

förbo

#2
JUNI
2021

» Läge att bygga
altan i sommar?
Läs det här först! «

GODA RÅD FRÅN DINA FÖRBOVÄRDAR

INSPIRATION FÖR UTEPLATS OCH BALKONG

En egen oas

3

CYKELSPECIAL

Gör cykeln redo för utflykten.

7

DROP IN-FÄSTINGSVACCIN

Tider och platser för bussen.

11

VARDAGSHJÄLTEN UTSEDD

Se grannens motivering!

förbo

Fortsätt att svara, vi lyssnar!

I kundundersökningen tar vi reda på vad ni hyresgäster tycker, vad vi gör bra och vad som kan bli bättre. Resultaten ligger till grund för hur vi arbetar och vägleder oss i våra prioriteringar. Det är kort sagt ett jätteviktigt verktyg för oss i målet att du och våra andra hyresgäster ska känna er nöjda med era boenden och nöjda med att ha Förbo som hyresvärd. Vi vet sen förra kundundersökningen att våra satsningar på utemiljö och belysning har gett ett positivt resultat. Det är väldigt roligt att se eftersom de är viktiga bitar som även bidrar mycket till att öka tryggheten. Liksom förra året har svarsfrekvensen varit väldigt bra. Så, fortsatt att svara, vi kommer att fortsätta att lyssna!

» Stort tack till er som deltog i årets kundundersökning. «

I detta nummer av FörboBladet bjuder vi på ett stort reportage om cyklar. Just cykeln har blivit ett ännu mer populärt transportmedel i och med pandemin, kanske är du en av dem som återupptäckt hur smidig cykeln faktiskt är. Vi ger även lite tips för balkongodling, en svemesterguide och annat smått och gott.

Sommar är en tid att koppla av och koppla ner. Kanske hitta favoritboken och slå sig ner i sin egen oas på balkongen? För egen del kommer det bli en del härliga löpturer under en, förhoppningsvis, blå himmel.

Ha en riktigt avkopplande sommar, så ses vi igen i höst. Och tids nog under mer normala omständigheter. Vi längtar!



PETER GRANSTEDT
VD, FÖRBO



INNEHÅLL #2/JUNI/2021

3 "Världens bästa transportmedel"

Träffa cykelhandlaren som bjuder på praktiska tips till cyklister.

6 Vi har ett resultat!

De första svaren från kundundersökningen har kommit.

7 Drop-in-buss för fästingvaccinering

Se vilka tider och platser som Förbos hyresgäster kan vaccinera sig mot TBE.

10 Tvätta hållbart och energismart

Nio punkter som alla kan följa.



14 Hulan 4-ever!

Förbo har många hyresgäster som bor kvar länge. Elsa-Maj i Hulan, Lerum är en av dem.

CYKELHANDLARE I LERUM

Namn: Anders

Bor: Nyinflyttad i Lerum, bodde tidigare i Short Valley/Kortedala

Ålder: 55

Gör: Ägare av Cykelstudion

På fritiden: Åker hoj (kör en Harley-Davidson), spelar i bandet Smedjan "musikstilen är reggae/jazz/folk/pop". Cykelstudion finns på Facebook.



FULL RULLE I VERKSTAD OCH BUTIK

Cykelpassion på Brobacken 15

Hälsa på hos Anders på Cykelstudion i Lerum som säljer och reparerar nya och begagnade cyklar, ibland i unika exemplar. Det senaste året har det varit extra mycket att göra eftersom fler än vanligt valt cykeln som transportmedel.

Anders sjuväxlade cykel i retrostil från Harley-Davidson finns bara i ett begränsat antal. Läs mer om livet på två hjul på nästa sida.



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 och
Hanna Holmström, Förbo
Anna Brakander och Pernilla Rejvik,
Circus Reklambyrå

PRODUKTION

Circus Reklambyrå

OMSLAGSFOTO

Balkongliv på Tallspinnaren
Fotograf: Markus Andersson

TRYCK

Alfredssons

förbo

TEXT Anna Brakander
FOTO Markus Andersson

HAR DU KOLL PÅ DET HÄR OM DIN CYKEL?

Den ljusblå trävillan i utkanten av centrala Lerum byggdes på 1800-talet och var tidigare handelsbod. Idag går det att köpa cyklar, hjälmar och cykelrelaterade tillbehör här. Eller lämna in cykeln för reparation. En kund kommer förbi med en hopvikbar elcykel och undrar om den går att laga?

– Det går säkert men du måste hämta den i morgon, säger Anders. Annars får jag inte plats med alla cyklar här utanför.

Så här har det ofta varit under det senaste året.

– Pandemin har gjort att det nästan inte går att få tag i nytilverdade cyklar, och folk plockar fram sin gamla cykel från källaren och ser att den behöver servas.

Att göra reparationer inom 24 timmar har Anders alltid gjort och det har varit bra under pandemiåret då många velat laga cykeln.

SIN FÖRSTA ELCYKEL SÅLDE Anders 1999, till en kvinna i Lerum som bodde vid en backe. Sedan dess har hon köpt tre elcyklar av honom.

– Mina kunder kommer lite varstans ifrån, en del har hängt med sedan jag jobbade i en cykelaffär i Gamlestan.

