

Fann kärleken i korridoren



8

Igelkottar får tak över
huvudet hos Mia

11



Klimatsmarta tips
på Löftets gränd

4

Sommaren som (nästan) fick en att längta till hösten

Många av oss minns den fantastiska sommaren 1994, med strålände sol och fotbollsframgångar för Sverige. Men sommaren 2018 – denna fantastiska sommar, som rimligtvis inte lämnat någon nordbo missnöjd – kommer definitivt gå till historien som en av de absolut bästa.

För vår del skulle en altan byggas i trädgården och vi grävde gräsmatta och körde bort. Grävde ned plintar och stänkade och stönade. Så svettig och smutsig av dammande jord har jag nog aldrig varit. Och tidplanen försköts för varje dag – man orkade helt enkelt inte i värmen. Det var nästan så man började längta efter svalare höstluft – för första gången i livet.

Men nu står en färdig altan på plats och vi längtar till nästa sommar då vi kan börja använda den på allvar. Och på något sätt känns det helt givet att nästa sommar ska bli lika bra som årets. Vi kan konstatera att man snabbt



glömmer snålblåst och regniga, kalla somardagar ...

Men innan nästa sommar är här väntar förhoppningsvis en skön höst med klar luft,

en inte så snörik vinter och en fantastisk vår. Och även om det är otroligt skönt att ha semester tycker jag ändå att det är skönt när vardagen träder in i ens liv igen. Barnen börjar skolan, man får ordning på mat- och sovtider hos både sig själv och tonåringarna hemma – och man kommer in i träningsrutiner. Det ger energi!

Det är nog inte bara jag som är fulladdad med skön solenergi inför denna höst – och det är vi väderhärda- de nordbor väl värda!

Elin Olsson
Kommunikatör

Erbjudanden med Bostadenkortet

Mer information och fler erbjudanden hittar du på vår webb.

Tenton gym 10 procent rabatt på ordinarie pris vid köp av träningskort. Rabatten gäller inte för Tenton xpress-kort eller dagkort.

Gå- och löpklubben 10 procent rabatt när du handlar hos Gå- & löpklubben. Gäller inte ortopediska inlägg och presentkort.

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

Ansvarig utgivare: Anders Hugosson. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren.

Produktion: Gullers Grupp Umeå. **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



Vi bjuder på hockey



Tillsammans med vår samarbetspartner Björklöven bjuder vi på hockey den 4 november och den 12 januari. Den 4 november spelar Björklöven mot IF Oskarshamn och den 12 januari möter de Vita hästen. Matcherna börjar klockan 15.00 och besökarna kan vänta sig både härligt spel och roliga aktiviteter. Håll utkik på vår webb och facebooksidan för information om när gratisbiljetterna släpps.



Vinn en hyresfri månad

I slutet av september gick vår kundundersökning ut via mejl. Dina synpunkter är värdefulla och resultatet av undersökningen använder vi för att kunna ge alla hyresgäster bättre service.

Om du svarar innan sista oktober har du chans att vinna en hyresfri månad, en Ipad Mini eller biocheckar. Det är bara du som anmält att du vill ha kundundersökningen som får mejlet. Om du inte har registrerat en e-postadress på din personliga sida får du undersökningen hemskickad i pappersform.

Tack på förhand för att du hjälper oss bli bättre!

Bostaden stöttar Pride

Den 28–30 september arrangerades Umeås egen Pridefestival – Umepride. För att stötta arrangemanget hissade Bostaden en Prideflagga vid huvudkontoret och monterade en gigantisk Pridevepa på Moritzska gården i centrala Umeå.

– Att stötta Pride är självklart för oss. Vi vill vara en öppen organisation som respekterar alla olikheter – både när det gäller våra kunder, alltså hyresgästerna, och våra medarbetare. Jag är övertygad att om alla på företaget känner sig respekterade och mår bra gör vi ett ännu bättre jobb – och det i sin tur gynnar våra kunder, säger Katarina Lundberg, HR-chef på Bostaden.



Tips – så kan du undvika brand!

- Om din brandvarnare inte har inbyggt batteri, testa att batteriet fungerar genom att trycka på testknappen.
- Se till att alla i familjen vet var brandfilten finns och hur den ska användas.
- Lämna aldrig levande ljus obevakade och placera dessa stadigt så att de inte kan välta. Använd alltid ljushållare som är värmetåligen.
- Undvik att lämna spisen när du lagar mat. Rengör fläkt och fläktfilter regelbundet.
- Kontrollera att elsladdar är hela och undvik skarvsladdar i den mån det går.
- 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. Förvara den i stället i särskild plåthink med lock.
- Grilla inte på balkongen eftersom det ökar risken för brand.
- Ställ inget brännbart i trapphuset som till exempel barnvagnar, tidningar och kartonger. Trapphuset är en viktig utrymningsväg och en brand där kan få allvariga konsekvenser.
- Håll vind, källare och garage låsta, låsta dörrar minskar risken för anlagda bränder.



