

förbo

#4
DEC
2021

DOPP ÅRET OM GER MEDITATIVT LUGN

Vinterbad

3

NYINFLYTTADE HYRESGÄSTER
Berättar om varför de trivs.

7

INOMHUSTEMPERATUR
Detta kan du göra själv.

16

NÄRMARE NATUREN
Välj bland vinteraktiviteter.

förbo

Ett tillgängligt Förbo

Vi vill att du ska trivas bra med att bo hos oss – därför har vi nu påbörjat vår resa för att infria ett nytt kundlöfte till dig. Löftet återspeglar något som pandemin och kundundersökningen visade att vi behöver bli bättre på: återkoppling och tillgänglighet. Vårt nya löfte till dig lyder: **Du kan förvänta dig att få återkoppling inom två arbetsdagar på ditt ärende. Har du ett akut ärende ska du få återkoppling samma dag.**

Vi har börjat arbeta med att infria löftet och vi är inte i mål än, men vi hoppas att du kommer att märka skillnad inom kort!

På tal om tillgänglighet, du har väl inte missat att vi nu har Öppet hus två dagar i veckan? Du kan nu besöka ditt Förbokontor både tisdag förmiddag och torsdag eftermiddag.

Är du en av dem som provade på vinterbad under pandemin? Då är du inte ensam. I det här numret kan du läsa om Johnny som är en inbiten vinterbadare. Håller du dig hellre torr inomhus tipsar vår inredare Anna dig om hur du med enkla medel kan få det riktigt mysigt hemma under vintern. I säsongens blad gör vi även nedslag hos en hyresgäst i vårt nybyggda kvarter Landevi gårdar i Landvetter och hos ett par på Koön som trivs hemma i sin nyrenoverade lägenhet på Bohusgatan.

Jag njuter själv extra mycket av hemmalunket den här årstiden med tända ljus och pepparkakor. Med det sagt vill jag passa på att önska er alla en riktigt God jul!



PETER GRANSTEDT
VD, FÖRBO



INNEHÅLL #4/DECEMBER/2021

3 Vi bygger

Nyproduktion och renovering pågår i flera av Förbos områden. Träffa några av de nyinflyttade hyresgästerna.

6 Flyttade från stan

Vardag blir semester på Koön i det nyrenoverade sextioalshuset.



12 Vinterboa

Förbos inredningsinspiratör Anna Ramstedt bjuder på tips till den som vill fixa nytt hemma med enkla medel.

14 Hur ligger vi till med aktivitetsparkerna?

Se status för de fyra parkerna i Förbos alla kommuner.

15 Förbo informerar

Det här händer med din serviceanmälan, steg för steg.



» Jag sökte lägenhet och fick napp och det känns helt underbart. «

PIA, nyinflyttad i Landevi gårdar

NY FÖRBOHYRESGÄST

Frihetskänsla

Det händer en hel del i Landvetter. Bland annat byggs flera nya bostadsområden – Förbos Landevi gårdar är ett bra exempel. Vi har träffat Pia, en av de nyinflyttade hyresgästerna i området, som älskar sin nya lägenhet. Dessutom har vi pratat med Per Vorberg, kommunalråd i Härryda kommun, om hur han ser på utvecklingen av Landvetter med en blandad centrummiljö.

NYINFLYTTAD PÅ LANDEVI GÄRDAR

Namn: Pia

Gör: Jobbar som personlig assistent. Har nyligen fyllt 65 och planerar att gå i pension till sommaren.

Bor: På Brattåsvägen tillsammans med hundarna Dogge och Greta.

Familj: Dotter och barnbarn.

Gillar: Att vara ute och promenera med hundarna.



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
Vinterbadare i Källered
Fotograf: Markus Andersson

TRYCK
Alfredssons

förbo

Vi bygger

TEXT Liza Egbuna

FOTO Markus Andersson

Pia är en av de hyresgäster som i våras flyttade till det nybyggda Landevi gårdar på Brattåsvägen i Landvetter. Hon bor i en 1,5:a med balkong och känner en frihetskänsla av att ha något eget.

