HEJ

DECEMBER 2020

Vandrar för tryggare bostadsområden

12–13

6 En lysande idé

Modernt att baka på gammalt vis

15

Bostaden

För ett bättre Umeå

Allmännyttans roll förr, nu och i framtiden

1948 antog riksdagen den bostadssociala utredningen vilket förändrade bostadspolitiken i Sverige. Vi skulle gå vår egen väg och inte följa den internationella, bostäder med social housing, bostäder som är statligt subventionerade för att hålla låga boendekostnader och som fördelas till hushåll med svag ekonomi.

Istället blev målet en generell förbättring av bostadsbeståndet och en strävan att ge alla en god bostad till rimlig kostnad. Staten och kommunerna fick ansvaret för bostadsförsörjningen och bostadsfrågorna blev en del av en social planering för det framväxande välfärdssamhälle.

Som ett resultat av detta tillkom de allmännyttiga bostadsföretagen. De fick i uppdrag att utan vinstintresse förvalta ett kommunalt grundkapital. Målet var att erbjuda ett bra boende för alla till rimliga hyresnivåer och verka mot en geografisk uppdelning av ekonomiskt starka och svaga hushåll.

Succesivt utvecklades och etablerades bruksvärdessystemet. Hyrorna skulle inte vara godtyckliga utan de skulle bestämmas via en förhandling. Allmännyttan skulle erbjuda hyresgästerna boendeinflytande och bostäderna skulle vara tillgängliga för alla oavsett social, ekonomisk, etnisk eller annan bakgrund.

Från mitten av 40-talet till 90-talet var det bostadspolitiska systemet intakt över de politiska blocken. Under början av 1990-talet bantades de bostadspolitiska ambitionerna till följd av hårda besparingskrav i Sverige. Ekonomiska kriser avlöste varandra, stöden och subventionerna till bostadsbyggande försvann. Bostadsfrågan tappade i vikt och det fanns gott om bostäder under 90-talet när ekonomin sanerades.

Tiderna förändras och nu råder bostadsbrist i stora delar av landet. Vi som allmännyttigt bolag har fått en ny lagstiftning (2011) och den säger i korthet att vi ska vara affärsmässiga med ett samhällsansvar. Med affärsmässighet menas att vi ska generera vinst för att kunna bygga nytt och underhålla våra fastigheter. Vinstmaximering är dock inte vårt huvudsakliga syfte. I samhällsansvaret ingår ett etiskt, miljömässigt och socialt ansvar, för en hållbar utveckling och för att möta klimatutmaningen.

Det pågår även ett antal statliga utredningar som kan påverka vår verksamhet i framtiden. En sådan utredning handlar om fri hyressättning i nyproduktion i syfte att öka bostadsbyggandet. En annan om socialt hållbar bostadsförsörjning, då allt fler hushåll har svårt att etablera sig på bostadsmarknaden och trångboddheten ökar.

En ny social bostadspolitik är viktigt för att lösa de svårigheter som finns. Samtidigt har debatten om sociala bostäder åter blossat upp. Men att införa sociala bostäder, som är vanligt i andra europeiska länder, är inte rätt väg. Vi behöver hitta tillbaka till den generella bostadspolitiken som bidrog till ett välfärdssamhälle att vara stolt över.

Under det här året har vi påmints om hur viktigt våra hem är för oss alla. Vi behöver nu höja blicken och fundera över vilken bostadsmarknad vi ska ha i framtiden och vilken roll allmännyttan får i den.

Vi börjar med att ta sikte på ett nytt år tillsammans. Håll ut och ta hand om er.

Jerker Eriksson, Vd

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster som kommer ut med 4 nummer per år. **Ansvarig utgivare:** Anders Hugosson. **Redaktör:** Anna Wiberg. **Produktion:** Bostaden, Oddo, Punkt PR. **Grafisk form:** Huxflux. **Tryck:** TMG Tabergs. **Foto/illustration:** Bostaden, Malin Grönborg, Kristoffer Pettersson, 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

Tänd ett ljus, men låt det inte brinna för länge

Levande ljus förgyller tillvaron under den mörka vintersäsongen. Men var försiktig. Lämna inga stearinljus tända när du lämnar lägenheten eller går och lägger dig. Lämna heller inte spisen utan uppsikt när du lagar mat. För en fröjdefull jul, tänk på brandsäkerheten!

Våra öppettider under helgerna

Julafton, juldagen, annandagen (24–26 december) samt nyårsafton (31 december), nyårsdagen och trettondagen (1 och 6 januari) håller vi stängt.
Trettondagsafton (5 januari) har vi öppet för besök, 09.00-12.00. Telefontid 08.00-12.00.

Övriga dagar gäller nedan tider.

TELEFONTIDER
Måndag-fredag 08.00-12.00

BESÖKSTIDER
Måndag–torsdag 09.00-16.30
Fredag 09.00-15.00
Lunchstängt 12.00-13.00

Journummer
Vid allvarliga fel som inträffar efter kontorstid, eller under helger, ring 090-14 26 10.

Nu har Bostadens webbutik för hyresgäster, Hemmafint, öppnat igen. Om du går i renoveringstankar, logga in på Mina sidor och besök Hemmafint för att se vad som finns i vårt utbud. Med Bostadens Hemmafint kan du göra dina beställningar den tid på dygnet som passar dig. Smidigt!

Livslångt lärande

Många äldre känner sig ensamma. Det kan bero på flera saker. Som att arbetslivets gemenskap försvunnit i samband med pensionen, att familj och vänner bor på annan ort eller inte har möjlighet att träffas så ofta. I pandemins spår är det också många som blivit isolerade och av den anledningen känner sig ensamma.

I ett projekt finansierat av Socialstyrelsen fokuserar Folkuniversitet Umeå på att få fler äldre att hitta till folkbildningen och på så sätt främja gemenskap och ett livslångt lärande. De kan bland annat hjälpa dig att komma igång med en bokcirkel, en promenadgrupp eller en livsberättargrupp.

