

Plugga hemifrån –
studenternas bästa tips

12–13

Tema:
Covid-19



Bygger för social hållbarhet

14–15

I väntan på den
vanliga vardagen

6–7



Stanna hemma?
Därför spelar det roll **4**

 Bostaden

För ett bättre Umeå

Bästa hyresgäst

I denna upplaga av Hej sätter vi fokus på den rådande coronasituationen. Det har gått fort de senaste veckorna. Jag förstår att det är mycket som känns ovisst, men ur det svåra kommer också mycket positivt.

Vi har sett många prov på värmande omtanke och kreativitet från medmänniskor runt om i Umeå.

På Bostaden vill vi göra vårt bästa för att stötta dig som hyresgäst, våra samarbetspartners och samhället i stort. Som en del i det arbetet vill jag skicka dig en vänlig uppmaning: låt oss nu hjälpas åt att bromsa smittspridningen.

Bostadens hyresgäster motsvarar ungefär 20 procent av Umeås befolkning. Tillsammans kan vi göra stor skillnad. Det är jag övertygad om.

Följ råden från myndigheterna

och håll dig uppdaterad. Några av Folkhälsomyndigheternas starkaste rekommendationer i skrivande stund hittar du här till höger.

Om du är 70 år eller äldre, eller tillhör någon annan riskgrupp, stanna hemma i möjligaste mån och undvik nära umgänge med andra. Be om hjälp med handling och andra vardagsbestyr. Ring eller chatta med nära och kära.

Som en av våra hyresgäster säger på sidan 6, hör av dig till nära och kära. Med gemensamma krafter kan vi göra den här tiden lite uthärdligare. Även små gärningar kan ha betydelse.

På Bostaden följer vi utvecklingen noga. Genom att dela med oss av nyttig information och inspiration hoppas vi vara ett bra stöd för dig som hyresgäst. Nu är det viktigt att vi tillsammans bromsar smittan



och sprider värmen.

Läs mer på bostadenstannahemma.se, där vi fyller på med fler artiklar allt eftersom.

Ta hand om dig, och varandra.

Jerker Eriksson, vd Bostaden

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster som kommer ut med 4 nummer per år. **Ansvarig utgivare:** Anders Hugosson. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren. **Produktion:** Bostaden, Knäck Media och Punkt PR. **Grafisk form:** Mia Han och Huxflux. **Tryck:** TMG Tabergs. **Foto/illustration:** Bostaden, Malin Grönberg, White Arkitekter, Mostphotos, Unsplash.com. **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

Var med och minska smittspridningen



Tillsammans kan vi bidra till att minska smittspridningen och istället sprida värme och omtanke. **Tänk på att:**



Stanna hemma om du är sjuk. Även om du endast känner lindriga symptom som halsont, hosta eller snuva. Stanna hemma minst 48 timmar efter att du blivit frisk.



Tvätta händerna. Tvätta dem med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder. Och tvätta dem ofta.



Hosta och nys i armvecket. På så vis hindrar du de små dropparna med potentiella smittämnen från att sprida sig runt dig eller fastna på dina händer. Du kan även hosta eller nysa i en pappersnäsduk som du sedan slänger.



Undvik att röra mun, näsa och ögon. Vi vet att det är svårt, men det kan ha stor betydelse. Var därför noga med att tvätta händerna med tvål och vatten.



Håll avstånd till varandra. Gäller både inom- och utomhus på platser där människor samlas. Tänk på detta när du till exempel använder hissen, tvättstugan, träningslokaler eller andra allmänna utrymmen.



Umgås på telefon. Besök inte äldreboenden, och undvik nära kontakt med äldre och de i riskgruppen. Umgås över telefon eller andra digitala kanaler istället.



Följ råden från Folkhälsomyndigheten. Håll dig uppdaterad, via nyhetsmedier och myndigheternas egna kanaler.



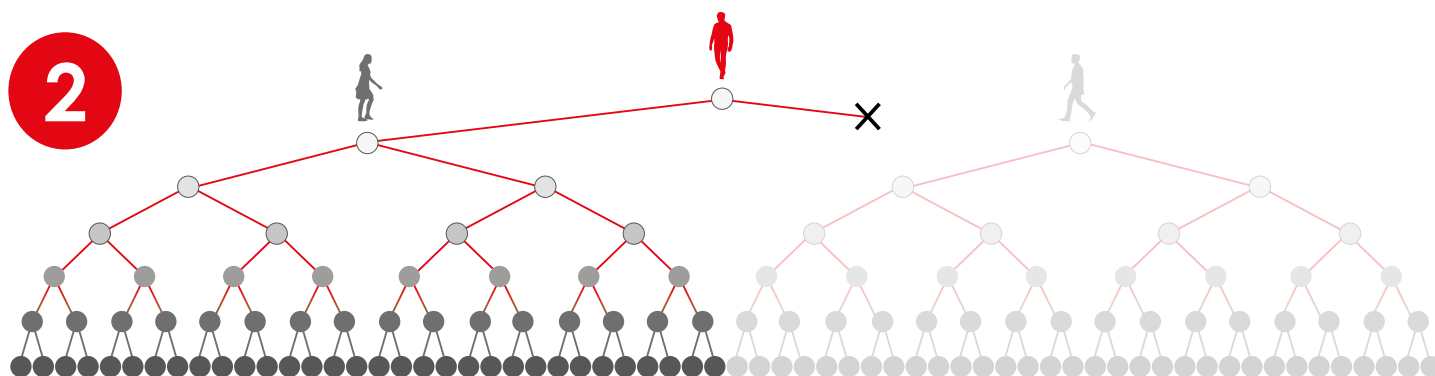
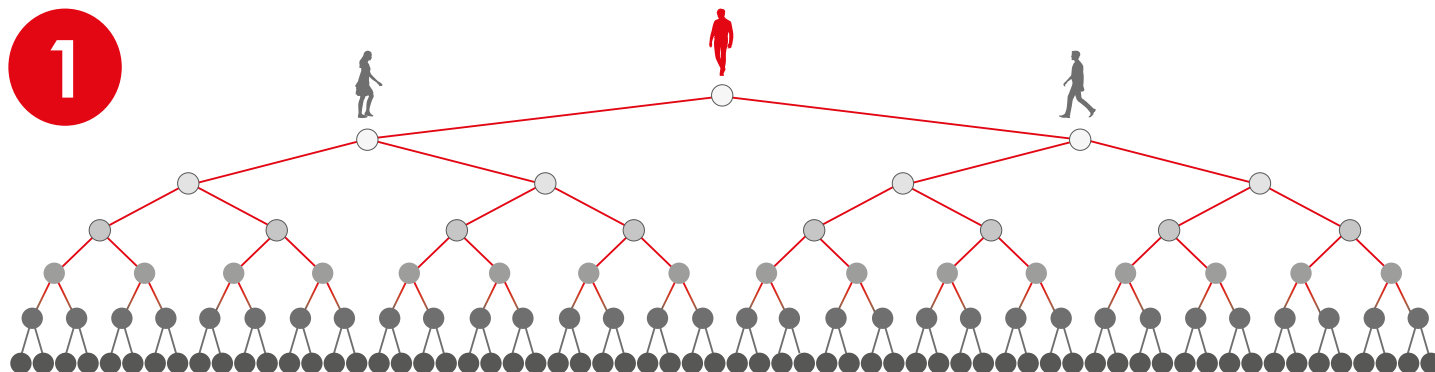
Vi hjälps åt. Ta hand om varandra, en liten gärning kan göra stor skillnad.

