



Rullstols-
innebandy i
Sverigeserien

4

Inget träningspass är för långt för Nisse **8**



Tjejer som
gillar att
fajtas

12



UIK och Bostaden
stöttar tjejer på
Ersboda

7

Jag är en sportoman

Hela mitt liv har bestått av träning i olika former och jag kan inte tänka mig ett liv utan träning. Men i olika faser i livet finns olika mycket energi och tid till träning, så även för mig. Ibland är en rask promenad runt kvarteret det jag hinner med och ibland kan det vara 5–6 pass i veckan. Jag tror att alla behöver hitta sin träningsform. Det är inte kul att tvinga sig iväg till gymmet om du egentligen hatar att lyfta skrot. Kanske kan du testa bordshockey eller något annat där du känner att, ja men visst, det här känns roligt! Träning ska vara kul!

Min idrottsbana inledde jag som trupp gymnast i Holmsundsgymnasterna. Vid en tävling när jag gick i mellanstadiet gick mina glasögon sönder under uppvärmningen. Jag sprang mot plinten på vinst och förlust och hoppades att den skulle vara där. Jag såg den inte ... Men den var där! Jag bröt inga ben! Och vi vann tävlingen!

I dag håller jag igång med pilates, löpning, ju-jutsu och MMA. Min stora passion ligger i kampsportsträningen som

jag har hållit på med i 13 år. Den ger så mycket mer än bara schysst träning, den ger även en otrolig gemenskap. Vi måste alltid ta hand om varandra så att alla mår bra efter passet.

Jag är beroende av träning. Jag mår dåligt när jag inte kan träna. Jag tror också på vardagsmotion. Att röra sig den övriga tiden. Att ta trapporna istället för hissen. Att gå eller ta cykeln till jobbet, affären eller träningslokalen istället för att ta bilen. Att stå istället för att sitta på kontoret. Jag tror att alla mår bra av att träna i någon form. Det behöver inte alls vara så avancerat. Du behöver inte gå med i en grupp eller förening om du inte vill. Ta inte i för mycket om du är ovan att motionera. Gör det två gånger i veckan till en början och se till att det håller i sig ett tag. Sedan kan du utöka med fler pass. Ta ett par raska promenader och du ska se att det ger dig energi. Och kom ihåg: EN promenad är bättre än ingen promenad alls!



Mia Han
Kommunikatör på Bostaden
med blått bälte och en
schysst högerkrok

Yaxum vinnare av miljötävling



Vinnaren i kakkampanjtävlingen är utsedd! Yaxum Cedeno på Umedalen vinner. Han ville vinna energibesparande lampor till sig själv och sina grannar.

Hur vi äter kakan – och ändå har den kvar. Det är namnet på Bostadens senaste miljökampanj med syftet att lyfta fram hur vi arbetar med miljöfrågor – både hyresgästernas bostadsmiljö och den globala miljön – men också vad hyresgästerna kan bidra med själva.

Under kampanjen utlyste vi en tävling där deltagarna själva fick bestämma vad de ville vinna – bara det minskade deras eller grannarnas miljöpåverkan.

Bostadens motivering till att just Yaxum vann:

”Detta tävlingsbidrag gynnar flera hyresgäster och LED-lampor gör att energiförbrukningen blir mycket mindre och därmed minskas också påverkan på miljön.”

Vi på Bostaden säger stort grattis till Yaxum och hans grannar!

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

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

Produktion: Plakat. **Tryck:** Tryckeri City. **Omslagsfoton:** 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

Bostaden



Fri entré till Umeå Södra FF:s matcher

Bostadenkortet ger dig fri entré på alla Umeå Södra FF:s matcher i Elitettan.

Gå två på Visfestivalen, betala för en

Med Bostadenkortet får du halva priset på inträdet till festivalen 26–28 juli. Gäller två enkelbiljetter per Bostadenkort. Ordinarie pris för en enkelbiljett är 200 kr. Barn under 15 år i vuxens sällskap går in gratis. Läs mer om festivalen på www.visfestivalen.nu

Se Umeå FC-matcher gratis

De 30 första som visar upp sitt Bostadenkort i entrén på T3 arena går in gratis på Umeå FC:s alla hemmamatcher under 2013.

Halva priset på Umeå IK-matcher

Du som har ett Bostadenkort går in för halva priset på alla Umeå IK:s hemmamatcher under 2013. Vi erbjuder även alla med Bostadenkort gratis inträde på matchen mellan Umeå IK FF och Tyresö FF, söndag 15 september.

Välkommen till Sandviksdagen!

Lördag 10 augusti, klockan 10–17 på Sandviks IP. En dag fylld med aktiviteter för hela familjen. Ungdomslagen spelar matcher hela dagen, brandförsvaret har uppvisning och det blir flera andra aktiviteter. Fikaförsäljning, grillade hamburgare med mera.

Klockan 12.00, damer division 3:

Sandviks IK–Nysätra IF

Klockan 15.00, herrar division 3, norra Norrland:
Sandviks IK–Bergnäset AIK.

Varmt välkommen!

Lördag
10 augusti,
klockan 10–17
på Sandviks IP

Vinn startplats till Umemilen!

Söndag 8 september går höstens stora motionslopp av stapeln runt Nydalasjön. Vi lottar ut fem startplatser till Umemilen bland våra hyresgäster. Ordinarie pris är 180 kr. För att vara med och tävla, svara på frågan: "Vilket år bildades IFK Umeå?". Mejla ditt svar till info@bostaden.umea.se eller skicka brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Glöm inte att ange ditt namn, födelseår och telefonnummer. **Senast måndag 12 augusti vill vi ha ditt svar.**

Vilket år
bildades
IFK Umeå?