Vill du delta i någon av Folkuniversitetets kostnadsfria aktiviteter för seniorer? Kontakta:

Cornelia Lohf
090-71 14 66, cornelia.lohf@folkuniversitetet.se

Signe Andersson
090-71 14 65, signe.andersson@folkuniversitetet.se

Betala hyran med elektronisk faktura

Vill du hjälpa oss att bli mer hållbara? Om du inte längre vill ha pappersfaktura, och vill slippa skriva in långa och krångliga OCR-nummer varje gång du ska betala, kan du anmäla dig till e-faktura. Med e-faktura skickas en elektronisk hyresavi till din internetbank istället för via posten. Det är den enklaste och mest miljövänliga lösningen. Kontakta din bank för att anmäla dig.

Håll uuuuuuu
uuuuuuuuuuu
uuuuuuuuuuu
uuuuuuuuuuu
uuuuuuuuut!

U-

U-

U-

U-

Bra jobbat hittills, kära hyresgäster! Vi vet att ni kämpar på – ni håller avstånd, tvättar händerna och stannar hemma vid minsta symtom. Nu gäller det att fortsätta hålla ut, och följa rekommendationerna.

Sommaren gjorde situationen lite enklare. Vi kunde träffas ute och umgås under trygga former. Nu är vintern här och utmaningarna fler. För att klara av dem måste vi hjälpas åt. Fortsätt att hålla kontakten på ett säkert sätt och hjälp grannar och andra medmänniskor på de sätt du kan.

Det handlar både om att bromsa smittspridningen och att sprida värme och hopp.

Vi är många och tillsammans kan vi göra stor skillnad.

Håll ut.

En lysande idé blir till

William Olsin, elektriker på Bostaden, fick frågan om han inte skulle göra något med bron på Liljansberget. Då väcktes idén om att installera belysning som både ser bra ut och lyser upp en annars skum passage. Några månader senare stod den färdig, redo att sprida ljus i höstmörkret.

Liljansberget är ett attraktivt och universitetsnära område med boende för alla åldrar. Här finns en levande utomhusmiljö med lek-, grill- och uteplatser, promenadstråk och cykelvägar.

– Det är ett härligt område, jag trivs utmärkt och upplever att jag fått en nära kontakt med de som bor här. Generellt är det en ung medelålder på hyresgästerna, men det blandas upp allt mer vilket är trevligt, säger Mikaela Åsberg, kvartersvärd.

Bland höghusen på området finns också en träbro, en liten men uppskattad detalj i utomhusmiljön.

– När William berättade om idén att belysa bron och vilket lyft det skulle bli, kändes det självklart att prioritera. En jättebra idé. Med belysning blir det mysigt och fint, samtidigt som det ökar tryggheten för våra hyresgäster och besökare på området, säger Mikaela.

William Olsin, som installerat belysningen, berättar att han först fick idén efter att ha suttit och pratat belysningslösningar med en kollega.

– Bron sitter så perfekt inne på området, så jag tänkte det skulle gå att göra något fint av den med lite belysning, berättar William.

Arbetet påbörjades i våras, genom att fräsa ut i träet för att kunna fästa två 10 meter långa LED-lister. Strömmen hämtas från en närliggande lyktstolpe, vilket innebär att brolyset slår på och av när stolpbelysningen gör det.

– Vi har fått positiv respons, det är många som tycker att det har blivit bra. Jag la ut en bild på min egen Facebook och både kollegor och vänner har kommenterat. Flera kallar det ”lysande”, säger William.

– Vi spånar nu på fler idéer för att lysa upp området. Det är en viktig del i det löpande trygghetsarbetet. Sedan är det så klart extra roligt när det blir så här fint, avslutar Mikaela.

Hjälp oss att öka trivseln

Har du en idé för hur vi kan öka tryggheten och trivseln på just ditt område? Dela gärna med dig till oss. Skicka ett mejl med din idé till ab.bostaden@bostaden.umea.se.

Fem skäl till att du har valt rätt!

I oroliga tider är det extra tryggt att bo i hyresrätt. Detta eftersom du slipper oroa dig för att bolåneräntorna ska rusa och att du ska drabbas av plötsliga extrautgifter.

Men det finns fler fördelar. Här listar vi de fem främsta.

1. Inga dyra överraskningar

När du flyttade in i din hyresrätt slapp du oroa dig över de amorteringskrav som bostadsrätts- och villaköpare har. Du behövde inte heller ta lån, med de räntor som kommer med det. Räkneexempel: Om du har ett bolån på två miljoner kronor och räntan går upp med en procent kan månadskostnaden dra iväg med nästan 1 700 kronor. Vi ska heller inte glömma oförutsedda kostnader som en trasig frys eller läckage bär med sig. Sådana överraskningar slipper du om du bor i en hyresrätt.

2. Hem för alla

Grundtanken med allmännyttiga hyreslägenheter är att alla ska ha råd att bo i dem. Du behöver varken ha kontantinsats eller startkapital, eller oroa dig över att nå upp till kraven på lånelöfte. Här finns prisnivåer för alla. Som hyresgäst är du också med i en större gemenskap, där alla boende tillsammans med hyresvärd bidrar till tryggheten på området.

3. Möjlighet till rörlighet

Om du skulle vilja flytta behöver du inte bekymra dig över vem som ska ta över lägenheten efter dig. Det är vårt jobb. Du bor kvar till dess uppsägningstiden löpt ut, sedan kan du röra på dig vart och när du vill.

4. Enkelt att renovera

Med jämna mellanrum underhåller vi alla lägenheter i vårt bestånd, enligt förutbestämda intervaller. Vi erbjuder även, mot en smärre kostnad, möjlighet till underhåll av din lägenhet när du själv vill. Då kan du välja en av de produkter som ingår i lägenhetsunderhållet, eller en tillvalsprodukt som ger din lägenhet det lilla extra. Skillnaden mellan produkter som tillhör lägenhetsunderhållet och tillvalen, är att du betalar för dem på olika sätt. Läs mer om det på vår webbplats.

5. Tid för livet

När du bor i en hyresrätt betalar du hyra, där underhåll, reparation och service ingår. Ibland går något sönder och då kommer vi hem till dig och fixar problemet. Vi tar också hand om de gemensamma ytorna, vilket innebär att vi skottar snö, klipper gräs, underhåller rabatter och städar i trappuppgångar. Medan vi tar hand om fastigheter och grönytor kan du ägna dig åt det andra. Att umgås med vänner, göra läxor med barnen eller titta på en tv-serie, till exempel.