Anders Persson är nöjd med projektet.

Klimatsmarta tips på Löftets gränd

Hur kan man som enskild hyresgäst spara energi och minska sin klimatpåverkan? Det har boende på Löftets gränd fått smarta tips om under året. – Det har varit ett uppvaknande för mig, säger hyresgästen Anders Persson.

Under början av året blev hyresgästerna på Löftets gränd kontaktade av konsultföretaget Energikontor Norr. De jobbar med projekt inom förnybar energi och är med i Bostadens och Umeå kommuns satsning LEK3 – ett projekt som går ut på att minska energianvändningen genom samverkan.

Anders Persson, som är ordförande i kvartersrådet på Löftets gränd, är en av de som fått tips om att minska sin energianvändning. Det handlar bland annat om hur man värmer sin lägenhet. Alla lägenheter på Löftets gränd har en så kallad värmeåtervinnare ovanför köksfläkten. En apparat som går att

använda mer klimatsmart med rätt kunskap.

– Jag tycker det är skönt med en varm lägenhet på vintern. Men jag har förstått att jag kan spara mycket energi genom att tillsammans med kvartersvärden gå igenom hur jag värmer lägenheten smartast, säger Anders Persson.

En ögonöppnare

Projektet har varit en ögonöppnare, berättar han.

– Mitt intresse för att se över sådana här saker har väckts. Jag upptäckte till exempel att det drog kalluft vid altan-

dörren och kontaktade kvartersvärden. De skickade hit en hantverkare som fick ändra lite i dörren för att den skulle bli tät. Lägenheten blev varmare, säger han.

Viktigt av flera skäl

För Anders Persson är minskat energianvändande viktigt av flera skäl.

– Jag ska vara ärlig. Miljön är viktig, självklart. Men det är också viktigt för mig som pensionär som inte tjänar lika mycket som förr. Kan jag spara någon tusenlapp på en femårsperiod så är det jättebra.

En första före- och eftermätning har visat att energianvändningen minskat med runt åtta procent på Löftets gränd efter vårens satsning. Men ytterligare mätningar måste göras innan man kan slå fast att minskningen med säkerhet har med energisparprojektet att göra. ■

Nu kan du låna ett kök på Ålidhem

Ett kök på hjul som alla Ålidhemsbor kan låna och samlas kring. Det är tanken med Mobila köket. Ett studentprojekt som nu blivit verklighet.



Matilda Svensk är arkitekt och studerade fram till i våras på Arkitekt-högskolan i Umeå. Som en del i sitt kandidatprojekt samarbetade hon med kulturhuset Klossen på Ålidhem. Tanken var att skapa något som alla invånare kunde vara med och dela på.

– Vi började fundera: vad är det man vill dela egentligen? Vad kan vara en trevlig mötesplats? Mat är en tydlig sådan grej. Alla äter och många är intresserade av att laga mat. Det knyter människor samman, säger Matilda.

Matilda började skissa på formerna

för ett mobilt kök som skulle gå att rulla ut på Ålidhem, utanför Klossens väggar.

– Det var viktigt att det skulle vara smidigt att rulla omkring och smidigt att använda, säger hon.

Fick stöd

Matilda fick projektstöd från Bostaden och satte så småningom igång med att bygga sitt mobila kök, som hon beskriver som en enkel konstruktion.

– Det är en tråkloss med en lampa uppe på. Man kan dra ut en diskho på

ena sidan och en arbetsyta på andra sidan. Det finns el och utrustning för att laga mat.

Går att låna

Mobila köket finns nu att låna på Fritidsbanken vid Ålidhems centrum. Vem som helst kan rulla ut köket gratis.

Nu hoppas Matilda Svensk att Ålidhemsborna vill använda Mobila köket.

– Exempelvis till sin lilla surströmmingsfest, på skolan, eller vid ett idrottsevenemang, säger hon. ■





Rekordtryck Öst på stan

Intresset för Bostadens lägenheter på Östra Norrlandsgatan har varit rekordstort. I december flyttar de första hyresgästerna in, och till sommaren står bygget – 159 lägenheter, gemensamhetslokaler och en härlig grön innergård – helt färdigt.

