

"Vi ställde om från inomhus till utomhus"

4-5



Bostadens nya seniorboende

16-17



Hemmet mer centralt 10-11

 **Bostaden**

För ett bättre Umeå

Tack för att ni håller ut!

Det finns många som förtjänar en eloge i dessa tider. Jag tänker inte minst på vardagshjältarna som kämpar, håller avståndet och tar hand om sina närstående. Vi har pratat med vinnarna av vår "Stanna hemma"-tävling (s. 14–15) som avgjordes innan sommaren. Familjen Rodriguez Stenman och makarna Dermes är några av de personer som kan inspirera oss alla till att göra det bästa av situationen och hålla ut.

Vi har ställt om

Under våren har våra medarbetare och våra entreprenörer visat på en enastående anpassningsförmåga. Stora underhållsprojekt har planerats om för att garantera hyresgästernas och medarbetarnas hälsa. Vi är tacksamma till er hyresgäster som visat förståelse. Vi jobbar på för fullt och för att hålla takten uppe har vi valt att fokusera på utomhusprojekt.

Många renoveringar och nybyggnationer pågår också enligt plan. Vi har lyssnat på våra yngre hyresgäster som efterfrågat fler ettor, och påbörjar nu omvandlingen av studentrum till enrumslägenheter på Pedagoggränd 1 A–F. På Västteg och Östra dragonfältet bygger vi nya bostadshus för människor i alla åldersgrupper.

Sommarlugn

Glädjande nog har sommaren passerat utan större grillbränder. Även om säsongen börjar lida mot sitt slut är det lika viktigt att du inte grillar på balkongen. På tal om brand vill vi också påminna dig om att kolla batterierna i din brandvarnare – en god vana vid varje säsongsskifte.

Tack än en gång till våra flitiga sommarjobbare, som under arbetsledning av Selbergs Entreprenad och Peab, har gett Ålidhem ett ansiktslyft. Ett lyckat samarbete som vi hoppas ska leda till mer.

Höstljus och trygga områden

I augusti invigde vi Bostadens första Seniorboende Plus, med gott om sociala ytor och nära till både nöjen och natur. Vi har bland annat fått lära känna Ulla-Maj Eriksson som verkligen gör det mesta av läget, något vi berättar mer om här i Hej.

Vi hoppas att alla våra hyresgäster

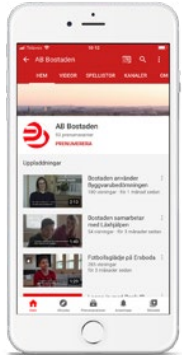


på Axtorpsvägen ska trivas och känna trygghet i sina lägenheter.

Trygga vill vi förstås att alla våra hyresgäster ska vara. Vi har på senare tid genomfört fler trygghetsvandringar på våra områden. Tillsammans med Umeå kommun, Brottsförebyggande rådet och Polisen identifierar vi otrygga platser och ser till att de blir bättre upplysta eller på annat sätt trivsammare att vistas på. Vi kommer återkomma till dessa och berätta mer längre fram i höst.

Trevlig läsning,
Anders Hugosson

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster som kommer ut med 4 nummer per år. **Ansvarig utgivare:** Anders Hugosson. **Redaktör:** Anna Wilberg. **Produktion:** Bostaden, Oddo, Punkt PR. **Grafisk form:** Huxflux. **Tryck:** TMG Tabergs. **Foto/illustration:** Bostaden, Johan Gunséus, Andreas Nilsson, Mostphotos, Unsplash.com. **Hör gärna av dig till:** AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. 090-17 75 00. ab.bostaden@bostaden.umea.se www.bostaden.umea.se



Tack för sommaren

Vi på Bostaden vill rikta ett stort tack till våra sommarjobbare och partners, Peab och Selbergs. Ett lyckat samarbete som du nu kan se mer av på vår Youtube-kanal, AB Bostaden.

Hjälp att handla
eller ett gott samtal

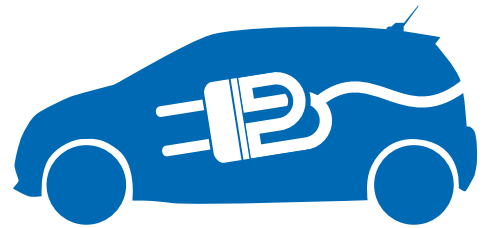
Volontärförmedlingen Tillsammans fortsätter att hjälpa och hålla nere smittspridningen i höst. De hjälper till att handla eller hämta läkemedel, de håller dig också sällskap om du vill. Allt under säkra och trygga former.

Öppet vardagar klockan 10-12.
Ring 090-16 64 72, eller mejla
tillsammans@umeakretsen.se.

Bakom initiativet står bland andra Frivilligcentralen Umeå, Umeå stadsmission, Röda Korset och Svenska kyrkan.

Visste du att ...

... det nu är ännu enklare att vara hyresgäst eller bostadssökande hos oss, eller att ställa sig i vår bostadskö? Nu kan du nämligen logga in på Mina sidor med ditt BankID. Saknar du BankID? Kontakta din bank så hjälper de dig att komma igång.



Viktigt: Ladda rätt – undvik brand

En el- eller hybridbil som inte laddas korrekt innebär en allvarlig brandfara. Ladda endast i avsedda uttag. Det är inte tillåtet att använda vanliga eluttag, varken via garage eller gemensamma utrymmen. Sådan laddning ökar brandrisken och blir ett säkerhetsproblem på området.

Några av våra nyproducerade områden förbereder vi för att installera ett antal laddboxar- och stolpar, och vi ser löpande över behovet.

Kontakta din kvartersvärd om du har en elbil och behöver kunna ladda den i anslutning till ditt boende. Mer information finns också på vår webb, gå till bostaden.umea.se och ange "elbil" i sökfunktionen.

Ställa om klockan = kolla brandvarnaren

Bland alla viktiga saker du ska komma ihåg i livet är det lätt att glömma batteriet i din brandvarnare. Ett tips är att testa det i samband med att du ställer tillbaka klockan till vintertid, vilket sker söndag 25 oktober. Är batteriet slut vänder du dig till din kvartersvärd.





Fastighetschefen:

”Vi ställde om från inomhus till utomhus”

När coronaviruset slog till under våren innebar det stora förändringar för Bostadens underhållsprojekt. På kort varsel fick planerade projekt såsom stambyten och badrumsrenoveringar bytas ut mot smittsäkra utomhusprojekt.