En strålande (film)jul för hela familjen

Vad kan vara mysigare än att tillbringa en kväll tillsammans med en riktigt bra film? Här bjuder Bostadens medarbetare på några av sina bästa filmtips, för alla smaker.

- **Ett päron till farsa firar jul** (1989)
  En film för hela familjen som håller än i dag. Massor med skratt åt en familjefar som vill göra den bästa julen för sin familj men där inget går riktigt som planerat.
- **Ensam hemma** (1990)
  Familjeklassiker som lockar till skratt samt ett och annat hyss.
- **Love Actually** (2003)
  Mer romantiskt än så här blir det knappast. En modern julsaga som värmer hjärtan. Vi får följa olika personer vars öden nog kan väcka en hel del igenkänning.
- **The Holiday** (2006)
  Vi fortsätter på det romantiska spåret med en må bra-film i äkta Hollywood-stil.
- **The Nightmare Before Christmas** (1993)
  Skulle passa lika bra till Halloween som jul, men Tim Burtons stop motion-klassiker kittlar otäckt samtidigt som den spelar på julens alla strängar.
- **A Christmas Carol**
  Charles Dickens bok om den buttre Ebenezer Scrooge som tinar upp lagom till jul med hjälp av julspöken från dåtid, nutid och framtid finns i fler versioner än vi kan räkna. Den animerade versionen från 2009 med bland andra Jim Carrey passar även de yngre julfirarna.
- **Nu är det jul igen** (1994–2006)
  Komeditrilogi med mycket julkänsla för hela familjen att njuta av. Kanske får vi här en förklaring till vem tomten är?
- **Die Hard 1 och 2** (1988–1990)
  För de vuxna kommer här ett äkta actiontips. Citatmaskinen John McClane, spelad av Bruce Willis, tar sig an den ena skurken efter den andra.
- **Polarexpressen** (2004)
  En tågresa genom snötäckta landskap, julklappsberg, vänskap och magi. Ett äventyr som bjuder in till mys för hela familjen.
- **Tomten är far till alla barnen** (1999)
  Filmen som blivit nästan lika självklar som Benjamin Syrsa på julafton för de vuxna i sällskapet. Många dråpligheter, vasst levererat av den svenska skådespelareliten.
- **Grinchen – Julen är stulen** (2000)
  Ännu en film med Jim Carrey till jul, inte minst för att han är så kul. Den bygger på en barnbok från 1957, men sagan i sig är lika aktuell då som nu. Vi besöker Vemdalens bybor som rimmar på allt, en värmande film när det ute är kallt.

”Det är okej att vara arg och ledsen.”

Sedan i mars har vi fått ändra våra liv och begränsa vårt umgänge, vilket för många också lett till ett sämre mående. Ensamhet och att inte kunna påverka sin situation är tärande.

Kati Knox menar att mindfulness kan hjälpa. Här ger hon en inblick i det hon kallar för gratis medicin.

Du behöver inga speciella kläder eller dyr utrustning. Allt du behöver göra är att blunda och fokusera. Mindfulness kan utövas av alla.

Kati Knox, yogainstruktör, beskriver det som att vrida ner tempot, både fysiskt och mentalt och att det i grund och botten handlar om att bli medveten om sin andning och sina tankar för att balansera sig själv.

Genom mindfulness blir det lättare att acceptera oro och ångest genom att tillåta känslorna och sedan konstatera att de inte kommer att finnas kvar för alltid.

– Det kommer att gå över och det finns en tröst i att hela världen upplever i princip samma sak just nu i och med pandemin. Många är rädda för vad de ska känna när de stannar upp, men det som kommer behöver komma för att du ska kunna gå vidare.

Hon tycker att det finns ett stigma kring att må dåligt, men att det är en del av livet. Att konstatera det innebär acceptans istället för fokus på problemet.

– Alla kan inte vara glada hela tiden. Det är okej att känna sig arg, frustrerad och ledsen.

Kati Knox menar att många ägnar sig åt mindfulness utan att veta om det. Det kan handla om trädgårdsarbete eller att ta en promenad och titta på älven. Att bli medveten om vad som finns runtomkring är vad det handlar om.

Själv upptäckte hon mindfulness 2007 vilket har hjälpt henne väldigt mycket.

– Det har gett mig en grund att stå på. Jag har tidigare varit väldigt deprimerad, men har nu det här verktyget som hjälper mig. Det ger mig tillåtelse att sakta ner när jag behöver det. Mindfulness är gratis medicin. Det och yoga har räddat mitt liv, säger hon.

Text: Johanna Lindqvist

Kati Knox är ursprungligen från Kalifornien, USA, men bor numera med sin man och barn i ett gammalt hus utanför Umeå. Hennes stora passion är yoga och mindfulness, vilket hon också undervisar i.

FOTO: KRISTOFFER PETTERSSON

PROVA SJÄLV

Kati Knox tipsar

Börja med att sätta eller lägga dig bekvämt och blunda. Föreställ dig hur rummet du befinner dig i ser ut. Hur är möblerna placerade, var sitter fönstret och dörren? Visualisera dig själv när du sitter eller ligger i rummet. Börja sedan med att skanna hela din kropp från hjässan och sedan varenda del av kroppen tills du kommer till tårna. Slappna av i kroppsdelarna alltefter som du gör skanningen. Du kan göra detta mer eller mindre långsamt.

Andra sätt att utöva mindfulness är att varje kväll reflektera över dagen som varit. Hur har den påverkat mig? Hur mår jag just nu? Hur känns min andning? Kan jag ta längre andetag och hur känner jag då? Detta skapar förutsättningar för att du ska lära känna dig själv bättre.

Så firar Umeåborna jul

Samma procedur som förra året?
Nja, just i år blir nog julfirandet lite annorlunda för de flesta av oss. Här berättar fyra Umeåbor om sina julplaner, tankar kring ett coronasäkert firande, och andra tips för att förgylla helgerna.

Text: Olov Antonsson

Per Åkerlund

Per Åkerlund
Ålder: 43 år.
Yrke: Driver delikatessbutiken DUÅ.
Bor: Lägenhet i Umeå.

Hur blir ditt julfirande?
– Jag har inte velat göra för mycket planer innan jag vet hur allt ser ut med den rådande pandemin, men hoppas kunna fira med familjen på julafton. Eftersom vi jobbar mest hela tiden i december har vi faktiskt gått ut på olika julbord på julafton under de senaste åren. Men i år blir det nog hemmavid.

