



## Handla julklappar på secondhand 8-9



## Restaurangägarnas personliga festfavoriter 14-16



## Klassiska Bostaden- möbler fick nya hem 4-5



# Tack till dig som återbrukar – i det stora och det lilla!

Där jag växte upp fanns det inget köpcentrum och det gick inte heller att handla över nätet som det gör i dag. Vi hade en mataffär, en sportaffär, en klädbutik och en järnhandel i närheten. Behövde vi något annat fick vi antingen åka tolv mil, eller beställa på postorder – vilket krävde eftertanke och planering. Jag och brorsan fick ära en hel del, vi kunde inte välja och vraka – dels för att mina föräldrar var låginkomsttagare och dels för att det kändes onödigt när det stod en kartong med funktionsdugliga kläder på vinden.

Tidigare generationer hade ännu färre valmöjligheter. Det tillverkades inte lika många saker och inkomstklyftorna var större. Men jag tror också att inställningen var en annan. Man tog hand det man hade.

Återbruk är alltså inget nytt, men något vi behöver lära oss på nytt och hitta motivationen till. Det kan handla om att bevara historiska och känslomässiga värden, att spara pengar och att minska miljöpåverkan. Det är inte alltid så lätt att återbruka, många av dagens prylar är tekniskt avancerade och de flesta av oss är inte vana att laga och lappa. Men återbruk kan vara inspirerande och roligt! Det hoppas jag att ni känner när ni bläddrar igenom det här numret av Hej.

Helt säkert har ni bra material att återbruka där hemma, Kreativa Karin ger bra pysseltips på sidan 7. Många av er har hakat på utmaningen att köpa fler julklappar begagnat, något vi skriver om på sidorna 8 till 10. Och tillsammans tog vi vara på Bostadens



fina sextiotalsmöbler från studentkorridorerna på Pedagoggränd, vilket vi berättar om på nästa uppslag.

Inför helgerna vill jag och hela Bostaden skicka ett stort tack till alla er som tänker på återbruk i det stora och det lilla. Tillsammans tar vi kliv i rätt riktning, för hållbara hem och ett bättre Umeå.

*God jul och gott nytt år!*

**Johanne Lindgren, hållbarhetsstrateg**

## Bostaden önskar dig en riktigt god och trygg jul – och ett gott nytt år!

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster som kommer ut med 4 nummer per år. **Ansvarig utgivare:** Anders Hugosson. **Redaktör:** Anna Wiberg. **Produktion:** Bostaden, Oddo, Punkt PR. **Grafisk form:** Huxflux. **Tryck:** Taberg Media Group, Taberg **Foto/illustration:** Bostaden, Malin Grönborg, Mastphotos. **Hör gärna av dig till:** AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. 090-17 75 00. [ab.bostaden@bostaden.umea.se](mailto:ab.bostaden@bostaden.umea.se) [www.bostaden.umea.se](http://www.bostaden.umea.se)



Inför storhelgerna vill vi påminna våra hyresgäster om att:

Inte lämna köket om du har mat på spisen

Aldrig lämna levande ljus oövervakade

Använda rätt laddare till dina prylar och byt ut dem när de går sönder.



## Skicka vidare det du inte längre behöver

Det du inte har nytta av kan någon annan vilja ha. Det är bra för miljön om saker kan användas många gånger. Du kan sälja eller skänka bort dina överblivna prylar eller lämna dem till återbruk på Vakins större återvinningscentraler på Gimonäs, Klockarbäcken eller Holmsund. Det du lämnar till återbruk säljs i till exempel Returbutikerna eller lånas ut av Fritidsbanken. Läs mer [Vakin.se](http://Vakin.se)

### Huvudkontorets besöksstider under jul, nyår och trettondag

Öppet som vanligt alla vardagar som inte är röda.

Kvartersvärdarna jobbar 07.30–16.30 alla vardagar som inte är röda.

#### Allvarliga fel efter kontorstid

Vid allvarliga fel som inte kan vänta tills kvartersvärderna är på plats, ring vårt journalnummer 090-14 26 10.

Vid brand, olyckor och inbrott ring larmnummer 112.



## Fler ska känna sig hemma i skogen

Att just ha flyttat till Sverige innebär inte bara ett nytt språk, ett nytt socialt sammanhang och en ny kultur. Det innebär också en ny natur. Därför anordnade Umeå Orienteringsklubb skogsturer för SFI-elever tidigare i år, med stöd av Bostaden. Ambitionen är att fler ska våga sig ut i skogen och känna sig hemma där. Kolla in filmen på vår Youtubekanal, AB Bostaden.

