

Hej!

från  Bostaden
februari 2012

Lek på skidor lockar många

Tema:
**Hälsa och
friskvård**

Fullt fokus på träning **2** Nydala skidlek invigd **4** Vallatips från ett proffs **5**
Nytt bad och gym på Ersboda **6** Betala i tid – slipp avgift **8** Så förhandlas hyran **9**
Dags för litteraturfestival **10** Inspirerar till friskvård **11** Lenas goda grannar **12**



Friskvård för kropp och själ

Jag provade ju-jutsu första gången när jag var runt 20 år. Det blev genast min grej – och sedan dess har det varit så. Idag försöker jag träna tre gånger i veckan, har brunt bälte och börjar äntligen vara redo för att ta svart. I ju-jutsu finns många olika stilar och jag får den där variationen jag vill ha. Jag hittar nya sätt att utmana mig själv och utvecklas individuellt samtidigt som vi i schyssta kamper tränar och har kul tillsammans, gammal som ung. Andra fördelar är att jag inte behöver någon dyr utrustning och att det är stimulerande träning för både kroppen och huvudet.

Under ett träningspass krävs fullt fokus på det som ska ske på mattan, allt annat får vila. Det är en skön känsla. Efter ett pass är jag alltid lite gladare och nöjdare med mig själv.

Du upplever förhoppningsvis liknande känslor när du tränar, vad det än är. Att hålla igång kroppen på olika sätt är viktigt för att vi ska må bra. På Bostaden försöker vi inspirera våra hyresgäster att röra på sig genom samarbeten med olika idrottsklubbar. Till exempel erbjuder vi så här års skidkvällar med teknikträning, skidlek och vallningstips för olika åldrar via IFK Umeå. Och i den nya friskvårdsanläggningen som Bostaden byggt på Ersboda, får barn och vuxna bada och motionera under samma tak. Premiär under sportlovet.

Men friskvård handlar inte bara om kroppen, att ge tankarna och fantasin näring är minst lika viktigt för vårt välbefinnande. Själv älskar jag sådant som att lyssna på musik, se film på bio, gå på livekonserter och att läsa. Att helt gå upp i och uppleva kultur på det sättet kan ge mig samma härliga känsla som ett intensivt träningspass. Det går säkert att få samma slags känslor genom att till exempel se en riktigt bra fotbolls- eller hockeymatch. Och kultur och idrott kan definitivt höra samman och berika varandra!

Här på Bostaden har vi via samarbeten – bland annat med Skuggteatern, Umeå IK, Umeå FC och Björklöven – kunnat erbjuda en hel del kul för våra hyresgäster och jag är glad över att vi har ett så brett utbud av hälsobefrämjande aktiviteter. Förhoppningsvis kan vi utveckla dem ytterligare framöver.

Jag vill med den här ledaren tacka för mig på Bostaden. Efter 3,5 år går jag nu vidare mot nya utmaningar som kommunikationschef för Umeå 2014. Jag har haft en spännande tid här på Bostaden – inte minst har det varit roligt med all direktrespons från hyresgästerna! – och önskar min efterträdare varmt lycka till.

Elisabeth Lind
Kommunikationschef

Ingen ljusboll på nya Geografigränd

I förra Hej! skrev vi om ljusbollen "Bo med solen" på nya Geografigränd som skulle sättas upp i samband med lägenhetssläpp. Bollen var vindkänslig och på grund av den blåsiga vintern gick den sönder. Skadorna på bollen är omfattande och den kommer tyvärr inte sättas upp mer. Jättetrist tycker vi på Bostaden som gillade idén med bollen.

Vinn biljetter till Jazz och swing!

Tack vare ett samarbete med Holmsund-Obbola kulturförening kan du vinna biljetter till deras föreställning Jazz och swing med Musikskolans storband. Den äger rum på Q-ben på Skärgårdsskolan under ledning av Bengt Ström, söndag 22 april 18.00. Mejla info@bostaden.umea.se och skriv Jazz och swing i ämnesraden eller skicka ett brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Ange namn, adress och telefonnummer. Vinnarna meddelas senast 9 mars. Först till kvarn! Holmsund-Obbola kulturförening anordnar även gratis cirkeldans under ledning av Britt-Marie Nordström. Söndag 18 mars 18.00 i Holmsunds kyrka. Fri entré.

