

# förbo

OKTOBER 2022 #3

HÅLLBARA HEM

**Vardagstips och  
svinnsmart recept**

REPORTAGET

**Tillgängliga  
gångvägar för alla**

INSPIRATION

**Kökskampanj  
på Öppet hus**

”

**Ett tips är att  
ha barnkalas  
i aktivitetsparken!**

**MALIN AUGUSTSSON**  
Förbos projektledare

# Invigning av Björkabacken



## Vi vill göra det ännu bättre att vara hyresgäst

**V**älkommen till höstens nummer av Förbobladet! Varför inte ta plats i favoritfåtöljen med en kopp te och läsa om allt från hållbara tips i vardagen till resultatet av vår senaste kundundersökning. Betyget från våra hyresgäster visar att vi är på rätt väg! En stor fråga som vi har arbetat med under året är kundlöftet. Vi tog fram arbetssättet efter den förra kundundersökningen, som visade att ni hyresgäster ville få snabbare återkoppling.

Kundlöftet innebär att vi på Förbo lovar att återkoppla på ett ärende inom två arbetsdagar. Är det ett akut ärende ska du få återkoppling samma dag. Nu ska vi ta

resan vidare med att ytterligare jobba för att förbättra upplevelsen av att bo hos Förbo.

När vi fyllde femtio år bestämde vi oss för att bygga en aktivitetspark i varje ägarkommun och att alla som bor i närheten av platsen ska få vara med och tycka till. I tidningen besöker vi invigningen av Förbos senaste aktivitetspark som ligger i Björkås, Kungälvskommun. Aktivitetsparken Björkabacken har redan blivit ett mycket uppskattat inslag i den större områdesutveckling vi har planerat för området. Sagoparken på Säteriet som byggdes för några år sedan är välbesökt och flitigt använd, vilket vi är glada för.

**TREVLIG LÄSNING!**

HAR ORDET



**HANNA HOLMSTRÖM TOMIC,**  
Förbos kommunikationschef

Jag arbetar med stora och små frågor som handlar om kommunikation, både internt och för hyresgäster. Det kan till exempel handla om projekt i tidiga skeden, som när vi vill utveckla ett bostadsområde. Eller stora projekt som fiber och tillståndsparkering. Vi kanske redan har setts på någon boendeträff i just ditt område? Om inte kan det säkert bli tillfälle längre fram!

## Innehåll OKTOBER 2022 #3



HÅLLBARA HEM

### Vardagstips och svinnsmart recept

# 6

REPORTAGET

### Tillgängliga gångvägar för alla

Med rätt markbeläggning blir ett bostadsområde mer tillgängligt och säkrare. Träffa en av Förbos entreprenörer.

AKTUELLT

### Klara, färdiga, lek!



Aktivitetsparken i Björkås invigdes med pompa och ståt i september.

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

FRÅGOR OM INNEHÅLLET  
031-746 50 00  
[info@foerbo.se](mailto:info@foerbo.se)

REDAKTION  
Hanna Holmström Tomic och  
Fredrik Kristenson, Förbo  
Anna Brakander och Pernilla  
Rejvik, Circus Reklambyrå

PRODUKTION  
Circus Reklambyrå

OMSLAGSFOTO  
Aktivitetsparken i Björkås  
Fotograf: Markus Andersson

TRYCK  
Alfredssons

ANSVARIG UTGIVARE  
Hanna Holmström Tomic

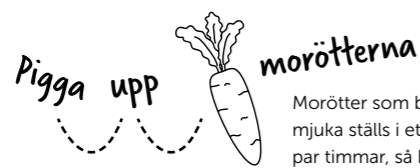


”  
Jag är rätt bekväm, det ska vara enkelt att laga mat som ändå är nyttig. Och god. Och inte för dyr.

SUSANNE, hyresgäst

# Hållbar vardag – javisst!

**ÅTERVINNARE.** För vissa kanske det låter krångligt att behöva tänka på hållbarhet varje dag, för andra är det en självklarhet. Träffa hyresgästen Susanne som bjuder på några enkla (och goda) vardagstips, och följ med på Björkås mobila återvinningsdag.



Morötter som börjar bli lite trista och mjuka ställs i ett glas vatten i kylen ett par timmar, så blir de spänstiga igen.

**F**ör Susanne i Ytterby är det där med hållbarhet inga konstigheter. Hon återvinner, åker kommunalt till jobbet och disk- och tvättmaskinen körs alltid full. Kläder eller saker köper hon sällan nya – när hon behöver något letar hon på second hand först. Tillsammans med sin mamma Ingela driver hon Gratisbutikens i Kungälv, där alla kan lämna sånt de fått över och hämta det de behöver. Butiken startade för två och ett halvt år sedan som en motvikt till slit-och-slängsamhället och har bra omsättning på saker.

– Det som någon tröttnat på kan någon annan bli glad av, och det finns något fint med att det är gratis, tycker Susanne.

**ANDRA SÄTT ATT LEVA HÅLLBART** i vardagen är att undvika att slänga mat, göra storkok och nästan jämt ha matlådor till jobbet.

– Att laga mycket åt gången sparar ju tid också, gör jag tacos hemma till exempel gör

jag lite extra linsröra, sen kan den bli topping på varma mackor nästa dag och vara i en gratäng tredje dagen.

Susanne är vegetarian och erbjuder oftast vegetariskt till sina tonåringar, trots vissa protester emellanåt. Susannes regel har varit att i alla fall smaka på maten.

– För att få barn (och tonåringar!) att äta upp och slippa kasta mat har jag alltid sagt: ät hur mycket ni vill, men ta hellre hundra gånger än att lassa på för mycket från början.