Våren 2017 sattes första spadtaget i det som skulle bli kvarteret Mården – Öst på stan. Tre olika arkitekter bjöds in för att gestalta sina förslag till ett nytt centralt kvarter med moderna hyresbostäder, bidragen lämnades in anonymt och bakom den vinnande designen står Umeåbyrå Arkinova.

– Som hyresgäst i vår nya fastighet Öst på stan har man närhet till såväl centrum som skola och förskola. Alla lägenheter är välplanerade och har väl tilltagna balkonger i söder- eller västerläge samt hög standard på alla ytskikt. I huset finns även en stor gemensamhetslokal med bland annat bastu och relax, säger Berndt Elstig, fastighetschef på Bostaden.

Stort intresse

Den 30 augusti släppte Bostaden kvarterets 36 första lägenheter, och redan inom några dagar började kontrakt att tecknas.

– Det har varit ett otroligt intresse. Telefonerna har gått varma, säger Madelene Hägg, kundcenterchef på Bostaden.

Bilfri innergård med sollägen

I fastigheten finns lägenheter i storlekarna ettor till fyror, som sammanbinds i en enda huskropp som är mellan fem och nio våningar hög. Huskroppens placering har möjliggjort för en grön och bilfri gårdsmiljö, som beräknas bli klar hösten 2019.

Här finns bland annat sollägen och mötesplatser för hyresgästerna. Fasaderna som vetter ut mot gatan är inspirerade av olika stadsbyggnadsprojekt i Holland och Danmark. ■



Foto: Samuel Pettersson

Lägenhetsstorlekar

- 46 ettor, 23–37 kvm, 29 av dessa är det man förr kallade 1,5:or, det vill säga de har ett mycket litet sovrum.
- 57 tvåor, 44–55 kvm
- 47 treor, 65–74 kvm
- 9 fyror, 78–95 kvm



Foto: Samuel Pettersson

Fakta om projektet

Antal lägenheter: 159 stycken, fördelade i en sammanhängande huskropp

Antal våningar: Mellan 5 och 9 bostadsvåningar

Byggstart: Början av 2017

Första inflyttning: December 2018

Färdigställt: Sommaren 2019

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



Många igelkottar har upptäckt Mia och Petters trädgård, där det erbjuds både mat och husrum.

Taggad på kottar i trädgården

Det började med lite kattmat i en skål. Och har slutat med ett helt kvarter av igelkottshus i trädgården. Mia Han och hennes sambo Petter Hagen har skapat ett paradys för taggiga krabater i sin villaträdgård i Holmsund.

– Ett häftigt djur. Och de är ju så söta, säger Mia.

Mia Han är kommunikatör på Bostaden och bor med sambon Petter i en villa i Holmsund. Sedan några år tillbaka har paret omsorgsfullt matat och huserat igelkottar. Ett nygammalt intresse för Mia.

– Som barn minns jag hur min farmor brukade mata igelkottar med vatten, ostfrallor och sockerkaka. Sen glömde jag bort igelkottarna under många år. Men sen läste vi på nätet att igelkotten var utrotningshotad och att man skulle rapportera in om man sett någon kotte, säger hon.

Mia och Petter började rapportera igelkottsobservationer runt 2015. Då började de dessutom ställa ut kattmat till sina fyrfota besökare.

– Första kvällen var det en igelkott som kom och åt, andra kvällen två och nästa tre. Vi började köpa större burkar med kattmat, säger hon.

Under de senaste tre åren har omsorgen om kottarna blivit allt större.

– Vi började läsa på mer och såg att det fanns igelkottshus att köpa. Min



man är väldigt händig och tyckte att vi kunde göra bättre hus själva. Vi började bygga. Nu har vi fyra stycken!

Full beläggning på Kottestigen

I trädgården står nu ett helt kvarter. Ett parhus och två villor. De små igelkottshusen har brevlådor och utebelysning, är isolerade i väggar, tak och golv med frigolit och inredda med halm. Hela komplexet kallar de Hedgehog Mansion. Och husen har till och med fått egna adresser.

– Vi kallar det Kottestigen 1, 2, 3 A och 3 B, säger Mia Han.

Husen är fullbelagda under sommarhalvåret. Från början var förhoppningen att igelkottarna även skulle välja att övervintra i husen. Så har det ännu inte blivit – kottarna drar sig undan nu på höstkanten för att övervintra på annat håll.

