



Seniorboende
med guldkant
14-15

Säga hej till grannen
skapar hållbara hem
för alla
10-11



Första lägenheterna
klara på Pedagoggränd
4-5

En del av orosmolnen skingras av vårt långsiktiga fokus

2022 inleddes med den femte pandemivågen av omikronvarianten och med geopolitiska spänningar mellan väst och öst som till slut utmynnade i ett krig i Ukraina. Inflationen har filltagit i många länder och så även i Sverige. Ett av huvudskälen är utbudsbegränsningar och hög efterfrågan som uppstått när ekonomierna startat upp igen. Det har lett till brist på olika varor och tjänster samt betydande uppgångar i energi- och drivmedelspriserna.

Vi ser även en kraftig prisuppgång på byggmaterial och tjänster. Håller den utvecklingen i sig under året kommer det att få en påverkan på våra pågående nyproduktions- och underhållsprojekt i form av ökade kostnader samt stigande driftkostnader. Riksbanken har också genomfört sin första höjning av styrräntan på flera år. Jag bedömer att det osäkra läget i ekonomin kommer fortsätta under

2022 och att det sannolikt kommer ta fram till sommaren 2023 innan läget har stabiliserats. Det innebär att vi kommer fortsätta verka i en omvärld med stora svängningar som kommer att påverka vår verksamhet på ett eller annat sätt. Vår förhoppning är att kriget får ett snabbt avslut och att pandemin inte återkommer till hösten, så att vi kan återgå till normala vanor utan oro för framtiden.

För oss på Bostaden är det en självklarhet att arbeta långsiktigt för en hållbar samhälls- och boendeutveckling. Hållbarhet för oss handlar om att bedriva verksamheten på ett ansvarsfullt sätt och skapa lösningar ur såväl ekonomiska, ekologiska och sociala perspektiv. Vi har genomfört en rad projekt i våra områden som stärker den sociala hållbarheten och det kommer vi fortsätta med under de närmsta åren. En socialt hållbar boendemiljö kan vara avgörande för



att ungdomar växer upp i en trygg miljö och hur nyanlända får en tillhörighet i vårt samhälle. Vårt kontinuerliga arbete med att minimera vårt klimatavtryck för kommande generationer pågår och vår målsättning är att om några år vara helt fossilfria och varje år uppnå minskade utsläpp av koldioxidkvivalenter. Vi har också en helt ny hållbarhetsstrategi som kommer att leda oss in i framtidens hållbara samhälle.

Vi längtar efter att återigen få träffa er efter två år med restriktioner. Det är i dialogen med er som vi trivs som bäst och utvecklas.

Avslutningsvis vill jag önska er en trevlig och vilsam sommar!

Jerker Eriksson, VD

Notiser

Nu är arbetet med att fasa ut pappersfakturan i gång.

Ni som inte anmält e-faktura senast augusti kommer att få er hyresfaktura för oktober via e-post. Vi är därför tacksamma för att ni loggar in på er personliga sida och kontrollerar att det är rätt e-post registrerad. I det mailet kommer det även att finnas med en länk till olika betal-sätt, swish eller bankbetalning.

Det finns redan nu en QR-kod på hyresfakturan för att underlätta betalning.

Ni som vill ha kvar pappersfaktura måste kontakta ekonomihandläggarna på 090-177730 mellan kl. 09-12 eller maila till ekonomi@bostaden.umea.se Och tala om att ni vill ha kvar pappersfaktura.



Sommaren är på ingående

Nu är sommaren snart här och vi på Bostaden vill önska våra hyresgäster en vilsam och härlig sådan.

Vi vill även påminna om att under semesterfider kan felanmälningar som inte är akuta 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.

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 bostadshuset 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 gasogrill. 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!

Digitalt TV-utbud

TV-utbud med digital teknik ger en bättre TV-bild på moderna TV-apparater som ofta har en inbyggd digitalbox.

Detta är något många av våra hyresgäster efterfrågat och från och från om med den 1 februari 2022 kan du som bor i en lägenhet ansluten till Bostadens kabel-tv-nät nu välja om du vill se grundutbudet digitalt eller analogt.

Utöver grundutbudet finns också möjlighet att köpa

till fler digitala kanaler från våra samarbetspartners Sappa eller Boxer.

Mer information om TV-utbud och aktuell kanalplan hittar du på vår webbplats, www.bostaden.umea.se

Observera! För dig som bor i Ersmark, Bullmark, Holmsund, Obbola eller i en samfällighet med eget Kabel-tv-nät gäller andra TV-lösningar.

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster som kommer ut med 2-3 nummer per år. **Ansvarig utgivare:** Anders Hugosson. **Redaktör:** Anna Wiberg. **Produktion:** Bostaden, Oddo. **Grafisk form:** Huxflux. **Tryck:** Taberg Media Group, Taberg **Foto/illustration:** Bostaden, Malin Grönberg, Anderas Nilsson, Katarina Lundberg, Mostphotos. **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



Första lägenheterna klara på Pedagoggränd

Omvandlingen av studentkorridorer till lägenheter på Pedagoggränd 1 A–E rullar på. Den 1 juni är det inflyttning i de första 74 lägenheterna som står klara.