**HEMMA HOS SUSANNE ANVÄNDS** frysen ofta för att ta tillvara på råvaror som riskerar att bli gamla.

– Det mesta går att frysa, menar hon. Spenat, sojabönor är bra exempel på sånt som kan gå från frys till matlådor utan tillagning. Rivna morötter går också bra att lägga i frysen och sen direkt i en gryta. Till och med jäst går att frysa bara den tinas, annars smälter den, tipsar Susanne.



**INSPIRATION HÄMTAR HON** från kokböcker som Portionen under tian av Hanna Olvenmark.

– Fast jag följer aldrig recept utan kollar mer upp: ok nu har jag svarta bönor vad kan jag göra med dem? säger Susanne och tar fram ingredienser till morgondagens matlådor.

Hon är inte så förtjust i processade vegoalternativ som sojafärs eller tempeh och lagar det mesta från grunden.

– Men halvfabrikat som bönor eller linser är ok, jag är rätt bekväm, det ska vara enkelt att laga mat som ändå är nyttig. Och god. Och inte dyr.

– Det här är ganska typisk matlagning för mig, jag bara plockar fram. Jag har ofta en grundtanke, men sedan improviserar jag efter vad som finns hemma, berättar Susanne.

Strax börjar det dofta riktigt gott av frästa grönsaker, vitlök och gräddig tomat-sås. På en kvart lagar hon tre matlådor av rester från kyl och frys. Gott blir det också! Intyg av fotografen Markus. ■

**TEXT** Anna Brakander  
**FOTO** Markus Andersson



**TO GOOD TO GO** är en app som minskar matsvinnet genom att du kan köpa mat som blivit över från matbutiker, kaféer och restauranger, till ett bra pris.

Svinnsmart vegorecept

#### KANONGOD MATLÅDA PÅ RESTER FRÅN KYL OCH FRYS

3 tråkiga morötter  
½ skruppen tomat  
Några frysta ruccolablad  
Färsk spenat  
Paprikabitar som blivit över  
1 tetra borlottibönor  
1 skvätt pizzasås  
1 slatt dagsgammal vispad grädde  
Riven vitlök  
Salt, peppar, smulad grönsaksbuljong  
Fräs grönsakerna, håll i bönorna och vätskan och låt puttra en liten stund. Till detta kokas potatis som legat länge i skafferiet och fått några groddar, men det är enkelt att ta bort.  
**Tid:** 15 minuter  
**Pris för tre matlådor:** ca 32 kr (det blev faktiskt portioner under tian! säger Susanne)

Förbovärdarna Jan och Henrik tyckte att arrangemanget var lyckat och berättar att det kom fler personer än förra året.



## Enkelt att skänka och slänga

**PÅ TILFÄLLIGT BESÖK.** I början av juni ställde Kungälv kommun för andra året i rad upp sin mobila återvinningscentral på Hällebergsgatan i Björkås. Förbovärdarna Jan och Henrik fanns på plats för att svara på frågor och se till att allt flöt smidigt.

Många tog chansen att slänga avfall i containrarna för brännbart, energiåtervinning, metall, trä, obrännbart, farligt avfall och elektronik. En nästan ny grästrimmer lämnades in och kommer att göra nytta vid kolonilotterna på Björkås.

Några hyresgäster stannade för en kort pratstund om vad dom tyckte om den mobila återvinningen.



– Jag har inte bil så det är krångligare att lämna på återvinningscentralen, säger Caite  
– Det känns bra att det jag lämnar tas om hand på ett bra sätt, tycker Sara.



– Jag har ingen bil och det är jätteviktigt att material tas hand om på ett bra sätt. berättar Maria. Om en mobil återvinningscentral kommer regelbundet ökar chansen att det är rent och snyggt i våra utrymmen istället för det lämnas på fel plats. Jag lämnar till second hand och skänker på Facebook i områdets egna sida.



Det fanns paketkåror att låna för den som behövde och en del passade på att slänga gammal elektronik.



**VISSTE DU ATT...** i din kommun finns återvinningscentraler där du slänger dina grovsopor. På kommunens webbplats hittar du öppettider och vilka regler som gäller i just din kommun och hur många fria besök du kan göra innan du blir debiterad.

#### RESTERNAS MÄSTARE

**Namn:** Susanne

**Gör:** Personalkoordinator på Liseberg. Driver Gratisbutikens i Kungälv.

**Familj:** Två tonåringar och katten Leo

**Bor:** Ytterby

**På fritiden:** Vara ute, paddla SUP, träna och hålla i träningspass, promenera i skogen, lyssna på poddar och ljudböcker (just nu Flyga drake av Khaled Hosseini, jättebra!)

@gratisbutikens\_i\_kungälv

Jackan har varit Susannes farmors, efter en vända hos skraddaren och nytt foder var den som ny.



Vi har en väldigt bra dialog med Förbo och har lätt att komma fram till beslut. Har vi olika synpunkter möts vi på mitten.

KALLE MALMQVIST, Bröderna Sandhs



"Det har blivit så mycket lättare att ta sig fram nu när man asfalterat om", säger Robert som är på ute med hunden Nellie.



Åtgärder görs för att området ska bli mer lättframkomligt.

## Fina gatan på Solstensgården

**BÄTTRE TILLGÄNGLIGHET.** I Solstensgården i Mölnlycke har gångvägarna i området asfalterats om för att göra dem säkrare och öka tillgängligheten samt för att få regnvatten att nå fram till dagvattenbrunnar. Vi träffar Kalle Malmqvist på Bröderna Sandhs som är en av Förbos entreprenörer, för att höra vad som är viktigt att tänka på vid anläggningsarbete.

**B**röderna Sandhs gör entreprenadarbeten som att lägga om plattor, asfaltera, sätta kantsten eller utföra dränering i Förbos områden. På Solstensgården i Mölnlycke har gångbanorna asfalterats om för att göra det mer lättframkomligt och få undan regnvatten. När det blir sättningar och hjulspår eller om marken rört på sig så att det uppstått sprickor, är det dags att lägga ny asfalt.

