

Lek, rörelse och gemenskap på Sandviks IP 18-19

Framtidens lekplats – när barnen får bestämma 4-5

Habiliteringen på Ålidhem 14-15

Dela mera – bra för plånbok och miljö 16-17



En händelserik och härlig sommar väntar

Att vara hyresvärd i en studentstad innebär att sommarperioden är både intensiv och spännande. I början av sommaren flyttar nyexaminerade studenter ut från sina lägenheter, medan slutet av sommaren präglas av stor inflyttning när antagningsbeskeden från universitetet kommer i mitten av juli. För oss på Bostaden innebär det en hektisk period men vi är naturligtvis jätteglada att kunna välkomna de nya studenterna, inte bara till oss på Bostaden utan också till Umeå.

Sommaren är också den period när det grönskar som bäst ute på våra områden, och vår ordinarie personal ska få njuta av lite välförtjänt semester. Det är en ekvation som skulle vara svår att få ihop – om det inte vore för våra fantastiska sommarjobbare. Cirka 120 sommarjobbare har vi anställt i år, och det är tack vare dem vi kan hålla våra

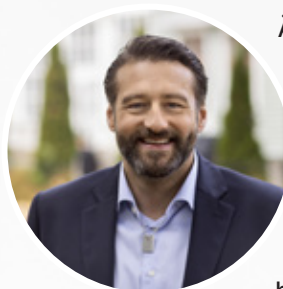
områden trygga och välskötta även under sommaren. Så ett stort tack till alla som valt att jobba hos oss på Bostaden i sommar!

De senaste åren har vi arbetat mycket med att rusta upp våra utemiljöer och jag kan med glädje konstatera att många nya umgängesytor kommit till efter önskemål från er hyresgäster. Vi hoppas att dessa nya mötesplatser ska ge dig och dina grannar mycket glädje i sommar.

Under sensommaren erbjuder vi roliga aktiviteter för hela familjen då vi arrangerar våra områdesdagar – Sandviksdagen, Umedalendagen och Ersbodadagen. Där får du inte bara träffa oss utan också många av våra samarbetspartners som bidrar till trygghet och gemenskap.

Ja, sommaren bjuder på många aktiviteter ute på våra områden, många av dem tack vare våra fantastiska föreningar och samarbetspartners. Det arrangeras många roliga aktiviteter i

Umeå under sommaren och vi vill från Bostadens sida rikta ett extra stort tack till alla som engagerar sig.



Är du nyfiken på att utforska andra delar av vår härliga stad i sommar vill vi passa på att tipsa om vår delningspool där du enkelt kan boka bil om du behöver. Vill du veta hur det fungerar är det bara att bläddra framåt och läsa om

Jonas och Josefin, två av våra nöjda poolanvändare på Ålidhem.

Har du andra önskemål om saker som skulle kunna göras i eller i anslutning till ditt boende, missa inte att svara på vår årliga kundundersökning. Årets undersökning skickas ut i september, så passa på att tycka till – vi värdesätter verkligen din åsikt!

Men innan dess hoppas jag att du får njuta av en riktigt härlig sommar.

**Så från oss alla,
till er alla – ha en riktigt
härlig sommar!**

Anders Hugosson
Marknadschef, Bostaden

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster som kommer ut med 2–3 nummer per år.

Ansvarig utgivare: Anders Hugosson.

Redaktör: Anna Wiberg och Charlotta Jakobsson.

Produktion: Bostaden och Oh My. **Grafisk form:** Oh My.

Tryck: Tryckericity i Umeå AB.

Foto/illustration: Bostaden, Robert Ekblom, Johan Öhrlund/Grannt Studio, Victor Söderlund Lundvall/Sekai Media.

Hör gärna av dig till: AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå.
090-17 75 00. ab.bostaden@bostaden.umea.se och
www.bostaden.umea.se

Grilla säkert i sommar

Vi längtar nog alla efter grillning och härliga sommarkvällar, men innan du sätter igång vill vi påminna om några viktiga saker:

» **Inte på balkongen** – använd gemensamma uteplatser eller grilla på behörigt avstånd från husen så att grannarna slipper rök och os.

» **Släck engångsgrillen ordentligt** – håll på vatten tills den är helt kall. Grillkolen slängs i hushållssoporna och grillen i metallåtervinningen.

» **För dig med gasolgrill** – förvara gasolbehållaren (max 5 liter) i din lägenhet, aldrig i källarförrådet. Tomma behållare lämnas till återvinningscentralen.

Tack för att du visar hänsyn och trevlig grillsäsong!

Visste du att Bostaden anställer cirka 120 sommarjobbare varje år?

Tack vare våra duktiga sommarjobbare kan vi se till att det är snyggt och prydligt i våra områden och att ni hyresgäster får den hjälp och service ni behöver, trots att ordinarie personal är på semester.

För många unga är sommarjobbet den första möjligheten att skaffa sig arbetslivserfarenhet och tjäna lite extrapengar och vi på Bostaden är glada att de väljer att göra det hos oss.

Träffar du någon av våra duktiga ungdomar ute i området – **säg gärna hej** så känner de sig lite extra välkomna!



Huvudkontoret och kvartersvärdarnas öppettider under sommaren

Vi har öppet som vanligt, alla vardagar som inte är röda.

Allvarliga fel efter kontorstid

Vid allvarliga fel som inte kan vänta tills kvartersvärden är på plats, ring vårt journummer 090-14 26 10. Vid brand, olyckor och inbrott ring larmnummer 112.

Livsviktigt – Hjärtstartare!

Hos oss på Bostaden finns det hjärtstartare på fem platser, fyra i gemensamhetslokalerna på våra seniorboenden och en på kundcenter i vårt huvudkontor på Moritzska gården.

För att använda hjärtstartare behöver du ingen utbildning, den är automatisk och vet själv precis vad som behöver göras.

Våra hjärtstartare finns på:

Berghem, Axtorpsvägen 3
Västteg, Verkstadsgatan 8
Marieberg, Älgvägen 9
Sandahöjd, Himlastigen 10
Kundcenter, Östra kyrkogatan 2

Närmsta hjärtstartare hittar du enkelt på hjartstartarregistret.se eller i apparna Sms-livräddare och Rädda hjärtat.

Gör din felanmälan på webben

Anmäla på webben kan du göra dygnet runt, utan att behöva anpassa dig till din kvartersvärds arbetstider.