Urtidsdjur

Igelkotten förlorar mycket kroppsvikt under vinterdvalan och behöver äta

mycket på höst och vår. På grund av minskad naturlig tillgång till föda är människors utfodring viktig för igelkottarna. Efter att ha varit utrotningshotad i Sverige har igelkotten nu återhämtat sig. Något som självklart gläder Mia och Petter, som båda utvecklat en stor förkärlek för igelkotten.

– Ett häftigt djur, ett urtidsdjur. De låter inte, de gnager inte sönder trädgården. Och de är ju så söta!

Kotterapporter

I sommar har Mia och Petter som mest haft 12 igelkottar på besök i trädgården samtidigt. Förutom matningen har paret också börjat avlusa igelkottar. Alla aktiviteter dokumenteras av Mia och publiceras på nätet.

– När det finns något att rapportera skriver jag kotterapporter på Facebook. Vi har runt 40 följare!

Ingen mjölk

Om man vill hjälpa igelkottarna och ha fler besökare på sin egen gård är

det katt- eller hundmat som gäller, tipsar Mia Han.

– Man kan bestämma om man vill servera torrfoder eller blöt mat. Vi som har så mycket igelkottar köper 15-kilossäckar med torrfoder. Viktigt att tänka på är att de är laktosintoleranta och därför inte ska ha mjölkprodukter! ■



Igelkotten är laktosintolerant och uppskattar alltså vatten betydligt mer än mjölk!



Kreativa studion



Aktiva citylyan

Studentboende

Studentrum i Bostaden:

Cirka 2 600

Studentlägenheter i Bostaden:

Cirka 1 600

Områden:

Berghem, Nydalahöjd,
Tunnelbacken, Ålidhem och
Ålidhöjd

Kötid studentrum:

Cirka 1 år

Kötid studentlägenhet:

2–3 år

Bostaden och Ikea skapar framtidens studentboende

Kreativa studion, Aktiva citylyan och Västerbottensgården – tre inredningskoncept för Bostadens studentrum som just nu mejslas fram i samarbete med Ikea och en grupp engagerade studenter.

Hur kan vi göra det ännu mer attraktivt med studentrum? Den frågan ställde sig Bostaden, och satte igång ett nytt projekt där studenter på olika sätt kan bidra med insikter, idéer och inspel på hur framtidens studentboende kan se ut.

– Vi skickade ut en enkät till alla som bor i våra studentlägenheter och studentrum. Utifrån den bjöd vi under våren in en grupp studenter till en dialogträff, där de fick möjlighet att påverka hur vi utformar framtidens studentrum i Bostaden, säger Anna Maria Lindgren, kommunikatör.

Samarbete med Ikea

Som en del i projektet ser Bostaden över möbleringen i studentrummen. Ett nytt ramavtal med Ikea öppnade upp möjligheten att inleda ett samarbete, där inredare från Ikea deltagit i mötet med studenter och arbetat fram förslag på lösningar.

– Vi har tittat på hur behoven förändras över tid. Ska vi erbjuda olika

koncept, eller ska studentrummen hyras ut omöblerade? Allt det här är sådant som dialogerna med studenterna får ge en fingervisning om, säger Anders Hugosson, marknadschef.

Tre koncept för Umeåstudenter

Jonas Hjortmyr är kundrelationschef på Ikea i Umeå, och delaktig i projektet kring Bostadens studentrum. Efter intervjuer med studenter tog inredare från Ikea fram en behovsanalys, och skapade utifrån detta tre konceptrum:

Kreativa studion, Aktiva citylyan och Västerbottensgården.

– Just nu skruvar vi i konceptet, och försöker landa i en eller två lösningar. Nyckeln är flexibilitet, att hitta en lösning som kan fungera för många, säger Jonas Hjortmyr.

Samarbetet ger nyttiga insikter även för Ikea, som ju fortfarande är förhållandevis nya på Umeåmarknaden.

– Något vi lärt oss av detta är att behoven och önskemålen kan skilja sig mycket från ort till ort. Ett tydligt exempel är att på vissa platser efterfrågas bara 90-sängar i studentrum, men i intervjuer här i Umeå kom det fram att det första många gör är att bära ut den smalare sängen och ställa in en 120-säng, säger Jonas Hjortmyr.