# Återbruk när korridorer blir lägenheter

Studentkorridorerna på Pedagoggränd 1 A-F byggs nu om till 326 små lägenheter efter önskemål från studenterna. Omvandlingen sker med återbruk i fokus. Möblerna från rummen har till exempel skänkts bort för att återanvändas.

– Hållbarhet är en viktig del i allt vi gör, säger Johanne Lindgren, hållbarhetsstrateg på Bostaden.

I samband med att Pedagoggrändskorridorerna – som uppfördes 1965 – skulle renoveras inledde Bostaden en dialog med studenterna. Det framkom då att de hellre ville bo i lägenheter med egna kök än i korridorer. Därför omvandlas nu 292 studentrum med gemensamma kök till 326 lägenheter. Allt väntas vara klart sommaren 2023 och den totala byggnadskostnaden är cirka 200 miljoner kronor.

– De som bodde i husen innan byggnationerna har fått ersättningsbostäder och har förtur att flytta tillbaka när lägenheterna är färdiga, säger Jörgen Malmbo, byggprojektledare på Bostaden.

## Möbler från 1966

Eftersom de nya lägenheterna ska hyras ut omöblerade blev möblerna från korridorerna över. De flesta av möblerna – sängar, skrivbord, bokhyllor, stolar och fätöljer – byggdes av och köptes från Berglunds snickeri i Burträsk 1966. Efter en hållbarhetsutredning om hur möblerna skulle tas om hand på miljömässigt effektivaste sätt landade Bostaden i att skänka bort dem till Umeåborna.

– Vi tyckte det var häftigt att möblerna stått så länge i studentrummen och att de skulle få fortsatt liv i andra Umeåhem. Det

var också ett bra sätt att lyfta tanken med återbruk, berättar Johanne Lindgren.

## Enormt intresse

Intresset för möblerna visade sig vara enormt – inte bara hos privatpersoner. Även Västerbottens museum ville ha möblerna för att visa upp en del av Umeås studenthistoria.

– Vi hade koll på att sextiotalsmöbler är heta på marknaden nu, men blev glatt förvånade över att Umeåborna var så engagerade, skrattar Johanne Lindgren.

För att förstärka återbrukstanken ytterligare tog Bostaden också hjälp av Umeå Tapetserarverkstad som klädde om en fätölj och tog fram en arbetsbeskrivning för att peppa folk att göra det själva.

## Miljöfarliga ämnen

Målet i byggprojektet är att mängden avfall som inte återbrukas eller återvinns ska minimeras. Eftersom husen är byggda under åren när miljöfarliga ämnen användes har en konsult gjort en miljöinventering. Syftet med den är att kartlägga vilka material som fordrar särskilt omhändertagande.

– Det är en utmaning att ta hand om bland annat asbest, PCB och förorenad mark, men vi har en bra dialog med våra entreprenörer. Vi vill få bort alla farliga äm-

nen och ersätta med nytt och hållbart, säger Jörgen Malmbo.

