

Tema:
Håll ut, håll
kontakt och
håll igång

Sommarjobb på Ålidhem 4

15 Ny boendeform
på Berghem



Håll kontakten 10



Sommaren som inte blir som vanligt

En vanlig sommar och semester brukar jag inte vara hemma i lägenheten mer än jag måste. Missförstå mig rätt – jag älskar verkligen mitt hem, det är fantastiskt på så många sätt. Men för mig är semester lika med miljöombyte.

I dagsläget är sommaren och semestern ett oskrivet blad. De allra flesta planer jag haft går inte att genomföra, som till exempel efterlängtat 40-årsfirande av min bästa kompis i hennes hemland, Polen. Eller den jättemysiga fjällturen som jag och sambon brukar göra.

Jag vet att långt ifrån alla har möjligheten att åka iväg på semestern och att det är ett privilegium. Vissa har mist sitt jobb och kämpar med att få ekonomin att gå ihop, några får inte någon semester förrän i höst, andra har själva insjuknat i corona eller har mist någon närstående. Och med det i åtanke är semesterplaner som gått i stöpet inget att klaga över.

Den semesterplan jag hoppas går att lösa, trots allt, är inte alls storslagen. Min traditionsenliga tripp till staden där

jag är född och uppvuxen – Lycksele. (Den stad som jag inte kunde flytta ifrån fort nog när jag blev myndig, men som nu har en charm som mitt femtonåriga jag aldrig trodde jag skulle uppskatta.) Resan är inom den "två timmar med bil-radie" som enligt gällande riktlinjer är ok. Mina föräldrar, vars hus jag och sambon bor i när vi är där, tillhör dock båda en riskgrupp och det gör ju det hela lite mer klurigt. Det sägs ju att nöden är uppfinningarnas moder – och även om jag inte lider någon nöd, så vill jag ändå tro att det kan komma något gott ur detta.

Kanske blir den här sommaren helt fantastisk just för att det inte finns några krav på hur den ska vara och för att vi människor blir extra kreativa och påhittiga när det verkligen krävs.

Även det här numret av Hej går i coronans tecken och temat är: "Håll ut, håll kontakt och håll igång". Det är nu viktigare än någonsin att fortsätta följa myndigheternas rekommendationer och hålla ut – bättre tider kommer. All forskning visar också hur



viktigt det är att man hittar sätt att umgås med nära och kära och i det här numret av Hej ger vi tips på hur man kan göra det. Och sist men inte minst – håll igång. Att faktiskt röra på sig kan vara avgörande för hur väl man klarar av en tuff situation och därför visar vi hur du på ett enkelt sätt kan komma igång med yoga.

Jag vill avsluta med något som mina föräldrar svarade på frågan hur det fungerar att vara isolerade från omvärlden under pandemin:

"Vi är ju alla drabbade och kan dela på bördan".

Och tänker man så känns det faktiskt lite mindre jobbigt.

Ta hand om dig och ha en jättefin sommar!

Anna Maria Lindgren
Redaktör för Hej

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster som kommer ut med 4 nummer per år. **Ansvarig utgivare:** Anders Hugosson. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren. **Produktion:** Bostaden. **Grafisk form:** Mia Han. **Tryck:** TMG Tabergs. **Text** (där annat inte är angivet): Bostaden. **Foto** (där annat inte är angivet): Katarina Lundberg, Bostaden, Mostphotos, Pixabay. **Hör gärna av dig till oss:** AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. 090-17 75 00. ab.bostaden@bostaden.umea.se www.bostaden.umea.se



Nu kan du felanmäla på vår webb

Från och med 3 juni kan du snabbt och smidigt, och när som helst under dygnet, anmäla fel och brister i din bostad via vår webb. Du felanmäler på Mina sidor. Tänk på att beskriva problemet så detaljerat som möjligt och bifoga gärna en bild eller

ett filmklipp också. När du skickat felanmälan får din kvartersvärd ett meddelande. Beroende på vad felet är åtgärdas det av vår egen personal eller av någon av våra entreprenörer.

Får man förvara sin cykel, barnvagn, permobil, rullator eller elrullstol i trapphuset?

BOSTADEN SVARAR:

Våra trapphus ska alltid hållas fria från saker. Om det skulle börja brinna bildas det nämligen snabbt giftig rök vilket försvårar framkomligheten både för er som bor i huset och för Räddningstjänsten som ska ta sig in och ut ur fastigheten. Därför är det inte tillåtet att förvara saker i våra trapphus. Om du som har elrullstol eller permobil behöver parkera, förvara och ladda den utanför lägenheten ber vi dig att kontakta din kvartersvärd för att få information om vad som gäller där du bor.



Klossen blommar

Hanna Karlzon är för många Umeåbor ett välkänt namn – särskilt bland de som gärna färglägger vackra illustrationer. Hanna är den superpopulära illustratören från Umeå som släppt målarböcker för vuxna runtom i hela världen. Vi är jätteglada över att ett av hennes konstverk nu sitter på fasaden till Kulturhuset Klossen i form av en vepa med ett klassiskt Hanna Karlzon-motiv.

Håll igång med sommarträning

Mellan juni och augusti erbjuder Gymmix gympa för alla, varje tisdag klockan 19–20 i Umeå Energi Arenas E-hall för bara 200 kr. Vill du bara träna något enstaka tillfälle kostar det 30 kr.

gymmix
BRA TRÄNING NÄRA DIG



Kontakta din kvartersvärd så får du veta mer.

Hyr fjärrkontroll till ditt garage

Nu erbjuder vi möjlighet att hyra en fjärrkontroll till ditt garage så att du enkelt och smidigt kan öppna och stänga din garageport inifrån bilen.

Det här gäller för dig som vill hyra:

- Du som har avtal för en bilplats i ett gemensamt garage och som inte har några skulder kan hyra fjärrkontroll.

- Att hyra en fjärrkontroll kostar för närvarande 1200 kr och betalas som en engångssumma.
- Är du lokalhyresgäst och vill hyra en fjärrkontroll? Då tillkommer moms på kostnaden. Det gör det även för dig som hyr en bilplats i gemensamt garage och som inte bor hos oss. Även hyresgäster i bolaget AB Bostaden Parkering betalar moms.

De fixar fint på Ålidhem i sommar

TEXT: HANNA KANGASSALO, PUNKT PR

Snickra, skrapa och måla i sitt eget närområde – det blir sommarens jobb för tio ungdomar på Ålidhem. Jobben har skapats genom ett nära samarbete mellan Bostaden, Peab och Selbergs entreprenad.



– Jag känner mig förväntansfull och ser fram emot en positiv och lärorik upplevelse, säger Mustafa Osman, 23 år, en av sommarjobbarna som också blir samordnare i ett av de två arbetslagen.

Bostadens entreprenörer

Företagen Peab och Selbergs entreprenad anställer och arbetsleder de tio sommarjobbarna. Det ingick som ett krav i upphandlingen som Bostaden gjorde inför byggandet av de nya bostads- och parkeringshusen i kvarteret Magistern på Ålidhem.