Till exempel brukar filmbolag låna cyklar av Cykelstudion. Just nu är det i de kommande filminspelningarna LasseMajas Detektivbyrå, Utvandrarna, och Sagan om Karl-Bertil Jonssons julafton som originella cyklar från Lerum ska rulla på filmduken. Anders berättar att han från starten både har

har han cyklat och mekat. Engagemanget märks i den avlånga butiken som är proppfull med cyklar, hjälmar, däck, tutor, lås med mera. Längst in finns en liten verkstad.

» Cykeln är för mig en passion! Det är också världens bästa transportmedel på korta sträckor. «

ANDERS, ägare av Cykelstudion i Lerum

handlat med nytt och bytt in begagnat – och att han bara köper in kvalitet och sådant som han själv tycker om.

CYKELINTRESSET HAR FUNNITS med sedan barnsben och väcktes när han som sjuåring bytte framgaffel på sin cykel. Sedan dess

Anders har också en privat samling med en del unika cyklar.

– Cykeln är för mig en passion! Det är också världens bästa transportmedel på korta sträckor. Ekonomiskt och ekologiskt sett. Jag tycker att det pratas för lite om det. ■



Belysning
Ska finnas både bak och fram, vit fram och röd baktill. **Obs!** Det är olagligt med blinkande framljus i Sverige.

Ingen vintercyklare?
Innan du ställer undan cykeln för vintern: Ta ut lite luft så håller däckens gummi bättre. Låt cykeln stå svalt och mörkt, allra helst ska den förvaras hängande.

Säkerhet
Lämna gärna in cykeln på en säkerhetsöversyn till din lokala cykelhandlare en gång om året. Laga bara cykeln själv om du vet vad du håller på med. Det handlar om din säkerhet.

Hel och ren
Tvätta av cykeln då och då, smuts sliter på delarna och gör att de inte håller lika länge.

Handtag
Tänk på att många komponenter går att byta för att du ska få en så bekväm cykeltur som möjligt. Visste du till exempel att det finns cykelhandtag som är formade efter handen?

Ringklocka
Krävs enligt lag.

Reflexer
Röd bakåt och vit eller brandgul åt sidan. Reflexrand i däck är det bästa.

Däck
Är en färskvara. Byt efter cirka fem år (beroende på hur du använt cykeln och underhållet däcken). Det finns däck med reflexrand, välj sådana så syns du bättre!



Innan du ger dig ut på härliga cykelutflykter i sommar:

KOM IHÅG HJÄLM!



STINGPINNEN – KAN DU HISTORIEN BAKOM?
Stingpinnen, även kallad varselpinne uppfanns av Frank Johansson i Gnosjö, när högertrafiken infördes 1967. Syftet var att se till att öka säkerheten för cyklister genom att det blev ett utrymme mellan cykel och bil. Namnet kom av att den gick att beställa från Expressen, som då använde devisen "den har sting" och en tryckt getingsymbol på varselpinnen. (Källa: Wikipedia)

MALIN AUGUSTSSON, ansvarig för Förbos aktivitetsparker. Jobbar även som trädgårdsmästare och designer.

» Jag cyklar hellre än att köra bil och dessutom är det mer hållbart. Och med pandemin ville jag inte heller åka kollektivt, så jag köpte en el-lastcykel. I den får jag med mig alla växter och verktyg som jag behöver i mitt jobb som trädgårdsmästare. Det mesta får plats, otympliga grejer också. Den är också bra när jag åker och handlar mat. Det går till och med att stoppa ner en hund eller några syskonbarn eller en kompis. Den är grym! Med cykel behöver jag inte passa bussen och jag kommer ändå fram. Jag cyklar i alla väder och kan köra en timme utan problem. **Framförallt betyder cykeln frihet för mig!** «



Foto: Ulrika Wassen

Ni hjälper oss att bli bättre!

Även i år skickades kundundersökningen ut både digitalt och på papper. Tack alla ni som svarat! Det betyder mycket för oss att ni är med och tycker till, det ger oss kunskap om vad vi behöver arbeta med och vilka saker som fungerar bra. Nu har vi ett första resultat.

+ Utförda arbeten och bemötande

Under året har vi, på grund av pandemin, fått pausa många arbeten inne i lägenheterna för att minska risken för smittspridning. Ändå kan vi se i resultatet att ni som bor hos oss är mycket nöjda med det arbete vi och våra entreprenörer gör hos er. Vi kan även se att vi tar ett kliv framåt när det gäller städning efter utfört arbete.

– Roligt att se att vi fått fina betyg från er hyresgäster när det kommer till bemötandet vid en serviceanmälan. Hela 9 av 10 ger oss positiva betyg i frågor som rör bemötande från oss, våra entreprenörer och vår kundtjänst, säger Fredrik, kundstrateg på Förbo. Vi har dock arbete kvar att göra när det gäller återkoppling och närhet. Här har vi inte alls de resultat vare sig våra hyresgäster eller vi är nöjda med.

+ Utemiljö och trygghet

Arbetet med utemiljön i våra områden, det vill säga att hålla rent och snyggt och ha fokus på skötsel av rabatter och grönytor, ger resultat. Det är något ni hyresgäster har lagt märke till och gett fina betyg för i kundmätningen.

– Jag tror att det ständiga uppföljningsarbetet, den täta kontakten med entreprenörer samt en rak och tydlig kommunikation står bakom det klättrande resultatet, säger Malena, utemiljöansvarig på Förbo och fortsätter:



» Hela 9 av 10 ger oss positiva betyg i frågor som rör bemötande från oss, våra entreprenörer och vår kundtjänst. «

FREDRIK, kundstrateg på Förbo



» Vi har blivit bättre på att lyssna in entreprenörernas idéer och utför till viss del åtgärder som de föreslår. «

MALENA, utemiljöansvarig på Förbo



– Vi har blivit bättre på att lyssna in entreprenörernas idéer och utför till viss del åtgärder som de föreslår. På så vis ökar deras engagemang och viljan att utföra ett bra arbete. Det är roligt när ett gemensamt arbete ger så fint resultat!