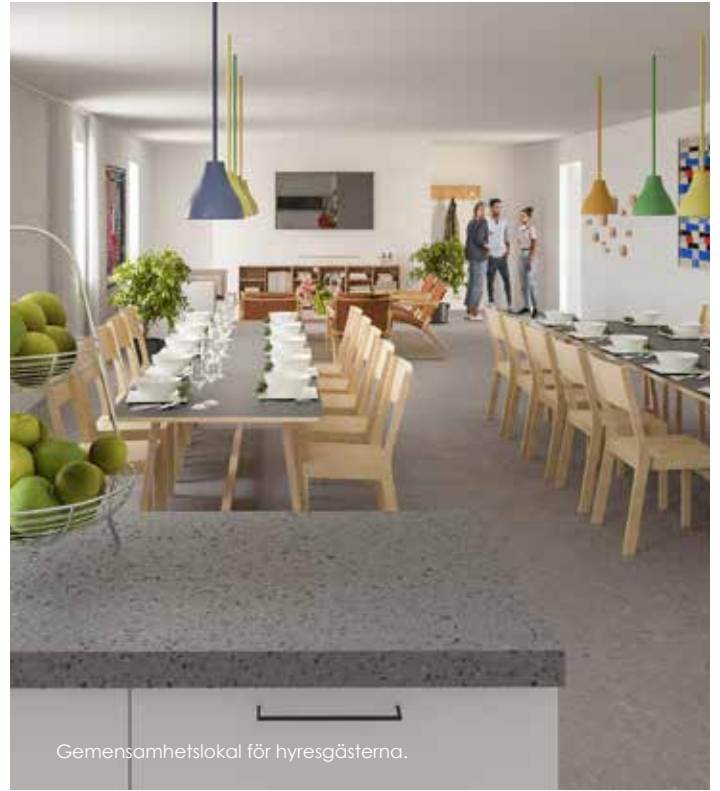
## Solceller på taket

I hållbarhetens namn genomförs en rad energibesparande åtgärder. Några exempel: fönster byts ut, effektivare maskiner sätts in i tvättstugorna, led-armaturer monteras in, de nya köks- och wc-blandarna har kallstart och snålspolning och ventilationsaggregat med värmeåtervinning installeras.

– Eftersom det blir fler kök i de nya husen höjs energiförbrukningen, men det kompenseras vi med solceller på taket på 1B/C, förklarar Jörgen Malmbo.

Som en del i hållbarhetsstrategin ingår Bostaden med renoveringen i ett projekt tillsammans med IVL-Svenska miljöinstitutet. Fokus där ligger på att identifiera och beräkna klimatpåverkan och energianvändning i byggskede och drift. Även social hållbarhet är inkluderat i omvandlingen av Pedagoggränd. Detta i form av ett samarbete med Umevux SFI, som har praktikanter på plats i 16-veckorsintervaller för att träna på svenska och få inblick i arbetsmarknaden.

Text: Nils Fredriksson, Bläck och vinyl



De nya lägenheterna hyrs ut omöblerade och inredningen från de tidigare studentrummen skänks vidare till intresserade Umeåbor. Därigenom lever möblerna – som Bostaden köpte 1966 av Berglunds snickeri i Burträsk – vidare genom återbruk.





# Tidiga minnen från Pedagoggränd

Nils-Erik Andersson började arbeta på Bostaden 1969 och har många minnen från korridorerna på Pedagoggränd.

– Jag träffade studenter från hela världen genom åren, det var trevligt, berättar han.

Nils-Erik Andersson jobbade hela sitt yrkesliv på Bostaden innan han gick i pension för några år sedan. Först som vaktmästare, senare som reparatör, biträdande områdeschef, områdeschef och slutligen kundområdeschef.

– Jag minns att jag hjälpte till med leveranserna av möbler från Berglunds snickeri i Burträsk när jag

var ny på jobbet. De möblerna har sedan varit kvar i studentkorridorerna på Pedagoggränd till idag.

## Fullt utrustat

Han berättar att tanken med de 20 kvadratmeter stora studentrummen på Pedagoggränd var att de skulle vara lite som hotellrum. Allt nödvändigt för boendet skulle finnas där:

säng, skrivbord, bokhyllor, fåtölj, gardiner, sängöverkast, duschdraperi med mera.

– Om du hyrde ett studentrum skulle det räcka att komma dit med en väska med kläder, du skulle inte behöva fixa något kring boendet. På varje våningsplan fanns ett rum med gemensam dammsugare och städmaterial. Studenterna hade på området också tillgång till en 100 kvadratmeter stor motionsyta med två pingisbord och i en av korridorerna fanns ett gemensamt tv-rum (försvann i slutet av 70-talet). I närheten fanns också tidigt två restauranger och ett fotorum.

## Få tvättmaskiner

Det Nils-Erik frågar sig än idag är hur studenterna på Pedagoggränd klade tvättiderna de första åren. Då fanns nämligen bara sex tvättmaskiner som de boende i cirka 300 rum skulle samsas om.

– Där krävdes nog god framhållning.

I sina olika roller hade Nils-Erik ofta kontakt med studenterna på Pedagoggränd och det kunde handla om allt från sociala till praktiska frågor.

– Jag har bara bra minnen från mina möten, det var en generös och glad stämning. De sista åren märktes att suget efter att bo i korridor inte var lika stort, många ville ha eget kök, så jag tror ombyggnaden på Pedagoggränd nu är helt rätt.





Foto: Kreativa Karin. Tre pyssel du kan göra med toapappersrullar som grundmaterial: Julgransdjur, vackra snöflingor och tjustiga paket.

# Helgpyssla med det ni har hemma

Helgernas finaste pynt kan ni göra själva av toapappersrullar och äggkartonger. Det menar proffspysslaren Karin Andersson, mer känd som Kreativa Karin.

