

Mot en ljusare framtid med Läxhjälpn

16-17



Smarta tvättstugor snällare mot miljön

10-11



I brevinkastet

12-13

Glad sommar med omtanke och gemenskap

Äntligen är ljuset och grönskan här och genast blev det lättare att röra sig utomhus. I det här numret av Hej kan vi läsa om några av Umeås finaste promenadstråk och naturområden. Tänk vad gott en enkel promenad kan göra!

Det är också härligt att se hur våra gårdar och lekparker fylls av liv och lek. Rabatter och egna odlingslådor prunkar av blommor och grönska. På våra seniorboenden kan hyresgästerna äntligen, efter lång väntan och efterlängtade vaccinerings, umgås under kontrollerade former i gemensamma utrymmen.

Samtidigt är vi förstås medvetna om att smittsäkerheten fortsätter att vara viktig. Den omtänksamhet vi visar våra grannar och medmänniskor är avgörande. Detta är något som boken Huskurage också påminner oss

om. Där handlar det om hur vi kan förvandla vår oro till omtanke i praktiken och därmed hjälpas åt med att minska våldet i hemmen. Läs den gärna! Alla hushåll har fått eller kommer att få var sitt exemplar.

Kanske har du redan träffat på någon av våra duktiga sommarjobbare som hjälper oss under semesterperioden. För oss på Bostaden är det viktigt att hjälpa unga att få arbetslivserfarenhet samtidigt som vi kan upprätthålla en god servicenivå. Trots pandemin som gör att vi måste vidta en hel del extra åtgärder för att få det att fungera så är det en självklarhet för oss att satsa extra resurser för att anställa ungdomar under sommaren. Unga behöver arbeten och vi behöver ungdomarna för att kunna ge god service till er hyresgäster.

På Bostaden har vi ett stort ansvar



när det kommer till att bygga de bästa förutsättningarna för trygghet och trivsel. Det gäller både befintliga och kommande bostadsområden. I det här numret av Hej berättar vi om byggstarten på Västteg, där flera generationer kommer att bo sida vid sida. Det ser vi fram emot.

Ta hand om er nu och glad sommar!

Jerker Eriksson, vd Bostaden



Låna prylar från Fritidsbanken

Rullskridskor, skateboards och kickbikes. Bollar, klubbor och frisbees. Fritidsbanken har det mesta du kan tänka dig för en aktiv och rolig sommardag. Gratis att låna i fjorton dagar. Du hittar dem på Ålidhem centrum, kolla in öppettiderna på fritidsbanken.se.

Grilla gott men säkert!

Majskolvar, burgare och smarriga marinader. Grill-säsongen är här till många hemmakockars glädje. Några påminnelser bara:

- Grilla inte på balkongen – använd de uteplatser som finns. Placera annars grillen på ordentligt avstånd från bostadshusen så att inte grannarna störs av rök och matos.
- På våra studentområden har vi ställt ut blommiga grilltunnor där du kan slänga din engångsgrill, detta för att minska brandfaran i soprummen. Annars bör du blöta ner grillen ordentligt innan du lägger den i metallåtervinningen. Kolet slängs i hushållssoporna.
- Var extra försiktig om du har en gasolgrill. Gasolbehållaren måste du förvara i ditt eget hem, inte i allmänna förråd. Den ska vara av campingmodell, alltså rymma max 5 liter. När behållaren är tom lämnas den på en återvinningsstation.

Tack för hjälpen och smakliga måltider!



Bo brandsäkert. Kolla in vår instruktionsfilm på Bostadens Youtubekanal!



Sommartider hej hej!

Bostadens kundcenter håller öppet hela sommaren, telefon tid vardagar mellan 8.00–12.00. Du når oss på 090-17 77 00. Besöks tid måndag–torsdag 9.00–16.30, fredag 9.00–15.00. Lunchstängt 12.00–13.00. Felanmälningar ska du i första hand mejla eller ringa din kvartersvård om. Under semestertider kommer fel som inte är akuta att få vänta lite längre än normalt. Vid allvarliga fel som inträffar efter kontorstid kan du ringa vårt journummer 090-14 26 10. Vid brand, olyckor eller inbrott ska du ringa larmnumret 112.

Sommarjobben som alla vinner på

Välskötta rabatter och prydligt ordnade förrådsutrymmen. Men också samhörighet, språkträning och viktiga ingångar i arbetslivet. Vinsterna med Bostadens sommarjobb är många.

Första sommarjobbet, extrajobb eller vikariat. Oavsett om du slutar nian, går på gymnasiet, läser på universitetet eller är arbetslös så finns chans att skaffa arbetslivserfarenhet hos Bostaden under somrarna.