– Vi ser även att våra hyresgäster är mer nöjda nu med belysningen som finns i området och nära huset där man bor. Det är trygghetskapande åtgärder som vi är glada att fler lägger märke till, säger Fredrik.

– Besökstider och kontakt

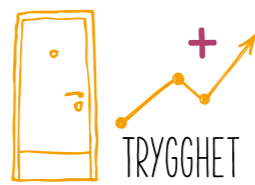
Tyvärr finns det även exempel där resultatet har gått ner sedan den förra undersökningen. Det handlar om frågor som hur man upplever det att komma i kontakt med oss och våra besökstider.

Öppet hus är vanligtvis välbesökt och uppskattat av många. Att vi fick stänga ner dem för att minska smittspridningen under pandemin har fått en negativ inverkan på resultatet. Under pandemin har vi satsat på digitala kontaktvägar, både med chatt och telefonmöten med Förbovårdar, men vi kan tydligt se att det aldrig kan ersätta det personliga mötet.

– Vi längtar efter att ses och vi hoppas att vi kan öppna upp våra kontor i höst. Vi får hålla tummarna för att vaccinationerna rullar på som de ska, säger Fredrik. ■



9 av 10 trivs ganska eller mycket bra i sin lägenhet och i sitt bostadsområde.



Tryggheten ökar, framförallt gällande säkerhet mot inbrott i lägenheten och belysning på gård och nära huset.



KONTAKT MED GRANNAR

9 av 10 hyresgäster upplever att de har en god kontakt med sina grannar.

NU GÖR VI DET ENKLARE FÖR VÅRA HYRESGÄSTER

Fästingvaccinbuss i några av våra bostadsområden

Har du funderat på att vaccinera dig mot TBE, men inte kommit till skott? I sommar kommer en vaccinationsbuss till några av våra områden, för dig som vill passa på.

Under sommaren, när flera av oss vistas ute, kan det vara bra att vara vaccinerad mot TBE, särskilt eftersom de flesta blir smittade just under denna period. Därför känns det extra glädjande att vi kan erbjuda våra hyresgäster möjligheten att vaccinera sig i sitt närområde.

För att få ett fullgott skydd krävs flera doser, men efter första sprutan har du ett

visst skydd. Det är inte för sent att vaccinera sig även om fästingsäsongen börjat, fästingar kan smitta långt in på hösten.

Vaccinationsbussen står i några av våra områden vid ett flertal tillfällen. Där kan du vaccinera dig på plats för 300 kronor. Det är drop in-principen som gäller och eftersom vaccinationen sker utomhus finns gott om utrymme för dig som köar.



MARIE KEIDSER VON HEIJNE, kommunikationschef på Förbo.

» I dessa pandemitider kan det kännas skönt att inte behöva riskera att trängas med andra eller åka kommunalt för att ta sina vaccindoser mot TBE. «



SERVICEANMÄLAN

Här tipsar våra Förbovårdar om sådant som kan vara till nytta för dig som precis flyttat till oss på Förbo – och den som varit hyresgäst lite längre. Den här gången handlar det om vad du gör om något krånglar.

En serviceanmälan görs direkt under Mina sidor på förbo.se och här ser du också ärendets status. På förbo.se finns en instruktionsfilm om hur en serviceanmälan går till, skriv "serviceanmälan" i sökfältet så hittar du rätt. Det här är bra att känna till om vad som är hyresgästens ansvar och vad Förbo hjälper till med:

- **Detta får du hjälp med:** Sådant som du inte kan göra själv. Det kan handla om exempelvis större stopp i avlopp och fel på vitvaror.
- **Har du problem med skadedjur?** Ring Anticimex på 0752-45 10 00 (bor du i Hindås, Hällingsjö eller Rävlanda ringer du 033-22 25 80).
- **Detta gör du själv:** Rengör vattenlås i tvättställ och golvbrunnar, filtret i köksfläkten och liknande. Byter lysrör, glimtändare, glödlampor och säkringar.



Har du inte möjlighet att gå in på Mina sidor kan du ringa vår kundtjänst på 031-746 50 00.



Ingen bokning behövs, drop in gäller

TIDER OCH PLATSER FÖR TBE-VACCINATION

Säteriet, vändplatsen på Tallspinnaren

20 juni	söndag	12–15
7 juli	tisdag	17–19
12 aug	torsdag	15–17.30
26 aug	torsdag	15–17.30

Landvetter, Brattåsvägen 25 vid Landevi Idrottsplats

21 juni	måndag	16–18
6 juli	tisdag	16–18
17 juli	tisdag	15–17

Landvetter 2, Stommen, mot flisbingen, GPS Södra Stommen 124

16 juni	onsdag	16–18
10 juli	lördag	13–16
8 aug	söndag	13.30–15.30
27 aug	fredag	15.30–17

PÅ GÅNG I DITT OMRÅDE!

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



Två av våra cirka trettio Förbovärdar är Marie och Joachim.