– Allt du tänkt slänga går att återvinna och skapa något med! Ta isär materialen, bygg om dem, kombinera olika saker och förvandla det till något helt annat. Barn är experter på sådana här saker så låt dem ta tåten. Addera lite färg så har du allt pysselmaterial du behöver!

Karin Andersson startade sitt Instagramkonto Kreativa Karin för åtta år sedan. Hon ville dela med sig av sina pysselprojekt och inspireras av andra. Intresset för hennes skapande växte snabbt och i dag har hon nästan 100 000 följare och arbetar på heltid med pysseluppdrag och böcker.

## Varför ska vi hålla på med pyssel, tycker du?

– För mig är anledningen enkel, jag mår bra av att få vara kreativ, skapa design och göra saker från grunden. Många gillar att hålla på med

händerna och säger att pyssel är avkopplande. Pyssel är ju så mycket, det kan handla om alla möjliga material och tusen olika tekniker. Helt i din egen stil med färgerna och mönstren du gillar!

## Får du någonsin slut på idéer?

– Sällan, ibland kan det bli rörigt när jag arbetar med fem olika projekt samtidigt på samma tema, jag jobbar mycket efter högtider till exempel. Men det ena föder det andra, jag är nyfiken och gillar att testa olika saker. Det är ju en del av kreativiteten, att lösa problem, få materialen att inspirera dig, komma på idéer och ha fantasi. Jag tror jag har ganska mycket av mitt barnsinne kvar vilket är bra i mitt jobb!

## Har du några favoritmaterial när det kommer till återbruk?

– Helt klart toarullar och äggkartong-

er. Jag använder det till allt. Det är faktiskt förvånande vad mycket man kan göra med en enkel rulle och en kartong med lock. Materialen är lätta att klippa, forma och suger åt sig färg exemplariskt!



## Om Kreativa Karin

Namn: Karin Andersson  
Aktuell med: Nya boken "Stora Pysselboken Återbruk"  
Familj: Man Jörgen och dotter Lena, 11 år



# Handla julklappar second-hand – en växande trend

Köper du julklappar secondhand? Du är långt ifrån ensam. Allt fler gör det – både i fysiska butiker och på nätet.

– Vi har sett en tydlig ökning de senaste åren, säger Josefin Holmgren, butikschef på Röda Korset City i Umeå.

Undersökningar från bland annat Sifo visar att en ökad andel svenskar drar sig för att köpa nyproducerade varor samtidigt som secondhand-marknaden blomstrar. Josefin Holmgren har arbetat i secondhand-butik i tio år och sett utvecklingen på nära håll. – För tio år sedan var det mer ett statement bland miljömedvetna att köpa julklappar secondhand, idag är det självklart för många. Det finns inget stigma kring det, säger hon.

## Sällskapsspel och slipsar

För de som fortfarande är ovana vid second-hand-julklappar har Josefin Holmgren några konkreta tips som kan vara bra att börja med: sällskapsspel, böcker, leksaker, slipsar och manschettknappar.

– Hos oss får vi in hur många spel och böcker som helst och väljer ut de som är i bäst skick. Även leksaker har vi ett stort utbud av, lego kan till exempel bli som

nytt efter att man kört det i diskmaskinen. Manschettknappar ser ofta helt oanvända ut när vi får dem och när det gäller slipsar har vi inte sällan många fina i silke i butiken.

## Hitta personliga julklappar

Det främsta argumentet för att handla begagnade julklappar är enligt Josefin Holmgren hållbarhet. Genom att återanvända varor bidrar man till att spara på





jordens resurser. Hon framhåller också att stora delar av Röda Korsets och många andra secondhand-butikers intäkter går till människor i nöd runt om i världen. Andra argument som hon nämner är att det blir billigare, att varorna håller hög kvalitet – de har testats och håller fortfarande – och att det är lättare att hitta personliga presenter.

– Att gå in i en secondhand-butik bjuder nästan alltid på roliga överraskningar som du inte hittar i vanliga affärer. Den där färgglada skålen är ju precis min mammas stil! Eller det där digitala schackspelet är perfekt för min kompis.

### Släpp loss kreativiteten

Josefin Holmgren uppmuntrar julklapps-

köpare att släppa loss kreativiteten och göra roliga kombinationsjulklappar. Till exempel en fin glasskål med godis i, en soppterrin som fylls med blommor, en tekanna med en påse gott té till eller en elegant träask med en kortlek i.

– Är du lite händig är möjligheterna oändliga. Gör en vetevärmare av en bit tyg, brodera något personligt på ett kuddfodral eller en halsduk.