Jag upplever att alla samarbetat otroligt bra och att hyresgästerna visat stor förståelse, säger Berndt Elstig, fastighetschef på Bostaden.

Det var renoveringsprojekt till ett värde av 50 miljoner kronor som i mars bromsades eller sköts upp på grund av smittorisken. Däribland stambyten i flera fastigheter, liksom badrums- och ventilationsrenoveringar. Bostaden, med alla sina upphandlade entreprenörer, måste snabbt tänka om för att göra det bästa av situationen.

– Vi har ett stort underhållsbehov och ville förstås inte stanna upp i arbetet. Det



skulle också ha ställt till stora problem för våra entreprenörer. Därför gick vår underhållschef Fredrik Rundqvist igenom vår underhållsplan för att se vilka utomhusprojekt som kunde startas upp med kort varsel. Vi ställde om från inomhus till utomhus, berättar fastighetschef Berndt Elstig.

Under våren inleddes i stället ett större antal målningprojekt och takbyten, men också underhåll i källare och tvättstugor. Redan påbörjade badrumsrenoveringar och andra akuta arbeten genomfördes naturligtvis, med särskild hänsyn till säkerheten på plats.

Berndt Elstig berättar:

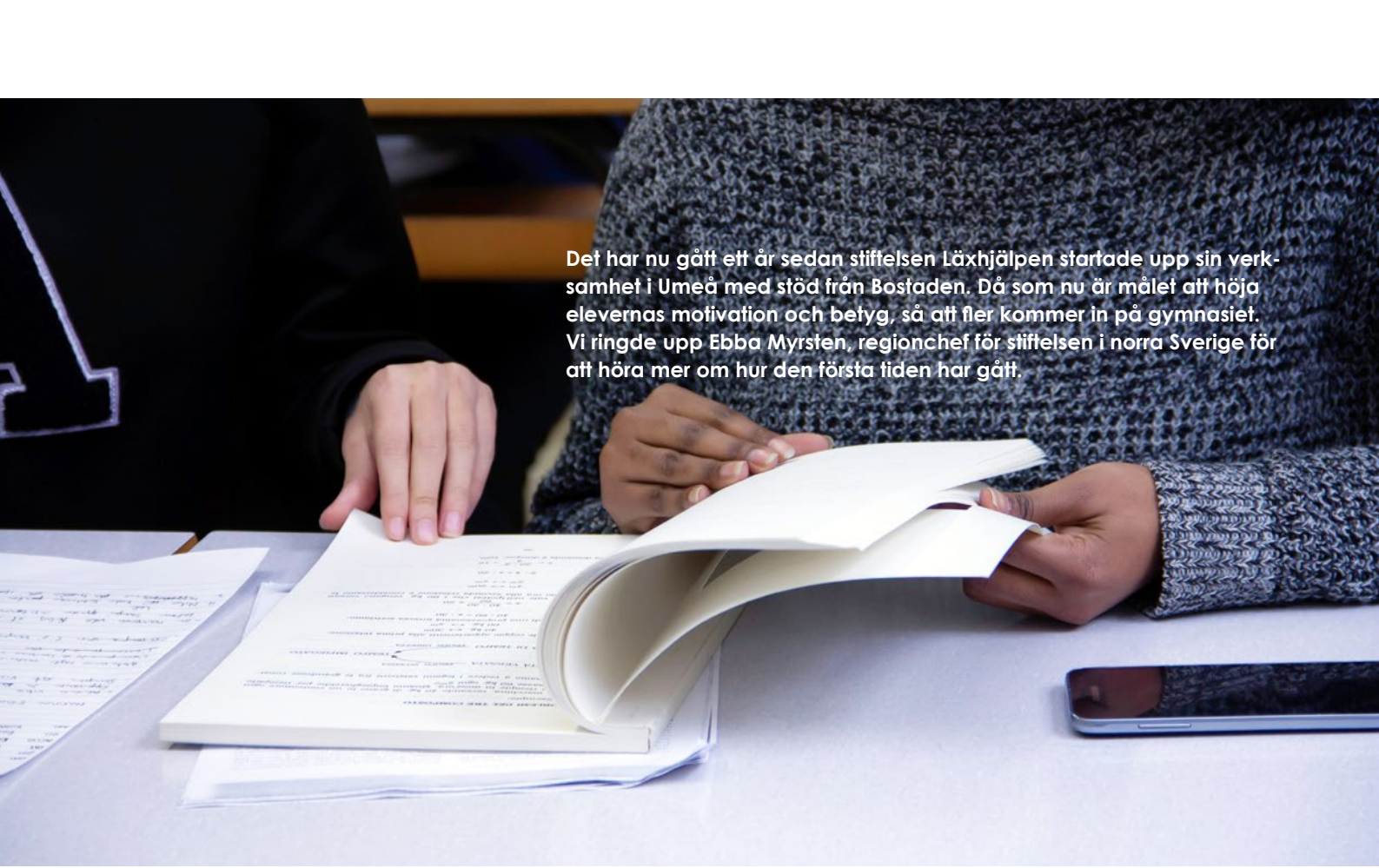
– Omställningen gick över förväntan. Våra projektledare planerade upp nya projekt och våra ramavtalsentreprenörer gick igenom vilka resurser de hade för andra typer av jobb. Bostadens organisation testades hela vägen ut. Visst kunde information falla mellan stolarna någon gång, men jag upplevde att alla, även våra hyresgäster, hade en förståelse för det unika i situationen.

Berndt Elstig förklarar att Bostaden tills vidare avvaktar med omfattande renoveringar i bostäderna. Däremot kan underhåll som beställs av hyresgästerna själva fortfarande

genomföras, så länge alla är överens. Det kan handla om nya ytskikt eller reparationer. Bostaden har tagit fram riktlinjer för smittsäkerhet som då måste följas.

Hur smittläget än förändras inom den närmsta tiden, fortsätter Bostaden nu med de större underhållsprojekt som påbörjats under pandemin. Däribland takrenoveringar på Marieberg, fasadrenovering på Tunnelbacken, och ett antal tvättstugerenoveringar.

– Vi gör vårt jobb och det flyter på bra, avslutar Berndt Elstig.



Det har nu gått ett år sedan stiftelsen Läxhjälpen startade upp sin verksamhet i Umeå med stöd från Bostaden. Då som nu är målet att höja elevernas motivation och betyg, så att fler kommer in på gymnasiet. Vi ringde upp Ebba Myrsten, regionchef för stiftelsen i norra Sverige för att höra mer om hur den första tiden har gått.