Arbetslivserfarenhet

Det kan handla om kundmöten, rabatter som ska rensas och lokaler som behöver städas. Det är mycket att stå i, inte minst i utemiljön. Då är det tacksamt med ungdomar som vill skaffa sig arbetslivserfarenhet vilket Bostaden hjälper till med, samtidigt som servicen för hyresgästerna kan upprätthållas under semesterperioden.

– Trots att pandemin gör att vi måste vidta

en del extra åtgärder för att få det att fungera så är det en självklarhet för oss att satsa extra resurser för att anställa ungdomar under sommaren. Unga behöver arbeten och vi behöver dem för att hyresgästerna ska få samma service som vanligt. För oss är det en riktig win-win-win-situation, säger Malin Höber, HR-specialist på Bostaden.

Rensa ogräs

Det är hon tillsammans med Micke Ringh och Jocke Karlsson, båda skötselchefer på Bostaden, som ansvarar för att anställa ungdomarna som vill sommarjobba.

– De yngsta, som fyller 16 samma år, brukar jobba tre veckor och börjar direkt efter

skolavslutningen. Deras arbete är främst att grovrenigera och rensa bort allt ogräs i rabatterna i våra utemiljöer, berättar Micke Ringh.

Jocke Karlsson menar att det kan vara tufft att ligga på knä i flera timmar, så de brukar ge ungdomarna andra typer av jobb under delar av dagen, främst vid dåligt väder. Det kan handla om målning, att rensa förråd och liknande.

Skapar trygghet

Arbetet fyller ett viktigt syfte, menar han:
– Att det är ordnat och fint i utemiljöerna gör att folk vill vara där. Det skapar trygghet.

Jocke Karlsson, områdeschef, Malin Höber, HR-specialist och Micke Ringh, områdeschef ansvarar alla tre för att anställa ungdomar som vill jobba under somrarna. De är imponerade över vilket bra arbete ungdomarna gör.



Många av sommarjobbarna uppskattar kontakten med de vuxna som blir deras arbetskamrater. Samtalen som uppstår är givande för alla.

I Bostadens integrationsarbete ingår att anställa ensamkommande ungdomar. Genom att arbeta i grupper med svensktalande får de möjlighet att träna sin svenska, vilket är värdefullt. Tankar kring olika kulturer och erfarenheter kommer upp i många sammanhang. Att lyssna till en ny arbetskompis livshistoria vidgar vyerna.

Engagemang

Många av våra sommarjobbare bor också i Bostadens lägenheter. Att vara med och

göra fint i sitt eget område skapar ett stort engagemang. Micke Ringh berättar om en sommar då han hade ett målningsprojekt där tio ungdomar hade i uppgift att måla plåttaken vid olika parkeringsplatser.

– Vi ser att ungdomar som jobbar nära eller på områden där de bor känner ansvar. Det är väldigt positivt för det bidrar också till att fler värnar om sin egen miljö. De här ungdomarna blir förebilder i sitt område när andra ser dem arbeta, säger han.

Flera år i rad

Runt 80 sommarjobbare plus 10 vikarie- rande kvartersvärdar anställs varje säsong och betyget är gott, för många söker samma

sommarjobb flera år i rad. Gör man ett bra jobb finns chans att få fortsätta. Ett naturligt nästa steg kan vara att söka jobb som fastighetskötare eller kvartersvärd.

– Ungdomarna gör ett otroligt bra arbete, det vill jag verkligen poängtera. Och så har vi bra personal som tar hand om dem också, säger Malin Höber, HR-specialist.

Text: Johanna Lindqvist
Foto: Malin Grönberg



Byggstart för Bostadens satsning på Västteg

I sommar påbörjas byggandet av ett helt nytt kvarter på Västteg. Här skapas ett attraktivt boende för flera målgrupper. I planen ligger såväl seniorboende, lägenheter i olika storlekar samt ett vård- och omsorgsboende för kommunens räkning.

Bostadens satsning på Västteg, och området vid Bokvägen/Verkstads-gatan, blir först ut i omvandlingen där det nya Tegs centrum bildas. Här planeras för ljusa, välkomnande och attraktiva lägenheter, med inglasade balkonger och tillgång till underjordiskt varmgarage. Det skapas även en livfull utemiljö där hyresgästerna kan njuta av en vacker, levande innergård året runt.

– För oss är det här ett stort investeringsprojekt där vi erbjuder hållbart boende för alla generationer. Här bygger vi bland annat vårt nästa Seniorboende plus, säger Berndt Elstig, fastighetschef på Bostaden.

Hållbarhet i allt

För Bostaden är hållbarhet centralt. På Västteg handlar det om lägre

energiförbrukning genom att samköra energi med hjälp av geolager, solceller samt en ny satsning på inomhusklimatet som sätter både hållbarhet och livskvalitet i fokus.