– Innan bodde jag hos min dotter i Brattås i åtta år. Jag flyttade dit några år efter att min man gått bort, men detta är första gången jag själv bor hos Förbo. Jag sökte lägenhet och fick napp och det känns helt underbart! säger hon.

Den öppna planlösningen är det hon tycker mest om med lägenheten.

– Och garderoben också – den är stor och fin, och att det finns tvättmaskin i lägenheten, fortsätter hon nöjt.

NÄRHETEN TILL CENTRUM och kollektivtrafiken är ett annat stort plus.

– Det är lätt att ta sig till och från jobbet. Jag kör inte bil så då är det viktigt att sådant funkar.

Hundarna Dogge och Greta kommer fram och nosar nyfiket. Att gå ut och promenera med dem är något som Pia tycker extra mycket om. När hon gör det träffar hon också många som hon känner.

– Jag har bott i området i nio år och då har man ju hunnit lära känna en hel del människor. Sedan hjälper det väl till att jag är social av mig också, säger hon med ett skratt och vinkar hej då samtidigt som hon börjar prata med grannen.

PER VORBERG, KOMMUNALRÅD i Härryda kommun, tycker att det som händer i Landvetter just nu är jättespännande med tanke på alla bostäder som byggs. Bland dem finns både Förbos Landevi gårdar och ytterligare ett kvarter.

– När man bygger både hyres- och bostadsrätter blir det en blandad centrummiljö med olika sorters människor i olika åldersgrupper. Då får man också ett mer levande centrum, till skillnad från områden där man endast

LANDEVI GÅRDAR

I Landevi gårdars fyra hus finns 102 moderna, hållbara och yteffektiva lägenheter på 1 till 4 rum och kök. Alla lägenheter har balkong eller uteplats och möjlighet till parkering utanför. I området finns bilpoolen OurGreenCar, med två bilar som hyresgäster kan använda. Så småningom kommer en ny gårdsgata att binda ihop centrum med den nya Landeviparken.

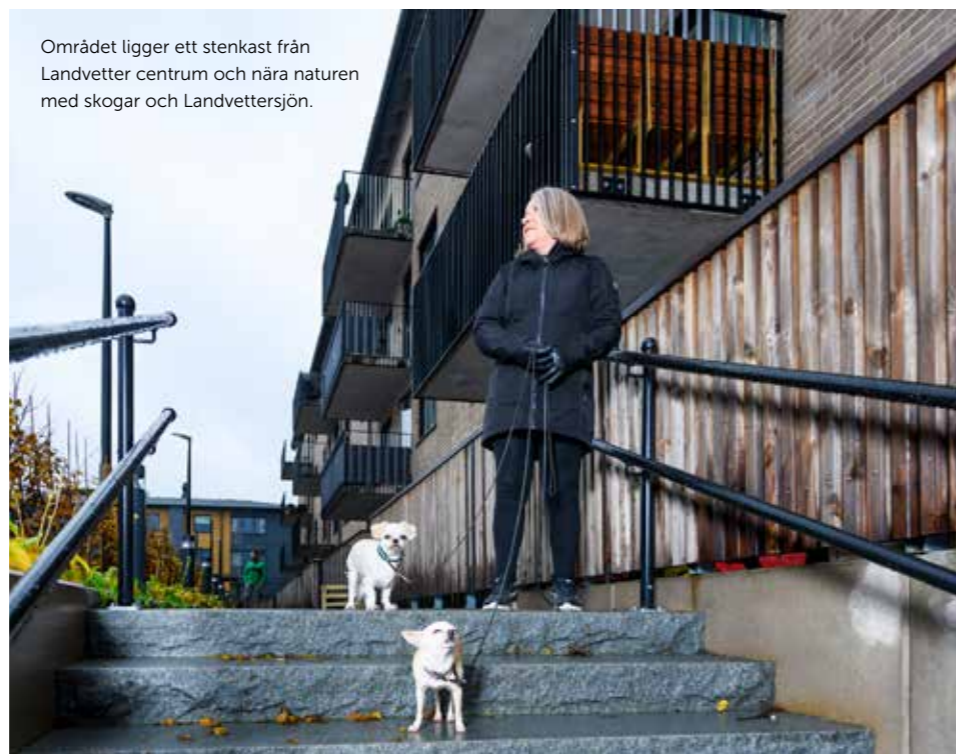
bygger kontor och butiker – där blir det tyst och ödsligt när affärerna stänger, säger Per.

