

förbo

#3
OKT
2021

TIPS!

SÅ TRÄNAR DU
I UTEGYMMET

sid 10–11

» Med en träningspartner
blir träningen roligare! «

MIKAEL, personlig tränare

LÅT UTMOMHUSSÅSONGEN FORTSÄTTA LÄNGE ÄN

Hej höst!

3

ANDRA HAND I FÖRSTA HAND
Välj vintage eller handla gratis

7

SKOJ OCH STOJ
Kyrkängens nya lekplats är klar

14

EFTER RESTRIKTIONERNA
Så jobbar Förbo

förbo

Snart kan vi ses!

Stunden som vi många har väntat på är inom räckhåll. Snart kan vi ses och umgås som vanligt! I samband med vaccinationstakten och att Folkhälsomyndigheten slopade många restriktioner från slutet av september återgår vi till att utföra alla typer av serviceärenden, även de som inte är av akut karaktär. Vi siktar på att öppna Öppet hus senare i oktober och då också kunna ta emot beställningar inom Personliga hem igen.

Hösten hos Förbo kommer att handla i mångt och mycket om tillgänglighet och återkoppling för vår del. Pandemin satte käppar i hjulet för en del av våra arbeten och efter en lång tid av smittspridning och instängdhet ska vi nu öppna upp på ett ansvarsfullt sätt. Vi har redan skapat nya mejladresser så att hyresgäster lättare ska kunna komma i kontakt med oss och vi ska slipa ytterligare på kontaktvägar och arbetssätt.

Det här numret av FörboBladet är fullmatat med tips på hur du hittar de bästa fynden på loppmarknader och övningar för utegymmet. Att träna utomhus är en god vana att hålla fast vid även efter pandemin! Själv gillar jag mina löprundor i skogen och tänkte även ta mig an det träningspass som Mikael, den personliga tränaren, guidar oss igenom. Du får heller inte missa artikeln där inredaren Anna pratar om höstens inredningstrender.

Med det sagt önskar jag dig en trevlig höst!



PETER GRANSTEDT
VD, FÖRBO



3 Nött och bytt blir nytt

Träffa Marie och Susanne som väljer vintage, på olika sätt.

6 Varje resa räknas

Det krävs inte alltid så stor insats för en klimatmässigt positiv förändring.



7 Lek i Kyrkängen

Den nya lekplatsen ger ett lyft till området.

14 Efter restriktionerna

Det här innebär vårt arbete efter pandemin för dig som hyresgäst. Intervju med Förbos förvaltningschef Mats Carlsson.

10 Testa utegymmet!

Personliga tränaren och brandmannen Mikael visar hur du använder redskapen.


LÄRAREN SOM BYTTE BANA

Namn: Marie Kollberg

Gör: Driver Retroutryck i Hedefors bruksmiljö, var tidigare högstadielärare

Bor: Floda

Familj: Man och fyra barn som är 7, 11, 14 och 16 år

 @retroutryck

EN EGEN STIL MED HÅLLBARA FÖRTECKEN

Retrokärlek rostar aldrig

Att välja vintage och begagnat har blivit en självklarhet för många, av omtanke om klimatet eller för att skapa en personlig stil. Trenden är här för att stanna! Vi besöker butiken Retroutryck och tar dig till en affär i Kungälv där allt är gratis.

TEXT Anna Brakander FOTO Markus Andersson och AnnaCarin Isaksson



FÖRBOBLADET

Tidningen för dig som är hyresgäst hos Förbo. Utkommer fyra gånger per år.

FRÅGOR OM INNEHÅLLET

031-746 50 00
info@foerbo.se

ANSVARIG UTGIVARE

Marie Keidser von Heijne

REDAKTION

Marie Keidser von Heijne,
Hanna Holmström och Fredrik
Kristenson, Förbo
Anna Brakander och Pernilla Rejvik,
Circus Reklambyrå

PRODUKTION

Circus Reklambyrå

OMSLAGSFOTO

Utegygmet på Säteriet
Fotograf: Markus Andersson

TRYCK

Alfredssons

förbo

När Förbobladet hälsar på hos butikägaren Marie i Hedefors har hon just gjort ett inslag i Radio Partille, där hon regelbundet är med för att prata om retrodesignfynd och tipsa om porslin, textil och möbler.

– Som vintageälskare passar det mig perfekt!

HEDEFORS BRUK LIGGER precis intill Sävån, några minuter från Lerums centrum. 1884 uppfördes en textilfabrik här. Idag är det vitt skilda verksamheter som ser till att den gamla bruksmiljön fylls med liv och rörelse. Här huserar bland annat ett klädmärke, en vintagebutik, en fisketidning och en champinjonodling (de har självplock ibland! tipsar Marie) – och så Maries Retroutryck som ligger i ett tidigare väveri. Lokalen har högt till tak, tegelklädda väggar i industristil – och är fylld med möbler och prylar i både 60-talsstil och utvald lantlig retro.

TILLS FÖR ETT PAR ÅR SEDAN var Marie högstadie lärare och hon halkade in på loppisyrket lite av en slump. Hon har alltid gillat vintage och gick på auktioner redan som liten.

– Det var nog när vi köpte ett femtiotalshus i norra Värmland som intresset tog fart ordentligt. Vi gick på loppisar och gårdsauktioner. Det blev som ett beroende att hitta skatterna!

Maries bästa köp är åtta stolar ”Lilla Åland” som fyndades på en loppis i Värmland och målades om i mörkgrönt.

– Eller Eugene Trosts kaffekopp ”Zebra”, som jag vann på en nätauktion och hämtade i södra Sverige på väg ut i Europa på bilsemester. Kopparna invigdes sedan på en camping i Sopot, Polen, berättar Marie glatt.