Hej! är Bostadens tidning för hyresgäster, som kommer ut med 6 nummer per år.

Ansvarig utgivare: Elisabeth Lind. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren.

Produktion: Plakat. **Tryck:** Original. **Omslagsfoto:** Andreas Nilsson.

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



MILJÖMÄRKT Licensnummer 341 841

Bostaden

Hej!

Här leker barnen skidor **4**



Skrana på Böleäng **11**



Så vallar du bäst **5**



Nytt bad och gym öppnar **6**



Istället för avgift, nöjen **8**

Bostadenkortet ger dig mer

Med Bostadenkortet får du som hyresgäst rabatt på olika varor och tjänster. Vissa erbjudanden gäller hela året och vilka dessa är kan du se på vår webb. Andra erbjudanden är tillfälliga och de lyfts fram i Hej! och på vår webb. Du vet väl om att du även kan få sms med bra Bostadenkort-erbjudanden? Anmäl att du vill ha sms på din personliga sida under **Mina uppgifter**, välj sedan **Ändra kontaktsätt**.



**GÅ & LÖP
KLINIKEN**

Magasinsgatan 17, telefon 090-14 34 00

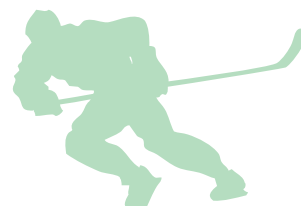
Rabatt på skor

Visa upp ditt Bostaden-kort så får du 10 procent rabatt när du handlar hos Gå & Löpkliniken. Rabatten gäller hela butikens sortiment, undantaget ortopediska inlägg och presentkort.



Gratis innebandy!

Du som har ett Bostaden-kort kan gratis se Iksu-Endre, lördag 3 mars klockan 15.00, och Iksu-Huddinge, söndag 4 mars klockan 13.00, i Arenan på Iksu Sport.



Gratis hockey i mars!

I mars kommer du som hyresgäst att kunna gå på en hockeymatch gratis. Håll utkik på webben för mer information.



Nydala skidlek är kostnadsfri och alltid öppen. När mörkret faller finns strålkastare som lyser upp parken.

– En tioåring ska inte bara nöta i spåren varv efter varv, det är viktigt att kunna erbjuda variation och ge chansen till tid på skidor på annat sätt. Skidlek är numera ett moment som Skidförbundet lyfter fram vid träning av unga.

Christer Åstot tror att anläggningen kan locka fler barn att börja med skidor och att det i förlängningen är bra för folkhälsan.

– Här går det snabbt att upptäcka hur kul det är med skidåkning!

Många samarbetspartners

Det är många aktörer som gjort det möjligt att förverkliga Nydala skidlek. IFK Umeås medlemmar har lagt ner ett stort jobb förstås, men medlemmar i Täfteå IK och Röbäcks IF har också hjälpt till. Anläggningen är byggd i samarbete med Umeå kommun men med pengar som bland annat Svenska skidförbundet och Västerbottens idrottsförbund beviljat till IFK Umeå. Området står på en grund av 800 lastbilslass med grus från bygget av Kolbäcksvägen och håller öppet med hjälp av sponsorpengar från olika lokala företag.

– Tack vare alla sponsorer och samarbetspartner blev anläggningen väldigt billig att bygga, berättar Christer Åstot.

Spontan skidlek på Nydala

Nu är den invigd, Nydala skidlek. En plats som har alla möjligheter att bli en favorit bland barn och ungdomar.

– Den blev bättre än vi drömt om, säger Christer Åstot, från IFK Umeå, som kläckte idén till parken.

Nydala skidlek mäter 100 gånger 100 meter. Här kan barn och ungdomar åka i backar, hoppa, leka, träna balansen och ha riktigt roligt på sina skidor. Skidleken är avgiftsfri och alltid öppen och när mörkret faller finns strålkastare som lyser upp. Den nya anläggningen är tänkt som ett komplement till de vanliga skidspåren.

– Vi brukar se spontan skidlek i konstsnöhögar vid spåren, men nu finns det en rejält tilltagen plats för den åkningen, säger Christer Åstot.

Viktigt för träning av unga

Han började söka pengar för att bygga Nydala skidlek redan 2009 och för ett år sedan blev det klart att idén skulle bli verklighet.

