bolag. På inkubatorer internationellt är det en av tio som överlever. Men så är inte heller UIC en helt traditionell företagsinkubator.

– Många inkubatorer ser som sin huvuduppgift att samla en massa företag i ett hus. Vi prioriterar affärsutvecklingsdelen, säger Per Bengtsson.



UIC flyttade till vetenskaps- och innovationsparken Uppsala Science Park 2004. Det gamla garnisonsområdet rymmer totalt 140 företag, och när Per Bengtsson pratar om att sitta tillsammans så menar han det bokstavligen. UIC och flera av deras samarbetspartners delar både lokaler och reception. Rätt kompetens finns alltid i närheten och spontana möten uppstår hela tiden.

Per Bengtsson tittar ut från konferensrummet vi sitter i och blickar bort mot det rymliga fika- och lunchutrymmet.

– Det här blev väldigt viktigt när vi flyttade hit – den här apparaten vi fick kaffe i förut, den har blivit en viktig samlingspunkt där vi nu bollar idéer, högt som lågt.

UPPSALA INNOVATION CENTRE har utvärderat cirka 1500 företagsidéer. Ett par hundra bolag har passerat inkubatorns olika programsteg och sammanlagt har 1,5 miljarder kronor investerats i UIC-bolagen, merparten från privata finansiärer. I dag är 70 bolag knutna till UIC. Många av dem sitter i Uppsala Science Park.

– Självklart nätverkas det. Vi arrangerar alla träffar, möten och programaktiviteter här hos oss och då samlar vi gärna en blandning av branscher. Det där med att göra affärer är ju relativt oberoende av bransch. I slutändan handlar det om att lyckas sälja och under våra träffar blir det ett väldigt bra utbyte mellan de olika bolagen.

Uppsala Science Park uppmuntrar också till nätverkande utanför UIC:s lokaler.

– Vad folk pratar om i kön i matsalen eller på gymmet har vi inte koll på, men självklart träffas folk utanför företagsgränserna, säger Per Bengtsson och lyfter fram all den kompetens som finns samlad i området.

– Här finns exempelvis två av världens mest intressanta rymdbolag, AAC Microtec och NanoSpace, VBN Components som sysslar med 3D-printing i metall och ScandiDos som utvecklar produkter inom strålning och radio-terapi.

SCANDIDOS sitter i en lokal ett par hundra meter från UIC:s kontor. Företaget är världsledande på mätning av strålningsdoser. Produkterna används till kvalitetskontroller vid avancerad strålbehandling av cancer.

GODA grannar

UPPSALA SCIENCE PARK:

beläget vid det campus som skapats runt Uppsala universitet, där forskning och utbildning bedrivs vid cirka 200 institutioner. På området verkar cirka 140 företag och organisationer och dominerande branscher är bioteknik, materialvetenskap, medicin och IT.

I NÄRHETEN:

bland annat Uppsala biomedicinskt centrum (BMC), Akademiska sjukhuset, Livsmedelsverket och Uppsala universitet.

KOMMUNIKATIONER:

Uppsala Science Park ligger utmed Dag Hammarskjölds väg, mitt emot Akademiska sjukhuset. Flera busslinjer passerar eller går i anslutning till området. Hyresgäster på området har möjlighet att ansluta sig till grön bilpool.

UPPSALA INNOVATION

CENTRE: företagsinkubator med 70 anknutna företag och ny verksamhet i Södertälje. Erbjuder goda företagsidéer ett affärsutvecklingsprogram i sex steg. Nio medarbetare och 50 anslutna affärscoacher.

SCANDIDOS: utvecklar, marknadsför och säljer produkter för kvalitetskontroll vid avancerad strålbehandling av cancer. 22 anställda i Uppsala, fem i USA samt ett enmansbolag i Kina.

VBN COMPONENTS: Använder en teknik och en materialgrupp för 3D-printing av metallkomponenter. Volvo testar nu en kugghjulsfräs som är tillverkad med hjälp av VBN Components teknik och är starten till ett stort verifikationsprojekt.

– Vi kallar fortfarande företaget för ungt, men det kan man nog inte göra efter tolv år. Vi startade efter att ha sett ett behov av nya produkter. Vi gav oss ut och sökte riskkapital och i slutet av 2006 lanserade vi vår första produkt, anpassad för framtiden, säger vd:n och medgrundaren Görgen Nilsson som nu tar sikte mot börsen.