IDAG MÄRKS ETT STORT INTRESSE för inredning med återbruk, menar Marie. Delvis tror hon att det beror på att det finns så mycket inspiration via sociala medier, och också att det är enkelt att shoppa via appar som Instagram.

– Oftast har de som kommer hit och köper något redan sett prylen i mitt Instagramflöde. Ett av Maries tips till den som hittar möbler

» **Jag är maximalist! Även om jag börjat inse att det kanske inte behövs tio vaser, det kan räcka med en.** «

MARIE, driver vintagebutik i Hedefors bruksmiljö

HÖSTENS RETROTRENDER

Mörkt och murrigt kommer tillbaka, till exempel brunt och lila, tror Marie. Hon ser lampan som höstens inredningsdetalj och glasföremål i färg. Kanske är det dags för furu, som det pratats om länge?



på nätet är att alltid ta reda på måtten. Bilder och perspektiv är inte alltid rättvisande.

– Så att det inte blir som för mig, när jag skulle hämta en liten hallmöbel och kom hem med en två meter lång köpmansdisk!

NÄR FÖRBOBLADET ÄR PÅ PLATS är butiken stängd men Marie går och plockar lite inför lördagen då det är öppet för shopping, kaffe och hembakta bullar som sonen bakar och säljer. Hennes äldsta dotter hjälper också till, med prismärkning och att ställa upp grejer.

– Men det är nog bara jag och mannen som är loppisbitna. Än så länge! ler Marie. ■



Evald Dahlskogs kruka "Tellus"

Maries vintagefavorit...



Murriga färger trivs tillsammans i höst.

VÅGA VÄLJA VINTAGE!

TÄNK PÅ DETTA:

1. Var på plats när butiken öppnar.
2. Förbered dig genom att först ta en titt på utbudet på nätet eller sociala medier.
3. Kolla alltid skicket! En nagg kan vara svår att upptäcka – dra med fingret längs kanten på en kopp så känner du eventuella sprickor.
4. Kolla längre in, under och bakom – där kan dölja sig fynd.
5. Ser du saker på nätet eller Instagram så ta reda på måtten innan du köper, perspektivet kan lurats.

GRATISBUTIKEN I KUNGÄLV

Andra hand i första hand

En butik där allt är gratis, och vem som helst kan hämta och lämna saker – hur funkar det?

– Mycket bral säger Susanne som driver Gratisbutiken i Kungälv tillsammans med sin mamma Ingela. Butiken har varit igång sedan februari 2020 då Kungälvsbostäder hade en lokal att låna ut.

– Vi gör ju ingen vinst, så det är nödvändigt att vi inte har så stora omkostnader, förklarar Susanne.

KÄRLEK TILL LOPPISAR, miljöengagemang och ett cirkulärt tänk låg bakom beslutet att starta butik. Och övertygelsen att det inte behöver vara så stort eller svårt att tänka klimatmässigt. Hit kan alltså den som behöver komma och hämta husgeråd, kläder, leksaker, pyssel och målarsaker – eller en present till en släkting, som Susanne vet att många barn gjort.

– De tipsar sina kompisar och så kommer de hit när det är någon i familjen som fyller år.

Det kan finnas olika anledningar att lämna eller hämta, menar Susanne.

– Många har för många saker, och svårt att slänga prylar. Och vill inte lämna in till ett vinstdrivande företag. Som

student eller arbetslös kanske du inte har råd att köpa saker. Eller så vill man helt enkelt inte köpa så mycket nytt.

Susanne berättar att det i början kunde hända att någon tog mer än de behövde, men att hon och Ingela hela tiden varit tydliga med vad som gäller och att butiken nu fungerar bra med ett ständigt in- och utflöde av saker.

– Det bästa är att de som lämnar saker ofta är lika tacksamma som de som hämtar. Vi har jättefina kunder! Det händer att vi får frågan om vad som saknas och att människor köper sånt som fattas. Under pandemin har vi fått in munskydd och handsprit till exempel.

IDAG HAR INSTAGRAMKONTOT cirka 900 följare och folk åker till Gratisbutiken i Kungälv från Marstrand, Frölunda, Orust, Trollhättan och Varberg. Men det här är inte bara en plats för att byta prylar.

– Jag har också fått höra att butiken bidrar till bättre grannsamhåll. Människor som bor i området har sagt att de hälsar på varandra i högre utsträckning idag.

När detta skrivs är framtiden för verksamheten osäker, för att se aktuellt läge hänvisar Susanne till Instagramkontot @gratisbutiken_i_kungälv. ■

» **Lämna det du har över, ta det du behöver eller "villhöver".** «

GRATISBUTIKENS MOTTO
"villhöver" = vill ha + behöver



Foto: AnnaCarin Isaksson



Tänk om...