Fjärrvärmen stängs av på Ålidhem



På grund av förbättringsarbeten i nätet stänger Umeå Energi av fjärrvärmen på Ålidhem från söndag 16 juni kl 22.00 till onsdag 19 juni kl 06.00. Det innebär att du som bor i området blir utan eller får begränsad tillgång till värme och varmvatten under tiden. För att förenkla för dig skickar Umeå Energi ut dusch- och badbiljetter som gäller på Iksu Sport. Vid frågor, kontakta Umeå Energi på telefonnummer 090-16 00 00.

Bostaden fyller 60 och firar stort i november

Lördag 9 november 12–16 blir det stort kalas på Nolia för att fira att Bostaden fyller 60 år. Det blir bland annat improshow och artistuppträdande. Och mycket mer! Du kommer väl och firar med oss?



Välkommen på bilbingo!

Var: Carlshöjdsskolans grusplan och matsal

När: Varje tisdag hela sommaren.

Spelstart klockan 18.45. Toppvinst 12 000 kr!

Vi bjuder på kaffe.

Välkommen!

Gimonäs Umeå IF

Klipp ut och ta med annonsen så bjuder vi på ett gratisblock under juli månad!
Mer info: www.guif.umea.com



Umeå rullstolsinnebandy ska locka SM till Umeå

Alla ska kunna vara med. Det är målsättningen för idrottslaget Umeå HIF rullstolsinnebandy.

– Vi har väldigt kul och vi ger allt när det är match, säger Isabel Karlsson, 25 år.

Nu ansöker föreningen om att få SM till Umeå nästa år.

Umeå rullstolsinnebandy bildades 1999 och har sedan dess strävat efter att bli bättre, starkare – och fler. Vid starten bestod laget av fem eldsjälar som spelade innebandy i Ålidhems gymnastiksal. Nu har de spelat två år i Sverigeserien, där sex lag över hela landet deltar.

– Vi har jätteroligt tillsammans. Vi tränar en gång i veckan och reser tillsammans till matcher, säger Isabel.

Hennes funktionshinder beror på sjukdomen muskeldystrofi, som gör musklerna i kroppen väldigt svaga. Men

drivkraften är stark och Isabel var en av grundarna till Umeå rullstolsinnebandy. I dag är hon coach för laget.

– Men jag kan rycka in och spela om det behövs, säger hon.

Matcher på Iksu

I slutet av april arrangerade Umeålaget ett matchsamarbete och tog emot tre lag från Falun, Eskilstuna och Nacka över helgen. Matcherna spelades på Iksu och lockade en hel del åskådare.



Isabel Karlsson trivs som coach för Umeå rullstolsinnebandy.

Det är samma regler i rullstolsinnebandy som i den traditionella innebandyn. Dock tillkommer några regler som rör rullstolarna.





Foto: Andreas Nilsson



Umeå rullstolsinnebandy består av närmare 25 spelare och laget spelar i Sverigeserien.

»Nu kan vi utmana på ett helt annat sätt än tidigare«

– Det var roligt. Vi hoppas att fler ska upptäcka sporten och komma till matcherna, säger Isabel.

Tyvärr blev det ingen segerhelg för Umeå rullstolsinnebandy, utan laget fick, som Isabel säger, stryk i varje match.

– Vi måste börja köra lite mer fys, säger hon och skrattar. Men vi blir bättre och bättre. Nu orkar vi stå emot mycket längre och vi kan utmana på ett helt annat sätt än tidigare.

Gemenskap i centrum

Laget består av närmare 25 spelare, både tjejer och killar i åldrarna 10 till 40.

– Hos oss är det god gemenskap som står i centrum och vi hoppas att ännu fler vill spela med oss, säger Isabel. Våra spelare får ett större socialt sammanhang och möjlighet att träna styrka, snabbhet och uthållighet.

Föreningen har valt att dela in laget i två inriktningar. Den ena gruppen deltar i Sverigeserien medan den andra,



som består av deltagare med svårare funktionshinder, spelar för att det är roligt och på sin egen nivå.

– Oavsett vilket funktionshinder du har så kan du spela med oss. Vi välkomnar alla. Men två saker måste man kunna, och det är att köra och hålla i innebandyklubban, säger Isabel.

Och nu väntar nya mål för Bostadensponsrade Umeå rullstolsinnebandy – laget har lämnat in en ansökan till Handikappidrottsförbundet om att få SM till Umeå nästa år.

– Vi håller verkligen tummarna, säger Isabel. ■

Här tänds morgondagens stjärnor

På Dragonskolans elitidrottsgymnasium skapas framtidens stora idrottsstjärnor.

– Utbildningen ska vara så bra att eleverna vill marknadsföra Umeå när de kommer till proffsklubbar i andra länder, säger rektorn Henrik Ragnvaldsson.



Henrik Ragnvaldsson, rektor.

Dragonskolan i Umeå har haft idrottsprogram i många år, men i höstas bildades ett renodlat elitidrottsgymnasium. Nu går 300 elever där som elittränas i ishockey, fotboll, golf, badminton, tennis, basket, innebandy och friidrott. Bakgrunden till satsningen är den nya gymnasie-reformen, som infördes 2011. Där tydliggjorde regeringen att de nationellt godkända idrotts-utbildningarna och Riksidrottsgymnasierna skulle ha en tydlig

elitidrottskaraktär och för att leva upp till förväntningarna valde Umeå kommun att ge Dragonskolan uppdraget att starta ett elitidrottsgymnasium. Eleverna undervisas både teoretiskt och praktiskt och har 8–12 träningstillfällen i veckan.

– Vår målsättning är att bli Sveriges bästa idrottsgymnasium, säger Henrik.

