



Uttervägens hjältar – tuffare än de flesta **4**



Butiken som drar
sitt strå till stacken

8

Så fixar du middag
på resterna

12



Quiz: Har du koll på
vad man får spola?

7



Vad kan du göra för miljön?

Det är många av oss som funderar över vad vi kan göra i vardagen för att minska vår miljöpåverkan. Det finns alltid saker man kan bli bättre på och det behöver inte vara så krångligt. Jag har jobbat i över 30 år på Bostaden, varav de senaste 10 åren med bland annat sopor och avfall. Ibland är jag nästan som en "sorteringspolis" på jobbet och kanske tycker mina kollegor att jag jagar på dem och tjuatar lite väl mycket om sopsortering :)

För mig är det positivt att vi alla kan jobba för att förändra något till det bättre. Tänker jag tillbaka så har det varit en intressant utveckling från att vi kastade det mesta av vårt avfall i sopnedkast i trapphusen och i containrar fram till idag, då vi sorterar det mesta i kärl eller djupbehållare och har tillgång till fina återvinningscentraler.

Hemma tycker min familj att jag är på gränsen ibland när det gäller källsortering. När jag började hålla fettet och oljan från stekpannan i en behållare, för att inte hålla ut det i avloppet, så skakade min man på huvudet. Jag cyklar året runt sedan många år tillbaka och handlar mer

närodlat nu än jag gjorde förr. I år har jag även testat mer vegetariska maträtter och belysning med solceller hemma på gården, det är ju toppen att vi kan ta till vara på energin från solen på ett enkelt sätt.

Jag tror att de flesta av oss kan göra lite till, jag tänker bland annat på att fler kan bli bättre på att matavfallssortera. Och fortfarande kastas många förpackningar i hushållsavfallet, material som kan återvinnas och användas på nytt. Det är viktigt att både du och jag bidrar till en bättre miljö. Om du redan är bra på att till exempel källsortera – inspirera gärna en granne eller vän som du vet inte har börjat ännu!

På Bostaden jobbar vi för att du som hyresgäst ska få så bra förutsättningar som möjligt till att kunna källsortera. Nytt i många av våra bostadsområden är textilåterbruk, tänk så mycket kläder de flesta av oss har som vi inte använder, textilier som kan användas på nytt istället för att kastas bort – det är bra för miljön!

Jeanette Forssén
Områdeschef



Berätta vad du tycker om att bo hos oss!

Snart är det dags för vår årliga kundundersökning. Den genomförs under oktober månad tillsammans med undersökningsföretaget Aktivbo. Undersökningen skickas ut via e-post och du som är över 65 år och som saknar e-postadress får den hemskickad med brev.

Kundundersökningen är viktig efter-

som vi via den får veta hur du trivs hos oss, vad du tycker är bra och vad vi behöver förbättra.

Vi är tacksamma om du tar dig tid att besvara undersökningen, det tar cirka 5–10 minuter. Du som besvarar undersökningen kan också välja att vara med och tävla om en hyresfri månad eller en Ipad mini.

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, Samuel Pettersson.

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



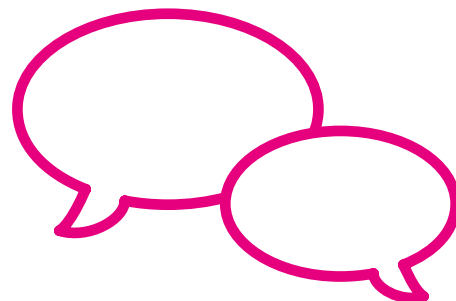
Dags för årets ljusfestival

I mitten av november är det dags igen för ljusfestivalen Bostadens Höstljus. Det blir tredje året som Bostaden ordnar ljusinstallationer i höstmörkret. I år har flera av områdena som får ljusinstallationer valts ut efter tips från hyresgästerna.

– Det känns roligt att kunna glädja och lysa upp i våra bostadsområden. Självklart använder vi oss av LED-belys-

ning i alla installationer för att minimera vår påverkan på klimatet, säger Mia Han som är grafisk kommunikatör på Bostaden.

Bostaden kommer att annonsera platser, tider och datum för ljusfestivalen längre fram. Det kommer också att finnas kartor att tillgå, där de olika installationerna är utmärkta.



Bostaden svarar

Jag vill få mitt sovrum tapetserat så fort som möjligt. Detsamma gäller köket och hallen, hur går jag till väga?

