

HEJ

Tema:
Semester



Prince och Madonna i
Umeås parker i sommar

9

Sommar i city 4



Sohajba trivs bra
i studentkorridoren
på Fysikgränd

10

Luta dig tillbaka och njut på semestern

Bilden skildrar Cancún i bakgrunden, förgrunden visar undertecknad med familj på semester hemma i Mexiko. Fotot är taget ifjol och som ni kan se är humöret på topp. Vissa av er kan säkert relatera till känslan av att ha två hemstäder, även om det nu inte är i olika världsdelar. Det jag kan säga direkt är att det är en bra känsla – att kunna uppleva semester både i Sverige och i Mexiko. Jag kan även se en markant skillnad mellan olika system. I Mexiko har man som regel två till tre veckors semester enligt lagen; men, men... semester som semester.

Innan semestern kan det gå en hel del tid och tankeverksamhet till hur familjen enklast kan må som bäst och därefter planera en realistisk semester. Och den riktiga utmaningen under semestern, i mitt tycke, ligger i att slappna av och låta bli att oroa sig över vardagen. Under semestern är det bara att luta sig tillbaka och njuta till fullo: Skumma igenom tidningar, lösa deckare på gräsmattan, lösa korsord liggandes på närmaste badstrand eller göra en utflykt till Bölesholmarna.

När jag kan reser jag gärna utomlands själv. Dels för att jag gillar att unna mig tid för mig själv och dels för att det hjälper mig att sedan ta vara på vardagen och koncentrera mig på det riktigt viktiga – familjetid av kvalitet. Under min tid på universitet fick jag några internationella kompisar och det är alltid roligt - om möjligheten finns - att



besöka dem och hålla kontakten. För mig är det också oerhört viktigt att underhålla språket och det är många av mina polare som också kan spanska, inte minst på jobbet. Men jag kan också hålla mig till svenska när jag är på resande fot eftersom några i min närmsta sfär är svenskar som har flyttat utomlands.

Vare sig på semester, på jobbet, hemma i Sverige eller i Mexiko så är det viktigt att vi njuter till fullo den tiden vi har till godo.

Allt gott!
Luis Sánchez
Fastighetsskötare

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster, som kommer ut med 4 nummer per år.

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

Produktion: Humbly. **Tryck:** Tabergs. **Foto:** 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



Så ser Bostaden på studs-mattor och barn-pooler

Sommar betyder högsäsong för studs-mattor och barnpooler. Som hyresgäst hos Bostaden måste du alltid kolla med din kvartersvärd innan du monterar upp något på gården.

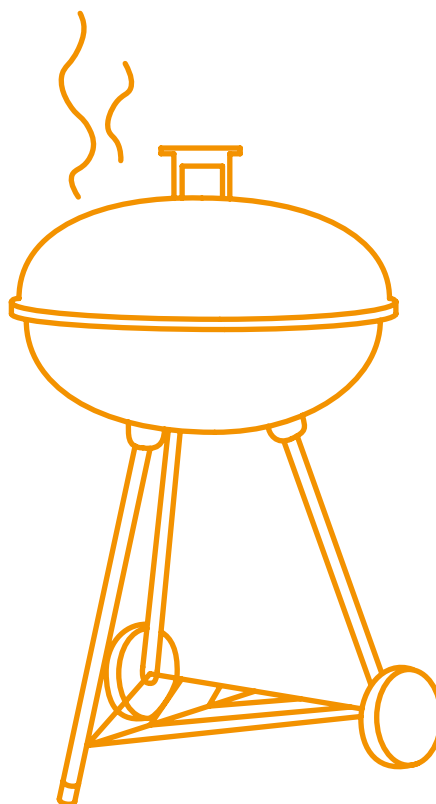
Kvartersvärden gör en bedömning utifrån säkerhets-, störnings- och

miljöaspekter i varje fall. Bostaden är generellt restriktiva med studs-mattor och pooler som står placerade på våra gårdar utan uppsikt och med risk för att de används av andra än ägaren. Vi är måna om säkra miljöer för alla som bor, vistas och leker på våra gårdar. När det gäller stora pooler finns det också en miljöaspekt eftersom de oftast fylls med flera kubik varmvatten.

Om man har en egen inhägnad uteplats får man sätta upp en studs-matta, bara man inte stör grannarna.

Tänk på det här när du grillar i sommar!

- Eftersom grillning ökar brandrisken och kan störa dina grannar får du inte grilla på din balkong. Använd gärna de olika grillplatserna som finns på gårdarna i våra områden.
- Placera grillen så långt från husen att rök och matos inte stör andra. Har du ingen egen grill kan en engångsgrill vara ett bra alternativ.
- Om du grillat, ta hand om askan – den kan glöda i flera dygn och ska inte hållas bland soporna innan du är säker på att den är släckt.
- Använd elgaffel eller annan elektronisk utrustning för att tända grillen så du slipper använda tändvätska och tändstickor. Det är enklare, mer miljövänligt och ekologiskt.