Produkten han pratar om heter ScandiDos och säljs i ett hundratal exemplar om året. ScandiDos har ett patenterat fyrdimensionellt mätkoncept, vilket gör företaget och Delta4 unikt på marknaden som förstås är global. Flest kunder finns i Japan. USA och Kina tamps om andraplatsen. Utöver de 22 anställda i Uppsala har ScandiDos fem anställda återförsäljare i USA samt ett dotterbolag i Kina som drivs av en person.

– Kina är en växande marknad för sjukvårdsprodukter, säger Görgen Nilsson.

I lokalens allra innersta får vi se den lite missil-liknande Delta4. Vi befinner oss i den lilla verkstaden som ser ut att kunna tillhöra Uppfinnar-Jocke. Vid ett bord sitter Per Mattisson med lödpennan i hand och ett stort kretskort framför sig. Det är ScandiDos nästa produkt han sitter med. Delta4 AT är arbetsnamnet.

– AT står för "at treatment". Delta4 används före behandling, vår nästa produkt används under behandling. Vi har jobbat i fem år med att ta fram den här samt en ny mjukvara. Vi planerar lansering under juni månad, säger Görgen Nilsson.

ScandiDos är ett av Uppsala Innovation Centres så kallade alumnföretag. Det innebär att ScandiDos har fullföljt inkubatorprogrammet, men fortfarande har tillgång till exempelvis UIC:s 50-talet affärscoacher.

ETT ANNAT FRAMGÅNGSRIKT företag med anknytning till UIC är VBN Components. De har ännu inte slutlanserat sin produkt, men räknas ändå in bland Sveriges snabbast växande teknikföretag. Vd:n Ulrik Beste fick i höstas ta emot Sveriges största uppfinnarpris, SKAPA Utvecklingsstipendium, på 500 000 kronor.

Den vinnande idén stavas 3D-printing i metall. VBN Components har en patenterad teknik, som nu testas av Volvo och Scania.



Görgen Nilsson är vd för ScandiDos, världsledande på mätning av strålningsdoser.



Per Bengtsson, vd för Uppsala Innovation Centre, i samtal vid kaffeautomaten.



VBN Components har en patenterad teknik för 3D-printing. Vd Ulrik Beste fick nyligen Sveriges största uppfinnarpris.

”VAD FOLK PRATAR OM I KÖN I MATSALEN ELLER PÅ GYMMET HAR VI INTE KOLL PÅ, MEN SJÄLVKLART TRÄFFAS FOLK UTANFÖR FÖRETAGSGRÄNSERNA.”

Med sin teknik kan VBN Components erbjuda maskinkomponenter med extremt hög hållfasthet, snabbproducerade utan spill.

– Metallkomponenter tillverkas traditionellt i flera steg och för varje steg och bearbetning blir det svinn, material som bara försvinner. Vill man gå upp i nötningshållfasthet, vilket man vill, då blir det ännu dyrare och svårare att bearbeta materialet. Detta gör att många kompromissar i sina beställningar i dag. Men vi har lösningen, vi bygger extremt nötningsbeständiga komponenter helt utan svinn, säger Ulrik Beste.

Tillsammans med en av VBN Components medgrundare, Peter Vikner, arbetade Ulrik Beste på en pulverstålstillverkare och såg den problematik som fanns i den traditionella ståltillverkningen. 2008 grodde idéerna, bolaget bildades och de kunde börja utveckla tekniken.

– Vi siktar på att kunna kommersialisera inom två år, säger Ulrik Beste som verkligen kan intyga värdet av företagsinkubatorn UIC.

– De har haft en avgörande betydelse. Vi har gått fort igenom deras program och har nu en affärscoach som hjälper oss enormt mycket, med nätverk, tips och tricks.

– Vi är nog en liten udda fågel här i Uppsala Science Park eftersom vi sysslar med det mest osexiga man kan hålla på med: ståltillverkning. Men man har sin kontakt på UIC och i korridoren träffar man intressanta företagare som man aldrig hade kommit i kontakt med annars – det är väldigt värdefullt. ●

Eldsjälen

ALICE BAH KUHNKE VET ATT HON BÅDE VILL OCH KAN GÖRA SKILLNAD. I BOTTEN FINNS – KANSKE LITE OVÄNTAT – EN STARK TRO PÅ ATT LIVET EGENTLIGEN ÄR RÄTT MENINGSLÖST.