Gymnasiet har nära kontakt med idrottsklubbarna lokalt och nationellt för att ge eleverna goda möjligheter att utöva sin idrott i en elitmiljö även på fritiden. Samarbetet med klubbarna är också bra för att locka lovande idrottare till skolan.

– Vi har fått väldigt mycket uppmärksamhet i hela Sverige. Jag är otroligt stolt över vår verksamhet, säger Henrik.

Får nya träningsmetoder

Elitidrottsgymnasiet har stora fördelar av närheten till Umeå universitet. Skolan samarbetar med Idrottsmedicinska enheten och eleverna kommer från och med i höst att testas kontinuerligt så att deras träning kan läggas upp på ett vetenskapligt sätt utifrån senaste forskningsrön.



Illustration: Carl Papworth

– Vi är ensamma i landet med att ha en sådan förmån, säger Henrik. Det här är något som ger oss högre kvalitet på träningen och vi kan få nya, vetenskapligt grundade träningsmetoder.

I framtiden hoppas Henrik att alla idrotter ska lära mer av varandra.

– En utökning av några idrotter på skolan, som exempelvis gymnastik eller någon kampsport, skulle säkert kunna ge goda influenser till de idrotter vi redan har. Det kan ge stor och snabb utvecklingspotential.

Fler fotbollshallar

Umeå är en bred idrottsstad som lyckas bra i många sporter, framför allt inom innebandyn.

– Innebandyn kommer fortsätta att vara stark, men även intresset för hockey kommer öka i och med Björklövens avancemang från division 1 till Allsvenskan, säger Henrik.

I framtiden skulle han önska ytterligare en fotbollshall, vilket nu är en akilleshäla i undervisningen vintertid då eleverna inte ryms i den hall som finns. Ett nytt och fint elevhem till eleverna på Elitidrottsgymnasiet är ett annat önskemål, eftersom det skulle få fler föräldrar att känna sig trygga med att skicka sina barn till Umeå för att börja gymnasiet.

– I övrigt har jag en enda önskan och det är att våra elever ska känna sig stolta över Umeå och sin gymnasieutbildning. När de kommer till internationella proffsklubbar ska de berätta om hur bra de hade det på gymnasiet och vad mycket de lärde sig under den tiden. ■

UIK peppar tjejer på Ersboda

För andra året arrangerar UIK, med stöd av Bostaden, drop-in-fotboll för tjejer på Ersboda.

– Vi vill skapa intresse för fotboll på ett lekfullt sätt, säger Niklas Westman, klubbchef på UIK.

Undersökningar visar att unga tjejer med invandrarbakgrund deltar i mindre utsträckning i spontanidrott och organiserad idrott. Men det vill Umeå IK, Bostaden, Ersboda SK och Umeå fritid ändra på. Sedan en tid tillbaka samarbetar de för att få fler unga tjejer på Ersboda att intressera sig för idrott och fysisk aktivitet inom föreningslivet. Umeå IK stöttar upp med fotbollsspelare som ledare i projektet och två gånger i veckan arrangerar klubben drop-in-fotboll på Ersboda. Projektledare är A-lagsspelaren Linnéa Ågren.

– Jag tror att det är viktigt att vi som spelar i UIK är ambassadörer och inspiratörer. Genom vår närvaro hoppas vi kunna göra skillnad för tjejerna på Ersboda så att de blir intresserade av oss och av att spela fotboll. Vi märker



UIK:s och Bostadens satsning på drop-in-fotboll är populär bland tjejerna på Ersboda. – Vi vill ge tjejerna goda kvinnliga förebilder, säger Niklas Westman, klubbchef.

av att det finns ett stort behov och ett genuint intresse, säger Linnéa.

På drop-in-fotbollen får tjejerna bekanta sig med sporten genom spel och lek. Det är inga prestationskrav, utan allt ska vara roligt.

– Vi vill att de unga tjejerna ska tycka att fotboll är roligt och att de ska få goda kvinnliga förebilder. Kan vi få någon eller några att bli ruskigt intresserade av fotboll så är det fantastiskt, säger Niklas Westman. ■

Spel och lek med UFC på besök



I slutet av maj besökte UFC förskolan Sanda på Haga. Linus Christensen och Besnik Curri tyckte att det var kul att spela boll med barnen.

Tio förskolor och fritids i Umeå kommer under försommaren få besök av fotbollsspelare från Umeå FC.

– Vi delar ut bollar, spelar fotboll och pratar med barnen, berättar Daniel Bäckström, andretränare i UFC.

Utdelningen görs i samarbete med Bostaden och är ett sätt att stimulera barn och ungdomar till att vilja röra på sig.

– Givetvis vill vi väcka intresset för fotboll, men det allra viktigaste är att barnen ser våra spelare som bra förebilder och att de vill börja med någon form av idrott i framtiden, säger Daniel. ■



Leriga stigar är himmelriket för Nisse

Foton: Andreas Nilsson

Att ställa undan cykeln till hösten är inget som Nisse Hahn överväger. Som riktig mountainbikefantast cyklar han året om – på sommaren i skogen och vintertid på skoterspår.

– Hur mycket jag cyklar? Nä, det vill du inte veta. Osunt mycket, säger han och skrattar.

Namn: Nisse Hahn.

Ålder: 44 år.

Bor: I en fyra på Uppförsbacken i Obbola.

Fritidsintressen: Cykling, längdskidor, utförsåkning.

Ända sedan han var liten har Nisse cyklat i skogen på leriga stigar. Cykling var fritidsintresset, utöver fotboll, hockey och andra idrotter.

– På den tiden hade man inte de fina och skogsanpassade cyklar som finns

nu, utan man cyklade på sin vanliga cykel – som man fick laga hela tiden. Däcken var för smala och man fick punka ständigt och jämt, säger han.