Har du några tips för en coronasäker jul?
– Jag tror inte att vi ska underskatta vikten av sällskap, oavsett om det är på en skärm eller utspritt på annat sätt. Vi behöver umgås med nära och kära än mer i dessa tider, men det måste såklart ske på ett säkert sätt. Vi får försöka göra det bästa och mest kreativa av situationen. Kan nog bli fint och minnesvärt ändå.

Hur julpyntar du hemma?
– Jag och min sambo julpyntar väldigt sparsamt. Lisa Larssons ljusstakar Adventsbarn är det första vi tar fram. Julblommor och adventsstake är nog de pynt vi smyckar lägenheten med annars, men det blir inte så mycket eftersom jag knappt är hemma i december.

Vad är den viktigaste traditionen för dig?
– På senkvällen den 23:e då jag och bror firar att vi överlevt julhandeln med våra sambos. Då äter vi ljumna, griljerade julskinkan på tunnbröd och dricker champagne. Bästa mackan som finns och kombinationen är riktigt trevlig, rekommenderas!

Vad äter du annars helst i jul?
– En god matjes och olika sillar är ett måste, klassiska julgröten på förmiddagen och sen är jag svag för dopp i grytan.

Vad skippar du gärna på julen?
– Onödiga krav och överflöd. Satsar hellre på ett mindre men välgjort julbord.

Martina Edström
Ålder: 35 år.
Yrke: En av Bostadens kvartersvärdar på Umedalen.
Bor: Radhus på Rödäng.

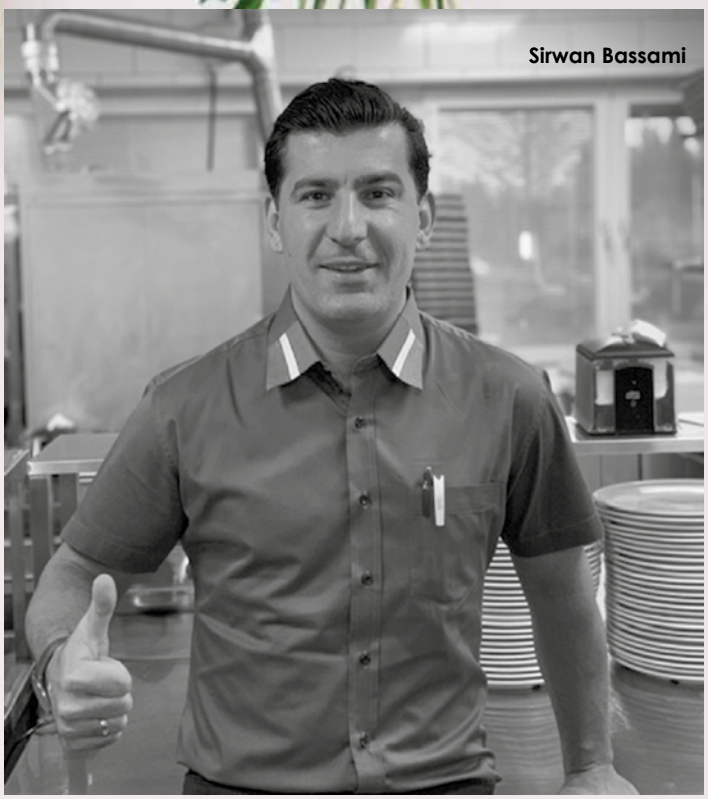
Hur firar du jul i år?
– Tanken var att åka hem till mamma i Småland, men det blir nog inte så, för jag känner att jag inte vill resa. Jag kommer nog att fira hos min pappa i Bygdeå. Det känns bättre att stanna där jag är. Framför allt vill jag ta det lugnt och inte stressa så mycket. Man får försöka vara med sin familj så gott det går och göra det bästa av det.

Hur kommer du att umgås du med de som du inte kan träffa fysiskt?
– Vi är ganska utspridda i min familj. Jag har en syster i USA, en i Uppsala och mamma i Småland. Vi brukar köra FaceTime två gånger i veckan. Då skrattar vi mycket! Det har vi gjort innan corona också, och så får det bli i jul också.

Vad är ett måste på julen för dig?
– För mig är det viktigt att gå i julotta. Det har jag alltid gjort när jag firat jul i Småland, men aldrig här uppe i Umeå. Det kanske jag skulle göra i år!

Vad äter du helst i jul?
– Omelett! Det tycker många är konstigt här uppe. Men vi gör det hemma hos mig. Sen äter jag gärna Jansons. Skinka och sill skippar jag!

Martina Edström


Sirwan Bassami

Sirwan Bassami
Ålder: 40 år.
Yrke: Driver Restaurang Maria på Mariehems Centrum.
Bor: Lägenhet på Mariehem.

Hur firar du jul i år?
– Vi ska träffas den allra närmaste familjen. Vi har stängt här på Maria så vi kanske ska vara här. Då kan vi sitta med bra avstånd till varandra.

Har du några tips för en coronasäker jul?
– God hygien! Tvätta händerna ofta och glöm inte handspriten. På grund av corona ska vi ha bordsservering istället för buffé som vi brukar ha i vanliga fall.

Vad äter du helst i jul?
– Vi brukar ha jul på kurdiskt sätt med goda rätter av kyckling, lammkött och vegetariska alternativ.

Vad är den viktigaste traditionen för dig?
– Julen betyder kärlek, gemenskap och omtanke. I år får vi absolut inte glömma de som kommer att vara extra ensamma på grund av pandemin. Ett telefonsamtal kan betyda mycket. Jag önskar alla Umeåbor en underbar jul och hoppas att vi kan fortsätta att tillsammans hjälpa till att förhindra smittspridningen. Nästa jul är förhoppningsvis allt bra igen, om inte bättre. Vi har nog lärt oss att uppskatta varandra och livet mer efter denna pandemi.

Magda Andersson
Ålder: 29 år.
Yrke: Musiker.
Bor: Carlshem.

Hur firar du jul i år?
– Tillsammans med mina föräldrar och två bröder i Röbäck där jag är uppvuxen. Vi brukar alltid fira med mina morföräldrar och mor-bror i vanliga fall men vi har inte bestämt än hur vi gör med det i år.

