



Tema:  
Aktiv vinter

## Så rättar du dina stavfel

8



Basketstjärnor ställer  
upp med sällskap

4



Dags för system-  
skifte hos Bostaden

11



## Jag älskar vintern!

Jag älskar vintern! Fast egentligen älskar jag alla årstider. De är så olika och jag tycker om omväxling. Visst är det så att jag liksom många andra är ute mindre på vintern än andra årstider, det är ju inte lika enkelt och bekvämt att till exempel sitta på altanen och äta middag.

Men att dra på sig varma kläder och gå ut ger så mycket positivt för både kropp och knopp, inte minst att jag sover bättre. Född och uppvuxen som jag är några mil söder om polcirkeln med åtta årstider. Där vintern är dubbelt så lång som sommaren och där solen bara visar sig ett par timmar per dag i slutet av december.



Där fick jag lära mig att ta vara på de ljusa stunderna och uppskatta snön som reflekterar det lilla ljus som finns.

I skrivande stund ser vi solen ungefär fem och en halv timme per dag och jag, som många andra, jobbar större delen av den tiden. Så det är framför allt på helgerna jag har möjlighet att njuta

av uteaktiviteter. Det finns massor att göra utomhus även på vintern: utförsåkning, längdskidor, skridskor, pimpla, köra snöskoter och bygga snögubbar är några typiska vinteraktiviteter som jag tycker om. Men det är mycket man kan göra utomhus som inte förknippas med vintern på samma sätt.

- **Jogga.** Det är mycket jobbigare att jogga i snömodd än på barmark.
- **Cykla** för att transportera sig eller för att få motion. Dubbdäck och hjälm är dock att rekommendera. Mountainbike har blivit allt mer populärt och en fatbike ger helt nya möjligheter till motion ute i naturen på vintern.
- **Äta ute.** Och så klart tänker jag inte på restaurangbesök. Packa sittunderlag, några vedträn, tändstickor, lämplig stekpanna och något som enkelt går att värma/tillaga utomhus. Mat smakar ju aldrig så gott som utomhus.

Du har säkert fler punkter som du kan addera till listan.

Men dagarna är korta och ibland hinner man inte vara ute under de ljusa timmarna. Då kan man ta vara på mörkret istället. Om du som jag tycker att det är roligt att fotografera, varför inte ta på ordentligt med kläder, ta med kamera och sedan gå ut och leta motiv? Har du tur så kan du en stjärnklar kväll se norrsken. Bäcksjön är ett lättillgängligt och populärt ställe för att titta på och fotografera norrsken.

För mig är det inte viktigt vad jag gör ute, utan att jag kommer mig ut. Vi har alla olika förutsättningar och intressen och därför är det bara dumt att jämföra sig med andra. Nu går vi mot varmare och ljusare tider så boosta dig själv med en klapp på axeln för de stunder du tar dig ut och gör det du tycker är roligt!

Katarina Lundberg  
HR-chef

## Rabatt på gruppträning

Tack vare ett samarbete med Umeå gymnastikförening kan du som bor hos oss köpa ett Gymmix-terminskort för bara 600 kr, mot uppvisande av Bostadenkortet. Med kortet får du upp till 20 gruppträningspass per vecka. Kortet köper du på Umeå gymnastikförenings kansli på Västra Norrlandsgatan 11 D.



Hej är Bostadens tidning för hyresgäster, som kommer ut med 4 nummer per år.

**Ansvarig utgivare:** Anders Hugosson. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren.

**Produktion:** Gullers Grupp Umeå. **Tryck:** Tabergs. **Foto:** Andreas Nilsson.

**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

 **Bostaden**



## Tips: Tejpa använda niovoltsbatterier

Visste du att du bör sätta en tejp över polerna på niovoltsbatterier innan du lägger dem i batteriinsamlingen? Då minskar du risken för att de ska börja brinna om något ledande lägger sig över både plus- och minuspolen.



## Nya nummer för Bostadens kvartersvärdar

**Växeln hallå, hallå! Alla Bostadens kvartersvärdar och ombyggnadsvärdar har fått nya nummer. Nu är det 090-nummer som gäller istället för mobilnummer.**

Bytet gjordes redan i början av december. Nu går värdarna endast att nå på de nya telefonnumren. Den här förändringen görs för att Bostaden byter växelsystem.