Ett år med stiftelsen Läxhjälpen: ”En positiv utveckling”

Det har gått bra! Det här året har varit en förankringsperiod. Detta var ju helt nytt för lärarna, eleverna och deras målsmän. Till en början var det en utmaning att få eleverna att komma till oss, men det börjar lossna. När vi nu går in i andra läsåret vet de vilka vi är, vilket gör allt mycket enklare. Därför är det en styrka att samma läxhjälpare fortsätter på Ersängskolan i år. Det är Malte Hedman, Felicia Granbacke och Karin Dusky, som alla är studenter vid Umeå universitet.

Samarbetet med Bostaden, hur har det varit så här långt?

– Bostaden var vår första samarbetspartner i Umeå och så klart superviktig för vår etablering. Genom att Bostaden vågade satsa först, följde fler efter och nu har vi läxhjälpgrupper på fyra skolor i stan.

– Vi arbetar med skolor som har stora utmaningar. Förändringen sker inte över

en natt. Det är viktigt att vi inte är ett tomtblossprojekt. Vi skriver kontrakt med skolorna och eleverna, så att de kan känna sig trygga. Därför är det också glädjande att Bostaden ser detta som ett långsiktigt partnerskap.

Vad har ni behov av i Umeå just nu?

– När det gäller rekryteringen av läxhjälpare har vi ett jättebra läge i Umeå, tack vare universitetet. Många hör av sig till oss och vill hjälpa till. Utmaningen handlar framförallt om att få till fler långsiktiga partnerskap med företag som vill ta socialt ansvar. Då kan vi starta fler grupper och möta behovet som finns hos eleverna. Det är fortfarande många som inte kommer in på gymnasiet och det vill vi ändra på.

Hur har det gått för ungdomarna på Ersängsskolan?

– Det jag vet utifrån enkätundersökningen

som vi gjorde efter första terminen, är att alla eleverna upplevde en positiv utveckling. De hade fått bättre självförtroende och en starkare tro på framtiden. Utifrån Skolverkets statistik som släpps här i höst och fler av våra egna mätningar kan vi snart berätta ännu mer om hur det har gått.

Fakta om Läxhjälpen

Stiftelsen Läxhjälpen är en icke-vinstdrivande organisation som sedan 2008 har hjälpt tusentals elever i storstadsområdena. Sedan 2019 finns de etablerade i Umeå. Visionen är att alla elever ska få förutsättningar att klara skolan och forma sin egen framtid. Bostaden stöttar en läxhjälpgrupp på Ersängsskolan på Ersboda.

Se filmen på Youtube

För dig som vill veta mer om Läxhjälpen finns en film på vår Youtube-kanal, AB Bostaden. Kolla gärna in den.

Farliga produkter då och nu

Asbest är ett exempel på ett material som förr sågs som ett mirakelmaterial, men som sedan åttiotalet är totalförbjudet. De pyttesmå partiklarna som lösgörs vid renoveringar, kan orsaka lungcancer. Tyvärr används det fortfarande farliga produkter i byggbranschen. Några av de värsta kemikalierna i dag har gruppsnamnet PFAS och finns i olika ytbehandlingar. Dessa är svåra att bryta ner och hamnar i våra blodsystem. Med hjälp av Byggvarubedömningen kan vi undvika de kända farorna och underlätta framtida renoveringar.



Så vet Bostaden att materialen är okej

Du som är hyresgäst kan vara trygg med att ditt hem inte byggts av farliga material. Bostaden använder sig av Byggvarubedömningen som en del i att kunna göra medvetna materialval.

Byggvarubedömningen är en icke-vinstdrivande ekonomisk förening, där Bostaden är delägare. Föreningen arbetar med att bedöma material och produkter utifrån hållbarhetssynpunkt.

– Det är viktigt att ha koll på det som byggs in i fastigheterna. Det tillkommer hela tiden nya kemikalier och lagstiftningen har inte en chans att hänga med. Därför måste

vi vara på tårna och ta vårt utökade ansvar, förklarar Johanne Lindgren, hållbarhetsstrateg på Bostaden.

En del i arbetet med att säkra fastigheterna, förklarar hon, är att föra loggbok under bygget. Detta är något som även uppskattas av entreprenörerna.

– Ja, det är jättebra. Om det senare visar sig att någon produkt är hälsofarlig så har vi spårbarhet och kan identifiera var den finns i byggnaden, säger Jonas Paulsson på Peab.

Både Peab och Selbergs entreprenad arbetar just nu med Bostadens nya lägenheter på Magistervägen.

– Vi stöter ganska ofta på material och framförallt kemiska produkter som inte klarar Byggvarubedömningens krav. Branschen är konservativ, så man vill gärna använda

de produkter som man vet fungerar. Där är Byggvarubedömningen ett väldigt bra verktyg för att hitta likvärdiga alternativ som är bättre ur hållbarhetssynpunkt, säger Andreas Rågfeldt på Selbergs entreprenad.

– Vi vill trygga en god inomhusmiljö i dag, men också för framtiden, avslutar Johanne Lindgren.

Se filmen på Youtube

För dig som vill veta mer om Byggvarubedömningen finns en film på vår Youtubekanal, AB Bostaden. Kolla gärna in den.

Samvaro på distans med digitala hobbies

I spåren av covid-19 har det digitala livet minst sagt tagit fart. Många hobbies har gjort entré på nätet, och i tider med social distansering kan fritidsaktiviteter online bidra till såväl samvaro som sysselsättning. Är du sugen på att testa en ny, digital hobby? Här är några tips.

Släktforskning

Släktforskning har sedan länge kunnat göras digitalt. I Umeå och övriga Västerbotten finns flertalet släktforskare att haka på, både fysiskt och digitalt. Som exempel finns föreningen Södra Västerbotten Släktforskare eller helt webbaserade Ancestry.

Bli ett datorproffs

Lär dig Office-paketet med Word, PowerPoint och Excel, bokföring, bildbehandling eller kanske hur man använder alla mejlprogrammets olika funktioner, allt från ditt eget hem. Studieförbunden erbjuder en uppsjö av olika datorkurser digitalt.