– Hur ofta det behövs varierar beroende på slitaget, säger Kalle på Bröderna Sandhs.

**PÅ SOLSTENSGÅRDET** hade gångbanorna blivit ganska slitna på sina håll.

– Det är viktigt att se till att det inte blir vattenansamlingar, särskilt under vintertid så att det inte blir isfläckar som någon kan halka på. Vi har också asfalterat om så att underlaget blir mer jämnt – det blir mer tillgänglighetsanpassat helt enkelt. Vi träffar hyresgästen Robert som bor med sin fru

Birgit och hunden Nellie på Solstensgården. De skulle bara bo här tillfälligt, men har nu bott här i åtta år då de trivs så bra i området och med grannarna. Robert tycker att det har blivit mycket lättare att ta sig fram i området sedan de asfalterat om.

**KALLE VISAR ANLÄGGNINGSARBETEN** de gjort på en lekplats där de satt nya kanter och fyllt på med sand samt hur man vidtagit olika åtgärder för att minska risken för att snubbla. – Här var en kant förut, säger han och pekar på ett ställe där man asfalterat vid en trappa för att få ett jämnt steg. Vi gör även en del arbeten för att underlätta skötseln, det är en del i ett större miljö- och hållbarhetstänk. Vi försöker välja produkter som håller över tid och som påverkar miljön så lite som möjligt, förklarar Kalle efter vår rundtur i området. ■

TEXT Liza Egbuna  
FOTO Markus Andersson



### SOLSTENSGÅRDET

Solstensgården stod klart 1989 och består av lägenheter, radhus och parhus med balkong, uteplats eller egen trädgård. Området som ligger i utkanten av centrala Mölnlycke ligger nära skog och grönområden för sköna promenader eller löprundor. På bekvämt avstånd ligger Rådasjön med badplats. I kommunen finns ett stort antal grundskolor och gymnasieskolan Hulebäcksgymnasiet. Busshållplatsen "Solsten" ligger i anslutning till området och från Mölnlycke centrum går bussar både till Mölndal, Göteborg, Borås, Kungälv och Partille.

såsen  
höst



### Gå fot, stanna, sitt fint, och ligg

Vill du få bättre kontakt med din hund eller öva lydning finns det många kurser att välja mellan.

På [hittahundkurs.se](http://hittahundkurs.se) finns många hundkurser samlade och det är enkelt att söka kurser nära där du bor.

### INTERVJU

#### Hej Åsa!

Dansar streetdance och house på fritiden



**Berätta om er dans-studiecirkel**  
För flera år sedan när vår danslärare Mona skulle flytta var vi tio personer som insåg att vi skulle sakna våra svettiga måndagskvällar! Vi hörde oss för hos några studieförbund och fick hjälp med lokal. Första gången var det lite nervöst och jag undrade hur det skulle gå utan någon lärare. Vi hittade snart en form där varje tillfälle blir unikt för de som är där för kvällen. Vi brukar värma upp var för sig och sedan göra en grupp- eller parövning, eller gemensamt sätta ihop en liten koreografi. Ibland tar vi in en gästlärare för inspiration.

#### Vad betyder dansen för dig?

Vi lär oss av varandra och får en massa träning och motion. Det viktigaste är glädjen och energin, kärleken till dansen och gemenskapen vi byggt upp! Att vi, med olika bakgrund och i olika åldrar från unga vuxna till 50-plussare, kan göra detta ihop är fantastiskt. Och att vi får tillgång till fina danslokaler och en tradition och struktur via studieförbunden...Älskar föreningsverige!



## Nystart eller omstart

Vad sägs om att vidga vyerna och lära dig något nytt? På studieförbunden finns kurser inom massor av områden. Kanske är det i höst du lär dig ett nytt språk, får pli på hunden eller provar på cirkusakrobatik?

### EGET ÄMNESVAL

Välj ämnen själv



### Starta en egen studiecirkel

En studiecirkel är en grupp på minst tre personer som träffas regelbundet för att lära sig något tillsammans. Ämnet bestämmer ni själva. Några förslag är att studera ett språk, samtala om film eller böcker, spela musik eller varför inte dansa hiphop?



**LÄS MER** hos de olika bildningsförbunden om hur det går till och vad ni kan få hjälp med, som studiematerial eller lokal. ABF, Folkuniversitetet, Studieförbundet och Medborgarskolan är några exempel.

### 5 BRA SKÄL

**Socialt.**  
Träffa andra som har samma intresse som du.

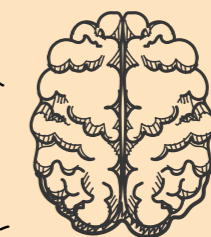
**Astralt.**  
Sikta mot stjärnorna, börja med en kvällskurs!

**Därför vill du**

**Idealt.**  
Få nya perspektiv och ökad förståelse för andra.

**lära dig något nytt!**

**Mentalt.**  
Håll hjärnan i trim och få ökat självförtroende.



**Inte banalt.**

Att ta sina idéer på allvar ger en ego-boost.

## mitt område

Här ser du vad som händer i just ditt område. Läs mer om vad som är på gång på [förbo.se/pagang](https://forbo.se/pagang)

### Lerum

#### ALMEKÄRR

**EKEREDSVÄGEN.** Arbetet med målning och takbyte har startat. Vi byter balkongfronter och installerar frånluftsvärmepump inne i bostäderna. Projektet pågår under två år, hälften av husen görs i år och andra hälften nästa år.

#### FLODA

##### RÖDHAKEVÄGEN & TRASTVÄGEN.

Fasadmålning av husen beräknas vara klart under hösten.