Många renoveringar under året

Under 2016 satsade Bostaden drygt 180 miljoner kronor på renoveringar i cirka 170 olika projekt. Och under 2017 ska vi genomföra upp till 200 olika renoveringsprojekt av varierande storlek.

Projekten innebär allt från stam- och ventilationsbyten till fönsterbyten och målning av fasader.

Just nu pågår renoveringsprojekt bland annat på Stipendiegränd och Fysikgränd på Ålidhem, Axtorpsvägen på Berghem och Äppelvägen på Böleäng.

På vår webb finns mer information om alla större renoveringar: bostaden.umea.se/aktuella-renoveringar.



Visste du att...

vår genomsnittshyresgäst är en 25-årig kvinna som bor i en tvåa på Ålidhem och som har varit hyresgäst hos oss i cirka 2,3 år?

KULTURCENTRUM
FÖR BARN OCH UNGA

En härlig sommar i city

Sommaren är här, och för vissa betyder det stugliv, husvagnssemester eller all-inclusive-mys vid spanska badorter. Men en stor del av Umeås unga tillbringar hela skollovet i stan, och då blir Hamnmagasinet en viktig knutpunkt med aktiviteter under de varma och lediga sommarmånaderna.

Från caféscenen hörs det rytmiska dunket från hiphopkvällen Open Stage, där framtidens potentiella rapstjärnor visar upp sina färdigheter för en ivrigt påhejande publik. Samtidigt sitter enhetschefen Dag Elfgren på sitt kontor och pusslar för att få ihop de sista bitarna inför sommarens aktiviteter på Hamnmagasinet.

– Vi ska se till att ha ett gäng roliga aktiviteter här i stan, det är ju inte alla som har ett sommarställe att hänga på, säger han och tar en välbehövlig paus från Exceldokument och planeringsverktyg.

Unga i alla åldrar

På Hamnmagasinet mixas barn- och ungdomsverksamhet för ett brett ålderspektra, med fokus på kultur – bland annat teater, musikskapande, hantverkskurser och utomhusaktiviteter i skateparken Sparken och Broparken.

– Man kan väl säga att våra besökare kommer in som pysslande treåringar på Kulturcentrum och går ut som välartade 26-åringar från Café Hamnmagasinet, säger Dag Elfgren skämtsamt.

16-årige Thep Khotcharom och kompisen Daniel Ayuobi, 14 år, har regelbundet besökt Hamnmagasinet sedan i vintras. De har inga särskilda planer för sommaren, men tror att Hamnmagasinet blir en samlingspunkt.

– Våra kompisar blir oftast kvar i stan under sommaren. Kanske någon åker till Stockholm, men annars är det Umeå som gäller, säger Daniel som bor på Haga.

Thep bor i Brännland, skejtar emellanåt i Sparken, och i Hamnmagasinet verkstad finns det en sak som lockar lite särskilt:

– Jag vill bygga en egen longboard, berättar han.

Annars är det Hamnmagasinet disco som killarna mest ser fram emot.

– Då kommer det folk från hela stan, det är kul, säger Daniel med ett brett leende.

"Man känner sig välkommen"

Channa Linder, 15 år, och Matilda Lundgren, 16 år, repeterar teaterföreställningen "Olika likheter" som går upp på Hamnmagasinet den 19 maj. Tjejerna bor i Röbäck respektive Vännäs, men åker till Hamnmagasinet för att umgås, hålla på med teater och hänga på caféet.

– När man kommer till ungdomsgården känner man sig välkommen direkt, säger Channa, och får medhåll från Matilda.

– Och fast det är väldigt olika hur mycket erfarenhet man har i teatergruppen så blir det inget gap, det är en bra mix på åldrarna, fyller Matilda i.

Nervöst, men kul

Det finns långt gångna planer på ett dagkollo med teater i Broparken, med coachning från en av Kulturcentrums dramapedagoger. Men först ska premiären av "Olika likheter" klaras av.

– Det är förstås lite nervöst, men mest kul, säger Channa. ■



På Open Stage har alla möjligheten att visa upp sina rap-skills.

Det här händer i sommar

- Prova-på-teater för barn
- Teater i Broparken – teater för äldre barn
- Skateträning och tävling i skateparken
- Klubb 13-15
- Crafts week
- Ateljéverksamhet
- Caféet är öppet måndag kl. 11-17 och tisdag-fredag kl. 11-22

För mer information om aktiviteter på Hamnmagasinet, klicka dig in på umea.se/hamnmagasinet eller följ dem på Facebook och Instagram. All sommarlovsinformation för barn och unga i Umeå finns också på Händer på lovet www.umea.se/handerpalovet



Under sommaren arrangeras bland annat spelkvällar och fotoworkshop på Hamnmagasinet.

En ovälkommen **blodsugare** som sängkamrat

Har du fått
in vägglöss?
Kontakta
din kvartersvärd
eller Nomor!

På senare år har den blodsugande vägglusen gjort en synnerligen ovälkommen offensiv i svenska hem, och Umeå är inget undantag. Men skadedjursbekämparen Nomor har tillsammans med Bostaden tagit fram en väl fungerande saneringsmetod: värme.