HÄRRYDA

HINDÅS

HINDÅS CENTRUM. Vi planerar för en del betonglagningar på Hindås stationsväg 33. Upphandling ligger ute och vi återkommer till berörda hyresgäster med mer information när det närmar sig.

LANDVETTER

ANNA-LISAS GÅRD. PostNord har installerat paketboxar för paket vid Anna-Lisas gård. Ett smidigt och säkert sätt för närboende att få hem sina paket!

LANDVETTER CENTRUM.

De första hyresgästerna i Landevi gårdar flyttade in under våren. Efter sommaren välkomnar vi hyresgästerna i resterande hus. Sammanlagt handlar det om 102 lägenheter.

ÖNNERED. Vi ska starta ett målningsprojekt för husen på Lundtjärnsvägen och Ringtjärnsvägen i år. Upphandling pågår och vi återkommer till berörda hyresgäster med mer information när det närmar sig.

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

MÖLNLYCKE

VALLEN. Vi ska renovera badrum på Lingonvägen 8–18, sätta in ny ventilation samt byta el i alla lägenheter. Arbetet beräknas komma igång efter sommaren.

LINDKULLEN. Fasadmålning har startat på Videvägen. Halva området är färdigmålat och andra hälften startar inom kort.

SKOGSGLÄNTAN. Takbyte görs på husen i området. I år planerar vi att göra B- och C-gården.

SÄTERIET. Säteriet i ny kostym: I början av juni beräknas arbetet med de tre sista husen vara klart. Bland annat byts fönster och balkongdörrar och säkerhetsdörra sätts in. Råda Livs och Salong Elvina får ny kostym med helt nya framsidor. Nya skyltar för verksamheterna har kommit upp och Salong Elvina har bytt namn till Mr. Gentleman.

Vi väntar ut pandemin innan nya badrumsarbeten återupptas.

MÖLNDAL

BALLTORP

ÖVRE BALLTORP. Vi startar arbetet med bland annat målning, nytt tak och glasade loftgångsfronter samt byte av dörrar på Ålegårdsgatan 268–326, 328 och 384. Vi återkommer till berörda hyresgäster med mer information. På Ålegårdsgatan rivs gamla garage efter sommaren och nya parkeringslösningar byggs i området. Hyresgäster som påverkas har fått information och haft möjlighet att rösta på vilken lösning de helst vill ha.

NEDRE BALLTORP. I samarbete med Mölndal Energi påbörjas ett arbete med fjärrvärme i sommar på Peppareds torg 4–6. Berörda hyresgäster har fått mer information.

Vi bygger tre nya lägenheter på Peppareds Ång 3–5, två 3:or och en 2:a. Ska stå klara för inflyttning i september.

LINDOME

LINDOME CENTRUM. Vi planerar för ett större renoveringsprojekt av fastigheterna i Lindome centrum. Utredningarna är klara och vi har gått ut med information till berörda hyresgäster vad vi behöver göra på husen och i lägenheterna. Nu pågår planeringen med att starta arbetet för första huset. Vi informerar löpande de som berörs.

Röstningen om vilken aktivitetspark vi ska bygga blev klar vid årsskiftet 2020/2021. Nu pågår arbetet med upphandling och byggstart beräknas bli efter sommaren.

KYRKÅNGEN. Vi har satt upp ny lekutrustning för barn i olika åldrar på lekplatsen.

FÅGELSTEN. Fasadmålning pågår.

LERUM

LERUM

HULAN. Arbetet med utemiljön fortsätter, bland annat görs entréerna om och det blir cykelställ, bänkar och klättrväxter på framsidan. Upphandling för den sista tvättstugan pågår. Vi återkommer till berörda hyresgäster med mer information. Hulans lekplats ska göras om.

BROGÅRDEN. Måsbekämpning pågår av Anticimex.

FLODA

RÖDHAKEVÄGEN/ TRASTVÄGEN / NORDÅSEN. P-platser för besökare linjeras om. Planteringar runt moloker på Rödhakevägen utökas. Rödhake 2–6 har fått LED-belysning med närvarostyrning i trapphusen.

BJÖRKEDAL. Ny LED-belysning med närvarostyrning på Havrevägen.

GRÅBO

SMÅHÖGA/GRÖNBACKA. P-platser för besökare linjeras om. Planteringar vid Småhøga 24 utökas.

LUNDBYVÄGEN. Planteringar på Lundbyvägen 21–31 utökas. Ny LED-belysning med närvarostyrning har installerats i källargång och tvättstuga. Loftgångarna är fågelsäkrade.

SEGERSTADEN. VVC-ledningen i undercentralen har kvalitetssäkrats och fått fräscha, hållbara rör. Måsbekämpning pågår av Anticimex.

SJÖVIK

HOVGÅRDSVÄGEN. P-platser för besökare linjeras om. Ny sophantering med moloker är på gång.

TOLLERED

ÄLDRE TOLLERED. Under juni blir den nya sittplatsytan vid Volrath Bergs väg 10 färdig med nytt bänkbord.

STENKULLEN

ÖLSLANDA. Stenkullen har fått ny LED-belysning vid carport/förråd.

KUNGÄLV

KAREBY

HAGENVÄGEN. Papperskorgar byts ut, behållare för hundpåsar och askkoppar i Förbogrönt sätts upp. Uteplatser dräneras och asfaltsytor lagas på innergården under 2021.

KUNGÄLV

KVARNKULLEN. Boulebana planeras med den lokala Hyresgästföreningen i samarbete med Kungälv kommun.