Området Västteg

Med ringledens färdigställande påbörjas en strukturomvandling där tidigare E4 ombildas till ny stadsgata och Tegs östra och västra sida återigen kopplas samman för att skapa ett sammanhållet Tegs centrum. De nya stadsgatorna kommer främja kollektivtrafik, gång- och cykeltrafik, vilket ökar tillgängligheten till andra delar av Umeå.

Seniorboende plus

Seniorboende plus innefattar trygghet och gemenskap, med grannar i samma ålder. Hyresgästerna bor i en funktionellt utformad lägenhet,

med möjlighet att hålla middagar i gemensamhetslokalen eller umgås i orangeriet tillsammans med grannarna. På Västteg kommer det även finnas exempelvis bastu och relax.

Boende i flera former

Byggstarten sker i sommar, och området beräknas stå klart 2024.

Vård- och omsorgsboendet, som byggs i samverkan med Umeå kommun, kommer att ha genomtänkta, ändamålsenliga lokaler för att möjliggöra omsorg av högsta kvalitet. Där beslutar kommunens biståndsbedömare vem som får möjlighet att hyra en vård- och omsorgslägenhet.

Bostaden bygger boenden i olika former

- 106 traditionella hyreslägenheter i olika storlekar. Omkring 10 procent av lägenheterna tilldelas ungdomar 18–25 år.
- 138 Seniorboende plus-lägenheter, för seniorer från 60 år.
- Vård- och omsorgsboende med 120 lägenheter, på uppdrag av Umeå kommun.

Text: Anna Wiberg

Promenera – och må bättre

Att promenera är jättebra för både kropp och själ. En halvtimme per dag ger stora hälsoeffekter. Du blir piggare, starkare och minskar risken för bland annat cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och psykisk ohälsa.

Promenader ger enligt forskning många fördelar för din hälsa. När du promenerar frigörs ämnen i hjärnan – bland annat dopamin – som gör dig gladare och piggare.

Promenader kan också ha en avstressande effekt, ge ny energi och nya idéer. Andra fördelar som brukar lyftas fram är smärtlindring, bättre sömn, skydd mot depression, bättre minne och inlärningsförmåga, ökad självkänsla och mer arbetsglädje (om du tar en promenad på lunchrasten).

Och det krävs inte långa promenader för att få resultat. En halvtimme per dag räcker. Du behöver inte heller gå i ett svep, utan kan exempelvis dela upp det i två 15 minuterspromenader.

Populära promenadstråk i Umeå

Umeå med omnejd är fullt av fina promenad- och vandringsstråk. Här tipsar vi om några av de mest populära.

För dig som gillar att promenera i stadsnära område är strandpromenaden längs Umeälven en pärla. Många väljer att gå i västlig riktning för att sedan korsa Umeås nyaste bro, Lundabron. Om du efter bron fortsätter mot stadsdelen Teg kan du ta dig över älven på Umeås äldsta bro, Gamla bron.

Konst och kultur

Gamliaskogen och Umedalens skulpturpark är två bra val om du vill kombinera motion och kultur. I Gamliaskogen kan du gå längs stigar bland Västerbottensgårdar och samiska kåtor och på området finns även Västerbottens museum. Umedalens skulpturpark har en av

norra Europas främsta skulptursamlingar med många verk av internationella konstnärer.

Sjöar, hav och fåglar

Nydalasjön är ett rekreationsområde nära Umeå med en 10 kilometer lång upplyst gång- och cykelväg. Här kan du förutom att promenera även bada, fiska och grilla. Grössjön ligger bara några kilometer från city, men erbjuder ändå vildmarkskänsla. En sjö, fågeltorn och flera markerade stigar med rastplatser och eldstäder väntar dig där. Naturreseptatet Kont vid havet ett par mil söder om Umeå lockar med många stigar, grillplatser, flera rullstolsanpassade leder och Simphamns sandstrand.



Anna Stangenberg,
ombyggnadsvärd på Bostaden

Skärmen ett sätt att nå ut till de flesta

Det som började som en tillfällig lösning under pandemin blev ett stort steg framåt i Bostadens digitala utveckling. Informationsmöten över skärm har lockat många hyresgäster och feedbacken har varit positiv.

När det gäller boendefrågor är det viktigt med korrekt och tydlig information. En av dem som jobbar med just det på Bostaden är Anna Stangenberg. Hon samordnar frågor kopplade till hyresgästerna, informerar om kommande renoveringar och kommunicerar med alla som berörs om hur projekten framskrider.