För alla som inte är fullt så pyssliga kanske det kan vara skönt att veta att Josefin Holmgren gissar att något så enkelt som en vanlig bok blir årets secondhand-julklapp.

– Den står sig förvånansvärt bra i den digitala eran och kan signalera till mottagaren att ta det lite lugnt.

Själv lever Josefin Holmgren som hon lär.

– Jag försöker hitta secondhand-julklappar till barnen. Till de vuxna i vår familj har vi slutat med julklappar, men jag bryter mot den regeln ibland om jag hittar något riktigt fint på secondhand.

Text: Nils Fredriksson, Bläck och vinyl

Foto: Malin Grönborg

# Julklappsutmaningen – mer begagnat!

Innan du skaffar nytt, fundera på om det går att köpa något lika fint – eller finare – på second-hand! Här är några tips.

## Smycken och klockor

Uppskattas av både stora och små. Prisexempel: Pärlörhängen från smyckesdesignern Sophie Buhai för 5 500 kronor kostar i skrivande stund 850 kronor på Auctionet.

## Elektronik

Här går det att göra riktiga fynd om man inte är kräver den senaste versionen. Prisexempel: Apple Watch Series 3 GPS 38mm kostar i nypris 2295 kronor. På Tradera finns samma modell i nyskick för 1450 kr. Bra att känna till: Komponentbristen i världen gör att vissa begagnade produkter av senare modeller i dagsläget ligger nära nypris.

## Sportartiklar

På Facebook Marketplace går det

att göra riktigt bra fynd, men det gäller att vara snabb för de bästa artiklarna försvinner fort. Prisexempel: slalomskidor för barn från K2 i modellen Indy Kids med nypris 1699 kronor, såldes på Facebook Marketplace för 500 kronor. Vilket pangpris! Mountainbikecyklar går också att fynda men tipset är att leta i specifika cykelforum på nätet.

## Leksaker

Leksaker är kanske det enklaste att hitta begagnat. Både använda i fint skick, eller som nya med tillhörande kartong. Prisexempel är Lego Ninjago Jay's Storm Fighter, nypris 782 kronor på Amazon och exakt samma produkt i kartong för 420 kr på Sellpy. Vilket fynd!

## Lista på sajter, forum och butiker där du hittar bra begagnat:

- Norrlandsauktionsverk.se
- Pantbanken i Umeå
- Auctionet.com/sv
- Facebook Marketplace
- Blocket.se
- Sellpy.se
- Tradera.se
- Röda korset
- PMU Second hand
- Pryn 1900
- Rebuy Umeå AB
- Returbutiken
- Myrorna

Dela gärna med dig av dina egna tips och julklappsfynd via sociala medier under #julklappsutmaningen2021. Följ även @Bostaden på Instagram och Facebook för fler hållbara tips. God jul!





# Fler uppmärksammar våld i nära relationer

– Bostaden gör ett jättebra jobb för att få fler grannar att agera när de mistänker våld i nära relationer. Och deras engagemang ger resultat, säger Mats Bäckström, kommunpolis i Umeå.

I maj fick alla Bostadens hyresgäster boken Huskurage – från oro till omtanke, som ska fungera som ett verktyg för att minska våld i hemmen. I boken låg även ett informationsblad med tips och viktiga telefonnummer, bland annat till polisen. Insatsen var ett led i det samarbete som Bostaden haft under ett par år med polisen och den ideella föreningen Huskurage.

– Det är många som ringt in till oss och gjort orosanmälningar som hänvisat till boken och bladet Bostaden delade ut, så satsningen har gett effekt, säger Mats Bäckström.

## Vitnat i rättegångar

Nästa steg i Bostadens och polisens samarbete kring våld i nära relationer är en träff med alla kvartersvärdar. Polisen har tidigare utbildat 50

kvartersvärdar och de spelar en viktig roll för att få fler grannar att ingripa.

– Vi ska prata om vad de tycker att Huskurage har gett och se vad det finns att lära av deras erfarenheter. Kvartersvärdarna träffar ju hyresgästerna ofta och har bra koll. Det finns också exempel där kvartersvärdar vittnat i rättegångar som rört våld i nära relationer, berättar Mats Bäckström.

## Mäns våld mot kvinnor

Han är glad över att samarbetet med Bostaden och Huskurage gett så tydliga resultat. Inte minst för att det kan ge många kvinnor i destruktiva relationer – män är väldigt överrepresenterade i brottsstatistiken – chansen till ett nytt och bättre liv.