För att få tapetserat i din lägenhet måste du först göra en beställning, det gör du enklast i vår webbutik Hemmafint. När du har beställt nya tapeter beror leveranstiden på hur mycket jobb entreprenören har. De jobbar på så fort de bara kan och tar alla beställningar i turordning. Har du frågor eller funderingar kan du alltid prata med din kvartersvärd.

Läs mer om hur det fungerar att beställa via vår webbutik samt se frågor och svar: <http://hemmafint.bostaden.umea.se/om-hemmafint>

Hur gör jag om jag glömt lösenordet till min personliga sida?

På vår webb finns en glömt lösenord-funktion, om du inte har registrerat någon e-postadress är du välkommen att kontakta vårt kundcenter på 090-17 77 00 för att beställa ett nytt lösenord.

Fyra nya laddstolpar invigdes

I slutet av september invigdes fyra nya laddstolpar för elbilar på Geografgränd på Ålidhem i Umeå. Laddstolparna drar nytta av den el som produceras från solcellerna i området. Stolparna är ett samarbete mellan Bostaden och Umeå Energi.

– Med den här satsningen tar vi ytterligare ett steg för hållbara transporter och vi är glada över att samarbeta med Umeå Energi, säger Royne Söderström, hållbarhetsstrateg på Bostaden.

Vinn plats i Umeå FC:s vinterakademi

I samarbete med Umeå FC erbjuder vi dig som bor hos oss möjlighet att vinna en av 5 platser i deras populära vinterakademi som vänder sig till killar födda 2002–2007.

För att ha chans att vinna en av platserna, skicka svaret på frågan nedan till markus@ufc.se senast **måndag 17 oktober**.

Glöm inte att ange namn och ålder på killen som vill vara med samt namn och adress till dig som förälder.



Vem leder Umeå FC:s interna skytteliga hittills denna säsong?

- 1) Mikael Wikström
- X) Simon Mårtensson
- 2) Leo Englund

Läs mer på www.ufc.se/vinterakademi

Uttervägens hjältar räds inga hinder

Hinder är till för att övervinnas. Fråga bara ungdomarna på Uttervägens gruppboende på Mariedal i Umeå. I september tog de sig igenom den åtta kilometer långa hinderbanan i tävlingen Toughest. Och det är bara början.



På Uttervägens gruppboende bor fem ungdomar med olika diagnoser: Linus Lundström, Joakim Säfvenberg, Nina Johansson, Hanna Helmersson och Frida Molin. I våras växte en idé fram hos personalen på boendet: Att tillsammans med brukarna träna med ett tydligt mål: Att delta i det stenhårda hinderbaneloppet Toughest i september.

– Vi ville visa att vi kan bli starka tillsammans, både personal och brukare, säger Cecilia Brönemyr som jobbar på boendet.

Testat många träningsformer

Sagt och gjort. I samarbete med den personlige tränaren John Gröntvedt på Tenton gym började de att träna. Under våren, sommaren och hösten har gänget på Uttervägen och deras personal kört för fullt. Alla möjliga träningsformer har testats på, bland annat militärträning, basket, back-intervaller och löpning på myr.

Inte alltid lätt

Resan har inte alltid varit lätt, berättar Linus Lundström.

– I början blev jag jättetrött, säger han.

Ungdomarna på boendet har ofta tränat två och två – något som varit en övning i samarbete. Den hårda träningen har svetsat samman gänget.

– Det är kul att träna med kompisar. Och så lär man känna personalen bättre, säger Nina Johansson.

– Det har blivit en större gemenskap i allt vi gör, säger Jon Engström, som jobbar på boendet.

Ungdomarna har också fått en större känsla av stolthet, berättar personalen.

– Folk high-fivear var vi än kommer. Tävlingen och vägen dit har gett alla en känsla av tillhörande, både i gruppen och mot omvärlden, säger Elin Harde-land, som också arbetar på Uttervägens gruppboende.

Under året har över 500 personer följt gruppens resa på Facebook och Instragram under namnet Uttervägens

hjältar. De har också fått stöd från flera företag – bland annat har Bostaden, som är hyresvärd för boendet, gått in som sponsor. Sponsorererna har bidragit med kläder och material, och Uttervägens hjältar har kunnat betala startavgiften för Toughest.