Fingertoppskänsla

När det gäller renoveringar, som i vissa fall även kräver att hyresgästerna måste flytta ut för en tid, blir informationen extra viktig. Det gäller att ha fingertoppskänsla

och identifiera behoven för att därefter ta beslut om vad som ska förmedlas och i vilka kanaler information bör gå ut. En del av arbetet handlar om att skicka ut enkäter för att utvärdera respektive projekt.

I och med pandemin ställde Bostaden om sitt underhållsarbete. Inplanerade inomhusrenoveringar sköts på framtiden till förmån för mer smittsäkra utomhusprojekt. De fysiska informationsträffarna ställdes också in. I stället passade man på att undersöka intresset för digitala möten. Svaren var övervägande positiva och Bostadens första digitala informationsmöte fick oväntat bra uppslutning.

Här för att stanna

– De digitala informationsmötena är definitivt här för att stanna. Men det handlar också om att vara lyhörd och anpassa information och kanalval till respektive målgrupp, säger Anna Stangenberg.

Hon berättar att man hittills har ordnat två webinarier i samband med nya renoveringsprojekt. Här kan hyresgästerna ta del av informationen utan att höras eller synas i bild. Den som håller i samtalet kan också dela presentationer via skärmen. Frågor som dyker upp under mötet skrivs i en chatt och tas upp under frågestunden på slutet.



Pär Holmström, Ingrid Lindqvist, Per Åkerström och Tarmo Makslahi är alla med i styrelsen för kvartersrådet på Öbacka. När det var dags för årsmöte fick de träffas coronasäkert med mötesdeltagarna på länk.

Så fungerar Bostadens kvartersråd

Hos Bostaden finns idag cirka 40 olika kvartersråd. För att bilda ett kvartersråd krävs minst tre personer som bildar en styrelse. Någon i styrelsen måste vara kassör och ansvara för ekonomin samt göra en enkel redovisning av hur pengarna används. Rådet behöver anlita en revisor som inte sitter med i styrelsen. Det krävs också ett gott samarbete med kvartersvärden.

Kvartersråden har bidragit med många goda förbättringar och förslag – däribland trevliga fikastunder, gemensam snickarverkstad, gårdsfester, planteringar, sommarmöbler, julgranar med mera.

Läs mer på bostaden.umea.se

– Det har fungerat jättebra och det bästa är att det blir tillgängligt för så många fler. Vi filmar även mötet och lägger ut på hemsidan så att man kan titta i efterhand.

De personer som inte kan eller vill sitta framför en dator, hur ska de få ta del av informationen?

– Normalt sett brukar vi alltid ge ut ett informationsblad i brevlådan efter våra träffar. Vi ser också över via vilka kanaler våra hyresgäster helst vill ha information om projekten. Alla ska kunna ta del av informationen på något sätt.

På Bostadens område på Öbacka sitter Tarmo Makslahi som ordförande i kvarters-

rådet. De har i uppgift att öka trivseln bland hyresgästerna genom allt från gemensamma julbord till städdagar med grillning. Dessutom håller de koll på gemensamma utrymmen som hobbyrum och uteplatser.

Under det gångna året har styrelsen mest hållit möten utomhus, men när det blev dags för årsmöte fick det med Bostadens hjälp ske digitalt. Efter att ha lärt sig tekniken var det inga problem.

– Vi var fyra personer som höll till i vår gemensamhetslokal. Där har Bostaden satt upp en teve så att vi kunde hålla mötet och bjuda in alla hyresgäster. Vi var totalt drygt 20 stycken. Man får ta det lite lugnare

tempomässigt så att alla får göra sin röst hörd, men vid det här laget är de flesta vana vid digitala möten, säger Tarmo Makslahi.

– Jag tror på en kombination av fysiska och digitala möten i framtiden. Informationsmässigt fungerar ju båda sätten lika bra.

Text: Johanna Lindqvist



Thomas Edström, energistrateg på Bostaden, har varit med och planerat utrustningen i de tvättstugor som nu renoveras.

Smarta tvättstugor snällare mot miljön

Bostaden strävar ständigt efter att minska sitt klimatavtryck. Satsningen på energieffektiva tvättstugor är ett exempel på detta.

– Vi renoverar cirka 20 tvättstugor per år och eftersom tekniken ständigt utvecklas är det viktigt att vi hänger med, säger Thomas Edström, energistrateg på Bostaden.

Under våren kunde hyresgästerna börja använda den nya tvättstugan på Språkgränd på Ålidhem. Moderna tvättmaskiner, torktumlare och torkskåp hade installerats, med många vinster.

– Det är framför allt torkutrustningen som är energikrävande och där finns det sparpotential. Tvättmaskiner drar inte lika mycket el, förklarar Thomas Edström, energistrateg på Bostaden.