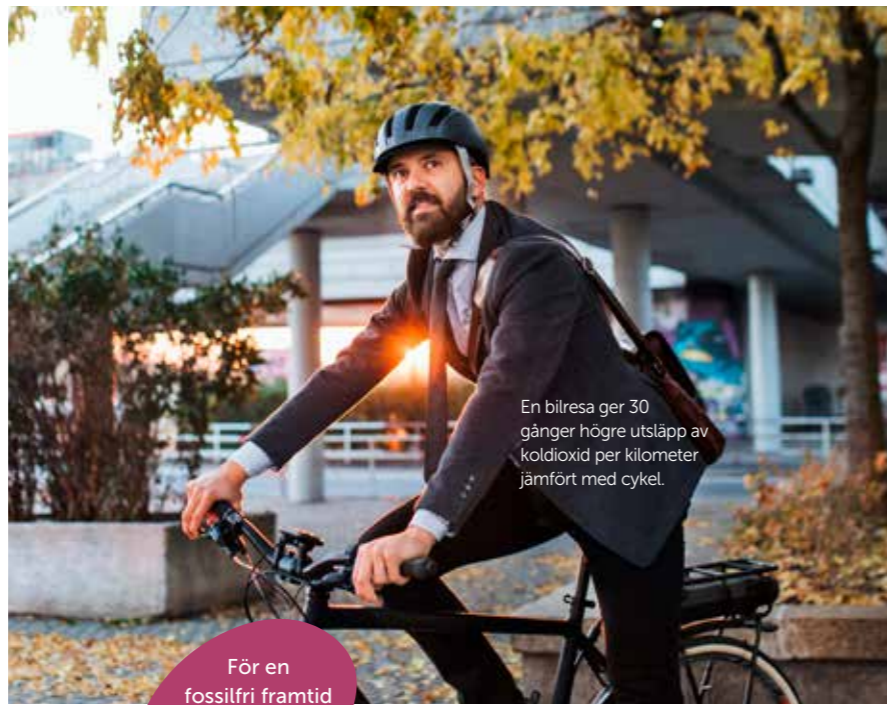
Hela samhället kommer att behöva tänka om och tänka nytt för att ställa om till fossilfria och klimat-smarta lösningar. Det behövs nya perspektiv inom många olika områden, som exempelvis energianvändning. Vi på Förbobladet vill veta hur de som ska bo och leva i framtiden tänker. Hur det skulle kunna se ut om barn fick vara med och tycka till och påverka? Här delar en fyraårig pojke med sig av sina tankar.

...Elvin fick bestämma!



» Titta mamma, ett vindkraftverk. De behövs för att jag ska kunna köra min radiostyrda bil. «

På semesterresan genom Halland fick Elvin syn på några vindkraftverk och gjorde en koppling till sin vardag.



En bilresa ger 30 gånger högre utsläpp av koldioxid per kilometer jämfört med cykel.

För en fossilfri framtid

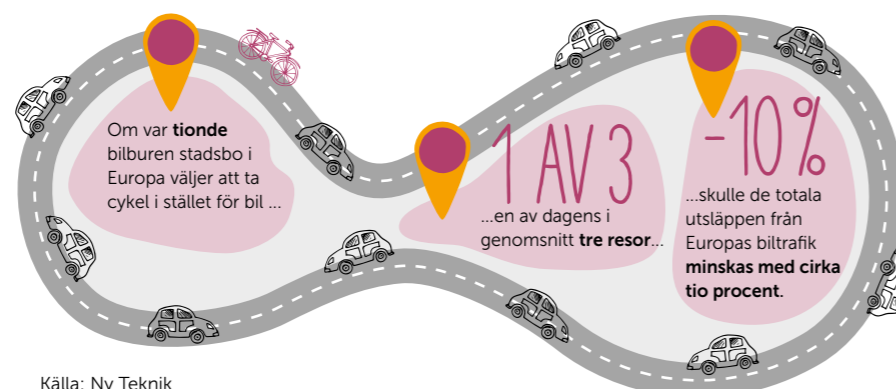
Varje resa räknas

Vi på Förbo vill göra det möjligt för fler att leva hållbart. Det kan handla om att enkelt kunna sortera sitt avfall och ha möjlighet att minska sitt klimatavtryck, till exempel när det gäller resor.

Förbos bostäder har nära till allmänna kommunikationer och ofta finns cykelväg och kollektivtrafik strax utanför dörren. Redan idag går det att hyra en parkeringsplats med tillgång till egen laddstolpe på flera av våra orter och i all nyproduktion monteras el-laddstolpar. När vi i vintras frågade hyresgäster om önskemål om laddstolpe för elbil jämfört med några andra transportlösningar visade det sig att de flesta exempelvis skulle föredra att hyra p-plats med laddning framför alternativet att ha tillgång till bil- eller elcykelpool. **24,5 procent av de 1 621 hyresgäster** som svarade säger också att de planerar att köpa en elbil de närmaste sju åren.

FÖR DEN SOM INTE KÖR ELBIL ger det positiv klimatpåverkan att ta cykeln istället för bilen under en av dagens resor. Det är resultatet av en studie som gjordes tidigare i år och som publicerades i den vetenskapliga tidskriften Global Environmental Change. Under två års tid har resvanor studerats hos cirka 4 000 vuxna personer i sju europeiska städer. De avstånd som avses i studien är resor på upp till tio kilometer. Studien visar att redan en bilfri resa per dag ger mätbar klimatnytta. Det krävs inte alltid så stor insats för en att få till en positiv förändring!

EN BILFRI RESA PER DAG GER KLIMATNYTTA



Källa: Ny Teknik

Några ögonblicksbilder från Kyrkängen, där en ny lekplats uppfördes i våras.



KYRKÄNGEN

MÖLNDAL

Bättre plats för støj, skoj och lek

DETTA HAR HÄNT I DITT OMRÅDE

Dagligen arbetar vi med projekt ute i våra områden. Ibland gör vi jobbet själva och ibland tar vi hjälp av entreprenörer.

Kyrkängen. Ny lekutrustning har satts upp för barn i olika åldrar på lekplatsen. Mitt i det bilfria radhusområdet fanns tidigare en gunga och en något sliten klätterställning och hyresgästerna som bor här hade önskemål om något bättre och säkrare – vilket det nu har blivit. Lekplatsen har också blivit större. Detta är bara ett exempel på alla projekt som hela tiden genomförs i Förbos bostadsområden.



HAMPUS, Förbovärd i Mölndal

» Området har fått en naturlig mötesplats som verkligen uppskattas av både vuxna och barn. Lekplatsen har varit välbesökt sedan den byggdes i våras. Den är modern och det finns roliga och spännande lekredskap för alla åldrar och endast fantasin kan sätta stopp på lekanet. «

PÅ GÅNG I DITT OMRÅDE!