TEXT: MALIN AGE BILD: KARL NORDLUND

ALICE BAH KUHNKE har hunnit fylla 40 och lite till. Livet som programledare i TV, något som hon kanske fortfarande förknippas med, ligger långt tillbaka i tiden. Karriären efter statsvetarstudierna tog istället en ny, spikrak väg där viljan att påverka de stora frågorna har varit den självklara kompassen.

Efter att ha arbetat bland annat för Skandias stiftelse Idéer för livet, för organisationen Rättvisemärkt och som miljö- och hållbarhetschef på teknikkonsultföretaget ÅF har Alice Bah Kuhnke nu landat som generaldirektör för Ungdomsstyrelsen. Här har hon sedan i höstas en plattform för att lyfta fram ungdomars och det civila samhällets villkor i debatten.

– Den stora frågan för mig är ungas inflytande. Det är viktigt att de som har makt förstår vikten av att dela med sig och lyssna. Unga idag är en utsatt grupp. Det går inte att jämföra hur det är att vara ung idag med hur det var för mig, säger Alice Bah Kuhnke.

Själv växte hon upp i en by i Småland. Det var sjuttio- och åttioal, det var frikyrkan, idrotten och scouterna. Hemma vid köksbordet fanns utrymme för reflektion och debatt.

– Vi hade alltid mer eller mindre pågående intensiva diskussioner om världen, hur den ser ut och varför. Jag har alltid vetat att jag kan påverka och att jag ska ta vara

på mina möjligheter. Att det jag gör spelar roll, säger Alice Bah Kuhnke och fortsätter i nästa andetag:

– Jag är inte speciellt romantisk när det gäller livet. Livet är ju rätt meningslöst. Men man kan fylla det och göra någon mening med det. Göra någon mening av meningslösheten.

Det är inte den enklaste vägen Alice Bah Kuhnke har valt. Att ständigt vara engagerad, känna efter, vilja förändra utan att tappa farten, kan både ta kraft och vara plågsamt.

– Det svåraste är att hantera sorgen över att man inte kan förändra allt. Jag har nätter när jag ligger och tänker på barnen i Aleppo. Att det just nu sitter en treåring under ruinerna och fryser och är hungrig. Det kan göra mig galen. Men jag vill ha den smärtan. Jag vill ifrågasätta det liv vi lever, vilka konsekvenser det har för andra människor och vad vi gör för att minska lidandet i andra delar av världen.

Hon vet varifrån hon får styrkan att fortsätta sitt engagemang.

– Jag kan verkligen känna kraften i att vara flera som vill samma sak. Jag får mycket inspiration av andra människor.

– Nej, jag får inte bara inspiration, rättar hon sig snabbt. Jag får på riktigt kraft. ●

”Den stora frågan för mig är ungas inflytande. Det är viktigt att de som har makt förstår vikten av att dela med sig och lyssna.”

ALICE BAH KUHNKE, GENERALDIREKTÖR
PÅ UNGDOMSSTYRELSEN



- Dela med dig, be om råd, blotta dig. Börjar du prata med en annan människa får du alltid någonting tillbaka. Det skulle förvåna mig om du går från ett sådant möte och mår sämre än du gjorde innan, säger Alice Bah Kuhnke.



FRÅGOR TILL

Charlotta Mellander

Som doktorand gjorde Charlotta Mellander en undersökning om IT-företags val av ort. Hon insåg att hon var något på spåren när svaren visade att livskvalite-

ten var avgörande för ägarna. Idag är hon professor i nationalekonomi, expert på regional utveckling och forskar om vad som gör en plats attraktiv.

MÅNGFALD GER LYCKLIGA STÄDER

1 Vad avgör om en stad är attraktiv?

– Ett av de bästa måtten på om en plats är attraktiv eller inte är att det flyttar fler människor dit än det flyttar folk därifrån. Är det en plats som växer så är den troligen attraktiv för väldigt många människor. De platser som växer har ofta stor mångfald och där man får känslan av att det händer någonting. Känslan av att det inte händer något är livsfarligt för en plats, det är ofta det som får många unga att flytta.