Var vänlig och besök oss inte om du har sjukdomssymtom. Kontaktuppgifter finns här till höger.

Behöver du komma i kontakt med sjukvården?
Ring 1177. Vid akuta besvär ring 112.

Har du en fråga till oss på Bostaden?
Kontakta
kundcenter@bostaden.umea.se
Telefon: 090-17 75 00

Vill du läsa mer om coronaviruset, eller få tips på hur du kan göra den nya vardagen lite lättare? Snart lanseras vår webb bostadenstannahemma.se



1. Om varje person med covid-19 smittar två andra personer kan smittkedjan förgrena sig snabbt och många behöver sjukhusvård samtidigt.
2. Genom att tidigt i kedjan undvika möjliga smittotillfällen är det därför många som slipper bli sjuka i tät följd.

Stanna hemma? Därför spelar det roll

TEXT: HANNA KANGASSALO, PUNKT PR

GRAFIK: HUXFLUX FRÅN ORIGINAL AV JONATHAN CORUM

Att jobba hemma fast det är krångligt, att inte umgås med barnbarnen eller skipa festen med kompisarna. Varje liten uppoffring kan ha stor betydelse för bromsningen av coronaviruset.

Enligt de rekommendationer som Folkhälsomyndigheten gick ut med i början på april måste alla verksamheter försöka förhindra smittspridningen så gott det går. Du som privatperson uppmanas också att ta ett personligt ansvar.

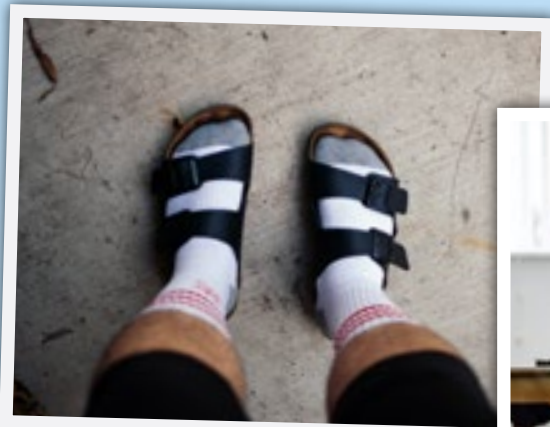
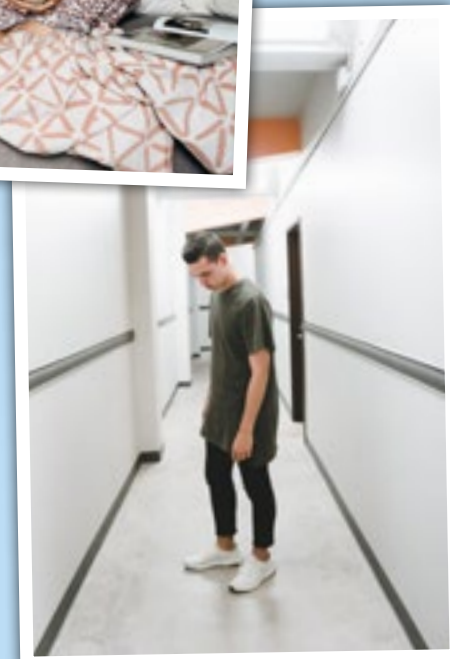
– Var och en i Sverige har ett ansvar för att förhindra spridning. De nya allmänna

råden innebär att man bör undvika större sammanhang där flera personer träffas, som fester, bröllop och andra tillställningar. Det är också viktigt att människor håller avstånd till varandra på exempelvis idrottsplatser, gym, köpcentrum, i kollektivtrafiken med mera, säger Johan Carlson, Folkhälsomyndighetens generaldirektör, i ett pressmeddelande.

Dressed for (home)success

Pluggar eller jobbar du hemifrån? Tipsa oss och dina grannar om din bästa jobba hemifrån-stass.

Skjorta och tights, 100 procent snickarbyxor, eller är det dressad pyjamas som gäller? Ja, vilken outfit är man mest produktiv i egentligen? Dela med dig på Instagram och tagga oss på @bostadenumea.



Handla hemma? Så kommer du i gång



TEXT: ELINA ANDERSSON,
JOHANNA STENMARK, PUNKT PR
FOTO: JOHNER BILDBYRÅ

När vi uppmanas att hålla oss hemma uppstår en del logistikfrågor. Här har vi samlat sådant som är bra att veta och annat matnyttigt för dig som vill komma i gång med hemleveranser.

Hur mycket måste jag beställa? Är det dyrt? När får jag varorna? Hur fungerar det med betalning? Det finns mycket information om att handla mat och andra varor för hemleverans. Säkrast är att alltid kolla med butiken för att få de senaste uppdateringarna. Men här har vi samlat lite basinformation som kan vara bra att ha koll på.

Hemleverans av mat och dagligvaror

Flera butiker erbjuder möjligheten att antingen välja själv vilka varor du vill få hem, eller att köpa en färdigplanerad matkasse. Du bokar själv vilken dag och mellan vilka tider maten ska levereras. Tänk på att beställa i god tid då det kan vara högt tryck på dessa tjänster.

Du kan även välja att låta personalen plocka ihop dina varor på plats i butiken. Då behöver du endast åka dit och hämta upp kassarna som redan är betalade.

Dags att handla

När du valt vilka varor du vill köpa i webbshopen går du vidare till betalning. Det kan vara bra att känna till att det ofta reserveras ett belopp på cirka 10 procent av den totala varukostnaden för eventuell viktvariation på varor med kilopris. När ordern är plockad justeras priset så att du bara betalar för den faktiska vikt du får hem, plus kostnad för påsarna som maten packas i.

Du får sedan ett bekräftelsemejl och oftast ett mejl eller ett sms när maten är på väg hem till dig. De flesta företag transporterar

dessutom dina varor i kylbilar med frystrymme, så att allt håller sig fräscht fram tills de nåt din dörr.

Beställ apoteksvaror

De flesta apotek erbjuder beställning online. I de flesta fall kan du även beställa receptbelagda läkemedel genom att legitimera dig med bank-id. Med en fullmakt kan någon annan hämta ut dina recept, både i butik och hos postombud.