För felanmälan, logga in på: bostaden.umea.se



Framtidens lekplats – när barnen får bestämma

Den 8 april bjöd Bostaden in barn som bor på eller i närheten av Ersboda till en kreativ eftermiddag på Ersboda Folkets hus. Målet var att lyssna på deras tankar kring hur en drömllekplats ser ut. Det blev en härlig eftermiddag där barnen delade massor av tankar och idéer – illustrerat i färgglada skisser.

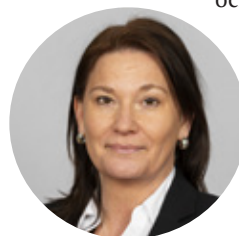
Johanna Broström, områdesansvarig på Ersboda och initiativtagare till träffen, berättar:

– Vi vill involvera barnen i vår planering. De ska själva få berätta vad de vill ha på lekplatsen och gårdsytan, och det är fritt fram för alla att komma med förslag. Vi kan inte lova att uppfylla alla önskemål, men vi lovar att göra vårt bästa.

Stor uppslutning och många kreativa förslag

Runt 60 personer kom på träffen och här fanns både barn, föräldrar och områdes-

polis. Det blev en eftermiddag full av engagerade samtal bland både stora och små. Många av barnen ritade flera bilder och delade med sig av allt från fantasifulla lekställningar till gungor och hinderbanor.



Johanna Broström.

– Det var väldigt trevligt att se hela familjer komma, säger Johanna, och roligt att få ha en dialog med barnen och lyssna på deras önskemål. Till och med tonåringarna har engagerat sig och varit bra på att föreslå teman och komma med roliga idéer.

Bland de yngre barnen är det klätterställningar och rutschkanor som lockar mest, för de äldre barnen och tonåringarna



Foto: Robert Ekblom

Se alla förslag på Ersbodadagen

Är du nyfiken på barnens önskemål? Välkommen att se utställningen på Ersbodadagen den 31 augusti.



handlar önskemålen mer om gårdsytan.

– De lite äldre efterfrågar främst sociala ytor, som kompisgungor och platser att hänga på. De vill ha en grön och mysig gård, men den får inte vara för mörk – det ska kännas tryggt och vara lätt att ha uppsikt över området.

Ett första steg i ett större arbete

På Bostaden arbetar vi ständigt med att utveckla våra områden, ofta tillsammans med er hyresgäster, nu vill vi ge fler möjligheten att göra sin röst hörd.

– Vi har valt att börja arbeta mer aktivt utifrån Barnkonventionen, berättar Johanna, då kändes det självklart att fundera över vad vi kan göra för barnen i våra



områden. Nu vill vi ta reda på vad de önskar och behöver på sina lekplatser, och ska försöka uppfylla det, utan att kompromissa med vare sig tillgänglighet eller säkerhet. Det handlar inte om att börja om, utan om

att göra mer – och göra det tillsammans.

Dagen på Ersboda resulterade i många kreativa idéer, långt fler än vad man vågat hoppas på, och Johanna ser positivt på det fortsatta arbetet:

– Det känns jättebra, vi har fått ett riktigt fint underlag att arbeta vidare med.

Barnens tankar är en viktig del i hur gårdarna utvecklas framöver så nu börjar arbetet med att gå igenom alla förslag för att se vad som kan bli verklighet.

– Det viktiga är att barnen känner att de kan vara med och påverka, säger Johanna. Att de kan känna stolthet över sitt område – både nu och i framtiden – och minnas det som en trygg och fin plats att växa upp på. ♥

Ny områdesindelning på Bostaden

Under en tid har vi på Bostaden sett över vår organisation och vårt arbetssätt inom förvaltningen.

Marlene Bergström, förvaltningschef, berättar:

– Kundundersökningen visar att vi gör väldigt många bra saker, som uppskattas av våra hyresgäster, och vår medarbetarundersökning visar att medarbetarna är nöjda med sitt arbete och med Bostaden som arbetsgivare. Däremot förändras omvärlden och med det behöver även vår verksamhet anpassas och utvecklas därefter. Den organisationsförändring vi nu gjort hjälper oss att fortsätta vara en bra hyresvärd och arbetsgivare och bidra till ett bättre Umeå.

Tre områden blir fyra

Förändringen innebär att vi gått från tre förvaltningsområden till fyra: Södra, Norra, Västra och Östra. I varje område finns precis som tidigare ett kompetent team med kvartersvärdar, fastighets-skötare, trädgårdsspecialister och seniorvärdar.

– Vår största prioritet är att de boendemiljöer vi erbjuder ska vara trygga och säkra för både våra

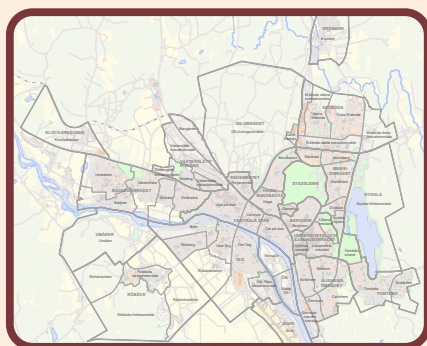
hyresgäster och medarbetare, säger Marlene. Som fastighetsägare och arbetsgivare ställs krav och förväntningar på oss, från både myndigheter och intressenter, som vi behöver leva upp till. Vi vill helt enkelt vara bättre rustade för att möta krav, förväntningar och framtiden!

För dig som hyresgäst kommer organisationsförändringen inte innebära någon förändring. Har du frågor om ditt boende kontaktar du din kvartersvärd precis som tidigare. Felanmälan gör du även enkelt, dygnet runt, på "mina sidor". ♥

"Vi vill helt enkelt vara bättre rustade för att möta krav, förväntningar och framtiden!"



Marlene Bergström.



Nu tar vi hjälp av AI för att styra värmen i ditt hem

Visste du att styrningen av värmen i din hem kan bli smartare? På Bostaden testar vi just nu AI-teknik för att styra uppvärmningen i 400 lägenheter. Målet är att få till en jämnare temperatur – samtidigt som vi sparar energi.

Med smart teknik kan vi tänka framåt

Tänk dig att värmesystemet kan förutse morgondagens väder och anpassa värmen därefter. Precis så fungerar vår nya AI-styrning. Genom att hämta data från både väderprognoser och temperaturgivare i lägenheterna kan den planera och anpassa uppvärmningen därefter.