ÄNGEGÅRDE. På Tvetgatan byts papperskorgar ut och behållare för hundpåsar och askkoppar i Förbogrönt sätts upp. Här byts också lässystem, vilket innebär att alla läs och nycklar ska bytas ut. Vi kommer även att förnya utemiljön, teamet i Kungälv återkommer med mer information.

KÄRNA

Arbetet med linjering av p-platser fortsätter i området.

MARSTRAND

KOÖN. Arbetet på Bohusgatan 9 med den större renoveringen är klar och inflyttning har varit. Arbetet med linjering av p-platser fortsätter. Det planeras för solceller på taket på Bohusgatan 8.

YTTERBY

BJÖRKÅS. Vi siktar på att börja bygga aktivitetsparken under våren! Trappor på gårdarna ska renoveras. På Björkås byggs åtta förråd för ut-hyrning, vilket blir klart i sommar.

HÄRADSVÄGEN. Arbetet med linjering av p-platser fortsätter i området.

RUNÅNGSGATAN. Papperskorgar byts ut, behållare för hundpåsar och askkoppar i Förbogrönt sätts upp på nr. 1–5, där också dörrar till lägenhetsförråd kommer att renoveras eller bytas ut.

FÖRBOKONTOR NÄRA DIG

MÖLNLYCKE, LANDVETTER, HINDÅS, HÄLLINGSJÖ OCH RÄVLANDA
Badhusgatan 2B, 435 30 Mölnlycke

BALLTORP, LINDOME OCH KÄLLERED
Gamla Riksvägen 48, 428 32 Källered

LERUM, STENKULLEN, GRÅBO, FLODA, TOLLERED OCH SJÖVIK
Hällebergsvägen 1, 443 60 Stenkullen

KUNGÄLV, YTTERBY, KÄRNA, KAREBY OCH MARSTRAND
Skolvägen 5, 442 50 Ytterby



Behöver du hjälp, ring vår kundtjänst på

031-746 50 00



TIPS TILL DIG MED KATT

Du har alltid ansvar för din katt och vad den gör – oavsett om den är en innekatt eller utekatt. Läs mer på förbo.se om vad som gäller.

TÄNK PÅ ANDRA, TÄNK PÅ DETTA:

GRILLNING

Elgrill är den enda grill som är tillåten att använda när du grillar på balkongen. Detta på grund av brandrisk och av hänsyn till dina grannar.

- Använd gärna de grillplatser som finns i många av våra områden.
- Har du uteplats, tänk på att grilla en bit bort från huset så att du inte stör dina grannar.
- Grilla inte nära husfasaden med tanke på brandrisken.



RÖKNING

Visa hänsyn mot dina grannar.

- Om du vill röka på din balkong bör du tänka på att grannarna kan få in röken i sina lägenheter.
- Blir du störd av att en granne röker, prata i första hand med personen och förklara problemet. Tillsammans kan ni kanske hitta en lösning.





Tänk om...

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

...Smilla fick bestämma!



VILKA NYA ENERGIKÄLLOR KOMMER VI ATT ANVÄNDA I FRAMTIDEN?

– Varje hushåll ska ha en egen energimaskin med en stor tratt där man slänger ner matavfall, papper och sånt och så omvandlas det till energi till ens eget hus. Om energin blir full kan man ge den vidare till husen bredvid via en antenn.

» Varje hus skulle ha en egen energimaskin med tratt. «



Nio sätt att tvätta mer hållbart

Genom att tänka på vilket tvättmedel du använder och hur ofta du tvättar dina kläder kan du spara både miljö och energi. Dessutom håller kläderna längre. Kanske behöver de inte ens tvättas, ofta räcker det att vädra. Här får du tips för ett mer hållbart tvättande.

1. Fyll tvättmaskinen. Men utan att överfylla.

2. Välj ett miljömärkt tvättmedel. Svanen och Bra Miljöval innebär att innehållet är granskat och godkänt och du bidrar till att färre kemikalier spolas ut i naturen.

3. Dosera rätt. Se efter hur mycket tvättmedel som behövs till det vatten och den tvättmaskin du har. Alla Förbos områden har mjukt vatten.

4. Tvätta på lägre temperaturer. Särskilt om plaggen bara är lite smutsiga. Tvättrådet anger den högsta temperatur plagget tål.

5. Skippa sköljmedel. Sköljmedel innehåller kemikalier som kommer ut i avloppsvattnet. Dessutom kan vissa plagg skadas av skölj-

medel, som träningskläder som tappas sin förmåga att andas och handdukar som får sämre uppsugningsförmåga.

6. Låt kläderna lufttorka. Istället för att använda torktumlare som drar en hel del energi kan du ställa ut torkställningen i solen.

7. Byt tvättmedel ibland. Olika tvättmedel innehåller olika enzymer som löser fläckar på olika sätt. Därför kan det vara smart att byta ibland.

8. Fläck väck! Mindre fläckar kan tas bort med fläckrengöring utan att hela plagget behöver tvättas.

9. Undvik kemtvätt. De flesta metoder för kemtvätt påverkar naturen negativt.



Svanen. Miljömärker många olika produktgrupper. Bolaget arbetar utan vinstsyfte på uppdrag av regeringen.



Bra Miljöval. Naturskyddsforeningens märkning av produkter som ger lägre miljöpåverkan.