Från och med den 1 april är det inte längre möjligt att ta ut mer läkemedel från apoteken än vad du behöver över en tremånadersperiod. Detta eftersom efterfrågan på läkemedel ökat markant den senaste tiden.

Leverans i Umeå med omnejd	Utbud/erbjudande	Pris	Betalningsmetod
Ica Maxi Stormarknad Umeå	Hämta i butik Färdig matkasse Välja egna varor	Ingen avgift för upphämtning i butik Hemleverans 129 kr	Kortbetalning Faktura (Klarna)
Willys	Hämta i butik Färdig inköpslista Välja egna varor	Plockavgift 49 kr Hemleverans 99 kr	Kortbetalning Faktura (Klarna)
Coop	Hämta i butik Färdig matkasse Välja egna varor	Plockavgift 49 kr Hemleverans 129 kr	Kortbetalning Faktura (Klarna)
Linäs matkasse	Färdig matkasse	Hemleverans utan extra kostnad	Kortbetalning Faktura (Collector)
Matsmart	Enskilda varor som annars skulle slängas pga. ex överproduktion, kort datum eller felaktiga förpackningar.	Leverans till ombud 49 kr, order över 500 kr gratis. Hemleverans 99 kr	Kortbetalning Delbetalning Faktura (Klarna)

I väntan på den vanliga vardagen

Låt ingen sitta ensam med sin oro, ring dina vänner och anhöriga. Det hälsar Swen Tjäderborn på Ersboda till andra hyresgäster i Bostaden. Självröar han sig hemma med korsord, böcker och tv tills coronakrisen är över.

Egentligen skulle den här artikeln handla om något helt annat. Swen Tjäderborn var nämligen en av dem som fyllt i Bostadens kundundersökning hösten 2019 och några månader senare ringde vi upp honom med ett glädjande besked. Av alla som deltagit lottades han fram som vinnare av en månadshyra.

– Ibland ska man ha tur, sa han då.

Nu ringer vi upp igen, för att höra hur Swen och familjen har det under coronakrisen.

– Vi mår bra. Vi är försiktiga och anpassar oss så gott det går, säger han.

Känner sig trygg

Både Swen och hustrun Kerstin ingår i riskgruppen för covid-19, eftersom de är seniorer och har sina bekymmer med hälsan. Swen tar dock situationen med ro.

TEXT: HANNA KANGASSALO, PUNKT PR
OCH JOHANNA LINDQVIST, KNÄCK MEDIA
FOTO: MALIN GRÖNBORG



Info:

Swen Tjäderborn, 84 år, pensionär

Bor med: hustrun Kerstin, barnbarnet Filippa och sju katter

Adress: Ystarvägen på Ersboda – för andra gången. "Vi provade att bo på ett annat ställe, men det var ett misstag, så vi flyttade tillbaka."

Att bo på Ersboda: "Ett bra område. Jag tycker om lägeten och vi trivs. Det är så skönt att bo i en hyresrätt när man blir äldre. Vi har en helt otrolig kvartersvärd. Är det något som är fel så fixar han det på en gång."

Efter coronakarantänen: "Då ser jag fram emot att få leva som vanligt igen, gå i affärer och känna mig fri."

Jag känner mig ganska trygg, men jag hoppas förstås att det här ska ta slut någon gång.

I år är det femtio år sedan Swen och Kerstin vigdes i Svenska Gustavskyrkan i Köpenhamn. De hade tänkt åka dit på sin bröllopsdag.

– Det sätter coronaviruset stopp för, så vi får fira på annat sätt, konstaterar Swen.

Håller sig hemma

Paret bor med sitt ena barnbarn, gymnasisten Filippa, i en lägenhet på Ersboda. De håller sig hemma så gott det går. Filippa pluggar på distans via datorn. Tills vidare är det hon som sköter alla ärenden.

I lägenheten finns också de fyra vuxna raskatterna Siri, Mia, Bebis och Bamse och tre vansinnigt söta kattungar som snart ska flytta till nya hem. Djuren är ett bra tidsfördriv i karantänen, liksom korsorden, böckerna och tv:n.

Prata med någon

Swen har tidigare arbetat som yrkeschaufför och militär, men största delen av sitt yrkesliv har han varit präst. I den rollen har han mött många människor i kris.

– Det bästa man kan göra om man upplever oro är att samtala med någon, att inte isolera sig så att man blir ensam. Ensamheten i sig kan också förvärra oron, särskilt nu när tv och radio öser på om coronaviruset.

Swen uppmanar både yngre och äldre att höra av sig till vänner, bekanta och anhöriga.

– Det kan kännas svårt att lyfta luren eller fråga grannen hur det är, men det är bra att göra det. Vi måste vara rädda om varandra, säger han.

Tre av projektgruppens många medarbetare är Åsa Axelsson, Madelene Hägg och Linn Jansson här i bild. De har arbetat intensivt med bytet av Bostadens verksamhetssystem vilket påverkat alla i personalen. För hyresgästerna innebär bytet en uppdaterad hemsida med fler möjligheter.

Smidigare system för Bostadens hyresgäster

De datasystem som är nödvändiga för Bostadens verksamhet började bli svåra att vidareutveckla och en total omgörning blev nödvändig. Bytet som gjorts kan liknas vid en hjärtransplantation där det nya systemet underlättar för både personal och hyresgäster, nu och i framtiden.

TEXT: JOHANNA LINDQVIST, KNÄCK MEDIA FOTO: MALIN GRÖNBORG

Lediga lägenheter, kontrakt, felanmälan, ärendehantering, förvaltning av fastigheter, information. Det är några områden inom Bostaden som hanteras i ett verksamhetssystem. Efter att de egenutvecklade systemen blivit för gamla har nu ett omfattande byte gjorts. För många hyresgäster kanske bytet gått rätt obemärkt förbi, men för personal, allt från kvartersvärdar till ledning, har det inneburit stora förändringar i form av nya sätt att jobba.

– Personalen har lagt ner mycket tid och engagemang i detta. Alla är måna om att få till processer och flöden så bra som möjligt. Tidigare system var effektiva, men de bestod av för många olika delar och behövde förnyas, säger Åsa Axelsson, systemförvaltare och projektledare med verksamhetsansvar.

Anledningen till bytet är att få en bättre överblick över verksamhetens olika delar och

med ett mer standardiserat system är det lättare att ligga i framkant och förändra det som behövs i framtiden.

Vad har själva bytet inneburit?

– All relevant data som Bostaden har har flyttats över till det nya systemet. Exempelvis alla hyresgästers namn och adresser, men även äldre data. Det kan vara information om vilket kylskåp som finns i en viss lägenhet, och när det installerades, säger Linn Jansson som jobbar på konsultbyrå AdviceU och är inhyrd testledare i projektet.

Vad innebär det nya systemet för Bostadens hyresgäster?