– Våld i nära relationer är ett samhällsproblem, nu är det viktigt att vi fortsätter att angripa det från många olika håll. För att lösa det på lång sikt krävs en förändrad mansnorm. Män måste börja prata om mäns våld mot kvinnor, avslutar Mats Bäckström.





Franska Trion består av (från vänster): Matti Ollikainen, sång och piano, Viktor Turegård, kontrabas, och Christopher Cantillo, trummor (han har ersatt Tommy Larsson, som hastigt avled i mars 2019 under pågående turné).



# Franska Trion

## Från utskällda till publikfavoriter

Franska Trions julkonserter spelas för utsålda hus runt om i Sverige. Men så har det inte alltid varit för gruppen som nyligen besökte Umeå. Deras enda julskena blev först sågad och det hände att folk försökte sabotera spelningar.

– Men vi brydde oss inte utan körde bara på och nu är läget ett annat, säger Matti Ollikainen, pianist, sångare och låtskrivare i bandet.

Upprinnelsen till att Franska Trion började spela traditionella jullåtar på sitt eget vis var att filmaren Bo Sjökvist gav dem i uppdrag att göra musik till dokumentärserien Nordstan – en julsaga, som visades på SVT 2011. Serien skildrar livet under juletid i Göteborgs största shoppingcenter och följer olika människor som arbetar, handlar eller bara hänger där.

– Vi tyckte att låtarna blev bra och gav därför ut dem på skiva, till många förtret. Det var många överkorsade tomtar i recensionerna i början och vid en konsert var det en person som drog ur sladden ur ljudanläggningen för att det skulle bli tyst, skrattar Matti Ollikainen.

### Falsk marknadsföring

Sedan plattan Våra mest älskade julsånger kom ut har mycket hänt. Franska Trion har släppt ytterligare åtta album med egna låtar och är numera nästan att betrakta som folkkära. Bandet var till exempel husband i populära På spåret förra säsongen – där de bland annat gjorde covers på Styles melo-

difestival-hit Dover Calais och Tommy Körbergs powerballad Stad i ljus – och gruppens julturné i år är den mest omfattande de gjort.

– Det är mysigt med julstämning och pynt och sånt, men egentligen är det lite falsk marknadsföring att kalla det julkonserter. Vi brukar slänga in tre-fyra julsånger under en spelning på lämpliga ställen mellan våra vanliga låtar. Vi improviserar mycket och kör inte med planerade låtlistor, berättar Matti Ollikainen.

### O Helga Natt en favorit

Att återbruka julsånger på scen är efter år – bandet utgår från de 15 låtar som är med på nämnda album – kanske inte låter så spännande, men Matti Ollikainen trivs med det.

– Det finns många fina, de är sköna att sjunga och jag lever mig in i dem, det blir en speciell känsla. Jag gillar allt från vackra sånger som O helga natt till den dansanta och lite tramsiga Julpolska. O helga natt har blivit en publikfavorit och det är roligt.

Det brukar vara allsång från början till slut när vi spelar den.

Franska Trion-sångaren uppskattar också julmusik hemma, ”de vanliga sångerna”, och berättar att hans två äldsta barn gillade bandets julskena när den kom men att de har tröttnat.

– Men jag har en ettårig son också, det är dags att se vad han tycker nu.

### Utsålt i Umeå

Franska Trions svängiga hybrid av rock, jazz, pop och blues och Matti Ollikainens avigt sjungna och ofta tragikomiska historier går hem hos Umeåborna. Årets julkonsert var utsåld liksom senast de var här 2019.

Nästa år fyller bandet imponerande 20 år. När jag upplyser Matti Ollikainen om det blir han förvånad.

– Oj! Jamen det stämmer ju, det har jag inte ens tänkt på. Vi släpper ett nytt album nästa år, det är i stort sett klart. Det är väl ett bra sätt att fira jubileet på!

# Våra festligaste favoriträtter

Vissa maträtter är extra viktiga på festbordet. Det kan vara rätter som väcker minnen, skapar kontakt över generationsgränserna och som får munnen att vattnas. Vi frågade tre av Umeås restaurangägare om just deras personliga festfavoriter. Kanske kan dessa också hamna på ditt festbord?



## Mike Tekestes festfavorit: Kycklinggrytan Tsebhi derho-derho wett

För tre år sedan öppnade Mike Tekeste och hans familj restaurangen Zaion – Horn of Africa. Här erbjuder han egna favoriter från Afrikas horn, men också andra delar av den afrikanska kontinenten.