Här ser du vad som händer i just ditt område.
Läs mer om vad som är på gång på forbo.se/pagang



Två av våra cirka trettio Förbovärdar är Marie och Joachim.

HÄRRYDA

HINDÅS

HINDÅS CENTRUM. Arbetet med betonglagningar är i gång och berörda hyresgäster har informerats

LANDVETTER

LANDVETTER CENTRUM. Nu har alla hyresgäster flyttat in i de nya kvarteren Landevi gårdar.

ÖNNERÖD. Målningsprojekt för husen på Lundtjärnsvägen och Ringtjärnsvägen är i full gång.

STOMMEN. Renoveringen fortsätter och vi beräknar vara klara under hösten 2021.

MÖLNLYCKE

VALLEN. Vi kommer att renovera badrum på Lingonvägen 8–18, sätta in ny ventilation samt byta el i alla lägenheter. Arbetet skulle starta i höst men är försenat på grund av pandemin.

LINDKULLEN. Sista etappen av fasadmålning på Videvägen har startat, beräknas vara klart under hösten.

SKOGSGLÄNTAN. Takbyte pågår på B- och C-gården.

SÄTERIET. Säteriet i ny kostym: Arbeten som pausats under pandemin startas upp nästa år, bland annat badrumsrenovering och montering av köksfläktar på Björkgården. När badrummen är klara fortsätter vi med utemiljön.

MÖLNDAL

BALLTORP

ÖVRE BALLTORP. Arbetet med bland annat målning, nytt tak och glasade loftgångsfronter samt byte av dörrar på Ålegårdsgatan 268–326, 328 och 384 pågår. På Ålegårdsgatan rivs gamla garage under hösten och nya parkeringslösningar byggs i området. Berörda hyresgäster har fått information samt haft möjlighet att rösta på vilken lösning de helst vill ha.

NEDRE BALLTORP. I samarbete med Mölndal Energi påbörjas ett arbete med fjärrvärme under hösten på Peppareds torg 4–6. Berörda hyresgäster har fått mer information. Vi gör plats för fler hyresgäster och bygger tre nya lägenheter på Peppareds Ång 3–5, två 3:or och en 2:a. Inflyttning är beräknad till oktober.

LINDOME

LINDOME CENTRUM. Vi har planerat för ett större renoveringsprojekt av fastigheterna i Lindome centrum. Utredningarna är klara och vi har gått ut med information till berörda hyresgäster om vad vi behöver göra. Nu pågår planeringen med att starta upp arbetet för första huset och vi informerar de som berörs löpande. Röstningen om vilken aktivitetspark vi ska bygga blev klar i början av året. Nu pågår arbetet med upphandling och byggstart beräknas under hösten.

FÄGELSTEN. Fasadmålning pågår.

TÅBROVÄGEN. Arbetet med att bygga upp Tåbrovägen 5–11 efter branden pågår.

LERUM

LERUM

Ett flertal cykelförråd har rensats runt om i Floda, Tollered o Lerum.

HULAN. Arbetet med utemiljön runt bostadshusen fortsätter under året. Vi kommer att göra om entréerna. Cykelställ, bänkar och klätterväxter kommer att pryda framsidan av husen. Vi ska rusta upp lekplatsen i mitten av området. Arbetet har påbörjats och beräknas vara klart innan årets slut. Arbetet med renoveringen av den sista tvättstugan startar under september. Berörda hyresgäster får löpande information.

BROGÅRDEN. Anticimex arbetar med att få bort mäsarna.

FLODA

RÖDHAKVÄGEN. Vi har linjerat om parkeringsplatser i området.

NYA NORDÅSVÄGEN. Vi har linjerat om parkeringsplatser i området.

GRÅBO

GRÖNBACKA/SMÅHÖGA. En ny välkomsskylt har kommit upp. Vi har behandlat utsatta partier med Grönfri så att inga alger ska få fäste. Vi har linjerat om parkeringsplatser i området.

PARASOLLEN. Två nya välkomstskyltar har kommit upp.

SEGESTADSVÄGEN. Vi har behandlat samtliga trappor, entrépartier och räcken på loftgångarna med Grönfri så att inga alger ska få fäste.

SJÖVIK

HOVGÅRDSVÄGEN. Vi har behandlat samtliga trappor vid entréerna och ramper med Grönfri så att inga alger ska få fäste.

KUNGÄLV

KAREBY

HAGENVÄGEN. Uteplatser dräneras och asfaltstyor lagas på innergården under 2021.

KUNGÄLV

KVARNKULLEN. Boulebanan, som tagits fram i samarbete med den lokala hyresgästföreningen och Kungälv kommun, invigdes i slutet av augusti.

ÄNGEGÅRDE. På Tvegatan rustas utemiljön upp – häckar byts ut och asfalten renoveras.

VENDERGATAN. En kamera har satts upp på prov i återvinningsrummet på Vendergatan 14 för ökad trygghet.

KÄRNA

KÄRNAVÄGEN 17. Parkeringarna kommer att bli avgiftsbelagda.

MARSTRAND

KOÖN. Bohusgatan 8 har fått solceller på taket.

YTTERBY

BJÖRKÅS. Vi siktar på att börja bygga aktivitetsparken inom kort. Trappor på gårdarna ska renoveras. Bergvärmen utökas. Åtta förråd för uthyrning till hyresgäster har tillkommit på Hällebergsgatan 62 – sök förråd på Mina sidor. Grillen mellan Hällebergsgatan 62 och 66 är utbytt.

VIDKÄRRSVÄGEN. Nu finns en välkomstrabatt med områdesskylt vid Vidkärrsvägen 2.