– Vi har skiftat från tillverkning till tjänste- och kunskapssektorn, som är beroende av att ha en stor marknad geografiskt nära. Och ju fler människor du har på en plats desto fler stora investeringar kan du göra som medför stora fasta kostnader – vilket i sin tur påverkar vilket utbud-platsen kan erbjuda.

– I Sverige har vi inga mått på lycka på kommunal eller regional nivå. Men i USA har man gjort lyckomätningar i 180 städer. Man kan säga att städer med högre lyckonivåer ofta har lite högre inkomster och högre utbildningsnivå. Det kan hänga ihop med att man med en bättre inkomst har lättare att påverka sin livssituation. Det inverkar naturligtvis på lyckonivån i slutändan.

2 Vilken stad är mest attraktiv?

– Om man utgår från hur många som flyttar ut i relation till hur många som flyttar in så ser vi att det är stora städer som London och New York som växer snabbast. I Sverige är det Stockholm, följt av Göteborg och Malmö. Det speglas tydligt i bostadspriserna, som också är ett ganska bra mått på hur attraktiv en plats är – även på kvar-

ternsnivå inom staden. De kvarter som flest människor helst vill bo i är dyra

3 Finns det inte en risk att det blir väldigt homogent?

– Det finns fördelar men också risker med att många människor lockas till storstäder. Fördelen är att storstäderna driver den ekonomiska utvecklingen framåt eftersom de mest omfattande värdena skapas där. Samtidigt är det blandningen av människor med olika typer av bakgrunder som gör storstaden fantastisk. Det gör att det kommer nya idéer från staden när alla olika bakgrunder och kunskaper blandas. Vad kommer hända med den här kraften på sikt när alla har liknande bakgrund?

– Det är en stor utmaning för dem som planerar städer framöver att hålla staden blandad. Det finns ingen som har ett helhetsansvar för städernas utveckling och ingen som synkar utvecklingen mellan landsbygd och stad. Stadens infrastruktur ligger på ett departement, bostadsmarknaden på ett annat och integrationen på ett tredje. Det finns en landsbygdsminister men ingen stadsminister. Det finns ingen som har ett helhetsgrepp trots att det här är en av de viktigaste frågorna i landet idag.

4 Kan man göra en stad attraktiv och locka folk dit?

– Det räcker inte med att marknadsföra en plats, det kräver också ett hårt arbete från staden och stadens aktörer. Bästa sättet är att samla krafterna lokalt, att få med politikerna, näringslivet och fastighetsägarna. Det är de tre största och viktigaste aktörerna på varje plats och de måste

ro åt samma håll. Sedan bör man lyssna på andra grupper i samhället också, men utan de här tre huvudaktörerna tillsammans är det oerhört svårt att lyckas med sin platsutveckling.

5 Var kommer du ifrån?

– Jag kommer från Bankeryd. Jag flyttade iväg efter gymnasiet och flyttade sedan tillbaka efter tolv år. I Jönköping har de varit duktiga på att utvecklas under det senaste decenniet, men det är också lätt att luta sig tillbaka och bli nöjd. Stadsutveckling är aldrig ett projekt som blir färdigt, det är en process som varar i all evighet.

– Idag delar jag min forskningstjänst mellan Handelshögskolan i Jönköping och Rotman School of Management i Toronto. Med fem miljoner invånare är Toronto en helt annan stad. Ungefär 50 procent av invånarna är första generationens invandrare, det sätter en stark prägel på staden och gör det till världens mest internationella stad.

– Den akademiska skillnaden är att jag har ett amerikanskt fokus i mina analyser där och ett svenskt här, men ofta gör jag liknande analyser på båda ställena. Kultur- och värderingsmässigt finns det olikheter mellan Nordamerika och Sverige, men på många sätt är förutsättningarna lika: storstäderna drar, det lockar att det händer grejer och att man får uppleva saker på platsen. Det är saker som drar i hela västvärlden.



Charlotta Mellander.

”De har varit duktiga på förändring i Jönköping det senaste decenniet, men stadsutveckling blir aldrig färdigt – det är en process som varar i all evighet.”



DANIEL OHLSSON/VAPIANO

TRE GODA KONCEPT TILL GÖTEBORG

I oktober 2014 öppnar Vapiano sin första restaurang i Göteborg. Det innebär att Göteborgarna nu får tillgång till läcker italiensk mat lagad à la Vapiano.