Smarta investeringar

I hans uppdrag ingår det att sätta mål för fastigheternas energianvändning och bevaka energifrågorna. Det gäller att skynda långsamt, förklarar han, så att man inte gör osmarta investeringar. Därför väntade man med att installera nya torktumlare tills en tillräckligt bra modell fanns att tillgå.

– Den första generationens torkutrustning av den här sorten hade cirka 45 minuter längre torktid än de gamla och det fungerar ju inte med flödet av hyresgäster som ska använda dem, förklarar han.

Maskinerna som nu installerats har

liktande torktider som de ursprungliga. Den stora skillnaden är energianvändningen.

Med den nya utrustningen sparar Bostaden 5 000–8 000 kilowattimmar per år, beroende på om det är en torktumlare eller ett torkskåp, vilket dessutom gör dem betydligt mer ekonomiska.

Tvättstuga på markplan

Förutom energi och ekonomi finns det fler aspekter att väga in när tvättstugorna renoveras. De ska kännas trygga och tillgängliga. Bostadens årliga kundundersökning har visat att många inte vill ha tvättstugan i en källare och det har vi tagit till oss.

– Vi försöker, där det är möjligt, flytta upp dem till markplan och på vissa ställen har vi byggt nya tvättstugor på innergårdarna. Det ska kännas ljust, trevligt och tryggt, säger Thomas Edström.

Luftcirkulation

På Språkgränd kan tre personer tvätta samtidigt. Med nyputsade fönster i flera väderstreck känns tvättstugan ljus, fräsch

och uppdaterad. I och med renoveringen har även ventilationen setts över.

– Med det nya torkskåpet återcirkuleras luften och då sparar vi både el och värme. I en gammal tvättstuga är det fyra gånger mer omsättning på luft.

Bostaden fortsätter arbetet med energieffektivitet och renovering av tvättstugor.

– För att minska klimatavtrycket är det viktigt att vi hänger med och installerar den bästa möjliga tekniken, avslutar Thomas Edström.

FAKTA:

Bostaden renoverar 17 tvättstugor under året i följande områden:

Ålidhem/Ålidhöjd, 8 stycken.

Centrala stan, 5 stycken.

Tunnelbacken, 2 stycken.

Mariehem, 1 stycken.

Holmsund, 1 stycken.

Knacka på – och rädda liv

Alla våra hyresgäster fick i maj boken Huskurage – från oro till omtanke. Med den vill vi uppmärksamma problemet med våld i nära relationer och göra att fler grannar agerar.

– Genom att knacka på när du misstänker att en granne far illa kan du rädda liv, säger Jerker Eriksson, vd på Bostaden.

Våld i nära relationer är tyvärr ständigt aktuellt och det har blivit värre under pandemin. Enligt statistik från Statistiska centralbyrån (SCB) har anmälda misshandelsfall mot kvinnor i en nära relation ökat med 15,4 procent det senaste året. Från 14 261 fall 2019 till 16 461 under 2020. Våldet drabbar även barnen i de utsatta hemmen. Enligt Rädda Barnens beräkningar lever runt 200 000 barn i Sverige med våld i hemmet.

– Vi samarbetar sedan ett par år med polisen och Huskurage kring problemet och utdelningen av boken är ett led i detta. Med boken skickade vi även ett litet blad med korta tips och viktiga telefonnummer, bland annat till polisen. Det kan man gärna sätta upp på kylskåpet, säger Mikael Lundgren, förvaltningschef på Bostaden.

Alla kan stoppa våld

Boken är skriven av Nina och Peter Rung – som också är initiativtagare till den ideella föreningen Huskurage – och ska fungera som ett verktyg för att minska våld i hemmen. Bokens huvudfokus är att utbilda oss alla att våga bry sig om och larma. Författarna understryker att alla kan bidra – bara man vet hur man ska agera om man befärad att någon blir misshandlad.

Det första man enligt boken ska göra om man misstänker att en granne är utsatt för misshandel är att ringa på eller knacka på dörren. Känns det läskigt att göra det själv – hämta fler grannar och gör det tillsammans. Är situationen hotfull och akut bör du alltid ringa polisen

på 112. Om du känner oro för att barn far illa, kontakta Socialtjänsten och gör en orosanmälan.

Ökad kunskap – fler som agerar

Mikael Lundgren hoppas att boken kan öka kunskapen kring vad man kan göra men också uppmärksamma problemet och få fler att prata om det, något som i slutändan får fler att agera. Han menar att det är en jättebra bok med många konkreta tips.