– Vi hade ett gammalt växelsystem, och behövde byta. I samband med det har vi sett

över kommunikationsrutinerna för kvartersvärdarna.

Bytet har överlag gått väldigt bra, säger Johan Nyström, som är Bostadens it-chef.

Som hyresgäst kan man fortfarande ringa sin kvartersvärd och ombyggnadsvärd som vanligt, mellan 07.30 och 16.30. Det går att nå värdarna även när de är ute på ärenden, och självklart går det bra att mejla som vanligt. Det går däremot inte längre att skicka sms.

De nya numren finns i trapphusen och på Bostadens hemsida. Förändringen med nya nummer gäller inte övriga Bostaden-medarbetare, utan endast kvarters- och ombyggnadsvärdar.

# 090



Målet med erbjudandet är att skapa flyttkedjor. Då blir äldre bostäder med lägre hyror tillgängliga för hyresgäster som inte har möjlighet att betala för nyproducerade lägenheter.

## Erbjudande ska skapa nyttiga flyttkedjor

Ett stort antal hyresgäster hos Bostaden har i början av året fått hem ett kuvert med ett erbjudande om att flytta in i ett antal utvalda lägenheter i Bostadens nybyggda hus på Östra Norrlandsgatan, Öst på stan. De som får erbjudandet bor i fyror, femmor och sexor med relativt låga hyror och sämre tillgäng-

lighet. Tanken är att skapa samhällsnyttiga flyttkedjor på bostadsmarknaden och på så sätt frigöra större hyresrätter med låg hyra som många efterfrågar. Det finns många fördelar med en rörlig bostadsmarknad, bland annat att äldre bostäder med lägre avgifter blir tillgängliga för en ny generation hyresgäster som varken kan eller vill betala för en nyproducerad lägenhet. Det möjliggör också för hushåll att flytta till ett boende som passar dem bättre.

## Nu försvinner Bostadens app

Vi jobbar för fullt med att byta verksamhetssystem. Bytet kommer bland annat att påverka vår webb och göra den helt mobilanpassad och i och med det har vi valt att ta bort vår app. Inom kort försvinner den från App Store och Google Play. Du som redan har laddat ned appen kommer dock att kunna använda den ett tag till.

# ”Vara med”

## – ett lagarbete över generationsgränser

I 20 år har Frivilligcentralen arbetat aktivt för att bryta ofrivillig isolering bland äldre. Sedan ett par år har de fått förstärkning av Umeå BSKT via projektet ”Vara med”, där också Bostaden är delaktiga.

”Att vara volontär gör att du hittar nya vänner – det finns en fantastisk gemenskap i gruppen.” Ulla-Britt är verksamhetsledare för Frivilligcentralen.



Bostaden stöttar



En 220 centimeter lång forward som byter gardiner? En blixtsnabb point-guard som styr rullstolen? I projektet "Vara med" ställer Umeås basketstjärnor upp som hemmafixare, följeslagare eller bara fikakompis för människor som av olika anledningar behöver hjälp och sällskap. Albin Frank spelar i Umeå BSKT, och har sedan två år medverkat i samarbetet mellan elitlaget och Frivilligcentralen i Umeå.

– Det är win-win för alla inblandade. Det känns alltid bra att få hjälpa till med det man kan, och vid alla möten hittills så är de man besöker så glada och tacksamma. Det ger verkligen energi, säger Albin Frank.

Umeå BSKT är inne på sin femte säsong i basketsveriges högsta liga, och Albin Frank har varit med hela vägen. Och trots ett intensivt spelschema tar sig Albin och flera av lagets spelare tid att göra besök för att bidra med enkla hushållssysslor eller bara lite socialt umgänge.

– Som allt annat i livet handlar det

om prioriteringar. Det går alltid att klämma in en timme här och där om man verkligen vill det. Såklart kan det vara svårt ibland när man har barn och familjeliv utöver jobb och elitidrottande men det man får i utbyte är värt det alla gånger!