ATT FÖRBO BIDRAR TILL MIXEN av nyproducerat i blandade upplåtelseformer tycker Per är bra, då behoven varierar i olika skeden av livet, och han förstår frihetskänslan som Pia känner.

– Att kliva in i en lägenhet för första gången och känna att detta är min bostad. Det är en obeskrivbar känsla! Jag är glad att Förbo är med och bidrar till att människor får känna så.

Per trycker också på att det är attraktivt för många att flytta just till Landvetter, både privat och som företag, då det ligger nära storstan med bra kommunikationer.

– Nästa steg är att utveckla Landvetter centrum så att det får ett utökat utbud nu när människorna blir fler. ■



Området ligger ett stenkast från Landvetter centrum och nära naturen med skogar och Landvettersjön.



Det Pia tycker bäst om med lägenheten är den öppna planlösningen.



Hyresgästerna på Landevi gårdar har en gemensam gård med pergola och sittplatser.



Foto: Anna Sigvardsson

» När man bygger både hyres- och bostadsrätter blir det en blandad centrummiljö med olika människor i olika åldersgrupper. «

PER VORBERG, kommunalråd i Härryda kommun



MILJÖBYGGNAD SILVER FÖR HÅLLBARHET

Förbo har valt Miljöbyggnad Silver som en lägstanivå vid all nyproduktion, så också på Landevi gårdar. Det är ett svenskt certifieringssystem som ställer krav på inomhusmiljö, energieffektivisering och material. Byggnaden bedöms av en oberoende specialist. Syftet med att bygga hållbart är att säkerställa att vi bygger bra hus som håller över tid och är bra att bo och leva i.

FÖRBO SVARAR

ANNA OLÁ
Fastighetsutvecklingschef
på Förbo



» Många upplever att hyrorna blir höga när vi bygger nytt eller gör större renoveringar. Lagkrav och lägenhetsstandard är några av de saker som styr hur hög hyran blir.

VAD STYR HYRORNA NÄR VI BYGGER?

Vi bad Förbos fastighetsutvecklingschef Anna Olá att reda ut några frågetecken.

Vilka åtgärder genererar hyreshöjningar?

– När det gäller nyproduktion sätter vi hyran utifrån vad det kostar att bygga. I de mer omfattande renoveringarna höjer vi endast hyran för standardhöjande åtgärder. Exempelvis om du haft plastmatta och halvkaklat badrum och får klinker och helkaklat, byter kök från gammal till ny standard, får nytt ventilationssystem för bättre komfort och luftkvalitet, ny el eller en förträdgård. Det finns också årliga hyreshöjningar som beror på ökade kostnader och som berör alla hyresgäster.

Vad är det som gör att hyrorna i nyproduktionen blir höga?

– Det finns lagkrav på hur husen måste utföras när det gäller ljud, brand och tillgänglighet, vilket gör att vi måste bygga på ett visst sätt och med en viss standard. Det är också betydligt dyrare att bygga idag än det var förr. Dessutom är förväntningarna höga om man flyttar in i ett nyproducerat hus. I regel vill man ha diskmaskin, fina golv, bra utrustning och hög standard i lägenheten.

Vad kan du säga till hyresgäster som tycker att det är dyrt med nyproduktion?

– En fördel är att lägenheten är ny och fräsch samt håller hög standard. Att den är tillgänglighetsanpassad gör också att du kan bo kvar länge, även om du inte är lika mobil på ålderns höst. För de som inte stått lika länge som andra i bostadskö kan det också finnas möjlighet att snabbare få en lägenhet vid nyproduktion.



LÄS MER OM

Förbos aktuella nyproduktionsprojekt på forbo.se/nyproduktion



HÄR BOR:

Namn: Anna-Maria, säljare och Jonas, vaktmästare på Frälsningsarmén

Bor: En trea på 81 m²

På fritiden: Promenader, tennis, vara hemma – "vi är riktiga hemmaråttor!"