– Det känns väldigt bra. Vi visar att vi hänger med i utvecklingen när det gäller vad studenterna efterfrågar och skapar ett attraktivt och hållbart boende, säger Johanne Lindgren, hållbarhetsstrateg på Bostaden.

I samband med att Pedagoggränd-korridorerna – 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 korridor. Därför omvandlas 274 studentrum, 18 befintliga ettor och korridorernas gemensamhetsytor till 326 små lägenheter. Lägenheterna är 20 kvadratmeter och det finns en tvättstuga på varje våning (tidigare fanns ett fåtal tvättstugor att dela på i huset). Fönster, ventilation, tak och fasad byts ut. Det görs också en översyn av gården. Hela projektet väntas vara klart sommaren 2023.

– Vi uppgraderar en befintlig byggnad

och skapar dessutom fler lägenheter utan att använda mer ytor på området. Ålidhem växer tack vare detta och blir ett mer lockande område att bo på. Det är ett bra exempel på cirkulär ekonomi. Att intresset varit så stort för lägenheterna nu i första etappen är glädjande och också ett kvitto på att vi tänker rätt, säger Johanne Lindgren.

Hon tycker att det är jätteviktigt att hus som byggdes under 1960- och 70-talet nu kan rustas upp.

– Det handlade ju om en kvantitetsproduktion då. Hus skulle upp fört och i stort antal. De dimensionerades inte för att hålla en högre kvalitet i mer än 30–50 år. Det

har hänt mycket med hållbarhetstänkandet sedan berättar Johanne.

Även social hållbarhet är inkluderat i Pedagoggränd-omvandlingen. Detta via ett samarbete med Umevux SFI, som har praktikanter på plats för att träna på svenska och få inblick i arbetsmarknaden.

Möbler till flyktingboende

Hållbarhetstanken genomsyrar hela projektet. En rad energibesparande åtgärder genomförs. Effektivare maskiner sätts in i tvättstugorna, led-armaturer monteras in, de nya köks- och wc-blandarna har kallstart och snålspolning, ventilationsaggregat med



värmeåtervinning installeras och på taken på Pedagoggränd 1B och C finns solceller. Mängden avfall som inte återbrukas eller återvinns i byggprojektet minimeras.

Lägenheterna hyrs ut omöblerade och de möbler som blev över från studentrummen – sängar, skrivbord, bokhyllor, stolar och fåtöljer – skänktes därför bort till Umeåborna i höstas under en återbruksdag. Tanken var att ha en ny återbruksdag under sommaren men i stället skänktes möblerna till ett nytt flyktingboende som Bostaden nyligen gjort i ordning i Hagaborg Äldrecentrets tidigare lokaler.

– I samband med Rysslands invasion av

Ukraina förbereds nu boenden för Ukrainiska flyktingar i Umeå och det känns fint att möblerna från Pedagoggränd får användas av dem, säger Johanne Lindgren.

Klimatberäkningar

Som en del i hållbarhetsatsningen 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. Tidigare har liknande projekt genomförts vid nyproduktion. Nu är inriktningen renovering och ombyggnad, där klimatpåverkan är lägre än vid nyproduk-

tioner. Klimatberäkningarna från Pedagoggränd hittills visar bland annat att fönster och dörrar och energivaror står för en stor del av klimatpåverkan i byggprojektet.

– IVL-projektet är lärorikt både för oss och Rekab som är byggentreprenör på Pedagoggränd. Det ger kunskaper som vi tar med oss i kommande renoveringsprojekt, avslutar Johanne Lindgren.

Text: Nils Fredriksson

Kristina – årets vinnare i kundundersökningen

Kristina Tellefors är vinnaren i Bostadens årliga kundundersökning. Priset är en månads fri hyra.

– Ett bra tillskott till hushållskassan, nu kan jag och barnen unna oss något extra på semestern, säger hon.

Bostaden gör varje år en stor kundundersökning där de boende får svara på ett antal frågor om både lägenheten och området. Frågorna rör allt från service och skötsel till bemötande. I undersökningen finns även möjlighet att skriva förbättringsförslag. Utifrån resultatet planerar Bostaden sedan åtgärder. Undersökningen genomförs av företaget Aktiv Bo som också lottar fram vinnarna. Över 50 procent av hyresgästerna brukar besvara undersökningen.

– Jag fyller i den varje år, det tar högst tio minuter och är ju ett jättebra sätt för Bostaden att få veta vad vi hyresgäster tycker om vårt boende. Jag har också skickat in några förbättringsförslag och upplever att Bostaden lyssnar. De har bland annat ställt upp ett cykelskjul utanför vårt hus, berättar Kristina Tellefors.

Suverän kvartersvärd

Hon bor på Umedalen i en fyra på 88 kvadratmeter mittemot Iksu Spa sedan december 2018 med sina två

barn, en dotter som är 14 år och en son som är 12 år.

– Vi trivs jättebra! Båda barnen har var sitt rum och gångavstånd till skolan. När vi ska åka till något annat område i stan kan vi ta bussen som går precis utanför dörren. Det är väldigt praktiskt, berättar Kristina. När det gäller servicen vill hon gärna ge extra beröm till sin kvartersvärd Martina Edström.