### Kungälv

#### KUNGÄLV

**KONGAHÄLLA.** På Vendergatan finns en fin och krattad boulebana som alla boende gärna får använda!

**ÄNGEGÄRDE.** Tvetgatan har fått behållare för trädgårdsavfall i återvinningsrummet.

#### KOÖN

**MYREN.** En ny utomhussoffa finns på plats.

**MARSTRANDSÖN.** Bord och soffor är upprustade på Kyrkogatan. På Långgatan 5 kommer det att finnas nya förråd att hyra.

#### YTTERBY

**BJÖRKÅS.** Den nya aktivitetsparken Biorkabacken är invigd. Varmt välkommen att leka, träna och träffas, eller ta en paus! Tre nya bergvärmepumpar har satts in i hus i området för säkrare leverans och lägre energianvändning. Vi fortsätter arbetet med bättre belysning i kallargångar och närvarostyrd belysning.

**RUNÄNGSGATAN.** Vi fortsätter arbetet med att byta fasadskivor på husen. Just nu pågår arbetet på Runängsgatan 3 och 5. Vi planerar att kunna göra klart hela huset under 2023. Vattenmätarna byts även ut. En ny plats för återvinning planeras på nummer 8. Där kommer hyresgäster som bor på nummer 1–5 och 8 kunna sortera för rest- och matavfall samt för förpackningar. Platsen kommer att ramas in med en häck mot trädgården.

**SKOLVÄGEN.** Byte av vattenmätarna pågår.

### Härreda

#### HINDÅS

**HINDÅS STATIONSVÄG.** Vi byter skadad betong på loftgångarna och golvytan får ny beläggning. Trapporna görs i ordning, det blir nya räcken i rostfri metall och vi sätter upp fronter med frostat glas. Allt arbete sker på entrésidan av huset. Projektet görs etappvis i området under de kommande åren, i år gäller det nummer 23, 25 och 29–31.

**VÄNHEMSVÄGEN.** Vi målar fasaderna på Vänhemsvägen 1 och 3. Arbetet beräknas vara klart september/oktober.

#### MÖLNLYCKE

**VALLEN.** Renovering av badrum pågår på Lingonvägen 8–18, vi sätter också in ny ventilation och byter el i alla lägenheter.

**SKINNEFJÄLL.** Vi byter tegelfasader på vissa delar av husen på Björksoppen 1, Trattskivlingen 1 och Färtickan 1. Arbetet beräknas pågå året ut.

**SKOGSGLÄNTAN.** Arbetet med takbyten fortsätter. I år planerar vi att göra D- och I-gården.

**SÄTERIET.** Säteriet i ny kostym: Badrumsrenoveringarna och montering av köksfläkt

på Björkgården är igång och beräknas pågå året ut. Stamrenoveringen innebär att vi kommer behöva stänga verksamheterna Råda Livs och Mr Gentleman under en tid. Råda Livs: stänger 17 september och öppnar 1 november. Mr Gentleman: stänger 3 oktober och öppnar 14 november. Vi passar även på att göra en del arbeten på torgytan framför verksamheterna under den här tiden. Arbetet med utemiljön på Björkgården planeras att göras under 2023.

### Möln dal

#### BALLTORP

**ÖVRE BALLTORP.** Målning, nytt tak och glasade loftgångsfronter samt byte av dörrar görs på Ålegårdsgatan 330–366, beräknas vara klart under hösten. I samband med att målningen blir klar görs en del markarbeten på gårdarna.

**NEDRE BALLTORP.** Områdesarbete i Balltorp har flyttat in i lokalen på Peppareds Torg 10. Mosaikkonsten som våra hyresgäster var med och gjorde i maj är uppsatt på fasaden på Peppareds Torg 8B.

#### LINDOME

**KYRKÄNGEN.** Nya postboxar sätts upp i området.

**LINDOME CENTRUM.** Den planerade renoveringen av Dotegården 4–6 pågår resten av året. Det pågår också ett stort energiprojekt i Dotegården. Tillsammans med Möln dal Energi förnyar vi fjärrvärme- och vattenledningar för säkrare leverans och minskad energianvändning.

**TÅBROVÄGEN.** Arbetet med att bygga upp Tåbrovägen 5–11 efter branden är snart klart, de två första trapphusen är inflyttningsklara i oktober och de två sista uppgångarna i november.



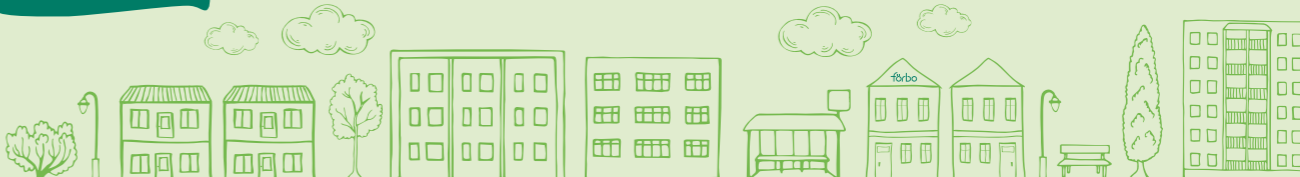
### MINA SIDOR

är nu enklare att använda! Spana in det nya utseendet på [förbo.se](https://forbo.se)

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

### BOTIPSET



ANDERS,  
Förbovärd i Härreda

» Förråd i källarutrymmen som är fyllda till bredden utgör en brandfara. Därför är det bra om du tittar igenom dina saker och rensar när det behövs.«

## SÅ HÄR SORTERAR DU HUSHÅLLSAVFALLET



**Restavfall.** Dagligt, brännbart avfall som blöjor, hushållspapper, dammsugar-påsar, tuggummi och snus med mera.



Behållare avsedda för restavfall, miljörum, moloker eller avfallsskåp.



**Materialåtervinning.** Tidningar, förpackningar i glas, plast, plåt/metall, papp/wellpapp.



Miljörum/återvinningsstationer.



**Hemelektronik.** TV, högtalare, datorer, tvättmaskiner och dylikt.



Till återförsäljare och kommunens återvinningscentraler.