Ewa Näsström, HR-partner på Peab, och Jakob Torgilsson, samordnare för sommarjobbarna, träffas inför starten av arbetsperioden.

– Det är viktigt att vi tar social hänsyn i våra upphandlingar. Vi eftersträvar en win-win-win-situation, förklarar Josko Lorget, inköpsansvarig, på Bostaden.

– Genom att låta entreprenörerna arbetsleda sommarjobbarna, får de möjlighet att inspirera unga och lovande människor till en karriär inom byggbranschen. Ungdomarna får i sin tur ett ordentligt arbete, med avtalsenlig lön och spännande uppgifter. Många av dem bor dessutom i bostadsområdet som de fixar till, vilket vi hoppas och tror bidrar till en känsla av stolthet och engagemang, säger han.

Motiverande jobb

Jakob Torgilsson, 16 år, börjar andra året på bygglinjen till hösten. I sommar blir han samordnare i sitt arbetslag på Ålidhem. Kan uppdraget påverka hans framtida yrkesval tro?



Sara Isaksson, kontorsansvarig, Johanna Åhman, personalchef och Elina Hellberg, arbetsledare på Selbergs, ger gruppen av sommarjobbare en rundtur på platsen för de nya husen på Magistervägen.

FAKTA

Bostaden hade som ett krav på sina byggentreprenörer att, om möjligt, anställa ungdomar från närområdet.

Ungdomarna kommer bland annat att byta panel, skrapa och måla om cykelskjul och vissa entréer på Ålidhem.

Projektet med sommarjobbare på Ålidhem pågår under tre år.

– Både ja och nej, för jag vill redan bli snickare. Jag tror att det här jobbet bara kommer motivera mig ännu mer, säger han.

Intervjuade ungdomarna

Satsningen har möjliggjorts med hjälp från Sara Abdu och Jonas Öberg, båda arbetsmarknads-koordinatorer på Umeå kommun. Det är de som har sökt upp och intervjuat ungdomarna.

– Det var jätteroligt att prata med alla. Det är en fin grupp med många olika personligheter, berättar Jonas Öberg.

Både han och Sara Abdu har varma minnen av sina egna sommarjobb, bland annat från en fotbollsskola på Nydala.

– Man glömmer inte sitt första sommarjobb, hur du blir bemött och hur teamet får en att känna sig. Det är egentligen det viktigaste av allt, säger Sara Abdu. ■



Åke Persson, Bostadens områdeschef för Ålidhem, tillsammans med Mustafe Osman och Jakob Torgilsson, båda samordnare för sommarjobbarna.

Hemma-yoga – bra för knopp och kropp

TEXT: ELINA ANDERSSON / JOHANNA STENMARK, PUNKT PR
ILLUSTRATIONER: HUXFLUX



Det finns många fördelar med att hålla kroppen i rörelse. Yoga har dessutom visat sig kunna minska känslan av stress. Här bjuder vi på en enkel övning för dig som känner dig stel eller har ont i kroppen. Perfekt att göra hemma, på små ytor och med minimal utrustning. Namaste!

Yoga har en lång historia, metoden eller filosofin har omnämnts i texter så gamla som 4 000 år(!). Då, långt före vår tideräkning, låg fokus på andlig utveckling. I dag kan vi också lista flera positiva fysiska effekter av yoga, som sänkt blodtryck, förbättrad koncentrationsförmåga, samt att lyckohormonerna i kroppen ökar.

En av de stora fördelarna med yoga är att du knappt behöver någon utrustning och det är lätt att komma igång som nybörjare.

SÅ ÖVAR DU ANDNING – MED ELLER UTAN HJÄLPMEDEL

Här är en enkel andningsövning som du kan göra med eller utan hjälpmedel:

1. Ta tre–fem djupa andetag, pys ut luften mot lätt stängda läppar. Du ska försöka öka mängden luft i lungorna.

2. Ta något vanligt andetag.

3. Andas in djupt och gör sedan en kraftig utandning med öppen mun och hals, som om du skulle "imma en spegel".

Vid covid-19-smitta ska du hålla en näsduk för munnen.

4. Upprepa tre gånger.

5. Avsluta med några vanliga andetag.

6. Hela proceduren kan upprepas två–fem gånger per dag efter behov.

Fotnot: Andningsövningarna och tipsen är sammanställda av Karin Wadell, professor och specialistfysioterapeut vid Umeå universitet och Norrlands universitetssjukhus, Monika Fagevik-Olsén, professor, specialistfysioterapeut vid Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, André Nyberg, docent vid Umeå universitet och Maria Sehlin, medicine doktor och speciallistsjukgymnast vid Norrlands universitetssjukhus.



SOLHÄLSNINGEN

Sätt på någon lugn musik du tycker om – dämpa kanske ljuset något – och andas. Här är ett tips på en av yogans mer klassiska rörelser: solhälsningen. Den kan du göra i flera omgångar för att få rörelse och cirkulation i kroppen. Känn efter, är det inte bekvämt ska du inte pressa dig själv. Lyssna till din kropp.

1 Sätt dig på en stol utan armstöd med fötterna platt mot golvet, parallella och med höftbredds avstånd från varandra. Lägg händerna mot bröstet eller i knät, slappa av i axlarna och föreställ dig att någon lyfter dig mjukt i håret. Känn hur din ryggrad förlängs. Blunda och ta fem riktigt djupa andetag.



2 Sitt kvar i samma position, sträck armarna över huvudet och titta lätt uppåt. Håll ställningen, andas in och ut fyra gånger.



3 Luta dig framåt och låt armarna hänga längs sidorna ner mot golvet på det sätt som känns bekvämt för dig. Sträva efter att mage och lår ska mötas. Titta ner mot dina fötter och ta fyra djupa andetag.



4 Gå tillbaka till den första positionen där du sitter på stolen med rak rygg och fötterna placerade i golvet. Luta dig mot stolsryggen och placera dina händer på baksidan av ditt höga lår. Lyft höger ben och krama det mot bröstet. Håll blicken rakt fram och ta fyra djupa andetag.



5 Fördjupa positionen genom att lägga händerna runt höger knä och krama om. För blicken nedåt och fäll ner nacken. Om det känns bekvämt, luta pannan mot knät. Ta fyra djupa andetag.



6 Släpp upp. Placera båda fötterna stabilt i golvet och sträck armarna över huvudet igen. Stanna här i fyra till sex andetag för en djupare stretch än den första gången.



7 Luta dig framåt igen och låt armarna hänga längs sidorna ner mot golvet på det sätt som känns bekvämt för dig. Sträva efter att mage och lår ska mötas. Titta ner mot dina fötter och andas fyra djupa andetag.



8 Upprepa steg 4, men med vänster ben. Luta dig mot stolsryggen och placera dina händer på baksidan av ditt vänstra lår. Lyft vänster ben och krama det mot bröstet. Håll blicken rakt fram och ta fyra djupa andetag.



9 Fördjupa positionen genom att lägga händerna runt vänster knä och krama om. För blicken nedåt och fäll ner nacken. Om det känns bekvämt, luta pannan mot knät. Ta fyra nya djupa andetag.