– Ju mer kunskap vi får kring detta, desto större är chansen att vi faktiskt gör något när situationer uppstår. Våldet ska aldrig tillåtas ske i det tysta. Tillsammans med våra hyresgäster kan vi på Bostaden göra skillnad och stoppa våld i nära relationer i våra områden. Det finns en stor kraft i ett gott grannskap vid svåra lägen, säger Mikael Lundgren.

Fakta: Våld i nära relationer

Våld i nära relationer är klassat som ett folkhälsoproblem och som en epidemi av världshälsoorganisationen WHO. Våld mot närstående drabbar alla, men de som främst utsätts för fysiskt, sexuellt och dödligt våld är kvinnor. I Sverige dödas varje år runt tjugo personer av sin partner. Den absoluta majoriteten av dem är kvinnor.

Visa omtanke

– vid oro för våld ber vi dig att:

1. Knacka på hos grannen.
2. Vid behov: ta hjälp av andra! Fler grannar skapar mer trygghet, för dig och den som drabbats.
3. Ring polisen. Kontakta alltid polisen i första hand vid situationer som upplevs akuta och hotfulla.



Semester på hemmaplan – här är tipsen



Text: Nisse Fredriksson

Blir du hemma på semestern i år? Då behöver du inte vara sysslös. Umeåregionen har massor av aktiviteter att erbjuda. Från fartfylld forsränning till äventyrsstigar för de små.

Här har vi samlat några sommarfavoriter, men det finns givetvis mycket mer att upptäcka, till exempel via visitumea.se

Vandra – och upplev mäktig natur

Vandring är för många den perfekta sommaraktiviteten. Bra för kropp och själ – och gratis. I Umeåregionen hittar du allt från stadsnära vandring, så som strandpromenaden, till längre leder i skog och mark. Isälvsleden, som startar i Vindelns och slutar i Åmsele, bjuder på vandring som passar alla. I lätt terräng kan du bland annat njuta av ett miniatyrlandskap med slamvulkaner och fantasieggande gammeltallskog. Väljer du Lögdeälvens vildmarksled blir det lite mer krävande vandring med många raviner. En av höjdpunkterna är den mäktiga Drakryggen – som gör skäl för sitt namn – där du går på en stig längs en hög och smal åskam. Lax- och öringsfisket är bra längs leden och övernattningsstugor finns att

låna – först till kvarn gäller – om du planerar en längre vandring.

Umeå på två hjul

Att cykla är ett utmärkt sätt att upptäcka Umeåregionen på. Det finns gott om omväxlande rundor att välja mellan. Den mest klassiska om du vill ha asfalt under däcken är den tre mil långa Sörforsrundan, som du med fördel kan kombinera med fikastopp vid Brännlands Wårdshus. Letar du efter en lite längre utflykt på grusväg är Bäcksjörundan en pärla. Då passerar du bland annat Krutbrånet där de första striderna utkämpades vid slaget i Sävar 1809. Cykling av det mer fartfyllda slaget hittar du på SCA Arena i Obbola. Där finns en väl utbyggd bana med hopp och tvära kurvor – och i anslutning flera utmanande skogsleder. Mountainbike-cyklar för både barn och vuxna finns att hyra på plats.

Äventyr på vatten

Om du är ute efter action på vatten är forsränning värt att pröva. I Ekorssele utanför Vindeln väntar ett äventyr där du åker på en stabil gummibåt i en av Europas sista orörda älvar. Välj mellan familjetur där barnen kan vara med och tuffare forsränning med 18-årsgräns. Söker du stillsammare vattenupplevelser är paddling med kanot eller kajak ett alternativ. I Umeåregionen finns flera arrangörer som ordnar olika turer. Här hittar du till exempel midnattspaddling på flera ställen, stand up-paddling (du står upp och paddlar på en bräda) och gourmetpaddling (en guidad kajaktur i Skeppsviks skärgård avslutas med en buffé på ortens herrgård). Vill du ge dig ut på egen hand finns kanoter att hyra i bland annat Sävar, Bjurholm och Taveljö.

Golf i alla former

Om du är sugen på att testa golf men inte har grönt kort är korthålsbanan i Holmsund ett bra tips. I Umeå med omnejd finns också flera minigolfbanor – Hedlundadungen, Nydala-campingen och Taveljö till exempel. Den snabbt växande sporten discgolf (eller frisbeegolf

som många också kallar den) kan du prova på Mariehemsängarna, I20 och i Holmsund, Lövön. Frisbees kan du låna gratis på Fritidsbanken på Ålidhem. Och när vi är inne på spel, varför inte använda någon av Umeås många fina grönytor till att utmana familjen eller kompisarna på kubb, boule eller krocket?

