

Tema:
På hjul

Peppar
unga att bli
mer aktiva

10



Familjen som skippar bilen 4

(H)julafton
för Umeås
matälskare

12

Gemenskap
är grejen
för Nailheads

6



Trivsel, trygghet och långsiktig hållbarhet



Förändringar är en del av vardagen, och vi människor har en sällsynt god förmåga att anpassa oss till nya förutsättningar. Jag tänker naturligtvis på alla medarbetare på Bostaden som nu fått en ny ledare efter Ann-Sofi och på mig själv som fått förmånen att leda Bostaden in i framtidens utmaningar. Jag kommer från staden 13 mil norr om Umeå som har ett bra hockeylag, som jag efter en tid här har förstått att även vissa Umebor i smyg hejar på. I Skellefteå har jag under 18 år varit vd på Skebo, Skellefteås motsvarighet till Bostaden. Erfarenheten från branschen ger mig trygghet i min nya roll som vd för Bostaden.

Att ni som hyresgäster ska trivas hos oss är ett lagjobb för mig och mina nya medarbetare. Som vd är det oftast inte jag som har direktkontakt med er hyresgäster. Min roll är istället att ge mina medarbetare förutsättningar

att utföra ett arbete som tillgodoser era önskemål. Boendet är i hög grad en fråga om trivsel och trygghet. Det är viktigt för oss att ni som hyresgäster trivs med oss och ert boende. Duktiga medarbetare är grunden för nöjda hyresgäster och Bostaden har idag en organisation med stor närhet till er hyresgäster som gett goda resultat i de årliga kundundersökningarna. Vår förmåga att identifiera olika behov och önskemål är avgörande för om vi även i fortsättningen ska vara en attraktiv hyresvärd med långsiktiga relationer till nöjda hyresgäster.

Det finns ett stort behov av nya bostäder i hela Sverige och Umeå är inget undantag. Glädjande är att det i Umeå just nu byggs mest i hela Sverige, sett till antalet invånare. Den stora utmaningen är att planera och bygga snabbare med långsiktigt hållbara fastigheter. Vi behöver framförallt

nya bostäder till flyktingar som flyr från terror och krig till länder med demokrati och till ungdomar som ska göra entré på bostadsmarknaden. För att lösa svårigheterna kommer det att behövas nya bostäder i Sverige i en takt som miljonprogrammet en gång skapade, med den stora skillnaden att det måste ske inom ramen för ett långsiktigt hållbart byggande i stadsnära områden. Varje investerad krona i en nyproduktion måste vara värd en krona när husen står klara för inflyttning. Den som kan skapa bostadsområden som är ekonomiskt, socialt och ekologiskt hållbara kommer att lyckas väl.

Framtidens bostäder är dock i huvudsak de bostäder som redan finns. Därför är det också viktigt med ett bra underhåll av våra bostäder. Bostaden har markant ökat sitt underhåll de senaste åren, något som ger förutsättning för ökad trivsel och ökar värdet på fastigheterna.

Bostaden har flera spännande projekt på gång. I framtiden flyttar jobben dit människor vill bo, varför utbudet av attraktiva bostäder blir avgörande för Umeås attraktionskraft och näringslivets fortsatta tillväxt. Vi ska fortsättningsvis vara en betydelsefull aktör på bostadsmarknaden som agerar affärsmässigt och bygger hållbart, med ett samhällsansvar som utvecklar bostadsmarknaden för att stärka Umeå.

Till er som inte behöver klippa gräset, rensa rabatten eller oroa er för amorteringar – njut av sommaren!

Jerker Eriksson

Ny vd på Bostaden

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster, som kommer ut med 5 nummer per år.

Ansvarig utgivare: Hanna Olsson. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren.

Produktion: Humbly. **Tryck:** Tabergs. **Foto:** Andreas Nilsson, Johan Günséus.

Hör gärna av dig till: AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. 090-17 75 00.

ab.bostaden@bostaden.umea.se www.bostaden.umea.se

Bostaden



Vilken våffelfest!

I slutet av maj bjöd vi på världens godaste våfflor i tre av våra kvarterslokaler. Sammanlagt gräddades 390 våfflor. Arrangemanget var finalen i den stora jakten på världens bästa våffelrecept där vinnaren blev Noomi Lindberg. Tack till alla som bidrog till att göra detta möjligt!