HÄRADSVÄGEN. Parkeringarna kommer att bli avgiftsbelagda.

SKOLVÄGEN. Nu fungerar mobilen som porttelefon på Skolvägen 3–39. Gäster ringer från porttelefonen vid entrén direkt till hyresgästens mobil som då kan släppa in dem.

SE NÄR DET ÄR
VI SOM RINGER

Lägg till Förbos nummer under kontakter i din telefon så vet du att det är någon hos oss som sökt dig. Numret är:

031-746 50 00

FÖRBOKONTOR NÄRA DIG

MÖLNLYCKE, LANDVETTER, HINDÅS, HÄLLINGSJÖ OCH RÄVLANDA
Badhusgatan 2B, 435 30 Mölnlycke
harryda@foerbo.se

BALLTORP, LINDOME OCH KÄLLERED
Gamla Riksvägen 48, 428 32 Källered
molndal@foerbo.se

LERUM, STENKULLEN, GRÅBO, FLODA, TOLLERED OCH SJÖVIK
Hällebergsvägen 1, 443 60 Stenkullen
lerum@foerbo.se

KUNGÄLV, YTTERBY, KÄRNA, KAREBY OCH MARSTRAND
Skolvägen 5, 442 50 Ytterby
kungalv@foerbo.se



HOSPITALSGATAN, MARSTRAND

En smal gata i badorten och trähusstaden som har mycket att berätta, både trevligheter och rysligheter. På 1920-talet öppnar anrika Bergs konditori här och än idag lockar nybakade bullar fikahungriga (fast nu kommer doften från Hamngatan). Hospitalsgatan förekommer också i deckaren Själakistan av Ann Rosman, där författaren låter en trolldomsanklagad kvinna bo i ett hus här under 1660-talet. Det finns faktiskt en koppling till verkliga händelser; kring 1670-talet avrättades minst tre kvinnor anklagade för häxeri i fängelset på Carlstens fästning.

Källor: kungalv.se, wikipedia.se och boken Själakistan av Ann Rosman



ÖPPET HUS IGEN I SLUTET AV OKTOBER!

Håll utkik på forbo.se och Mina sidor.

TEXT Liza Egbuna
FOTO Markus Andersson



MIKAEL HYSÉN

Gör: Personlig tränare och brandman

Bor: Råvekärr, Mölndal

Ålder: 39 år

Familj: Frun Emma och barnen Leon 2 år, Sofia 8 år och Oskar 6 år

Äter helst: Kyckling med wokade grönsaker och tacos. Undviker godis men kan inte låta bli nötter och mörk choklad

Intressen: Träna, umgås med familjen, film, cykla, laga mat

Följ gärna Mikael på [@hysenfitness](#) för inspiration att börja träna.



WOD = "WORKOUT OF THE DAY"
Vid Sagoparkens utegym finns en WOD-tavla där man kan skanna QR-koder för att få tips på övningar. Vid varje station finns också QR-koder att skanna för instruktioner.

» All träning som blir av är bättre än ingen träning alls! «

MIKAELS LEDORD

KOM IGÅNG – SÅ ANVÄNDER DU

Utegygmet

Allt fler har upptäckt hur skönt det är träna utomhus, inte minst under coronapandemin. Du vet väl att det finns många utegym i Förbos områden? Mikael, brandman och personlig tränare visar enkla övningar i Sagoparkens utegym i Mölnlycke.

Mikael Hysén arbetar som brandman, men är sedan 15 år även personlig tränare. I drygt ett år har han varit onlinecoach, vilket innebär att han gör tränings- och kostprogram till sina klienter över internet.

– Det passar mig bra att arbeta hemifrån så som mitt liv ser ut just nu. Jag har tre barn så det är fullt ös därhemma, säger han med ett skratt och fortsätter:

– Vissa av klienterna vill träna utomhus, andra har gym, vissa vill gå upp i vikt, andra vill gå ner och vissa har skador och behöver rehabilitering. Det är en stor variation på vilken typ av träning man behöver hjälp med.

VI TRÄFFAR MIKAEL vid utegymmet i Sagoparken på Säteriet där han visar några övningar som stärker hela kroppen och som de flesta kan klara av.

– Det här gymmet är riktigt fint och redskapen är jättebra. Man får utgå från sig själv och öka nivån i takt med att man blir starkare. Att träna ute är skönt och du kan göra det året runt. Det gäller bara att anpassa

kläderna efter vädret och ett tips är att ha handskar på sig på vintern. Självklart kan det vara svårare att motivera sig när det är mörkt och 10 minus ute. Då kan det vara bra att ha en träningspartner för att höja motivationen och det kan också kännas tryggare och roligare att gå tillsammans. ■

UTEGYM NÄRA DIG

Härryda. Sagoparken, Säteriet och Finnsjögården (Mölnlycke), Landehofstugan (Landvetter)

Mölndal. Bunketorp (Lindome), Källeredssportcenter och Torrekulla naturområde (Källered)

Lerum. Nääs fabriker (Tollerred), Sjöviks IP (Sjövik) Johannebergsvägen (Floda), LP-parken, grusvägen (Gråbo)

Kungälv. Kotten (Fontins naturreservat), Motorikgymmet (Älvparken)

STYRKEÖVNINGAR FÖR HELA KROPPEN



Stärker ryggen, låren, höfter, mage och underarmar

MARKLYFT

Lägg stängen på marken. Ställ dig med fötterna axelbrett. Böj benen och greppa stängen med raka armar i axelbredd med handflatorna mot dig. Dra tillbaka axlarna, tryck ihop skulderbladen, fram med bröstet och spänn bålen. Fötter, höfter och axlar ska vara parallella. Dra in luft i magen och koppla på magmusklerna. Ha kroppstyngden på hälar och dra upp stängen med raka armar tätt intill kroppen till dess att du har helt sträckta ben och höfter. Håll en sekund och sänk därefter ner stängen till marken igen och upprepa övningen.