– Det blir en smidig övergång. ”Mina sidor” (hette tidigare Min personliga sida) finns kvar med samma funktioner och innehåller allt hyresgästen behöver veta. Nytt är att man kan göra felanmälan via webben samt

logga in med bank-id. Du slipper då hålla reda på användarnamn och lösenord. Här finns också dina hyresaviser i form av pdf:er, säger Madelene Hägg, kundcenterchef och ansvarig för uthyrningsprocessen i projektet.

Sidan ”Hemmafint”, där exempelvis val av nya tapeter och golv görs, har fått en ny skepnad, men har kvar samma funktioner och där används också personligt bank-id vid beställningar.

Vad innebär det nya systemet för människor som av olika anledningar inte vill eller kan kommunicera med Bostaden via ”Mina sidor”?

– De som behöver support kan alltid höra av sig till oss på telefon eller komma förbi kontoret, säger Madelene Hägg.



Vill du kunna ladda din el- eller hybridbil?

I våra nyproduktioner förbereder vi så att det finns ett antal laddplatser för el- och hybridbilar och i vårt befintliga bestånd uppgraderar vi motorvärmastolpar allt eftersom efterfrågan uppstår.

Om du redan hyr en parkeringsplats med motorvärmastolpe och vill kunna ladda el- eller hybridbil ska du ta kontakt med din kvartersvärd. Kvartersvärden tar då reda på om det är möjligt. Om nog mycket el finns tillgänglig till platsen uppgraderas motorvärmastolpen med ett nytt eluttag och kontinuerlig elmatning.

Att uppgradera en befintlig motorvärmastolpe till en för laddning av el- eller hybridbil innebär en engångskostnad för själva installationen samt en hyreshöjning med en schablonsumma per månad. Aktuella prisuppgifter kan du få av din kvartersvärd.

Om du inte redan hyr en parkeringsplats med motorvärmastolpe och vill kunna ladda en el- eller hybridbil måste du först ställa dig i kö till en sådan. Tänk på att du först fråga kvartersvärden om det är möjligt att uppgradera motorvärmastolpen till laddning för el- eller hybridbil.

Underhållsprojekt planeras om på grund av covid-19

Bostaden genomför varje år cirka 200 underhållsprojekt av varierande storlek och coronavirusets framfart innebär lite gupp på vägen för en del av dem. För att minimera risken för smittspridning planerar vi nu om vissa av projekten.

– Vissa projekt, både påbörjade och kommande, planeras om och en del projekt kommer tidigareläggas. Vi prioriterar helt enkelt om för att minimera risken för smittspridning men ändå hålla byggmarknaden igång. Lägenheter i projekt som vi hunnit påbörja kommer självklart att färdigställas, men med stor försiktighet, säger Berndt Elstig, fastighetschef.

Projekt som berörs

Underhållsprojekt som påverkas är till exempel fönsterbyten, badrumsrenoveringar, lägenheters ventilationsaggregat samt kontroll av luftflödet, renovering-, om- och tillbyggnad av el, byte av lägenhetsdörrar och projekt i fastigheter där individer i riskgrupp finns (enligt Folkhälsomyndighetens definition).

Projekt som kommer att tidigareläggas är bland annat takbyten, renovering av fjärrvärmecentraler, målningsjobb, byte av belysningsstolpar, renovering av tvättstugor med mera.



– I dagsläget är det ett tiotal underhållsprojekt som berörs och planeras om. Vad den nya prioriteringen exakt kommer innebära för projekttider kan vi inte svara på, men så snart vi vet mer kommer vi självklart att gå ut med mer information, säger Berndt Elstig.

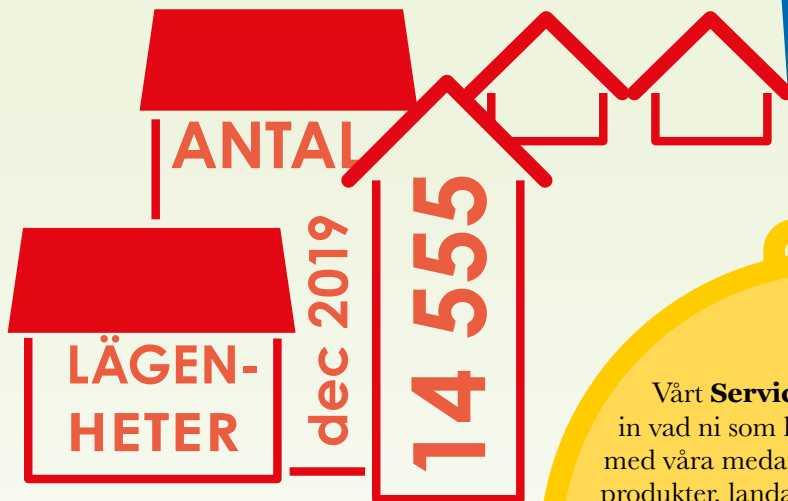
Bara underhåll i projekt som påverkas

Det är bara underhåll som genomförs i projekt som påverkas av detta. Bostaden kommer till exempel att fortsätta med underhåll i lägenheterna som inte är en del i ett större renoverings- eller ombyggnadsprojekt. Åtgärder som man i dagsläget fortsätter med, under förutsättning att hyresgästen inte har sjukdomssymtom, är till exempel tapetsering, byte av köksluckor eller andra snickeriarbeten.

Läs mer på vår webb om vilka projekt som påverkas:
www.bostaden.umea.se/aktuella-renoveringar

Bostadens 2019

Vad hände egentligen 2019?
Här sammanfattar vi året.



Vi fortsätter att
stötta olika kultur- och
integrationsprojekt
i våra bostads-
områden



Som Kulturhuset Klossen på
Ålådhem, El Systemas verksamhet
med körer och orkestrar på totalt
tre skolor på Ersboda, fotbolls-
skola med Young boys,
Läxhjälpn.



Vi utförde planerat
underhåll för
TREHUNDRAFEM
miljoner kronor
under året.

Från oktober
höjde vi ålders-
gränsen för att
ställa sig i Bostadens
kö, från 0 till 16 år.

Under året hade vi
291 nya lägenheter
i produktion.

Vårt **Serviceindex**, som fångar
in vad ni som kunder upplever i mötet
med våra medarbetare, våra tjänster och
produkter, landade på 84,6 procent vilket
innebär att så många är nöjda eller mycket
nöjda med oss. Och hela 91,9 procent av
er som bor hos oss upplever att ni blir
tagna på allvar. Vårt **NKI** – Nöjd kund-
index – var 74, vilket innebär att
74 procent av er som bor
hos oss är **nöjda eller
mycket nöjda
med oss.**

HAGA

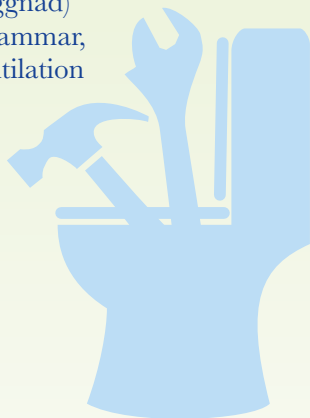


Under året har vi genomfört vårt dialogkoncept Bostadenfika i sex bostadsområden: Ålidhem, Haga, Lilljansberget, Böleäng, Ålidhöjd och Nydalahöjd.