"Hjälpte varandra"

Men hur gick det då den där lördagen i september när Toughest skulle avgöras uppe på I20-området?

Åtta kilometers hinderbana skulle forceras. 40 hinder. Lodräta väggar, replianer och lera.

Och visst levde banan upp till sitt namn. Men inget kunde stoppa Uttervägens hjältar från att ta sig i mål. Både personalen och ungdomarna tog sig över hindren och korsade mållinjen.

En mäktig känsla, berättar Joakim Säfvenberg.

– Det var jätteskönt och roligt att klara hela banan, säger han.

– Visst var det motigt ibland, men de hjälpte varandra, säger Elin Harde-land.

Och tävlingen var bara början på resan för Uttervägens hjältar.

För träningen kommer man definitivt att fortsätta med.

– Vi kommer ha ett nytt mål! Men vad det blir får vi se! Vi har visat att det aldrig är för sent att börja träna, och att ingenting är omöjligt, säger Cecilia Brönemyr. ■



Jon Engström och Linus Lundström firar att hela gänget tagit sig i mål i hindebanelöpningen Toughest, som avgjordes i Umeå i september.



Välj energismart belysning hemma i höst

Hösten är här – och det är dags att lysa upp inne. Men hur får man hemmets belysning att kännas mysig och samtidigt vara energismart? Vi har bött Umeå kommuns energi- och klimatrådgivare Erik Eklund om 5 tips:

- Har du gamla glödlampor – byt dem mot nyare och effektivare, som låg-energi- eller LED-lampor.
- Utebelysning? Skaffa skymnings-relä! Lampor med ljusrelä startar automatiskt när det börjar skymma. Då riskerar man inte att glömma lamporna på i onödan.
- Har du spotlights med halogen-lampor i? Se till att du byter till nyare lampor med energiklass B, som är energieffektiva än de äldre. Allra bäst är att byta ut halogenlamporna mot LED-lampor.
- Sätt rätt lampa på rätt plats! Äldre lågenergilampor kan ha längre uppstartstid, och det tar då en stund innan man får fullt ljus. I exempelvis badrummet vill man gärna ha en lampa som tänds fullt på en gång.
- Vill du ha varmt eller blått ljus hemma? Färgtonen mäts på en skala där värdena anges enligt den så kallade kelvinskalan. För varmare ljus – välj en lampa med lägre värde på skalan – kring 2500. För blåare ljus, välj högre kelvingrad.

Bilpool öppen för alla Umebor

Trött på däckbyten, besiktning och andra måsten som hör bilägande till? Med Sunfleets bilpool, som Umeå kommun använder, kan alla Umebor hyra bil när man behöver det.

Kommunen har haft Sunfleet som leverantör av bilpool sedan 2008. Sedan en tid är poolen även

öppen för allmänheten. Det finns pooler på flera platser i stan där man kan hämta och lämna bilar, bland annat vid Stadshuset, på Västerslätt, Umestan och vid universitetet. Den som är intresserad av att vara med kan välja mellan en rad olika medlemskap i olika prisklasser.



Klimatskolan inspirerade till att leva mer hållbart

Under Klimatskolan i mitten av september fick boende hos Bostaden och Riksbyggen möjlighet att lära sig om att leva mer hållbart.

Det var under SEE Hållbarhetsvecka mellan 19 och 24 september som Bostaden och Riksbyggen tillsammans ordnade studiebesök och seminarier runt om i Umeå. Bland annat fick besökarna lära sig mer om solceller och möjlighet att

gå på äppelprovning.

Det ordnades studiebesök på flera platser, bland annat returbutiken vid Strömpilen, kraftvärmeverket Dåva, IL Recyclings sorteringsanläggning i Holmsund och Hållbara Åldhem.

– Det är väldigt roligt att vi genomför Klimatskolan med Riksbyggen, som ligger väldigt långt fram i sitt hållbarhetsarbete, säger Royne Söderström, hållbarhetsstrateg på Bostaden.

”Det kan komma hela strumpbyxor”

Det du spolar ner i toaletten ska ta sig till kommunens reningsverk, men i värsta fall fastnar det i rören längs vägen och ställer till elände. Simone Andersson, kommunikatör på Vakin, förklarar varför det är viktigt att tänka på vad som ligger i porslinsstolen när du trycker på spolknappen.

Först och främst: vad FÅR man spola ner?