Den första riktiga mountainbiken köpte han i tjugoårsåldern och sedan dess har han cyklat flera pass i veckan, med en paus under småbarnsåren. I nuläget blir det minst åtta timmars cykling per vecka, uppdelat på runt fem pass.

– Om vi säger så här, jag känner till varenda stig mellan Obbola och Umeå, säger Nisse och skrattar.

Han bor i en fyra i Bostadens hus

på Uppförsbacken i Obbola och jobbar på Postens brevtterminal vid flygplatsen. Under sommarhalvåret cyklar han ofta till jobbet för att kunna lägga in ett träningspass på väg hem.

– På sommaren försöker jag cykla så mycket som möjligt. Jag cyklar alldeles för många mil för min ålder, säger Nisse som fyllt 44 år. Men jag känner mig pig-gare om jag idrottar och det är härligt att få igång endorfinet i kroppen.

Märkt ut en cykelled

För ungefär ett år sedan bildades en cykelklubb i Obbola – Obbola IK Cykel. Nisse är en given medlem tillsammans med ett trettiotal andra cykeltokiga.

– Vi tränar och åker på tävlingar tillsammans – det är jättekul. Vi har dessutom gjort i ordning den enda permanent uppmärskade mountainbikeleden i hela Umeå kommun, säger Nisse.



Nisse Hahn är cykeltokig. Han cyklar åtta timmar per vecka, men drabbas ändå aldrig av känslan att ett träningspass är drygt och jobbigt. – Visst kan man bli trött när man cyklar långa sträckor i motvind, men det är ändå roligt! säger han.

»Om vi säger så här, jag känner till varenda stig mellan Obbola och Umeå«

Trenden just nu inom mountainbikevärlden är att gå upp från 26-tumshjul till 29 tum. När hjulen blir större blir det enklare att cykla, det rullar lättare och framkomligheten blir bättre.

– När jag bytte cykel gick det lättare att hänga på de snabbaste, det är kul. Men det ska erkännas att förra året var ett dyrt år, säger Nisse.

En bra cykel kan kosta hur mycket som helst, men Nisse rekommenderar nybörjaren att starta med en cykel för runt åtta tusen kronor.

– För det priset får man en cykel som är helt okej. Men det beror alldeles på hur mycket man cyklar. För mig är det inga problem att nöta ut en cykel på en säsong ... Och tyvärr gillar jag att cykla mer än att meka, så cykelverkstaden tjänar mycket pengar på mig, säger Nisse och skrattar.

1992 flyttade han från Östersund till

Umeå tillsammans med sin dåvarande flickvän. Då hade Plaza just byggts och Nisse fick jobb som kock på hotellet.

– Där jobbade jag i några år tills jag insåg att brev var mycket mer intressanta, skämtar Nisse.

Hans tjej pluggade vid universitetet och paret flyttade in i en studentlägenhet på Ålidhem.

– Jag kände direkt att Umeå var en jädra trevlig stad att bo i.

Praktiskt i lägenhet

Nisse har bott hos Bostaden i långa perioder i livet. Efter några år i villa hamnade han i lägenhet i Obbola, vilket han tycker är väldigt praktiskt.

– Servicen är bra och kvartersvärden kanon – är det något som går sönder får man hjälp med det. Och området är lugnt och trevligt, säger han.

Att bo i lägenhet ger Nisse tid över

till annat – det vill säga till cykling. Och då spelar det ingen roll om det är sommar eller vinter.

– Jag bara måste ut och cykla. Även om det är tio minusgrader i februari så måste jag ut. Då cyklar jag på isen på havet eller på hårda skoterspår. Jag har faktiskt lyckats locka med mig några andra från cykelklubben på lite vintercykling också.

I sommar ska han cykla Cykelvasan, Krafttrampet i Skellefteå och Fjällturen i Funäsdalen. Bland mycket annat.

– För att behålla träningsdosen under vintern har jag kört mycket längdskidor. Men nu ser jag fram emot en skön sommar med mycket cykling, säger Nisse. ■



Undvik bränder – grilla lugnt

Med värmen följer uteliv på balkonger och altaner. Men innan du tänder cigaretten eller grillen, tänk på grannen – och på brandrisken!

I Bostadens hus vill vi inte att du grillar på balkongen, framför allt på grund av den stora brandrisken.

– Helst bör man använda de färdiga grillplatser som många områden har, men om sådana inte finns kan man ställa grillen en bit från huset så att grannarna slipper störande grillrök, säger Nils-Erik Andersson, områdeschef på Bostaden.



Speciella tunnor för engångsgrillar

Det är viktigt att du som använder engångsgrill tänker på att släcka den ordentligt när du grillat klart. Släck med vatten och låt den stå tills du är helt säker på att den har slocknat. När grillen är kall kan du sortera den som metall och lägga i återvinningen. Kolet kan du lägga i en påse och slänga i hushållssoporna.

– På våra studentområden har vi speciella tunnor där du kan slänga din engångsgrill. På så sätt undviker du att det börjar brinna i sophusen, säger Nils-Erik Andersson.

Tänk på dina grannar

Många är allergiska mot rök, så därför vill vi inte att du röker i allmänna utrymmen som till exempel tvättstugan, trapphuset eller hissen. Dessutom orsakar rökning inomhus en hel del bränder varje år. Vi ber dig också att inte heller röka i närheten av huvudentrén till ditt hus.

– De som är allergiska kan få stora problem av rök som smiter in utifrån. Tänk också på att rökning på balkongen kan störa grannarna som bor ovanför dig, säger Nils-Erik Andersson.