Runt 2011 invaderades Umeå plötsligt av blodsugande kryp. Vägglusen har alltid funnits med på ett hörn, men på kort tid ökade antalet fall lavinartat.

– Vi blev överraskade i branschen, ökningen var väldigt snabb. 2012 hade vi omkring 360 vägglöss-ärenden, och i och med att man slutat med alla giftklassade bekämpningsmedel blev det svårare att hantera, säger Nils-Erik Andersson, områdeschef hos Bostaden.

Levande bete

Vägglusen sprids genom att den följer med resväskan, bosätter sig i vägglistor och madrasser och kryper fram på natten för att äta. En vägglus – eller skinnbagge som den egentligen heter – blir vanligtvis omkring 5 millimeter lång, men kan i vissa fall växa upp till 10 millimeter och kan suga i sig sju gånger sin egen vikt.

– Den är stryktålig, och kan klara sig utan mat i upp till tio månader. Den är dessutom väldigt skygg och svårupptäckt. Längre var enda fungerande metoden att bli av med vägglössen att sprida ut kisel längs vägglistor och trösklar, och låta hyresgästen agera mänskligt bete i sin säng, säger Nils-Erik Andersson.

Kisel torkar ut vägglössen, men

metoden var långt ifrån perfekt. Det kunde nämligen dröja flera nätter innan det fick effekt, med resultatet att den boende fick utstå bett och klåda till dess att alla löss torkat ut och dött. Men tillsammans med skadedjursbekämparen Nomor togs en ny och betydligt mer effektiv metod fram.

– Rummet värms under kontrollerade former upp till 55–65 grader och kisel sprids ut längs lister. På så vis eliminerar alla vägglöss inom loppet av några timmar, säger Nils-Erik Andersson.

Information och värme som vapen

I tillägg måste hyresgästens alla textilier som kläder, täcken, kuddar och sängkläder tvättas på 60 grader. Här är det viktigt att inte slarva, och att följa instruktionerna till punkt och pricka. Annars kan de hungriga krypen snabbt få fäste igen.

– Idag har vi inte mer än 50 fall per år i Bostadens lägenheter, och ett lika viktigt vapen som värmeaggregatet har varit information – att se till att hyresgäster blir medvetna om risker och metoder att förhindra lössens spridning, säger Nils-Erik Andersson. ■

Vägglus

(*Cimex lectularius*)

Art: Är egentligen en skinnskalbagge

Utseende: 5–10 mm lång, platt kropp som blir rundare efter att den sugit blod.

Levnadsmönster: Dras till människans utandningsluft och värme för att suga blod. Vägglusen kryper fram på natten, och håller sig annars gömd bakom vägglistor och i madrasser. En aktiv vägglus kan leva upp till 4–5 månader, gå i dvala i upp till 10 månader, äta sju gånger sin egen vikt varje måltid och lägga ca 4 ägg per dag.

Nils-Erik tipsar – Så undviker du vägglöss!

Det är vanligt med vägglöss även på svenska hotell, och det handlar inte om hur många stjärnor hotellet har. Vägglöss drabbar allt från lyxhotell till enklare inrättningar.

1. Förvara inte väska eller kläder på hotellrummets säng eller golv – använd väskhållare eller garderob.
2. Lyft på madrassen och kolla sänggavel, lössen lämnar spillning. Om du hittar sådan kan det vara läge att be om ett nytt rum.
3. När du kommer hem – packa upp utomhus och skaka ur kläderna. Om du inte vill göra det utomhus, gör det över ett badkar eller i duschen.



Relaxa med stil

Frågan är om det blir mer bekvämt på stranden än så här: uppblåsbara soffor som inte behöver pumpas upp, tar minimalt med plats i packningen och funkar på såväl land som vatten. Finns i flera varianter och från olika tillverkare, just detta exempel är från svenska Relaxbag.

Pris: 599 kronor på relaxbag.se

En dag på stranden



Äntligen är strandsäsongen här! Egentligen behövs ju inte mer än sol, sand och trevligt sällskap, men det finns förstås en hel del roliga grejor som kan höja upplevelsen lite extra. Hej har botaniserat i pryldjungeln och hittat några favoriter till sommarens strandmys.

Tonsätt strandutflykten

Rätt musik lyfter strandmyset till nya höjder. Just nu finns många Bluetooth-högtalare att välja på, och ett bra alternativ är JBL:s Clip 2. Högtalaren är liten, smidig och helt vattentät, byggd för att tåla stryk på stranden.

Pris: 599 kronor på xxl.se



Rymligt på stranden

Med en bra strandväska kommer man långt. Den här fina väskan i korg rymmer det mesta för en dag på stranden med sina tre innerfack, varav ett med dragkedja.

Pris: 249 kronor på ahlsens.se



Vattenlek för stora som små

Det saknas inte alternativ när det kommer till strandleksaker, men få saker lockar ut badkrukor i vattnet med samma effektivitet som en Waboba. Den lilla bollen må se oansenlig ut, men när du sätter igång att studsas den mot vågorna förstår du snabbt varför det är så vanebildande. Barnsligt kul, helt enkelt.