Noomis recept på världens bästa våfflor

Ingredienser:

8,25 dl vetemjöl
4,5 tsk bakpulver
4,5 dl mellanmjölk
2,5 dl vatten
3 dl sockerdricka eller fruktsoda
225 g smält smör, eller margarin
En gnutta salt

Gör så här:

Blanda mjöl, bakpulver och salt. Späd med mjölk, vatten och sockerdricka. Tillsätt smält smör. Smörj järnet vid behov.



Miljösattnig med bi-effekter

Bostaden fortsätter sin hållbarhetssattnig, och som ett led i den rekryterar man nu omkring 60 000-120 000 nya medarbetare av den mindre sorten. Bostaden blir nämligen med biodling på Carls hem.

– Vi ser att bina kraftigt minskat i antal runt om i världen och det känns bra om vi kan hjälpa bina att öka i antal för de behövs för vår biologiska mångfald samt att vi fortsätter det ekologiska tänket inom Bostaden, säger Joakim Karlsson, områdeschef på Bostaden.

Till att börja med rör det sig om två bikupor i skogsdungen bakom Flintvägen 6, och om projektet blir lyckat håller man möjligheten öppen att ta in fler.

Kan detta bli ett heltidsjobb hos er, eller är det bara en bi-syssla?

– Just nu hoppas vi bara att de kommer att bi-dra med mycket honung.



Välkommen på bilbingo!

Umestans företagspark varje tisdag hela sommaren. Spelstart klockan 18.45. **Toppvinst 15 000 kr.** Vi bjuder på kaffe. Välkommen! Gimonäs Umeå IF

Klipp ut och ta med annonsen så får du 40 kr rabatt vid köp av bingobrickor för minst 120 kr. Max en kupong per person och spel-tillfälle. Kupongen är giltig under juli 2016.





De får livet att rulla på – utan bil

Miljövänligt, ekonomiskt – och praktiskt. Familjen Jansson-Sandell på Umedalen har valt bort bilen och cyklar istället överallt.
– Det är lättare än vad folk tror, säger Tove Sandell.

Familjens eldrivna lastcykel kommer från Holland och har varit en bra investering, säger Tove Sandell.
– Det är inte dyrt om man är van vid bil och alla kostnader som tillkommer. Man tjänar in cykelkostnaden snabbt, säger hon.



Glöm besiktning, dyra reparationer och bensinkostnader. Hos Tove Sandell och Jerker Jansson är det cykeln som gäller – året om.

Elva cyklar

Familjen, som också består av barnen Ymas, 10 år, Nike, 7 år och Milo, 3 år, bor i en av Bostadens lägenheter i ett rött hus på Löftets gränd på Umedalen. Utanför dörren står det cyklar i alla former och storlekar. Totalt har familjen elva cyklar – om man räknar sparkcyklar och trehjulingar.

Mest användbar är kanske familjens

rejäla, trehjulinga lastcykel med elmotor. I lådan som sitter framtill ryms alla tre barnen.

– Det är många som tittar och ställer nyfikna frågor när de ser oss. Särskilt när den är fullastad med tre glada barn, säger Jerker Jansson.

Varje morgon skjutsar Tove barnen till skola och förskola. Sen trampar hon vidare till sitt jobb i stan. Även Jerker cyklar till jobbet på Ersboda.

En livsstil

Cyklandet har blivit en livsstil för familjen. Och förklaringen är enkel – cykeln är det mest praktiska fordonet för att ta sig fram i en stad, menar Jerker och Tove.

– Men naturligtvis har vi ett miljötänk också. Vi vill inte bidra till mer utsläpp, säger Tove Sandell.

Jerker Jansson fyller i:

»Naturligtvis har vi ett miljötänk också. Vi vill inte bidra till mer utsläpp«

Tove Sandell

– Umeå växer och det behövs utrymme. Bilar tar upp stor yta. Om Umeå ska växa till 200 000 invånare funkar det inte om alla kör bil.

Familjen har bott på Umedalen i två år. Och cykelmöjligheterna i området är riktigt bra, tycker Jerker.

– Det går att komma långt för barnen utan att behöva korsa några stora vägar, säger han.

Vad tycker ni om cykelmöjligheterna i Umeå som helhet?

– Godkänt. Det finns potential för att Umeå ska bli en riktigt bra cykelstad. Men cykelvägnätet hänger inte riktigt ihop idag. Framför allt om man ska cykla genom stan och upp mot universitetet, säger Jerker Jansson.

Tove Sandell håller med.

– Och det finns många kombinerade gång- och cykelbanor. Om man har bråttom och det är trångt så kan det bli jobbigt, säger Tove, som efterlyser fler särskilda cykelbanor utan gångare.