Han fortsätter:

– Prata ihop dig med dina grannar, det är det bästa. Det är viktigt att visa omtanke och ta hänsyn! ■

Det här var ett tips från en av våra läsare! Vad vill du läsa om i Hej? Alla publicerade tips belönas med en present. Varmt välkommen att höra av dig till anna-maria.lindgren@bostaden.umea.se



Trädgårds- vandring på Ålidhem

Kom och var med på en trevlig guidad tur bland nya och restaurerade planteringar runt Ålidhem. En av Bostadens trädgårdstekniker, Monika Bredberg, berättar om satsningen på att fräscha upp utemiljöer i områdena, hur man arbetar med växter och utemiljöer och varför olika växter har valts.

Tid: torsdag 22 augusti klockan 18.00

Plats: samling på Gluntens väg 1 på Tunnelbacken

Kom gärna på cykel, om du har möjlighet.
Och glöm inte fikakorgen!

Arrangeras i samarbete med Umeå stads trädgårdssällskap.



Poetiskt om att bo i hyreshus

En av våra hyresgäster har skickat in två fina dikter om fördelarna med att bo i hyreshus. Inspirationen till dikterna kommer från gården och livet i höghus. Stort tack säger vi på Hej-redaktionen!

Nyper tag i ett skrutt
i rabatten
Knoppar på sköra stjälkar
återser mylla

Över mitt huvud
fönster på fönster
röster på röster
luster på luster
gester på gester
gäster på gäster

På en innergård
en innerlig gård
är illusionen fjärran
om oberoende själar
som svävar
med band bara till
plikten att följa
sin fria vilja

Tänk på klorofyll och bin
Vi är beroende av dem
Vi är inneboende

Stanna till i jakten på det
perfekta och se

Att människor du råkat träffa
och inte valt

som finns i släkten
och följt med från barnsben

som är kamrat
sen sjutton år
och inte har några nya vrår
i sin personlighet
att locka med

Som flyttat in intill
utan att du var tillfrågad

En puss av vana
En middag med de vanliga
En vänlig gest
En småtrevlig grillfest

De är dina människor
De finns nära
Ett kort liv
en kort sommar till ära
Gräv där du står

En trappa upp
eller ett kvarter bort
Ring utan riktnummer
Toffla förbi

Gå över gården
Säg bara Hej!
Kommer ni över?
Vi ses om en stund!

Ropa från fönstret
Handla för Arja
Låna en nyckel
till gästrummet där

Ses vi vid rutschkanan?
När blir det fest?
Du får gärna låna'n

Människohjärtan som omslu-
ter oss
Skuldror som skälver
Koppar som värmer
Tankar kan inte hindras av lås

Av: "På Ålidbacken"

Får styrka och självförtroende

– Några gillar att åka skidor och vissa att springa. Och en del gillar att fajtas, säger Ulrika Lundgren och skrattar.

Hon har tränat thaiboxning i snart sex år och drömmer om att få åka till Thailand och boxas.

Namn: Ulrika Lundgren.

Ålder: 35 år.

Bor: På Carls hem i en bostadsrätt.

Fritidsintressen: Thaiboxning och djur, främst reptiler och ormar.

– Thaiboxning är en individuell sport, men man är beroende av sina klubbkamrater. Man måste lita på varandra, för när man möts så både sparkas och slåss man. Då är det viktigt att vara trygg, säger Ulrika.

Intresset för thaiboxning tog fart när hon testade ett kampsportinspirerat punch out-pass på Iksu för snart sex år sedan. Hon tyckte att det var kul, men någonting saknades.

– Jag ville inte bara stå och veva, jag ville lära mig mer, säger hon.

Tävlrar en gång per år

Hon tog kontakt med kampsportsklubben Renyi i centrala Umeå och fastnade direkt. Från början tränade hon bara för att det var roligt, men så småningom blev det mer och mer allvar. Nu tränar hon sex dagar i veckan, såväl thaiboxning som fys och kondition, och hon försöker tävla i alla fall en gång per år.

– Det finns många olika klubbar i Sverige, men ganska få tjejer som tävlar – så det är svårt att få till matcher. Ofta måste man åka till Stockholm, säger hon.

Thaiboxning är en fullkontaktsport, vilket innebär att man både kan gå på poäng och knockout, och det är tillåtet att använda maximal muskelkraft.



av thaiboxning

»Thaiboxning är ingen självförsvarssport, men däremot kanske man får en bättre självkänsla.«

– Visst kan det hända att man gör sig illa, men det gör man i alla idrotter. Skaderisken är egentligen inte högre i thaiboxning, även om man kan tro det, säger Ulrika.

Dubbel träningsdos

Till vardags är Ulrika lärare och djurvårdare på Forslundagymnasiet. Hon undervisar i historia, religion och sällskapsdjur och tycker sig ha hittat den perfekta jobbkombinationen.

– Att få kombinera läraryrket med mitt djurintresse är perfekt, säger hon. Dessutom är det viktigt att jobbet fungerar med träningen. Framför allt när man tränar inför en match – då dubblas i princip träningsdosen.

Renyi är en ideell förening och Ulrika hjälper gärna till. Bland annat håller hon nybörjarträningar och har varit med och arrangerat MMA-galan Battle of Botnia. Nu hoppas hon att Umeå ska få vara värd för SM i thaiboxning nästa år.

– Och självklart skulle det vara jättekul att få åka till Thailand och träna thaiboxning. Ibland ser jag på matcher därifrån på nätet och det är otroligt lärorikt.

För närvarande är det bara två tjejer i Renyis tävlingsgrupp, så Ulrika hoppas att fler tjejer vill börja. Hon poängterar att som thaiboxare tränar man hela kroppen.