### 20 år av volontärarbete

Frivilligcentralen grundades 1999 när Röda Korset i Umeå med stöd av Umeå kommun gav Gunnel Eriksson rollen som verksamhetsledare och uppdraget att "bryta ofrivillig isolering bland äldre", en uppgift hon – tillsammans med ett stort antal volontärer – utfört med bravur. I januari 2018 tog Ulla-Britt Kullh över facklan som verksamhetsledare för Frivilligcentralen och dess omkring 150 volontärer.

– Jag är väldigt stolt över att få representera den här föreningen, att få avrunda sina yrkesverksamma år här är fantastiskt, säger Ulla-Britt som arbetat som ledare inom Umeå kommuns äldreomsorg sedan 1979.

### Relationer för livet

Genom Frivilligcentralen kan den som behöver få hjälp med enklare sysslor i hemmet, som att byta gardiner, ta ner saker från höga skåp eller byta glödlampa, men lika ofta handlar det bara om att få besök – att ta en kopp kaffe tillsammans eller gå på en promenad.

– Vi har volontärer som har besökt samma person i 17 år – det bygger en fantastisk relation.

Samarbetet med Umeå BSKT påbörjades 2016 och innebär – förutom spelarnas egna medverkan – att Frivilligcentralen uppmärksammas på hemmamatcher. Och precis som för andra volontärer handlar det ofta bara om en fika, en promenad och lite sällskap.

– Vi brukar säga att en timme i veckan gör stor skillnad för både dig och en annan människa, och så är det verkligen. Det har en positiv hälsopåverkan även för volontärerna, det visar forskningen, säger Ulla-Britt. ■

Efter ett par skadedrabbade säsonger är Albin Frank på banan igen. Nu delar han tiden mellan familjeliv, basketligan, jobbet som elektriker och volontärarbete för "Vara med".



### Vara med – så funkar det

Ursprungligen kommer idén från Piteå och handlade då om att stötta äldre människor. I Umeå är utgångspunkten ofrivillig ensamhet, oavsett ålder. Flera studier visar nämligen att ofrivillig ensamhet och social isolering är en lika stor riskfaktor för att dö i förtid som rökning.

Umeå BSKT startade upp och driver projektet som bland annat går ut på att spelare utbildas till volontärer av Frivilligcentralen. Spelarna besöker människor i behov av stöd, antingen i hemmet eller på olika boenden, för umgänge och olika aktiviteter. Med stöd av olika samarbetsparter, bland annat Bostaden och flera andra fastighetsägare och byggföretag, kan man genomföra dessa aktiviteter.

### Vill du bli volontär?

Känner du någon som vill ha besök, eller vill du bara veta mer om Frivilligcentralen? Ring eller mejla till 090-77 72 15, frivilligcentralen@umea.se

### Så går det till:

- Varje volontär intervjuas
- Frivilligcentralen kollar referenser
- Volontären genomgår utbildning och handledning

### Frivilligcentralen

- Grundades 1999
- Ideell och politiskt obunden förening
- Utbildar och förmedlar volontärer
- Fångar upp behov hos ofrivilligt ensamma





**Bostadens satsningar är bra för hela Umeå, säger vd Jerker Eriksson.**

nationer, säger Jerker Eriksson, vd för Bostaden.

Sagt och gjort. Med affären slog Bostaden nämligen två flugor i en smäll: eftersom en stor del av fastigheterna som såldes skulle renoveras under kommande tioårsperiod minskade underhållsbehovet och samtidigt frigjordes resurser till renoveringar och nya utvecklingsprojekt.

– Huvuddelen av Bostadens bestånd är byggt på 1960- och 70-talet, och byggnader har som allra störst renoveringsbehov efter 40 år. Affären gjorde det möjligt för oss att växla upp underhållsarbetet under kommande år, samtidigt har nyproduktionen kommit igång. Det är bra för Umeå, säger Jerker Eriksson.

### 160 projekt planeras

Fredrik Rundqvist är underhållschef på Bostaden, och den som har uppgiften att koordinera de många ROT-projekten (renovering, om- och tillbyggnad) som är planerade – från enklare

## Bostaden satsar stort på renoveringar

Med ett stort fastighetsbestånd följer också ett stort ansvar att hålla fastigheterna i gott skick. Tack vare försäljningen växlar Bostaden nu upp och satsar ännu mer på renoveringar i det befintliga beståndet. Just nu pågår förberedelser för bostadsbolagets största upprustning genom tiderna.