I trapphuset valde arkitekterna att komplettera den befintliga tegelväggen med formböjda ledstänger i ek.



"När vi bodde i Göteborg reste vi hit på helgen och bodde på hotell. Nu gör vi tvärtom", säger Anna-Maria.

EFTER HELRENOVERINGEN

Att bo här är över förväntan

Hyresgästen Anna-Maria hade stått i Förbos bostadskö i tio år när möjligheten dök upp – en lägenhet åt henne och sambon Jonas i sextiotalshuset på Bohusgatan, Koön.

TEXT Anna Brakander FOTO Markus Andersson

Då hade hon och sambon Jonas nyligen flyttat från sekelskifteslägenheten i centrala Göteborg och hyrde ett nybyggt hus i närheten. Men att behöva flytta en gång till på kort tid avskräckte inte paret.

– Vi hade sådan tur, vi skrev upp oss på alla teorier i huset, men det var den här vi helst ville ha. Och så fick vi den! Vi tackade ja inom en dag.

DEN SOLIGA HÖSTDAG då Förbobladet hälsar på är det lätt att förstå varför. Solen skiner in i gavelrean och utanför fönstret ligger havet spegelblankt med Marstrands fästning i blickfånget.

– Att komma in i lägenheten och se denna vy är som en tavla varje gång, säger Anna-Maria. Jonas bodde på åttiotalet i området i ett annat Förbohus. Han säger att det mesta runtomkring är sig mycket likt, det som har förändrats är att antalet bofasta på Koön är färre.

– Det är lite synd att en del som har hus här



ANNA-MARIA & JONAS SMULTRONSTÄLLEN

Bergs kafé (Marstrandsön)

Att äta frukost här är en riktig höjdpunkt!

Blå och Svart vandringssled

Har magisk utsikt. Start nära idrottsplatsen på Idrottsvägen.

bara är här två veckor om året, resten av tiden står flera hus tomma, säger Anna-Maria.

FÖR HENNE OCH JONAS var det inte något alternativ att köpa ett hus i området på grund av de höga priserna. Jonas säger dock att han kan sakna att ha en liten trädgård.

– Men å andra sidan har vi nära till allt som händer i Marstrand så här, tycker han.

– Och vi har mycket mer fritid jämfört med vänner som har hus! säger Anna-Maria.

På frågan om de saknar något säger Anna-Maria: ett torkrum. Att lägenheten inte har tvättmaskin har de vant sig vid, det finns ju tvättstuga. Men att kunna hänga upp lakan på tork hade varit bra. Annars är de nöjda med det mesta i sin nygamla trerummare.

– Vi hörde att personen som bott här före oss bott här i trettio år, nu börjar nästa trettioårsperiod, ler Anna-Maria och Jonas. ■



NIKLAS EDVALL, Arkitekt på Kanazo

ARKITEKTEN BERÄTTAR SNICKARGLÄDJE OCH LOCKPANEL I SKÄRGÅRDSMILJÖ

Det här är berättelsen om hur ett slitet sextiotalshus med ljusblå putsad fasad blev ett skärgårdshus som idag fint smälter in bland skärgårdsbebyggelsen i Marstrand. Arkitekten Niklas Edvall på arkitektfirman Kanozi berättar om tankarna bakom den omfattande renoveringen av Bohusgatan 9. Utöver att bidra till ett hus med bra inomhusklimat och hållbara material ville arkitekterna också skapa ett hus för både Förbo och hyresgästerna att vara stolta över.

– Vi ville till exempel göra något lite extra i de gemensamma utrymmena. Som i trapphuset där vi valde att komplettera den befintliga tegelväggen med formböjda ledstänger i ek och ytterdörrar till lägenheterna blev herrgårdsgröna.

Mer arbetade detaljer som med lockpanel i trä på den skärgårdsvita fasaden och stallykter till utomhusbelysning bidrar till uttrycket.