10 Släpp upp. Placera båda fötterna stabilt i golvet, lägg händerna på bröstet eller i knät, slappa av i axlarna och känn hur din ryggrad förlängs. Blunda och avsluta med fem riktigt djupa andetag.



Yogatips!

Sugen på mer yoga? På Youtube går det att hitta tiotals med yogaövningar för alla knoppar och kroppar. Vi kan särskilt tipsa om amerikanska Yoga with Adriene, som guidar dig genom allt från lättsamma andningsövningar till svettiga vinyasa-pass. Dessutom gör hon det helt gratis.

Nycklar till en harmonisk hemmiljö

Osäkerheten i omvärlden och mer tid i hemmet, kan vara en grogrund för konflikter och gnabb i relationen. Vi pratar med psykologen Anette Michel Sandström om hur man kan skapa en mer harmonisk hemmiljö i pandemitider.

TEXT: EVELINA ÅBERG, PUNKT PR FOTO: SAMUEL PETERSSON

Just nu spenderar många mer tid hemma än vanligt. Vissa arbetar eller studerar hemifrån, andra har förlorat jobbet eller fått gå ner i arbetstid. Umgänge, resor och andra sociala aktiviteter har reducerats till nästintill noll.

– I dagens samhälle kan tid med familjen vara en bristvara, och den här krisen kan faktiskt ge oss möjlighet att stanna upp och ha mer tid för varandra. Det kan också vara påfrestande när rutiner faller och individens olika behov krockar, säger Anette Michel Sandström, legitimerad psykolog, i Umeå.

För de flesta stannar oron på en hanterbar nivå, men för den som redan är sårbar kan oron växa ytterligare av det nuvarande läget. Sådant som i vanliga fall kan få många av oss att må dåligt, som isolering, ensamhet och brist på sysselsättning, blir än mer påtagligt och kan mynna ut i ökad psykisk ohälsa.

– Det vi människor behöver för att må bra kan vara svårare att tillgodose i och med coronakrisen, konstaterar Anette.

Tala ut om förväntningar

I parrelationer är gnabb kring hushållssysslor och andra konflikter runt hemsarbetet vanligt. När vi nu befinner oss hemma mer blir detta ännu mer tydligt.

– I många relationer kan det handla om outtalade förväntningar. Man förväntar sig att en person ska göra på ett visst sätt, men har inte kommunicerat det vilket leder till besvikelse, säger Anette.

Hon tipsar om att ha tydliga överenskommelser om vad som är viktigast att prioritera. För en person kanske det är att diskbänken är ren, för en annan är det att få en stund för sig själv varje kväll. Prata om dessa prioriteringar och hjälps åt att upprätthålla dem.

Våga välja bort

Nästan ännu viktigare är att komma överens om vad som inte är prioriterat och som kan stå tillbaka under en period. Kanske ska ni släppa att ha renskurade golv eller hemlagad mat varje dag just nu.

”När man är hemma mer blir sakerna man stör sig på extra synliga och påtagliga”, säger psykologen Anette.

– Det gäller att ta sig tid att prata om de här sakerna, och det samtalet är nästan det svåraste att få till. Det är ofta enklare att vara negativ, tjata och kommentera i stället för att jobba aktivt med uppmuntran och positiv kommunikation kring vad man tycker är bra hos varandra, säger Anette.

Det kan också vara bra att spara dessa konversationer till en lugn stund och inte kasta ur sig saker i stridens hetta. En konflikt får sällan sin lösning i stressade vardagssituationer. Skriv ned det du funderat på och ta upp det senare, exempelvis när barnen har somnat, om ni är en barnfamilj.

Fokusera på nuet

Känslan av ovisshet, funderingar om hur länge den här situationen kommer vara och hur saker och ting ska bli, tynger många.

Anette Michel Sandström rekommenderar att du försöker fokusera på det som går att göra något åt – och släpper det du inte kan påverka.

– Om ens planer för sommaren har gått i stöpet kanske man kan skapa nya planer, inom de ramar som nu finns. I närområdet, med de närstående, med få personer eller med kortare framförhållning. Fokusera på här och nu och på den närmaste framtiden, säger hon. ■



Gott på tallriken i sommar

TEXT: JOHANNA STENMARK, PUNKT PR
FOTO: BLÅ HUSET/ANDREAS NILSSON

Förvara maten rätt och var inte rädd för nya smaker. Anders Samuelsson, känd Umeåkok och frekvent besökare i tv-programmet Go'kväll, tipsar om svinn, matpriser och sommarens måltider.

Inför semestern, och under rådande omständigheter, kan det vara uppskattat med mat som både håller och räcker länge. På det viset behöver vi inte handla lika ofta och kan hålla kostnaderna nere.

– Ett enkelt tips, men som är svårt att komma ihåg, är att inventera kylen och skafferiet innan du handlar. Vi har ofta mycket mer hemma än vi tror och köper nytt i onödan. Då ökar också risken för svinn eftersom vi inte hinner äta upp allt innan det blir dåligt.

OM ANDERS SAMUELSSON

Yrke: Kreativ ledare för Gotthards krog, Kulturbageriet, Sävargården och P5, samt kok i SVT:s Go'kväll och Strömsö.

Favoritråvara: Lök, i alla former. Har svårt att vara utan det.

Hållbarhetstips: Syrade mejeriprodukter, som yoghurt eller fil. Ofta bra i pris och går att köpa lokalproducerat. Dessutom ofta betydligt längre hållbarhetstid än vad som står på förpackningen – om de förvarats rätt.



Oöppnad burk håller i flera månader. Smaken blir bara bättre ju längre den står. En öppnad burk håller i minst 1 månad.

Anders surkål

INGREDIENSER

- 1–2 kg vitkål
- 1 msk jodfritt havssalt
- 1 tsk hela fänkålsfrön
- 3 dillkronor
(kan bytas mot 1 tsk dillfrö)

GÖR SÅ HÄR

- Strimla kålen fint.
- Blanda vitkålen med saltet i en stor bunke.
- Låt bunken stå i rumstemperatur en stund, så börjar saltet att dra ut vätskan ur vitkålen.
- Massera med händerna, vitkålen ska släppa ordentligt med vätska, bli mjuk och saftig.
- Smaksätt vitkålen med fänkålen och dillen.
- Pressa ner hela blandningen, inklusive vätskan, i en steriliserad glasburk.
- Se till att vitkålen blir täckt av vätskan. Lämna cirka 2 cm med luft upp till kanten för att förhindra att det svämmer över när grönsakerna börjar fermentera.
- Stäng burken och förvara mörkt i rumstemperatur.
- Öppna burken 1–2 gånger per dag för att lätta på trycket, samtidigt håller du koll på jäsningsprocessen. Glöm inte stänga den igen.
- Det bör börja bubbla i burken efter 1–2 dagar. När det inte längre pyser när du öppnar behöver burken inte luftas längre.
- Fyll på med tvåprocentig saltlag om vätskenivån har sjunkit.
- Låt stå 1–2 veckor mörkt i rumstemperatur. Ställ den därefter i kylskåp.