Tioårige sonen Ymas trivs med cykellivet – men han önskar sig en sak:

– Fler och bättre cykelställ i stan!

Både Tove och Jerker tror att lastcyklar kommer bli en allt vanligare syn i Umeås stadsbild i framtiden.

– Ja, absolut. Man ser fler och fler redan idag, säger Jerker Jansson.



Ymas, 10, Milo, 3 och Nike, 7, trivs i lastcykeln.



Nailheads laddar för sommarens bilfest



Michael Lundh är ordförande för Nailheads. Namnet på klubben har man hämtat från den i bilsammanhang klassiska Buick-motorn "Nailhead V8".

I 26 år har bilälskarna i motorklubben Nailheads träffats för att skruva och meka. Snart väntar den stora bilträffen Wheels som klubben arrangerar. Men lika viktigt för medlemmarna är den sociala samvaron nere i garaget.

– Ska vi ta en tur i Gevaliaburken?

Stefan Persson visar upp sin Ford Coupe från 1932, som står parkerad utanför Nailheads garage på Västerslätt. Det är inte utan stolthet i rösten som han berättar om sitt senaste projekt.

– Det här är en äkta hot rod!

Stefan Persson vrider om nyckeln. Det känns lite som att sitta inne i en plåtburk. Det skramlar, låter och känns i hela kroppen.

– Visst är det riktigt rätt? frågar han i en kurva.

Bilen fick han tag på i våras. Den

skeppades över i en container från Los Angeles.

– Men då gick den inte att köra. Jag har lagt ganska många timmar på den.

Tolv medlemmar

Stefan Persson är en av tolv medlemmar i Nailheads. Han visar runt i det 900 kvadratmeter stora garaget. Det luktar olja och överallt står bilar i alla olika former, färger och skick. Här samlas medlemmarna varje tisdag.

– Under vintern modifierar man, gör om och förbättrar. Sen kör man på



Stefan Persson i sin Ford Coupe 1932.



Christer Bjuhr, Stefan Persson och Thord Sjöström ses minst nån gång i veckan på garagegolvet under vinterhalvåret.



sommaren, säger Stefan Persson.

Klubbmedlemmen Mats Jonsson fyller i:

– Fast körningen är skit samma. Det är det här som är grejen – att vara här och skruva.

Wheels – en succé

Varje sommar är Nailheads med och arrangerar den stora bilträffen Wheels. Förra året hade man hela 10 000 besökare. Årets träff blir lördag 2 juli.

– Det har blivit en bred och familjär träff. Även de som inte har något bilintresse kommer ut och tittar på cruisingen på stan, säger ordföranden Michael Lundh.

På Wheels syns veteranbilar av alla sorter. Men det är just så kallade hot rods som Nailheads-medlemmarna

brinner lite extra för. Det handlar om ombyggda och modifierade bilar, gärna från 1930-talet.

En ikonisk film för hot rod-fantaster är "Sista natten med gänget" från 1973, där skådespelaren Paul Le Mat rattar en klargul hot rod i rollen som den tuffe John Milner.

– Den ser man minst en gång i halvåret, säger Christer Bjuhr, som visar sin vänsterarm, där han har tatuerat in registreringsnumret från en av bilarna i filmen.

Reser gärna

Bilarna skeppas nästan alltid över från USA – det förlovade landet för bilälskare.

– Jag brukar åka två gånger om året. Jag har varit över 31 gånger, säger Mats Jonsson.

»Under vintern modifierar man, gör om och förbättrar. Sen kör man på sommaren«

Stefan Persson

Men resor och stora arrangemang i all ära. Det medlemmarna verkar uppskatta allra mest är den lugna tillvaron tillsammans nere i garaget.

– Det bästa är när man jobbar på en grej som både blir estetisk och funkare. Och när man sen får det besiktat och godkänt av myndigheterna. Vi är inte så rebelliska. Det ska vara ordning och reda, säger Stefan Persson.



”Antalet elbilar ökar”

Antalet nya supermiljöbilar i Sverige fördubblades i fjol – något som gör oss till världens tredje bästa elbilsland. Men fortfarande är efterfrågan på laddstolpar bland Bostadens hyresgäster relativt låg.

– Idag har vi några få laddstolpar installerade. Men vi fattade tidigt ett beslut att om det kommer in förfrågningar så försöker vi lösa det, säger Royne Söderström, hållbarhetsstrateg på Bostaden.