2017 såldes 1 601 av Bostadens lägenheter till fastighetsbolaget Heimstaden – en jätteaffär värd 1,1 miljarder kronor. Drivande faktorer i försäljningen var dels ett brant stigande renoveringsbehov, och inte minst behovet av nya

bostäder till ett växande Umeå.

– Vi gjorde en rejäl analys av läget och tog fram de strategiska utmaningar som fanns. Det blev tydligt, vi behövde skapa förutsättningar för att hantera underhållsbehov och nybygg-



**Bråda dagar för underhållschef Fredrik Rundqvist.**

uppträschningar till totalrenoveringar.

– Sammanlagt är det ungefär 160 pågående och planerade projekt i olika storlekar vi jobbar med. Det gäller stambyten, dränering, el, ytskikt, ventilation – allt tänkbart, säger Fredrik Rundqvist.

### Helrenovering på Ålidhem

Ett projekt som pågår just nu är på Marieberg, där totalt 200 badrum rustas upp – 120 av dessa blir färdigställda i år. På Pedagoggränd väntar 190 lägenheter på totalrenovering, med ny el, höjt tak, ytskikt, stammar, kök och fönster. Här kommer hyresgästerna evakueras under ombyggnationen.

– Det påverkar ju flera enheter i organisationen. Det är en utmaning för oss, och förstås en påfrestning för hyresgästerna. Nu ska vi se till att lösa det så smidigt som möjligt för alla inblandade, säger Fredrik Rundqvist. ■

**300 miljoner**

– så mycket planerar man att satsa på renoveringar under 2019

*”Sammanlagt är det ungefär 160 pågående och planerade projekt i olika storlekar vi jobbar med”*

**Fredrik Rundqvist**

## Här är några av Bostadens renoveringsprojekt:



### Ålidhem – Pedagoggränd

**Vad:** Kompletta renovering av ytskikt, stammar, kök, fönster, höjning av taket och ny el. Hyresgästerna evakueras under renoveringen.

**Aktivitet:** Helrenovering

**Antal lägenheter:** 190

**Status:** Planerad byggstart våren 2019



### Västra Norrlandsgatan och Västra Kyrkogatan

**Vad:** Stambyte, ventilation, ytskikt, fönster, lägenhetsdörrar, trapphus.

**Aktivitet:** Helrenovering

**Antal lägenheter:** 77

**Status:** Planerad byggstart våren 2019



### Öst på stan – Östra Norrlandsgatan

**Vad:** Stambyte med renovering av badrum, byte av fönster och balkongdörrar, el-renovering, nya låssystem och nya entrépartier, uppträschning av tvättstugor och soprum med mera. Hyresgästerna evakueras under renoveringen.

**Aktivitet:** Helrenovering

**Antal lägenheter:** 35

**Status:** Planerad byggstart hösten 2019



### Mariehems centrum

**Vad:** Iordningställande av en stor lokal till kommunen där PRO främst under dagtid kommer att bedriva verksamhet och under kvällar kommer huset att användas som aktivitetshus. Dessutom färdigställs en Funktionsrättslokal på cirka 480 kvm.

**Aktivitet:** Renovering/ombyggnation

**Status:** Pågår och beräknas vara färdigställd i april 2019



### Berghem – Axtorpsvägen

**Vad:** Det före detta serviceboendet görs om till trygghetsboende för äldre. Huset har idag 29 lägenheter och gemensamhetsytor, och ytterligare fem nya lägenheter läggs till när bottenplanet rivs ut och byggs om.

**Aktivitet:** Renovering och utbyggnad

**Antal lägenheter:** 34

**Status:** Bygglovsansökan inskickad, inflyttning beräknad runt årsskiftet.

Läs mer om nybyggnationer och renoveringar på [bostaden.umea.se/vi-bygger](http://bostaden.umea.se/vi-bygger)



# Kom igång med skidåkningen – här är expertens bästa tips

Sugen på att ge dig ut i spåret i vinter? Låt inspirationen och den rätta tekniken få fäste med hjälp av IFK Umeås skidexpert Pernilla Abrahamsson.