176
var anställda
på Bostaden



Totalt har vi under året renoverat närmare 300 badrum och i cirka 120 lägenheter har vi gjort så kallad rot-renovering (renovering, om- och tillbyggnad) med byte av stammar, ytskikt och ventilation bland annat.



ÖST PÅ STAN

Flera hundra nyfikna besökare kom när vi under hösten visade upp några av de **nybyggda lägenheterna** i våra nyproduktioner på Haga och Öst på stan.

BOSTAD
BESÖKARE

BOSTADEN
BESÖKARE

Vi öronmärkte
FYRAHUNDRA
lägenheter i hela
beståndet för ungdomar
mellan 18 och 25 år.

youth

16

Under 2019 skaffade vi sex nya elbilar och började använda den till hundra procent förnybara biodieseln HVO100.



14 år som ordförande

Ingrid Lindqvist har varit ordförande för Öbackas kvartersråd sedan 2006 men har nu lämnat posten. Som tack överlämnade vi en present till henne.

– Vad glad och överraskad jag blev när vår kvartersvärd Magnus kom och gav mig en vacker skål som tack för allt "slit". Det har varit ett nöje att få vara med och hjälpa till och öka gemenskapen mellan oss grannar. Jag vill passa på att tacka alla er som jag fått lära känna och träffa. Öbacka är det mest trivsamma området här i stan och hela mitt hjärta slår för det!

I våra områden finns det cirka 40 olika kvartersråd. Vill du starta ett? Läs mer på vår webb eller prata med din kvartersvärd.

Plugga hemifrån studenternas egna tips

TEXT: ELINA ANDERSSON & JOHANNA STENMARK, PUNKT PR,
JOHANNA LINDQVIST, KNÄCK MEDIA

Umeå universitet informerar

På webbadressen umu.se/covid-19 hittar du det senaste från Umeå universitet om coronaviruset och hur det påverkar dina studier.

Gymnasier, högskolor och universitet har snabbt fått ställa om sin undervisning på grund av den pågående coronasituationen. Men att studera hemifrån är inte alltid så enkelt som det låter. Vi har pratat med två studenter från Umeå universitet om hur de påverkats, och bett om deras bästa plugga hemifrån-tips.

Mer tid till studierna

Psykologistudenten Foteini Gkivizni – som också delar med sig av sina nöjestips här till höger – nyttjar nyfunnen tid till extra studier.

– Jag blev nyligen av med mitt extrajobb inom restaurang på grund av läget i branschen. Så eftersom jag har en del tid över och lite mer frihet så läser jag till och med två kurser nu. Kurserna är på distans och jag är faktiskt förvånad över hur smidigt det var att gå från att vara på plats i skolan till att plugga hemifrån.

Vad är det svåra med att plugga på distans?

– Det är lite svårt att du inte lär känna sina kurskamrater på samma sätt. Det kan kännas lite nervöst ibland att ställa frågor eller prata på seminarier när du inte riktigt vet vem det är du talar till.

Hur lägger du upp dina studier?

– Jag har läst många tips om att du inte skall plugga i sängen eller så, men det gör jag ändå. Det funkar bra för mig.

Ditt bästa tips till andra som pluggar hemifrån nu?

– Det är bra att röra på sig och komma ut. Ta en promenad mitt på dagen när det är fint väder. Se till att hålla kontakten med kompisar och kurskamrater också. Vi har en Messenger-grupp där vi kan ställa frågor och skriva till varandra. Det är bra att kunna höras trots att man inte träffas.

8 tips under examensarbetet

Amelia Thylander studerar till civilekonom med affärsutveckling som inriktning. Just nu skriver hon på sitt examensarbete och här delar hon med sig av sina bästa tips för uppsatsskrivande och plugg på distans.

Kliv upp i tid och gör dig i ordning som om du skulle till skolan.

Lägg upp dagen som en arbetsdag. Försök att hålla samma rutin och arbetstider varje dag.

Gör ett veckoschema och en detaljerad lista med vad som ska göras varje dag. Bocka av uppgifterna när de är klara, det motiverar och du får en bekräftelse på arbetet du gjort.

Avsätt en plats hemma till ditt kontor. Det kan vara sängen, köksbordet eller vid skrivbordet. Gör det till en trivsamt plats för dig att plugga från.

Om du har ett grupparbete är det bra att ta ett morgonmöte, antingen på telefon eller videolänk, och stämma av vad som ska göras under dagen.

Håll ordning och reda runt dig så att du inte blir distraherad och börjar plocka med annat.

Ta en ordentlig lunchpaus. Se till att ha en matlåda redo så att du inte behöver stå och laga mat hela lunchen. Jag brukar passa på att gå ut på en kort promenad och få lite luft också.

När din arbetsdag är över, planera in någon aktivitet eller träning för att koppla bort skolarbetet helt.

Foteini Gkivizni Student

FOTEINI GKIVIZNI, KALLAS FAY
ÅLDER: 22 ÅR **BOR:** PÅ ÅLIDHEM

FRÅN: GREKLAND

GÖR: STUDERAR PSYKOLOGI VID UMEÅ
 UNIVERSITET

INTRESSEN: SPELA MUSIK OCH SJUNGA I KÖR.
 TRÄNA PÅ IKSU, GÄRNA DANSPASS OCH
 LÖPNING.

– JAG SKA SNART SPRINGA EN HALVMARA.



PÅ RESTAURANG

Var går du helst ut och äter?

– När jag ska gå på en lite finare restaurang äter jag gärna på Rex. Vill jag gå till ett lugnare ställe blir det ofta asiatisk buffé på Eastern Palace eller lunch på TC.



KULTUR

Har du något favoritmuseum?

– Ja, Bildmuseet. Det är roligt att gå dit med kompisar och titta.



PÅ NATTDUKSBORDET

Kan du tipsa om en bra bok du läst?

– Majgull Axelssons "Ditt liv och mitt" är jättebra. Där är det också många historier som till slut kopplas ihop, precis som jag gillar.



PÅ TV

Har du ett favoritprogram eller en serie att tipsa om?

– Jag tittar mest på Netflix. Eftersom jag vill lära mig spanska har jag kollat mycket på två spanska serier, La Casa de Papel och Grand Hotel. Just nu tittar jag på Breaking Bad. En annan bra serie är Bron. Den är spännande för det händer mycket i varje avsnitt och jag tycker om när många trådar knyts ihop på slutet.



PÅ SCEN

Vilket band eller artist drömmer du om att få se på en scen i Umeå?