Rörelse från hemmet

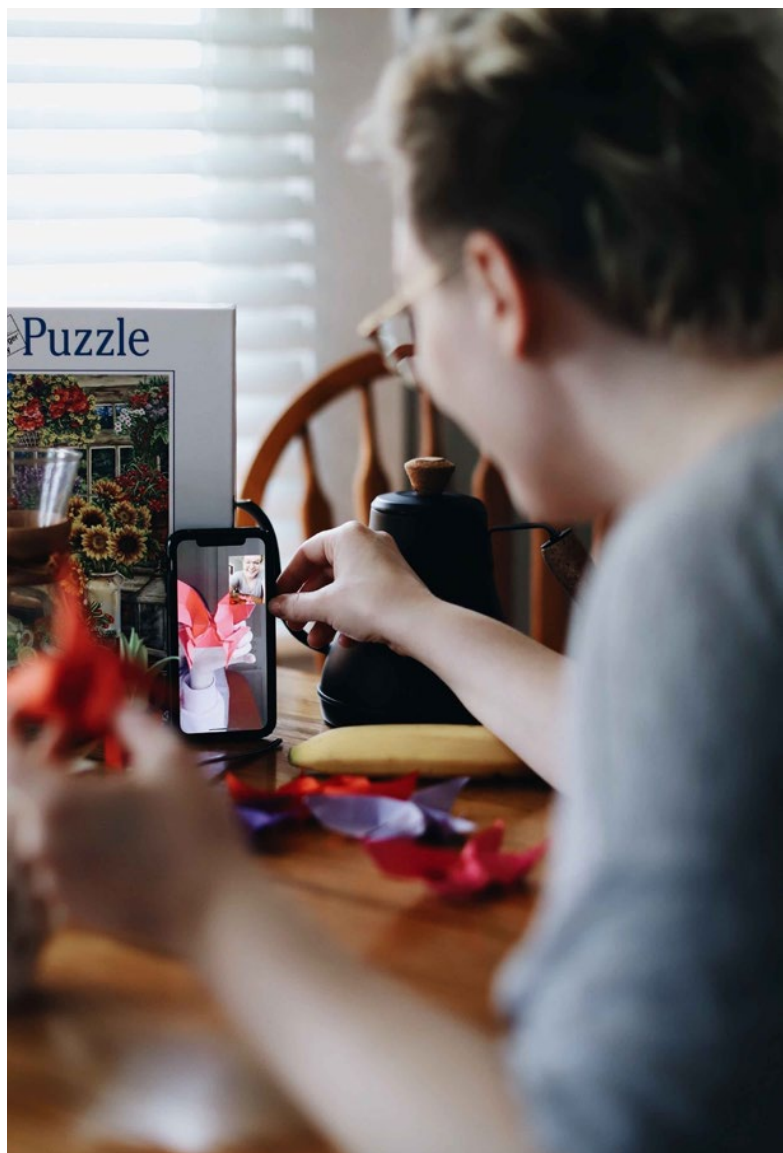
SVT:s Hemmagympa med Sofia, med träningsinstruktören Sofia Åhman, blev en succé som fortsatte under sommaren och hösten. Nya och gamla avsnitt finns att se på SVT Play eller enligt tv-tablån. Är den sortens träning inte för dig? Testa yoga på Youtube eller varför inte qigong, som erbjuds på distans hos Studieförbundet.

Webbaserat handarbete

Handarbeten utförs ofta hemmavid själv, men för många är det också en viktig källa till social samvaro. Lyckligtvis har flera studieförbund börjat hålla allt från knyplingskurser till stickning för välgörenhet på distans.

Språkkurs på distans

Har du drömt om att kunna prata spanska, velat göra dig förstådd bland dina finsktalande vänner eller behövt bättra på din knaggliga engelska? Testa en språkkurs på distans, eller ladda ner en språk-app till din telefon, som Duolingo.



Spela bridge

En verklig social klassiker, bridge. Även om det inte riktigt är samma sak så är det fortsatt fullt möjligt att spela det populära kortspelet via hemsidor som Funbridge, som erbjuder bridgespel till mobil- och datorenheter.

Sjung ut för kameran

Många körer har fått ställa in stora delar av verksamheten under året. Vissa körgrupper och musikskolor har därför valt att digitalisera. Ett fint exempel på det temat var Sveriges Radios Valborgskör. Även företaget Joyvoice har under våren och sommaren testat flera digitala arrangemang.

Gå en matlagningskurs

Förutom de instruktionsfilmer du hittar på Youtube så erbjuder en rad kända kockar också matlagningskurser online. Matprofilen Zeina "Zeinas Kitchen" Mourtada guidar dig till Mellanösterns smaker och mästarkocken Tommy Myllymäki lär dig såsens alla konster. På hemsidan kurser.se kan du söka efter kurser runt om i landet och online.

Din sopsortering spelar roll

All sopsortering har betydelse för miljön. Med bioenergin som utvinns från en enda brun påse med matavfall kan en normalstor bil köras två kilometer.

Umeå ligger i framkant när det gäller utsorteringen av mat. Vår utmaning nu är att minska andelen brännbart material, säger Johanne Lindgren, Bostadens hållbarhetsstrateg.

Även om vi redan är duktiga på att slänga våra matrester i den bruna tunnan, så finns det förbättringsmöjligheter. Enligt en stickprovsanalys som branschorganisationen Avfall Sverige gjort, är villaägare något bättre

på att sortera sitt matavfall än de som bor i flerbostadshus. Det borde Bostaden kunna motbevisa, tycker Johanne Lindgren.

– Jag är säker på att de flesta av våra tusedals hyresgäster är miljömedvetna och vill göra rätt. Att vi anstränger oss tillsammans har förstås stor betydelse, inte minst när det gäller mängden bioenergi.

Plast i matåtervinningen är något att undvika. En enda plastpåse kan nämligen innebära att allt i tunnan skickas till förbränning i stället för rötning.

Avfallshantering – ett långsiktigt arbete

Jeanette Forssén, områdeschef med ansvar för avfallsfrågor, har arbetat 36 år inom Bostaden. Hon är glad för den tydliga

utvecklingen som har skett inom avfallsområdet.

– Jag minns när varje bostadsområde hade varsin stor container där allt slängdes. I dag är situationen en helt annan. Alla våra områden, med undantag för vissa centrala fastigheter med platsbrist, har ordentliga soprum med bra sorteringsmöjligheter.

Förra året slängde Bostadens hyresgäster nära 11 ton avfall. Mycket sorteras korrekt, men ibland hamnar soprummen – eller miljöhusen som de också heter – i oordning.