– Längdskidåkning är en sport för alla, säger hon.







**Ett bra sätt att hitta balansen på skidorna är att börja med att åka utan stavar.**

Pernilla Abrahamsson har åkt skidor sedan barnsben och bland annat kommit på tredjeplats i stafett på ungdoms-SM som 15-åring. Efter många år som ledare sitter hon idag i styrelsen för IFK Umeå. Och det stora intresset för längdskidor är intakt. Hon beskriver längdskidåkning som träningsformen som har allt.

– Man får vara ute i naturen och röra på sig. Man får konditionsträning och blir starkare i hela kroppen. Och det passar alla, man kan alltid åka i sitt eget tempo, säger hon.

#### **Intresset ökar**

Som styrelseledamot i IFK Umeå har hon märkt av ett ökat intresse för

längdskidor de senaste åren – både bland barn och vuxna.

– Fler och fler upptäcker vilken bra motionsform det är. Och jag tror att framgångar för våra stjärnor som Charlotte Kalla, Stina Nilsson eller vår egen Jonna Sundling har jättestor betydelse för intresset.

#### **Bra utrustning är grunden**

Bra utrustning och bra fäste är grunden till en bra tur i spåret. Idag finns bra alternativ för den som inte vill kämpa i vallaboden: Vallatejp för enkelt fäste och vallningsfria skidor med skinn eller stighudar som sitter under längdskidans fästzon.

Längdskidåkning är en ganska teknikkrävande idrott, och en bra grundteknik gör tureorna roligare och träningen bättre. Pernilla Abrahamsson rekommenderar den ovane skidåkaren att fokusera på att åka klassisk stil, snarare än att skejta.

#### **Inspiration på nätet**

En bra start för nybörjaren är att titta på instruktionsvideos på Youtube där det finns många bra, enkla instruktioner. Ett annat bra tips är att gå en teknikkurs eller anmäla sig till en skidskola.

Väl ute i spåret tipsar Pernilla om att börja med att åka utan stavar.

– Då hittar man balansen och övar på att våga ta ut steget. Man hittar sin tyngdpunkt och får ett bra klipp i steget, säger hon.

#### **Vilket är det vanligaste nybörjarfelet?**

– Man vågar inte trycka i, och får ofta dåligt fäste. Det handlar om att få till tyngdöverföringen och lägga över all vikt på en skida i taget för att kunna trycka ned den ordentligt.

Stakning är ett annat moment som kan vara knepigt i början.

– Det handlar om att lära sig att sätta ner staven rätt. Kraften ska framåt och man måste hitta rätt träff. Man använder inte bara armar, utan även rygg och mage. Här kan man också titta på Youtubeklipp, säger hon.

Uppförsbackar kan avskräcka den orutinerade eller otränade skidåkaren. Men Pernilla tycker inte att man ska låta det hindra en att ta sig ut i spåret.

– Man ska inte ha så höga krav på sig själv. Man kan faktiskt gå uppför om man åker klassiskt och har bra fäste.

#### **Hur långt ska man åka första gånger man ger sig ut?**

– Åk inte jättelångt. En halvtimme kan räcka i början, och sen kan man bygga på det allteftersom.

I Umeå med omnejd finns många skidspår. Pernilla tycker att Nydala är det bästa spårområdet, med varierade, lagom kuperade spår mellan 600 meter och 10 kilometer. I Umeå kommuns Fritidsapp finns information om vilka spår som är preparerade. Appen finns att ladda ner gratis i App Store eller via Google Play. ■

# Bostaden prisas för god service

Bostaden har vunnit priset Kundkristallen för den höga servicegraden.

– Underbart, vi är så glada och stolta, säger Jerker Eriksson, vd på Bostaden.

Prisgalan där Kundkristallen delas ut heter Benchmark Event och arrangeras varje år av Aktiv Bo som samarbetar med över 300 bostads- och fastighetsbolag.

Syftet är att lyfta fram de hyresvärdar som prioriterar sina kunder och satsar på en hög kvalitet.

I år var Bostaden nominerade i två kategorier: Högsta serviceindex och Största lyft serviceindex. Och i den senare kategorin gick vinsten till Bostaden.

Det är hyresgästernas höga betyg i kundundersökningen som ligger till grund för priset.