– Jag spelar själv i studentorkestern Snösvänget som har 30-årsjubileum i år. Jag spelar klarinett och vi blandar roliga sketcher, musik och dans. Jag skulle vilja se mer musik från Grekland och Balkan. Det finns också ett svenskt bluesband som heter Molle Molin Band, vilka är kul att dansa till.



FOTO: MALIN GRÖNBORG

Umeå bygger för social hållbarhet

Bättre språkkunskaper, större chans att få jobb, bättre livskvalitet, lägre samhällskostnader, integration och förståelse för andra kulturer. Bostadens arbete för social hållbarhet genom praktikplatser ger många positiva ringar på vattnet.

TEXT: JOHANNA LINDQVIST, KNÄCK MEDIA FOTO: MALIN GRÖNBORG

Alaa Idden Alkabani håller på att installera vitvaror i en liten lägenhet på Axtorpsvägen. Det som förut var ett serviceboende är just nu en byggarbetsplats där hantverkare jobbar för att förvandla lokalerna till Bostadens nya koncept Seniorboende plus.

Det luktar nytapetserat och det är inte långt kvar till just det här boendet är färdigt. 32 liknande lägenheter finns, samt gemensamhetsytor som skapar möjlighet för umgänge.

Robert Gustavsson är platschef. Han har koll på att byggnationerna håller tidsplanen och att alla 20 hantverkare som är på plats har bra förutsättningar för att göra sina jobb.

Alaa Idden Alkabani är här som praktikant två dagar i veckan sedan årsskiftet och praktiken pågår under tre månader. Dels får han lära sig mer om yrket, men får också tillfälle att öva sin svenska.

Tidigare har jag gjort praktik på Forslundagymnasiet där jag tog hand om tomatodlingen bland annat. Och så läser jag på SFI, säger han.

Alaa Idden Alkabani kom till Sverige från Syrien för fyra år sedan och han hoppas på att kunna få jobb. Han är öppen för det mesta.

I Syrien jobbade jag i en klädbutik och även med att bygga hus, säger han.

Det är OF Bygg som är upphandlad entreprenör på Axtorpsvägen och i upphandlingen ingick aspekten social hänsyn, vilket är en del i Bostadens arbete för att

främja social hållbarhet. Det innebär att den upphandlade totalentreprenören ska tillhandahålla en praktikplats i samarbete med SFI-skolan som kontinuerligt har ett intag av elever med olika typer av byggerfarenhet. Det är ett sätt att stärka eleverna i sin språkutveckling och även få inblick i hur arbetslivet fungerar i Sverige.

Social hållbarhet har varit på tapeten ett tag och vi tycker att det är väldigt positivt. Det talas mer och mer om det i branschen. Det här är första gången vi har en praktikant från SFI, men absolut inte den sista. Vi får se om det kan leda till provanställningar framöver, säger Fredrik Åkerlund, projektchef på OF Bygg.

Innan Alaa Idden Alkabani började sin praktik fick OF Bygg information från kommunen om saker som är bra att ha med sig, exempelvis vilken bakgrund praktikanten har, vad de kan förvänta sig och hur man kan tänka om kulturkrockar uppstår.



Robert Gustavsson, platschef på bygget där Alaa arbetar.

Blir det så så blir det så. Att möta andra kulturer ger alltid något och vi lär oss också av Alaa. Det handlar om integration och det är kul att vi kan ta vårt samhällsansvar och bidra, säger Fredrik Åkerlund.

Garderoberna i sovrummet ska få handtag fastsatta och Sebastian Breuker och Alaa Idden Alkabani hjälps åt att mäta och borra hål. Sebastian Breuker går på byggprogrammet med inriktning snickare på Dragonskolan och har också praktik hos OF Bygg. Idag jobbar de två praktikanterna tillsammans

– Det varierar vem de går med på dagarna. På så sätt får de lära sig olika saker, säger Robert Gustavsson.

Det är dags för förmiddagsfika och verktygen läggs åt sidan för att bytas ut mot kaffe i lunchrummet.

– Rasterna är också ett bra tillfälle att öva språk. Vi brukar uppmuntra våra medarbetare att prata med Alaa och ställa frågor när vi sitter runt bordet och fikar, säger Robert Gustavsson. ■

Detta är social hänsyn

2016 införde Umeå kommunkoncern upphandling med social hänsyn. Målet är att skapa fler anställningsmöjligheter för personer i samhället som är i behov av stöd för att komma in på arbetsmarknaden. De prioriterade målgrupperna är ungdomar, funktionsnedsatta och utrikesfödda.

De branscher som främst berörs är bygg, städ, fritid, fastighetskötsel och måltid/catering.

Umeå kommun stöttar leverantören vid anställning, lärlings- eller praktikplats genom att matcha personer från de prioriterade målgrupperna med leverantörens behov samt vid handledning.

Genom upphandling med social hänsyn skapas möjligheter för att förbättra människors livssituation och minska samhällskostnaderna när fler människor blir självförsörjande.

Källa: umea.se

Det sitter i detaljerna, något Alaa Idden Alkabani är noga med under sin praktik vid Bostadens projekt på Axtorpsvägen.

Vi vill skapa trygghet bland våra hyresgäster och medarbetare

För att minska risken för såväl smittspridning som oro bland våra medarbetare, och för dig som hyresgäst som tar kontakt med oss, har vi vidtagit en rad säkerhetsåtgärder. Vi finns till hands för dig och för att skapa ökad trygghet har vi gjort om våra rutiner.

Vi på Bostaden följer utvecklingen kring coronaviruset och Folkhälsomyndighetens rekommendationer noggrant. Vi vill göra det vi kan för att minska smittspridningen bland såväl våra medarbetare som våra hyresgäster, och därmed även ute i samhället. Målet är att i förlängningen minska trycket på den hårt belastade sjukvården. Därför har vi vidtagit en rad säkerhetsåtgärder kring hur vi jobbar.

Så här arbetar Bostaden den kommande tiden, för att skapa en ökad trygghet bland våra medarbetare och hyresgäster:

- Våra medarbetare stannar hemma om de känner sig sjuka.
- Vi är extra noga med handhygien, som att tvätta händerna och använda handsprit. Av samma anledning hälsar vi inte genom att ta i hand just nu.
- Innan inbokade besök med hyresgäster kommer våra medarbetare att fråga om personens hälsotillstånd, och vid symptom på till exempel luftvägsinfektion flyttas besöket till ett senare tillfälle.
- För att vara extra varsamma om smittspridning bland riskgrupper är vi

återhållsamma med entreprenader och besök på vård- och omsorgsboenden. Vi fokuserar på akuta ärenden liksom åtgärder utomhus.