– Hon är suverän! Det känns tryggt att ha en kvartersvärd med så bra koll på området och våra lägenheter. En gång ringde jag till och med henne från jobbet när jag var osäker på om jag slagit av spisen. Hon gick in och kollade, så jag kunde känna mig lugn.

Glad överraskning

Kristina Tellefors jobbar i receptionen på WSP, ett företag som är konsulter inom samhällsutveckling. Det var också där hon satt när Bostaden ringde och meddelade att hon vunnit kundundersökningen.

– Jag satt och jobbade, kände inte igen numret och kunde inte svara. Så jag ringde upp senare och fick den glada överraskningen. Jag brukar aldrig vinna något så jag blev verkligen glad. Barnen tyckte också att det var jättekul, vi ska fira på något roligt sätt! Kanske blir det en SUP-bräda, om jag hittar någon för ett bra pris. Den kan både jag och barnen använda.

När Kristina Tellefors inte jobbar eller umgås med barnen gillar hon att dreja med sin syster i Åsele, som har en keramikverkstad. Hon gör ljusstakar och skålar och stod på Åsele vintermarknad i mars och sålde sitt hantverk tillsammans med systemen.

– Det är en viss teknik och tar ett tag innan man lär sig, men jag kämpar på, säger Kristina avslutningsvis.

Text: Nils Fredriksson



”Ett bra tillskott till hushållskassan, nu kan jag och barnen unna oss något extra på semestern.”

Kristina Tellefors

Skyddsrum i din närhet

Kriget i Ukraina har lett till att allt fler vill veta var närmaste skyddsrum finns. Bostaden förfogar över 180 skyddsrum fördelade på alla stadsdelar i Umeå.

– Det finns gott om skyddsrum i Umeå tätort, säger Mikael Lundgren, förvaltningschef på Bostaden.

De skyddsrum som finns inom Bostadens områden tillhör samhället och det är myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) som har tillsynsansvar för dem och sköter besiktningen. Rummen får användas för andra ändamål, till exempel lägenhetsförråd, men ska kunna återställas till skyddsrum inom 48 timmar.

– När kriget startade fick vi många frågor om skyddsrum av våra hyresgäster, berättar Mikael Lundgren.

Bostaden har underhållsansvar för skyddsrummen på sina områden och ska säkerställa att de är i gott skick. Utifrån det uppkomna läget har Bostaden beslutat att under maj månad göra en kontroll av de cirka

180 skyddsrum som finns på våra områden och se över rutinerna för de årliga kontrollerna. Alla kvartersvärdar har också fått gå en utbildning för att uppdatera sina kunskaper om vad som gäller för skyddsrum.

– Vi vill att alla skall känna sig trygga när det gäller skyddsrummen i våra bostadshus. Sedan är det bra att veta att skyddsrummen ska iordningställas av de som kommer dit. Jag rekommenderar verkligen alla att läsa mer på MSB.se för att skaffa sig kunskap om hur det fungerar och vad man skall tänka på. Där finns också en karta över alla skyddsrum i Umeå och övriga Sverige, informerar Mikael Lundgren.

Text: Nils Fredriksson



Till exempel så finns ett stort antal skyddsrum på ett flertal adresser längs Mariehemsvägen



Odling smart – skörda med kärlek

Text: Jakob Mjöbring

Intresset för att odla är rekordstort och det pratas mycket om högre grad av självförsörjning. Kanske kan även vi som bor i hyresrätt odla och skörda på ett hållbart och smart sätt? Vi frågade Bostadens trädgårdsmästare Emma Lindmark vad vi ska tänka på när vi vill odla själva.

– Om vi börjar med förgrödden behöver du ha en uppfattning om hur lång tid det tar från sådd till skörd eller blomning, säger Emma Lindmark. Tomater, chili och purjolök är sådant som tar lång tid och måste förodlas medan till exempel ringblommor och rosenskärar går att direkt så utomhus, men då får du förstås en senare blomning än om du först förgror inomhus i april eller maj. Det finns bra information på fröpåsarna och på nätet.

När du har fått ner fröna i jorden är det sol, vatten, näring, och syre växterna behöver, förklarar Emma.

Odling i återvunnet

– Fönster mot väst är optimalt för odling, men det fungerar även alldeles utmärkt med en vanlig LED lampa bara den är över 1000 lumen (motsvarande gamla 75W). Tänk på att du inte behöver köpa krukor och miniväxthus. Ursköljda och avklippta mjölkpaket fungerar perfekt att driva upp plantor i. Använd din genomskinliga bullpåse att täcka med för att skapa växthuseffekt. Ett gammalt fönster från en loppis kanske kan skydda balkonglådan. Använd fantasin!

Vill du odla ätbart går det till exempel utmärkt att odla potatis i Bostadens odlingslådor som finns i vissa bostadsområden. Fråga din kvartersvärd om närmaste odlingslåda. Men vad finns det annars för tips på egen odling som kan göra att vi slipper gå till affären och handla?