– Tack vare AI-tekniken får vi hjälp av en outtröttlig virtuell drifttekniker, som hela tiden analyserar och anpassar värmen därefter. Den tar hänsyn till väder, vindriktning och byggnadernas olika egenskaper, förklarar Thomas Edström, Teknik- och energichef på Bostaden, som leder projektet.

För dig som hyresgäst innebär det en behagligare inomhustemperatur utan onödiga temperatursvängningar.

– Det här handlar inte om att sänka värmen, betonar Thomas. Vi ser att AI-tekniken kan hjälpa oss att minska onödig energianvändning. Och lika viktigt som att spara energi är hur våra hyresgäster upplever sitt inomhusklimat.

De första resultaten är lovande. Tre av fyra testade fastigheter har redan nått förväntade besparingar på 3–5 procent. Samtidigt har klagomålen på värmen minskat. Om försöken fortsätter med samma goda resultat är planen att införa AI-teknik i fler hus framöver – en liten förändring som gör stor skillnad för både trivselen och miljön!

Håll din lägenhet sval i sommar

Värmeböljor kan göra sommaren påfrestande inomhus. Tycker du värmen är besvärande finns det flera enkla saker du själv kan göra för att sänka temperaturen. Här kommer våra bästa tips för att få det mindre varmt inomhus.

Smart på dagen

- » Stäng ute solen – dra för persienner och gardiner, särskilt i fönster mot söder.
- » Håll dörrar och fönster stängda under dagens varmaste timmar – annars släpper du in värmen.
- » Använder du fläkt, placera den lågt i rummet där luften är svalare.

Kyla på natten

- » Vädra när det är svalare ute än inne – främst kvällar och nätter.
- » Skapa korsdrag genom att öppna fönster på motsatta sidor av lägenheten.
- » Blöt en handduk och häng framför ditt öppna fönster, den kylar inkommande luft.

Minska värmekällor

- » Stäng av elektronik som inte används – även standby-läge genererar värme.
- » Släck onödig belysning.
- » Undvik matlagning med ugn och spis under de varmaste timmarna.



Vi gör våra områden bättre – tillsammans!

Efter önskemål från er hyresgäster gör vi ofta förändringar och förbättringar på våra gårdar. De senaste åren har vi fokuserat mycket på utemiljön och försökt skapa platser som inbjuder till gemenskap och trivsel.

På många platser har vi byggt odlingslådor där ni hyresgäster erbjuds möjlighet att odla. På vissa platser är odlingslådorna speciellt inriktade på barnen – att få plocka sina egna smultron eller dra upp morötter är både roligt och lärorikt. Lekplatser ser vi som en självklarhet, extra roligt är att det efterfrågats aktivitetsmöjlighet även av er lite äldre hyresgäster och vi har fått bygga både utegym och boulebanor.

Vill du också vara med och påverka din boendemiljö finns det flera möjligheter:

- » Bilda ett kvartersråd
- » Delta i våra synpunktsträffar
- » Gå med på våra trygghetsvandringar
- » Svara på vår årliga kundundersökning där du har möjlighet att tycka till om ditt boende.

Tillsammans gör vi våra områden bättre!





En ny uteplats på Spanngränd.

Spann- gränd



Spanngränd innan arbetet påbörjades.



Holm- sund



Gluntens väg



Böleäng



Kurator- vägen



54 år på Solskenet

– där grannarna bryr sig om varandra

Om Solskenet i Holmsund fick sitt namn efter stämningen bland hyresgästerna är nog tveksamt, men att namnet speglar sig i gemenskapen på området är inget att tvivla på. Åtminstone inte om vi frågar Lilian Widmark och Helen Gustafsson – två hyresgäster som bott på området sedan det var nybyggt.

– Vi flyttade in när husen var nya i maj 1971, berättar Lilian, och kvar kommer vi att bli tills de bär ut oss i en trälåda.

– Det är ett härligt område, säger Helen. Grannarna här bryr sig väldigt mycket om varandra och hjälps åt. Här bjuds det på både blommor, karameller och bakverk, det är jättehärligt.

Grannsämja över generationsgränserna

Den goda grannsämjan sträcker sig över

alla åldrar, något som både Lilian och Helen uppskattar.

– Det finns inte en granne här som är avog på något vis, berättar Helen. Alla är väldigt hjälpsamma och måna om varandra.

– Till och med den yngre generationen hjälper till, fortsätter Lilian. De ropar ofta hej till oss tanter, och man får både en kram och hjälp med snöskottningen. De är jättehärliga.

Den fina områdesandan verkar smitta av sig även på nyare hyresgäster, och frågan är

om inte Lilian och Helen själva är lite att tacka för det.

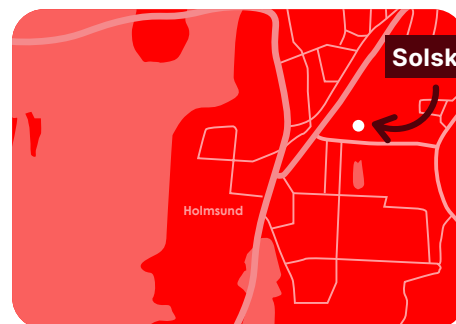
– Det är klart att det flyttat in många nya genom åren, vissa är kanske lite blyga i början, men det bryr inte vi kärringar oss om, skrattar Lilian. Vi hälsar ändå, och till slut hejar de tillbaka och så börjar man småprata.

Omtanke som märks

På Solskenet håller man koll på varandra – på ett omtänksamt sätt. Något de ser som en självklarhet.



Foto: Johan Öhrlund / Grant Studio



– Det är väl inget märkvärdigt, säger Lilian. Man är ju som man vill att andra ska vara. Att bry sig om varandra är ju det viktigaste i dagens samhälle, och här på Solskenet bryr vi oss om varandra. Man får alltid ett vänligt ord – och det är härligt!

– Ser man inte en granne på ett tag kollar vi såklart att inget har hänt, säger Helen. Vi har koll på varandra här och kikar efter att det lyser i fönstren, annars får man kolla upp så att allting är okej.

"De ropar hej till oss tanter"

Det märks att Helen och Lilian är välkända i kvarteret. Tillsammans med sina hundar och ytterligare en granne är de ute på promenad, fyra gånger om dagen.