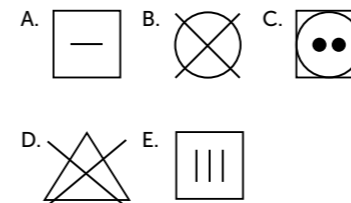
ENERGISMART I TVÄTTSTUGAN!

På Förbo håller vi på att bygga torkrum i vissa av våra tvättstugor. Detta både ökar torkmöjligheterna och sparar energi, då vi också gör oss av med väldigt energi-krävande torkskåp.

HAR DU KOLL PÅ TVÄTTRÅDEN?

Minitest

Vissa tvättråd är mer vanliga än andra. Vet du vad dessa betyder? Svaren hittar du längst ner på sidan.



SVAR: A = Plantorkning, B = Ej kemtvätt, C = Torktumling låg temperatur, D = Ej blekning, E = Droppertorkning

TÄVLINGEN AVGJORD – EN VARDAGSHJÄLTE UTSEDD!

Det var lite extra omtänksamhet om krukorna i entrén till ett av Förbos hus på Koön, Marstrand som gjorde att hyresgästen Maria valde att nominera grannen Ulla. Båda vinner nu varsin valfri matkasse till ett värde av femhundra kronor. Förbobladet ringde upp för att få historien bakom.



Hej Maria! Vad var det som gjorde att du kom att tänka på Ulla som vardagshjälte under corona?

– Ulla pyntar så fint på utsidan, det är särskilt en kruka som jag brukar lägga märke till. Har tänkt flera gånger att det är så mörkt och tråkigt i dessa tider med covid-19 och jag kände att det ger glädje det som Ulla gör. När jag gått förbi porten har jag tänkt "nu har Ulla varit här och fixat igen". Då känns det ändå mer som vanligt, trots allt. Jag brukar inte nominera eller vara med i sådana här tävlingar, men kände att nu ville jag det.

hjälpa andra. Det faller sig naturligt för mig, jag vill att det ska vara snyggt och rent. Tycker det är viktigt med utemiljön, att det är fint runtomkring.



Hej Ulla! Hur känns det att bli kallad vardagshjälte?

– Jag vet inte om jag kan kallas en vardagshjälte, men jag tycker om att

Vad tänker du om att din granne nominerade dig?

– Det är jättegulligt, fantastiskt!



HYRESGÄSTEN MARIA, om Ulla som vardagshjälte

» Ulla gör så fina krukor vid ingången till vår portuppgång, vår, påsk, sommar, höst och jul, alltid jättefina. I dessa tråkiga tider betyder det extra mycket att se hennes fina alster. Man blir så glad att hon vill glädja andra. «



Vi vill gärna uppmärksamma fler som gjort något extra för området under corona. Är din granne en vardagshjälte? Mejla gärna oss på info@foerbo.se.

INSPIRATION FÖR UTMHUSLIVET

Odla, umgås eller vila?

Nästan alla Förbos bostäder har balkong eller uteplats. Och visst ser vi fram emot att vara utomhus lite extra just nu!

FOTO Markus Andersson

SKAPA VÄXTKRAFT PÅ HÖJDEN OCH BREDDEN

Om utrymmet är begränsat är det dags att tänka utanför krukorna! Odla till exempel på en trappstegshylla lutad mot väggen. Det finns också väggmonterade odlingspåsar och modulsystem för att bygga upp en egen växtvägg. Det mesta går faktiskt att odla i kruka! Grönsaker, små träd och blommor.



Odlingsvägg
fr. 49.90 kr, Biltema



Växthus SOCKER 149 kr, Ikea



Vattenkanna
4 Lit, 395 kr,
Svensssons.se



Piedestal SATSUMAS
5 krukor, 399 kr, Ikea



Trädgårdshandskar TULIP
259 kr, present365.se



Washingtonia
299 kr, Ellos

Stora växter ger insynsskydd



Solcellslänga Smoky, 299 kr, Ellos



GÖR PLATS FÖR MYS MED MER TEXTIL

Lägg en duk på bordet, några kuddar på sittplatserna och en tålig matta på golvet för en inbjudande och mysig inramning. Klart för fika på balkongen!



Sittdyna Louise, 799 kr, Ellos



RECEPT PÅ NYTTIG DRICK

Häll upp 1 liter vatten i en kanna. Lägg sedan i ett par gröna tepåsar, eller lös-te i tekula, en lime i skivor, en tumstör skalad bit ingefära och några kvistar mynta. Vänta någon timme. Fyll på med isbitar.

Njut!



Solcellslampa
199 kr, Claes Ohlson



SKÄRMA AV OCH KOPPLA AV

Möblera för avkoppling och vila. Skapa en lugn oas med hjälp av skärmvägg, utegardiner och belysning. Låt din balkong eller uteplats bli en förlängning av lägenheten och ett ställe där du gärna slår dig ner med en bok eller något att lyssna på i lurarna.

SKA DU BYGGA ALTAN I SOMMAR? LÄS DETTA FÖRST!

Hos Förbo får den som bor på markplan bygga en egen altan på sin uteplats. Det viktigaste att komma ihåg när du ska starta ditt projekt, både när du bygger om och bygger nytt, är att du behöver ett godkännande från Förbovärdarna först!

Att tänka på innan du startar ditt altanprojekt

1. Gör en ritning med mått.
2. Stäm av ritningen med dina Förbovärdar samtidigt som du fyller i och lämnar in blanketten om tillstånd som finns på förbo.se. Där finns också en film där Förbovärdaren Jesper beskriver vad som gäller, steg för steg.
3. Bygg i tryckimpregnerat virke eller värmebehandlat trä. Tryckimpregnerat trä ska oljas, inte målas!
4. Behöver du slänga virke eller jord gör det på din återvinningscentral, inte i ditt återvinningsrum eller på något annat ställe.
5. Njut av din nya plats i solen!