Egen skörd

– Du kan sätta potatis i en stor kruka eller hink på balkongen, tipsar Emma. Det blir förstås inga mängder, men gott! I kruka kan du få en relativt fin skörd av chili, som du sedan kan torka och förvara. Även gurka kan du få stor skörd av om du verkligen satsar på det, men ska du förvara gurkan längre tid bör du göra inläggningar. Kryddor går att skörda och torka, men du kan även flytta in dem och fortsätta odla med rätt ljus när säsongen är över. Dill, persilja och sockerärtor går förträffligt att klippa ned och frysa in och du får bra skörd på liten yta.

Lycka till med din egen odling, och glöm inte att prata med kvartersvärderna om du önskar kolla möjligheten att boka en odlingslåda/pallkrage.



Emma Lindmark, Trädgårdsmästare Bostaden

Säga hej till grannen skapar hållbara hem för alla

Hållbarhet kan vara allt från att hälsa på grannen till att dammsuga i stället för att våttorka.

– Umeåbornas insatser i vardagen är avgörande för att bygga en mer hållbar stad, säger Johanne Lindgren som är hållbarhetsstrateg på Bostaden. Det vill vi lyfta upp och koppla ihop med vårt eget hållbarhetsarbete under devisen ”hållbara hem för alla”.

Hållbarhet brukar beskrivas i tre dimensioner – ekologisk, social och ekonomisk. Exemplet med att hälsa på grannen är en del av den sociala hållbarheten. Och när du dammsuger i stället för att våttorka gör du en ekologisk miljöinsats eftersom du minskar mängden farliga kemikalier som följer med ut i vattnet. De många små förändringar gör stor skillnad.

– Genom att bo hos Bostaden bidrar du faktiskt till en minskad klimatpåverkan. Vi har högt ställda klimatmål och en arbetsgrupp som jobbar dedikerat med att minska energianvändningen i Umeå, till exempel genom att satsa på återbruk i renoveringsprojekt, säger Bostadens energistrateg Thomas Edström.

Hållbara hem för alla

Bostaden satsar på hållbarhet i allt och har en vision om ”hållbara



hem för alla”. Hållbarhet för Bostaden är en helhet där alla de tre dimensionerna ska finnas med. Miljö, ekonomi och sociala förutsättningar är beroende av varandra, för att skapa trygghet åt Bostadens hyresgäster och samhället i stort. Allt hänger ihop.

– Det handlar exempelvis om att jobba förebyggande med BRÅ, polisen och socialtjänsten för att motverka otrygghet och utanförskap. Vi arbetar till exempel med den ideella föreningen Huskurage, med målsättningen att minska våldet i nära relationer, förklarar Mikael Lundgren, Bostadens förvaltningschef.

Hållbarhetsarbetet ska även avspeglats på sponsringssamarbeten och hur Bostaden väljer att stötta föreningar.

Stöttar viktiga föreningar

– Vi stöttar sådant som kan ge ett mervärde till Umeåborna. Ett

bra exempel är Umeå orienteringsklubb som hjälper nya svenskar att upptäcka Umeås natur och hitta bättre i sina stadsdelar, avslutar Johanne Lindgren, hållbarhetsstrateg på Bostaden.

Genom ditt och Bostadens dagliga och långsiktiga ansvarstagande skapar vi tillsammans ett bättre Umeå. Och glöm inte att ditt enkla hej till grannen är ett viktigt bidrag på resan mot hållbara hem för alla. En resa vi gör tillsammans.

Text: Jakob Mjöbring

Biblioteken – alltid nära och fulla av möjligheter

För dig som bor hos Bostaden är det aldrig långt till närmaste bibliotek. Utöver att låna ut fysiska böcker erbjuder biblioteken idag flera andra aktiviteter och tjänster som är gratis. Och utbudet är i ständig förnyelse. Visste du att det förutom spännande satsningar som "Språkstart" och "Boken kommer" även finns appar för körkortsteori och dagstidningar från hela världen i "E-biblioteket"?

Det finns elva folkbibliotek runt om i Umeå kommun i områden där Bostaden har lägenheter. Där går det att låna böcker, ljudböcker, tidskrifter, film, tv-spel och andra medier. Biblioteken har också

dagstidningar, uppslagsböcker, samhällsinformation och datorer med databaser och internet. De flesta bibliotek ordnar aktiviteter för olika åldrar, som till exempel sagostunder för små barn, bokcirklar för

ungdomar och författarbesök för vuxna.

Språkträffar för de minsta

"Språkstart" är en satsning för barn som är 0–1 år. Den ska gynna små barns språk-

utveckling och vara ett stöd för både barn och föräldrar.

– Språket är ju superviktigt, inkörsporten till allt. Och forskning visar att barn som tidigt stimuleras språkligt gynnas av det i sin språk- och läsutveckling, säger Hedvig Morin, som håller i satsningen på Umeå stadsbibliotek.

Inom ramen för "Språkstart" körs flera olika arrangemang på biblioteken i Umeå, som till exempel sagostunder, rim och ramсор och bebiscafé.

– Det är lustfyllt och kravlöst. Förutom att barnen har roligt och lär sig saker är det också ett tillfälle för föräldrar att träffas. Och det är verkligen inspirerande för alla inblandade att se hur riktigt små barn snabbt hänger med och utvecklas språkligt, säger Hedvig Morin.