Pris: cirka 70–100 kronor, waboba.com



Laddad för strandhäng

Musikspelare, sociala medier och intensivt fotande kan snabbt suga musten ur mobilbatteriet, och på stranden är det inte lätt att hitta en strömkälla – lyckligtvis finns hjälp att få. Just nu finns en uppsjö portabla laddstationer på marknaden, och bland de snyggare hittar vi Vooni Stone Power Bank. Finns i två storlekar, med utrymme för en eller två laddkablar.

Pris: 199–349 kronor på coolstuff.se

Smidigt skydd från solen

Alla mår bra av en paus från solen. Ett smidigt alternativ till parasoll är ett så kallat pop up-strandtält som tar lite plats, enkelt vecklas upp och skyddar från sol, vind och insyn.

Pris: 375 kronor på tectake.se



Nu kan du beställa diskmaskin

Nu kan vi äntligen erbjuda dig möjlighet att beställa diskmaskin via vår webbutik Hemmafint. Läs mer och beställ på hemmafint.bostaden.umea.se

Visste du att...

det under 2016 gjordes cirka 500 beställningar i vår webbutik Hemmafint?

Coop flyttar in på Mariehem

Nu till hösten inviger Coop Nord en kvartersbutik med generösa öppettider på Mariehems centrum. Planerad invigning blir under senhösten 2017. Totalt kommer tio personer att nyanställas.

63:an – nytt namn på kvarterslokal

Kvartersrådet på Ystarvägen har haft en namntävling för sin kvarterslokal. Det vinnande namnförslaget, "63:an", skickades in av Leon Liebel. Den 1:a maj ordnade man en namngivningsceremoni där den nya skylten till kvarterslokalen avtäcktes.



Aktivt kvartersråd välkomnar hjältar med gåva



Kvartersrådet på Klintvägen. Runt bordet sitter (från vänster) Katrin Lundström, kvartersvärden Tommy Thysell, Jonas Öberg, Kerstin Edman, Brita Dahl, Martin Hånell, Eva Mollainen, Anders Persson och Anna Hedman (med ryggen mot kameran).

Klintvägens kvartersråd på Ålidhöjd har under våren välkomnat sina nya grannar Hjältarnas hus med en gåva – ett boccia- och bouleset.

– Vi vill att de ska känna sig välkomna till kvarteret, säger Anders Persson.

I kvartersrådet på Klintvägen finns en engagerad grupp hyresgäster, som varje år ordnar aktiviteter. Bland annat har man en populär återvinnardag i maj, då man hjälps åt att samla ihop och köra bort grovsopor. I bostadsområdet finns också många lokaler som snickeri, grovtvättstuga, kvarterslokal, bastu och sporthall. Kvartersrådet byggde förra året dessutom en ny boulebana.

I maj invigdes Hjältarnas hus intill sjukhusområdet, bara ett stenkast från Klintvägen. Hjältarnas hus är ett tillfälligt hem för barnfamiljer där någon drabbats av långvarig sjukdom.

För kvartersrådet på Klintvägen kändes det självklart att välkomna de

nya grannarna, berättar hyresgästen Anders Persson. Man bestämde sig för att köpa en gåva: ett boule- och bocciaset som kan användas på den nya banan.

– Det känns bra att ge en inflyttningsgåva. Det kommer vara många olika människor, stora, små, sjuka och friska där och vi hoppas att gåvorna kan komma till användning, säger Anders Persson.

Kvartersrådet på Klintvägen vill gärna ha in fler förslag från hyresgästerna på hur man kan använda sina medel till att utveckla området. Rådet har en egen hemsida som man hittar på klintkvarteret.se.

Ljuva toner i Umeås parker i sommar

A photograph of Michael Holmström, a man with grey hair, wearing a grey jacket over a teal t-shirt and dark trousers. He is standing in a large greenhouse filled with rows of purple flowers in black plastic mulch. He has his hands raised in a gesturing motion. The greenhouse has a curved, arched structure with translucent panels.

Michael Holmström är arbetsledare på Umeå kommuns parkavdelning och ansvarar för sommarblommorna.

Vad har Prince, Madonna och UB40 med Umeås parker att göra? Jo, i sommar går kommunens sommarblommor i 1980-talsmusikens tecken.

– Trädgård är en känsloupplevelse, precis som musik. Det känns som ett passande tema, säger Michael Holmström, arbetsledare på Umeå kommuns parkavdelning.

I över tio års tid har Umeå kommun haft olika teman för sina sommarplanteringar i parker och på gator. Årets blommor har alldeles precis börjat placeras ut, och innan midsommar ska alla rabatter vara på plats. Sommarblommorna finns bland annat i Rådhusparken, Döbelns park, Hedlundadungen och längs Rådhusplanaden.

Får mycket beröm

Michael Holmström leder teamet som planerar, ritar och planterar alla färgglada planteringar.

– Det är jätteroligt! Jag tror att Umeåborna uppskattar att det är fint i stan på sommaren. Vi får mycket beröm, säger han.