I Nydala skidlek kan barnen åka i backar, hoppa, leka, träna balansen och ha riktigt roligt på sina skidor.



Miss inte utloftningen av platser till träff i skidleksparken på sidan 11!



"Gör vallningen enkel"

Martin Isaksson har kört världscupen i sprint, kommit 53:a på Vasaloppet och har både junior- och ungdoms-SM på meritlistan. Numera är han elit-motionär och en populär lärare i vallning och skidteknik.

– Mitt bästa tips är att inte krångla till det, enkla åtgärder ger bra effekt!



– I stort sett räcker det med tre olika fästvallor om man inte ska krångla till det, säger vallningsspecialisten Martin Isaksson. Ett basvax som ger fäste för övrig valla, en blå burk för kallt väder och en lila för varmt.

Martin – som representerar IFK Umeå – har under flera år hållit i vallningsträffar för Bostadens hyresgäster, träffar som alltid är välbesökta.

– Anpassa vallningen efter dina ambitioner. Den får inte bli en bromskloss för att åka ut i spåret. Det räcker med några få vallor för att du ska klara dig bra i de flesta temperaturer.

Vallning vid kallt och varmt

När det är kallt ute blir snökristallerna vassare och då behöver du en hårdare valla. Martin menar att Swix Blå Extra är ett säkert kort

som ger både bra fäste och glid när temperaturen är mellan 5 och 15 minus.

– Blir det neråt 15–20 minus är grön valla att föredra, den är riktigt hård och matchar de vassa snökristallerna.

Om termometern går över till plusgrader gäller klistervalla.

– Undvik klister när det är kallare, annars kan du få en ishinna på skidorna och inget fäste alls.

Lämna in på sportaffär

Martin tipsar om att lämna in skidorna på en sportaffär innan säsongen och be dem valla upp glidzonerna.

– Åker du inte så ofta kan det göra att du slipper valla glid under hela säsongen. Fästvallningen får du däremot valla själv efter dagens temperatur och snötyp.

Vallningstejp

Om du tycker att det är krångligt med vanlig valla kan vallningstejp vara ett bra alternativ.

– Tejpen är inte lika bra som vanlig valla, men den är enkel att använda och fungerar utmärkt.

Martin tipsar om skidspår

Nydala konstsnöspår

5 km elljus. Dagspår 10 km. Väl-preparerat och välbesökt. Svårighetsgrad: Lätt-Medel. Årskort 600 kr (400 kr för studenter).

Gammlia

10 km elljus. Ett av Umeås finaste. Kuperat och tufft, här har det arrangerats SM och världscup. Välpreparerat. Lätt-Svår.

Umåker

5 km elljus. Vid travbanan. Fina spår där det arrangerats SM. Medel-Svår.

Gimonässpåret

3,5 km elljus. Även mysigt dagspår, 9 km. Tekniskt och roligt. Lätt-Medel.

Olles spår på Umedalen.

Populärt dagspår, 12 km. Endast klassiskt. Lätt.

Fler tips på skidspår i Umeå finns på www.umea.se



Redo för friskvård! Bröderna Ola och Stefan Ross, som driver Tenton, tillsammans med gyminstruktörerna i den nya gruppträningslokalen på Ersboda.

Snart öppnar nytt bad och gym på Ersboda

Foto: Andreas Nilsson



Umeå Simsällskaps team på det nya Ersbodabadet, från vänster: Sofia Smedlund, ansvarig för baby- och minisim, Maria Forsgren, simskoleansvarig, Simon Andersson, badvakt och simtränare, och Camilla Johansson-Sponseller, sportchef.

Den 3 mars är det invigning för det nya badet och gymmet på Västra Ersboda – en anläggning som passar hela familjen. – Här kan både barn och vuxna simma, leka och motionera, det blir kanon, säger Camilla Johansson-Sponseller, sportchef för Umeå Simsällskap.

Det är Bostaden som byggt anläggningen, Tenton ska sköta gymmet och USS simhallen. När Hej! hälsar på läggs de sista händerna vid bygget. Förväntansfulla sim- och gyminstruktörer är på plats och studerar sina nya miljöer.