Checklista för altanbyggare

- Uteplatsen ska passa husets och områdets stil.
- Inga tak eller inglasningar är tillåtna.
- Altanen får vara max 15 kvadratmeter.
- Du måste ha ett godkännande från Förbo innan du sätter igång.

BALKONG ELLER UTEPLATS? DET HÄR GÄLLER PÅ FÖRBO

- Vill du hänga upp blomlådor på balkongen gör du det på insidan av balkongräcket.
- Det är inte tillåtet att själv dra ut ström till en uteplats eller balkong. Det är förenat med livsfara och ska utföras av en elektriker.
- Det är inte tillåtet att montera fasta installationer på fasaden som till exempel markis och parabol.
- Runt din egen uteplats ska häckarna hållas efter och klippas, både på in- och utsida. Kontakta oss om du är osäker hur arbetet ska utföras. Klipp häcken smalare upptill än nertill så blir den tät och fin och det växer mindre ogräs under buskarna.
- Håll rent och snyggt på uteplatsen – för allas skull.



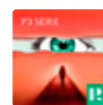
OM TILLVAL. I vanliga fall går det att beställa en altan inom Förbos tillvalssystem Personliga hem. På grund av pandemin är detta inte möjligt sommaren 2021.

Lyssna på en podd



Röda vita rosen

Från trädgårdsplanering, blommor, kompost och pallkragar till livet i stort och smått. "Ett böljande samtal mellan en trädgårdsmästare och en nybörjare."



P3 Serie

Passar dig som gillar att se på serier i tv-soffan, men vill hänga på balkongen. "För den som älskar spänning, skräck och mystisk krim."



Edvard Bloms smörgåsbord

En matglad podd för både gourmet och gourmand. "Underhållning, vardagslivsberättelser, folkbildning och vanvettiga skratt."



KALLAS FÖR HYRESGÄST NUMMER ETT

Else-Maj stortrivs efter 50 år

I femtio år har Else-Maj bott i sin lägenhet på Bentzels väg i Lerum. Med de många grönområdena runtomkring, och de trevliga grannarna, trivs hon lika bra nu som då. "Vi var de första som flyttade in i området. Förbovärdarna brukar beskriva mig som hyresgästen nummer ett när vi träffar andra," säger Else-Maj med ett skratt.

TEXT Liza Egbuna FOTO Markus Andersson

På pingstafon 1971 flyttade Else-Maj in i sin trerummare på gaveln tillsammans med sin man och sina två söner.

– Jag minns det tydligt. Det var bara en lerpöl här då och det tog några år innan alla hus var klara, men vi kände direkt att här kommer vi att trivas. Så småningom kom en matbutik, frisör och förskola med mera. Matbutiken brann ner, men de byggde en ny fin butik som vi brukar kalla för "saluhallen". Nu har Förbo gjort så fint här på gården också med nya plattor och rabatter med blommor. Jag stortrivs verkligen!

I "SALUHALLEN" FINNS ETT CAFÉ dit Else-Maj går och fikar tillsammans med en vän tre gånger i veckan. På ålderns höst orkar hon inte gå lika långa promenader som förr.

– När min man levde tyckte vi om att gå

runt Stamsjön och sätta oss vid badplatsen och dricka kaffe, säger hon.

ELSE-MAJ BERÄTTAR OM ALLA grönområden som finns alldeles runt knuten, om hur hon från sitt fönster kan se årstiderna skifta i skogsbacken, om den nyrenoverade tvättstugan som gjort att det blivit rena nöjet att tvätta, om Stamsjön och sjön Aspen där hon och hennes barnbarn har tillbringat många somrar och om hur hon saknar alla roliga aktiviteter som Träffpunkten i området brukar ordna.

– Jag längtar verkligen efter att pandemin ska gå över så att vi kan ha quiz-kvällar, spela bingo och gå på julbord igen, säger hon samtidigt som hon blickar ner från balkongen och ser barnen leka jage. ■



BENTZELS VÄG, HULAN

Söder om Lerums centrum ligger Hulan – ett område med tvåvåningshus med 298 lägenheter som byggdes mellan 1971 och 1973, de flesta med uteplats eller balkong. Här trivs barnfamiljer, ungdomar och pensionärer tillsammans. Aspen och Stamsjön ligger i närheten och i Lerums centrum finns allt ett litet samhälle kan erbjuda. Med pendeltåget tar du dig snabbt till Göteborg och Alingsås.



HÖR AV DIG. Har du också bott lika länge hos Förbo som Else-Maj eller kanske ännu längre? Får vi göra ett reportage om dig och ditt område? Kontakta oss på info@foerbo.se.



Längtanstider

Kanske att vi längtat lite extra mycket efter sommaren i år. Vi vill bjuda på lite smått och gott på temat. Visste du att ordet längtanstider finns i dikten Intet är som väntanstider av Erik Axel Karlfeldt?

LUNKA PÅ, LUNKA PÅ

Vandringstips för nybörjare

Tänk på att en vandring inte behöver vara flera dagar eller ens en heldag. Varför inte ta en tur efter jobb, förskola eller skola?



Fötterna, en huvudsak. Upplevelsen blir härligare med lite stadigare jympaskor eller kängor på fötterna.