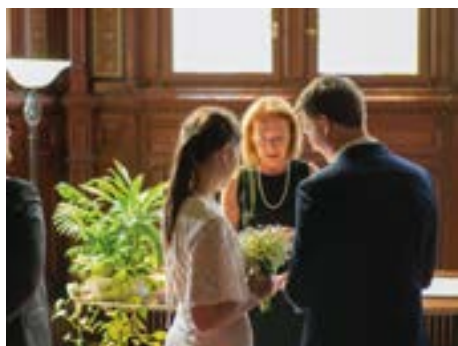
Under hösten har Bostaden bjudit in till ytterligare en träff där de fortsätter dialogen med studenterna om vad som är viktigt för att trivas i sitt studentboende. ■



Västerbottensgården

De hittade kärleken i studentkorridoren

Hur hittar man den stora kärleken? I dejtingappen? På krogen? Frågar man Lene Rydningen och Julian Schmidt är svaret ett helt annat: i studentkorridoren!



Hösten 2012 kom norska Lene Rydningen till Umeå för att börja studera vid Designhögskolan. Hon hamnade först i kön på två olika studentkorridorer i stan och fick göra ett val. Ett val som senare skulle visa sig bli betydelsefullt. Lene valde att flytta in på Fysikgränd 11 A. Samma höst flyttade Julian Schmidt från Tyskland in på samma adress. Han var i stan för att göra ett Erasmusutbyte genom sitt tyska universitet. De träffades i det gemensamma köket i korridoren.

– Julian är väldigt social. Han gick och knackade på folks dörrar för att få alla att äta pizza tillsammans i köket. Jag tyckte det var så fint att han var en sån "igångsättare", säger Lene.

Drogs till varandra

Det sa inte klick direkt, men så småningom märkte paret att de drogs till varandra.

– Jag lade märke till hennes röda hår. Och att hon var så vänlig! Vi hade

jättebra sammanhållning i korridoren överlag. Alla var nya i stan, säger Julian.

Så småningom uppstod tycke mellan Julian och Lene, och i början av 2013 blev de ett par. Julian hade bara tänkt stanna i Umeå i fyra månader, men ändrade sina planer och blev kvar i stan i över tre år. Lene gjorde klart sin master vid Designhögskolan och Julian gjorde sin på universitetet.

Flyttat söderut

Idag är båda färdiga med sina studier och har precis flyttat till Berlin för att jobba. Och i somras gifte de sig!

– Det var ett litet bröllop med 20 gäster. Vi hade festen på ett tak i Berlin. Det var jättefint, säger Lene.

Idag ser de tillbaka på livet i studentkorridor på Ålidhem med varma känslor.

– Det finaste med studentkorridor är att det är en väldigt bra möjlighet att träffa folk och känna att man inte är ensam. Det var väldigt lätt. Alla var i samma situation, inga kompisar, inget nätverk. I korridoren var det lätt att skapa ett sådant nätverk, säger Lene Rydningen.

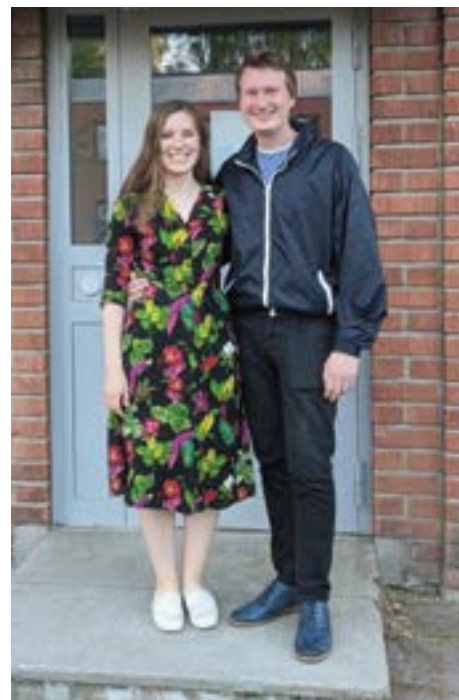
Rekommenderar korridor

Idag funderar hon på hur avgörande livets små val kan vara.

– Alla val man gör kan ändra livets riktning. Man hittar en partner som man passar så bra ihop med. Tänk om jag valt en annan korridor?

Att bo i korridor är, inte överraskande, något hon varmt kan rekommendera.

– Inte nödvändigtvis för att hitta kärleken, men för att få nya, fina kompisar! ■



Lene Rydningen och Julian Schmidt utanför studentkorridoren på Fysikgränd 11 A.



Josefins 3 tips till nybörjarvandrare

1. Välj bra skor. Det är viktigt att de är stabila och håller dig varm om fötterna.
2. Tänk lager på lager. Du behöver ingen dyr jacka med en massa specialfunktioner, klä dig i lager på lager så kan du lätt korrigera efter temperatur och ansträngning.
3. Ta med dig fika! Gör det även om det blir en kortare tur. Det är ofta väldigt stor skillnad på stämningen före och efter fikat.