**Grovsopor.** Möbler, skrymmande föremål, kemiska produkter, cyklar med mera.



Kommunens återvinningscentraler.

## VISSTE DU ATT...

...om du har mycket grovavfall eller farligt avfall går det i vissa fall att beställa hämtning mot avgift. Vänd dig till din kommuns hemsida för att ta reda på vad som gäller. Detta är vad som gäller i Härredas och Lerums kommuner:

#### HÄRRYDA

Beställning av hämtning av grovavfall görs hos Härreda kommuns kontaktcenter 031-724 61 00.

Beställning av farligt avfall och el-avfall görs hos Renova Miljö AB på 031-61 87 00.

#### LERUM

Du kan beställa hämtning vid din tomtgräns av farligt avfall, elektronik och vitvaror som kyl och frys. Du betalar avgift enligt kommunens avfallstaxa. Beställning görs hos Renovas kundservice 0302-238 90 som är Lerums kommuns avfallshämtare.

Det finns också företag som sköter bortforsling, Städbolaget och Ungdomskraft är två exempel.

## Tryggt och säkert i förrådet

Här tipsar vi om några saker att tänka på när det gäller ordning och säkerhet i förråd i Förbos fastigheter.

#### DETTA GÄLLER:

- Förvara **max fyra bildäck** i ditt källarförråd. Om däcken börjar brinna avger de en giftig rök.
- Du får inte förvara **brandfarliga vätskor** i källarförrådet.
- Se till att kallargången är **fri från brännbart material**.
- Undvik att obehöriga får tillgång till källarutrymmet genom att alltid **hålla dörrar stängda och låsta**.
- Förse ditt förråd med **ett lås** även om du inte använder det.

- Källarförråd **varierar kraftigt i temperatur** och under vintern blir det oftast frysgader. Förvara därför inte sådant som inte tål kyla i källarförråd.
- Tänk på att **inte placera** kartonger, förvaringsboxar, textilier med mera direkt på betonggolvet i förrådet. Betongen kan bli fuktig och då kan det uppstå mögel.
- För att **undvika mögelskador**, se till att det finns ett lufthål mellan golvet och dina saker. Du kan till exempel lägga en träbit under så att inte kartongen står direkt på betonggolvet.



Levi var en av dem som klättrade i den populära metalltunneln.

”

**Aktivitetsparken är jättefin! Jag har inte hunnit testa allt än.**

NOELLA, sju år



Lova och Levi med farmor Eva vid fikabordet.



# Full fart på Björkabacken!

**OMRÅDESUTVECKLING.** Nu står äntligen den andra av Förbos fyra aktivitetsparkar klar. Den 17 september var det invigning med pompa och ståt, fika och lek. Många leksugna hyresgäster och hitresta besökare var med – och menade att parken blir ett riktigt lyft för Björkås.

**D**et är hyresgästerna i Björkås som varit med och tyckt till om vad som ska finnas i den nya aktivitetsparken. Denna dialog är en viktig del i Förbos arbete med aktivitetsparkar. Önskemål om tubrutschkana, pingisbord och en hundrastgård har alla infriats, och den efterlängtda aktivitetsparken står nu klar! – Vi vill att både unga och äldre ska träffas och umgås här i parken, använda grillarna och njuta av omgivningen. Att det helt enkelt blir en naturlig mötesplats, säger Malin Augustsson, projektledare för aktivitetsparken och fortsätter:



Björkabacken invigdes med traditionsenlig bandklippning av Förbos Malin Augustsson, Peter Granstedt och Hanna Holmström Tomic.

– Jag kan tipsa om att anordna barnkalas här i pergolan, perfekt med bänkar och bord. Och så har man nära till lekställningarna!

**VI FRÅGADE HYRESGÄSTEN** Paulina, som har bott i Björkås sedan 1998, vad hon tror att aktivitetsparken kommer att betyda:

– Härligt med förändring! Riktigt roligt med multisportbanan. Alla mina pojkar har varit här och använt planen flitigt sedan den blev klar. Jag har sett grannar som grillat och Björkabacken har redan blivit en mötesplats för oss Björkåsbor. Det är roligt att se lite äldre personer som är ute och gå med sina stavar i naturområdet och stannar till för en paus vid bänkarna här.

**PÅ 1970-TALET FANNS** en tubrutschkana i Björkås, och det var många hyresgäster som hade önskemål om att se en sådan igen. En som skrattande swischade ner genom den nya tubrutschkanan var Leja som besökte parken med sin pappa och bror.



I den färgglada borgen med sin långa bro och rutschkana stöter vi på Levi på väg genom metalltunneln som höjer sig en bra bit över marken.

**PÅ PLATS FANNS ÄVEN** suppleanten i Förbos styrelse, Mikael Adielsson, Utvecklingspartiet i Kungälv. Han fick frågan om vad han tror att aktivitetsparken kommer betyda. – Jag tror att den kommer att vara väldigt uppskattad i den här delen av Ytterby. Den ligger bra till i anslutning till bostadsområdet och kommunikationer, vilket är toppen. ■

**TEXT** Anna Brakander  
**FOTO** Markus Andersson

” **Jag hoppas att parken kommer att locka till aktivitet för både barn och föräldrar i området.**

ULLA-STINA, pensionär

En plats för alla.  
Välkommen hit!



## OM BJÖRKABACKEN

Här finns något att hitta på för alla åldrar; med sandlådor och lekborg, multisportarena, fotbollsplan, långbord och sittplatser. Namnet Björkabacken kommer ur det fornnordiska namnet för björk, ett träslag som det finns gott om i Björkås. Här finns också flera fruktträd och ätbara bär som hallon, blåbär och havtorn. Välkommen hit för att leka, träna och träffas – eller bara ta en paus.