Antalet elbilar i Sverige har stadigt fördubblats varje år de senaste fem åren, och bara Norge och Nederländerna är bättre på att byta till supermiljöbilar. I Umeå har flera nya snabbladningsstationer installerats, och med ett ekonomiskt stöd från Klimatklivet växlar Umeå

Energi upp sin satsning på stadens laddningsinfrastruktur. Men än så länge har efterfrågan på laddstolpar bland Bostadens hyresgäster varit låg.

– Även om antalet elbilar i Sverige ökar så är det en väldigt liten andel av den totala biltrafiken. Men utvecklingen för miljöbilar är enorm just nu, och räckvidden blir allt bättre för de nya modellerna. Vi fattade tidigt ett beslut att om det kommer in förfrågningar om laddstolpar så försöker vi lösa det, säger Royne Söderström.

Idag finns ett fåtal laddstolpar installerade vid Bostadens fastigheter, men fler är planerade. En ny besöksparkering vid Professorsgränd på Ålidhem är i färd att byggas, och här kommer fyra laddplatser finnas tillgängliga.

– Om du som hyresgäst är intresserad av att få en laddstolpe installerad så krävs det att du har en parkeringsplats med el som då byggs om. Kostnaden för dig som hyresgäst kommer att bli högre jämfört med en vanlig parkeringsplats.

Välkommen till höstens Klimatskola

I höst bjuds Bostadens hyresgäster att höja sina miljökunskaper genom Klimatskolan. Det är ett samarbete mellan Riksbyggen och Bostaden, och går av stapeln 19–24 september.

– Det finns ett stort intresse för miljöfrågor bland våra hyresgäster, för allt från balkongodling och närproducerad mat till källsortering och energisparande åtgärder. Det intresset vill vi förstås ta vara på, säger Royne Söderström, hållbarhetsstrateg på Bostaden.

Mer information om Klimatskolan kommer till hösten.

Lyxigt där bak. Ibland vill man bara unna sig. Brooks gör exklusiva lädersadlar som får din bakdel att känna sig nästintill adlig. Just denna version heter Brooks Flyer, är utrustad med fjädring och hittas bland annat hos CM Cykel. Brooks 1 429 kronor hos cmcykel.se

Skydda huvudsaken. En cykelhjälm är den bästa och viktigaste investeringen du kan göra som cyklist. Och dagens utbud är fjärran från det forna frigolitdominerade och urtrista urval som fanns förr i tiden. Här ser du till exempel en stilren variant som matchar vilken trendig outfit som helst! Giro Quarter, 799 kronor på Team Sportia

Rädda rumpan från väta. Tycker du cykeln är fränast utan stänkskärmar? Du har kanske rätt. Men det är inte riktigt lika fränt när du ska cykla hem efter en redig regnskur och du blir sprayad från "ystad till Kiruna". Det ville fem glada Göteborgare råda bot på, och tog fram produkten Ass Savers – en lite plaststänkskärm som förvaras under sadeln och enkelt kan vikas ut vid behov. "Funkar det?", undrar du kanske då. Njae, blir det något ambivalenta svaret från Bostadens testpatrull. Men en cool accessoar oavsett. Ass Savers, 80 kronor på ass-savers.com



Klassiska former. Det var bättre förr. I alla fall när det kommer till cykelestetiken. Det har svenska Stålhästen tagit fasta på, och erbjuder enkla, stilrena och prisvärda modeller som flirtar med 30-talet. Stålhästen fr. 3 295 kronor på stalhasten.se

Allt går i lås. Varje år stjäls omkring 70 000 cyklar i Sverige, och Umeå drar onekligen sitt strå till stacken. Därför är det inte läge att snåla med låsvalet, och för att försäkringen ska gälla måste låset vara godkänt. Mer information om detta hittar du på Svenska stöldskyddsföreningens hemsida stoldskyddsforeningen.se. Abus varedo, ca 549 kronor hos väl-sorterade cykelhandlare

Hålla låda med en låda som håller.

Förvaringslåda som utan problem rymmer matkassar, portfölj, shoppingpåse eller mindre daggdjur. Monteras på frampakethållare och gör livet betydligt lättare för cykelpendlaren. Låda 499 kronor cykelaffaren.se, pakethållare 559 kronor hos staffantorpcykel.se





Monica Johansson, projekt-
koordinator på Röda korset
i Umeå, är med och leder
projektet Fritidsguider.

Ungdomar guidas till aktiv fritid

En mer aktiv fritid för Umeås unga. Det är målet med Röda korsets nya satsning Fritidsguider. Umeå är först ut i landet – och nu söker man volontärer.