Naturupplevelser för hemmablinda

Efter flera säsonger i Lofoten och i svenska fjällen blev hemlängtan stor, och Josefin och Petter Lämås återvände till Umeå. Med boken *Friluftsliv kring Umeå* vill paret lyfta fram det rika utbudet av naturupplevelser som faktiskt finns runt hörnet. Hej träffade Josefin Lämås för att prata friluftsliv för hemmablinda.

Hur kommer det sig att ni skrev en guidebok för Umeåområdet?

– Vi har säsongat länge i Lofoten och de svenska fjällen och upptäckte att vi hade hemlängtan, men visste inte riktigt vad vi längtade hem till. Vi tyckte det saknades något som samlade favoritplatserna runt Umeå, och det här blev som ett sätt att återupptäcka hemstaden.

Hur gick jobbet till?

– Vi gjorde en kartläggning av Umeå, satte helt enkelt nålar på en karta och började beta av platser. Och vi tog massor av hjälp från de som har koll på sin grej, till exempel bästa stigar för mountainbike, bästa paddling, långfärdsskridskor och så vidare. Det ska vara max en dagsetapp, inklusive transport. Men vi vill bara peka dig i rätt riktning, vi vill ju att du ska lämna

stigen och själv upptäcka nya guld-korn.

Vandringstrenden är på frammarsch (förlåt!), hade ni oförsämrat tur med tajmingen?

– Ja, boken kom nog i helt rätt tid. Vi hade ingen aning om hur den skulle tas emot, men den har nästan sålt slut i första upplagan och håller på att tryckas upp på nytt. Den går hem hos både nybörjare och inbitna friluftsrävar.

Umeåområdet i all ära, har du några drömresmål ute i vida världen?

– Iran verkar fantastiskt, och jag skulle vilja besöka USA:s nationalparker!

Friluftsliv kring Umeå hittar du på Naturkompaniet i Umeå, boken kan även beställas via Bokus, Adlibris, Outdoorexperterna och flera andra webbutiker. ■



Josefins 3 lokala favoriter

1. **Inlandet** – Älvdalarna. Öreälvs- och Lögdälvslederna är fina för lite längre turer, och har övernattningsstugor som är gratis.
2. **Stadsnära** – Hässningberget. En liten prick på kartan mellan Klabböle och Skravelsjö, men ett härligt naturreservat med fin utsikt över stan. Dessutom kan du cykla dit!
3. **Kusten** – Holmöarna. Största naturreservatet i Umeås närhet, rymmer mycket. En mil ut i havet, fin paddling, vandring och skridskoåkning.

Det här är Ålidhem

Med gångavstånd till universitet och sjukhusområdet är Ålidhem en populär stadsdel för studenter, och den unga befolkningen sätter sin prägel på området.

Område

Avstånd till city: Cirka 4 kilometer
Byggs: Från 1960-talet och framåt
Bostaden på Ålidhem: Cirka 3 900 lägenheter

Hållbara Ålidhem

Hållbara Ålidhem är ett unikt pilotprojekt för hållbar stadsutveckling som bland annat inneburit sociala, tekniska, miljömässiga och ekonomiska förändringar. I samarbete med Umeå kommun, Umeå Energi och Umeå universitet skapade Bostaden Norrlands största lågenergi-bygge med en av Sveriges största solcellsanläggningar. Projektet innebar en energismart renovering av 405 lägenheter och en nybyggnation av 137 lägenheter vid nya Geografigränd, och initiativet har tilldelats flera priser, bland annat miljöpriset Energy Global Award 2014.

Kulturhuset Klossen

Musik, dans, teater, spelkultur och hantverk – i kulturhuset Klossen hittar du massor av aktiviteter för barn, unga och vuxna. Verksamheten startade upp hösten 2010, efter att Bostaden frågat Ålidhems invånare vad de helst ville med den gamla fritidsgården. Populäraste svaret: ett kulturhus!

Tips på nöje och fritid

Mat och dryck: På Ålidhems centrum finns pizzeria, konditori och flera restauranger, inklusive nyöppnade restaurangen Taco Bar. Dessutom huserar nattklubben Rouge i källaren, med djs, livespelningar, event och studentsittningar.

Träning och friluftsliv: Iksu sport är en av Europas största idrottsanläggningar med allt från gym till klättring, inomhusplaner för beachvolleyboll, gruppträning och squash – allt ett stenkast från Ålidhems centrum. Dessutom finns fotbollsplaner, lekplatser och grönområden på Ålidhem. Norr om Ålidhem hittar du Nydalasjön med naturstigar och motionsspår. På Ålidhems centrum har Umeå biljardklubb öppnat nya lokaler.