– Vi går som en liten antikrunda, skrattar Lilian, och alltid vid samma tid. Folk brukar säga att de kan ställa klockan efter oss.

Det är många av de boende på området som bidrar till den goda stämningen, en annan person de lyfter fram alldeles särskilt är kvartersvärden Pelle Müller, honom öser de beröm över.

– Han är helt fantastisk, säger Lilian. Glad, hjälpsam och alltid redo att fixa. Man hinner knappt säga vad som behövs innan han står där och löser det. Och han tar sig alltid tid att stanna och fråga hur man mår.

Med naturen inpå knuten

De älskar båda bostadsområdets läge i Holmsund, och inte minst lyxen att ha god utsikt över djur och natur, utan att behöva lämna köksbordet.

– Att sitta och äta frukost och ha fyra rådjur, en hackspett eller lekande ekorrar utanför – det är härligt, säger Lilian.

– Det är fantastiskt att bo i Holmsund,

fortsätter Helen, med skogen, berget och en liten sjö med fina sjöfåglar i närheten. Här finns skola, badhus, sporthall och bibliotek och jättestora promenadstråk, så vi har allt vi behöver.

En generationsmix som fungerar

På gården finns både gemensam grillplats och en populär lekplats som lockar barn från både förskolan och kringliggande gårdar. I området bor också många studenter, och blandningen av generationer är uppskattad.

– Vi är ett gäng gamla gråingar kvar, skrattar Helen. Men det är just blandningen som gör Solskenet så speciellt.

Och när de blickar tillbaka på sina 45 år på Solskenet är de helt överens:

– Härifrån vill vi aldrig att flytta! ♥

Roliga sommar- aktiviteter

Från fartfyllda områdesdagar till gratisfestivaler.

Sommaren i Umeå bjuder på massor av
roliga saker för hela familjen. För dig som
vill ha lite inspiration inför semestern har vi
samlat våra bästa tips – aktiviteter, mat
och kreativt hemmapyssel.
Trevlig sommar!

Kul med Bostaden i sommar

Våra populära områdes-
dagar kommer tillbaka
i sommar. I år bjuder vi
tillsammans med våra
lokala idrottsföreningar in
till roliga aktiviteter på tre
olika platser – på Ersboda,
Sandvik och i Umedalen.
Så kom och njut av
en härlig sommardag
tillsammans med oss!

Sandviksdagen

När? Lördag 23 augusti
kl. 10–16

Var? Sandviks IP

Umedalendagen

När? Lördag 30 augusti,
kl. 11–14

Var? Musköten,
Umedalens idrottsplats

Ersbodadagen

När? Söndag 31 augusti
kl. 11–15

Var? Ersängsvallen

**Mer information om
tider och aktiviteter
kommer på vår webbplats
under sommaren.
Hoppas vi ses!**

Sommar
med
Bostaden

Sommarlek



Kul med kubb!

I kubb finns det ofta lika många regler som
spelare, har ni svårt att komma överens eller bara
vill få lite variation finns många andra roliga sätt
att få användning av kubbspelet. Har du testat
att stapla?

Bygg ett torn

Stapla kubbklossarna till ett torn – högst vinner. En
person i taget staplar, för godkänd kloss ska tornet
stå kvar i minst 10 sekunder. Om tornet faller är
det den senast godkända höjden som gäller.

Tidspress

Bygg ett så högt torn du kan på en minut. Stapla
klossarna som du vill, rasar det får du börja om
– högst torn efter en minut vinner!

Har du inget kubbspel?

Ingen fara det går lika bra att spela med
PET-flaskor! Fyll ett gäng tomma PET-flaskor
med lite vatten och ställ upp på rad. En mindre
PET-flaska används att kasta – den som får
ner flest flaskor vinner.

Pyssel



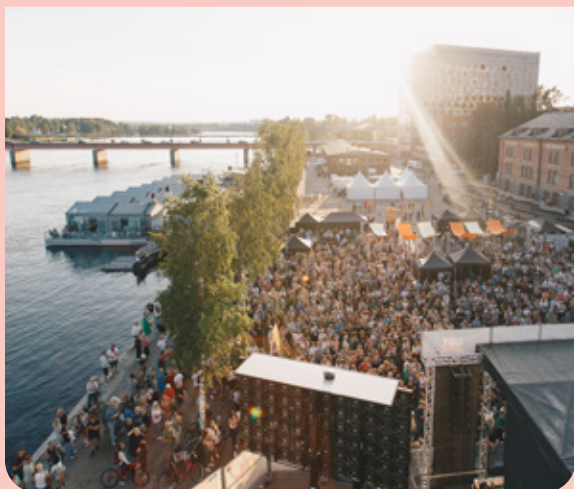
**Gratis
och roligt
i sommar**

Spelrum – Umeås nya kulturfest

29 augusti samlas Umeås föreningar, kulturaktörer och företag i centrum för en fartfylld dag av upplevelser, konst musik och skapande. Scener finns på flera platser i centrala Umeå, program hittar du på visitumea.se/sv/spelrum.

RIX FM Festival på Skeppsbron

Sommarens stora gratisfestival är tillbaka! RIX FM Festival kommer återigen till Skeppsbron med fri entré för alla. Med en mix av artister som lockar både stora och små blir det en perfekt dag för hela familjen. Så ta med picknick och bege er ner till kajen den 8 juli för en dag fylld av musik och gemenskap. Glöm inte hörselskydd!



Pinsa med mascarpone och limesockrade jordgubbar

(recept från ica.se)

Tips till buffén

Pinsa är ett italienskt bröd som smakar som en blandning mellan focaccia och pizza. Pinsa med mascarpone och jordgubbar är perfekt att servera som en smårätt eller på en buffé.

Ingredienser

250 g färska jordgubbar
Skal och saft av 1 lime
(1 lime motsvarar 1 msk saft)
2 msk strösocker
1 förpackning pinsabröd
(å 230 g)
1 msk mild olivolja
200 g mascarpone
1/2 kruka mynta

Gör så här

Sätt ugnen på 250 grader. Skölj och snoppa jordgubbarna. Skiva dem. Skölj och riv det yttersta av skalet på limen. Pressa ut 1 msk limesaft.

Blanda jordgubbarna med limeskal, limesaft och socker. Låt det stå och dra i cirka 10 minuter.

Lägg pinsabrödet på en plåt med bakplåtspapper och pensla brödet med olivolja. Sätt in plåten mitt i ugnen i 5–8 minuter eller tills brödet fått fin färg.