– Tänk på att vika ihop pappförpackningar och plocka upp sådant som hamnar på golvet. Vi måste alla hjälpas åt med trivseln i soprummen, hälsar Jeanette.

Sortera dina sopor så här:

Matavfall lägger du i den bruna papperspåsen och slänger i de bruna kärlen. Matavfall rötas och blir biogas till gasdrivna bilar och bussar. Resterna kan användas som gödsel.

Plast, både hård och mjuk, läggs i kärlet för plaståtervinning. Plasten kan användas i tillverkningen av bland annat bilinredningar, diskborstar, blomkrukor och platsäckar.

Papper och tidningar läggs i kärlet för pappersåtervinning. Återvunna tidningar blir till nytt tidningspapper.

Textilier och kläder lämnar du med fördel till textilåtervinning eller second hand, exempelvis Myror-nas insamlingsboxar.

Glas sorteras till kärlet för glasåtervinning. Nya förpackningar eller isoleringsmaterial kan tillverkas av ditt återvunna glas.

Metall lägger du i kärlet för metallåtervinning.

Övrigt avfall, som möbler, trädgårdsavfall samt farligt avfall – färgrester, nagellack, oljor, bilbatterier, lysrör och glödlampor – bör du lämna på en återvinningscentral. Däck lämnar du till återförsäljaren.

Hemmet mer centralt än någonsin

Våra hem har en minst sagt central plats i våra liv. Under pandemin, då många spenderat mer tid än vanligt hemmavid, har våra hem på nytt hamnat i fokus. Något som Umeliving, Instagram-kontot där Umeåbor turas om att visa upp sina hem, har märkt av.

– Vårt konto är en samlingsplats för att dela med sig av kreativitet genom inredning. Det har blivit ett ställe att möta likasinnade, säger Amanda Darehed, som driver Umeliving tillsammans med vännen Hanna Luna.

Instagramkontot Umeliving föddes 2017, då under namnet Umehem, av vännerna Amanda Darehed och Hanna Luna. Kontot har i skrivande stund över 4 800 följare.

– Vi tycker båda om inredning, och tilltalades av tanken att få kika in i folks hem. Vi är väl alla lite nyfikna på det sättet, säger Amanda Darehed.

Umeliving lockar allt fler följare, och kön för att i bild få visa upp sitt hem är över ett halvår lång. Bland hemmen syns allt från stramt moderna, nybyggda radhus till lantliga villor och färgsprakande retrolägenheter. Alla kan vara med och ingen får nobben.

– Variationen är oerhört viktig. Det ska inte vara en inredningstidning där bara en viss stil eller en viss sorts hem får medverka. Det är inte heller samma press att ha det perfekt och välordnat hemma. Därremot ställer vi vissa krav, till exempel får bilderna inte vara suddiga, berättar Amanda Darehed.

"Häftigt att så många vill vara med"

Återbruk och hållbarhet, liksom konkreta och personliga tips, är några teman som uppskattas av Umelivings följare.

Det är häftigt att så många vill vara med. Ens hem är ens privata sfär och kan kännas lite läskig att dela med sig av. Att folk är så öppna och bjuder in Umeåborna är något väldigt fint som vi är tacksamma över, säger Amanda.

Under 2020, då coronavirusets effekter präglade det mesta, har många spenderat mer tid än vanligt i sina hem till följd av social distansering, permitteringar, hemmajobb, inställda resor och arrangemang. Med hur vi bor verkar också ha fått en ökad betydelse.

– Det har blivit ännu viktigare att hemmet är en plats man verkligen trivs på. Hemmet har alltid varit viktigt, men är nu i mer fokus än någonsin, resonerar Amanda.

Sociala medier som inspiration

Från både bygghandeln och inredningsbranschen kommer signaler om en uppgång till följd av ett ökat hemmafixande bland svenskarna. När utlandsresan har blivit inställd läggs i stället pengarna på att göra fint på balkongen eller köpa den där soffan en så länge långtat efter.



Vi spenderar också mer tid på sociala medier, där många hittar inspiration till sina hemprojekt. Amanda Darehed och Hanna Luna är övertygade om att Umeliving och Umeåbornas hem ger många den inspirationen.

– Vi hoppas att det ska kännas härligt, lustfullt och ge idéer man inte annars hade tänkt på. Tips och smarta knep från andra i sitt närområde.

Kommer vi att ha en förändrad attityd till våra hem efter det här året?

– Jag tror vi kommer att ta med oss vikten av att trivas i sitt hem. Det behöver inte handla om att ha det perfekt renoverat, men du ska gilla att spendera tid där. Att verkligen tycka om sitt hem, snarare än att ha exakt rätt stil eller inredning, kommer att spela en avgörande roll, säger Amanda Darehed.

Tips för ett harmoniskt hemmakontor

Många av oss jobbar eller studerar hemifrån just nu, men att få till hemmakontoret är inte alltid enkelt. Här är Bostadens bästa tips.

Dedikerat hemmakontor. Ha ett avsatt utrymme där du jobbar eller pluggar, gärna vid ett skrivbord eller en annan ergonomisk plats. Ställ i ordning utrustningen du behöver för dagen, se till att du har god belysning och sitter bra.

Gör fint. Dekorera platsen med en blomma, en tavla eller textilier. Se till att du trivs där du ska hålla till.

Ha ramar för dagen. Precis som under en vanlig arbets- eller studiedag är det viktigt att följa uppsatta tider. Bestäm dagens början och slut, lunch och raster.

Ta pauser. Den som jobbar hemifrån behöver pausa ofta och korta raster är bra för såväl effektiviteten som din hjärna och dina ögon.

Sluta när arbetsdagen är slut. Försök att avsluta i tid och lämna därefter ditt dedikerade hemmakontor. Så undviker du att gränserna mellan fritid och arbete suddas ut.

Boka in digitala aktiviteter. Kanske en digital kaffe med en kollega eller distans-afterwork med en vän kan liva upp i hemmatillvaron?



Fira hösten i Umeå

Höstlov, läslov, myslov. Oavsett vad du vill kalla det så nalkas en välkommen ledighet för alla barn under vecka 44. Umeå erbjuder många roliga aktiviteter att upptäcka.