– Det är inte varje dag man får jobba i en helt ny simhall, säger Maria Forsgren, som arbetat som simlärare på USS i 15 år och nu blir simskoleansvarig på Ersboda. Stefan Ross, som driver Tenton tillsammans, med sin bror Ola, tror att hela anläggningen har stora chanser att bli en favorit för alla åldrar.

– Här kan du som förälder

lämna ditt barn på simskola och under tiden träna i gymmet som ligger vägg i vägg.

Fler kan gå simskola

Idag är det trångt på stadens simskolor, man måste ligga i för att få en plats. Tack vare den nya simhallen får fler chansen att lära sig simma – både barn och vuxna. Bassängen på Ersboda är 12,5 meter lång och har höj- och sänkbart golv, den kan bli allt från noll till 170 centimeter djup. Vattentemperaturen kommer att ligga på 30–34 grader, något som gör att barnen kan vara i lite längre utan att börja frysa.



Bassängen i nya simhallen är 12,5 meter lång, 5 meter bred, har höj- och sänkbart golv och kommer att ha en temperatur på 30-34 grader.

– Flexibiliteten gör det möjligt att använda bassängen till allt från bábysim till simskola för vuxna, säger Camilla Johansson-Sponseller.

Generösa öppettider

Simhallen kommer att ha öppet minst fyra timmar per dag medan simskola kommer erbjudas tre dagar i veckan de första tio veckorna. Därefter utökas förmodligen simskolans utbud.

Tenton satsar på att ha öppet gymmet från 06 till 22 varje dag. Gymmet är 300 kvadratmeter stort och intill ligger en gruppträningslokal på 170 kvadratmeter. Utrustningen på gymmet – som liksom

badet är handikappanpassat – har stor bredd för att passa alla. Här finns till exempel en stakmaskin för längdåkare. I gruppträningslokalen finns det förutom instruktörsledda gruppvningar i olika former även möjlighet att bland annat spela badminton och pingis.

Gymnets besökare får tillgång till allmänhetens tider på simhallen och Tenton och USS kommer att samarbeta kring vattengympa.

– Nu får de som bor på Ersboda nära till ett toppmodernt gym och en jättefin simhall, det känns jättekul att kunna erbjuda detta, säger Ola Ross.



Bläckfisken och valen. Bredvid bassängen finns vattenleksparken Lilla havet som säkerligen blir populär bland de minsta.

**GYM OCH
BAD FÖR ALLA
ÅLDRAR. STOR
INVIGNING
LÖRDAG 3/3,
KLOCKAN 12–16.**



På lördag 3 mars är det invigning med pompa och ståt, med invigningstal kl 13. Dagen kantas av roliga prova-på-aktiviteter, spännande tävlingar samt fina premiärerbjödanden. Missa inte heller Umeås största ankdammm!

Söndag 4 mars kl 12–16 är det öppet hus med rundvandring och andra aktiviteter. Under hela helgen, och den påföljande sportlovsveckan, firar vi att Umeås mest familjära friskvårdsanläggning har öppnat. Kom du också!

Ersboda Bad & Gym

Bostaden



Tenton
FÖRETAG & GYM

Gör något kul med pengarna istället!

Brukar du missa att betala hyran i tid och tvingas betala en kravavgift? Då är du inte ensam. När man inte betalar hyran i tid läggs en kravavgift på 160 kronor på nästa hyra. Om du istället betalar din hyra i tid kan du lägga pengarna på annat:



På **en månad** sparar du 160 kronor och det räcker till att ta med någon du tycker om på Folkets Bio (kostar cirka 100–140 kronor).



På **två månader** sparar du 320 kronor och det räcker till att testa en prenumeration på Ekolådans stora mixlåda med frukt och grönsaker (kostar cirka 295 kronor).



På **tre månader** sparar du 480 kronor och det räcker till att köpa ett 30-dagarskort på Ultra (kostar cirka 480 kronor).



På **fyra månader** sparar du 640 kronor och för det kan du åka tåg tur och retur till Örnsköldsvik och gå på Paradisbadets spa (kostar cirka 600 kronor).



På **sex månader** sparar du 960 kronor och det räcker till att bjuda någon du tycker om på middag på någon av Umeås restauranger.



På **tolv månader** sparar du hela 1 920 kronor och för det kan du göra ett tillval av en tvättmaskin till din lägenhet (kostar från 1 909 kronor i engångsavgift och sedan betalar du även en summa per månad).