Hällebergsgatan 46, Ytterby

**KÖKSDAGAR.** Idag är köket så mycket mer än bara ett kök. Det är här vi arbetar, umgås med familj och vänner, kopplar av och självklart lagar mat. Sugan på att förnya köket? Passa på att besöka våra inspirationsdagar under Öppet hus två torsdagar i november.

# Kökskampanj!



Beställ nytt kök  
och få ett presentkort



## PERSONLIGA HEM

På förbo.se finns alla tillval samlade och sortimentet uppdateras efter hand. Det är bra att känna till att olika tillval betalas på olika sätt och under olika lång tid. När du beställer dina val på Förbokontoret får du också veta kostnaden. De tidsbegränsade tillvalen specificeras på din hyresavi. Obs! Det är inte alla produkter som går att få i alla lägenheter. Hör med din Förbovärd vad som gäller just din lägenhet.

Just nu är det längre leveranstider på vissa produkter och andra är pausade. Världsläget och ökade priser inom byggsektorn har lett till brist på kakel, klinkers och även komponenter till spisar. Vi arbetar för att hyresgäster ska påverkas så lite som möjligt men sammantaget gör händelser i omvärlden att det kan ta längre tid än vanligt för dig att få dina tillval.

PERSONLIGA HEM

## VÄLKOMMEN PÅ KÖKSDAGAR

Kom och se hela vårt sortiment och testa olika kombinationer av luckor, knoppar och bänkar på ditt Förbokontor. Träffa köksexperter från vår leverantör Modexa, som ger tips och goda råd om tillval för köket. Det bjuds även på fika!

### Torsdag 3 november kl 15 –18

Möndal (Gamla Riksvägen 48, Kålleröd) och Härryda (Badhusgatan 2B, Mölnlycke)

### Torsdag 10 november kl 15 –18

Lerum (Hällebergsvägen 1, Stenkullen) och Kungälv (Skolvägen 5, Ytterby)



**PRESENTKORT PÅ KÖPET.** Vid beställning av ett nytt kök får du ett presentkort på ICA värt 300 kronor. Erbjudandet gäller under kampanjveckorna 44 och 45 vid beställning av köksluckor, handtag och bänkskiva. Presentkortet skickas ut när köket är monterat.

TÄNK PÅ  
DETTA



**ANNA NORDIN**

Regionansvarig för försäljning på Modexa och värdinna på Förbos köksevent



Ibland räcker det att byta knoppar, luckor eller bänkskiva för att köket ska kännas som nytt. En praktisk detalj är grythurtsar eller specerilådor som passar i de befintliga stommarna.



Foton: Modexa AB

## KÖKSEXPERTEN TIPSAR

När du ska renovera eller uppdatera köket finns det några saker som kan vara bra att tänka på innan du gör dina val.

### Vad är bra att tänka på när man ska förnya sitt kök?

– Jag brukar fråga vad man har för övrig inredning och möbler i köket. Hur golvet och tapeterna ser ut och vad det är för slags hus man bor i. Är det gammaldags så kanske man vill göra tidsenliga val. Även storleken på köket spelar roll samt hur ljuset faller in. Det kan framför allt vara avgörande vid val av köksluckor. Har du ett mindre kök med dåligt ljusinsläpp, välj hellre vita eller ljusa luckor än mörka till exempel.

En annan sak är att välja en lackad lucka om du vill ha hållbarhet. Den går att lacka om i framtiden om det skulle uppstå en skada på den, till skillnad från laminatluckor. Det är även bra att tänka på funktion. Många väljer till grythurtsar eller specerilådor som passar i de befintliga stommarna.

### Hur ser trenden för kök ut?

– Just nu är det mycket ljust – ljusgrått och vitt. Antikvit 0502Y är populär, då det är en mer förlåtande färg än kritvit. Ljusgrå kök, hos oss heter färgen pärlgrå, samt marmorbänkskivorna i laminat är också populära. Är köket mer modernt väljer många ett mer slimmigt sortiment, medan man kanske väljer spårfrästa luckor om köket är mer gammaldags.

### Till sist!

– Tänk på att även om du har ett gammalt kök har du möjlighet att välja till grythurtsar eller praktiska lådor för att få en bättre funktion. Då blir det lättare att komma åt och hålla ordning.

**CHRISTINA**, hyresgäst i Kungälv som renoverat sitt kök

» Jag har satt in ett vitt kök med grå bänkskiva och har bytt ugnen, som tidigare satt i ett skåp på väggen, till en vanlig spis med ugn. Det blev ett jättelyft med induktionshäll och att få ett högt skåp där den tidigare ugnen satt. Jag är också mycket förtjust i kaklet, de gammaldags handtagen på luckorna och att det är ljust och fräscht – supernöjd helt enkelt! Hantverkarna som var här var riktigt proffsiga, vilket jag också förmedlade både till dem och till Förbo. «



före

efter



## SÅ FUNKAR TEMPERATUREN I DIN BOSTAD

### KALLA FAKTA OM INOMHUSVÄRME

- **Temperatur** – enligt överenskommelse med Hyresgästföreningen ska temperaturen ligga runt 20–21 grader.
- **Väderomslag** – värmen sätts på automatiskt när det blir kallt ute. Vid snabba väderomslag hinner inte alltid husets värmesystem ställa om och då kan det tillfälligt bli svalare inomhus.
- **Element** – på elementet sitter en termostat som känner av temperaturen. När den visar att det är över 20 grader i rummet stängs elementen av, oavsett utomhustemperatur.
- **Möblera värmeeffektivt** – du kan själv påverka inomhustemperaturen! Stora möbler och tunga gardiner framför ett

element hindrar värmen från att sprida sig. Om termostatventilen blockeras kan uppvärmningen bli ojämn. Dra för gardiner och persienner på natten så håller du kyla ute och bevarar värmen inomhus.