– Det är ganska enkelt: Kiss, bajs och toalettpapper. Och det är viktigt att det är just toalettpapper, då det löser upp sig betydligt lättare än andra typer av papper.

Vad händer om jag stoppar ner annat i toaletten?

– Det kan bli stopp i rören eller så kan det näringsrika slammet smutsas ner med oönskade kemiska ämnen. Vi har över 100 pumpar som hjälper vattnet att ta sig till reningsverket. I dem och i rören fastnar mycket skräp vilket gör att vi ständigt måste åka ut och åtgärda problemen, dyrt och onödigt.

Vad är den största boven när det blir stopp i avloppet?

– Man ska vara noga med att inte spola ner matfett. En del följer förstås med när du diskar, men se till att torka ur pannor innan. Allt fett stelnar när det kyls ner och fastnar längs rörväggarna. Hår som spolats ner "armerar" dessutom, så att fettkakan blir stenhård. Tvättlappar, tops, tamponger och kondomer ställer också till det.

Kiss, bajs och toalettpapper alltså, inget annat man får dispens för?

– Om man mår dåligt måste man förstås få kräkas också.

Vad är det märkligaste ni hittat i era galler?

– Det kan komma hela strumpbyxor och andra underkläder, det tycker jag är lite konstigt. Annars allt möj-



ligt: leksaksbilar av olika slag, mobiltelefoner, löständer. Vi tar emot en hel varieté av skurtrasor, jag gissar att de åker med av misstag när folk håller ut skurvattnet. Oavsett ursprungsfärg har de alltid någon typ av grå ton när de landar hos oss, vi kanske skulle göra en utställning någon gång.

"50 nyanser av grått"?

– Perfekt! Men det får nog bli en utomhusutställning, de luktar inte speciellt trevligt. ■

Tänk på att:

- Fett stelnar och hårdas när det kyls ned. Tillsammans med hårstrån bildas det en legering som orsakar stopp i avlopp.

- Toapapper löser upp sig betydligt lättare än andra typer av papper. Spola aldrig annat papper än just toalettpapper.



Raka rör från Vakin

– En enkel tumregel är att hålla sig uteslutande till kiss, bajs och toalettpapper.



Vad får man spola?

WC. Vattenklosett. Toalettstol eller porslinsgud – kärt barn har verkligen många namn. Gemensamt för oss alla är i alla fall att toaletten har en lika viktig som självklar plats i våra hem. Men förutom det uppenbara, vad får man egentligen spola ner i toalettstolen? Bostadens enkla quiz bringar klarhet i mysteriet.

	RÄTT	FEL
1 Toalettpapper	☐	☐
2 Badrumsmatta	☐	☐
3 Bajs	☐	☐
4 Tops	☐	☐
5 Kiss	☐	☐
6 Pappershanddukar	☐	☐
7 Elräkningar	☐	☐
8 Påminnelser på elräkningar	☐	☐

Facit: Rätt = 1, 3, 5. Fel = Alla andra

Stilfull återanvändning för miljoner



Vintageshopping är lika trendigt som det är miljövänligt, och i ett intensivt slit-och-slängsamhälle erbjuder det möjligheten att faktiskt shoppa loss med gott samvete. Hej tog cykeln till Ersboda och Myrorna, som varje år tar hand om upp emot 300 ton använda kläder och möbler från Umeå med omnejd.

120 år har gått sedan Myrorna grundades i huvudstaden av en samling entusiastiska Östermalmsdamer. Ganska snart togs verksamheten över av Frälsningsarmén, och har idag vuxit sig till en rikstäckande återanvändningsverksamhet med en omsättning på hundratal miljoner och en imponerande vinst som oavkortat går till sociala insatser. På Ersboda samlas och sorteras de gåvor som lämnats in i gåvomottagningen eller i någon av de många boxar som står utplacerade i Umeå med omnejd.

– Vi har boxar runt om i Umeå, men även så långt bort som Botsmark och Örnsköldsvik. De töms som regel

varje vecka, under de perioder som det är mest högfrekvent kan det bli två gånger i veckan, säger Stefan Johansson, produktionschef och insamlingskoordinator för Myrorna i Umeå och Skellefteå.

Bara det bästa

Men det är inte allt inlämnat som landar i Myrorna-butikernas sortiment. Modekunniga Erika Shevlin och Naima Tornéus går noggrant igenom de kläder som lämnas in, och bedömer vilka plagg som har potential att gå hem i den brokiga kundskaran.