– Det är som ett litet Afrika mitt i Umeå, säger han.

Restaurangen har klarat sig genom pandemin, mycket för att Umeås vegetarianer och veganer har fortsatt att köpa hem de många växtbaserade rätterna i menyn.

– Det är en grupp som jag är särskilt tacksam till i dag, säger Mike och påpekar att det vegetariska köket har en tusenårig tradition i Eritrea och Etiopien.

Hans personliga festfavorit är en traditionell kycklinggryta: Tsebhi derho-derho wett.

– Det är en unik rätt som vi bara äter till fest. Den är kryddad med berbere, som består av tolv olika ingredienser, däribland ingefära och chili. Den är inte stark men

aromatisk. En smakresa till Eritrea och Etiopien.

Har du några tips om man själv vill laga rätten?

– Det kräver tid och tålamod. Jag har kunder som bett om receptet och det får de också. Man kokar olja och berbere i ungefär en timme. Därefter tillagas kycklingen i ytterligare en halvtimme. Rätten serveras med kokade ägg och injera, ett bröd som vi bakar på sädeslaget teff.

Har du någon favorithögtid?

– Julen är en favorithögtid. Vi äter mycket traditionella eritreanska och etiopiska rätter i olika kombinationer och umgås med familj och vänner. Vi firar julen både i Eritrea och i Sverige, men i Eritrea infaller julen två veckor senare, utifrån den amhariska kalendern.





## Ahmad Al-Kassas festfavorit: Salladen Tabbouli (eller Fattoush)

– I Libanon finns ordspråket: "Ögat äter före munnen". Maten ska smaka gott, men det är också viktigt att det ser fräscht och aptitligt ut!

Ahmad Al-Kassas är pappa i den familj som driver Beirut på Ersboda. Det libanesiska köket erbjuder en mångfald av vackra smårätter, meze, och är besläktat med det syriska köket.

En rätt som måste finnas med på festbordet, om du frågar Ahmad, är Tabbouli – persiljesallad med bulgur, mynta, salladslök och tomat. Alternativt Fattoush, en annan sallad, färgglad och med en syrlig smak av sumak och granatäppelsirap. Att välja en favorit av de två är omöjligt, menar han.

– Det beror på vad man känner för! Ena dagen vill man klä sig i en vit skjorta och nästa dag i en svart. Det är likadant med detta.

Har du några råd till den som vill laga Tabbouli eller Fattoush hemma?

– Först och främst ska man tycka om det man gör, det är det viktigaste. Man ska ha intresse för maten för att lyckas. Sedan kan man använda fantasin.

Restaurangen Beirut nyöppnade i september, efter en omfattande renovering. I fjol förstördes lokalen av en brand, som misstänks ha varit anlagd – en chock för både personal och kunder. Men sedan september är man i gång igen, och läget ser ljust ut.

– Intresset har varit jättestort. Vi fick tillbaka våra gamla kunder – och det kom också nya. Ryktet har spridit sig och vi är jättegglada, säger Ahmad.



## Hoda Soses festfavorit: vinbladsdolmar

– Den syriska maten är väldigt god och är bra för hälsan också!

Det säger Hoda Sose som startade upp restaurangen Alsham i Sagagallerian tillsammans med sin bror Khaled Lattakia för drygt två år sedan. Strax därefter slog pandemin till och de blev tvungna att säga upp personal. Tack vare stödet från familjen och från kunderna, går det nu allt bättre och nyligen kunde de anställa en ny person.

För Sosa är matfesten Eid al-fitr som följer på fastemånaden Ramadan, en given favorit bland storheligerna, men även julen, då familj



och vänner brukar samlas runt ett dignande matbord.

Sosas älsklingsrätt är de risfyllda vinbladsdolmarna. Vegetariska eller med kött i, båda går bra. Godast blir det när mamma eller pappa lagar

dem, vilket de också gör i restaurangköket.

– Det ska vara hemlagat, de färdiggjorda är inte samma sak, säger hon.

Har du något tips för den som själv vill laga vinbladsdolmar?

– Man ska koka dem i granatäpplesås. Det köper man på flaska. Den gör väldigt mycket för smaken.

Har du något bra råd när det gäller att laga mat till stora sällskap?

– Ha mer vegetariskt och mindre kött på bordet. Då kan alla äta av det mesta. Alla ska känna sig välkomna och glada när de ser maten.

Hoda Sose, restaurang Alsham Sagagallerian.