Rött, blått och silver

Redan på hösten börjar idé- och skissarbetet för sommarblommorna. Och i år är temat alltså 1980-talets musik. Gestaltningen utgår från ett färgschema som skiftar i olika toner av rött, blått och silver.

Alla planteringar har fått namn efter låtar. Bland annat Prince "Purple rain" (Renmarkstorget/Kungsgatan), Madonnas "Like a virgin" (Döbelns plan) och Chris de Burghs power-ballad "Lady in red" (Rådhusplanaden).

Kommunen har också gjort en spellista på Spotify med låtarna som inspirerat till planteringarna.

– Vi vill försöka förmedla olika känslor med planteringarna. Det är

en rolig utmaning, säger Michael Holmström.

Populära vandringer

Precis som tidigare år erbjuder Umeå kommun i sommar också guidade sommarblomsvandringer där man berättar om planteringarna och växternas komposition.

– De brukar vara väldigt populära, säger Michael Holmström.

Michael Holmström rekommenderar Umeåborna att upptäcka planteringar på lite oväntade ställen i Umeå.

– Tegs centrum är väldigt fint. Där har vi stora planteringar i år. Sen är Döbelns plan också ett litet okänt vattenhål med fontänen, säger han. ■

Delad glädje i korridoren på Fysikgränd

Hyresfria somrar, billigare bredband och möblerade rum. Fördelarna med korridorsboende är många för en student. Men för 21-åriga Sohajba Mohammadi är gemenskapen den verkliga vinsten.

– Vi är som en liten familj, säger hon.

Visste du
att...

vi under 2016
renoverade totalt
356 enkelrum i student-
korridorer på
Stipendiegränd och
Fysikgränd?



Sohajba, Sara och Anna trivs i det gemensamma köket.



I det 19 kvadratmeter stora rummet finns en säng, ett skrivbord och plats för kläder. Fullt tillräckligt menar Sohajba Mohammadi.

– Får vi städa lite innan ni fotar? Det här är pinsamt (skratt)!

Stämningen är glad och uppsluppen i det gemensamma köket i studentkorridoren på Fysikgränd 17 när Hej kommer på besök vid lunchtid en fredag i april.

"Blev bättre än förväntat"

Sohajba Mohammadi och korridorsgrannarna Sara och Anna Korsberg sitter runt köksbordet. Sohajba är 21 år, kommer från Luleå och studerar till sjuksköterska i Umeå. Hon flyttade in i studentkorridoren i januari 2016 när hon började plugga.

– Jag hoppades att jag skulle hamna i en korridor med människor som jag skulle trivas med. Det blev mycket bättre än jag förväntat mig! För jag hamnade ju med de här, säger hon och tittar på kompisarna Anna och Sara. Anna fyller i:

– Jag har inte hört om någon korridor som är lika social!

Här i huset bor nio studenter som alla har egna rum, men delar köksutrymme.

Under 2016 renoverade Bostaden över 350 rum i studentkorridorer på Ålidhem. I Sohajbas hus renoverades köket. Något som uppskattas.

– Det blev mycket bättre. Det var en konstig köksö här förut. Och det blev mycket bättre ljudisolerat, säger hon.

Vi lämnar köket och går in i i Sohajbas eget rum på 19 kvadratmeter. Rummet är ljus och enkelt, men mysigt inrett med en säng och ett skrivbord.

– Jag har försökt göra det hemtrevligt, säger hon.

Fakta: Studentboende

Bostaden hyr ut studentbostäder till alla som studerar vid Umeå universitet eller SLU i Umeå. Det finns två typer av studentboende: enkelrum och studentlägenheter. Enkelrum är den vanligaste varianten.

I studentrum är årshyran fördelad på tio månader, vilket innebär att man inte betalar hyra under juni och juli. I hyran ingår värme, vatten, hushållsel och kabel-tv. Rummen är basmöblerade. Enkelrummen finns i olika varianter men de flesta har gemensamt kök och egen dusch i rummet.

När man flyttar till sitt första enkelrum i studentkorridor nollställs inte kötiden, utan man får behålla den.

Gemenskapen med de andra är det bästa med att bo i studentkorridor, säger Sohajba.

– Det är så nice att man alltid har någon att vara med. Jag är en väldigt social människa. Men sen får man också sitt eget space när man kommer in på sitt rum, säger hon. Men det finns också nackdelar med korridorsboende.

– Det kan bli lite stökigt ibland. Jag gillar när det är rent. När folk inte städar efter sig blir man lite irriterad.

– Och när jag flyttade in här skrev folk arga lappar till varandra. Jag tycker att det är bättre att prata med varandra än att skriva lappar, säger hon.

Sohajba har ett tips till alla som bor i korridor för att undvika konflikter kring köket:



– Städa alltid undan efter dig själv! Det är inte så svårt. Gör det direkt istället för att lämna det.

Vill jobba som ambulanssjuksköterska

I framtiden drömmer Sohajba om att arbeta som ambulanssjuksköterska. Och hon drömmer också om en egen lägenhet på sikt. Hon och korridorsgrannen Anna har precis börjat leta lägenhet ihop. Men till dess trivs hon bra i korridoren på Fysikgränd.