– Många av oss som jobbar här har



BOSTADENS MYRORNA-BOXAR

Bostaden och Myrorna har ett samarbete där 16 klädboxar placerats i Bostadens områden. Sedan starten har det samlats in över 18 ton textilier. Under hösten utökas samarbetet med ytterligare fyra klädboxar i Holmsund och Obbola. För att hitta din närmaste box, surfa in på:

bostaden.se/kladatervinning

Omkring 7 procent av det som lämnas in är i för dåligt skick för att kunna återanvändas, men resten säljs eller skickas vidare

Stefan Johansson.

lång erfarenhet från tidigare butiksjobb. Det gäller att tänka på samma vis i urvalet här: Vad är det för trender som gäller just nu? Vad är just våra kunder på jakt efter?

Just nu är det mycket jeans och t-shirts med print – 90-talet är tillbaka, säger Erika Chevin och inspekterar vant en storblommig ärmlös klänning som just halkat ner längs sorteringsbandet.

20 procent av de plagg som lämnats in väljs ut till butikerna i Umeå och Sundsvall, resterande går på export och får nytt liv i andra delar av Europa.

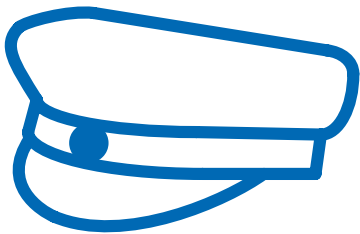
– Omkring 7 procent av det som lämnas in är i för dåligt skick för att kunna

återanvändas, men resten säljs eller skickas vidare, säger Stefan Johansson

En väg in i arbete

På produktionssidan hos Myrorna i Umeå finns sex heltidsanställda, dessutom finns fyra personer med arbetspraktik alternativt språkträning på plats. Myrornas butiker återfinns på ett 20-tal orter från Luleå i norr till Malmö i söder, och verksamheten genererade 2015 en vinst på omkring 40 miljoner kronor, pengar som återinvesteras i Frälsningsarméns sociala verksamheter som behandlingshem, härbärgen, stödboenden och handikapp- och invandrarbete. ■





Nya köregler för studenter

Nu slipper studenter förlora sin kötid när de tackar ja till ett korridorsrum. Umeå studentkår har tidigare riktat kritik mot Bostadens regler för nollställning av kötid, något som nu alltså åtgärdats.

– Alla som nu bor i ett enkelrum i studentkorridor och som flyttar in i ett framöver, får tillbaka sitt registreringsdatum. Man kan då tacka ja till korridorboende och ändå ha chans till att få en vanlig lägenhet när man slutat studera, säger Maria Söderström, kundcenterchef på Bostaden.



Ljusare framtid i jakten på studentboende

Boendesituationen för studenter i Umeå har länge varit tuff, och konkurrensen om lägenheter allt hårdare. Men nu börjar trenden äntligen vända.

Sverige har brist på studentbostäder, det är ingen nyhet. Umeå har länge varit en av de studentstäderna som toppat den föga smickrande listan av kötider och bostadsbrist, men nu kan en ljusning skönjas. Byggandet av hyreslägenheter i närheten av universitetsområdet har nämligen tagit fart, och förutom de 280 enrumslägenheter som byggts på Lilljansberget pågår flera omfattande byggprojekt just nu. I maj beviljades bygglov för ytterligare 237 studentlägenheter på Ålindhöjd.



Nya lägenheter öst på stan

Öst på stan får ett rejält tillskott av bostäder, då detaljplanen av kvarteret Mården fått klartecken. Ambitionen är att nio våningar och 159 nya lägenheter ska växa fram under 2017–2018.

Det började som en skisstävling, där tre olika arkitekter bjöds in att gestalta förslag. Nu är detaljplanen godkänd och byggstarten beräknad till början av 2017. Kvarteret Mården kommer att bestå av 159 lägenheter med storlek mellan ettor och fyror. Fasaden är inspirerad av stadsbyggnadsprojekt i Holland och Danmark, och förutom bostäder kommer kvarteret på Östra Norrlandsgatan innehålla förskola och en lummig park.