RESTAURANGEN KOMMER att ligga inom Vallgraven och får adressen Östra Hamngatan 35. Den erbjuder 250 platser och utformas enligt Vapianos senaste koncept som är en uppdatering av företagets ursprungliga tanke om "Fresh casual dining". Generösa öppettider, läge och atmosfär kombineras med Vapianos grundprinciper om kärleken till mat, färskhet och hemlagat.

WAYNE'S COFFEE är Skandi-naviens största cafékedja som öppnade sitt första café i Stockholm 1994. Sedan dess har det blivit ytterligare cirka 150 caféer i sex länder. Nu är det dags även för Göteborgarna att få möjlighet att njuta av en stunds avkoppling i den klassiska cafémiljön signerad Wayne's Coffee. Caféet blir det första i egen lokal och kommer att ligga i hörnet av Östra Hamngatan/Köpmangsgatan. Dörrarna slås upp under våren 2014.

SALADS AND SMOOTHIES

vann 2012 Arlas Guldsko i kategorin Bästa Snabbmål. Mätande sallader och energifyllda smoothies ligger till grund för det vinnande konceptet som benämndes av Arlas jury som "ett av de bästa exemplen på framtidens snabbmat". Salads and Smoothies får adressen Vallgatan 14 och öppnar under våren 2014.



Vinexperten Jens Dolk öppnar tillsammans med kocken Johan Gottberg och konditorn Daniel Roos en jättekrog i Garnisonen i slutet av sommaren.

VÄLKÄND TRIO SKAPAR JÄTTEKROG

I Garnisonen på Karlavägen i Stockholm skapar just nu tre namnkunniga profiler i restaurangbranschen ett nytt restaurangkoncept.

KOCKEN JOHAN GOTTBERG, vinexperten Jens Dolk och stjärnkonditorn Daniel Roos har slagit sig ihop för att tillsammans skapa en helt ny restaurangupplevelse. Fokus ligger på lunch och evenemang.

Restaurangen heter K-Märkt och ska bli en samlingsplats för matkultur och evenemang. Med sina 1800 kvadratmeter blir det en av Stockholms största festvåningar med eget kök. Dagtid kommer lokalen att hysa lunch-, café-, patisserie- och bageriverksamhet för 800 gäster. Kvällstid kommer trion att satsa på evenemang och fester

och räknar då med att kunna ha uppemot 700 sittande gäster.

Ronald Bäckrud, chef region Stockholm, gläds åt nyetableringen som gör Garnisonen till en ännu mer attraktiv arbetsplats.

– Ungefär 5 000 personer jobbar hos något av de 250 företag som hyr lokaler i Garnisonen. Det gör fastigheten till Sveriges största kontorsarbetsplats. Det befintliga service- och tjänsteutbudet är redan stort. Nu kompletterar vi det med en ny spännande aktör i form av K-märkt, säger han. K-märkt öppnar i slutet av sommaren 2014.



HABITAT ÖPPNAR I SKRAPAN

UNDER SENVÅREN 2014 öppnar Habitat en ny stor inredningsbutik i Skrapan. Butiken Götgatan 78 är Habitats andra i Stockholm och blir en generös butik i två plan med ingång från entréplanet. Sortimentet består av möbler, mattor, textilier och coola inredningsdetaljer.

Habitat grundades 1964 av sir Terence Conran och har kallats "Storbritanniens svar på IKEA". Företaget är känt för sina trendiga och prisvärda möbler och finns idag representerat i ett 20-tal länder. I Sverige öppnade man sin första butik 2013. Habitats svenske franchisetagare äger även R.O.O.M. vilket innebär att delar av det sortimentet även kommer att finnas i Skrapan.

så en sista detalj...

GER STADGA TILL IT-VÄRLDEN

Det vackra staget bär upp trappan i fastigheten Nya Vattentornet 2 i Lund. Huset, som ritats av Gert Wingårdh, byggdes åt Ericsson under IT-erans mest intensiva skede i slutet av 1990-talet. Nu flyttar nästa generation in i huset som idag kallas Mobile Heights Center. Här kommer det att bli en spännande mix av företag, forskare och studenter - alla med den gemensamma nämnaren mobil teknik.