– Vad ska jag ha en massa utrymme till just nu? Det är inte som att jag gör karate i mitt rum (skratt). Jag behöver en säng, ett bord och lite förvaring. Sen behöver jag inte så mycket mer. Jag kan absolut rekommendera att bo så här! ■

Så odlar du bäst på balkongen och i odlingslåda

Det går utmärkt att odla

även fast man bor i lägenhet. Kryddor, örter och sommarblommor passar perfekt på balkongen. För den som vill odla grönsaker finns odlingslådor på många gårdar. Och odlingsintresset bland Bostadens hyresgäster växer så det knakar.

"Låt oss odla vår trädgård". Så avslutas romanen *Candide* av den franska upp-

lysningsfilosofen Voltaire. En uppmaning som även Bostadens hyresgäster kan hörsamma.

Emma Lindmark och Stefan Johansson är trädgårdsmästare hos Bostaden och har bra tips för den som vill komma igång. På en balkong funkar det bra att plantera mindre saker som kan odlas i krukor som sallad, kryddor, örter, sockerärtor, jordgubbar och sommarblommor.

– Kryddor är dekorativa, luktar gott och går jättebra att ha i en i en liten kruka. Citronmeliss, oregano och timjan är några bra tips, säger Emma.

Viktigt att tänka på när man plante-

rar på balkonger är att ha bra jord och att man kan behöva kompletteringsgödsel under säsongen.

– Men viktigast av allt är det att vattna då det kan bli varmt på balkongerna när solen gassar, säger Emma.

Odlingslåda – ett bra alternativ

För den som vill odla saker som kan kräva mer jordvolym som morötter, pumpor eller andra grönsaker är odlingslåda ett bra alternativ.

På vissa av Bostadens gårdar finns odlingslådor, eller pallkragar som de också kallas. Den som är intresserad kan ta kontakt med sin kvartersvärd. Hos kvartersvärden får du skriva ett skötselavtal och du får även information om vilken odlingslåda du kan använda.

– Vi kan inte lova att alla får en odlingslåda. Det ska både finnas plats och intresse. Men vi brukar försöka få fram lådor där det finns intresse, säger Emma.

I odlingslåda går det mesta bra att odla så länge man ger växterna rätt förutsättningar.

– Det är viktigt att jorden är gödslad – och glöm inte att vattna. Och håll odlingslådorna ogräsfria då ogräset konkurrerar om näringen i jorden, säger Stefan.

Intresset ökar

Emma märker av ett ökande intresse för odling bland Bostadens hyresgäster.

– Det har blivit mer och mer de senaste åren. Det sprider sig mellan bostadsområden. Folk ser att "oj, de där har pallkragar i det området, det vill vi också ha". Det är roligt och det stärker gemenskapen bland de boende, säger hon. ■



Bostadens trädgårdsmästare Emma Lindmark med kollegan Stefan Johansson vid odlingslådorna på Tranbärsvägen på Böleäng.



Det här är Centrala stan

Centrala Umeå är i ständig förändring, något som inte minst märks på de många byggkranar som tornar över gator och torg. Nytt kulturhus, nya shoppinggallerior och en helt ny simhall är bara några av projekten som förvandlat stadsbilden i Norra Sveriges snabbast växande stad.

Område

Byggsdes: Växte fram från början av 1600-talet.

Bostaden i Centrala stan: Omkring 340 lägenheter och seniorboenden.

Med kultur i centrum

Umeå utsågs till Kulturhuvudstad 2014, och utbudet av musik-, konst- och kultur-evenemang är stort. Under 2017 arrangeras bland annat musikfestivalen Umeå Open, litteraturfestivalen Littfest och Umeå Jazzfestival. Det nya stadsbiblioteket i Kulturhuset Väven bjuder regelbundet in tillresta föreläsare, och i samma hus hittar du Kvinnohistoriskt museum och Kulturbageriet. En kort promenad bort längs älven ligger Konstnärligt campus med konst-, design- och arkitektshögskola.

Grunda vatten och stora bränder

Umeå utgick ursprungligen från området kring Backens kyrka, men landhöjningen tvingade så småningom hamn och marknadsplats att flytta nedströms till nuvarande centrum. 1888 drabbades Umeå-borna hårt av en brand som ödelade stora delar av staden.

Tips på nöje och fritid

Träning och hälsa: I Centrala stan finns en mängd träningsanläggningar, och den nya simhallen har förutom gym och relaxavdelning även en 50-metersbassäng för tävlingssimning.

Barn och ungdom: Hamnmagasinet är ungdomshuset som förutom caféverksamhet arrangerar olika aktiviteter för unga året om. Bredvid hittar du Sparken, som är en skejtpark, och i anslutande Broparken finns lekplats och redskap för parkour.

Shopping: Centrala Umeå har ett stort utbud av butiker och fick en ny galleria när Utopia slog upp dörrarna 2013.