Ta det lugnt och njut. Det viktiga är inte att göra många kilometer, ge plats för spontana infall och pauser.



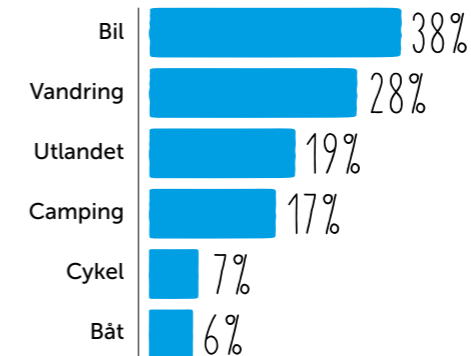
Matsäck! Viktigt på alla sorters vandringar. Något gott att dricka och äta gör orken och humöret bättre.



Packa smart. Även på sommarvandringen är en tunn mössa och vantar skönt. Packtips finns på nätet!

SÅ PLANERAR VI ATT SEMESTRA I SOMMAR!

Källa: Göta kanalbolag. Undersökningen genomfördes i Kantar Sifos webbpanel under perioden 9–12 mars 2021. Totalt intervjuades 1028 personer i åldern 18–79 år.



EFTER CORONA

Hej hyresgäst, vad längtar du efter nu?



» Att få komma ut och resa. Vill helst resa till Kreta med familjen i sommar. «

TORSTEIN, Björkås

» Mera kontakt med andra utan att tänka sig för hela tiden. Man känner sig mer säker efter man blir vaccinerad. «

BESIM, Säteriet

Säg det med en blomma

BLOMSNACK

Pratar du hanakotaba?

Om inte, är du i gott sällskap. Hanakotaba är den japanska benämningen på blomsterspråket och ett sätt att kommunicera utan ord. Kanske blomsterbuketten på bordet just fick mer innebörd?

Gul kamelia = Längtan

Lavendel = Trohet

Viol = Ärlighet

Zinnia = Lojalitet

Solros = Passionerad kärlek

(Källa: Wikipedia)

7 AV 10 SER LJUST PÅ FRAMTIDEN SETT TILL GLOBALA PANDEMILÄGET



TIPS! VISTAS DU I OMRÅDEN MED FÄSTINGAR?

1. Bär vita kläder, då syns fästingarna bättre.
2. Ha heltäckande kläder på dig.
3. Kontrollera huden och kläderna regelbundet för att ta bort krypande fästingar.

Svemester i sommar!

Även denna sommar kommer till stor del att spenderas på hemmaplan av många. Varför inte passa på att göra en härlig cykelutflykt i närområdet, testa mountainbike eller kanske gå på bisafari?

Cykeläventyr



Foto: Roger Borgelid

CYKLA I VÄSTSVERIGE

Upptäck Västsveriges varierande natur på cykel. Natursköna leder som ringlar fram längs hav och sjöar, över fält och platåberg, genom skogar och rakt in i mysiga fiskelägen. På vastsverige.com hittar du tips för en eller flera dagars cykelutflykter och turer som passar hela familjen.

PÅ TVÅ HJUL I FÖRBOS OMRÅDEN

Upplev nya cykelvägar i Kungälv, Mölndal, Lerum och Härryda! På kommunernas hemsidor kan du hitta cykelkartor, reseplanerare och annan cykelrelaterad information. Sök på följande för att hitta rätt:

kungalv.se – sök på "cykla i Kungälv"

molndal.se – sök på "cykling"

lerum.se – sök på "cykling och cykelvägar"

harryda.se – sök på "gång- och cykelvägar"

PROVA DINA MOUNTAINBIKE-SKILLS

I vårt närområde finns flera olika pump-trackbanor, mountainbikespår och parker där du kan cykla och prova på dina kunskaper. Här kommer ett urval av dem:

Mölnlycke – Vargkullen MTB-Park

Göteborg – Skatås pumtrack

Göteborg – Delsjön, Getryggen

Kungsbacka – Rigortorpet

På samlingsidan trailforks.com hittar du fler mountainbikebanor.

Utflykter



Foto: molndal.se

MÖLNDALS HISTORIA

– ONLINE ELLER UTOMHUS

Ta del av Mölndals historia både online och ute i landskapet! På molndal.se/molndals-stadsmuseum kan du botanisera bland tusentals foton, läsa om Lindome-

snickarnas historia eller följa med på en guidad tur i Kvarnbyn eller Tulebosjön med hjälp av din mobiltelefon.



Foto: Kajsa Ragnstam

BISAFARI PÅ NOLHAGA BIGÅRD, KUNGÄLV

Gå på bisafari och ta del av det fantastiska livet i bikupan. Se hur bina lever och arbetar och lär dig mer om gången från bikupa till färdig honungsburk. Safarin avslutas med fika och honungsprovning.

Gå in på nolhagabigard.se/bisafari för tider och priser.

VANDRA VID KÄRRSJÖN, HÄRRYDA

I Landvetter hittar du Kärrsjöns kultur- och naturområde där du kan vandra den 9 km långa Kulturstigen i vacker natur och i förfäders spår. Vandringskarta hittar du på harryda.se under "Naturområden".

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

NÄSTA
NUMMER
KOMMER I
oktober

KONTAKTA OSS – VI FINNS TILL FÖR DIG!

SERVICEANMÄLAN

Gör din serviceanmälan dygnet runt på [Mina sidor](http://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.

RING OSS

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