Stärker triceps, bröst samt biceps, ryggen och bål

DIPS

Greppa tag om handtagen med raka handleder. Är ställningen lite lägre, böj benen för att inte nudda marken, behåll handlederna raka. Böj armbågarna, sänk kontrollerat överkroppen och låt armbågarna vara någorlunda fixerade bakåt (flexa dem inte utåt). Se till att röra skulderbladen lätt nedåt och ihop i bottenläget. Lyft dig sedan tillbaka till utgångspositionen och upprepa övningen.



Stärker hela ryggen, sätesmuskeln och bakre lår

RYGGRESNING

En enkel övning som passar alla och som kan göras på bänk eller på marken. Ligg på mage med raka ben, armarna korsade över bröstet och blicken ner i marken. Spänn rumpa och lår. Dra upp överkroppen med ryggmusklerna utan att lyfta fötter och ben. Försök att inte rycka med armarna. Håll en sekund i toppläget och sänk kontrollerat.



Stärker mage, säte och höftböjaren

SIT-UPS

Ligg på ryggen med fötterna i marken, eller på bänken, och med händerna bakom huvudet, alternativt armarna korsade över bröstet. Koppla på magmusklerna och höj överkroppen till 90 grader. Återgå sedan till utgångsposition och upprepa övningen önskat antal repetitioner. För en mer isolerad träning – gör kortare rörelser.



Stärker lår, rumpa, vader och inre magmuskler

BOX JUMP

Välj en låda som känns lagom i höjd. Ställ dig med en fotlängds avstånd från lådan med fötterna axelbrett. Luta överkroppen lite framåt med rak rygg (svanka ej). Håll armarna längs kroppen, böj knäna för att ta sats och hoppa upp på lådan med ett kontrollerat jämfotahopp. Använd armarna för att få fart. Landa på lådan med hela foten och ta emot kroppen i en mjuk landning där du böjer dina ben. Kliv ned och upprepa rörelsen.



Stärker axlar och ryggen

RINGRODD

Greppa ringarna och häng under dem med raka armar. Fötterna och hälar i marken och raka ben. För en lättare variant kan du böja benen. Dra ihop skulderbladen och dra dig uppåt. Tänk på att armbågarna ska driva lyftet, de ska hamna bakom din kropp. I toppläget kniper du ihop skulderbladen någon sekund innan du långsamt sänker tillbaka kroppen.



MÄTTAD FÄRGSKALA
Höstens kulörer är beige i kombination med brända och djupa färger som rött, orange och ockra. Gärna blå accenter – från mörka, djupblå nyanser till mer dova toner.

Hållbar höst

Dags att mysa inomhus efter sommarens uteliv. Sugan på att förändra hemma? Vi bjuder på några pyssliga DIY-tips, "do it yourself", med återbrukat som utgångspunkt.



#1 HYLLA HYLLAN

Gör en extrahylla till småsaker av en träbricka och en mandelkvarn. Mandelkvarnar går att fynda på loppis, sedan är det bara att måla i önskad färg och limma fast brickan. Skruva fast på en hylla eller kanske en fönsterbänk.



#2 TAPETREST TILL FEST

Klä in tändsticksaskar med vackra tapetrester eller pappersark. Ett enkelt pyssel och en fin gå bort-present i höst tillsammans med några stearinljus.

Tapetrester kan bli presentpåsar och bordsdekorationer



Skapa en tavla av spackel eller tyg



GÖR DET SJÄLV – FINT I MATT FÄRG

Du behöver: prylar, slattar av färg du har hemma, bikarbonat, pensel, skål och något att röra med.



1. Samla på dig olika vaser, krukor, ljusstakar med mera.



2. Recept: 2 delar färg och 1 del bikarbonat. Rör om noga.



3. Måla! Färgen är mer kompakt och grymig än vanligt, låt torka.



4. Måla alla föremål enhetligt i samma färg eller ton-i-ton. Arrangera ett vackert stilleben!

KÄNSLAN ÄR ALLT

Betongmatt, strävt och räfflat, mjuka textilier – inte bara ögat ska få sitt utan man ska nästan vilja stryka med handen och känna på materialen.



#3 LYS UPP TILLVARON

En lampa kan du lätt göra om och ge din egen stil genom att klä skärmen med tyg eller papper. Här gav urklippta cirklar från en gammal bok ett fiskfjällsmönster på en rislampa.



#4 TAKTIL TEXTIL

Grov linnetextur eller slät bomull? Sy charmiga servetter till höstens middagar. Använd ett gammalt tygstycke, linnelakan, duk eller en gardin. Bästa måttet för en tygservett är 45x45cm.



Plastbantare, se hitt!

#5 ÅTERBRUKAT

Ge glasburkar från sylt, barnmat eller liknande nytt liv som förvaringsburkar. Lika bra i badrummet till tops, bomullspads och hårspännen som på skrivbordet till gem och pärlor.

ANNA – TIPSAR OM INREDNING



LANDA MJUKT I HÖSTENS MUSTIGA NYANSER

Trenden i höst är fortsatt mjuka, varma färgtoner, gärna i kombination med trä. Plocka in nyanserna från naturen – låt dig inspireras av de blågröna färgerna i havet eller de torkade sädesfälten med beige nyanser. Satsa gärna på ett iögonfallande föremål eller en möbel som får vara i fokus och skapa wow-känslan – kanske en tavla, en lampa eller en stol.

Kombinera färgerna med material som har olika ytor; blankt glas, len betong och veckade textilier. Glas är ett material vi kommer att se mycket av. Det går fortfarande att fynda fina dricksglas (som remmare) och konstglas. Sätt ihop din glassamling eller servis genom att mixa olika mönster inom samma färgskala och låt glasen vara olika. Resultatet blir en levande och unik dukning!