– Balans, smidighet, kondition och styrka. Allt. Thaiboxning är ingen självförsvarssport, men däremot kanske man får en bättre självkänsla. Och dessutom får man vara med i en fantastisk gemenskap! ■

Foto: Andreas Nilsson

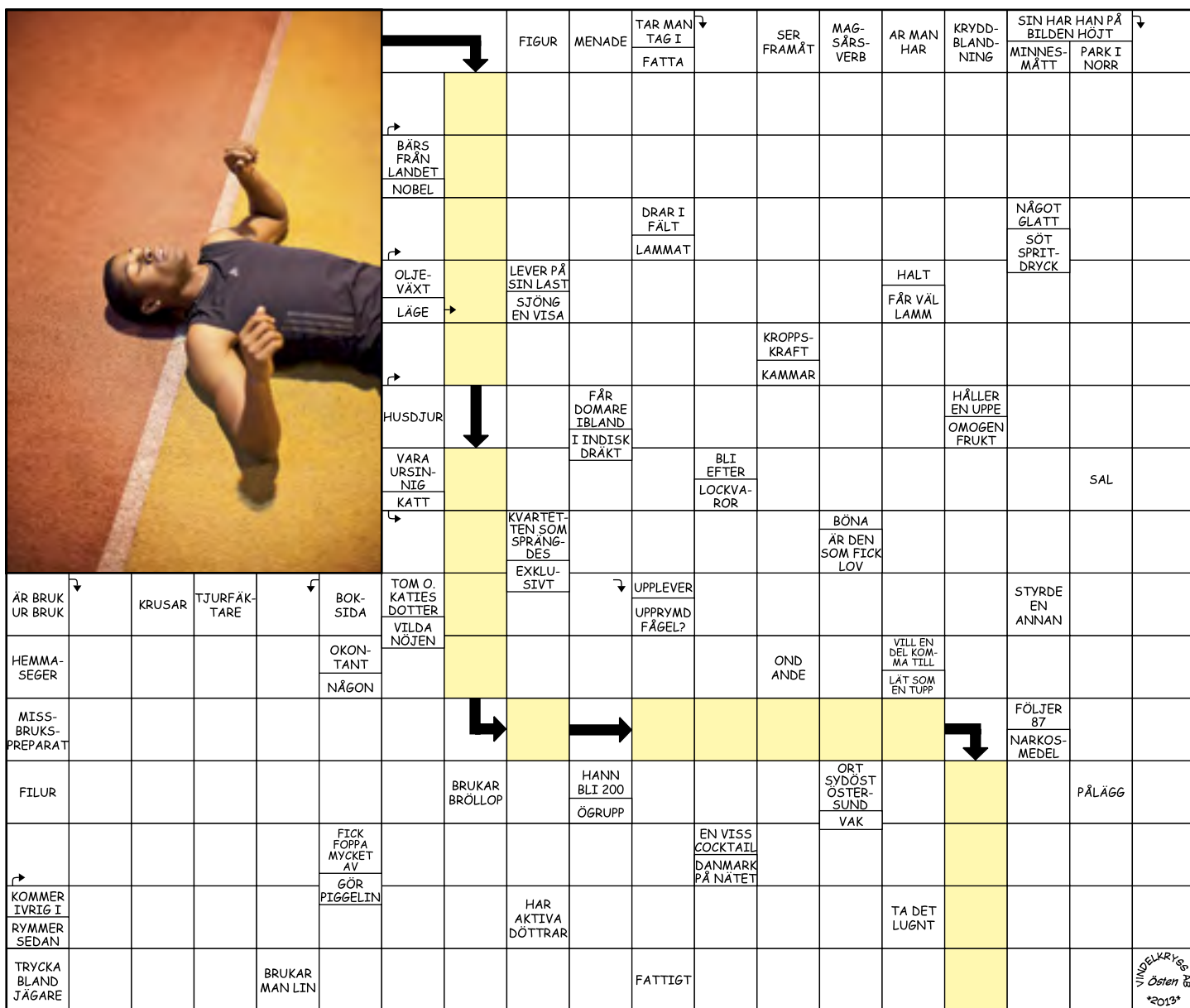
Ulrika Lundgren tränar ofta tillsammans med kompisen Cecilia Eriksson. – Jag skulle vilja att fler tjejer började med thaiboxning. Man tränar hela kroppen och vi har en fantastisk gemenskap i klubben, säger hon.

– Man kan säga att thaiboxning är en åttapunkters kampsport – man får använda fötter, knän, händer och armbågar, säger Ulrika.

Som nybörjare är man utrustad med

hjälm, väst, handskar och benskydd, men ju duktigare man blir desto färre blir skydden. Proffsboxarna skyddas bara med handskar, tandskydd och suspensor under matcherna.

Bostaden-krysset



The crossword puzzle grid is 15 columns wide and 15 rows high. The photo on the left shows a man in a blue shirt running on a track. The grid contains the following words and clues:

- Across:**
 - 1: BÄRS FRÅN LANDET NOBEL
 - 4: OLJE-VÄXT LÄGE
 - 6: HUSDJUR
 - 8: VARA URSIN-NIG KATT
 - 10: TOM O. KATIES DÖTTOR VILDA NÖJEN
 - 12: MISS-BRUKS-PREPARAT
 - 14: FILUR
 - 16: KOMMER IVRIG I RYMMER SEDAN
 - 18: TRYCKA BLAND JÄGARE
- Down:**
 - 2: FIGUR
 - 3: MENADE
 - 5: DRAR I FÄLT LAMMAT
 - 7: LEVER PÅ SIN LAST SJÖNG EN VISA
 - 9: FÅR DOMARE IBLAND I INDISK DRÄKT
 - 11: KVARTET-TEN SOM SPRÄNG-DES EXKLU-SIVT
 - 13: BRUKAR BRÖLLOP
 - 15: HANNS BLI 200 ÖGRUPP
 - 17: HAR AKTIVA DÖTTOR
 - 19: FATTIGT
- Other words:**
 - 10: KROPPS-KRAFT KAMMAR
 - 11: BÖNA
 - 12: ÅR DEN SOM FICK LOV
 - 13: VILL EN DEL KOM-MA TILL LÄT SOM EN TUPP
 - 14: OND ANDE
 - 15: ORT SYDÖST ÖSTER-SUND VAK
 - 16: EN VISS COCKTAIL DANMARK PÅ NÄTET
 - 17: TA DET LUGNT
 - 18: STYRDE EN ANNAN
 - 19: FÖLJER 87 NARKOS-MEDEL
 - 20: PÅLÄGG