Det berättar Anders Samuelsson. Han är kok – på restaurang och i tv – och en passionerad förespråkare för mer grönt på tallriken och minskat matsvinn. Just frukter och grönsaker är de råvaror vi slänger mest av. Vad beror det på?

– Många saker spelar in. Dels förvarar vi ofta frukt och grönt fel, vilket försämrar hållbarheten. Dels misstas små skavanker för något oätligt. Bara för att moroten börjat mjukna lite är den inte dålig, den passar utmärkt att ha i grytan eller riva och göra biffar på.

Inom dagligvaruhandeln varnas det för ökade matpriser på grund av coronaviruset, då det uppstår svårigheter med leveranser från utlandet. Isbergssallad, tomater, gurka och apelsin är exempel på råvaror vi riskerar att få brist på.

– Vi får försöka vända läget till en möjlighet. En chans att testa nya smaker, och kanske återupptäcka gamla. Syrade grönsaker till exempel. Billigt, gott, näringsrikt – och med lång hållbarhet. Det är verkligen en bortglömd skatt som vi med fördel kan plocka fram ur receptbanken i sommar. Exempelvis surkål är dessutom ett grymt gott tillbehör till grillat.

På tal om grillat, nu när sommarsäsongen drar igång – vad ser du själv mest fram emot för mat?

– Potatis. Det är en sådan mångsidig råvara som du kan göra väldigt mycket med. Du kan äta hela, skal och allt, och den har en fantastisk hållbarhet. Dessutom kan du ganska enkelt odla egen, i en hink på balkongen.

Anders avslutar med att skicka med sitt recept på surkål, med inslag av en svensk sensommarklassiker: krondill. ■



Håll kontakten

TEXT: ELINA ANDERSSON / JOHANNA STENMARK, PUNKT PR

Sluta inte spendera tid tillsammans. Det är viktigt, särskilt i tider av social distansering. Samtidigt ska vi fortsätta hålla avstånden. Och det är där internet kommer in. För dig som inte är helt bekväm med det digitala har vi samlat ihop lite matnyttig information.

Internet, nätet eller webben – kärt barn har många namn – kan vara en tillgång i alla tänkbara sammanhang. Inte minst nu när många, särskilt de som är 70 år och äldre, uppmanas att begränsa sina sociala kontakter. Kontakt med andra är oerhört betydelsefullt, vi mår bättre av att umgås med andra människor. Det går givetvis att prata med släkt och vänner över telefon, men vore det inte roligt att också kunna se varandra? Det och mycket mer är möjligt tack vare internet.

Använda internet i vardagen

Tekniken utvecklas snabbt och det kan kännas svårt att hänga med. Utbildningsradion, UR, har tagit fram en lärorik och underhållande tv-serie i sex delar som förklarar och förenklar det digitala för seniorer. Programmet heter

Seniorsurfarna och inkluderar några av Sveriges mest folkkära personer som bjuder på sig själva. Programmet finns att se på SVT Play och UR Play, där du också hittar Seniorsurfarskolan. Om du inte vet hur man gör kan du kanske ta hjälp av familj, vänner eller en granne med att hitta till programmet.

Till dig som vill lära andra finns även handledningsmaterial från Seniorsurfarna. Även Internetstiftelsen har tagit fram en introduktion till internet för dig som vill hjälpa årsrika släktingar, vänner eller bekanta att dra nytta av nätets möjligheter.

På grund av coronaviruset har många fysiska utbildningsträffar ställts in. Studieförbundet Vuxenskolan håller dock fortfarande flera av sina internetkurser digitalt. Du hittar mer information på deras webb, eller genom att ringa 08-587 686 00.

Håll kontakten med video, ljud och bild

Om du har en smart telefon kan du ringa videosamtal. Ett trevligt sätt att umgås på distans. Det finns ett antal olika lösningar och tjänster – vissa är gratis, andra inte. Har du trådlöst internet hemma finns det flera gratisjänster att använda, som Skype, WhatsApp, Messenger och Facetime.

Upplever du det svårt att komma igång med videosamtal finns hjälp att få. Exempelvis Dataprata, ett initiativ som hjälper äldre och andra som känner sig osäkra på det digitala att hålla kontakten med sina anhöriga. De har samlat hjälpen på webbadressen www.dataprata.se ■

Gratis videosamtal med Skype – så gör du

För att starta ett videosamtal med Skype via dator behöver du varken installera något program eller logga in. Om du ska använda läsplatta eller mobiltelefonen behöver du däremot ladda ner Skype och skapa ett konto.

MED EN DATOR GÖR DU SÅ HÄR:

- 1 Skriv in adressen www.skype.com/sv/free-conference-call i din webbläsare.
- 2 Klicka på knappen "Skapa ett kostnadsfritt möte".

- 3 En ny bild visas med en adress – en länk – som börjar med orden "join.skype.com".
- 4 Om du klickar på knappen "Dela inbjudan" kan du skicka en inbjudan till videosamtalet via mejl. Du kan också ta kort på eller skriva av adressen och skicka i ett sms, eller bokstavera över telefon.
- 5 När du skickat iväg inbjudan med länken klickar du på "Starta samtal".
- 6 Därefter klickar du på "Anslut som gäst" och fyller i ditt namn. Klicka sedan på den blå knappen "Anslut".



- 7 För att starta videosamtalet behöver du klicka på "Starta samtal" i högra hörnet.
- 8 Välj sedan om du vill ha ett videosamtal eller ett röstsamtal genom att bocka för ikonerna med kamera för video och mikrofon för ljud. Du kan ändra detta under samtalets gång.
- 9 Nu är du igång!
- 10 När du sedan är färdig med samtalet avslutar du genom att klicka på den röda telefonluren.

Hjältar i vardagen – vi hyllar er!

Nu är det viktigt att vi hjälps åt, även en liten gärning räcker långt. Och att stanna hemma kan vara en heroisk insats i dessa tider. Därför ordnade vi en tävling och efterlyste nomineringar på personer som gjort något extra bra med sin sociala distansering. Här har vi våra tre vinnare.

Leif, 74 år, nominerad av sin dotter Alexandra.

Trots att han själv ingår i en riskgrupp, hjälper han personer med fysiska handikapp och sjukdomar med exempelvis krattning, häckklippning och annat trädgårdsarbete. Han är omtänksam och ringer alltid innan. Dessutom cyklar han till varje uppdrag – ibland över långa avstånd och med en kratta i handen. En hedervärd insats som vi gärna är med och hyllar.

Sonia, 75 år, nominerad av dottern Hanna.

Tillsammans med sin make har hon sedan de allra första rekommendationerna om social distansering hållit sig hemma. Detta trots saknaden av både barnbarnen och vännerna. Att inte kunna hjälpa andra, som hon annars både gärna och villkorslöst gör, har inte heller varit lätt. Familjen vill med nomineringen hylla en riktig vardagshjälte, nu som alltid, som är van vid att ständigt finnas till för sin omgivning.



Syskonen Victoria och Kevin.

Kevin och Victoria, 21 år respektive 12 år, nominerade av mamma Johanna.