Böcker hem till dörren

"Boken kommer" är en service för alla som inte kan ta sig till biblioteket själva, på grund av funktionshinder eller sjukdom. Då kommer biblioteket i stället hem till låntagaren.

Emil Enbuska jobbar på Mariehems bibliotek och åker en gång i veckan ut med en lådcykel full med böcker till adresser i sitt upptagningsområde.

– Det är trevligt att åka ut till folk, en del vill bara att jag lämnar en påse böcker utanför dörren, andra att jag kommer in och pratar en stund. Många har jag besökt i flera år och vet vad de vill ha för böcker, då kan det också vara kul att försöka få dem att läsa något som tangerar deras favoritgenrer

Emil Enbuska har jobbat sex år med uppdraget och berättar att det blev mer ljus på "Boken kommer" under pandemin och att verksamheten då också utvidgades.

– Det är en medborgerlig rättighet att ha tillgång till bibliotek och jag tycker det är toppen att vi kan erbjuda hemkörning.

Låna digitalt

Tack vare "E-biblioteket" kan alla med ett bibliotekskort låna böcker och film samt läsa tidningar utan att komma till biblioteket.

– Det är roligt och utmanande att jobba med den digitala utvecklingen eftersom det

kommer nyheter hela tiden. Det är omöjligt för oss som jobbar med detta att kunna allt, men det brukar också vara en bra ingång till användarna. Det handlar mycket om att visa hur man själv kan hitta lösningar på digitala problem, säger Karin Råghall, vars tjänst på Grubbebiblioteket är fokuserad på digital delaktighet.

Några av de populäraste tjänsterna är e-boksapparna "Biblio" och "Biblix" (för barnböcker), "Cineasterna" (strömmad film) och "Pressreader" (dagstidningar och tidskrifter). Karin tipsar också om "Legimus" (app som gör att de med lässvårigheter kan lyssna på böcker), "Världens bibliotek" (e-böcker på de stora migrantspråken i Skandinavien), "Bläddra" (app med e-böcker på nationella minoritetsspråk) och bibliotekets senaste tjänst, körkortsteori via appen "Trafiko" (finns på flera språk).

– Allt fler upptäcker vårt digitala utbud, men det är fortfarande en ständig utmaning att berätta om att biblioteken inte enbart är fysiska böcker, säger avslutningsvis Karin Råghall.



Hedvig Morin, Umeå stadsbibliotek



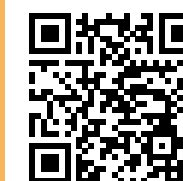
Emil Enbuska, Mariehems bibliotek



Karin Råghall, Grubbebiblioteket

FAKTARUTA

För att hitta ditt närmaste bibliotek, gå in på Minabibliotek.se. Där finns adresser, kontaktuppgifter och öppettider till biblioteken i Umeå kommun. Du hittar också information om allt som biblioteken erbjuder och hur det funkar, en kalender för arrangemang och massor av lästips. www.minabibliotek.se/bostaden är en samlingsida för dig som bor hos Bostaden.





Seniorboende – tre nivåer av guldkant

Det ska vara enkelt att bo och leva när man blir äldre. Bostaden har därför skapat tre nivåer av seniorboende för alla över 60 år, där Seniorboende plus erbjuder högst service. Ett sådant boende finns på Axtorpsvägen 3 i Umeå där vi har hälsat på.

– Jag brukar messa svägerskan, som också bor här, när jag går ner och kör roddmaskin på kvällen, och då följer hon nästan alltid med, berättar Bitte Norrman, 81 år och boende på Bostadens Seniorboende plus på Axtorpsvägen 3.

Precis vid Berghem centrum på Axtorpsvägen 3 har Bostaden skapat ett Seniorboende plus. Där finns Bostadens seniorvård Stina Hildingsson på plats tre dagar i veckan. Inne i loungen är det nästan hotellkänsla och man möts av snygga designstolar framför en stor platt-tv och cafédukning med småbord. Där finns även ett fullt utrustat kök som alla får använda och ett välutrustat gym där vi träffar två av de boende; Bitte Norrman, 81 år och Kjell-Ola Johansson, 84 år.

Stina skapar guldkant

– Det blir ett helt annat koncept med Stina på plats, säger Bitte. Hon får oss rörliga med sin lättgymna på torsdagar, men hon instruerar även här i gymmet och vi kör SittYoga och musiktävlingar och föreläsningar med mera. Helt underbart!

De olika nivåerna av boende kallas för Seniorlägenhet, Seniorboende och Seniorboende plus. För samtliga boenden gäller Bostadens ordinarie bostadskö, så det är bra att börja köa så fort man kan, och du får

flytta in vid 60 års ålder eller äldre. Gemensamt för alla Bostadens seniorboenden är lite extra trygghet och flera hyresgäster i samma livssituation i boendet, men sedan har de tre nivåerna varierande servicegrad för att det ska finnas något som passar alla.