Kul för de små

Umeåregionen har också en rad sommaraktiviteter som passar för barn. Äventyrsstigen vid Nydalasjön är med sina roliga hinder populär bland de små och på Umeå Energicentrum i Klabböle finns det bland annat en äventyrslekpark och en elbilsbana för mindre barn. På Grönåkers farm i Bjurholm går det att rida islandshästar och på minidjurparken Mickelbo gård i Taveljö kan ni bland annat se exotiska djur som jak, lama och kamel.



Mot en ljusare framtid med Läxhjälpen

Ökad lust att studera vidare och ett bättre självförtroende. Det är, förutom högre betyg, resultatet av Läxhjälpen på Ersängsskolan i Umeå.

– Jag tycker att vi ser en utveckling hos eleverna som kommer hit. Det känns bra när jag hjälpt någon och de förstår, säger Malte Hedman som tillsammans med Felicia Granbacke extrajobbar som läxhjälpare i projektet som Bostaden stöttar.

Det är väldigt lugnt i Ersängsskolans lokaler på Ersboda. Fotbollsträning pågår utanför och skoldagen är slut, men dörrarna är fortfarande öppna. I ett klassrum en trappa upp är det nämligen tid för Läxhjälpen dit elever som behöver extra stöd för att nå gymnasiebehörighet har möjlighet att komma två eftermiddagar i veckan.

Kvalificerat extrajobb

Malte Hedman och Felicia Granbacke är två läxhjälpare som finns på plats för att räta ut frågetecknen inför elevernas kommande prov i svenska och matte. De är båda universitetsstudenter och har som extrajobb att stötta högstadiel elever inom alla ämnen som finns på schemat.

– Jag sökte efter extrajobb och ville göra något roligt. Nu har jag varit här i två år och det passar bra med mina studier utifrån tider och så, säger Malte.

Han läser juridik och Felicia studerar till lärare. Hon letade kvalificerade extrajobb och har varit läxhjälpare i 1,5 år. Eftersom hon läser pedagogik har hon en fördel när det kommer till att lära ut. Den biten kan ibland vara klurig, menar Malte.

– Det gäller att hitta rätt sätt att lära ut, för alla tar till sig saker på olika vis.

Läxhjälpen är en stiftelse som fokuserar på de skolor som har utmaningar gällande

gymnasiebehörigheten. Tillsammans med skolans lärare och rektor samarbetar de för att rikta stödet till de elever som behöver det som mest.

Strukturerad metod

Tre läxhjälpare har totalt 15 elever i en grupp och de träffas tre timmar, två gånger i veckan och arbetar efter Läxhjälpens strukturerade metod.

– När pandemin kom till Sverige stod vi på Läxhjälpen inför ett vägskäl. Många ideella organisationer valde att pausa sin verksamhet, men för oss var det aldrig ett alternativ. Eleverna som gått på Läxhjälpen detta läsår behöver stöd nu och inte senare. Det har medfört att vi under en kortare tid i början av vårterminen övergick till digital läxhjälp på Ersängsskolan för att fortsätta stötta eleverna när vi inte kunde vara på plats. Nu är vi tillbaka och det är vi glada för, men den digitala möjligheten kvarstår för de elever som av olika anledningar inte kan vara med fysiskt, berättar Ebba Myrsten, regionchef på Läxhjälpen.

Ahmed Khalif Ali går i nian och behöver hjälp med att plugga svenska inför kommande nationella prov senare samma vecka. Han har kommit till Läxhjälpen sedan ett år tillbaka och tycker att det fungerar väldigt bra.

– Jag får bättre hjälp här än i skolan. Här finns mer tid från lärarna och det är lättare att fokusera, säger han.

Han har sökt naturprogrammet på gymnasiet och kommit in preliminärt, men allt hänger på slutbetyget.

– Jag hoppas att jag höjer betyget. Det hade varit mycket sämre om inte Läxhjälpen funnits.

Målbok

Innan varje pass skriver Malte eller Felicia i en målbok tillsammans med eleverna. Här fylls i vad man har som mål att lära sig, hur det har gått, och vad som fungerar bra och mindre bra.

– Jag tycker att vi ser en utveckling hos eleverna som kommer hit. Det känns bra när jag hjälpt någon och de förstår. Jag brukar fråga veckan efter hur det gått på proven och när eleverna tycker att det gått bra känns det fint att ha kunnat bidra och göra skillnad. Det är jätteroligt, säger Malte.

– Ibland kan det vara en utmaning i att hjälpa eleverna hitta motivation när de har en jobbig dag, men det känns som om jag har fått rutin på det. Jag gillar när någon är uppenbart nöjd och stolt över sig själv och vad de åstadkommit, säger Felicia.



Malte Hedman och Felicia Granbacke studerar på universitetet och extrajobbar som läxhjälpare på Ersängsskolans högstadium.