– Vi vill tacka alla fantastiska hyresgäster som ger oss ett sådant fint betyg när det gäller vår service. Efter varje

kundundersökning tar vi fasta på vad våra hyresgäster vill att vi ska förbättra – och det verkar som att vi har lyckats, säger Mikael Lundgren, förvaltningschef på Bostaden.

Bostaden har varit nominerade till Kundkristallen tidigare, men aldrig i två kategorier samma år –



Vinnare  
Kundkristallen.  
2019

och aldrig tidigare vunnit. – Det känns verkligen kul att vi kan mäta oss nationellt i branschen. Det är ett lagarbete som alla på Bostaden ska vara stolta över. Den fina kultur som vuxit fram hos medarbetarna är nyckeln

för att kunna hålla en hög servicenivå, säger Jerker Eriksson. ■



På plats var Elin Johansson (kundadministratör), Anna Maria Lindgren (kommunikatör), Emil Persson (fastighetsskötare), Eva-Lena Pettersson (kvarter svärd), Jerker Eriksson (vd), Ulf Johansson (kvarter svärd), Jan Carlsson (snickare) och Mikael Lundgren (förvaltningschef).

## Så var 2018 för Bostaden

Vad hände egentligen under 2018? Ett fullspäckat år för Bostaden. Här kommer ett axplock av allt det som hänt i siffror.

10

tvättstugor har renoverats under året. Arbetet med att fräscha upp tvättstugorna i våra områden fortsätter under 2019.

5 752

kr per månad var snitthyran för våra lägenheter under 2018.

280

nya lägenheter. Så många hade vi i produktion under 2018.

20,9

miljoner kWh producerade våra fem vindkraftverk. Det motsvarar cirka 70 procent av den fastighetsel vi använder.

75

procent hamnade vårt Nöjd Kund Index på 2018 – vilket är rekord för oss. Vi är väldigt stolta, för det är ett av de bästa resultaten i branschen i hela Sverige.

54 000

kilo kläder och textilier samlades in i våra klädboxar.

1 212

ton återvinningsbart material och cirka 350 ton matavfall samlade hyresgästerna in under 2018 i våra soprum och miljöhus. Målsättningen är att hushållsavfallet ska minska ytterligare – med 10 procent till år 2022.



Bostadens it-chef  
Johan Nyström och  
projektleidaren Håkan  
Hägglblad leder arbe-  
tet med bytet.

# Nu får Bostaden mer effektiva system

Nu byter Bostaden verksamhetssystem. Det är sätt att effektivisera och jobba smartare. Bytet är en av de största interna förändringar som Bostaden har gjort på många år.

Ett verksamhetssystem kan beskrivas som hjärtat i ett företags verksamhet. I Bostadens verksamhetssystem hanteras nästan allt: kontrakt, bostadssökande, förvaltning av fastigheter, ärendehantering, felanmälan och publicering av lediga objekt.

## Ska bli effektivare

Idag har Bostaden ett egenutvecklat system. Nu har man upphandlat ett nytt från Umeåbaserade företaget Vitec. Syftet är att få ett snabbare, smartare och mer effektivt system.

– Vi upplever att förvaltningen av de egenutvecklade systemen har börjat bli ganska jobbig. Det stora målet är att dra nytta av det andra utvecklade och inte dra hela lasset själva, säger Johan Nyström, Bostadens it-chef.

Det nya systemet upphandlades un-

der hösten. Avtalet är värt 18 miljoner kronor, som fördelas över tio år.

– Vi är väldigt nöjda med avtalet. Att det blev ett Umeåbaserat företag som får leverera verksamhetssystemet känns extra bra, säger Jerker Eriksson, vd på Bostaden.

## Pågår under våren

Bytet pågår nu under våren och är ett stort arbete som kräver stora insatser från såväl Bostadens egna medarbetare som inhyrd personal. Håkan Hägglblad arbetar på konsultbyrån AdviceU och är projektleidare. Han tycker det är roligt att jobba med ett företag som har så engagerade medarbetare.

– Digitaliseringsnivån är hög hos Bostaden. Det är få bolag som kommit lika långt. Och det finns väldigt engagerade medarbetare. Det är jättekul, säger han.