Avboka besök om du är sjuk

Vi finns till hands för våra hyresgäster även under denna tid. För att minska smittorisken är det bra att tänka på följande:

- Ring eller mejla gärna i stället för att göra fysiska besök på våra kundcenter och kvartersvärdskontor.
- Vänta helst med felanmälningar som inte är akuta just nu. Det gäller i synnerhet om du eller någon i din närhet uppvisar sjukdomssymtom. En akut felanmälan kan vara en vattenläcka, trasiga elledningar eller en kyl som inte fungerar.
- Om du har felanmälningar eller inbokade besök i närtid, som målning eller tapetsering, och har sjukdomssymtom vill vi att du avbokar dem.

Givetvis hjälper vi till med akuta skador även om du är sjuk eller befinner dig hemma i karantän. Våra medarbetare kommer



TEXT: EVELINA ÅBERG
FOTO: UNSPLASH



Ett enkelt och effektivt sätt att minska risken för att smitta, är att tvätta händerna. Ofta och noga med



själv bli sjuk eller för att sprida tvål och varmt vatten.

då att genomföra besöket med försiktighet, hålla gott avstånd till dig som hyresgäst och ha extra noggrann handhygien.

Våra svars- och väntetider kan bli längre under en period, till följd av exempelvis medarbetare som stannar hemma sjuka i högre grad. Vi kan också behöva prioritera om våra arbetsuppgifter den närmaste tiden. Vi hoppas att ni har överseende med detta.

Håll dig hemma om du är sjuk

Vi har sagt det förr, men vi drar det en gång till, för säkerhets skull. Låt oss alla följa Folkhälsomyndighetens rekommendatione för att minska spridningen av coronaviruset:

- Håll dig hemma om du känner dig sjuk, även vid lindriga förkylningssymtom.
- Äldre personer har större risk att bli svårt sjuka. Var särskilt aktsam om du tillhör en riskgrupp, exempelvis över 70 år eller har underliggande sjukdomar som högt blodtryck eller hjärtsjukdom. Därför är det också viktigt att inte i onödan besöka personer på sjukhus och äldreboenden. Du som är ung och frisk kan ändå smitta andra personer som riskerar drabbas betydligt hårdare.

- Var noggrann med handhygien, tvätta händerna ofta och länge med tvål och vatten. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt. Välj då handsprit med minst 60 procent alkohol för att den ska vara effektiv.

Följ de senaste uppdateringarna

Myndigheternas rekommendationer kan ändras snabbt, och du kan hålla dig uppdaterad på Folkhälsomyndighetens hemsida (folkhalsomyndigheten.se) eller webbplatsen Krisinformation (www.krisinformation.se) som samlar information från våra olika myndigheter.

För sjukvårdsrådgivning kontaktar du 1177 via telefon eller läser mer på deras webb. Har du allmänna frågor om coronaviruset går det bra att ringa det nationella informationsnumret 113 13.

Vi uppdaterar också kontinuerligt på: www.bostadenstannahemma.se ■

**Har du frågor till oss på Bostaden?
Välkommen att ringa eller mejla!**

Sant eller falskt?

Vanligaste myterna om covid-19

Det finns gott om information rörande coronaviruset, från forskningsrön till nyhetsartiklar och sociala medier. Men vad ska du egentligen lita på?

Svenska myndigheter har vid upprepade tillfällen talat om vikten av att vara källkritisk till den information som sprids om covid-19. I den här artikeln listar vi några av de vanligaste myterna.

Fakta granska och uppdatera

Experter och forskare lär sig fortfarande om coronaviruset och kommer med nya rekommendationer löpande. Därför är det extra viktigt att hålla sig uppdaterad.

Krisinformation.se, som samordnar informationen från svenska myndigheter, är ett bra ställe att utgå från. Folkhälsomyndigheten, 1177 och WHO är andra att ha förtroende för. Det hålls också regelbundna pressträffar där ansvariga myndigheter uppdaterar om läget.

MYT #1: "Coronaviruset kan inte överföras på ytor"

I skrivande stund är det helt säkert hur länge smittdropparna överlever på ytor. Tidiga studier har visat att viruset kan stanna kvar under allt från några timmar, upp till flera dagar. Det är dock inte troligt att personer har smittats genom att endast ta i ett föremål skriver 1177.





Covid-19 är ett droppvirus och smittar framförallt när någon hostar eller nyser. Droppar från viruset kan färdas i luften och då smitta någon annan. Oftast handlar det om någon eller några meters avstånd. Får du viruset på exempelvis händerna och sedan rör vid näsan, munnen eller i ögonen kan du bli smittad.

Störst skillnad för att minska smittspridningen gör det att tvätta händerna regelbundet med tvål och vatten. Handsprit kan användas som komplement. Inför som vana att tvätta händerna det första du gör när du kommer hem. Speciellt om du varit i kontakt med allmänna ytor, som hissknappar, dörrhandtag eller stoppknapp i kollektivtrafiken. Undvik att röra vid ögon, näsa och mun.

Källor: WHO, 1177

MYT #2: "Det spelar ingen roll om seniorer stannar hemma eller är ute".

Folkhälsomyndigheten starkaste rekommendation är att du som är 70 år eller äldre bör begränsa dina nära kontakter.

1. För att hålla dig frisk
2. För att inte smitta andra
3. För att avlasta sjukvården

Gå gärna ut i friska luften men undvik nära kontakt med andra. Be anhöriga eller

bekanta att utföra dina ärenden åt dig. Håll kontakten med familj och vänner över telefon eller digitala kanaler.

Källa: Folkhälsomyndigheten

MYT #3: "Kan jag bli smittad av mitt husdjur?"

Du kanske hört talats om ett fall där en hund blivit smittad av coronaviruset i Hong Kong? Trots detta finns inga belegg för att en hund, katt eller något annat husdjur kan sprida smittan vidare till människor.

Källa: WHO

MYT #4: "Kan jag bli smittad genom att ta emot ett paket som skickats från ett riskområde?"

Sannolikheten att smittan förs vidare via ett postpaket är låg eftersom paketet under transportsträckan utsatts för många olika förhållanden som påverkar virusets levnads-längd, framförallt temperaturskillnader. WHO menar alltså att det är säkert att ta emot paket från riskområden.

Källa: WHO

MYT #5: "Coronaviruset är extra farligt för någon som är gravid eller ammar"

Det finns inget så långt som tyder på att coronaviruset utgör särskild risk för en gravid person eller ett foster. Du som är gravid

bör följa de allmänna råden för att undvika att bli sjuk. Dels för att undvika smittspridning men även för att det kan vara extra jobbigt att vara sjuk som gravid, oavsett sjukdom.

Källa: 1177

MYT #6: "Du bör undvika lösgodis under coronatider på grund av smittorisken."

Livsmedelsverket har meddelat att vi inte behöver vara oroliga vad gäller smittspridning via lösgodis. Det finns nämligen inget som tyder på att du smittas om du äter lösgodis med viruset på. Viruset måste ner i luftvägarna för att orsaka sjukdom, inte ner i magtarmkanalen. Coronaviruset klarar inte av magsäckens sura miljö.