Med en pappa som är allvarligt sjuk har både son och dotter hållit sig hemma från jobb respektive skola för att inte riskera att smitta honom. Det har gett dem syskontid som aldrig förr. De bakar och lagar mat ihop, hjälps åt hemma för att underlätta för mamma och finnas till för sin pappa. Kevin och Victoria har gjort en hjälteinsats för sin familj, och vi skickar våra varmaste hälsningar till dem.

Hemester för hela slanten

Inställda arrangemang och uteblivna resor. Årets sommar blir kanske inte som andra. Men det går utmärkt att roa sig och familjen på hemmaplan. Här kommer några av våra bästa tips till sommarens utflykter för en härlig "hemester" i Umeåregionen.



TEXT: EVELINA ÅBERG, PUNKT PR

Picknick i parken

Egen fikakorg eller ta med från någon av Umeås restauranger eller kaféer. Packa filt, en högtalare för skön musik och bjud med en god vän för en mysig picknick. Utöver klassikerna Rådhusparken, Årstidernas park, Döbelns park och Vänortsparken i Umeå slår vi gärna ett slag för Bräntberget eller Mariehemsängarna. Ett annat hett tips: Brosparkens sluttningar mot Umeälven under kvällstid.

Skoj på hoj eller Dra åt skogen

Mellan maj och oktober håller Umeå Orienteringsklubb i flera arrangemang ute i det fria för alla åldrar och träningsnivåer. Skoj på hoj är orientering på cykel, Dra åt skogen sker, som namnet antyder, till skogs och vid Gång på gång hittas kontrollerna till fots. På deras hemsida umeaok.se hittar du mer information.

Besök ett naturreservat

Strömbäck-Kont stoltserar med en tre-tusenårig historia och natur präglad av inlandsisen. Där hittar du också den mest artrika flora som går att finna längs Västerbottenskusten. Det finns en rad andra

naturreservat i Umeåregionen som alla är gratis att besöka, som Brånsjön, Bäcksjön, Grössjön, Nydalasjön och skogsområdet kring Hamptjärnsstugan.

Finkulturell konstrunda

Ta en titt i omtalade Umedalens Skulpturpark, eller gå din egen konstrunda i centrala Umeå. Den Sara Lidman-inspirerade gångtunneln Lev!, den gigantiska klädnypan Skin 4 vid Konstnärligt campus eller den rödskimrande puman tillika metoo-monumentet Listen är några verk att avhandla längst vägen. En ny bekantskap för Umeåturisten är Lundabron som invigdes i december 2019 och knyter ihop stadsdelen Backen med Bölesholmarna och Teg. Bron är med sin längd på 179 meter Sveriges längsta hängbro för gående och cyklister. Ta en promenad över och slå dig sedan ned med termoserna på Bölesholmarna eller längs med älven på stadssidan.

Drive in-teater

I sommar visar Skuggteatern sin föreställning "Kallar du, kommer jag" – en teaterupplevelse i drive in-format. Precis som vid drive in-bio ser besökaren föreställningen

från sin egen bil och lyssnar i hörlurar. Föreställningen gjorde succé och sålde slut under sommaren 2019, och visas i år på parkeringen vid Umeå energicentrum i Klabböle.

Vackert på vandringsled

Det finns flera vandringsleder i vår närhet. Tavelsjöleden går genom grottor och berg med start i Umeå tätort. Vem vet, kanske får du syn på det mytomspunna Tavelsjöodjuret. Under namnet Tio Toppar Tavelsjö hålls dessutom kostnadsfria, guidade turer på de olika bergen i Tavelsjöbyn. Andra populära vandringsleder i Västerbotten, för den som kan tänka sig en start utanför Umeå, är Öreälvleden, Isälvleden och Lögdeälvens vildmarksled.

Äventyrliga lekparkar

För barn och unga finns otaliga lekplatser i Umeåområdet, varav några lite mer spektakulära. Äventyrslekparkerna på Nydala, Ersboda, Umedalen och i Hedlundadungen kan vi varmt rekommendera. På Nydala finns dessutom en äventyrsstig att testa. Missa inte heller Sparken i centrala Umeå för alla skateboard- och BMX-tricksare, eller den intilliggande parkour-parken.



Blomstrande besök

I Baggböle, drygt en mil från Umeå centrum ligger Arboretum Norr, en 16 hektar stor trädgård i det natursköna området längs Umeälven. Intill Bölesholmarna, vid Umeälvens strand, ligger den japansk-inspirerade mossträdgården där öst möter västerländska influenser. Under somrarna brukar privatpersoner också öppna sina trädgårdar för visning, sök efter **visningsträdgårdar** på webben så ser du vilka som håller öppet just i år.

Ett svalkande dopp

Utöver de uppvärmda badplatserna har Umeåområdet en rad vackra stränder och allmänna badplatser. Bölesholmarna, Piparböle, Kärleksviken, Yttersjö badplats, Stöcksjön, Bettnessand, Sörmjöle respektive Norrmjöle havsbad är några exempel. ■



Tack för att du grillar säkert i sommar!

I år är vi många som kommer att semestra på hemmaplan – och om vädret tillåter finns ju inget bättre än att tillaga sin mat utomhus. Här får du våra bästa tips på hur du kan grilla säkert i sommar:

- Det är inte tillåtet att grilla på balkongen eftersom det kan starta en brand. Dessutom kan matoset störa grannarna som bor i närheten.
- Många av våra gårdar har särskilda grill- och uteplatser där du kan ställa din grill. Om det inte finns någon sådan på din gård, tänk på att placera grillen så långt ifrån huset som möjligt. Då minskar du risken att rök och matos stör andra och undviker att gnistor från grillen startar en brand.
- Vi har ställt ut specialtunnor i våra studentområden där du kan slänga din engångsgrill. På så sätt kan vi tillsammans undvika att det börjar brinna i soprummen. Om du inte har någon tunna i ditt område, tänk då på att släcka engångsgrillen ordentligt med vatten innan du kastar den. Låt den stå tills du är helt säker på att den har slocknat.

Folke Parkle är projektledare för det nya bostadsområdet Östra Dragonfältet och har koll på bygglov, entreprenörer som ska kontrakteras och hela byggprocessen.

Nya hus som flirtar med Umeås historia

Det är dags för gamla K4 att få nytt liv. Bostaden planerar att förvandla Östra Dragonfältet till ett modernt område inspirerat av gamla regementsbyggnader.

– Vi planerar att inflyttning kan börja hösten 2022, säger Folke Parkle.

TEXT: JOHANNA LINDQVIST, KNÄCK MEDIA FOTO: MALIN GRÖNBORG

Från regemente via ridskola och distriktsveterinär till en lite avsmnad del av staden där de stora gamla gula träbyggnaderna förfallit – Umeås före detta K4-område ska få sig en rejäl uppdatering när Östra Dragonfältet, ett helt nytt bostadsområde, planeras.

Jobbet är i full gång och bygglovsprocessen ska precis inledas. Det är mycket som ska klaffa innan första spadtaget tas i januari nästa år.