Extra TV-kanaler i loungen

Även Kjell-Ola deltar på lättgympan nere i loungen på torsdagar och han lyfter även upp fördelen med att det går att beställa mat från ett närliggande seniorboende, något



som passar de hyresgäster som inte alltid vill laga mat. Och sedan Kjell-Ola för några år sedan lämnade sin bostadsrätt i två plan på Ersboda och flyttade in på Axtorpsvägen har han också hittat andra bekvämligheter:

– Jag brukar gå ner hit till loungen ibland och se på TV för här finns fler kanaler än jag har hos mig, till exempel EuroNews. Men en annan stor fördel är ju att det finns både uthyrningsrum och kvarterslokal att hyra för egna kalas. Vi samlades till exempel i kvarterslokalen nyligen när vi hade en större bjudning och våra besökare söderifrån

bodde i uthyrningsrummet, en väldigt bra service, tycker jag.

Samtliga nivåer av seniorboende hos Bostaden ska ha nära till service och kommunikationer, och det är något som de båda boende Bitte och Kjell-Ola lyfter fram flera gånger under vårt samtal.

– Det går bra med bussar, vi har två linjer ganska när varav den ena går fyra gånger i timmen och har Stora Coop på Ersboda i ena änden och Avion och IKEA i den andra, förklarar Bitte. Det är även nära till kiosken där vi kan köpa busskort och hämta



och posta paket, två olika frisörer, restaurang och förstås klassiska affären Berghems blommar.

Boule, inglasade balkonger och föredrag

De pratar nästan i mun på varandra när de ska berätta om boulebanan bakom huset, tvättstugan med mangel, de inglasade balkongerna som förlänger utesäsongen avsevärt och om de uppskattade föreläsningar, som Stina hjälper de boende att arrangera.

Text: Jakob Mjöbring



”Jag brukar messa svägerskan, som också bor här, när jag går ner och kör roddmaskin på kvällen, och då följer hon nästan alltid med.”



Nya sätt att hitta rätt

Umeå Orienteringsklubb har tillsammans med Bostaden skapat projektet "Hitta rätt" på Ålidhem och Ersboda. Utmaningen är att hitta tolv olika fotograferade platser i sin egen stadsdel med hjälp av en karta.

– Hitta rätt är såväl ett sätt att få nyinflyttade att upptäcka nya områden i sina egna stadsdelar som att visa glädjen med orientering och tillfredsställelsen att hitta med hjälp av en karta, förklarar Anna Wiberg på Bostaden.

Många av de boende på Ersboda och Ålidhem är nyinflyttade både till Sverige och Umeå. Det innebär förstås att det är väldigt mycket nytt att lära, som språk och kultur, men också att hitta nya idrottsföreningar och fritidsintressen för sig själv och sin familj.

– Vi på Umeå OK vill genomföra det här som en del i vårt inkluderingsarbete, förklarar Tjelvar Otterbjörk från Umeå orienteringsklubb. Vi vill att fler som kommer från andra länder och kulturer ska se möjligheterna i att lära känna, och hitta till nya platser i sin närmaste omgivning med hjälp av karta. Och vi ser gärna att åtminstone några ska



Tjelvar Otterbjörk
Umeå orienteringsklubb

bli så intresserade att fler barn och ungdomar från de här områdena på sikt vill upptäcka idrotten orientering och klubben Umeå OK.

Kartor finns hos kvartersvärdar och Coop

Kartor och bilder fanns att hämtas hos såväl kvartersvärdar som i utvalda Coop-butiker och alla som deltar och skickar in svaren deltog är även med i utlotningen av priser.

– Dels är det en friskvårdssatsning med att allmänt få fler i rörelse utomhus i frisk luft, fortsätter Tjelvar Otterbjörk, och att få dom att upptäcka att kartan är ett hjälpmedel och

Text: Jakob Mjöbring

HITTA RÄTT PÅ ALIDHEM 15/2 - 30/4 2022
Skala: 1:5000
1 cm är 50 m i verkligheten

Hitta kontrollpunkterna som är markerade på kartan. Se er omkring och titta på fotona på baksidan och se om ni kan hitta något vid kontrollpunkten som finns på något av fotona. Skriv in bokstaven under fotot som passar vid rätt kontroll.

Kontroll	Bokstav	Kontroll	Bokstav
1		7	
2		8	
3		9	
4		10	
5		11	
6		12	

Skriv in dina svar och skicka senast 1 maj 2022 till: tjelvar@ofelia.com
Priser bettas ut och vinnarna får personlig underrättelse.

HITTA RÄTT PÅ ERSBODA 15/2 - 30/4 2022
Skala: 1:7500
1 cm är 75 m i verkligheten

Hitta kontrollpunkterna som är markerade på kartan. Se er omkring och titta på fotona på baksidan och se om ni kan hitta något vid kontrollpunkten som finns på något av fotona. Skriv in bokstaven under fotot som passar vid rätt kontroll.

Kontroll	Bokstav	Kontroll	Bokstav
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	
6		11	
7		12	

Skriv in dina svar och skicka senast 1 maj 2022 till: tjelvar@ofelia.com
Priser bettas ut och vinnarna får personlig underrättelse.