Nyttig info på din personliga sida

Du vet väl om att du alltid kan hitta dina aviuppgifter som till exempel OCR-nummer, när du senast måste betala din hyra med mera på din personliga sida. Logga bara in och klicka på fliken Mitt boende!

Frågor och svar om underhållsrabatten

Vad är underhållsrabatt och varför får jag den?

Underhållsrabatten betalas ut om du har valt att avstå från renovering av din lägenhet på åtgärder som ligger i tiden.

Den betalas ut året efter det att en åtgärd skulle ha utförts. Om till exempel ditt sovrum skulle ha tapetserats 2011 och du har valt att inte göra det, betalas underhållsrabatten normalt sett ut i april 2012.

När och hur ofta betalas den ut?

Vanligtvis på aprilhyran och en gång per år.

Vad behöver jag göra för att få underhållsrabatten?

Du behöver inte göra någonting. Är det så att du har rätt att få rabatten sköter vi utbetalningen av den.

Vem har rätt att få underhållsrabatt?

Den person som bor i lägenheten den 31 december. Om du flyttade in under året får du underhållsrabatt för de månader du har bott där.

Du som bor i enkelrum får ingen underhållsrabatt, det gäller även företag och skolor.

Summor under 50 kronor betalas inte ut.

Hur betalas rabatten ut?

Har du ett gällande avtal hos Bostaden kommer underhållsrabatten att dras på din hyra. Om du har flyttat från oss och har rätt till underhållsrabatt betalar vi ut den manuellt till dig. Det kan då ta lite längre tid innan du får rabatten.

Mer information om intervallerna för renovering hittar du på vår webb. Och din lägenhetsstatus hittar du på din personliga sida.

Observera! För dig som bor i Holmsund eller Obbola räknas underhållsrabatten från 1 april 2010 efter en överenskommelse med Hyresgästföreningen.

Dags för förhandling av de nya hyrorna!

Nu är det dags för den årliga översynen av hyrorna. Det brukar oftast krävas en höjning av hyrorna och Bostaden tar då med sina behov av höjningar till den lokala Hyresgästföreningen som företrädare hyresgästerna. Därefter startar hyresförhandlingarna. Hej! ställde tre frågor till Sven-Ove Lindström, affärsutvecklare på Bostaden, och den som förhandlar med Hyresgästföreningen:

När får vi veta de nya hyrorna?

Om allt går bra så bör vi kunna meddela förhandlingsresultatet senast i mitten av mars.

Ungefär hur mycket kommer hyrorna att höjas i år?

Det beror på resultatet av förhandlingarna. Vi har begärt att få höja hyrorna med i genomsnitt 3,8 procent. Det motsvarar ungefär 200 kronor i månaden för en normalstor trerumslägenhet.

Varför höjer Bostaden hyrorna varje år?

Bostadens fastigheter och lägenheter blir äldre för varje år och vi behöver mer pengar såväl på kort som på lång sikt för att på ett bra sätt kunna underhålla våra fastigheter, det vill säga göra större planerade insatser och även



Foto: Andreas Nilsson

reparationer när det till exempel uppstår akuta skador. Kostnaden för detta står för större delen av årets hyreshöjning. Därutöver höjs taxorna för fjärrvärme, renhållning och kostnaderna för skötseln av våra fastigheter.



Erbjudandet gäller med Bostadenkortet!

20% på klippning
Dam • Herr • Barn

Västra Esplanaden 7, vid E4:an i UMEÅ
Måndag–fredag 9–18 • Lördag 10–15
Drop-in • Telefon 090-77 33 33

Dilans Salong

Gäller till sista april!

Är det tillåtet att ha inneboende i sin lägenhet?

Ja, det är tillåtet. Men tänk på att det är du som står på kontraktet som ansvarar för lägenheten.

Hur mycket ska jag ta ut i hyra av den som är inneboende?

Man har rätt att ta ut bruksvärdeshyra, det vill säga en hyra som motsvarar hyran för liknande rum. Om du hyr ut ett rum på 20 kvadrat kan det vara lämpligt att jämföra med hyran i ett studentrum i korridor. Hyran för dem ligger på cirka 1 800–2 600 kr beroende på standard, yta och byggår.