Låt svalna i cirka 5 minuter. Bred på mascarpone, toppa med jordgubbar och mynta.



Pyssla med stenar

Barn brukar vara experter på att komma hem med fickorna fulla av sten. Har du också en hög liggande hemma?

Slå två flugor i en smäll och använd dem till roligt pyssel.

Med lite färg förvandlar du enkelt stenarna till roliga djur. Förvandla en sten till en nyckelpiga eller klistra ihop flera för att skapa färgglada monster – här är det bara fantasin som sätter gränser.

Gör ett spel

Förvandla stensikten till ett roligt memory! Måla figurer på undersidan av stenarna, två av varje sort, så får ni

ett roligt memoryspel. Perfekt att spela utomhus även när vädret är lite busigt.

Har du inte så många stenar kan du göra ett tre i rad. Med tre stenar av varje sort har du ett jättebra luffarschack – perfekt att roa sig med i sanden och på stranden!





Med fokus på lek och barnens behov

– ett besök hos habiliteringen på Ålidhem

Det märks direkt när du kliver in genom dörren till barn- och ungdomshabiliteringen – här är det barnen som står i centrum. Istället för en typisk sjukhusmiljö, med långa korridorer och sterila väntrum, möts du av trehjulringar, bobbycars och mysiga platser där barnen kan rita och leka. Här ska barnen känna sig hemma, kunna röra på sig och utforska.

En av Bostadens lokalhyresgäster på Ålidhem är habiliteringen. Hit kommer barn och ungdomar från ettårsåldern upp till 18 år. Även om verksamheten tillhör Region Västerbotten, och är en del av vården, påminner miljön mer om en förskola än ett sjukhus.

Viktoria Johansson och Heidi Nedergård som båda är fysioterapeuter på Ålidhem berättar:

– Vi vill locka till rörelse, säger Viktoria. Det är jätteviktigt att väcka barnens nyfikenhet så att de vill utforska lokalerna och börjar leka direkt.

– Jag tycker det är väldigt positivt, fyller Heidi i. Många av våra barn har redan många vårdkontakter, men här behöver de inte vara i den klassiska sjukhusmiljön. Till oss kommer man ofta många gånger genom åren, då är det viktigt att man trivs.

Lek som arbetsmetod

På habiliteringen finns rum som du sällan ser på andra vårdmottagningar: en stor lekhall, gymnastiksal, bassäng och till och med ett sandlåderum – alla skapade



för att uppmuntra till lek och aktivitet.

– Vi vill helst inte utsätta barnen för någon test-situation, förklarar Heidi. För oss blir leken ett sätt att observera motorik och rörelse och se var barnet har sina utmaningar. Samma sak gäller till exempel för logopeden som kan studera kommunikationen genom lek eller för arbetsterapeuten som iakttar hur barnet hanterar olika vardagsaktiviteter.

– Ibland undrar nog både föräldrar och

barn vad de egentligen gjorde här, skrattar Viktoria. De kanske känner att vi bara lekt, men för oss är leken ett jättebra verktyg, både för att upptäcka svårigheter och arbeta med dem.

Ett team runt varje barn

På habiliteringen jobbar ett 40-tal personer med olika specialistkunskaper: fysioterapeuter, arbetsterapeuter, kuratorer, psykologer, specialpedagoger, logopeder, läkare och sjuksköterskor. Varje barn får ett eget team med experter och insatserna anpassas efter barnets och familjens behov.

– Att ha ett sammanhållet team som på habiliteringen är ganska unikt, men också otroligt värdefullt, berättar Viktoria. Många av barnen har redan många olika kontakter, inom sjukvården, extra personal i skolan och kanske assistenter. Med ett fast team hos oss är förhoppningen att de ska slippa berätta sin historia om och om igen, och vi lär känna barnen bättre.

– Vi jobbar med att hitta sätt att behandla eller kompensera för olika



funktionsnedsättningar, förklarar Heidi. Har du en rörelsenedsättning träffar du en fysioterapeut och logopeden kopplas in för utmaningar med kommunikationen. Psykologerna är viktiga för kartläggning av kognition och behöver du hjälpmedel eller stöd med vardagsaktiviteter är det arbetsterapeuten som hjälper till.

Besök i barnens vardag

Långt ifrån alla möten sker inne på

habiliteringen. Både Heidi och Viktoria uppskattar verksamhetens placering på Ålidhem för den fina miljön runt omkring.

– Det är så enkelt att ta sig utomhus här, säger Heidi. Jag kan vara uppe med barnen i skogsdungen eller gå till lekparken och hockeyrinken som båda ligger nära.

Både Heidi och Viktoria besöker regelbundet förskolor och skolor. Att samarbeta med pedagogerna är en både viktig och rolig del av jobbet.

– Det är viktigt att träffa barnen i deras vardagsmiljö för att se vad de behöver stöd med där, berättar Viktoria. Det kan fungera på ett sätt vid besöket hos oss, men se helt annorlunda ut i skolan. Då är pedagogerna ett viktigt bollplank.

– Vi hjälps åt inom olika kompetensområden, avslutar Heidi. Vi har alla samma mål: att skapa förutsättningar för barnen att må så bra som möjligt och bli så självständiga som de bara kan. ♥

Lådcyklar, elbilar och verktyg – **Bostadens delningspool** gör det enklare att leva hållbart utan att behöva äga allt själv. Vi har träffat två nöjda "poolare" som berättar om fördelarna.



Dela mera

– Hyresgäster sparar pengar och värnar om miljön med Bostadens delningspool

Josefin Silfvenius och Jonas Wickström är två glada hyresgäster på Ålidhem som regelbundet använder sig av Bostadens delningspool.

– Jag brukar använda lådcyklarna, berättar Josefin. De är perfekta för att hämta på skolan eller bara ta en liten tur. Trots att mina barn är ganska stora, 7 och 8 år, finns det gott om plats för både barn och väskor. Och det är inga problem att cykla med tung last eftersom det är en elcykel. Jag tror lådcykeln är perfekt för den som vill åka och storhandla.

Jonas, som har en egen elcykel, använder sig istället av bilpoolen. Han har varit med sedan starten och är mer än nöjd.