Tanken är att ungdomar som idag står utanför en aktiv fritid ska få hjälp av frivilliga guider att hitta en fritidsaktivitet som passar just dem. Guiderna går ut på skolor och fritidsgårdar för att skapa en personlig relation med ungdomarna.

– Stöttning och peppning brukar funka bra för att hjälpa ungdomar att komma över trösklarna in i föreningslivet, säger Monica Johansson på Röda korset.

Guiderna kan sedan följa med de unga ut på olika aktiviteter. Det kan

handla om allt från idrottsföreningar till fritidsgårdar och gym. Alla unga mellan 12 och 25 kan få guidning.

Viktigt vara delaktig

Grupper som nyanlända, unga med normbrytande funktionsvariationer och HBTQ-ungdomar har idag låg delaktighet i föreningar. Det vill Röda korset ändra på.

– Det finns så klart en hälsoaspekt i att få ut ungdomar i aktiviteter. Men tanken om delaktighet i samhället är också viktig. En tredje, rätt uppenbar anledning är såklart att det är väldigt kul för ungdomar att bli mer aktiva och träffa folk, säger Monica Johansson på Röda korset.

Guiderna är vanliga Umeåbor som vill vara med och lotsa unga till en

meningsfull fritid. Under våren har en grupp utbildats – och nu söker man fler frivilliga.

– Alla är varmt välkomna, så länge man har ett intresse av att jobba med barn och unga, säger Monica Johansson.

Bara att höra av sig

Den som vill engagera sig kan mejla eller ringa Röda korset i Umeå.

Förutom att barn och unga får hjälp av guiderna att hitta fritidsaktiviteter, ska föreningarna i Umeå också få utbildning så att de blir bättre rustade att ta emot nya medlemmar.

– Det finns starka normer i föreningslivet. Vi kommer jobba med ett normkritiskt perspektiv. Frågor om bemötande, inkludering och delaktighet.

Målet är att etablera verksamheten i Umeå för att sedan lansera den i hela landet. Och Monica Johansson tror på kraften i projektet.

– Jag hoppas jättemycket på det här. Att det kan vara till nytta både för föreningar och ungdomar, säger hon.

Sommaraaktiviteter

Umeåsommar är fylld av upplevelser, nöje och underhållning. Här är några av säsongens allra bästa tips för dig som bor hos oss.

2–3/7

Gratis teater med Skuggteatern, 2–3 juli. "Shakespeare i park'n" på Ersboda den 2 juli och på Umedalen den 3 juli.



Pernilla Andersson

29–31/7

Gå två betala för en på Visfestivalen på Holmön, 29–31 juli. Med en blandning av klassiska vissångare och ett par riktiga artisterskrällor blir årets Visfestival på Holmön en helg du inte vill missa. På scenen står bland andra Pernilla Andersson, Jack Vreeswijk, Birgit Lindberg och rapparen Petter.

– Jag ser verkligen fram emot den här spelningen, jag kommer nog att överraska många, säger Petter.

Petter kommer till Visfestivalen den 29 juli.



21/8

Mariehemsdagen, 21 augusti. Stor familjefest med olika gratisaktiviteter som upp-trädanden, lotterier med mera.

27/8

Sandviksdagen, 27 augusti. De 100 första som visar sitt Bostadenkort bjuds på varmkorv med dryck. Fotbollsmatcher, brandkårsuppvisning, ponnyridning och tipspromenad.

28/8

Ersboda-Bostadendagen, 28 augusti. Årets händelse på Ersboda. Massor av aktiviteter för vuxna och barn, bland annat fika- och matförsäljning, bumper balls, hoppborg, carslide, speedshooting, jongleringstävling, fotbollsmatcher och mycket mer.



28/9

Seniormässa på Nolia, 28 september. Seminarier, underhållning och utställningar. Bostaden finns på plats med information.



Hela sommaren

Ersboda Bad & Gym – 10 procent rabatt på entréavgiften till badet med Bostadenkortet.

Pizzeria Milano – 10 procent rabatt på hela menyn med Bostadenkortet.

Gratis entré på alla Umeå IK-matcher med Bostadenkortet.

De 20 första går in gratis på Umeå FC-matcher med Bostadenkortet.

20 procent rabatt på entrén till Guitars the museum med Bostadenkortet. En regnig eftermiddag passar perfekt för en tur på Umeås världsberömda gitarmuseum. Kolla in instrument från några av musikhistoriens största, och smittas av bröderna Åhdens närmast maniska entusiasm.

Rabatt på bilbingo. (Kupong på sidan 3 i tidningen).