Är det tillåtet att hyra ut i andra hand?

Ja, men du måste ha godtagbara skäl som till exempel att du ska studera eller arbeta tillfälligt på annan ort, åka utomlands en längre tid eller liknande.

Har du en fråga till Bostaden?
Skicka den till info@bostaden.umea.se
Skriv **Fråga Bostaden** i ämnesraden.
Alla frågor som publiceras i tidningen
belönas med en trisslott.



**Missa inte
Console Yourself
på Skuggteatern!**

I samarbete med HUM-lab och med stöd från Kulturbryggan ger Skuggteatern en improviserad tv-spelsföreställning i Kulturhuset Klossen. Bostaden sponsrar ombyggnationen av en lokal i huset för att göra det möjligt. Console yourself, som spelas 23-25 mars, väver ihop interaktionsdesign, animering, tv-spel och improvisationsteater. Missa inte en unik chans att spela teater – med något som liknar en handkontroll!

Författare från åtta länder

15-17 mars arrangeras Littfest för sjätte gången. Och festivalen är mer internationell än någonsin. Författare från åtta länder deltar, däribland Simon Armitage, Storbritanniens största samtida poet.

Littfest har vuxit för varje år sedan starten och vid årets upplaga blir det runt 80 olika seminarier med över 50 författare. Nytt för i år är att festivalen inte bara håller till på Folkets Hus utan även dyker upp på fik, bibliotek, krogar och skolor.

– Vi vill sprida litteraturen till nya grupper av människor, sådana som kanske inte känner sig bekväma på de traditionella mötesplatserna för kultur, berättar Patrik Tornéus, en av festivalarrangörerna.

Spännvidden på Utbudet är som vanligt stor. Besökarna kan lyssna på allt från poesi på ukrainska till författaren Viveca Lärn och den aktuella kriminalförfattaren Arne Dahl (hans *Misterioso* har ju precis visats på SVT).

Bland de förväntade höjdpunkterna finns besöken av norskan Gerd Brantenberg, feministisk ikon och författare till klassikern *Egalias* döttrar, och Klas Östergren, aktuell med filmatiseringen av sin genombrottsroman *Gentlemen*.

Vinn Littfest-aktuella böcker!

Svara på en litteraturfråga och var med och tävla om fem exemplar av Anja Utlers *Låga* (Rámus), förra årets bästa diktsamling enligt DN och fem exemplar av Monika Fagerholms *Arielles första kärlek* (Novellix).

Vem översatte Littfest-aktuella Gerd Brantenbergs roman Egalias döttrar till svenska första gången?

Mejlå rätt svar till **info@bostaden.umea.se** eller skicka ett brev till AB bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Glöm inte att ange vilken av böckerna du vill vinna samt ditt namn, adress och telefonnummer så att vi vet var vi ska skicka vinsten. **Senast fredag 9 mars vill vi ha ditt svar.**



Lösningen av decembernumrets korsord

I senaste numret av Hej! hade vi med ett korsord där första pris var en lyxig ostlåda och en exklusiv hjortronsylt.

Vi säger stort grattis till Adèle Hansson som vann förstapris i korsordstävlingen. Vi gratulerar också de som vann trisslotter: Hjördis Byström, Ethel Dahlgren, Arne Holmgren, Miriam Noréus, Lisbeth Nilsson, Martin Häggström, Ann Grundström, Sven Gustafsson, Annika Berglund och Jack Gullbrand.