VAR MED I "HITTA RÄTT":

– Vill du delta i "Hitta rätt på Ersboda" och "Hitta rätt på Ålidhem" ska du hämta en karta och tävlingsformulär hos din kvartersvärd eller på Coop Östra Ersboda eller Coop Ålidhem.

– All information finns på tävlingsformuläret.

– Alla som lämnar in är med och tävlar om kul priser!

– Första etappen av "Hitta rätt på Ersboda" och "Hitta rätt på Ålidhem" pågår till och med slutet av maj och nästa etapp börjar 1 juni.

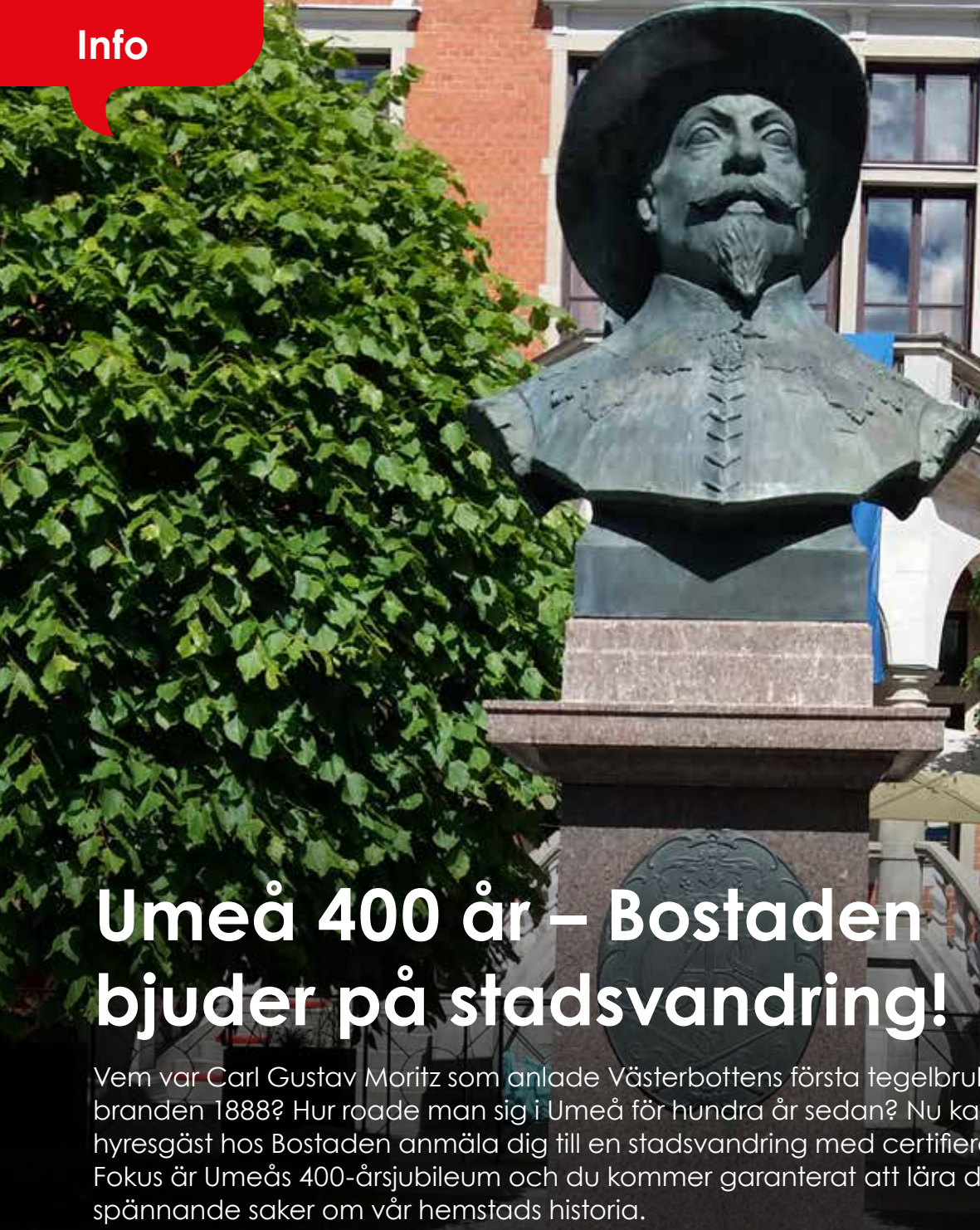
inte bara något skumt papper med konstiga figurer på.

Idén till stadsdelsnaturpassen, "Hitta rätt på Ersboda" och "Hitta rätt på Ålidhem", har växt fram genom de inkluderingsinsatser Umeå OK har gjort tidigare i samverkan med Bostaden och inte minst med de insatser de gjort med SFI-undervisningen i Umeå som har varit mycket uppskattat. Nu hoppas både Bostaden och Umeå OK att även projektet "Hitta rätt" ska bli en succé! Projektet verkar också redan skapa ringar på vattnet även utanför Umeå.