Bostaden-erbjudanden

Nu rullar matvagnarna i Umeå

I sommar syns en nyhet i Umeås gatuliv. Fyra ambulerande foodtrucks cirkulerar i stan.



Tord Bäckström och Johan Frostensson driver matvagnen Cruisin' Kitchen.

Konceptet har blivit allt mer populärt i svenska städer de senaste åren och nu har Umeå alltså hakat på trenden.

Det har funnits mer permanenta matvagnar i Umeå länge, men i slutet av april fick fyra vagnar tillstånd att börja cirkulera på 15 platser som kommunen godkänt. Vagnarna får stå på varje plats i maximalt fyra timmar.

Tord Bäckström och Johan Frostensson driver en av vagnarna, Cruisin' Kitchen.

– Många av våra kunder följer oss noga. De kollar på facebook och kommer var vi än står. Då känner man att man har lyckats, säger Johan Frostensson.

Burgare i fokus

Cruisin' Kitchen har inriktat sig på amerikansk streetfood, med fokus på hamburgare.

– Vi satsar på bra råvaror. Och vi tillsätter extra fett till burgaren. Det blir riktigt saftigt då, säger Tord Bäckström.

En av storsäljarna är högrevsburgare med karamelliserad lök. Men på menyn finns alltid också ett vegetariskt alternativ.

– Vi hade inte det i början. Då blev vi utskälda. Det vegetariska är väldigt eftertraktat i Umeå. Och vi vill ge vegetarianerna samma smaker som köttätarna. De får en riktig burgare, fast vegetarisk, säger Tord Bäckström.

Cruisin' Kitchens halloumburgare

Ingredienser:

Briochebröd
Två skivor halloumi
Lök, honung, vitvinsvinäger
Sallad och tomat
BBQ-sås

Så lagar du:

Smörstek briochebröden. Stek på två fina skivor halloumi. Glasera osten med en god BBQ-sås. Stek lök med honung och liten skvätt vitvinsvinäger.

Montera: På botten stryker du på lite majonnäs. Sedan salladsblad, tomatkiva, halloumi, stekt lök och ytterligare lite BBQ-sås. Toppa med locket.



Det här är Umedalen

Umedalen är kanske mest känt för sitt mentalsjukhus som var i bruk 1934–1986. Verksamheten är numera nedlagd, och idag nyttjas lokalerna till bland annat bibliotek, vårdcentral, för- och grundskola, fritidsgård samt rep- och föreningslokaler. Just nu växer flera nya bostadskvarter fram bestående av bostadsrätter, redhus och hyresrätter. Närheten till både natur och serviceinrättningar gör området mycket populärt bland barnfamiljer.

Område

Avstånd Umeå centrum: Cirka 5 kilometer
Byggs: Sjukhusområdet 1934
Bostaden på Umedalen: Cirka 700 stycken

Kuriosa

Friidrottaren Erik "Umedalen" Johansson flyttade till Umedalen 1934 för att arbeta på Umedalens mentalsjukhus. Han blev svensk rekordhållare i släggkastning för Umedalens IF. 1947 stängdes han av på livstid, då det uppdagades att han fuskat genom att byta ut tävlingssläggan mot en 450 gram lättare slägga.

Umedalens mentalsjukhus

- Inget annat mentalsjukhus har remitterat så många till lobotomi. Mellan åren 1947 och 1958 opererades minst 771 patienter.
- De första åren var dödligheten efter ingreppen hela 17 procent.

Tips på nöje och fritid

Bistro le Garage: Restaurang som rankas högt i White Guide.

Iksu spa: Gym, spa och friskvårdanläggning.

Musköten: Idrottshall. Det finns även planer på ännu en idrottshall i anslutning till den befintliga.

Skulpturpark: Började med utställningen Umedalen skulptur 1994. Parken har fått Boverkets utnämning Sveriges bästa park 2005, och lockar mer än 20 000 besökare varje sommar.

Bibliotek: Mitt i skulpturparken finns Umedalen bibliotek. Förutom utlåning av böcker och filmer hålls regelbundet utställningar och läseklubbar.

FOTO: JONAS PEKKARI



Högoktanigt på Tunnelbacken

Daniel Johansson och Cim Norman har bensin i blodet. Sedan två år har Umeå Gatbilar en klubblokal vid Tunnelbacken, där de samlar likasinnade för att planera träffar, prata racing och drifting, och avhandla framtida drömbilar över en kopp kaffe.

Vad gjorde att ni föll för just den här lokalen?