										(BOS 26133-4)		S		BANK- NOTABE		FRAM- KALLA		S		DAG- SEDEL		RIKT- NING VERK- LIGA		L	
B		U		K		T		A		L		A		R		E		D							
LATER MÄNN JAGA SÄTTA RÄNNA		P		O		R		L		A		TUNGA PÅ LAND NUTTA UTGÅVA		E		D									
ÖVER PRYS PUNK- TEN		P		L		U		S		G		R		A		D									
RISABO		L		E		T		T		DRAR LOK VÄS		E		L		MÄN- SÖTETS VERB									
SKOGS- VÄSEN		Y		L		R		U		L		R		U		L		A							
KÄN KÄN KÄN KÄN		S		TILL- SÄTS SAFT		V		HAR LÄTT SNO		Y		TIDE- VÄRV		MED TIDEN CLIK SIFTER		S		EN							
GÅR MED I STORST		V		E		K		E		R		E		N		T		V							
GIFT KEM		A		S		TUNNEL- BANA I ZÄSS GNISSEL		M		E		T		R		O		HVR IDAG VÄT I KVM							
KÖKS- DOS		M		S		TAK ÖVER HUUDET		N		A		L		G		A		FÖRBA							
HAR HUUD- KORST		P		E		N		S		E		L		U		R		IG							
HUUD- SÄL		S		N		O		K		S		E		L		A		B							
S		U		T		S		T		Y		R		D		A		B							
SÄVICA- DE		Ä		LOVART		BÖTS TILL DÖG STAT NOR- AMERICA		D		U		L		E		E		KANTNI- HÄR BAR							
AR-KIVEN TYSNÄ- DEN		L		J		U		D		F		I		L		M		S							
HÄFT- STIFT		L		U		S		F		L		A		M		S		A							
AR ORD SCH SKEVER I		E		L		A		K		A		R		L		A		R							
A		S		E		N		A		L		A		R		A		S							

Full fart på Bigarråvägen!

Umeå kryllar av härliga backar som är lämpliga för skrana-, pulk- och bobåkning. En av dem finns på Bigarråvägen på Böleäng. Där är det allt som oftast full fart i backen.



Foto: Andreas Nilsson

Längdskidträff i Nydala skidlek

IFK Umeå bjuder in till träff i sin nya skidlekpark vid Nydala konstsnöspår. Träffen riktar sig till barn och ungdomar mellan 7 och 16 år och äger rum lördag 10 mars klockan 11–13. Ledare är IFK Umeås ungdomstränare. Antalet deltagare är begränsat till 30 stycken. Först till kvarn! Anmäl dig till Anton Jonsson, 090-77 37 08 eller anton.jonsson@ifkumea.com

Med friskvård högt på dagordningen

Bostaden vill inspirera både medarbetare och hyresgäster att röra på sig.

– Vi uppmuntrar gärna kvartersråd som till exempel vill investera i egen gymutrustning, säger Sverker Moritz, som är en av de drivande krafterna bakom Bostadens friskvårdsarbete.

Sverker Moritz, som är områdeschef för Bostadens utemiljö, har själv varit en mycket aktiv motionär i hela sitt liv. Han ska delta i Vasaloppet för 29:e (!) gången i mars och har gjort fem Sverigeklassiker (Vasaloppet, Vätternrundan, Lidingöloppet och Vansbrosimmet under samma år).

– Alla mår bra av att motionera, men man behöver inte vara lika extrem som jag är, skrattar han. Det gäller att hitta en egen nivå som man trivs med.

Rabatt på Umelagun

Bostaden brukar ha en hel del friskvårdsrelaterade erbjudanden för hyresgästerna via Bostadenkortet. I somras kunde man till exempel få rabatt på Umelagun. Det finns också

pengar till aktiviteter för kvartersråden. De som har samlingslokal på sitt område kan till exempel köpa in enklare gymutrustning eller ta dit instruktörer som kör gympass.

– Om kvartersråden har en bra idé som många i området kan enas kring är vi positiva till att stötta.

Hälsoinspiratörer

Internt jobbar Bostaden aktivt med friskvård. Alla medarbetare får en årlig friskvårdspeng och har en friskvårdstimme i veckan. Fem hälsoinspiratörer jobbar med att ta fram aktiviteter. Det kan handla om allt från olika idrotter som badminton och innebandy till svampplockning, massage och kurser där man lär sig laga hälsosam mat.



Din områdeschef

Namn: Sverker Moritz

Ålder: 63

Gillar: Åka skidor, cykla, trädgårdsarbete, sköta jordbruksfastighet, jaga (småvilt, fågel och älg) och resa (gärna cykel- och skidresor till Sydeuropa).

– Många av våra medarbetare har ensidiga jobb och behöver stärka sin fysik och muskulatur. Och friskvård ger resultat. Sedan vi började jobba aktivt med det har antalet sjukdagar minskat.

Grannar hjälpte Lena vid brand

Två dagar före julafton brann det i Lena Isakssons lägenhet på Tranbärsvägen. Ett elände förstås, men en tröst i bedrövelsen var det stöd hon fick från sina grannar.