## Förändringar för hyresgäster

För hyresgästerna kommer bytet av verksamhetssystem mest att märkas när man besöker Bostadens webb och loggar in på sin personliga sida. Webben kommer fungera likadant som idag, men ha ett annat utseende.

– Men ambitionen är att det ska vara så små förändringar som möjligt för hyresgästerna, säger Johan Nyström.

Förhoppningen är att det nya systemet ska vara i drift innan sommaren. ■

**Johan Nyström beskriver bytet av verksamhetssystem som en av de största förändringarna Bostaden gjort på många år. Han tror dock inte att hyresgästerna kommer att påverkas i särskilt stor utsträckning.**





Berghem Pride heter installationen på Berghem.

Monoli(gh)t i Holmsund.



# Nu lyser Bostadens Vinterljus

Nu genomför Bostaden sin populära ljusfestival för femte året. I år har ljusinstallationer tänts i fyra av Bostadens områden och de får lysa i hela två månader. Här kan du kolla in årets bidrag.



Livets träd på Ålidhem.



Bright side of town på Ersboda.

Tidigare har ljusfestivalen hållits i november och gått under namnet Höstljus. I år inleddes den i mitten av januari istället och har därför fått namnet Vinterljus. Anledningen till förändringen är att många av Bostadens hyresgäster bett om att festivalen ska förlängas.

I linje med hållbarhetsarbetet består ljusinstallationerna enbart av LED för att energianvändningen ska hållas nere. Merparten av materialet, som kablar, stolputtag och elcentraler, sparas och återanvänds också år efter år.

– Alla områden som är representerade i Vinterljus i år är önskade av hyresgäster i en enkät vi gjorde våren 2018. Genom åren har vi valt att belysa en del platser som känns mörka, men även skapat mer lekfulla installationer, bland annat på lekplatser, säger Mia Han, kommunikatör. ■



# Det här är Nydalahöjd

Närhet till universitet och sjukhus, natur och friluftsliv och träningsanläggningar i världsklass – Nydalahöjd är en fullträff för såväl studenter som seniorer.



Studenterna på Nydalahöjd har en tydlig favorit på Pizzeria Capris meny.



## Område

**Avstånd till city:** cirka 5 kilometer.  
**Bostaden på Nydalahöjd:**  
 Omkring 500 lägenheter.

## Tips på nöje och fritid

**Träning och idrott:** Nybyggda Gymnastikens hus är en toppmodern gymnastikanläggning på Mariehem/Nydalahöjd, och grannen USM erbjuder gym och gruppträning i generösa lokaler. Dessutom hittar du Iksu sport på promenadavstånd, som med bland annat inomhusplaner för beachvolleyboll, gym, badanläggning och klätterhall är en av Europas största och mest välbesökta träningsanläggningar.

**Friluftsliv:** Kring Nydalsjön finns motionsspår och skidspår samt tempererat utomhusbad. På KFUM:s lägergård finns klättervägg, skateramp och pumptrack för cykling. Vid sjöns norra strand finns också en äventyrsstig för barn med olika roliga utmaningar och balansövningar. I anslutning till stranden och Umelagun hyrs tennisplaner ut, här hittar du även utomhus-Padel.

## Historia

Nydalahöjd växte fram under mitten av 1990-talet, en satsning från Bostaden för att skapa hyres- och studentlägenheter med närhet till universitetet och sjukhuset. Området utgörs av två gator: Istidsgatan och Rullstengsgatan. På senare år har ett område av bostadsrätter börjat ta form strax söder om Nydalahöjd.

Namnet Nydalahöjd härstammar från förre landshövdingen Pehr Adam Strombergs gård Nydala.

## Kebabpizza en höjdare på Nydalahöjd

I drygt tio år har Pizzeria Capri funnits på Nydalahöjd, vägg i vägg med Höjdens livs. Asal Azizi och hennes föräldrar driver verksamheten och stortrivs i området.



### Vad är det bästa med Nydalahöjd?

– Det är ett jättefint område med massor av studenter. Vi trivs jättebra här. Huvuddelen av våra kunder är studenter. Det blir familjärt och man lär känna kunderna. Vissa kommer till och med tillbaka till oss även efter att de flyttat från området.