Intresse från hela landet

– Det här med att ha gratis Stadsdelsnaturpass riktade till speciella områden och med det upplägg vi har med att koppla fotografier till markerade platser på kartor är vi, vad vi vet, först med, säger Tjelvar Otterbjörk. Och eftersom Umeå OK även är med i ett inkluderingsprojekt genom Svenska Orienteringsförbundet, så sprider vi nu den här idén till andra klubbar runt om i Sverige och intresset för det är stort så vi tror att vi är på väg att få flera efterföljare.





DATUM OCH TIDER FÖR STADSVANDRINGARNA:

Vecka 22:

Tisdag 31 maj, kl 19.00
Torsdag 2 juni, kl 19.00
Söndag (pingstdagen)
5 juni, kl 13

Vecka 24:

Måndag 13 juni, kl 19
Onsdag 15 juni, kl 19

Samling på Moritzska gården
(Bostadens kontor i centrala Umeå),
Östra Kyrkogatan 2.

Umeå 400 år – Bostaden bjuder på stadsvandring!

Vem var Carl Gustav Moritz som anlade Västerbottens första tegelbruk efter branden 1888? Hur roade man sig i Umeå för hundra år sedan? Nu kan du som hyresgäst hos Bostaden anmäla dig till en stadsvandring med certifierade guider. Fokus är Umeås 400-årsjubileum och du kommer garanterat att lära dig nya och spännande saker om vår hemstads historia.

Under försommaren bjuder Bostaden alla hyresgäster på stadsvandring. Det handlar om en fin promenad på en och en halv timme i centrala Umeå, där du lär dig mer om stadens historia med hjälp av Umeå guideförenings duktiga guider. Stadsvandringarna kommer att ske vid fem tillfällen och är kostnadsfri för alla Bostadens hyresgäster.

Från nöjen till katastrofer

– Ni får se och höra berättelser om vackra hus, spännande händelser, betydelsefulla platser och intressanta personer, säger Christina Hammarström som är ordförande i Umeå guideförening. Med tanke på att Umeå i år firar 400 år har våra vandringar förstås lite extra fokus på just det, men vi pratar också om hur Umeåborna jobbade,

bodde och roade sig samt vilka katastrofer som drabbat staden genom åren.

Mervärde för hyresgästerna

– Vårt mål med att erbjuda våra hyresgäster lite mervärde, och vi hoppas att alla som deltar på vandringarna ska förstå sin hemstad ännu bättre, säger Anna Wiberg som är kommunikationsansvarig på Bostaden. Vi tror och hoppas att ökad förståelse för sin egen hemstad kan göra Umeå till en ännu roligare och livligare stad att bo och leva i!

Vandringarna är gratis för alla som bor i Bostadens hyresfastigheter. Föranmälan krävs, skicka e-post till kommunikation@bostaden.umea.se med datum och tid för den vandring du vill delta på.

Bostaden-krysset

	YGG-DRASIL	LIE-SKAFT AV-FRÖSTAT	FLOTTA	MOORE, SKÄDIS	STYRA GEBRA-HONA	STORM	KÄRRET	FLODI SCHWEIZ
	ÖVER-GIVNA							
	GROLL		FÅREN PRICK FÖREBUD OM ANFALL		SES SNÖN SES VID HÖRISON-TEN			
			STÄM-NING AN-LITADE					
	RIBB-GARDIN				STÄLL-NING FÖR MODELL-TUNNÖR-NA			
				TILLHÖR TÄTTING-FAMILJ FÖRSTÄR-KER DUMT				STALL
	ORDER-VÄGRAN	KÄTT PÅ VÄG RÄDDAR ANKLA-GAD				& SLÅ TILL		
			STOL-ANTAL GER DRUVOR				GREKISK Ö	
	TRAPPA-DE UPP SKOLAS			KOMPLET-TERA KANA-DENSARE				
	STEN-FRUKTER		HELIG BILD			ÖDE SOM ÖNKEL UGEL FILM		
BÄRS FRÅN AFFÄREN	GE MED SIG	MÖT-STÄND	VRED IBLAND	HEM-TREVLIGT		KAN KALLAS SA HAR SLAG		ISITT ÅR DEN SOM TRIVS
UPPGÖ-RELSE				BLOMSTER-KRANS PÅ HAWAII IBLAND VILL MAN BARA	LASSO		GER JÄRNET	
LÅNSAR					FLAK		LUFTORD	
		STASS TRÄFFAS			FÖRSE MED BESLAG ÅGA RUM	PETRI, REFORMA-TOR VALUTA I JAPAN		
FÖTMEN GÖMMER SLICKE-PÖTT								LYXÅK
			SKOL-LEDARE			LÖPER PÅ STAM		
GÖR VISS KNIPPA					TRILLA		SUND	Vindel-kryss 2022

Lös krysset – vinn biobiljetter

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

Skicka in ditt svar senast 31 juli.

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

Namn:

Adress:

.....

Telefon:

Vinnare i förra Bostadenkrysset

Rätt svar var "Gran på gren". Stort grattis till vinnarna: Lovisa Hedlund, Mikael Granholm, Rebecka Olofsson, Ann-Marie Dahlbom, Sofia Risberg, Ebbe Petterson, Thomas Kronholm, Majlen Hansson, John Renström, Thomas Näsholm



Glad sommar!

 **Bostaden**

För ett bättre Umeå