Tänk utanför ramarna och se på föremål i hemmet med nya ögon i sann återbruksanda. En pall blir ett bra sängbord eller sidobord bredvid läsfåtöjen. En duk eller gardinlängd kan enkelt sys om till tygservetter till höstens middagar, kuddfodral eller att klä in en tavla med. En stol kan enkelt förnyas och kläs om. På loppisar eller andrahandsmarknader kan man fynda fina trämöbler som blir som nya med en omgång av sandpapper och strykning av färg, vax eller olja. Ett matbord kan enkelt bli ett soffbord genom att såga av benen. Dina idéer bara väntar på att förverkligas!

ANNA RAMSTEDT
Inredningsinspiratör på Förbo
Blogg: prickenoverlivet.se

PS En remmare är ett pokalformat glas, ofta i grön ton.



I pandemins spår

Coronapandemin har påverkat det mesta och alla serviceärenden har inte kunnat utföras. Nu börjar vi återgå till vanliga rutiner.

TEXT Liza Egbuna

Hej Mats Carlsson, förvaltningschef på Förbo: hur ser arbetet ut för hösten?

– I takt med vaccinationer och minskad smittspridning har vi stegvis börjat återgå till vanliga rutiner och arbetssätt. I ett första skede åtgärdas serviceärenden som blivit pausade, har du skickat in ett ärende som inte är åtgärdat kommer vi att kontakta dig.



» Jag vill tacka för ett fint samarbete under en period som varit tuff för oss alla och ser fram emot att vi snart kan mötas på riktigt igen! «

MATS CARLSSON,
förvaltningschef på Förbo.

Beskriv de olika faserna

– I fas ett blir lägenhetsvisningarna fysiska igen efter önskemål från våra hyresgäster, och vi har även individuella samtal vid kontraktsskrivning. Fokus är att öka tillgängligheten och med den nya mejlfunktionen blir det enklare att kontakta oss. I fas två arbetar vi med nyinkomna serviceärenden, akuta och icke akuta. Senare i höst finns planer på att utöka vårt populära Öppet hus till två dagar, i en tredje fas. Det blir också då som det går att lägga Personliga hem-beställningar. Tyvärr kan arbeten ta något längre tid, på grund av brist på komponenter och både vi och våra entreprenörer har arbeten att ta igen.

Vad gäller om en Förbovärd eller entreprenör behöver komma in i lägenheten?

– Vi vill att du som hyresgäst ska vara frisk när arbeten ska utföras i din lägenhet. Vid minsta symtom; hör av dig och boka en ny tid. Vi vill också hålla avstånd till varandra inomhus, du får gärna vara i ett

VAD HÄNDER NU?

ARBETE I TRE FASER

1. GENOMFÖRT

- Fysiska visningar av lägenheter och samtal vid kontraktsskrivningar.
- Kontaktat hyresgäster som har serviceärenden för att se om de är aktuella och informerar om status på ärendet.
- Åtgärdat pausade serviceärenden.
- Vi har infört en ny mejlfunktion för dialog med hyresgäster.

2. PÅGÅENDE

- Vi utför nu alla typer av serviceärenden, även de som inte är av akut karaktär.

3. SENARE I HÖST

- Öppet hus på Förbokontoren igen i slutet av oktober, planer finns att utöka till två gånger i veckan.
- Ta emot nya beställningar för Personliga hem. Värt att notera är att det kan ta tid då våra leverantörer har långa väntetider.

annat rum medan vi är där. Självklart är vi noga med hygien, tvättar händer eller använder handsprit. Känner du dig det minsta osäker och inte vill träffa oss kan vi, med ditt tillstånd, gå in i lägenheten och utföra arbetet under tiden du är ute. ■

BOTIPSET

SÅ TAR DU HAND OM DIN UTEPLATS OCH BALKONG

En uteplats ska vara utformad så att vi på Förbo kan underhålla och ta hand om fastigheten på ett enkelt sätt. Därför godkänner vi till exempel inga utbyggnader med skärmtak eller inglasningar. För allas trevnad ska inte uteplatsen användas som förvaringsplats för avfall, trasiga cyklar, bildäck eller annat.

- **Blomlådor** på balkongen hängs på insidan av balkongräcket.
- **Markiser, parabol**er och andra fasta installationer får inte installeras på fasaden.

- **Håll efter häckarna** runt din egen uteplats. Kontakta oss gärna om du är osäker på hur de ska klippas. Ett tips är att klippa häcken smalare upp till än ner till. Då blir den tät och fin och det växer mindre ogräs undertill.
- **Ström** till en uteplats eller balkong ska dras av en elektriker. Det är inte tillåtet att dra ut ström själv då det är förenat med livsfara.
- **Bor du i radhus** får du ställa en studsmatta på din tomt om du har staket runt tomten. Du ansvarar för

- säkerheten. Studsmatta får inte ställas på allmän plats.
- **Golv eller trall** på balkong ska läggas så att golvhöjden inte påverkas eftersom balkongräcket då blir lägre och risken för att ramla över ökar.
- **Om du har en altan**, tänk på att rengöra och olja plankorna. Rekommendationen är att göra detta årligen för att hålla altanen i bra skick. Olja får du från oss på Förbo!



The Folklore Company är en e-handelsbutik som säljer färdiga broderikitt och som vill sänka tröskeln att sätta igång att brodera, särskilt för dig som är nybörjare. Det går också att designa egna mönster via designverktyget på folklorecompany.com.

Trend: hantverk

Det senaste året har många plockat upp gamla fritidsintressen, några har börjat handarbete, slöjda eller pyssla – och upptäckt att det både är kul och avkopplande.