Shopping: Ålidhems centrum erbjuder, förutom matbutikerna Ica Supermarket och Lidl, ett antal små butiker och ett apotek. På promenadavstånd finns Strömpilen med Ica Maxi, Systembolaget, Lager 157, Blomsterlandet, Elgiganten, Cervera, frisör och hamburgerrestaurang.



Yogasällskapet
 Åsa Linblom och
 Lars Palmén.

Lokal med yoga i väggarna

I 14 år har Yogasällskapet huserat på Fysikgränd 23, men träningsformen har utövats i lokalen sedan början av 1990-talet. Här hittar du allt från nybörjaryoga till mer avancerade klasser, i stadens äldsta, fullt utrustade yogalokal.

Vad är de viktigaste egenskaperna hos en yogalokal?

– Att det finns ett relativt stort rum eller en sal, i den stora salen får vi plats med 30 personer och yogamattor. Det är också bra om det går att ha ganska varm temperatur i lokalen eftersom kroppen blir rörligare och mjukare då.

Behövde ni göra några förändringar i lokalen när ni flyttade in?

– Lokalen var redan utrustad för yoga-utövning. Det finns till exempel speglar och ribbstolar och krokar på en av väggarna med rep som man kan använda till olika övningar. Vår kvartersvärd som tidigare undervisade yoga här hjälper oss alltid med det som behövs.

Vilka är era besökare?

– Våra medlemmar är egentligen i alla åldrar, från studenter och uppåt. Vissa har yogat länge och vissa är nybörjare. Vi är något fler kvinnor än män totalt sett, men ibland kommer det fler män än kvinnor på yogaklasserna.

Vad skulle ni säga till någon som är nyfiken på att testa yoga?

– Att inte vara rädd för att testa. Det finns olika stilar av yoga, och det finns många lärare och yogaställen här i stan så du kan prova dig fram tills du hittar något som passar just dig.

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

Sofie Athlen

”Det blir mest barnfilm för mig – jag kollar på det som barnen vill se på tv.”



PÅ TV

Har du någon serie-favorit du vill rekommendera?

– The Ranch (Netflix), tycker den är kul och jag gillar komedi. Annars blir det mest barn-tv, jag ser de filmer som barnen vill se.



I LURARNA

Vilket band/artist skulle du helst vilja se på en Umeåscen?

– Guns N' Roses, de har varit mitt favoritband sedan jag var 10 år!



PÅ BORDET

Var går du helst ut och äter i Umeå? Varför just där?

– Går aldrig ut och äter, men hemma bjuder jag gärna på kotlett i kolasås.



PÅ NATTDUKSBORDET

Vilken bok skulle du rekommendera?

– "Madelene" av Kate McCann, om treåriga Madelene McCanns försvinnande. Så otroligt bra men sorglig bok.