Mat & dryck: I centrum hittar du mängder av restauranger, nattklubbar, barer och caféer, flera av dessa omnämnda i restaurangguiden White Guide.



Restaurang Maria – en enda stor familj

I nästan 40 år har Restaurang Maria varit en oas för hungriga besökare och Mariehemsbor. Ägaren Sirwan Bassami har hittat kvarterskrogens framgångsrecept: gemenskap, samarbete och ödmjukhet.

Hur är det att driva restaurang på Mariehem?

– Här bor många olika målgrupper – barnfamiljer, äldre och studenter. Jag och min familj har bott här i många år, och stämningen är livfull och inkluderande.

Vad är det bästa med att driva restaurang?

– Att få träffa alla fantastiska människor. Möjligheten att vara med i värdefulla ögonblick i våra gästers liv är ovärderligt, och har gjort Maria till en enda stor familj. På vår Facebooksida ser ni att gäster har valt Restaurang Maria för bröllop, förlovning, dop, födelsedagar, minnesstunder och fler speciella ögonblick i livet.

Maria har funnits i nästan 40 år, vad har hänt sedan ni tog över 2003?

– Vi har gått från att vara en pizzeria med 30 sittplatser till att bli en restaurang med 170 sittplatser, utvecklat menyn och har idag fullständiga rättigheter. Möjligheten att förverkliga sin vision är väldigt motiverande.

Vad är framgångsreceptet?

– Min personal har varit, och är, en viktig del i Marias framgång, deras hårda arbete och hängivenhet är jag oerhört tacksam för. Jag tror starkt på att verksamheter kan lyckas genom gemenskap, samarbete och ödmjukhet. Detta är vi ett levande exempel på.

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

Kristoffer Jonsson

Högstadielärare



PÅ TV

Vad följer du på tv just nu?

– Säsong 3 av briljanta Better Call Saul på Netflix, samt Silicon Valley och Fargo på HBO Nordic. Jag har även fastnat för den nya Netflix-serien Girlboss som är uppfriskande uppkäftig och sjukt rolig. Genre spelar ingen större roll så länge det är ett bra manus i grunden med bra dialog. Nu ser jag fram emot säsong 5 av House of Cards på Netflix, och såklart Game of Thrones som kommer på HBO i sommar. Peppar även för kommande säsongen av Twin Peaks och hoppas på att den håller.



I LURARNA

Vilket band skulle du helst vilja se på en Umeåscen?

– SLAYER!!! Dock rent realistiskt så skulle det vara grymt kul att se polska Mgła här i stan. Men just nu är jag uppslukad av Mastodons senaste släpp Emperor of Sand. Bästa låt på den skivan är just nu avslutande Jaguar God.



PÅ BORDET

Var går du helst ut och äter i Umeå?

– Tapas är helt klart mitt favoritställe i stan. Grymt bra mat och oerhört trevlig och kunnig personal. Deras öllista är också fenomenal och uppdateras frekvent vilket är ett enormt plus i kanten för mig.



I "FINKULTUREN"

Finns det några av stadens museer, gallerier eller teatrar du vill rekommendera?

– Jag besöker sällan eller aldrig museer eller gallerier här i stan. Och jag går mer sällan på teater, opera och dansföreställningar än jag skulle vilja. Tyvärr.