# Dags för byte av brandvarnare

Mellan december och april byter Bostaden ut brandvarnare och kontrollerar brandfiltar i våra fastigheter på Ålidhem, Tomtebo, Ålidhöjd, Holmsund och Obbola. Du som berörs kommer att få information i god tid före besöket. Samtidigt uppmanas alla hyresgäster att testa sina brandvarnare och höra av sig till sin kvartersvärd om de inte fungerar.

– Brandsäkert blir det bara om vi hjälps åt, säger skötselchef Mikael Ringh som ansvarar för det stundande underhållet av brandsäkerhetsutrustningen.

Drygt 7 000 brandvarnare ska bytas ut under kommande månader i Bostadens östra distrikt. Snart tio år har gått sedan det gjordes senast och eftersom brandvarnarna har inbyggda tioårsbatterier, är det nu dags igen. Samtidigt passar man på att undersöka brandfiltarna som ska finnas i alla lägenheter.

– Vi kommer att informera berörda hyresgäster två till tre veckor före besöket. Behöver man boka en särskild tid för att man har husdjur eller andra omständigheter att ta hänsyn

till, så får man veta hur det går till, säger Mikael Ringh.



Mikael Ringh, skötselchef Bostaden

Mikael uppmanar alla hyresgäster att kontrollera att man har en fungerande brandvarnare och en brandfilt hemma.

– Kolla om brandvarnaren fungerar genom att trycka på testknappen. Om du hör ett pip så fungerar den, om inte ska du höra av dig till kvartersvärden. Det här vill vi att ni gör varje månad, säger han.

Brandfilten används för att kväva mindre bränder genom att lägga den bestämt över elden. I Bostadens lägenheter sitter filten oftast i en låda på hallväggen. Den tas fram genom att dra i de två snörena som sticker ut nertill.

Så här inför storhelgerna vill vi också påminna om följande saker:

- **Lämna inte köket om du har mat på spisen.**
- **Lämna aldrig levande ljus oövervakade**
- **Använd rätt laddare till dina prylar och byt ut dem när de går sönder.**

# Bostadens hyresavier blir elektroniska

Massor av papper sparas när Bostaden går över till elektroniska hyresavier hösten 2022.

– Det är hög tid för detta. Vi gör det både av miljöskäl och för att många hyresgäster efterfrågar det. De som fortfarande behöver ha sin hyresavi på papper kommer naturligtvis att få det, säger ekonomiadministratör Laila Sjögren Byström.

Bostaden skickar ut ungefär 6 000 papperasavier varje månad, vilket totalt blir omkring 72 000 avier per år. Från och med hösten 2022 övergår man till att huvudsakligen skicka ut avierna per e-post eller e-faktura. Med e-faktura betalar man elektroniskt via internetbanken, där man går in och granskar och godkänner. Exakt hur det fungerar beror på vilken bank man har.

Laila Sjögren Byström är glad och nöjd över att skiftet från papper till digitala fakturor nu är på gång.

– Det blir både säkrare och smidigare, säger hon.

## Vad behöver jag som hyresgäst göra?

– Om du är nöjd med att få avierna



Laila Sjögren Byström

skickade via e-post så småningom, behöver du bara säkerställa att du har angett rätt e-postadress på Mina sidor, som du hittar på Bostadens webb, [www.bostaden.umea.se](http://www.bostaden.umea.se). Där finns också hyresavierna samlade.

– Om du inte vill vänta till hösten utan redan nu vill ha dina avier via e-post, kan du meddela detta till oss. Om du hellre använder tjänsten för e-faktura aktiverar du denna via din bank.

– Vill du däremot fortsätta få pappersfakturor även nästa höst, meddelar du oss via telefon eller e-post. Svarstiderna brukar bli lite längre i samband med att vi går ut med information som denna, så ha tålamod. Vi kommer att skicka ut påminnelser löpande innan förändringen sker.

## Så här når du oss:

Telefon: 090-17 77 30,  
vardagar klockan 9–12.

E-post:  
[ekonomi@bostaden.umea.se](mailto:ekonomi@bostaden.umea.se)





**Du som lägger  
den här tidningen  
i återvinningen:**

**Tack.**

**Vi på Bostaden gör också skillnad.  
Till exempel jobbar vi med återbruk  
i våra större renoveringsprojekt.  
Och fortsätter arbetet med att minska  
vår klimatpåverkan i stort som smått.**

**Tillsammans bygger vi en mer hållbar stad.**