– Det har fungerat över all förväntan, säger Jonas. Tillgängligheten på bilarna är god, priset skäligt och, kanske viktigast av allt, avståndet till bilarna är rimligt. Jag valde ganska snart att göra mig av med min egen bil och använder nu istället bilpoolens

bilar till allt från storhandling till att skjutsa barn.

Snällt mot både plånbok och miljö

Från vår sida på Bostaden handlar delningspoolen om att underlätta för er hyresgäster att resa hållbart. För dig som hyresgäst innebär det inte bara att du kan resa miljösamt utan också faktiskt spara en slant. Både elbilar och elcyklar är relativt dyra i inköp, tack vare delningspoolen får du tillgång till dessa transportsätt utan att själv behöva göra ett köp.

Både Jonas och Josefin instämmer i att poolandet är ekonomiskt fördelaktigt.

– Det är nog många som, precis som jag, drömt om en lådcykel, säger Josefin, men de är ganska dyra, och vi har dessutom bil, så jag har inte riktigt kunnat motivera köpet. Men att hyra när man behöver den är toppen!

Jonas, som valde att göra sig av med sin bil, har räknat noga på kostnaderna och

säger att även för den som behöver bil ganska ofta kan det vara fördelaktigt med bilpool. Det gäller nämligen att se till hela kostnaden.

– Det är ganska enkelt att räkna ut vad det skulle innebära för en själv, säger Jonas. Bara en sådan sak som parkeringsplats med elstolpe, det motsvarar säkerligen fem till åtta uthyrningar på en månad. Tar man dessutom med övriga kostnader som skatt, försäkring, service och reparationer i beräkningen, och inte minst inköp och värdeminskning, då har man extremt många hyrbilstillfällen för samma peng.

Verktygspoolen – praktiskt när du behöver specialgrej

I anslutning till cykelförrådet finns också Bostadens verktygspool, som kommer väl till pass när du behöver verktyg du inte använder så ofta.

– Man har kanske inte alltid en stor borr



Foto: Johan Öhrlund / Grant Studio



när man bor i lägenhet, säger Josefin, den används ju så sällan. När vi behövde bormaskin var det supersmidigt att hyra en från verktygspoolen.

Jonas har ännu inte hunnit testa verktygspoolen men har siktat in sig på verkstadsrummet, att ha en bra plats att meka cykel på inomhus är väldigt lockande och något han definitivt bestämt sig för att nyttja.

Enkelt att komma igång

Generellt är både Josefin och Jonas väldigt nöjda med sitt poolande, och berättar att både registrering och bokning är enkelt.

– Att boka cykel är superenkelt, berättar Josefin. Du registrerar dig och får en tagg till cykelförrådet och bokar sedan enkelt via en app. I cykelförrådet finns allt du behöver: hjälm, nycklar, lås och batterier. Så snart du är klar klickar du i batteriet på laddning, sen är det redo för nästa cyklare.♥

”Att boka cykel är superenkelt. Du registrerar dig och får en tagg till cykelförrådet och bokar sedan enkelt via en app.”



Vill du också bli ”poolare”?

Är du intresserad av att testa Bostadens delningspool på Ålidhem? På vår webbplats hittar du mer information om hur du registrerar dig och kommer igång. Där kan du också se aktuella priser och vilka typer av fordon och verktyg som finns tillgängliga.



Lek, rörelse och gemenskap på Sandviks IP

På lördagsmorgnarna fylls Sandviks IP av glada skratt och spring i benen. Då samlas nämligen ett gäng skottsugna barn för att delta i Bollek, en aktivitet där lek, rörelse och gemenskap står i centrum, helt utan prestationskrav.

Frida Östberg, representant för ungdomssektionen i Sandviks IK, berättar:

– Bollek är en aktivitet vi har arrangerat i flera år för våra yngsta barn. I år vänder vi oss till barn födda 2019. Även om vi är en fotbollsklubb är det här ingen fotbollsskola. Vi vill ge barnen rörelserikedom och ett sammanhang. Bollen är med ibland, men inte alltid – och det finns inga krav på förkunskaper.

För barnen är det ett roligt sätt att prova på att spela fotboll utan press. Samma sak gäller för ledarna – några har aldrig själva spelat fotboll.

– Det viktigaste är att vilja vara med och skapa en trygg och trivsamt miljö för barnen, säger Frida.

Drop-in och låga trösklar

Till Bollek behövs ingen föranmälan – det är bara att dyka upp. Det enda som är

viktigt är att anmäla sig på plats, så att försäkringarna gäller. Man deltar när man kan och binder inte upp sig för flera tillfällen.

– Här behöver man varken ha fotbollsskor eller speciella kläder, säger Frida, vanliga träningskläder räcker gott. Har man benskydd är det toppen, men inget krav.



Frida Östberg.

En väg in i föreningslivet – men utan press

För den som fastnar för fotbollen finns det möjlighet att nästa år gå vidare in i Sandviks IK:s ordinarie lagverksamhet. Klubben har en aktiv ungdomssektion där både flick- och pojklag brukar formas.

– Självklart tycker vi det är roligt när barnen fortsätter spela fotboll, säger Frida. Men det viktigaste är att alla får vara med och uppleva glädjen i rörelse. Vi vill ha så många barn som möjligt aktiva, så länge

som möjligt – utan att fokusera på prestation.

– Vi vill att barnen ska ha kul tillsammans och känna sig välkomna, fortsätter Frida, och vi jobbar tillsammans med föräldrarna för att skapa en trygg miljö där alla kan ha roligt. Sammanhanget ska vara inkluderande och alla ska kunna delta utifrån sina förutsättningar!

Från Bostadens sida var det självklart att stötta initiativet.

– För oss på Bostaden är Holmsund givetvis ett viktigt område med tanke på alla lägenheter och lokaler vi har här, säger marknadschef Anders Hugosson. Eftersom det dessutom ligger utanför centrala Umeå känns det extra viktigt att kunna bidra till och skapa förutsättningar för meningsfulla aktiviteter för de yngre barnen på samma sätt som vi gör i andra samarbeten inom Bostadens bestånd. ♥



"Det viktigaste är att alla får vara med och uppleva glädjen i rörelse."

Paus över sommaren – tillbaka i augusti

Bollek pågår fram till midsommar, sedan blir det en paus över sommaren. I augusti är det dags att snöra på sig skorna igen. Håll utkik på sandviks.se för information om när träningen startar om.