– Alla var så omtänksamma och hjälpte mig och barnen, säger hon.

08.30 på olycksdagen lämnade Lena och hennes två barn lägenheten på Böleäng. Två timmar senare ringde en granne och meddelade att det brann.

– När vi kom till lägenheten var polis och räddningstjänst på plats och släckningsarbetet pågick. Vårt hem var totalförstört - helt ofattbart, berättar Lena som bott på Tranbärsvägen 12 B sedan september 2010.

Medmänsklighet

Lillian och Kurt Edman drack kaffe i sin lägenhet på Tranbärsvägen 12 E när elden bröt ut. De träffade Lena i trapphuset och bjöd in henne och barnen på te och saft. Parets lägenhet fungerade sedan som sambandscentral för Lenas kontakter

med räddningstjänst, polis och försäkringsbolag.

– Det var en självklarhet för oss att visa medmänsklighet, om vi varit i samma situation hade vi också velat ha stöd, säger Lillian Edman.

Fick låna mikro och bestick

Det nyinflyttade paret Jonny Rönnblom och Caroline Jonsson på Tranbärsvägen 10 C hörde att Lena behövde saker till sin ersättningslägenhet. De öppnade sitt förråd och lät Lena låna mikrovågsugn, bestick, lampor med mera.

– Vi ville självklart hjälpa Lena när vi fick höra vad som hänt, säger Jonny Rönnblom, som beskriver stämningen i området som mycket bra.

– Det känns tryggt att grannarna ställer upp för varandra när någon drabbas.

Ersättningslägenhet av Bostaden

Den första veckan efter branden bodde Lena och barnen hos hennes bror. Sedan fick de en tillfällig bostad av Bostaden – bara ett stenkast från sin lägenhet – och där bor familjen nu i väntan på att den ordinarie bostaden restaureras.

– Det är jättejobbigt, men samtidigt är jag rörd över att det finns så många som stöttat oss. Bostaden var också behjälpliga och ordnade snabbt fram en ersättningslägenhet till oss.

Lena riktar ett varmt tack till Lillian och Kurt Edman, Jonny Rönnblom och Caroline Jonsson, Birgitta Nilsson, Miriam Granberg, Britta Granberg, Anders Persson, Zandra Öjebrandt, Sara Markström, Mari Bask, Ingrid Karlsson Stenlund, Mikael Isaksson, Jörgen Maria och Alexandra Gripenhofner-From, Fredrik Forsberg och övriga grannar som erbjudit sin hjälp.

Vinn biobiljetter!

Tack vare ett samarbete mellan Folkets Bio och Bostaden har du som hyresgäst chans att vinna biobiljetter till valfri film. 10 personer med rätt svar i quizet vinner två biljetter var.

Mejla ditt svar till info@bostaden.umea.se och skriv Folkets Bio i ämnesraden. Glöm inte att ange ditt namn, din adress och telefonnummer så att vi kan kontakta dig om du vunnit.

Senast fredag 16 mars vill vi ha ditt svar.

1. Den finländske regissören Aki Kaurismäki, aktuell med *Mannen från Le Havre*, har skapat en rad omtalade filmer. För en av dem belönades han med Cannes Grand Prix, ett av Cannesfestivalens mer prestigefyllda pris. Vilken är filmen?

1. *Mannen utan minne*
- X. *Moln på drift*
2. *Ljus i skymningen*

2. Charlotte Gainsbourg, stjärnskådespelerskan som bland annat gjort succé i Lars von Triers *Antichrist*, spelade 2010 huvudrollen i ett australiensiskt-franskt drama som för tankarna till den vetenskapliga disciplinen dendrologi? Vilken kan den åsyftade filmen tänkas vara?

1. *Trädet*
- X. *Melancholia*
2. *The science of sleep*

3. Snart är det återigen dags för den amerikanska filmvärldens främsta mediajippo, spektaklet Oscars-galan. Noga utvalda filmer och skådespelare - av skiftande kvalitet - belönas med både statyett och en plats i historien. En som vunnit är Javier Bardem, som 2007 tog hem priset för bästa manliga huvudroll för sin insats i filmen *No country for old men*. Vad heter den - synnerligen illvillige - karaktär han spelar i filmen?

1. *Anton Chigurh*
- X. *Carson Wells*
2. *Llewelyn Moss*