LÄRA FÖR LIVET



På rätt kurs!

Snickeri för skräckslagna*, växtfärgning, silversmide, japanskt broderi eller en floristkurs? Höstens utbud av kurser är stort och brett. Sök på studieförbunden så hittar du mycket spännande. Kanske blir det ett startskott för ett livslångt intresse?

*en kurs på Slöjdseminariet på Näås.

KLOK AV EN BOK



Makramé – knyt, virka & skapa med garn. Gör egna väggbonader, draperier och snygga lampor, charmiga amplar och fina dekorer till sådant du redan har hemma.



Lone Wolf – Läderarbete. Lär dig tillverka flätade armband och remmar, nyckelhållare, mobilfodral, skärp, väskor och andra enklare läderföremål.



Fil De Fer Luffarslöjd. Full av inspirerande bilder och detaljerade beskrivningar till olika projekt, som äggkoppar, flaskställ, en fågelbur eller brödkorgar.

säsongs höst

INTERVJU

Hej Sofia!

Grundare av The Folklore Company!



Foton: Niclas Emrin

Finns det en handarbetstrend?

Ja, det skulle jag absolut säga. Det är så mycket som är digitalt idag, folk sitter och skrollar och håller på med sina skärmar. Sedan några år märks en motreaktion, och särskilt sedan corona har många butiker inom pyssel och hantverk fått ett rejält uppsving.

Varför är det bra att göra saker med händerna?

Det finns mycket forskning som visar att det repetitiva gör att man kommer ner i varv. Att känna materialet och se färgerna kan ge en känsla av mindfulness. I OS var det till och med en brittisk simhoppare som stickade mellan sina idrottsprestationer!

Vad vill du säga till den som inte gjort korsstyg sedan syslöjden? Baksidan måste inte vara snygg!

Istället för "Hem ljuva hem!"



Motiv med humor är populära bland Sofias kunder.



Upptäck konsten i höst

I de fyra kommuner som Förbo verkar i finns en hel del offentlig konst och kulturhistoriska byggnader att njuta av. Varför inte ta en promenad eller en konstrunda på cykel och upptäcka konsten och kulturen i ditt närområde!

Lerum



KONSTVANDRA LÄNGS SÄVEÅN

Möt Lerums kommuns konstsamling på över 1100 verk på till exempel torg, skolgårdar och vid äldreboenden. Ladda ner appen "Lerum Live" för att gå på konstvandring längs Sävån i Lerums centrala delar.

SPÄNNANDE HISTORIA PÅ TOEK MUSEUM

Besök Tolleredes övre kraftstation, ett av landet äldsta vattenkraftverk. Anläggningen byggdes under åren 1908–1909 och var i drift till 1981 då den ersattes av en modernare kraftstation. Gå in på toekmuseum.se för aktuell information.

Härreda

NY SKULPTUR I SÄTERIET

Skulpturen Sonata invigdes under våren 2021 och ligger vid Platåvägen i Säteriet.

Mölnlycke. Det är det senaste tillskottet på konstkartan i Härreda. Upptäck fler konstverk – gå in på harryda.se och sök på Offentlig konst för en konstkarta.

KULTURHISTORISK MILJÖ I RÅDA SÄTERI

Råda Säteri har en välbevarad kulturhistorisk miljö med anor från 1300-talet, herrgårdsbyggnader från 1700-talet och en vacker trädgård. Hit kan du göra en utflykt när som helst och ta del av historien, promenera och kanske passa på att ta en fika.

Mölnadal



Foto: Fredrik Åkerberg

GÅ PÅ KONSTPROMENAD

Upptäck offentlig konst från Jungfruplatsen i väster till Kvarnbygatan, "Mölnalds Kråka", i öster. Ta med dig mobilen på en promenad med stopp vid några av konstverken på stadens gator, torg och fasader. Gå in på molndal.se/konstpromenad



Foto: Jonas Ingman

HISTORISKA MILJÖER PÅ SPINNERIET

Spinneriet på Spinnmästarevägen 2 i Lindome är en kreativ plats där du hittar butiker, kaféer, restaurang, fotografer, musikstudios, designers, keramiker och till och med byggföretag och förskola. Första spinneriet byggdes 1830 och det nya spinneriet byggdes 1907. Fabriken var igång till 1968 då verksamheten lades ner. Gå in på spinnerietlindome.se för öppettider.

Kungälv

FASCINERANDE FÄSTNINGAR & KYRKOR

Gör ett besök till någon av de två spännande fästningarna. Bohus fästning i Kungälv byggdes 1308 och Karlstens fästning på Marstrand byggdes 1658. Eller besök Marstrands gamla kyrka, öns enda kvarvarande byggnad från medeltiden. Spännande historia och roliga aktiviteter för hela familjen.

Fortsätt att hålla social distans och vara rädda om varandra! Tänk på att nya restriktioner kan ändra öppettider och evenemang med kort varsel.

KONTAKTA OSS – VI FINNS TILL FÖR DIG!

SERVICEANMÄLAN

Gör din serviceanmälan dygnet runt på Mina sidor på forbo.se.

VID AKUTA FEL

Under kvällar och helger, ring vår larmtjänst: 031-703 13 34.

TRÄFFA OSS

Tidsbokning: prata med oss när det passar dig bäst! Ring kundtjänst och boka en telefonid med din Förbovärd för personlig kontakt.

ÖPPET HUS på Förbokontoren

igen i slutet av oktober. Håll utkik på forbo.se och Mina sidor. Här finns också kontaktuppgifter till alla Förbokontor.

RING OSS

Kundtjänst: 031-746 50 00
Mån–ons 7.30–16.30
Tors 7.30–18.00
Fre 7.30–13.00