Äntligen höstlov, eller läslov som det ibland kallas. Läslov har sitt ursprung i ett läsfrämjande projekt som drevs av nätverket Läsrörelsen tillsammans med bland annat elevorganisationer, bibliotek, företag och föreningar. Att läsa en god bok är aldrig fel, och nyttigt för våra barn, men för den som redan fyllt sin kvot av böcker har vi listat några fler tips inför lovveckan.

Låna från Fritidsbanken

Genom Fritidsbanken, som håller till vid Ålidhems centrum, kan du låna sport- och fritidsutrustning gratis i två veckor. Utrustningen är begagnad men i fint skick. Under bankens öppettider går det även att själv lämna in saker som inte längre används.

Upptäck närområdet

Bo i en fängelsecell på Hotell Gamla Fängelset, sov i fartygsinspirerad våningssäng på Stora Hotellet eller varför inte tälta hemma i vardagsrummet? Om det finns sug efter en naturupplevelse finns det fina vandringsleder runt Umeå. För att inte tala om äventyrstigen på Nydala.

Vi kan också rekommendera en tur i vackra Grössjöns naturreservat, som nyligen utrustades med nya sittplatser. Ett besök i Hamptjärnsstugan för att grilla marshmallows kan också sitta fint.

Besök en fritidsgård

Fritidsgårdarna brukar hålla i arrangemang för barn och unga under höstlovet. För att se vad som erbjuds just i år, spana in Umeå kommuns hemsida www.umea.se/ung. Även de lokala biblioteken kan ha ungdomsaktiviteter.

Fluffigt slajm utan lim

INGREDIENSER

- cirka 10 marshmallows
- 2 msk kokosfett
- ½ dl majsstärkelse
- Karamellfärg av valfri kulör

SÅ GÖR DU

1. Blanda marshmallows, majsstärkelse och kokosfett i en bunke eller skål som tål att köras i micron.
2. Värm i micron tills marshmallowsarna smält. Kör micron lite i taget så att det inte går för länge.
3. Rör ihop till en slät smet tillsammans med karamellfärg.

Se instruktionsfilm från SVT på svt.se/recept/fluffigt-slajm



Baka något gott

Fyll upp frysen med smarrigt fika eller bjud in en kompis att provsmaka. För inspiration och vägledning, kolla in bakbloggerskan och kokboks författaren Camilla Hamids Youtube-kanal, där hon visar hur du gör allt från churros och kanelbullar till en saftig chokladtårta. Nybakat bröd till frukost är väl heller aldrig fel? Hos Kulturbageriet kan du köpa med dig surdeg hem att baka vidare på.

Pysseldags

Handarbete och pyssel är perfekta höstaktiviteter. Kolla med din närmaste leksaks-, tyg- eller hobbybutik, de brukar ofta ha material till dig som vill testa på att virka, sticka eller väva. Att måla, lägga pärlplattor och knåda med trolldag är klassiker som inte tappar tjustringen heller. På Youtube hittar du också massor av recept på hur du gör eget slime – roligt för både barn och vuxna.

Prova på en ny idrott

Många idrottsföreningar arrangerar särskilda höstlovsaktiviteter och prova på-tillfällen just under vecka 44 – sök på Umeå kommuns hemsida, kika på anslagstavlor och i Facebook-grupper. Kanske är curling, biljard eller discgolf något för er?

Gå på museum

Umeås museer har äntligen slagit upp portarna igen. Besök till exempel Västerbottens museums nya utställning ”En gång i Väster-

botten”, där besökare kan testa att vara barn för 150 år sedan. Bildmuseet har flera intressanta konstutställningar, bland annat en med Karin Cyréns bilder ur barnboken Maraton, som utsågs till 2019 års bästa bilderbok. Besök respektive museums för att läsa mer om öppettider, aktuella arrangemang eller eventuella restriktioner.

Biobesök hemma eller ute

Spana in filmutbudet på Filmstaden eller Folkets bio i Umeå – eller ordna en mysig hemmabiokväll. På SVT play finns otaliga tv-serier och annat sevärt för barn helt kostnadsfritt. Många film- och tv-tjänster, som HBO Nordic, Viaplay, SF Kids Play och Disney+, erbjuder gratis provperiod med fint utbud av barnfilmer och serier. Skapa biostämning hemma med popcorn, dämpad belysning och full koncentration – inga mobiler tillåtna!

Gör rensning till en lek

Lovet är ett bra tillfälle att se över barnens rum och skänka bort eller sälja prylar som inte längre används. Gör det tillsammans som en kul grej, en lek eller en lättisam tävling. Arrangera en egen loppis, sälj via Facebook, Tradera, Sellpy eller liknande. Glasögon kan lämnas till Synoptik, som skänker dem vidare till behövande via Optiker utan gränser. Flera klädkedjor tar också emot uttjänta textilier i utbyte mot rabattcheckar. Träningskläder och gympaskor kan skänkas till Stadium, som återvinner eller återupplivar kläderna genom humanitära insatser.



Sonia längtar efter kramarna

I vanliga fall är hon den som alltid ställer upp för familjen och vännerna. Under coronakrisen håller hon distansen till dem, trots att det är svårt.

– Jag längtar verkligen efter att krama och gosa med mina sex barnbarn, säger Sonia Frängsmyr-Dermes, en av Umeås verkliga vardagshjältar.

Det var dottern Hanna Dermes-Gibson, påhejad av sin svägerska och resten av familjen, som nominerade Sonia när vi på Bostaden efterlyste förslag på coronakrisens hjältar.

– Jag har en fantastisk mamma, konstaterar Hanna.

Det håller vi med om därför ringde vi upp Sonia med den glada nyheten att hon vunnit en gratis matkasse: – Jag var nog lite tveksam när jag svarade eftersom det var ett okänt nummer, men sedan blev jag jätte-jätteglad, säger Sonia.

Hon beskrivs som social och hjälpsam, den som ofta erbjuder sig att ta hand om barnbarnen och stöttar vänner i kris. Under coronaepidemin har Sonia tillsammans med sin man, Misginna Dermes, bytt ett aktivt föreningsliv och middagsbjudningar mot ett stillsamt liv på avstånd från andra.

I väntan på att få krama barnbarnen igen, har paret skaffat sig nya rutiner. Varje dag deltar de i SVT:s morgongympa, tar en lång promenad och ser Folkhälsomyndighetens presskonferens.

– Vi kommer att komma ur det här som två Sylvester Stallones, skojar Sonia.