Det hus som numera inrymmer kommunal kontorsverksamhet ska rivas i höst och här ska två nya byggnader, plus fyra gårdshus byggas. Tanken är att behålla uttrycket hos de forna regementsbyggnaderna, men ersätta de gamla husen med moderna varianter – fortfarande i den karaktäristiska gula färgen som är förknippad med området.

Folke Parkle har jobbat för Bostaden sedan 1987 och varit med och projektlett nybyggnationer på cirka 4000 lägenheter. Nu är han inhyrd konsult till Bostaden och projektledare för Östra Dragonfältet och har koll på hela processen, från start till slut.

Det som är speciellt här är att vi kommer att bygga vindslägenheter, vilket är ganska ovanligt i Umeå, säger han.

För att kunna skapa boendeyta allra längst upp i husen flyttas all teknik, som exempelvis fläktrum och undercentraler, till källaren. Där byggs också ett stort garage som inte bara har plats för bilar.

Under hela bygget kommer det att finnas ett varmgarage på 5 600 kvadratmeter med 110 bilplatser, men även 355 cykelplatser samt alla lägenhetsförråd. Varje lägenhet får egna platser att ställa sina cyklar på vilket

gör att vi kan satsa på en utemiljö av hög kvalitet. Där kommer det att rymmas fina planteringar och sittytter.

I augusti kommer Ridvägen och sista biten av Västra Norrlandsgatan att stängas av fram till december för att vatten och avlopp, fjärrkyla och fjärrvärme ska dras om, så att det ska vara dimensionerat för Umeås nya, och även kommande, bostadsområden. ■

Fakta om husen på Östra Dragonfältet

ANTAL LÄGENHETER: 152

LÄGENHETERNAS STORLEK:

Från ettor på 29 kvm till fyror på 100 kvm.

ANTAL VÅNINGAR: De stora husen har fem våningar plus en vindsvåning. Gårdshuset har fyra våningar plus en vindsvåning.

BYGGSTART: Januari 2021

INFLYTTNING: Mellan hösten 2022 och sommaren 2023

ÖVRIGT: Alla lägenheter får antingen en inglasad balkong eller uteplats, förutom vindsvåningarna som får sina balkonger utan inglasning. Fyra laddplatser för elbilar kommer att finnas tillgängliga.

I området finns också planer på ett parkeringshus som UPAB ska bygga.

Tryggt boende för äldre på Berghem

Umeåborna blir både fler och äldre. Därför satsar Bostaden nu på en helt ny boendeform för hyresgäster som är 60 år och äldre – Seniorboende plus.

Ledorden är trygghet och gemenskap och först ut är Axtorpsvägen.

– Vi har valt att satsa på Seniorboende plus för att det finns fördelar med att man bor med grannar i samma ålder som tillsammans kan ordna gemensamma aktiviteter. Vi är övertygade att det bidrar till trygghet och gemenskap och att det kan skapa förutsättningar för ett socialt engagemang mellan hyresgäster, säger Jerker Eriksson, vd, på Bostaden.

Seniorboende plus kommer att finnas runt om i beståndet. På Axtorpsvägen har till exempel ett före detta serviceboende byggts om enligt den nya boendeformen. Och i den stora nybyggnationen på Västteg, kommer cirka 140 lägenheter att vara Seniorboende plus.

I Bostadens första Seniorboende plus på Axtorpsvägen finns en gemenskapslokal där

hyresgästerna själva väljer vilka aktiviteter de vill anordna och vad lokalerna ska användas till – matlagningskurser, middagar, föreläsningar, som ateljé eller kanske för yogakurs.

Unikt för Seniorboende plus är att det några dagar i veckan kommer att finnas en seniorvård på plats. Tanken är att värden ska underlätta och hjälpa till med aktiviteter och att det vid behov ska finnas någon att till exempel promenera med, aktivera sig med eller äta en bit mat tillsammans med.

– Seniorvårdens roll är att underlätta och hjälpa till med aktiviteter och den sociala samvaron. Målet är att bland annat motverka olika former av åldersrelaterad ohälsa, säger Anders Hugosson, marknadschef, på Bostaden. ■



FAKTA OM SENIORBOENDE PLUS

- När man bor i Seniorboende plus finns en värd på plats några dagar i veckan. Seniorvårdens roll är att underlätta och hjälpa till med aktiviteter.
- I alla Seniorboende plus finns en gemenskapslokal och de som bor i huset väljer själva vilka aktiviteter de vill ordna där och vad lokalen ska användas till – matlagningskurser, middagar, föreläsningar, som ateljé eller kanske för yogakurs.
- Man bor i en funktionellt utformad lägenhet och tillsammans med sina grannar kan man exempelvis laga middagar och umgås i de gemensamma utrymmena.
- Bostäder för de som vill bo lite tryggare, med hög känsla av gemenskap och med fler tjänster som gör livet lite enklare.
- Man bor med grannar i samma ålder.



En samlingspunkt där alla är välkomna

TEXT: JOHANNA LINDQVIST, KNÄCK MEDIA FOTO: MALIN GRÖNBORG

Stämningen på Ersboda Bad & Gym är familjär och hemtrevlig. Här möts människor i olika åldrar för aktiviteter och friskvård och tanken är att alla ska känna sig välkomna.

– Vi driver ett litet och mysigt badhus. En samlingsplats, säger Marlene Stavbom.

Vattnet är varmt och stämningen lugn och trygg. Glada och nöjda bebisar plaskar runt i bassängen med hjälp av sina föräldrar. Det är tisdag och babysim på schemat i badhuset på Ersboda.

Här är ett av få badhus i Umeå där baby- och minisim erbjuds, så ibland kan det vara svårt att hinna norpa åt sig en plats – de brukar bokas upp snabbt när de släpps.

Umeå simsällskap driver badverksamheten och Marlene Stavbom är badmästare och anläggningsansvarig. Hon har jobbat här i två och ett halvt år och hennes arbetsuppgifter varierar mellan allt från att vara vaktmästare, hålla i babysimmet och privatundervisa personer som är rädda för vatten.

– Vi har många olika grupper som kommer hit till oss. Jag ser badhuset som en samlingsplats för alla typer av människor i alla åldrar – allt ifrån bebisar till pensionärer, säger hon.

Det är just möjligheten att göra Ersboda Bad & Gym till ett familjärt ställe där alla känner alla som hon värderar mycket.

– Ungdomar brukar extrajobba hos oss och jag ser gärna att de bor på Ersboda där många redan känner varandra. Det skapar en bra miljö. Tidigare undervisade jag tredjeklassare i simning på gamla

simhallen på Haga och jag ser vilken betydelse det har när jag kan hälsa på dem med namn när de kommer hit. Det är svårare att ställa till med hyss i ett sådant läge.

Flera olika föreningar brukar hyra in sig i badhuset. Det kan handla om Korpen eller Vän i Umeå vars medlemmar vill simträna eller öka sin vattenvana.

– Här kan man också boka in och fira barnkalas om man vill. Och så har vi öppet för allmänheten ungefär 20–25 timmar varje vecka, säger Marlene Stavbom.