Lös krysset och vinn rikspresentkort

Skicka ditt svar till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå och märk kuvertet med Bostaden-krysset. Eller mejla ditt svar till info@bostaden.umea.se **Senast måndag 12 augusti vill vi ha ditt svar.** Fem personer med rätt svar vinner var sitt rikspresentkort till ett värde av 100 kr.

Rätta svar

Rätt svar från Bostadenkrysset i aprilnumret var: "Blåser blott i blått." Vi säger stort grattis till: Vera Pahlberg, Irene Hedin, Linnéa Lundqvist, Michael Hansson och Ulla-Britt Säf som alla vinner två biobiljetter var till Folkets Bio.

Bostaden – stolt sponsor av Crossing Borders Camp

17–19 juni får 30 tjejer chans att prova på tre olika aktiviteter och samtidigt lära känna massa nya kompisar. Skateboard, taekwondo och dansstilen African newstyle står på schemat. Arrangörerna Crossing Borders jobbar för att alla ska ha samma möjligheter att finna, utveckla och bibehålla fritidsintressen oavsett kön. Och det är den främsta anledningen till att Bostaden väljer att sponsra campet.

Sommarpyssel

Poäng-jakten	5	4	3	2	1	Dina poäng		
MUSIK Sjunger jazz, blues, pop	Turnerar i höst i Norge i en konsertversion av musikalen Porgy & Bess. Ledde kör från Sundsvall i Körslaget 2009.	Var med i Melodifestivalen 2004 med It's in the stars och 2005 med Nothing at all.	Turnerade förra året med Stjärnklart, vid sidan av Nanne Grönvall, Andreas Johnson, Jill Johnson, och Darin.	Kommer från Florida. Släppte i höstas albumet Until it's time.	Har i vår spelat Anita mot Karl Dyllås Bernardo i West Side Story på Stockholms Stadsteater.			
FILM Svensk skådis	Spelade en ung Kurt Wallander i filmen Pyramiden med Rolf Lassgård i huvudrollen.	I den irländsk-kanadensiska tv-serien Vikings spelar han Floki, vän med Ragnar Lodbrok.	I år har han setts på bio i den norska filmen om Kontikifärden som Bengt Danielsson.	Aktuell i relationsfilmen Vi.	Spelade mot storebrorsan Alexander i Puss och mot lillebror Bill i Arn.			
LITTERATUR En nordisk författare	Reste som sjöman på 1920-talet. Det präglade hans tidiga roman Ross Dane, som han gav ut på danska.	Fick sitt genombrott 1930 med En sjöman går i land. De pryder oss med horn, är en annan av hans böcker.	Född i Danmark 1899, flyttade till Norge 1930, dog 1965. Boken Varulven handlar om författaren Erling Vik.	Känd för boken En flyktig korsar sitt spår.	Formulerade Jantelagen, som bland annat säger "du ska inte tro att du är något".			
ÅRTAL Vilket år?	Ferdinand Marcos flyr från Filippinerna, Corazon Aquino blir president. Sandra Kim, 13 år, vinner Schlager-EM.	Alva Myrdal och Urho Kekkonen avlider. Karin Söder blir centerns partiledare.	Mats Wilander och Joakim Nyström vinner dubbeltiteln i Wimbledon. I fotbolls-VM blir Argentina världsmästare.	Ingvar Carlsson blir svensk statsminister. Ulf Adelsohn efterträds av Carl Bildt som moderatledare.	Olof Palme mördas.			
GEOGRAFI En halvö	I halvöns södra del tillverkas bilarna Daewoo och Kia.	Södra delen har haft ett starkt ekonomiskt uppsving. Norra delen anses lida av hungersnöd.	I år har den norra delen ådragit sig världens vrede genom att provspränga kärnvapen.	Norra delen har nyligen fått Kim Jong Un som ny ledare.	Motsättningarna mellan halvöns båda stater ledde till krig 1950.			



Somrig glass utan glassmaskin

4 portioner

Till det här receptet behöver du varken ha en glassmaskin eller gott om tid. Allt du behöver är fyra ingredienser och en matberedare. Glassen behöver ingen tid i frysen eftersom de kalla bären fryser grädden. Ett perfekt alternativ till en mjukglass!

Extra gott blir det om du blandar i bitar av färska jordgubbar precis innan du serverar glassen.

250 g frysta bär, till exempel hallon
2 dl grädde
1/2 dl florsocker
1/2 l färska jordgubbar

Låt de frysta bären ligga framme några minuter och tina något. Mixa bären snabbt till små smulor i din matberedare. Tillsätt sedan grädde och florsocker. Mixa till en slät glassmet. Skär jordgubbarna i små bitar och blanda i för hand. Lägg upp i skålar eller strutar och dekorera med några jordgubbar.