– Samtidigt skulle det inte bli en gullig "Madicken"-villa, menar Niklas. Målet var ett schysst hus med rätt prioriteringar av åtgärder för att få en sund balans mellan ekonomi och materialval.

Huset tilläggisolerades, de minsta lägenheterna slogs ihop och en tvättstuga byggdes i källaren. I maj 2021 flyttade de första hyresgästerna in.



INOMHUSKLIMAT OCH ENERGI

Smarta tips för bättre klimat

Energianvändningen i våra fastigheter är en av de största frågorna vi arbetar med på Förbo när det kommer till hållbarhet.

För oss är det viktigt att inomhusklimatet håller god standard för våra hyresgäster. Vi behöver också se till att rätt mängd energi används, eftersom onödigt hög energiförbrukning leder till sämre nyttjande av resurser.

Några konkreta åtgärder som vi på Förbo gör är till exempel att: 1) bygger om eller byter ut äldre och mindre energieffektiva värme- och ventilations-system 2) digitaliserar fastigheter för optimerad energianvändning med hjälp av bättre styrning och övervakning.

I många renoveringsprojekt förbättrar vi klimatskalet, det vill säga byter ut gamla energislukande fönster till energieffektiva – så att en mindre mängd energi behövs för att värma upp fastigheten.

Under höst och vinter, eller vid värmeomslag, får vi frågor kring inomhusklimatet och värme. Här kommer svar på några **vanliga funderingar**:

Hur varmt bör det vara inomhus?

Enligt överenskommelse med Hyresgästföreningen ska temperaturen ligga runt 20–21°C i lägenheten.



Varför är elementet kallt ibland?

På elementet sitter en termostat som känner av temperaturen i lägenheten. När termostaten känner av att det är över 20°C i rummet stängs elementen av då de inte behöver ge mer värme i lägenheten. Därför kan elementet vara kallt trots att det är minusgrader ute.

Vad gör jag om det känns kallt?

Understiger temperaturen i din bostad 20 grader under en längre period så kontrollera först så att alla element är på. Mät därefter inomhustemperaturen genom att sätta upp en termometer på en av lägenhetens innerväggar. Läs av och notera siffran ett par gånger under en dag eller två. Lagg alltså inte termometern i fönstret vilket ger missvisande resultat.

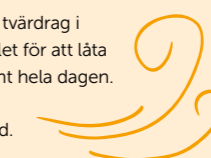
Är det för kallt inne under en längre period vill vi att du gör en serviceanmälan så att vi kan göra en kontroll i fastigheten. Kontakta då dina Förbovärdar.

TRE SAKER DU SOM HYRESGÄST KAN GÖRA SJÄLV

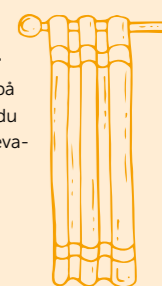


Möblera värmeeffektivt. Soffor och hyllor som ställs framför element hindrar värmen från att sprida sig. Tunga gardiner som hänger framför termostaten gör att den får svårt att känna av den genomsnittliga värmen i rummet och tror då att det är varmare än det kanske är.

Vädra snabbt med tvärdrag i några minuter istället för att låta fönstren stå på glänt hela dagen. Då byts luften utan att rummet kyls ned.



Dra för gardiner och persienner på natten så håller du kylan ute och bevarar värmen inne.



TIPS! Sätt en timer på lamporna. Du slipper hålla på att tända och släcka och det står inte tända i onödan.

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 STATIONSVÄG. Skadad betong byts på loftgångarna och en ny beläggning läggs över hela golvytan. Vi gör i ordning trapporna och byter till nya räckan i rostfri metall samt sätter upp fronter med frostat glas på loftgångarna. Allt arbete sker på entrésidan av huset.

LANDVETTER

BYVÄGEN 17. Ny asfaltsbeläggning.

LUNDTJÄRNSVÄGEN OCH RINGTJÄRNSVÄGEN. Ny LED-belysning är uppsatt i området och alla husen är målade.

MÖLNLYCKE

VALLEN. Vi ska renovera badrum på Lingonvägen 8–18, sätta in ny ventilation samt byta el i alla lägenheter. Arbetet har fått senareläggas och beräknas komma igång första kvartalet 2022.