**Kontaktperson i Sandviks IK:
Marlene Olofsson, 070-333 41 34**



Foto: Johan Öhrlund / Grannt Studio

Vandrande vuxna på Ersboda

"Vi älskar vårt område – klart vi vill vara en del av det!"

Du kanske har sett dem kvällstid på Ersboda – ett par vuxna i orangea västar som promenerar förbi, stannar till vid fotbollsplanen, pratar lite med barnen eller bara hänger i närheten. De kallas Vandrande vuxna, och bakom initiativet står Emma Hellqvist och Linn Johansson – båda fyra barns föräldrar och sedan många år boende i området.

De organiserade vandringarna i området har de startat upp tillsammans med sina män, Adel och Hassan.

– Det började förra sommaren, berättar Emma. Vi såg att många barn rörde sig ute på kvällarna, särskilt runt fotbollsplanerna, men nästan inga vuxna. Vi tänkte: det här kan vi ju faktiskt göra någonting åt.

– Ersboda lever verkligen för fotboll, skrattar Linn, det är nästan alltid full fart på konstgräset och planerna vid skolan. Men just därför behövs

det också lite vuxennärvaro. Inte för att styra upp – bara för att vara där.



Emma och Linn.

Trygghet utan pekpinnar

Tanken var till en början att få till sex veckors kvällsvandringar under sommarlovet. Men engagemanget växte snabbt och de fortsatte ändå till slutet av oktober. Nu är Vandrande vuxna en återkommande del av kvällslivet på Ersboda.

– Vi är inte ute för att spionera på barnen, ler Emma. Ibland spelar vi lite boll, ibland sitter vi och pratar, ibland promenerar vi bara runt och säger hej.



"Vi är en salig blandning av yngre och äldre, med olika kön, nationalitet och religion, men vi älskar alla vårt Ersboda och gör det här tillsammans."



Foto: Victor Söderlund Lundvall / Sekai Media

Det är olika varje kväll – men vi finns där. Den vetskapen skapar trygghet, både för barnen och oss föräldrar.

– Barnen sköter sig oftast jättebra, säger Emma. Men ibland behövs det ändå en vuxen i närheten – någon att fråga, att få sällskap av hem eller bara säga hej till. Man vet ju själv hur det var när man var liten, det räcker ofta med att känna att någon ser en.

Både Linn och Emma är engagerade fotbollsföräldrar och hade redan ett starkt kontaktnät. Men de bestämde sig tidigt för att bjuda in fler vuxna än bara de som är aktiva inom föreningslivet.

– Vi ville stärka gemenskapen i hela området, berättar Emma, och det har vi verkligen gjort. Idag är Vandrande vuxna

en blandning av fotbollsledare, fritidspedagoger, föräldrar, pensionärer och grannar. Vissa har egna barn i området, andra inte. Men alla gör det här för att de bryr sig.

– Engagemanget är så himla fint, fortsätter Linn, och vi skapar inte bara en trygghet för barnen utan stärker samtidigt gemenskapen i området och får en ökad integration. Vi är en salig blandning av yngre och äldre, med olika kön, nationalitet och religion, men vi älskar alla vårt Ersboda och gör det här tillsammans.

Tillsammans för Ersboda

För att kunna organisera vandringarna startades en förening: Fokus, Integration & Förbättring. Genom den har de fått stöd till utrustning, lokal och andra praktiska detaljer. Bostaden har också stöttat initiativet, bland annat genom att bidra med de orangea västar som används. Vandringarna utgår från en samlingslokal i Folkets hus – där bjuds det på kaffe, delas ut västar och telefonen som tas med ut på rundorna. Numret står tydligt tryckt på västarnas rygg, att komma i kontakt med en vandrande vuxen ska vara enkelt.

– Vi försöker göra det så enkelt och tryggt som möjligt, berättar Linn. Man går aldrig själv och det finns inga krav på hur

ofta man är med. Vissa går en gång i veckan, andra mer sällan. Huvudsaken är att vi gör det tillsammans.

Och det märks att engagemanget gjort skillnad – inte bara för barnen, utan för hela området.

– Vi lär känna fler vuxna, man hejar på varandra, småpratar lite. Det blir en annan stämning. När man känner barnen, vågar man också gå fram och fråga hur det är om något verkar fel. Det skapar en omtänksamhet som smittar, säger Emma.

Och är det någonting de verkligen poängterar så är det orsaken till att de gör det här: det handlar om mer än trygghet – det handlar om kärlek till sitt område.

– Vi älskar Ersboda, säger Emma. Här finns en värme och en vilja att ta hand om varandra. Det här är ett sätt för oss att bevara och stärka det. Och vi gör det tillsammans.

Till andra som funderar på att starta något liknande vill de bara säga: sätt igång.

– Vänta inte på att allt ska bli perfekt, säger Linn. Börja i liten skala – och var noga med att bjuda in så att alla känner sig välkomna. Det här handlar inte bara om trygghet – det handlar om gemenskap. Och det gynnar hela stadsdelen, oavsett om man har barn eller inte. ♥

Ladda tryggt

– undvik batteribränder i ditt hem

I takt med att vi omger oss med allt fler laddbara prylar ökar också risken för batterirelaterade bränder. Med rätt kunskap och några enkla rutiner kan du ladda säkert hemma och skydda både dig själv och dina grannar.

Mobiltelefoner, datorer, elcyklar och elverktyg – nästan alla dagens elektriska produkter innehåller någon form av batteri. För att kunna hantera dina batterier rätt och ladda säkert är det viktigt att du är medveten om riskerna.

Vi har sammanställt några värdefulla råd och riktlinjer från MSB och Energimyndigheten som kan hjälpa dig att ladda dina batterier på ett säkert sätt.

Enkla tips för säker laddning:

Använd rätt laddare – Ladda alltid med originalladdaren eller en CE-märkt laddare som är godkänd för produkten.

Välj rätt plats – Ladda på ett hårt, plant underlag i en torr miljö med normal rumstemperatur. Undvik att ha textilier, papper eller andra lättantändliga material nära batterierna under laddning.

Ladda inte i hallen – Undvik att ladda i utrymningsvägar som kan blockera din väg ut vid en nödsituation.

Inspektera regelbundet – Innan varje laddning, kontrollera både batteri och laddare. Byt ut elektrisk utrustning som har synliga skador, luktar bränt eller låter konstigt. Trasiga elkontakter och klämda sladdar behöver bytas ut.