Har du några tips för en coronasäker jul?
– Lyssna på experterna, var rädd om de äldre och skippa hemvändarfesterna kanske.

Hur julpyntar du hemma?
– Jag är den minst julromantiska person som finns. Jag brukar byta till en gammaldags julgardin i köket och ställa fram en skål med julgranskulor. Förra året skaffade jag i och för sig en julstjärna till sovrummet och en ljusstake! Jag bor i en trerumslägenhet som är jättemysig med väldigt mycket växter i. Något år använde jag en chiliplanta som julgran, med små små julgranskulor och lampor. Men jag tycker att det är jättefint hemma hos andra som julpyntar mycket.

Vad är ett måste på julen för dig?
– Att det är välstädat hemma. Det har jag ärvt från min mor som städar som en galning inför högtiderna, min städmani är mer lagom. På julafton vill jag ha knäck, sällskapsspel och en lång tyst promenad med hunden.

Vilken julmusik lyssnar du helst på?
– River - Joni Mitchell, Snart kommer änglarna att landa - Ulf Lundell, och så förstås Fairytale of New York - The Pogues.

Magda Andersson

Under trygghetsvandringen på Umedalen deltog personal från Bostaden, kommunen, polisen, BRÅ, men också boende i området.

Vandrar för tryggare bostadsområden

Genom regelbundna trygghetsvandringar skapar Bostaden områden som ska kännas säkra för dem som bor där. I höst är det sex olika platser som besöks och inspekteras av kommun, polis, BRÅ och hyresgäster.
– Det är bra att få olika personers syn på ett område, säger Mikael Ringh, skötselchef.

Höstmörkret har börjat lägga sig över Umeå och den svarta asfalten suger upp det mesta av ljuset som gatlamporna ger. En grupp människor går sakta runt vid hyreshusen på Umedalen, stannar till och pekar mot extra mörka områden.

Det är representanter från Bostaden, polisen, BRÅ, kommunen samt boende i området som samlats för en trygghetsvandring. Mikael Ringh är skötselchef och ansvarar för den yttre miljön vid Bostadens områden i norra och centrala stan. Han samarbetar med kvartersvärdarna och fastighetsskötarna för att se till att snö, grus, gräs, belysning och beskärning av träd och buskar, uteplatser och lekplatser tas omhand som de ska. Det är också han som håller i trygghetsvandringen.

– Vi tittar på området från allas synvinklar och hyresgästerna är väldigt viktiga här. Man blir lätt hemmablind och får genom de här vandringarna hjälp med att se saker på nya sätt. Vi får veta hur de boende rör sig i vardagen och vad vi behöver ändra. 50 procent av det vi ser som behöver åtgärdas tar vi hand om inom en vecka, säger han.

Det kan vara belysning som behöver sättas upp i mörka hörn, eller buskar som vuxit och tar för mycket plats och behöver beskäras.

Att se till att ett bostadsområde känns tryggt för dem som bor och vistas där kan liknas vid feministisk stadsplanering, som också går ut på att skapa en offentlig miljö med ökad trygghet och motverkan av brott. Tanken är att det ska bli bra för dem som rör sig i området och staden.

Genom att ha med representanter från polisen på vandringen kan Bostaden få tips om vissa platser där de vet att droger brukar gömmas eller säljas. Det kan vara undanskymda dunkla platser som då behöver lysas upp.

– Oftast handlar det om just belysning som saknas. Folk är inte otrygga generellt, utan ser de här vandringarna som ett sätt att påverka det som kan förbättras, säger Lina Eriksson, kommunpolis.

– Det är bra för oss att vara med här. Vi får de boendes perspektiv av hur det är att bo i ett område och lära oss hur människor rör sig, vilket är nyttigt, säger Maria Sjöström, områdespolis.

Synpunkter antecknas och saker som ska åtgärdas brukar vara fixade så snart det är möjligt, ofta inom en vecka.

Mikael Ringh (röd keps) är skötselchef på Bostaden och håller i trygghetsvandringen på Umedalen.

Polisen går med på trygghetsvandringarna för att se på bostadsområdena utifrån sin synvinkel. De kan informera om ställen de vet behöver åtgärdas.

I höst genomför Bostaden trygghetsvandringar på Umedalen, Ersboda, Ålidhem, Holmsund och Öbacka. 2012 gjordes en slags nollställning då alla stadsdelar gicks igenom och sedan ett par år tillbaka finns ett rullande schema på vilka områden som står på tur.

– Vi kommer tillbaka hit för en trygghetsvandring igen om kanske fem år, säger Mikael Ringh.

Gruppen utgår från Teaterallén och går runt området. Vid en lekplats stannar Mikael Ringh och hans kollegor till och pekar mot ett hörn där några bänkar är utplacerade. Där är onödigt mörkt och kanske kan det behövas ytterligare belysning på platsen.

– Det finns ju el att dra från fasaden där bredvid, säger Mikael Ringh och pekar mot en förrådsbyggnad intill.

Vid några cykelparkeringar finns synpunkter på att det också är lite väl mörkt. Detta noteras och gruppen går vidare mot Paradisgränd. Där pekas ett träd ut som skymmer belysningen vid en parkering och dessutom hänger ner över ett hus som riskerar att börja ruttna.

– Det trädet ryker, säger Mikael Ringh.

Vid Glädjens gränd sluter Magnus Soräng och hans familj upp och promenerar med mot Löftets gränd där de bor.

– Vi flyttade hit 2015 och trivs bra. Det är ett tryggt område och vi har grannsamverkan som gjort att någon kunnat stoppa cykeltjuvar till exempel. Vi hjälps åt så att det känns tryggt, vilket är bra då det bor ungefär 40 barn på det här området, säger han.

Magnus Soräng har lite funderingar över belysning som inte är tänd, eller där det helt och hållet saknas.

– Det är bra med sådana här vandringar för det ger en chans för oss som bor här att påverka, säger han.

TEXT: JOHANNA LINDQVIST
FOTO: MALIN GRÖNBORG

Bostaden är ett allmännyttigt bostadsföretag – men vad innebär det?
– Vårt uppdrag är att skapa trygghet i samhället och tänka långsiktigt för allas bästa, säger Bostadens hållbarhetsstrateg, Johanne Lindgren.