Daniel: – Vi behövde en bra samlingsplats med stora ytor. Det här passade oss perfekt.

Hur många aktiva medlemmar har ni?

Daniel: – Det går upp och ner antalet aktiva stiger alltid under sommaren. Just nu rör det sig om cirka 80–90 medlemmar.

Cim: – När vi startade föreningen 2009 var intresset för gatbilar på väg att dö ut i Umeå. Nu går det snabbt uppåt igen.

Vad krävs för att bli medlem?

Cim: – Många tror nog att man måste ha någon speciell bil, men så är det inte. Så länge du har ett intresse så är alla välkomna hit!

Daniel: – Vi försöker skapa breda arrangemang och verkligen nå ut, vi vill utveckla motorintresset i Umeå.

Vilken är årets höjdpunkt?

Daniel: – Det är nog stora bilträffen 13 augusti på Nolia. Det är en riktig familjedag, med något för alla. Och det växer, nu delas det ut 28 pokaler i olika kategorier, i början var det bara nio.

Umeå Gatbilar

Grundades: 2009

Område: Tunnelbacken

Gör: Motorförening

Webbplats: www.umeagatbilar.se

Vill du hyra lokal?

Om du är på jakt efter en lokal för din verksamhet är du välkommen att höra av dig till vår lokalsamordnare Torbjörn Berglund på 090-17 76 26 eller torbjorn.berglund@bostaden.umea.se

I varje nummer möter vi en hyresgäst som tipsar om sina nöjesfavoriter. Denna gång:

Andreas Nilsson Fotograf



PÅ TV

Vad följer du på tv just nu?

– Veep är fantastiskt kul. Sen följer jag både The Walking Dead, Fear of the Walking Dead och Peaky Blinders. Och Daredevil ser jag med kidsen. Det blir över huvud taget mycket streaming, det enda jag ser i tablå-tv är Eurosports cykelsändningar.

Vad är den bästa filmrepliken genom tiderna?

– "Har du licens på den där? Nähä, då blir det tråkigheter". Det är Gunvald Larssons kommentar i Bo Widebergs "Mannen på taket", när någon just har räddat livet på honom genom att skjuta en lönnmördare.



MUSIK

Vilken är årets hittills bästa låt?

– Hold Up med Beyonce

Berätta om din bästa konsertupplevelse.

– Stereo Total på Blå Aveny 1998.

Vilken artist skulle du helst av allt se på en scen i Umeå?

– Radiohead vore ju helt fantastiskt.



MAT & DRYCK

Var går du ut och äter i Umeå?

– Det är tyvärr svårt att hitta bra vegomat i Umeå, så vi går sällan ut och äter. Men den koreanska restaurangen Sen på Avion är inte fel.

Och om du själv står för matlagningen, vad bjuds det på?

– En smarrig gryta.



Vilket är favoritkaféet i stan?

– Oftast hamnar jag på Kulturbageriet. Annars trivs jag bäst på Ullas konditori på Västerslätt eller Nybro konditori på Teg.



KONST/TEATER/DANS

Förutom musikintresset, blir det några andra besök på kulturevenemang?

– Jag brukar gå på både teater och dans.

Vad var senaste upplevelsen?

– Ultra på Norrlandsoperan, mycket bra.

Har du några lokala konstnärer att tipsa om?

– Ludwig Franzén hade en jättefin utställning i somras, och Elisabeth Widmarks blyerts-teckningar är ju överklart bra.



LÄSNING

Läser du mycket?

– Ja, men mest på sommaren. Då blir det löjligt många av Jon Le Carres spionromaner.

Vilken är den senaste boken du läst?

– Biografin om Jon Le Carre. Inte särskilt varierat, jag vet.

Vad ligger på nattduksbordet just nu?

– Jon Ajvide Lindqvists senaste roman.



FOTO: RUBEN HAMMAR

ANDREAS NILSSON **FRÅN:** UMEÅ. **BOR:** ÖST PÅ STAN. **FAMILJ:** Hustrun BEATRICE OCH TVÅ BARN. **INTRESSEN:** CYKLING, MUSIK. SPELAR TRUMMOR I BANDET GROUND SHIPPING.