### Vad är det roligaste med jobbet?

– Man är egenföretagare och det är jättekul att kunna driva sin egen verksamhet. Man får bestämma hur man vill jobba, hur menyn ska se ut, allting. Sen gillar jag mötet med olika typer av människor. Och att syssla med mat är alltid kul.

### Vilken pizza är populärast?

– Kebabpizzan säljer vi mycket av!

### Blir man trött på pizza när man själv driver pizzeria?

– Man äter det kanske inte varje dag. Men trött på det blir man inte. Pizza fungerar alltid!



I varje nummer möter vi en hyresgäst som tipsar om sina nöjesfavoriter. Denna gång:

# Lilian Eriksson

*”Umeå behöver mer bra punk och all kärlek som följer med”*



## PÅ TV

### Har du några tv-seriefavoriter du vill rekommendera?

– Jag ser mycket fram emot sista säsongen av Game of Thrones. Annars är Buffy en klassiker som aldrig går ur tiden, och The Haunting of Hill House på Netflix var en riktigt trevlig rysare.



## I LURARNA

### Vilket band/vilken artist skulle du helst vilja se live på en Umeåscen?

– Mimikry. Umeå behöver mer bra punk och all kärlek som följer med, och det hade varit otroligt roligt att få se Mimikry på hemmaplan. Det blev många bra spelningar förra året; jag var både på House of Metal, åkte punkbåten och gick på URock. Jag såg Halloween, Lillasyster, Asta Kask, Mimikry, Defiatory, Lastkaj 14, Kardinal synd och många, många fler.



## PÅ BORDET

### Var går du helst ut och äter i Umeå?

– Sen Street är en klar vardagsfavorit. Annars blev jag mycket imponerad av Zion: horn of Africa.



## I KOPPEN

### Har du något/några favoritkaféer?

– På stan går jag på Espresso house och på Avion på Waynes – mest eftersom jag är löjligt förtjust i karamellatte.



## PÅ NATTDUKSBORDET

### Har du någon bok du skulle rekommendera?

”Driver dagg faller regn” av Margit Söderholm. En fantastisk kärlekshistoria som också ger en otroligt intressant inblick i hur det var att leva som en vanlig människa för omkring 100 år sedan.

LILIAN ERIKSSON **ÅLDER:** 39 **FRÅN:** SORSELE **BOR:** NYDALAHÖJD **GÖR:** SJUKSKÖTERSKA **INTRESSEN:** HANDARBETE, SE PÅ SERIER OCH FILMER, ÅKA TILL OVERKLIGHETEN OCH LYSSNA PÅ PUNK TILLSAMMANS MED SAMBON. KATTER OCH ALLA ANDRA DJUR.





# Vinn powerbank!

**Vad vet du om vinteraktiviteter i populärkulturen? Testa dina kunskaper och vinn en powerbank. Det finns tre i potten.**

Mejla dina svar till [vinn@bostaden.umea.se](mailto:vinn@bostaden.umea.se) och skriv Vinterquiz i ämnesraden. Du kan också skicka dina svar med brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Märk kuvertet med Vinterquiz. Senast fredag 5 april vill vi ha dina svar.



1

I sportlovstider kan pulkabacken vara ett lockande alternativ. I vilken klassisk film av Orson Welles från 1941 spelar en kälke en viktig roll?

1. Den tredje mannen
- X. Citizen Kane
2. Livet är underbart

2

Det gäller att valla rätt när man ska ge sig ut i skidspåret. Vilken svensk grupp sjöng 1996 om att ha bra glid, med orden "Du skulle vilja glida som jag, tänk att få vara så hal"?

1. Jumper
- X. Bob hund
2. Kent

3

Att åka långfärdsskridskor är mer populärt än någonsin. Vilken kanadensisk artist sjöng "I wish I had a river I could skate away on" i låten "River" från 1971?

1. Joni Mitchell
- X. Neil Young
2. Leonard Cohen

## Vinnare i förra numrets quiz

Rätt svar i förra numrets quiz var: X, 2, X. Vinnare: Annette Zachrisson, Jan-Erik Vahlström, Ulla Karin Öbrell, Katarina Fröberg och Tim Andersson

Stort grattis till alla er som vann!