Allmännyttan håller över tid

Av Sveriges alla hyreslägenheter ägs ungefär hälften av privata hyresföretag och hälften av Sveriges kommuner. Det är de kommunala bostadsbolagen som kallas ”allmännyttan”.

Allmännyttans historia kan spåras tillbaka till 1930-talets ekonomiska kris. Många var arbetslösa och livet var tufft. De flesta bodde både trångt och dyrt. Ändå spirade hoppet i Sverige – drömmen om en modern demokrati med trygghet för alla.

Det var då idén om allmännyttan föddes, det som skulle garantera medborgarna god standard, prisvärda hyror och möjligheter till gemenskap och inflytande. Den idén lever kvar än i dag, i Umeå under namnet Bostaden.

”Goda hem åt alla”

Bostaden startade som en stiftelse 1953 och är sedan 1995 ett kommunalt allmännyttigt bostadsbolag. Det som på fyrtiotalet sammanfattades som ”goda hem åt alla” har i företagets moderna tappning blivit visionen om ”hållbara hem för alla”.

– Egentligen är det inte så mycket som har förändrats. Grundtanken är densamma och den har visat sig vara väldigt hållbar i sig, säger Johanne Lindgren.

– Skillnaden är att vi i dag ser på det ”goda hemmet” ur ett vidare perspektiv, där vi inkluderar den breda betydelsen av hållbarhet och tar ansvar för många aspekter som har med boendet att göra. Det är ett långsiktigt helhetstänk vad gäller miljö, ekonomi och sociala frågor. Allt hänger ihop.

Hon förklarar att det bland annat innebär genomtänkt underhållsarbete och nybyggnationer, som svarar upp mot invånarnas behov. Ett exempel på det senare är det nya seniorboendet på Berghem, som vi skrev om i förra numret av Hej. Hållbarhetsarbetet handlar också om att stötta sociala initiativ för som främjar integration, miljö och ungas möjligheter till en bra fritid och utbildning.

– Kort och gott jobbar vi för ett bättre Umeå, avslutar Johanne Lindgren.

Läs gärna mer om Bostadens historia och hållbarhetsresa på **bostaden.umea.se**.

Modernt att baka på gammalt vis

Intresset för surdeg har skjutit i höjden. Med mer tid hemmavid har många upptäckt tjusningen med att baka enligt gamla traditioner.

– Det är så här vi har bakat i nästan 10 000 år, berättar Marcus Löfroth, bagare och surdegskonnässör i Umeå.

Marcus Löfroth har länge dragits till bakning i allmänhet och surdeg i synnerhet. Efter 15 år på restaurang sadlade han om och startade ett eget bageri. Två år senare ringde Kulturbageriet i Umeå och ville ha med honom på sin satsning som hantverksbageri. I dag jobbar han som bagerilärare på en yrkesskola – och bakar helst med surdeg i det mesta.

– Det är mycket mer näring i surdeg, och det är mer skonsamt för våra magar, berättar Marcus.

Surdeg, som innehåller levande jäst och mjölksyrabakterier som bidrar till dess speciella smak och karaktär, har en rad bevisade hälsoeffekter – dessutom är det billigt att göra.

Att baka med surdeg är speciellt eftersom degen lever sitt eget liv och den som bakar behöver lära känna både metod och deg.

– Det går inte att följa sitt recept fullt ut, utan korrigeringar, varje gång. Resultatet varierar lite för varje tillfälle, berättar Marcus Löfroth.

Väl föreberedd är tricket

Surdegsbröd bakas på en surdegs som är förberedd i förväg. Surdegar har ofta långa jästider, allt mellan tre och 48 timmar. Det är under den långa jäsningen som smakämnena och den tydliga karaktären utvecklas.

Marcus jobbar helst med stenvalsat mjöl framställt på gammeldags vis – i stället för det mer moderna, massproducerade mjölet som mals med stålvalsar.

– Det stenmalda mjölet innehåller mer bakterier, vilket skapar en mer levande deg och fler näringsämnen, berättar Marcus.

Gammal tradition på uppsving

Under pandemin har internetsökningarna kring surdeg, recept och tillvägagångssätt skjutit i höjden – liksom mjölförsäljningen. Samtidigt är det många som avskräcks och tycker surdeg verkar krångligt och tidsödande.

– Det gäller att lära känna surdegen och hur den fungerar. Därefter är det ett väldigt lätt sätt att baka på. De som väl gått över till surdeg vill sällan gå tillbaka, säger Marcus.

För nybörjaren

Det finns massor av sätt att starta en surdeg på, och internet är fylld av bra tips och tricks. Här är ett recept på en enkel grund för dig som vill testa på hantverket. Använd med fördel ekologiskt och stenmalt mjöl.

Dag 1:
2 dl vatten
2 1/2 dl rågmjöl

Dag 3:
1 dl rågmjöl
1 dl vatten

Dag 4:
1 dl rågmjöl
1 dl vatten

Så här gör du

Dag 1: Blanda 2 dl vatten med 2,5 dl rågmjöl i en bunke. Plasta in och låt stå i rumstemperatur i två dygn. Efter det första dygnet ska det börja bubbla i blandningen. Om inte, rör om försiktigt och låt den fortsätta stå i rumstemperatur.

Dag 3: Tillsätt 1 dl vatten och 1 dl rågmjöl. Plasta in igen och låt stå i rumstemperatur i ytterligare ett dygn.

Dag 4: tillsätter du 1 dl vatten och 1 dl rågmjöl. Plasta in och låt stå i rumstemperatur i ett sista dygn. Grunden är efter det redo att bakas med.

När du väl är i gång kan du använda din deg för att starta nästa och nästa.

– Då kommer det bröd som du bakar nu att vara besläktat med det du bakar om tio år. Det är ganska häftigt, säger Marcus Löfroth.

Så kan du få stöd under storhelgerna

Det finns flera hjälporganisationer och föreningar i Umeå som anordnar aktiviteter kring högtider som jul och nyår. Här kan du läsa mer om hur de kan vara ett stöd för dig.

Mycket har blivit digitalt, med allt från livesända gudstjänster till chattar istället för fysiska träffar. Eftersom planerade aktiviteter ibland behöver ställas om med kort varsel är det också många organisationer som valt sociala medier som sin främsta informationskanal. Om du inte är engagerad i sociala medier, be en familjemedlem eller vän om hjälp att söka rätt på lämpliga organisationer i din närhet.