– Bostaden har en viktig roll i Umeås utveckling. Om vi ska lyckas nå visionen om 200 000 invånare krävs det att vi producerar attraktiva bostäder i efterfrågade bostadsområden. Vår nyproduktion skapar flyttkedjor och ökar rörligheten på Umeås bostadsmarknad. Det gör det möjligt för fler att hitta ett boende som passar deras aktuella livssituation, säger Jerker Eriksson, vd på Bostaden.

FAKTA

Antal lägenheter: 159 st

Lägenhetsstorlekar: 46 st ettor, 23–37 kvm, (varav 29 st är det man förr kallade 1,5:or, med ett mycket litet sovrum), 57 st tvåor, 44–55 kvm, 47 st treor, 65–74 kvm, och 9 st fyror, 78–95 kvm.

Antal våningar: Mellan 5 och 9 bostadsvåningar

Preliminär byggstart: Början av 2017

Hyra: Inte fastställd i dagsläget

Övrigt: Alla 159 lägenheter får balkong/uteplats. I huset kommer det även att byggas en stor gemensamhetslokal med bland annat bastu och relax.

Bli klimatsmart digitalt

De flesta av oss är förtjusta i shopping, resor och prylar – inget konstigt med det. Samtidigt ökar medvetenheten kring klimatfrågor, och i takt med det utbudet av miljövänliga alternativ och smarta appar och sajter som gör det möjligt att shoppa och resa med gott samvete. Här kommer fem tips på hur du kan bli mer klimatsmart digitalt:

Klimaträtt

På klimatratt.se hittar du mängder av smarriga och klimatsmarta recept som minimerar din gastronomiska klimatpåverkan samtidigt som du äter som en kunglighet. Dessutom kan du läsa om pilotprojektet Klimaträtt där boende i ett flerfamiljshus i Uppsala testade appen, och genom den minskade sin klimatpåverkan med i genomsnitt 31 procent – utan större uppoffringar. Appen finns att ladda ner gratis – testa själv! *Klimatratt.se och där du vanligtvis laddar ner appar.*



Green travel choice

Appen Green travel choice ger dig ett snabbt och enkelt grepp om dina resvanor, och hur det påverkar miljön. På så vis får du också möjlighet att hitta andra sätt att ta dig fram som är skonsammare för miljön och lättare för samvetet. *Där du vanligtvis laddar ner appar.*

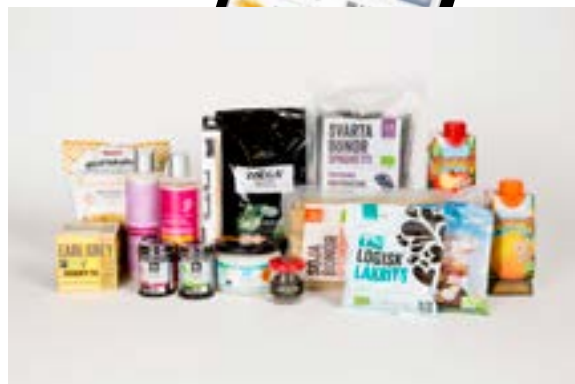


MyFootprint

Vet du vad du lämnar för klimatavtryck i vardagen. Med appen MyFootprint får du stenkoll, och ett grepp om hur du kan göra skillnad. Genom att fylla i elförbrukning och dagliga konsumtionsvanor räknar appen ut hur mycket utsläpp du genererar, och kan på så vis se var du kanske kan minska ner. *Där du vanligtvis laddar ner appar.*

Matsmart.se

Vet du vad som händer med alla butiksvaror som närmar sig utgångsdatum? Det mesta förverkas och slängs bort. Matsmart.se köper in stora volymer mat med kort eller utgångset datum, och säljer via nätet till extremt låga priser – billigt för dig, bra för miljön. Varorna levereras till ditt postombud, eller till din dörr – du bestämmer själv. *Matsmart.se*



Delbar

Behöver du en betongborr för att montera upp tv:n? En kanot till helgens fisketur? En ryggsäck, en cykelkärra eller kanske en mixer till helgens 40-årsfest? Det kan du låna, i stället för att köpa. Delbar grundades i Umeå 2013, och gör det möjligt att enkelt hitta någon som gärna delar med sig av sina prylar – gratis eller tokbilligt. Ladda ner appen och börja låna – eller låna ut! *Delbar.se och där du vanligtvis laddar ner appar.*



Skräpmat – rädda resterna från soptunnan

Omkring en halv miljon ton ätbar mat slängs varje år i soporna och hälls ut i avlopp, det visar en undersökning som Svenska Miljö Emission Data tagit fram på uppdrag av Naturvårdsverket. Mycket av detta kan räddas, och bli till morgondagens middag och lunchlåda – bra för plånboken, och bra för miljön. En smarrig omelett är perfekt för att göra det mesta av resterna, och funkar lika bra som vegetarisk variant.