SKOGSGLÄNTAN. Takbyte pågår på husen i området.

SÄTERIET. Säteriet i ny kostym: Arbeten som varit pausade under pandemin kommer vi att starta nästa år. Det gäller badrum och montering av köksfläkt. Vi kommer att göra iordning utemiljön på Björkgården med planteringar med mera när badrummen är klara.



BOR DU I RADHUS OCH HAR EN EGEN TRÄDGÅRDSSLANG?

Kom ihåg att lossa slangen från tappkranen när det blir kallt ute. Om det finns vatten kvar i slangen finns det annars risk att den spricker.

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 är igång. Arbetet beräknas vara klart runt årsskiftet.

På Ålegårdsgatan har vi rivit en del av de gamla garagen (40–42, 50–56 och 57–62) och nya parkeringslösningar håller på att byggas i området. Hyresgäster som påverkas har haft möjlighet att rösta på vilken lösning de helst vill ha; garage, carport eller vanlig parkeringsplats. Vi håller även på att bygga nya miljöstationer i området. Detta görs i etapper och stationerna blir klara vid lite olika tidpunkter.

NEDRE BALLTORP. I samarbete med Mölndal Energi håller vi på att dra fjärrvärme utmed Peppareds torg 4–10. Arbetet beräknas bli klart under våren 2022.

LINDOME

LINDOME CENTRUM. Ett större renoveringsprojekt av fastigheterna i Lindome centrum är planerat. Utredningarna är klara och nu pågår planeringen med att starta arbetet för första huset. Arbetet beräknas påbörjas efter årsskiftet. Planeringen för arbetet av den nya aktivitetsparken är i full gång. Vi räknar med att sätta spaden i marken efter årsskiftet.

TÄBROVÄGEN. Arbetet pågår med att bygga upp Täbrovägen 5–11 efter branden.

KONDITORIVÄGEN. En del betongskador på loftgångarna ska åtgärdas och trappor bytas i de utvändiga trapphusen. Allt arbete sker på entrésidan av huset och beräknas vara klart i slutet av januari 2022.

LERUM

LERUM

Vi har fått en ny städentreprenör i Lerum, Skaraborgsstäd, som kommer att sköta invändig städning.

HULAN. Lekplatsen ska rustas upp i mitten av området. Arbetet är i full gång och beräknas vara klart innan årets slut. Renoveringen av den sista tvättstugan är i full gång och beräknas vara klar innan årsskiftet.

BROGÅRDEN. Anticimex arbetar med att få bort måsarna.

GRÅBO

SEGESTADSVÄGEN. Nya plantor som blir bra marktäckare har planterats hos några av våra hyresgäster på Segerstadsvägen. Flocknäva, som plantan heter, är både lättskött och fin!

MATA GÄRNA FÅGLAR, MEN INTE HÄR

Under vintern händer det att fåglar matas från balkongen eller uteplatsen. Det leder till att fröer och annat ätbart hamnar på marken. Vilket i sin tur kan dra till sig rättor och andra skadedjur. Detta vill vi undvika och därför är det inte tillåtet att mata fåglar intill Förbos bostadshus. Alla våra bostadsområden har nära till naturen och för den som vill gynna fågellivet kan det istället vara en idé att köpa frön för vilda fåglar och mata i skogen, men kolla med markägaren först.



KUNGÄLV

KUNGÄLV

Vår nya områdeschef Sara är nu på plats på Förbokontoret.

VENDERGATAN. Kameran i återvinningsrummet på Vendergatan 14 har gett bra resultat och det har blivit tryggare för både hyresgäster och personal i återvinningsrummet.

YTTERBY

BJÖRKÅS. Arbetet med den nya aktivitetsparken är i full gång. Området har stängslats in och även trapporna ner till området har spärrats av. Vi räknar med att aktivitetsparken står klar under våren 2022. Det pågår ett arbete med bergvärme i området och vi kommer att installera kameror i alla återvinningsrum på Hällebergsgatan 2–72 under november och december.