Svenska kyrkan håller öppet

Svenska kyrkan håller öppet för mässor och gudstjänster, men med vissa begränsningar i linje med gällande myndighetsrekommendationer. Under julen arrangerar kyrkan traditionsenliga julkonserter och den sänder också flera av arrangemangen live via Facebook. Den senaste informationen hittar du på deras webbplats: *svenskakyrkan.se/umea*

PRO fixar digital allsång

PRO, Pensionärernas riksorganisation, har tio lokala föreningar i Umeå som anordnar julaktiviteter för sina medlemmar. I år har flera av föreningarna ställt in samtliga inomhusaktiviteter året ut. Men lite aktivitet finns det ändå för den som är frisk och håller avstånd. Under hösten har det bland annat anordnats boulespel och föreningen på Teg har på sin Facebook bjudit på livesändningar med bland annat allsång. På PRO:s webbplats finns mer att läsa från respektive förening.

Värmande i vinterkylan

Öppet hus och kök är en verksamhet som drivs av Umeå Stadsmission, tidigare Öppen gemenskap. Hit kan vem som helst komma och värma sig, ta en kopp kaffe och umgås. Det finns alltid personal på plats som kan vara till hjälp. Under året har de även delat ut kläder, anordnat pyssel och fördelat matlådor. Öppet hus och kök går i skrivande stund att besöka dagligen mellan klockan 08.00–10.00. Mer information finns på Facebook.

Prata med BRIS

Många upplever nedstämdhet i samband med storhelgerna. Det kan bero på problem i hemmet eller nära relationer, men även på grund av ensamhet och isolering. Oavsett vad så kan ett samtal göra stor skillnad för måendet. För barn och unga har BRIS, Barnens rätt i samhället, ett telefonnummer för den som vill prata med en vuxen. Det kan vara om känslor eller något som har hänt. Det går också bra att mejla eller chatta.

BRIS har även infört digitala lunchföreläsningar, Lunch med BRIS, för dig som arbetar med barn och unga – och erbjuder stöd till föräldrar.

Mindfulness mot oro

På sidan 9 i detta nummer av Hej pratar vi med Kati Knox om att det är okej att inte alltid vara på topp. Mindfulness, som den artikeln handlar om, är en metod för att hantera stress eller oro.

Ett annat bra stöd är Mind, en ideell förening som ger stöd vid psykisk ohälsa (*mind.se*). De driver bland annat en föräldralinje, äldrelinje och en självmordslinje dit alla som behöver kan ringa och få stöd.

De finns för dig som behöver hjälp

Sedan i mars har Röda Korset i Umeå, Frivilligcentralen, Svenska kyrkan och Umeå Stadsmission gått samman för att hjälpa äldre och personer i riskgrupp att handla, hämta ut medicin och för social kontakt, som att vara promenadsällskap. Sedan starten har de haft över 800 uppdrag, som möjliggjorts tack vare volontärer och samarbetspartners, däribland vi på Bostaden.

Behöver du hjälp finns de tillhands och du når dem på telefonnummer 090–16 64 42, alla vardagar mellan klockan 10.00–12.00. Du kan även skicka ett mejl till tillsammans@umeakretsen.se.

Engagera dig

Ibland innebär jul och nyår även tid över. Investera den i en god sak och bli volontär du också. Kolla in *volontarbyran.org* för ett uppdrag som passar dig.

Text: Olov Antonsson

Fira en god och hållbar jul

Pynt, klappar och mat i mängder. Julen är mysets och gemenskapens högtid, men innebär också en hel del konsumtion. Det går dock att fira jul på ett sätt som är mer skonsamt – för planeten såväl som för plånboken. Här är tips för en mer hållbar jul.

Julpynta naturligt

Kottar, granris och rönnbärsklasar är ett härligt inslag hemmavid i jultider. Varför inte plocka in själv? Den härliga doften får du alldeles gratis. När det gäller mossor och lavar gäller det däremot att vara försiktig. Vissa är fridlysta och för att plocka exempelvis fönsterlav krävs markägarens tillstånd.

Välj klimatsmarta blommor

Snittblommor kan lyfta julstämningen. Men det gäller att välja buketten med omsorg. Importerade blommor som flygs in eller har långa transporter kan vara en miljöbov. Fråga i blomsterhandeln efter klimatsmarta alternativ.

Skippa paraffinet i ljusen

Vad vore julen utan tända ljus? Paraffinljus släpper ut stora mängder koldioxid i atmosfären. Välj därför stearinljus, som visserligen också släpper ut koldioxid, men är ett bättre miljöval. Tänk på att alltid släcka ljusen när du lämnar ett rum – och se till att ha en fungerande brandvarnare hemma.

Ett grönare julbord

Glöm skinka, korv och grisfötter. På det moderna julbordet får de gröna alternativen ta allt större plats. Festa loss med alla sorters kål eller gör gröna varianter av julens klassiker – en garanterad succé!

Dra ner på papperet – och paketen

Varför inte testa att välja lite färre julklappar i år? Det är väl ändå rimmen och gemenskapen som är bäst? Du gör också klimatet en tjänst när du drar ner på konsumtionen. Oavsett klappmängd är det en god idé att dra ner på julpapperet. Slå hellre in i sådant som redan finns hemma, som till exempel gammalt tidningspapper.

Ge hopp med ett gåvobevis

Du kan faktiskt förändra människors liv med en julklapp. Ge mat till människor i krigets Syrien, rädda undernärda barns liv med näringsrik nötkräm eller se till att människor som drabbats av extremväder får mat, rent vatten, skydd och varma filtar. På *rodakorset.se* finns en gåvoshop med klappar som gör skillnad på riktigt.

Fakta: Röda korset, Naturskyddsföreningen, emmasundh.com.

Fruktbröd till julens ostar

Prova att baka ett härligt fruktbröd signerat Marcus Löfroth i jul. Passar perfekt till en skiva edamer eller Västerbottensost på jultallriken. Välj gärna ekologiskt och stenmalt mjöl.