2 PORTIONER

- 5 ägg
- 0,5 dl vatten
- 0,5 tsk salt
- svartpeppar
- 1 msk olivolja
- 3 dl hackade grönsaker, t.ex. lök, paprika och champinjoner
- 4 skivor skinka, salami eller rökt lax
- 1 dl riven eller smulad ost, t.ex. hus- hålls- eller fetaost

Gör så här

1. Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar. Hetta upp olja i en stekpanna och fräs grönsakerna och ev skinka, salami eller rökt lax någon minut.

2. Häll över äggblandningen och sprid ut allt jämnt i pannan. Stek på medelvärme tills omeletten nästan har stelnat. Strö över ost och garnera eventuellt med någon färsk ört. Stek lite till och stjälp upp på tallriken. Servera med en grönsallad.

Receptet kommer från **Coop.se**

Fler matnyttiga rest-recept hittar du bland annat på: Slangintemat.se, vardag.nu, norrmejerier.se och koke.se

Det här är Böleäng

Med en mix av villor, radhus och hyreslägenheter, stora grönområden och cykelavstånd till Umeå centrum har Böleäng blivit ett populärt bostadsområde för barnfamiljer. Närheten till Umeälven och mysiga promenadstråk gör Böleäng perfekt för den som vill ha en fot planterad i city och den andra i naturen.

Område

Avstånd till Umeå centrum: Cirka 3 kilometer

Byggs: Under 1960- och 1970-talet

Bostaden på Böleäng: Cirka 400 lägenheter

Volvo Umeverken

- Volvo Umeverken startades 1929 av möbelsnickaren Gösta Nyström som började tillverka bilkarosser i trä. 1944 kunde man introducera den första självbärande stålkarossen i världen, och ett samarbete med Volvo tog form.
- 1964 köpte Volvo hela fabriken.
- Hade 2015 cirka 1700 anställda och var Volvos enda hyttillverkare i Europa.
- Investerade under de senaste åren 650 miljoner i måleriet, bland annat för att minska miljöbelastningen.

Nya kombohus på Böleäng

Under 2017 börjar inflyttningen i de nio kombohus som Bostaden bygger på Böleäng, med sammanlagt cirka 180 lägenheter. Husen byggs i hållbara material med lång livslängd, och är konstruerade för att kunna sättas upp snabbt i och med att de är förtillverkade.

Tips på nöje och fritid

Träning och hälsa: På Böleäng finns stora grönområden. Inom promenad- och cykelavstånd på intilliggande Teg finns dessutom flera fotbollsplaner, ishall och gym.

Friluftsliv och lek: Älvs promenaden erbjuder mysiga promenadstråk, och på Bölesholmarna finns bad- och grillplats.



Nystart för Ersbodas pizzaälskare

Rayan Khadim och hans bröder har lång erfarenhet från restaurangbranschen, och när möjligheten att ta över en pizzeria på Ersboda dök upp var de inte sena att ta chansen. Efter en totalrenovering har Presto slagit upp portarna på Trattgränd.

Berätta om den nya restaurangen!

– Det blir pizzeria och grill med hemkörning. Vi driver tre restauranger sedan tidigare, och såg stor potential i den här lokalen. Men vi visste att det skulle krävas en riktig nystart med ny ägare och en helrenovering.

Har ni hyrt av Bostaden tidigare?

– Ja, vår restaurang på Ålidhem är i Bostadens lokaler, och vi har väldigt bra erfarenhet av samarbete med dem. De har hjälpt oss massor med den nya restaurangen.

Det här är ett riktigt familjeföretag?

– Ja, vi är fem bröder som drivit restauranger i 15 år tillsammans. Det är därför jag är så säker på att det här kommer att fungera, vi har erfarenheten som krävs.

Något annat vi behöver ha koll på?

– Vi finns på onlinepizza också, så du kan enkelt gå in på webben för att beställa. Hos oss är det öppet sju dagar i veckan, 10:00-20:00 på veckodagar och 12:00-20:00 på helger.