När vi ber henne berätta om sina egna hjältar nämner hon spontant de sydafrikanska människorättskämparna Nelson Mandela och Desmond Tutu. Men visst finns det också storartade människor närmare till hands.

– Våra tre barn är enorma hjältar för mig. De hjälper alla till på olika sätt och är väldigt betydelsefulla. Jag tänker på dem som inte har någon i dessa tider. Det måste vara svårt.

Sonia hoppas att Umeåborna håller ut och fortsätter att vara försiktiga.

– Det finns glädjeämnen. Vi har en fin stad med många platser att upptäcka och jättemånga fina vandringsleder. Ta en månad i taget, tipsar Sonia Frängsmyr-Dermes.





Syskonen stannar hemma för pappas skull

När coronakrisen slog till kände syskonen Kevin, 21, och Victoria, 12, ingen tvekan. De stannade hemma för sin cancersjuka pappas skull och hjälps sedan dess åt med att hålla familjens humör uppe.

– De är helt otroliga. De jobbar och pluggar hemma och offrar sina sociala liv. I den åldern är det en hjälteinsats, säger mamma Johanna.

Det var Johanna Stenman som nominerade sina två barn, Kevin och Victoria Rodriguez Stenman, när Bostaden på sociala medier efterlyste vardagshjältar under coronakrisen. Barnens pappa, José Rodriguez Vargas, vårdas hemma för en obotlig cancer och själv lider Johanna av en autoimmun sjukdom.

– De hjälper mig med ärenden och hittar på en massa saker tillsammans, bakar och delar ut till grannarna. De är fantastiska, säger hon.

Med en ålderskillnad på nio år har syskonen hittills haft ganska skilda liv, särskilt sedan Kevin började jobba. Under hemmatiden har det förändrats.

– När vi var mindre var vi nära varandra och nu har vi blivit det igen. Det känns väldigt bra, säger Victoria.

Det finns också andra fördelar med att vara hemma. Syskonen säger sig uppskatta småsaker mer, som att göra enkla utflykter tillsammans.

– Och solen, jag uppskattar verkligen att sitta i solen efter arbetsdagens slut. Jag måste nämligen ha mina

persienner nedvikta för att det inte ska bli för varmt när jag jobbar, förklarar Kevin.

Visst saknar han kontorssnacket och umgänget med arbetskamraterna, "det är ju på afterwork man faktiskt lär känna varandra". Victoria längtar tillbaka till sina dansklasser, gympass och kompisar.

Ändå känner de sig tacksamma för mycket. Inte minst omgivningens vilja att ställa upp och hjälpa till. Både Victoria och hennes mamma öser beröm över lärarna i skolan, som gjort allt för att hon ska hänga med i undervisningen och nå kunskapsmålen. Kevin känner likadant för sin chef.

– Han tyckte det var självklart och bra att jag skulle jobba hemifrån för mina föräldrars skull och det uppskattar jag verkligen.

Sedan finns det en person till som förtjänar att hyllas extra mycket, tycker syskonen:

– Mamma, det är hon som håller ihop allt. Fastän hon är trött så hittar hon på roliga saker, som att vi ska köpa glass eller åka på en cykeltur hela familjen. Hon är min hjälte, avslutar Victoria.

Tävlingen, Bostadens Stanna hemma-hjälte, avgjordes i maj 2020. De vinnande nomineringarna valdes av en jury från Bostaden.

Vann gjorde också Leif Jönsson, 74 år, som nominerades av dottern Alexandra. Vi tackar dem båda för sitt deltagande i tävlingen.

Vill du ta del av motiveringarna så hittar du dem i tidningen Hej:s juninummer, eller på bostadenstannahemma.se.

På Axtorpsvägen fick Ulla-Maj nära till allt

Nu har hyresgästerna flyttat in i Bostadens nya boende för seniorer på Berghem. Boendet är det första inom Bostadens satsning Seniorboende Plus.

– Mina första intryck är jättepositiva, säger hyresgästen Ulla-Maj Eriksson, som fått närmare både till skogen och kulturen.

Ulla-Maj Eriksson var en av hyresgästerna som under festliga och coronasäkra former flyttade in på Axtorpsvägen i augusti. Med sin nyrenoverade lägenhet som utgångspunkt har hon nu nära till det mesta, som Gammliaaskogen och Nydalasjön, där hon ser fram emot att bada under kommande somrar.

– Jag går dagligen på långa promenader och möter mycket människor. Det är jätteroligt med alla studenter på området. Det är liv och rörelse, säger hon.

Som aktiv medlem i Umeå Teaterförening uppskattar hon också närheten till kulturutbudet i centrum och andra intressanta evenemang, som universitetets vetenskapsluncher. Även hennes passion för orientering lämpar sig för den nya hemadressen.

– Jag hämtar ut kartor på apoteket och kan gå upp fyra, fem timmar per dag. Det har vidgat mina vyer, säger hon.



Ett aktivt liv med gemenskap

Det nya boendet på Axtorpsvägen i Umeå riktar sig till äldre som vill leva ett aktivt och självständigt liv i trygg gemenskap med andra. Här finns 33 moderna lägenheter, men också gemensamma ytor för matlagning, umgänge och roliga aktiviteter, som hyresgästerna själva bestämmer över. En seniorvård bidrar till trivseln och hjälper till med olika arrangemang.

Fler seniorboenden på gång

Boendet på Axtorpsvägen är en del av en större satsning från Bostadens sida. Flera seniorboenden har redan byggts runt om i staden och ytterligare boenden är på gång.

– Vi måste möta upp befolkningsutvecklingen med attraktiva boendeformer för äldre. I Umeå har vi en förhållandevis låg medelålder, men även här blir seniorerna fler, förklarar Berndt Elstig, fastighetschef på Bostaden.

Han var också med på invigningen av Axtorpsvägen i augusti och gladdes åt den glada stämningen på plats.

– Det var fantastiskt roligt att höra reaktionerna från hyresgästerna. I den gemensamma loungen blev det genast prat om promenadgrupper, kreativa aktiviteter och middagar. Det känns mycket bra att kunna erbjuda lokaler med dessa möjligheter, i kombination med en attraktiv nivå på hyran, säger han.