RUNÄNGSGATAN. Fasadskivor byts på husen. Etapp 1 av projektet beräknas vara klart i mitten av februari. Resterande delar av huset kommer att bytas etappvis under kommande år. Vi ska installera nya behållare för återvinning för förpackningar, restavfall och matavfall på Runängsgatan 8. Boende på Runängsgatan 1–5 kommer också att få lämna sitt avfall där och de gamla skåpen kommer att tas bort. De nya behållarna beräknas vara på plats senast i januari.

VIDKÄRRSVÄGEN. Ett arbete med att byta taken på husen pågår och det beräknas vara klart våren 2022.

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



ANNA-LISAS GÅRD, ÖNNERÖD, LANDVETTER

2014 flyttade hyresgästerna in i detta bostadsområde där husen går i modern stil. Trots sitt samtida uttryck har området koppling till dåtidens lantliga gårdar. Nästan hundra år tidigare föddes nämligen Anna-Lisa Nilsson på platsen, som yngsta barnet i en stor syskonskara. När hennes mor dog fick hon ta över gården och hushållet, där bland annat fyra kor ingick. Idag finns inte längre gården kvar men namnet lever vidare. Idag som en plats där egen trädgårdstämpla, lekplats, gemensamma odlingar och växthus bidrar till trivseln.

Källa Härrydaposten och Förbo.se



» Våga testa! Men akta dig, du kan bli beroende. «

JOHNNY, biten badare

DEN CYKLANDE VINTERBADAREN

Namn: Johnny
Aktuell: Hyresgäst hos Förbo och åretruntbadare
Bor: Peppareds Torg i Balltorp, Mölndal
Familj: Frun Janet och åtta barn, varav två bonusbarn

Vinterbad – ett sätt att vara i nuet

Att vinterbad blivit något av en trend under coronapandemin har nog många av oss märkt. Och det kanske inte är så konstigt eftersom kalla bad sägs vara bra för hälsan, både när det kommer till kroppen och knoppen. Hyresgästen Johnny är fast!

TEXT Liza Egbuna FOTO Markus Andersson

För hyresgästen Johnny började vinterbadandet långt innan pandemins intåg och nu kan han inte sluta. Vi träffar Johnny en kall senhöstdag vid Färås tjärns fina badplats i Källered. Han har tagit sig hit på cykeln, vilket han alltid gör eftersom han då får motion, sparas på miljön och inte står i vägen för uttryckningsfordon, förklarar han. Den lilla sjön ligger avskilt och är omgiven av skog och berg. Johnny brukar komma hit och bada flera dagar i veckan.

– Jag började vinterbada 2017. Egentligen började jag redan på hösten det året och bestämde mig för ett bad i veckan. Det höll jag, och sedan 2019 har det blivit mer frekvent. Förra året hade jag 139 baddagar och jag tror att jag kommer slå det i år, säger Johnny som cyklar runt och badar i flera olika sjöar.

VARJE GÅNG JOHNNY BADAR vid Färås tjärn tar han en bild över sjön, tanken är att det ska bli en bildserie så småningom. Men vad var det som fick honom att börja vinterbada och vad är det som är så härligt med det? Svaret kommer direkt:



JOHNNYS TIPS

- Ha på mössa och handskar om det är is.
- Försök att inte blöta ner händerna. Om du tar i metallstegen med blöta händer kan de frysa fast.
- Doppa inte huvudet!
- Var inte i för länge, det räcker med någon minut.
- Ta på kläder så fort som möjligt efteråt och ta en frukt eller något varmt att dricka.

PS Bada helst inte ensam – med sällskap blir doppet både tryggt och trevligt.

– Det allra bästa är att man hamnar i nuet, precis som när man var barn. När du badar måste du vara avkopplad, det blir som en meditationsstund. Egentligen har jag några äldre damer att tacka för att jag började vinterbada. Jag tyckte att de såg så lugna och harmoniska ut och tänkte att så där vill jag också känna mig.
 – Annars har jag alltid tyckt om att bada, fortsätter Johnny. 17 grader i vattnet räcker för att jag ska kunna ligga i en längre stund och när man vinterbadar blir ju badperioden längre. Vem vet, det kanske har att göra med att jag är född i fiskens tecken, säger han med ett skratt.