Som för många andra verksamheter har även Ersboda Bad & Gym fått göra Anpassningar på grund av coronapandemin – allt för att besökare ska känna sig trygga och för att minska smittspridningen.

– Vi kommer att ha badet öppet hela sommaren men endast för uthyrning till privata sällskap. Vi vill fortsätta ha öppet eftersom det är jätteviktigt att barn får vattenvana då det sker alldeles för många drunkningsolyckor. Vi har även sökt bidrag och hoppas kunna erbjuda barn och ungdomar att bada gratis här i sommar, men i bokade grupper, säger Marlene Stavbom. ■

Så coronasäkrar Erboda Bad & Gym



Håller badet stängt för allmänheten, tar endast bokningar med privata sällskap. Man får hyra till ett kraftigt rabatterat pris.

Max 15 personer i vattnet samtidigt istället för 25.

Enligt Svenska simförbundet finns inget som tyder på att Covid-19 kan spridas till människor via simbassänger så länge de är ordentligt klorerade. För säkerhets skull har man dock på Erboda Bad & Gym ökat klorhalten i bassängen.

Desinficerar alla handtag, sittytor och andra utsatta ytor.

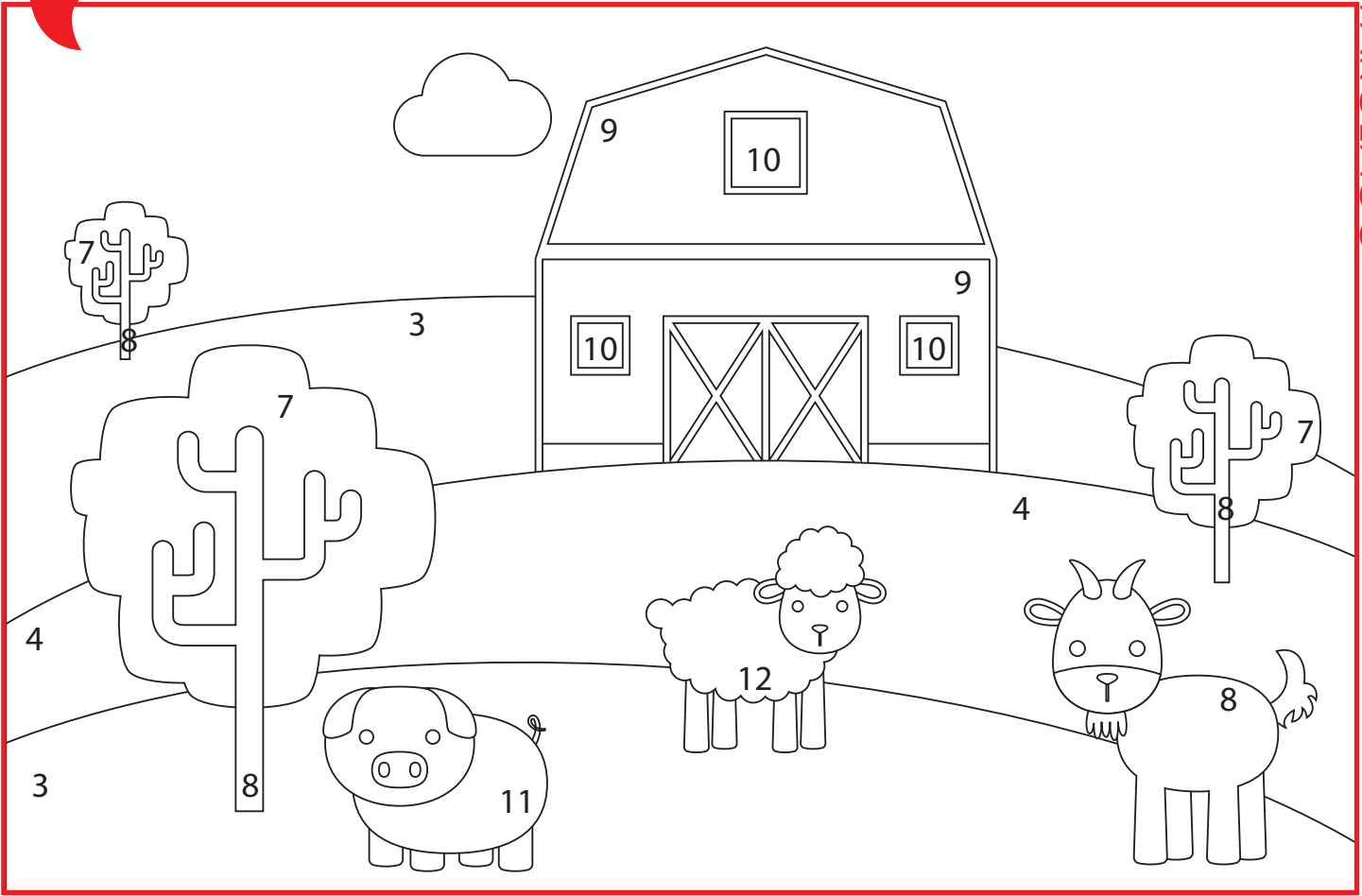
Marlene Stavbom är badmästare och anläggningsansvarig på Erbodabadet. Hon ser verksamheten som en mötesplats för alla vilken stärker sammanhållningen på Ersboda.

FAKTA LOKALHYRESGÄSTEN

Erboda Bad & Gym ligger på Ersboda torg. I lokalen, som ägs av Bostaden, bedrivs verksamhet av Umeå simsällskap och Tenton gym sedan 2012. Här finns två bassänger, en som mäter 12,5 x 5 meter och har ett höj- och sänkbart golv, och "Lilla havet" som är en grund bassäng för de minsta. Vattnet i bassängerna håller 33 grader. En kiosk med fika, glass och lättare mat finns.



Många barn älskar att bada och deras föräldrar ser att de utvecklas. Badhusbesöken är också ett sätt att göra något tillsammans som familj.



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

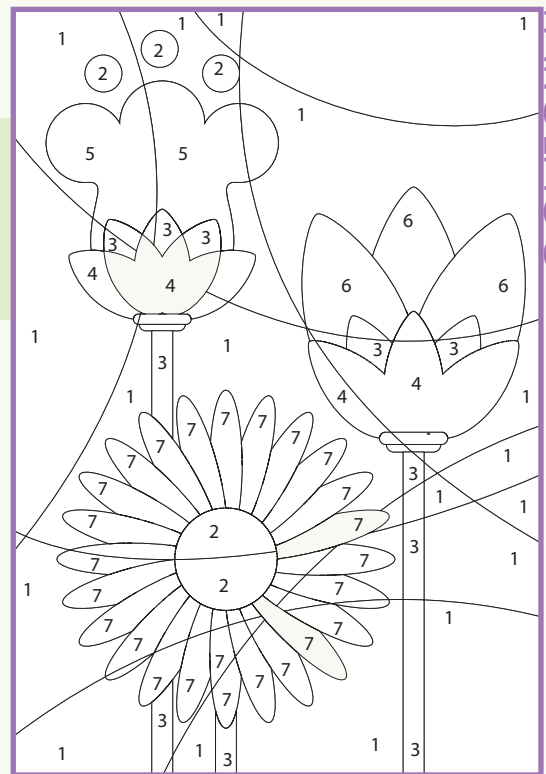
Här får du lite pyssel för en regnig dag

Om du vill ha mer pyssel kan du gå in på bostadenstannahemma.se och hitta gamla Hej-kryss. Har du ingen skrivare kan du mejla din postadress till kommunikation@bostaden.umea.se så postar vi några kryss till dig.