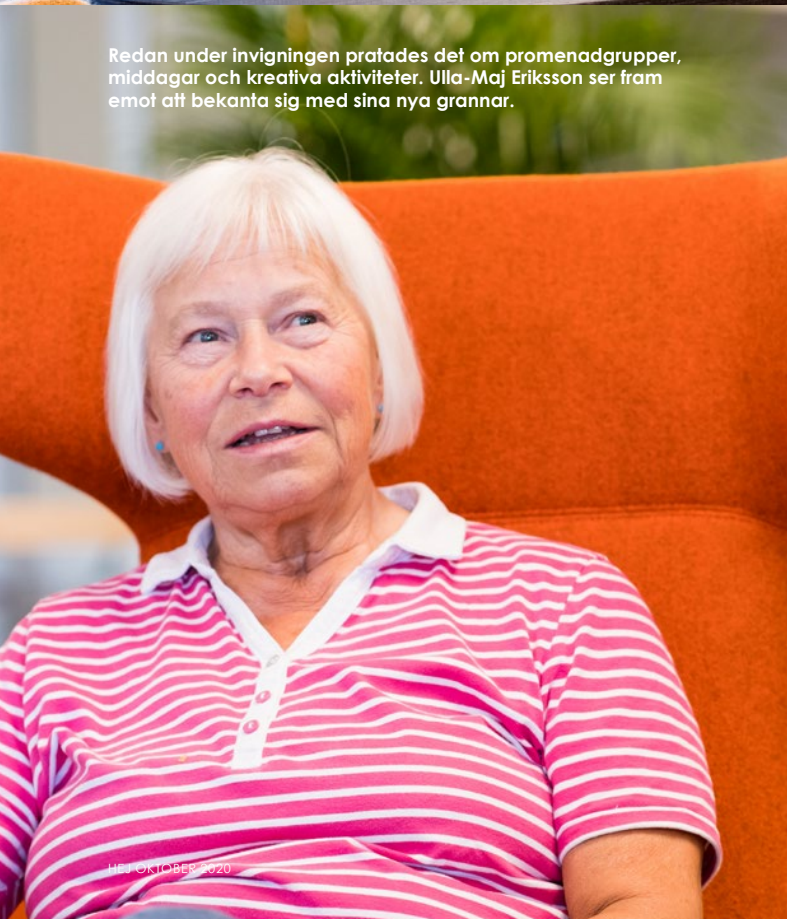
Inglasad balkong

Ulla-Maj Eriksson uppskattar sin nya utsiktspunkt på Berghem, och inte minst den rymliga, inglasade balkongen.

– Jag har flyttat så många gånger i mitt liv, nu hoppas jag att detta blir en plats där jag kan vara länge.



Redan under invigningen pratades det om promenadgrupper, middagar och kreativa aktiviteter. Ulla-Maj Eriksson ser fram emot att bekanta sig med sina nya grannar.



Hallå där, student och ny i Umeå

Att engagera sig i en studentkår eller förening är en fin dörröppnare för en ny student. Och självklart är det viktigt att ställa sig i bostadskö.

Bostaden ringde upp Timmy Nyberg, vice kårordförande i Umeå studentkår, och bad om de bästa tipsen för nyblivna studenter.

Hej Timmy! Berätta, vilka är dina bästa tips för en ny student i Umeå?

– Det första, så fort man börjar fundera på att studera här, är att ställa sig i bostadskö. Sen ska du se till att nyttja det stora utbud som Umeå har att erbjuda – det finns ett enormt roligt studentliv med många restauranger och pubar. Och nu är jag givetvis lite partisk, men mitt viktigaste tips är att bli medlem i studentkåren.

Vilka är fördelarna med att gå med i en studentkår?

– Det låser upp många möjligheter, från rabatter genom Mecenatkortet till tillträde till studentpubarna och kårföreningarnas aktiviteter. Det kan också vara oerhört värdefullt att delta i kårens mottagningar (inspark), som verkligen är en inkörsport i det sociala livet på universitetet.

Vad skiljer Umeå från andra studentstäder?

– Det som gör Umeå unikt är det stora kulturella liv som finns här, samtidigt som det är en oerhört vänlig stad. En medelstor studentstad som ändå har ett stort utbud. Det är hög kvalitet på utbildningen, men framför allt är det nog det sociala som lockar studenterna hit.

Checklista för nya studenter:

Skaffa hemförsäkring. Det gäller oavsett om du bor i hyresrätt, studentlägenhet eller korridor. För dig som



hyresgäst hos Bostaden erbjuder Länsförsäkringar Västerbotten förmånliga priser. Läs mer på vår webb, använd sökfunktionen på startsidan och sök på hemförsäkring.

Om du åker buss ofta kan ett periodkort vara fördelaktigt. Månadskort kan dessutom tecknas via Ultra-appen.

Säkra dina rabatter genom till exempel Studentkortet, Mecenatkortet eller Bostadenkortet. Håll utkik efter kundklubbar och studentrabatter.

Du som är under 29 år, eller över 29 år och har barn, kan ha rätt att få bostadsbidrag. Läs mer på Försäkringskassans hemsida.

Sök stipendium. Högskolor, universitet, föreningar, stiftelser, kommuner, länsstyrelser, banker och advokatfirmor kan erbjuda dessa.

Spara pengar. En buffert är alltid bra att ha för oförutsedda händelser. Tips för sparande är att handla second hand och att matplanera. Storhandla, gör veckomenyer och matlådor. Hitta prisvärda menyer på bloggen Portionen under tian eller Coops hemsida under vinjetten "Fyra personer – 80 kr".

Sopsortera rätt – vinn biobiljett

Har du koll på sopsortering?

Testa dina kunskaper för chansen att vinna två biobiljetter.

Delta i tävlingen om biobiljetter genom att mejla dina svar till vinna@bostaden.umea.se, skriv Sopsorteringsquiz i ämnesraden. Du kan också skicka dina svar med brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Märk kuvertet med Sopsorteringsquiz. Senast 16 november vill vi ha ditt svar. 10 vinnare får 2 biljetter var.

1. Bostadens hyresgäster är duktiga på att sopsortera. Hur många ton avfall slängdes av våra hyresgäster under 2019, totalt?

- 1. 3 ton
- X. 8 ton
- 2. 11 ton

2. Matavfall sorteras i de bruna påsarna och slängs i de tillhörande bruna sopkärlen. Vad kan matavfallet därefter omvandlas till?

- 1. Biogas
- X. Tidningspapper
- 2. Djurfoder

3. Vad av följande får du inte slänga i matavfallet?

- 1. Kaffesump och kaffefilter
- X. Plastfolie
- 2. Ägg och äggskal