PÅ NATTUKSBORDET

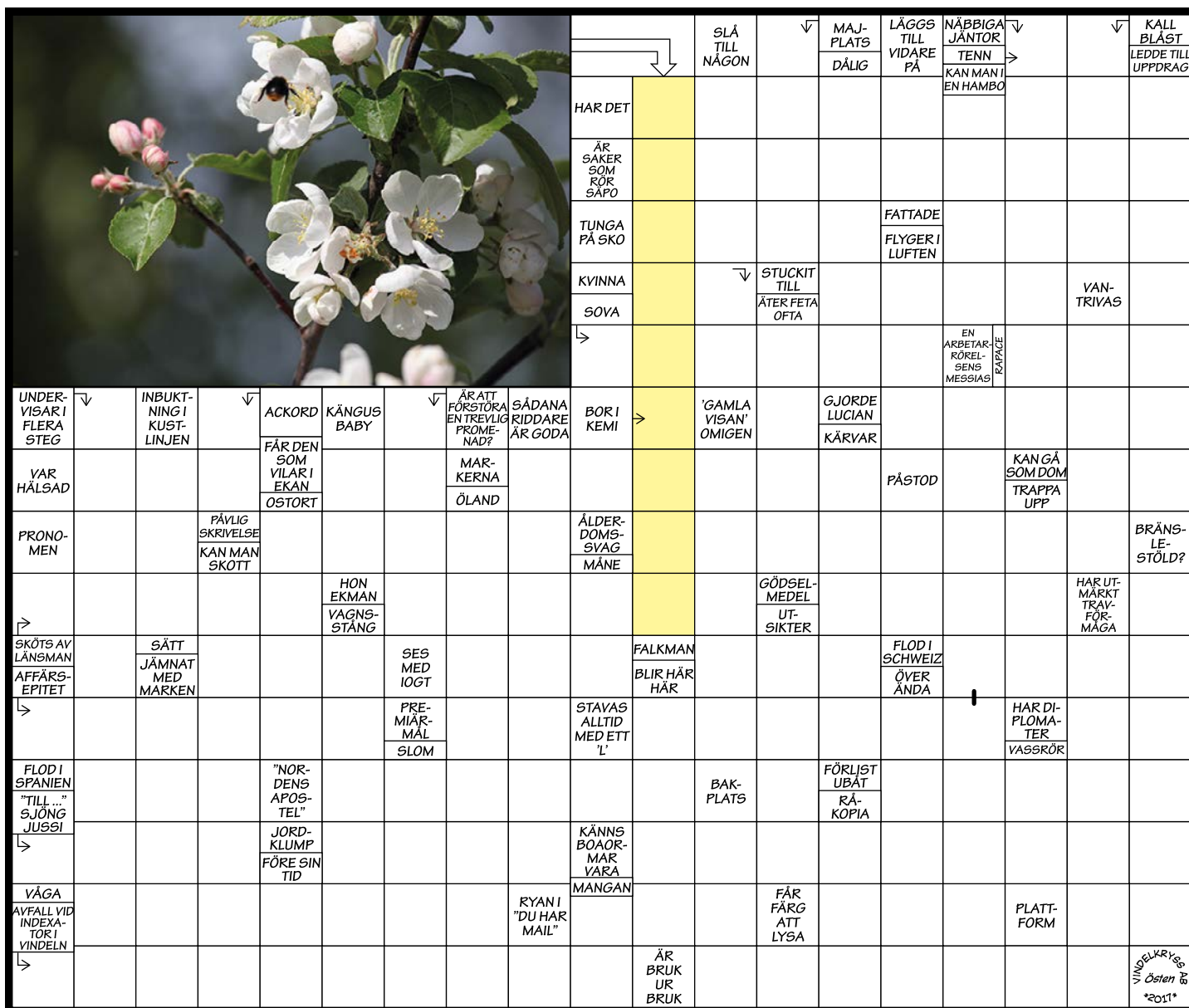
Vilken var den senaste bok du läste?

– Människohamn av John Ajvide Lindqvist. Det var min introduktion till denne författare, och en fruktansvärt bra bok. Jag är dålig på att läsa under vinterhalvåret, det blir mest under sommaren och framför allt under semestern som jag läser.



KRISTOFFER JONSSON, 34 ÅR **FRÅN:** ÖRNSKÖLDSVIK **BOR:** BERGHEM **GÖR:** HÖGSTADIELÄRARE
INTRESSEN: MUSIK, FILM, TV-SPEL, MAT OCH DRYCK **FAMILJ:** SAMBO, TVÅ KATTER

Bostaden-krysset



Lös krysset – vinn unik tygkasse

Skicka ditt svar till Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå och märk kuvertet med Bostadenkrysset. Eller mejla ditt svar till vinna@bostaden.umea.se.
Tio personer vinner varsin tygkasse i ekologisk bomull designad av Hanna Karlzon. Senast fredag den 11 augusti vill vi ha ditt svar.

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

Namn: _____

Adress: _____

Telefon: _____

Vinnare i förra Bostadenkrysset

Rätt svar var "Klaviatur". Stort grattis till vinnarna: Natanael Granrot, Carolin Ögren, Nils Lundgren, Maj Lindman och Stig Olofsson.

Tävla med ditt favoritrecept och få rätten tillagad av en proffskock!

Vi samarbetar i år med Umeå Smakfestival som arrangeras på Skeppsbron i centrala Umeå den 7–10 september. På festivalen genomförs en matlagingsaktivitet – och du har möjlighet att vara med. Skicka oss ditt bästa recept med inspiration från ett annat land och motivera varför just du ska vinna. Bifoga gärna en bild också. Bidraget skickar du till vinna@bostaden.umea.se senast fredag 11 augusti.



Första pris:

- Favoriträtten tillagad av en proffskock, lördagen 10 september klockan 14–15, under Umeå Smakfestival.
- Avsmakning för vinnaren och upp till 10 vänner.
- Vinnaren med vänner får självklart närvara under tillagningen och hjälpa kocken om de har lust.

Andra till tionde pris:

- 2 st smakbiljetter som gäller för 2 smakportioner i något av restaurangtälten under Umeå Smakfestival 2017.

Läs mer om Umeå Smakfestival på webben: www.umeasmakfestival.se. Juryn som utser det vinnande receptet består av representanter från Bostaden och Umeå Smakfestival. Det vinnande bidraget kommer att publiceras i höstnumret av Hej och på Bostadens webb.

Vinnare i förra numrets quiz

Rätt svar i förra numrets quiz var: X. Agnetha Fältskog, 2. Room, X. Imperiet.

Stort grattis till alla er som vann: Harrieth Persson, Magnus Hedlund, David Meyers, Carina Lundmark, Anders Waldemarsson, Nils Smedh, Karin Strömgren, Thomas Wikström, Christine Janze och Monica Lindberg.