- **Vädring** – när du vädrar; gör det snabbt och gärna med tvärdrag. Lämna inte fönster öppna i onödan. Tejpa aldrig för friskluftsventiler, ventilationen blir sämre och det kan börja dra kallt vid golvet.
- **Vardagsknep** – innetofflor är både skönt för fötterna och ger värme. En mjuk pläd i tv-soffan gör det mer bekvämt att titta på tv-serier, även om det är lite svalare inne.

## LÄS MER OM INOMHUSTEMPERATUR PÅ FÖRBO.SE



### Brevlådor ersätts av postboxar i flera områden

I flera av våra bostadsområden införs en ny posthantering framöver. Den innebär att posten kommer att läggas i en postbox i området istället för i brevlådan.

Anledningen är att Postnord slutar med postutdelning till fots och vill komma fram med sina fordon på ett trafiksäkert sätt. Det gäller inte alla områden och vi på Förbo kan i nuläget inte svara på hur det blir där du bor. Om Postnord ändrar postutdelningen i ditt

område kommer du att få information ifrån oss om det.

Vi på Förbo förstår att detta kan vara besvärligt för dig som hyresgäst, men det är tyvärr inte något som vi kan påverka. Den som på grund av ålder eller funktionshinder inte har möjlighet att hämta posten längre bort kan vara berättigad till att få post utdelad i anslutning till bostaden även fortsättningsvis.

### FRÅGOR & SVAR



**KRISTER LUNDGREN**  
Chef Förvaltningsstöd,  
Förbo

» På Förbo påverkas vi av världshändelser som Ukrainakriget, exempelvis när det gäller leveranstider på material. Här förklarar Krister på vilket sätt. «

## VÄRLDSLÄGET PÅVERKAR FÖRBO

### På vilket sätt berörs Förbo av händelser som Ukrainakriget?

– När det gäller det tragiska som händer i Ukraina finns det några aktuella frågeställningar. Vi har exempelvis en dialog med våra ägare för att se över möjligheten till bostäder för kommande flyktingar. Läget i Ukraina ger höjda priser på virke överlag och påverkar tillgången på exempelvis parkettgolv, eftersom det produceras mycket trä i landet.

### Hur påverkar det sådant som exempelvis renoveringar och beställningar i Personliga hem?

– I dagsläget har vi svårt att tillhandahålla parkettgolv via våra golventreprenörer. Vi är därför tvungna att pausa alla erbjudanden för parkettgolv inom ramen för Personliga hem. Det gäller även laminatgolv. Priserna för virke och drivmedel har ökat kraftigt och det påverkar Förbos entreprenad- och ramavtal. Vi har också varit tvungna att reglera ett tjugotal avtal med entreprenörer med hänsyn till det. Vi kan se väldigt långa leveranstider på material som bergvärmepumpar, fjärrvärmecentraler, ventilationsaggregat med mera. Det har också varit svårt att få in anbud till vissa typer av upphandlingar.

### Hur tar Förbo sig an utmaningarna som detta innebär?

– Vi har en dialog med vår branschorganisation Sveriges Allmännyttan, vi är ju inte ensamma om denna problematik. En regelbunden dialog hålls med våra entreprenörer så att vi kan hitta bra lösningar. Dessutom lyfter vi de utmaningar som Ukrainakriget innebär med Hyresgästföreningen, och håller oss på så vis uppdaterade.

## Lättare att nå oss

**RESULTAT FRÅN KUNDUNDERSÖKNINGEN.** Tack till dig som svarat på årets undersökning! Ditt svar är viktigt för oss eftersom vi på Förbo till stor del planerar vår verksamhet efter vad undersökningen visar. Här presenterar vi resultatet i korthet och återkommer under året med information till alla hyresgäster om vad vi kommer att fokusera på.

### + Besökstider och närhet

Äntligen kan vi ses mer naturligt igen efter pandemin. Vi har kunnat öppna upp Öppet hus på våra lokala Förbokontor och dessutom utökat öppetiderna med ytterligare ett tillfälle – tisdagar 9.30–10.30.

Förutom vår kundtjänst, som tar emot samtal under hela arbetsdagen, har vi startat upp mejladresser till Förbovärdarna och vi bokar mer än gärna in en tid som passar dig för ett möte. Detta gör oss mer tillgängliga och vi är glada över att våra åtgärder visar sig i resultatet då vi ökar kraftigt i frågor om besökstider och hur det är att komma i kontakt med Förbo.

### + Återkoppling kring ärende

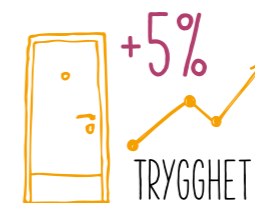
Ett av Förbos stora fokusområden under året har varit att förbättra återkopplingen kring inskickade ärenden.

En rad insatser har gjorts för att du ska känna dig välinformerad kring vad som händer i ditt ärende. Bland annat har vi infört vårt kundlöfte där vi lovar att du ska få en första kontakt med oss inom två arbetsdagar. 8 av 10 är nu nöjda med den återkoppling de får under ärendets gång.



TILLGÄNGLIGHET

Vi ökar i frågor som rör Förbos besökstider och hur man kommer i kontakt med oss.



TRYGGHET

Den upplevda tryggheten i området på kvällar och nätter ökar.



BEMÖTANDE

9 av 10 är nöjda med bemötandet från Förbos personal/entreprenörer.



» Tillsammans med våra entreprenörer går vi igenom område för område med vad som behöver göras och vad vi förväntar oss för leverans.«

**MALENA JOHANSSON**  
Utemiljöansvarig på Förbo  
om snöröjning

### - Snöröjning och sandning

I flera områden märkte vi att snöröjningen inte fungerade tillfredställande i år. Det kom mycket snö på kort tid och våra snöröjare hade svårt att hinna med. Även om vi gärna vill så kan våra snöröjare inte skotta överallt samtidigt och därför tar det längre tid innan alla områden går igenom.

För att vi ska vara beredda när vintern, med snö och halka, slår till med full kraft har vi förberedande möten med våra entreprenörer.