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:

Ingrid Lindqvist

Pensionär



PÅ TV

Vad följer du på tv just nu?

– The Night Manager på TV4, den är väldigt spännande.



Har du någon favorit tv-serie eller genre?

– Det blir i första hand olika dokumentärserier, det brukar vara intressant.



MUSIK

Vilken är årets bästa låt?

– Det måste vara Miriam Bryant, Black Car.

Vilken är din bästa konsertupplevelse?

– Jag gillar verkligen Kultur i parken, det är en skön plats att vandra runt i.

Och vilken artist vill du helst av allt se på en Umeåscen under 2017?

– Ja, varför inte Laleh eller Lars Winnerbäck?



MAT & DRYCK

Var går du helst ut och äter i Umeå?

– Jag går gärna på Bishop Arms, ett mysigt ställe med bra placering mitt i centrum. Renmarkstorget har blivit en väldigt trevlig plats i ständig rörelse.

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

– Jag tycker mycket om att göra köttgrytor. Men när barnbarnen är på besök är det palt som står högst i kurs.



Har du något favoritkafé att tipsa om?

– Espresso House på Renmarkstorget trivs jag bra på.



KONST/TEATER/DANS

Har du några planer på teaterbesök i höst?

– När Ronny Eriksson kommer till Idun i början av november går jag gärna dit.

Finns det något galleri eller museum du vill tipsa om?

– Gammlia och Västerbottensmuseum tycker jag mycket om, det är ett väldigt trevligt ställe att mötas. Och Väven förstås.



LÄSNING

Vilken var den senaste boken du läste?

– "Att inte vilja se" av Jan Guillou. Jag är med i en bokcirkel där vi möts och diskuterar romaner.

Hur ser läsvanorna ut när det kommer till dagstidningar och månadsmagasin?

– Västerbottens-Kuriren läser jag varje dag, och Svensk Damtidning och Amelia när de kommer ut.



INGRID LINDQVIST **FRÅN:** HÄLLNÄS **BOR:** ÖBACKA **GÖR:** PENSIONÄR OCH ORDFÖRANDE I KVARTERSRÅDET **INTRESSEN:** SPORT, FÖRENINGSLIV

Bostaden-krysset



Lös krysset – vinn designad bricka

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 bricka designad
av Hanna Karlzon.

Senast fredag 4 november 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 "cykelutflykt". Stort grattis till er fem som vann varsin mobilhögtalare.

Tomas Wermelin, Matilda Bergström, Johanna Blom, Mikael Widmark, Börje Fahlander.

Vinn en duschtimer!

Mejla dina svar till vinna@bostaden.umea.se och skriv Miljöquiz i ämnesraden. Du kan också skicka dina svar med brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Märk kuvertet med Miljöquiz. Senast fredagen den 4 november vill vi ha ditt svar. Fem vinnare får varsin duschtimer.

1

Filmen WALL-E från 2008 skildrar jorden år 2750, då överdriven konsumtion gjort att hela planeten täckts med skräp. Vi möter roboten WALL-E vars jobb är att samla ihop skräpet. I filmen blir WALL-E kär i en annan robot. Vad heter hon?

- 1. WALL-A
- X. Eva
- 2. Maria

2

I låten "Big Yellow Taxi" från 1970 uttrycker sångerskan Joni Mitchell oro för planetens framtid. Hon sjunger bland annat att man "asfalterat paradiset" för att bygga en... ja, vadå?

- 1. Shoppinggalleria
- X. Bensinstation
- 2. Parkeringsplats

3

En bok från 1962 skildrade miljöeffekterna av att använda bekämpningsmedel som DDT. Boken, som skrevs av den amerikanska biologen Rachel Carson, blev en storsäljare och förändrade synen på bekämpningsmedel. Vad heter boken?

- 1. Tyst vår
- X. Död höst
- 2. Vinter i paradiset



Bild från filmen Wall-E av Pixar

Vinnare i förra numrets quiz

Tack för alla bidrag i tävlingen. Vinnare: Kristina Holmström, John Öbrell, Magdalena Forsberg, Madeleine Brändström, Emma Lagergren, Petter Perstrand, Gerd-Marie Johansson, Hedvig Lestander, Thomas Wikström, Viktor Singström. Stort grattis!