För att kunna bli smittad via föremål så som plastskopan vid godishyllan krävs följande:

- En sjuk person hostar eller nyser på plastskopan.
- En frisk person rör direkt därpå vid samma skopa och får virus på sina händer.
- Den friska personen petar i ögon, näsa eller mun med den virusmittade handen.

Källa: Livsmedelsverket

Vår på balkongen – börja odla hemma

Våren är trädgårdsälskarnas högtid. För den som stannar hemma är det ett ypperligt tillfälle att testa sina gröna balkong-odlings-fingrar. Med enkla medel kan du skapa en blomstrande oas, eller förverkliga drömmen om en alldeles egen köks-trädgård.

Även du som saknar en egen täppa kan odla, särskilt om du har en balkong. Förutom det vackra och ibland välsmakande resultatet är stadsodling bra för den biologiska mångfalden och kan locka till sig naturens viktiga pollinerare. Det finns även forskning som visat att odling och trädgårdsarbete ökar vårt välmående. I dessa virusdrabbade tider, då vi också uppmanas stanna hemma, kan odlandet vara ett välkommet avbrott.

På med trädgårdshandskarna och kavla upp ärmarna

Här är våra bästa tips för att komma i gång med balkongodlingen:

Planera ytan. Det första du behöver göra är att planera din odlingsplats, exempelvis din balkong eller uteplats. Åt vilket håll är det mest sol, blåser det, finns det en lämplig vägg att ha växter vid? Allt detta är bra att ha i åtanke när du planerar din odling.

Välj växter. Vill du ha blomstrande planteringar, ätbara grönsaker eller örter? Tänker du köpa färdiga plantor eller så från frö? Frösådder kan behöva påbörjas tidigt på året, så kolla upp detta innan. Läs på om det du vill odla och om det kan trivas hos just dig.

Utrustning och plantor. Beroende på vad du vill odla behöver du ha rätt planteringskärl och storlek på dem.

Det finns ett brett utbud av blomkrukor, amplar och balkonglådor. En spaljé är bra för klättrande växter, du kan också knyta upp exempelvis gurka eller tomat med snöre. För att få tillräcklig värme åt dina plantor kan ett mini- eller väggväxthus vara användbart. Mycket går att lösa med enkla medel, som att odla i stora säckar eller så frön i avklippta mjölkkartonger.

Sedan är det dags för det roligaste, att köpa fröer eller plantor. Besök din lokala blomaffär eller plantskola – flera har webbshopar att handla från, andra erbjuder upphämtning utanför butik.

Några saker du kan odla på balkongen:

Potatis. Ja visst! Inhandla sättpotatis och odla i exempelvis en hink, säck eller stor kruka.

Bär. Smultron, jordgubbar, blåbär och lingon, liksom bärbuskar som vinbär och krusbär.

Tomat. Förhållandevis lätt att odla på balkongen, antingen genom frösådd tidigt på våren eller färdiga plantor.

Gurka. Växer gärna på höjden, så en spaljé eller snören att binda upp den på är bra att ha.

Örter. Vissa örter är känsliga mot skiftande väder, kräver omsorg och bra jord. Andra är enkla, till exempel oregano, mynta och timjan.

Blommor. Om du vill plantera ut dem redan i april, välj sorter som tål ett par minusgrader om vädret skulle svänga. Lökväxter, penséer, ranunkel och murgröna är exempel på blommor som tål minusgrader.

Bostaden-kryssset

PANNMATERIALET	GER TUMME UTRYMME	STÄR I UPPGÅNG	SES MED TISSEL	VANN PICASSO	BÖJS TILL DIG														
HEMMASEGER				JAPANSKT BILMÄRKE							FRANSKT BILMÄRKE								
PLATS FÖR SPIRA																			
KO SOM TRIKA	MINNESSTÖD	SUNT FÖRNUFT																	
↳						HICKKUR	AVSIKT												
PLATS FÖR UTSLAG				HYSS															
LJUD-ÅTERLJUD	NÖTNING	UTSÄTTS FÖR	UTPRESSNING																
↳				ÄTLIG FRUKT	BEHÅLLARE						KOMMER SEN	FÖLJER TU	URDJUR	STENGET	STÖTTA	ÅKTE MED SPUTNIK 2	GAMLA TING	HÖ-SÄCK	
MORAL				TRIANGELSIDA	SÄLJA VID DÖRR								ESTÖ	GÖRS PÅ KLOCKBUTIK			SKOGSVÄSEN	HAR ETT ÖGA PÅ	
VISA AV EVERTAUBE	BAKPLATSEN	GÅR UT TILL VÅREN								MARME-LAD	HÄDE FRAM BAK								
↳				BRA-VADER	FÅR TACKA FÖR ATT FÅ MINDRE								LITEN TALLRIK	LIDER BLEK AV					
"GNAGET"				FÖR TUNGA	KNÄPP						KONTUR-LÖS	UNIKA			STRÖM	DRARI FÄLT			
FÅRDEN SOM VILAR I EKAN			BOKORM	ANNAN KORT				BRONS-FIGUREN DEN GAMLE						ÄGA	KAN HA VILLA-KOPPLING		SKYDD AV IDAG	SALO	
FRÅN VALBEREDNING						WEST I VÄST							SKOGS-GLÄNTA	MÄSTAR-MÖTE			RYSK STAD	FÖREGÅR JR	
LÅTA BEHÅLLA						REVS I ÖST						GILLAR TERMITER							
KAMRER									GÖR MÅN I LAG										VINDELKRYSS 16 *2020*



Lös kryssset – vinn en matkasse

Skicka ditt svar till Bostaden box 244, 901 06 Umeå, och märk kuvertet med Bostadenkryssset. Eller mejla ditt svar till vinn@bostaden.umea.se

10 personer vinner varsin kasse fylld med mat- och dagligvaror. Senast måndag 27 maj vill vi ha ditt svar.

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

Namn:

Adress:

Telefon:

Vinnare i förra Bostadenkryssset

Rätt svar var "Blomsterprakt". Stort grattis till vinnarna som fick varsin upplägningsbräda: Ulla-Maj Eriksson, Ingrid Nilsson, Marilyn Olofsson, Nils Lundgren och Jenny Bentsson.

Just DU kan göra skillnad.

Genom att följa råden från myndigheterna är du med och bromsar smittspridningen. I korthet: stanna hemma, håll avstånden och tvätta händerna. I detta nummer av Hej berättar vi mer om hur du kan hjälpa till och varför det är viktigt att var och en av oss bidrar. Vi bjuder också på tips och tricks för att göra tillvaron lite mer uthärdlig. Och så är det äntligen vår i luften. Ta hand om dig – och dina grannar.

Bostaden kan endast försäkra att tidningens innehåll är aktuellt fram till och med tryck. För att hålla dig uppdaterad med det senaste rörande covid-19 ber vi dig besöka www.krisinformation.se.