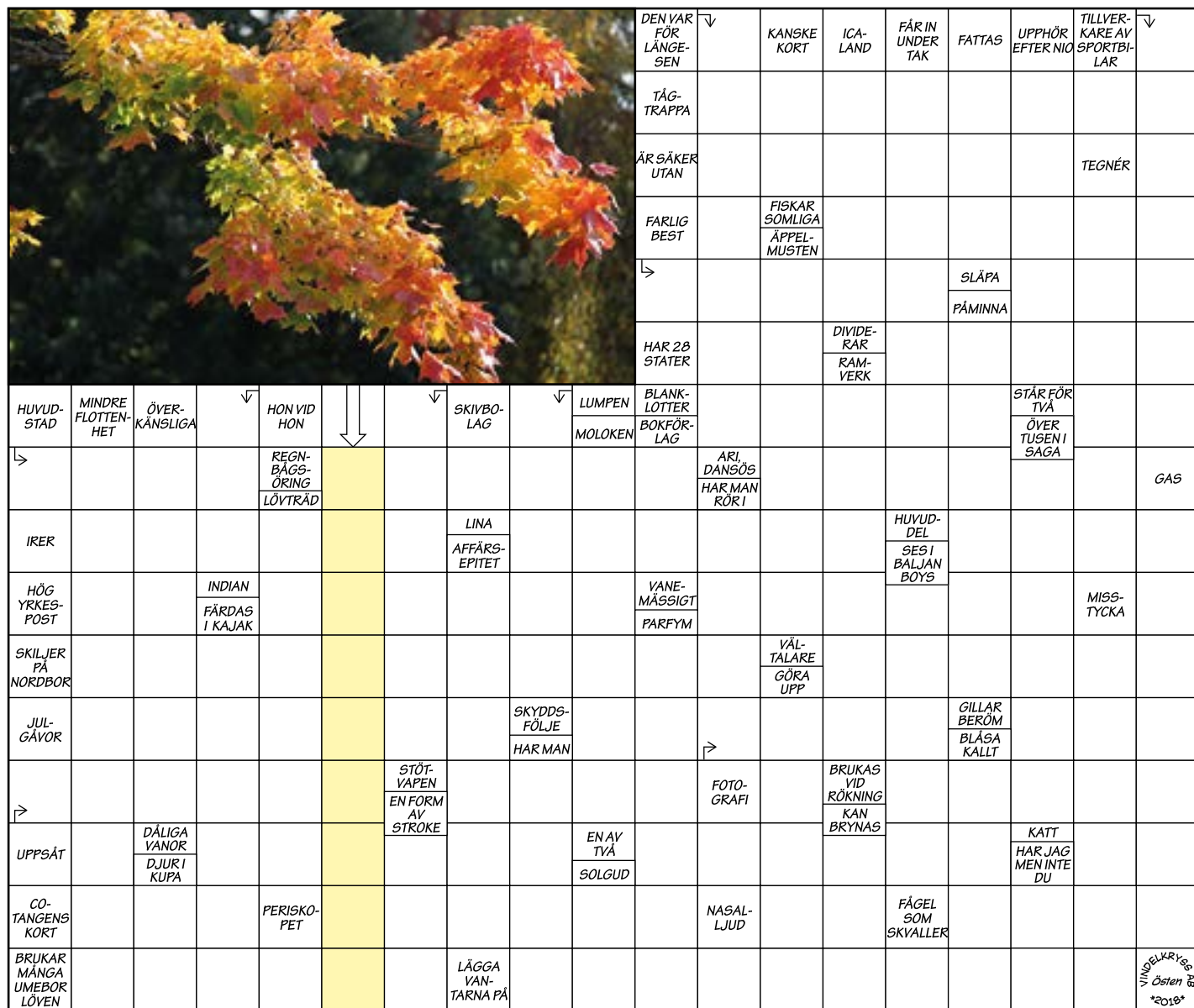
VID FRUKOSTBORDET

Läser du någon morgontidning?

– Jag följer VK på nätet.

SOFIE ATHLEN **ÅLDER:** 32 **FRÅN:** UMEÅ **BOR:** PÅ ERSBODA
GÖR: JOBBAR PÅ H&M **INTRESSEN:** FAMILJEN

Bostaden-krysset



Lös krysset – vinn fin väggalmanacka!

Skicka ditt svar till Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå, och märk kuvertet med Bostadenkrysset. Eller mejla ditt svar till vinna@bostaden.umea.se

Femton personer vinner varsin väggalmanacka. Senast fredag 9 november 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 "Pengaburk". Fem personer vann var sitt paraply. Stort grattis till vinnarna: Alex Selldin, Frida Lindberg, Sadaf Bozaghian, Ulrika Lundqvist och Susanna Vainio.

Vad vet du om igelkottar? Vinn minihögtalare!

Vad vet du om igelkottar? Testa dina kunskaper och vinn en minihögtalare.

Mejla dina svar till vinna@bostaden.umea.se och skriv Igelkottsquiz i ämnesraden.

Du kan också skicka dina svar med brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå.

Märk kuvertet med Igelkottsquiz. Senast fredag 9 november vill vi ha dina svar.



1

En blåfärgad igelkott med kvicka ben var ansiktet utåt för ett populärt tv-spel på 1990-talet. Vad hette figuren?

- 1. Sonic
- X. FlashHog
- 2. MegaMan

2

Igelkottens taggar är ett effektivt skydd mot rovdjur som exempelvis orm och uggla. Frågan är, ungefär hur många taggar har en fullvuxen igelkott?

- 1. 30 000
- X. 6 000
- 2. 500

3

Bröderna Grimm har nedtecknat en känd folksaga om en igelkott. Vad heter den?

- 1. Sköldpaddan och igelkotten
- X. Haren och igelkotten
- 2. Pojken och igelkotten.

Vinnare i förra numrets quiz

Rätt svar i förra numrets quiz var, 2, X, 1. Vinnare: Tomas Backlund, Gunilla Ottosson Kramer, Emma Lagergren, Cornelia Holmlund, Mona Skoglund, Majlen Hansson, Sune Nilsson, Harrieth Persson, Joel Jönsson och Nadia Beden.

Stort grattis till alla er som vann!