Bostaden-krysset



								⇨		SÖDER- UT	PIP	KÄNGUS BABY	↙	IN- VÅNARE	SAM- MAN- SLUT- NING	OMFLYTT- NING AV BOKSTÄ- VER	SÄLL- SYNTA	
								HAR- KRANKAR										
								ÄNGEL					FLYKT- LJUD					
								BAK- STRÖM				YLLE- TRÖJOR						
								ARBETAR SMUGG- LARE I				SMÅ- SJÖNG						
								BÄR TOFSAR			LIVLIG	KOR BUT FRÅN MINSK						
										BLÅSA KALLT		LÄNGST BAK				'BOTTEN'		
TROTS	↙	VISAXEL	BE- RÖRDE	↙	GRISAR IBLAND	BÖR SIG SEN PÅ	ONA STICKER MEN BORDE STICKA	↙	BORG- SPORT						GULD- BOKSTÄ- VER			
TORK- STÄLL- NING									NÄRA ÖGAT					SKATT		VATTEN- HÅL		
														KAN MAN FLYKTEN				
LED- BRUTEN			ÖGON- GLAS							KÖRA BIL						FÖR- SLAG		
											SKRIVA UPP							
FLÖDADE					OREGON		BLIR MOT- SPELARE I VISST KORT- SPEL					FRISTAD						
													OVISS- HET					
SKEVA						DANS- LOKAL				GÖR VÄRRE VÄRRE			↘				UPP- MUNTRA	
											CAPONE							
SKOLA		LAMMAT GÖR SEKUND KORTARE					HEMMA- SEGER				KAN VÄRA HYVLAT							
											ENDAST							
↳				LITE FÅR MAN RÄK- NA MED DROG VIKING I DJUPET					GÅR TANKLÖS NÄR LJUSET GÅR UPP						SILVER- BOK- STÄVER			
																DRAG		
EMMY- LOU I COUN- TRY- GENREN						DRAR SÖDERUT					UT- DRAGEN							
												SKOL- TID						
BUSKE			FRÄLSE						FRANSK STAD MED LE					KÅLLES FRU				
BÖRJAR PÅ A1					BE- KLAGA						ORATOR						VINDELKRYSS Östen 6 *2016*	

Lös krysset – vinn mobilhögtalare

Skicka ditt svar till Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå
och märk kuvertet med Bostadenkrysset.
Eller mejla ditt svar till vinna@bostaden.umea.se
Fem personer vinner varsin högtalare.
Senast fredag 5 augusti vill vi ha ditt svar.

Om du skickar in ditt svar via posten, skriv dina kontaktuppgifter här:

Namn: _____

Adress:

Telefon: _____

Vinnare i Bostadenkrysset

Rätt svar var "Ålidhem". Stort grattis till er fem som vann varsitt Umeå C-presentkort.

Rose-Marie Åsberg, Susanne Alger, Petter Perstrand, Tomas Dahlström och Annica Finth



Vinn biobiljetter!

Vad passar bättre en regnig sommardag än att krypa in i biosalongen? Vi ger dig som bor hos oss chans att vinna biljetter till valfri film. Mejla dina svar till vinna@bostaden.umea.se och skriv Filmquiz i ämnesraden. Du kan också skicka dina svar med brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Märk kuvertet med Filmquiz. Senast **fredag 5 augusti** vill vi ha ditt svar. Tio vinnare får två biljetter var.



1

I filmen **Easy Rider** från 1969 åker de unga hippievännerna Wyatt och Billy motorcykel genom USA med Mardi gras i New Orleans som mål. Vem regisserade filmen?

- 1. Jack Nicholson
- X. Dennis Hopper
- 2. Martin Scorsese

2

I den animerade succéfilmen **Bilar** från 2006 möter vi den kaxiga racerbilen Blixten McQueen. Han är på väg till Los Angeles för att delta i en stor tävling. Men efter ett missöde på vägen blir han fast i ett litet samhälle. Vad heter den lilla staden?

- 1. Cylinderholm
- X. Växelsund
- 2. Kylarköping

3

I åttiotalsklassikern **Tillbaka till framtiden** reser huvudpersonen Marty McFly, spelad av Michael J. Fox, tillbaka i tiden med hjälp av en bil av märket DeLorean. Frågan är: Vilket år reser Marty tillbaka till i den första filmen i trilogin?

- 1. 1955
- 2. 1966
- 3. 1977



Vinnare i målartävlingen

Tack för alla superfina bidrag i tävlingen. Att utse sex vinnare var ingen lätt uppgift. På vår webb kan du se vinnarbilderna. Vinnare: Adam Aldowsary, Antonia Dal, Fanny Routovaara, Gunborg Näslund, Leija Hermansson och Nils Malmström. Stort grattis!

Ett särskilt omnämnande förtjänar Britta Elveland, 99 år, som var med och målade. Det är fantastiskt kul att Hej har läsare i alla åldrar!