Ingredienser:

400 gram bagerivete
260 gram dinkelmjöl
300 gram aktiv rågsurdeg
400 gram vatten (ca 20 grader)
15 gram salt
400 gram blandad torkad frukt

Så gör du:

- Grovhacka och blötlägg frukten i 2 timmar. Häll av vätskan och blanda frukten med lite mjöl så är den lättare att få in i degen senare.
- Blanda alla ingredienser utom salt och frukt. Låt degen vila i 1 timme.
- I bakmaskin: Knåda på lägsta hastighet i cirka 4 minuter till degen börjar ”dra sig” mot degkroken. Tillsätt salt samt frukt och blanda degen till dess frukten är jämnt fördelad.
- Placera degen i en oljad bunke med plastfilm eller lock på.
- Jäs fruktbrödet i 90 minuter. Dra i degen, från kanterna och ”fäll in” mot mitten. Jäs ytterligare 90 minuter. Skär ett litet snitt i ytan och kontrollera jäsningen. Det ska vara fullt av små bubblor.
- Forma till två bröd och placera i jäskorg eller oljad limpform. Ställ i kyl minst 12 timmar (kan stå upp till 48 timmar).
- Ställ ugnen på 230°C, ej varmluft.
- Baka bröden direkt från kyl. Mjöla ytan på bröden och snitta gärna för högre lyft och vackrare bröd. För bästa resultat, baka bröden i varsin gjutjärnsgryta med lock. Då behålls all fukt, brödet öppnar upp sig mer och skorpan blir godare och mer livfull.
- Baka i cirka 45 minuter (eller 98 grader innertemperatur) och låt svalna helt på galler innan du skär upp.

Bostaden-krysset

BRONS-FIGUR
NYCKEL-BOLAG
SKYR VISSA
MUTANT
TIDIG GLOSA
PLATSEN I AKADE-MIEN
ENHET TILL SJÖSS
HADE PÅ KÄNN
PUTINJA
FÖR TUR MED SIG IBLAND
UTSIDA
BYGG-DES AV KUNGAR
DISKO-DANS
HÅL I TÄCKET
GNÄLL
VARA FRÄMST
FREDS-MÄKLA
MÅTT-LÖS
PÅ POTT-KANTEN
T-BANA I PARIS
KAN GÅ SOM DOM
MUSKE-DUNDER
KALLAS DITO
MÅLAR-PRINS
DYK-AND
VIRKE
NUVA-RANDE
STORT KÅRL
KAN TA FOLK
DEL AV DET HELA
AKTER-SEGLAD
BARR
LÄGGS I BLÖT
UNDER-HÖLL
STRECK-LÄSTE
EN RÄCKTE FÖR NELSON
PIGGAR UPP
INGÅNG
I BANK
TALAR MYCKET
LUGG
LÄKT
FÅRHUS-TÄCKE
MINSKA
SVÄNG-BOK-STAV
TRÄFF-NING
FÖRE SIN TID
LÄR SANNO-LIKT
SUND-LING I SPÅRET
BOND-DOKTOR
VATTEN-SJUKA
MATTE-VERK-TYG
HÅLLA TILL GODO
ER-LANDER
TUKTAR
FASAN-FÅGEL
NAMN-MÄRKE
STOR-TRUMMA I JAPAN
ANNAN KORT
LÄRA UPP
PRICKAR HJÖRDIS
RIKT-NING
SOCKER-GRYN
STÅR I UPP-GÅNG
YUPPIE
GENIETS EGET ÄMNE
BLIR ANSIKTE IBLAND
BYTERM
BÖR MAN BEHÅLLA
SER HUR VI SER
GÅ OM INTET
HETTAR I OST
GÖR HUND TILL HJÄLP FÖR MINNET
VINDELKRYSS av Östen *2020*

Lös krysset – vinn biobiljetter

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

Senast fredag 8 januari vill vi ha ditt svar.

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

Namn: .....

Adress: .....

.....

Telefon: .....

Vinnare i förra Bostadenkrysset

Rätt svar var "Lurvigt sällskap". Stort grattis till vinnarna: L-G Stenlund, Sune Nilsson, Kerstin Rosenqvist, Ingrid Nilsson, Ann-Christine Forsvall, Mona Lindström Zittra, Ulla Tallander, Tomas Wermelin, Thomas Näsholm, Annica Appelstam.

POSTTIDNING B
Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå

Kommer du ihåg? Vinn ljusstake från Kosta Boda!

2020 går mot sitt slut. Trots pandemi har året haft sina glädjeämnen. Minns du dessa positiva händelser från tidigare nummer av Hej?

Delta i vårt quiz för chansen att vinna en ljusstake från Kosta Boda att lysa upp vintermörkret med. Mejla dina svar till vinn@bostaden.umea.se och skriv Nyårsquiz i ämnesraden. Du kan också skicka dina svar med brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Märk kuvertet med Nyårsquiz. Senast 8 januari 2021 vill vi ha ditt svar, vi kommer att utse 10 vinnare.

1: En kulturhändelse som det pratades mycket om var drive-in-teatern ”Kallar du kommer jag”. Vilka stod bakom succén?

1. Ögonblicksteatern

X. Profilteatern

2. Skuggteatern

2: I höstas invigdes vårt nyaste seniorboende för äldre hyresgäster som eftersträvar ett aktivt liv och gemenskap. Var finns detta seniorboende?

1. Berghem

X. Mariehem

2. Teg

3: Ett av de sociala initiativ för barn och unga som Bostaden stöttar, firade under året ett år på Ersängsskolan. Vilka är de och vad gör de?

1. Idrottsföreningen Kamraterna, som låter barnen prova på olika sporter.

X. Kulturföreningen Ersboda rules, som spelar in ungdomarnas egen musik.

2. Stiftelsen Läxhjälpen, som hjälper ungdomar att höja sina betyg och sin självkänsla.

Vinnare i förra numrets Sopsorterings-quiz

Rätt svar i förra numrets quiz var:
1) 11 ton – så mycket avfall slängde Bostadens hyresgäster 2019, 2) Biogas – det är det som utvinns av matavfallet och 3) Plastfolie – det ska inte slängas i matavfallet.
Vinnare: Gunilla Ottosson Kramer, Lena Danielsson, Per-Olof von Hörnelid, Gerd Åström, Per-Erik Frohm, Karin Svedin, Monika Mazlova Lundström, Vanja Eliasson, Karin Henriksson, Jan-Erik Vahlström. Stort grattis till alla er!

Bostaden
För ett bättre Umeå