Stiftelsen Läxhjälp

Läxhjälp är en icke-vinstdrivande stiftelse där Bostaden är samarbetspartner. Läxhjälp bedriver ett riktat och resultatfokuserat läxhjälpprogram för elever som riskerar att inte klara skolan, så att de når gymnasiebehörighet med självförtroende inför framtiden. Visionen är att alla ska växa upp med förutsättningar att klara skolan och forma sin egen framtid.

Läxhjälp har funnits i Umeå sedan 2019 och finns förutom på Ersängsskolan på Bräntbergsskolan, Grubbeskolan och Ålidhemsskolan.

Läxhjälparna är utvalda, avlönade universitets- och högskolestudenter med olika bakgrund, erfarenheter och kommer från olika studieinriktningar. Läxhjälparen fungerar som ett stöd för eleven vid läsläsning inom alla ämnen på skolschemat.

Källa: laxhjalpen.se



Vad vet du om Umeå?

Tävla och vinn biobiljetter!

Att det finns mycket roligt att göra i Umeåregionen har vi sett i det här numret! Hur bra koll har du på populära utflyktsmål i närområdet?

Svara på vårt quiz och var med i utlottningen av biobiljetter. Mejla dina svar till vinn@bostaden.umea.se och skriv Sommarquiz i ämnesraden. Du kan även välja att skicka dina svar med brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Märk kuvertet med Sommarquiz. Senast 2 augusti vill vi ha ditt svar. Vi kommer att utse tio vinnare.

1: Bettnessand är ett av Umeåbornas favoritbad. Hur långt från centrala Umeå ligger det?

- 1 3,9 kilometer
- X 23,9 kilometer
- 2 53,9 kilometer

2: Natursköna ögruppen Norrbyskär är ett omtyckt besöksmål, inte minst tack vare sin spännande historia. Här fanns tidigare ett av Europas största sågverk. När började det byggas?

- 1 I slutet av 1700-talet
- X I slutet av 1800-talet
- 2 I slutet av 1900-talet

3: Sävarådalen brukar beskrivas som ett paradiset för den som gillar fiske, paddling och vandring. I dalen finns Sveriges största bestånd av ett speciellt djur. Vilket?

- 1 Björn
- X Blåräv
- 2 Bäver

Bostaden-kryssset

DRAG I NORR	↓	BÖR SIG SEN PÅ	↓	TÄTTING		ROT TILL MINNE	↓	DEL AV DIAMETER	FÖLJER JAN	↓	GÅR MED ISTÖPET								
SÄTTER FÅR	↳	ÖVER TUSEN I SAGA							KANSKE KORT				I FOLKS TANKAR						
RÄKNAS SOM SLUTPÖ- ÅNG						ANKA								GÅR I KAZAN					
SPAD	↳			SKINNADE							UTAN RAST OCH RO								
KORA		STÅR SOM STOD						UPP- TÄCKA											
	↳	NÄR HÖGT BLAND MÄN						BRINGA											
HÖRS OFTA OM BARN				SKVALA					ÖGRUPP										
	↳			KVÄKARE					MÄTS STYRKAI										
						↓		FÖLJER VÄGEN											
						↓		HADEL											
INTE BARA EN GÅNG				ÖPPNA ARMAR					PUTT		↓								
				PIROG					TIDIGARE										
	➤			TAR SIG TON					MELODI										
				DÄR VÄXER ASPARNA					KAN HA KÄRNA										
ÖVER- GÅNG		ÄTER I BÖRJAN				SES MED KOD				KAN TA FOLK		DET SKIFTAS SE PÅ SAKEN	↓	LOTTLÖS	↓	SJÖ- JUNG- FRU	↑	VINDEL- KRYSS 2021	
		FÄRDLED				SITS													BLIR VATTEN I SJÄLVA VERKET
	➤																		DÖLJA KROKEN
FALSK		GOTT- GJORD						PLATS FÖR HANDLING						YTA					
		ÄR INTE MYCKET VÄRT						BUNDEN BUNT						UTREDA- RE					
AVSLÖJAT						KAN ERSÄTTA DEN HÄR													
	↳					SVERIGE PÅ NÄTET													
				LEDBAND						LÄGGA MINDRE						STRECK I KASSAN			
SÄLJER SPETSAR								UTTRYCKA SITT MISS- NÖJE				ÖSTAT							

Lös kryssset – vinn biobiljetter

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

Senast måndag 2 augusti 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 "Dekorerad stubbe". Stort grattis till vinnarna: Axel Forsaeus, Edith Olofsson, Anna Pitkänen, Mary Johansson, Margaretha Antonsson, Ingrid Känebro, Gunny Blomgren, Lars Jonsson, Urban Åhlin, Tore Erngrund

Glad sommar!