8		6			3		9	
	4			1			6	8
2			8	7				5
1		8			5		2	
	3		1				5	
7		5		3		9		
	2	1			7		4	
6				2		8		
	8	7	6		4			3


SUDOKU

Du hittar sudoku-lösningen på baksidan av tidningen.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Bostaden-krysset



	↘				↘								IN-BILLA	FATTAS FÖRETT TAG	↘	FYND-PLATS	STOR SOM STÖP	SLÄNGS VID KNUT
													KAN HA SPETS			RYGG-SLUT		
														STÅRI BÄCKEN				
													REP-STUMP			LÄGGA PÅ ETT KÖL		
													FÅ ATT GÅ	↘	TRÅSKI NORR	↘	VÄNDS AVIGAN	
														VILL INGEN KÖRA PÅ FÖRE				IGORE-VITJ RYBAK
																LUTA ÅT MED SIG VÄRJA SIG		
GÖR BILL	↘	TIDIG MORGON	DENNES KORT	KÄMPELEK	↘	FJUITSFARKA	FYRA	↘	ORD ÖVER BORD	BYTA ÅSIKT	↘		UTAN BAND					MELLANTING MELLAN HÄST OCH MÄNNISKA
PÅ HÖJDEN							HYSER STUDENT											
VÄGVISARE							BA-BUSJKÅ											
↳				BRUKÄRE												GILLER		
				KYRKOVISA												EN AV TVÅ		
TESTAMENTE			SANDSTRAND						MISTE SÄNSEN									PUTINJA
STÅTA			HEMLIG AGENT						GÅR VID FARA									VÅGAT
↳								DUBBEL FOT					HAND-PLAGGET					
								KASKAD					ZOLA-ROMAN					
GÅR TANKLÖS			VETT-SKRÅMDA															FÖR-TÄCKT
			ANGERFRUGENHET															ÖGON-DROPPE
↳																		
					BÖNA	↳												
																		SES ÖVER AXELN
BLÅS-INSTRUMENT								ASK							KAN VARA ANDRAS			
EN ROMANFIGUR AV GUILLO																		
				MÅTT-LÖS						BYKE								VINDPELLRYSS 2020*

Lös krysset – vinn slimmad nödladdare!

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

10 personer vinner var sin nödladdare för mobilen. Senast fredag 7 augusti vill vi ha ditt svar.

Vinnare i förra Bostadenkrysset

Rätt svar var "Uppbyggande". Stort grattis till vinnarna: Per-Anders Kask, Christina Wennebro, Rebecca Göransson, Anna-Karin Granberg, Stig Gustafsson, Kerstin Johansson, Lisa Kastenbom, Kjell Hansson, Ann-Christine Forswall och Kerstin Bergström

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

Namn:

Adress:

Telefon:

RÄTTELSE

I förra numret hade det smugit sig in ett fel. Rätt svar i decembernumrets kryss var "Nymålat" och inget annat.

Nyttiga kontakter

Här har vi samlat några viktiga kontaktuppgifter som är bra för dig att känna till i coronatid.

KONTAKT MED OSS PÅ BOSTADEN

Våra kvartersvärdar

Har du frågor om ditt boende eller vill göra en felanmälan, kontakta din kvartersvärd på telefon eller e-post. En lista med kontaktuppgifter till alla våra kvartersvärdar finns på vår webb.

Vänta helst med felanmälningar som inte är akuta just nu. En akut felanmälan kan vara en vattenläcka, trasiga el-ledningar eller en kyl som inte fungerar.

090-14 26 10 – Journummer Bostaden

Vid allvarliga fel som inträffar efter kontorstid eller under helger.

Stanna hemma

På bostadenstannhemma.se har vi samlat information och matnyttiga tips till dig som stannar hemma – eller som på andra sätt vill bidra till att bromsa smittspridningen.

ALLMÄNNA TELEFONNUMMER SOM ÄR TILL HJÄLP

112 – Nödsituationer

Ring larmnumret 112 i nödsituationer som till exempel akuta sjukdomstillstånd, pågående brott eller bränder.

1177 – Råd om sjukvård och hälsa

Om du misstänker att du smittats av covid-19 ska du först ringa till 1177

Vårdguiden. Där får du rådgivning innan du besöker vårdcentral, sjukhus eller annan vårdinrättning.

113 13 – Information om olyckor och kriser

Sveriges nationella informationsnummer. Hit kan du vända dig om du har generella frågor kring coronaviruset som inte handlar om sjukdomssymtom.

Information online

Självskattningstest för covid-19 som ger svar på om du behöver kontakta vården hittar du på Region Västerbottens webb.

Frågor och svar om covid-19

På Folkhälsomyndighetens webb hittar du svar på allmänna frågor om coronaviruset.

Krisinformation.se

Krisinformation.se samlar information från ansvariga myndigheter. Här finns också information på ett stort antal andra språk, förutom svenska och engelska.

Orolig, utsatt eller fundersam?

0771-900 800 – Röda korsets stödtelefon

Hit kan du ringa för att få hjälp och stöd om du känner dig stressad eller orolig över coronaviruset.

Stöd till äldre och personer i riskgrupp

Du som är äldre eller tillhör en riskgrupp och vistas hemma på grund av covid-19 kan få kostnadsfri hjälp att handla, social kontakt via telefon, följeslagare eller promenadsällskap. Ring 090-16 64 72 (telefontid måndag–fredag, 10.00–12.00), eller mejla tillsammans@umeakretsen.se.

116 111 – BRIS

Här kan du som barn eller ungdom få stöd och möjlighet att prata om vad som helst. Du kan ringa 116 111, mejla eller chatta.

020-50 50 50 – Kvinnofridslinjen

Få stöd om du har utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp, eller om du känner någon som har utsatts.

Socialjour i Umeå

Socialjouren ger akut stöd till dig som befinner dig i en utsatt situation. Det kan handla om våld och övergrepp, missbruk eller andra akuta situationer. Till exempel om du misstänker att ett barn far illa i sin hemmiljö.

Dagtid ringer du **090-16 10 02**, kvällar och helger: **090-16 30 50**.

9	8	7	6	5	4	2	1	3
6	5	4	3	2	1	8	7	9
3	2	1	9	8	7	5	4	6
7	6	5	4	3	2	9	8	1
4	3	2	1	9	8	6	5	7
1	9	8	7	6	5	3	2	4
2	1	9	8	7	6	4	3	5
5	4	3	2	1	9	7	6	8
8	7	6	5	4	3	1	9	2

Sudokulösning från sidan 18.