Ha uppsikt – Ladda under uppsikt och

gärna i närheten av en brandvarnare. Ladda inte när du sover.

Reagera snabbt – Om batteriet börjar ryka, lukta konstigt eller bli ovanligt varmt – avbryt laddningen omedelbart och försök om möjligt att få ut batteriet utomhus.

Vårt arbete med brandskydd

På Bostaden arbetar vi kontinuerligt med att förbättra brandskyddet i våra fastigheter. Alla våra lägenheter är utrustade med brandfilt och brandvarnare med tioårsbatterier. Se till att alla i familjen vet var brandfilten finns och hur den ska användas. Vill du kontrollera batteriet i din brandvarnare gör du det enkelt genom att trycka på testknappen. ♥

Om olyckan är framme

Om en brand uppstår:

» **Rädda** – Rädda dig själv och andra personer som kan vara i fara.

» **Varna** – Varna alla i din närhet så att de har en chans att ta sig ut i god tid.

» **Larma** – Ring 112, larmoperatören hjälper dig med hur du ska gå tillväga.

» **Släck** – om du försöker släcka branden se till att du inte utsätter dig för fara. Röken kan vara giftig och syrefattig. Att stänga in branden, till exempel genom att stänga en dörr, kan bromsa spridningen.

Särskilt om elcyklar och elsparkcyklar

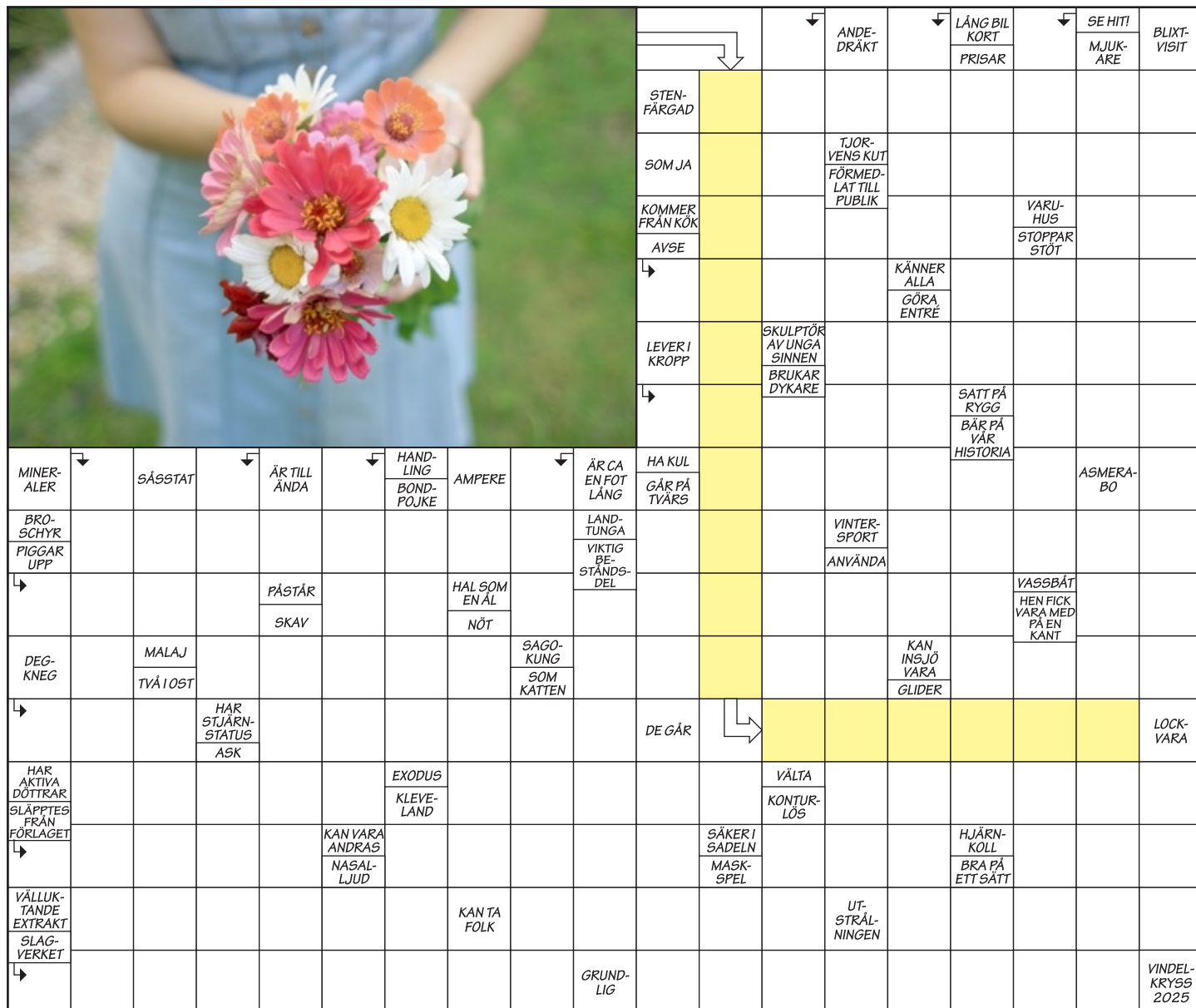
Stora litiumbatterier som finns i elcyklar och elsparkcyklar kan orsaka intensiva och svårsläckta bränder och kräver extra försiktighet.

» Ladda aldrig ett skadat batteri – byt ut det istället.

» Undvik att ladda i allmänna utrymmen som trapphus, loftgångar eller förråd.

» Följ noga tillverkarens anvisningar om laddningstid och temperatur.

Bostaden-krysset



Lös krysset – vinn biobiljetter

Skicka ditt svar till Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå,
och märk kuvertet med Bostadenkrysset.
Eller mejla ditt svar till vinna@bostaden.umea.se
Skicka in ditt svar senast **31 augusti 2025**.

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

Namn:

Adress:

Telefon: _____

Vinnare i förra Bostadenkrysset

Rätt svar var "VARM KOPP MED MARSHMALLOWSTOPP". Stort grattis till vinnarna: Joel Randeblad, Iris Mollevik, Cornelia Hulling, Kerstin Sandberg, Lennart Pettersson, Ann-Carin Söderström, Torbjörn Holmlund, Annica Appelstam Häll, Anders Fryklund och Marilyn Olofsson.



Glad sommar från oss på Bostaden!