### - Information från Förbo

Vi ser tydligt att det finns en önskan om mer information från Förbo om vad som händer i ens hus och bostadsområde. Man vill vara välinformerad om saker som påverkar vardagen. En stor del av det vi skickar ut går ut digitalt, framför allt via Mina sidor och via mejl. Ett tips för att säkerhetsställa att nås av informationen är att alltid se till att hålla sina kontaktuppgifter uppdaterade på Mina sidor. Det är positivt att många är engagerade i sitt närområde och vi ska bli ännu bättre på att berätta om vad som är på gång i ditt område.



Svarsfrekvensen på årets undersökning är **56%**

» Om man är tyst och inte öppnar munnen blir det ingen förändring. Jag känner att jag blir lyssnad på. «

LINDA, hyresgäst i Floda om varför det är viktigt att svara på kundundersökningen



# Härliga höstutflykter

Visst är det underbart med alla härliga höstfärger i olika orange- och rostfärgade toner. Hösten är perfekt för utomhusaktiviteter och kanske kan du passa på att upptäcka din närmiljö genom att leta checkpoints. Eller varför inte besöka något trevligt evenemang!

## Utomhusaktiviteter



### HITTAUT, KUNGÄLV & LINDOME/KÄLLERED

Utmana familjen, kompisen eller kollegan! Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet som drivs av Svenska Orienteringsförbundet där du ska hitta checkpoints i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar. I Förbos områden finns Hittaut i Kungälv, Lindome och Källered. För mer information, gå in på [orientering.se](http://orientering.se).

### VANDRA MED ANDRA, LERUM

STF Lerum-Partille arrangerar vandringar som ett enkelt sätt att komma ut i naturen. Här är några tillfällen i höst:

- **Gotaleden Lerum–Floda, 23 okt kl 10**  
Samling Lerums station. Från Lerum till Floda station, 11 km (4 tim). Både kuperad och lättare skogsvandring.
- **Vällsjön runt, 1 nov kl 10**  
Samling Lerums station för samäkning. Vandringen börjar en bit in i Härskogen

längs stigar och vägar, 7 km (3 tim). Varierande underlag, blöta partier kan finnas.

- **Lilla Sävelången runt, 13 nov, kl 10**  
Samling Floda station. Sjöpromenaden runt Lilla Sävelången, 9 km (3 tim). Passerar grötunnlarna mot Öijared och Nääs ekbackar.

### BRÅTASKOGEN, HÄRRYDA

Upplev lugnet i skogen och hör porlande vattendrag. Nära Mölnlycke men ändå med vildmarkskänsla. En blåmarkerad stig på cirka 2 km tar dig runt i naturreservatet, längs stigen finns en grillplats.

## Evenemang



### POP-UP-SHUBERT, LERUM

**21 okt kl 10, Floda bibliotek**  
Lekfullt musikaliskt äventyr för barn och vuxna. Möt en knasig pianist och en äkta operasångerska som med en sång av Franz Schubert leder gruppen i ett lekfullt musikaliskt äventyr. Gratisbiljetter hämtas på biblioteket.



### GAIA, SVÄVANDE KONST, MÖLNDAL

**8 nov kl 11–13, Fässbergs kyrka**

Gaia är ett konstverk som turnerar runt jorden. Det mäter sju meter i diameter och är skapat av bilder från NASAs fotografier av jordytan. Se planeten i 3D svävande och långsamt roterande. Gratis och en del av Mölnadal helt 100 – jubileumsåret 2022.

### GARNFOLK, HÄRRYDA, 18 nov – 13 dec,

**Landvetters kulturhus plan 1**

Utställning om garn och skapande. Garn har i tusentals år skyddat oss mot kyla och använts som arbetsredskap men har också använts för att skapa skönhet och mening.

### SKAPARATELJÉ, KUNGÄLV

**Drop-in lördagar t o m 17 dec, kl 11–15**

Kom och låt fantasin flöda! I Mimers ateljé finns möjligheter till skapande för hela familjen. Ingång via biblioteket eller mittemot teatern. Stängt helgdagar.

NÄSTA  
NUMMER  
KOMMER I  
**december**

## KONTAKTA OSS – VI FINNS HÄR FÖR DIG!

### RING OSS

**Kundtjänst:** 031-746 50 00

Mån–ons 7.30–16.30

Tors 7.30–18.00

Fre 7.30–13.00

### SERVICEANMÄLAN

Gör din serviceanmälan dygnet runt på **Mina sidor** på [forbo.se](http://forbo.se).

### VID AKUTA FEL kvällar/helger:

Ring larmtjänst: 031-703 13 34.

### TRÄFFA OSS

**Tidsbokning:**

Prata med oss när det passar dig bäst! Ring kundtjänst och boka en tid med din Förbovärd på ditt Förbokontor.

### Öppet hus Förbokontoren:

Tis 9.30–10.30

Tors 15.00–18.00

Se [forbo.se](http://forbo.se) för avvikande öppettider på exempelvis röda dagar.

### DITT FÖRBOKONTOR

**Mölnlycke, Landvetter, Hindås, Hällingsjö och Rävlanda**

Badhusgatan 2B, 435 30 Mölnlycke, [harryda@foerbo.se](mailto:harryda@foerbo.se)

**Balltorp, Lindome och Källered**

Gamla Riksvägen 48, 428 32 Källered, [molndal@foerbo.se](mailto:molndal@foerbo.se)

**Lerum, Stenkullen, Gråbo, Floda, Tollered och Sjövik**

Hällebergsvägen 1, 443 60 Stenkullen, [lerum@foerbo.se](mailto:lerum@foerbo.se)

**Kungälv, Ytterby, Kärna, Kareby och Marstrand**

Skolvägen 5, 442 50 Ytterby, [kungalv@foerbo.se](mailto:kungalv@foerbo.se)