Lättare Sudoku

	2	9	5	8				
	6				7			
	1	7				5		
		1		4	5		9	7
		3				2		
9	5		7	3		8		
		4				6	8	
			8				3	
				5	9	4	2	

Svårare Sudoku

			5	2				
					7		9	5
	3	1	6				2	
9						7	1	
		6		4				
	4					2		
				9	8		6	
8								
	6	3	5					

1	6	3	5	2	4	7	8	9
8	7	9	1	3	6	5	4	2
5	2	4	7	8	6	3	1	9
3	4	1	6	7	5	2	8	9
6	5	1	2	9	8	4	7	3
2	1	8	9	6	3	5	7	4
9	6	8	3	6	2	7	1	4
7	3	1	6	5	9	8	4	2
4	9	5	2	8	3	6	7	1

Svårare Sudoku

6	7	8	3	5	9	4	2	1
1	9	2	8	6	4	7	3	5
5	3	4	2	7	1	6	8	9
9	6	5	3	2	8	1	4	7
7	4	3	9	1	8	2	5	6
2	8	1	6	4	5	3	9	7
8	1	7	4	9	3	5	6	2
3	6	5	1	2	7	9	4	8
4	2	9	6	8	6	1	7	3

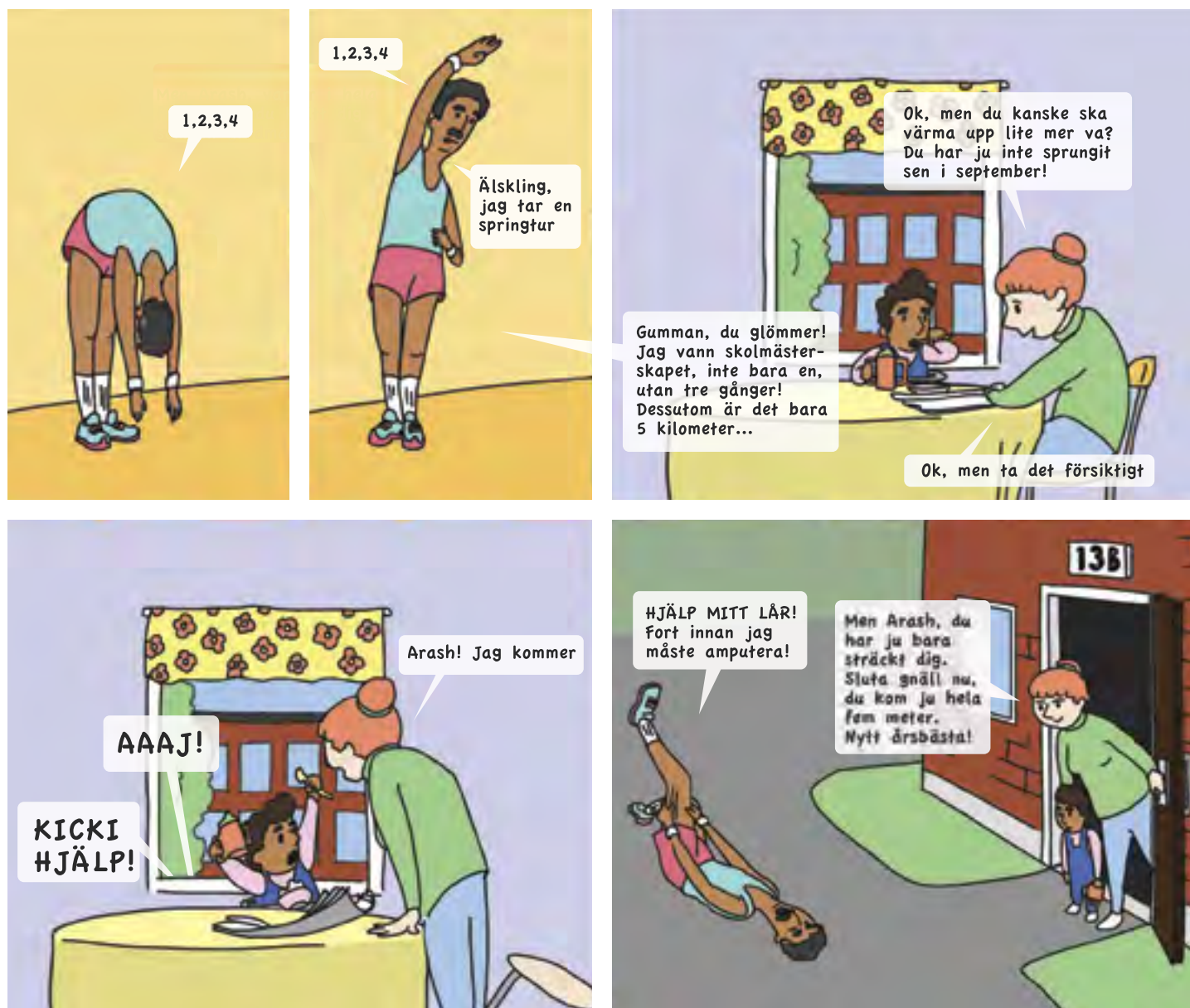
Lättare Sudoku

Rätt svar Poängjakten: MUSIK - LaGaylia Frazier, FILM - Gustaf Skarsgård, LITTERATUR - Akseel Sandemose, ÅRTAL - 1986, GEO- GRAFI - Korea.

Hos Ohlson-Jafari – Årsbästa

av Carl Papworth

En vardagsserie om en ganska vanlig västerbottnisk familj, där små och stora problem möts på inte alltid helt typiska vis. Följ mamma Kicki, pappa Arash och syskonen Nora och Navid i deras brokigt charmiga familjeliv!



Glad sommar!

Bostaden önskar alla hyresgäster en solig och schön sommar.
Nästa nummer av Hej kommer i mitten av september.