OM DU BEFINNER DIG vid Färås tjärn på julaftons morgon är chansen stor att du ser Johnny ta ett juldopp eller hittar honom sittandes på bryggan med en julskinsmorgås i högsta hugg.

– Det har blivit en ny jultradition för mig att ta ett dopp på julafton och sedan äta en skinkmacka och ris à la malta. Det är en skön start på dagen innan allt drar igång. ■



Välkommen snöig helg!

Finns det något mer avkopplande än att koppla bort mobilen och hitta på något...annat? Här får du några tips på sköna aktiviteter.

HÅLL ÅNGAN UPPE



Ansiktsbastu hemma – så gör du

För naturlig glow och skön rengöring finns det du behöver i köket:

1. Håll hett vatten i en stor skål.
2. Lägg i färska eller torkade örter som rosmarin, timjan eller salvia.
3. Håll ansiktet över ångan och lägg en handduk för att få en hemma gjord ansiktssauna. Sitt så i cirka fem minuter.
4. Tvätta ansiktet med din vanliga rengöring och återfukta.

Tips! Även skönt om du är förkyld.

VISSTE DU ATT...

...pusslande kan hålla dig ung?

Att ägna sig åt pussel är bra för att träna hjärnan, för att kunna slappna av och stressa mindre. Pussla kan till och med bromsa åldrande. Det visar en studie som pusseltillverkaren Ravensburger låtit genomföra.



säsongs vinter

Juligaste boktipset!



Baka till jul med Fredrik Nylén
 Allt från saffransbullar och pepparkakssnittar till julgodis och matbröd.

FILMDAX

3 x tittbart

Vinterstämning för små och stora:



Narnia – CS Lewis älskade böcker som lika fantasifull filmserie att frossa i. Se den på: Viaplay



Klaus – animerat om en självisk brev bärare och en folkskygg leksakstillskötare. Stämning och humor. Se den på: Netflix



Snögubben – stämningsfullt tecknat från åttiotalet, passar bra för lite yngre barn. Se den på: Youtube



JULENATT DOFTLJUS

Skapa rätt stämning

Förhöj avkopplingen med en väldoftande inramning. Välj din favorit!

DITT VAL, DIN EKONOMI

Personliga hem är Förbos tillvalskoncept som gör att du själv kan påverka lägenhetens interiör och ekonomi. Just nu kan beställningar ta lite längre tid än vanligt då leveranser och annat ännu påverkas av effekterna av pandemin. Om du vill hitta inspiration och planera finns den mesta informationen och priser på förbo.se. Där uppdaterar vi också läget löpande.

MJUKA MATERIAL

Glöm inte bort textilerna - det är ett billigt sätt att skapa förnyelse, få en luddämpande effekt och ge en mjukare känsla i ett rum.

Hemmamys

På vintern vill vi få in mer värme och mjukhet i hemmet och med hjälp av textilier kan du enkelt förändra ett rum och få det personligt och ombonat. Vi bjuder på tips och berättar lite om trenden biofilisk design!



#1 STJÄRNA AV VASS

Skapa blickfång med växter – bind en krans eller väggdekoration av torkade växter, som här en stjärna av vass att hänga på väggen.



#2 LJUSLYKTA AV RAMAR

På loppisar finns det alltid ramar till en billig peng. Köp fyra stycken, limma ihop kanterna så du får en kub och måla sedan till en enhetlig färg.



#3 KNYT EN KUDDE

Utgå från en kvadratisk tygbit som du viker runt en innerkudde och sedan avslutar med att knyta ihop ändarna till en knut på mitten. Återbruk och ett enkelt sätt att förnya soffan!



#4 TA IN NATUREN

Ta in naturen genom att placera en tallgren i en vas. OBS! Glöm inte fråga markägaren innan du tar kvistar från träd!



#5 GÖR DITT EGET TE

En trevlig present är hemmagjort te att ge bort till vänner. Fyll en vacker glasburk och skriv en handtextad lapp. En favorit är av sommarens torkade blad av mynta, svartvinbär, nässlor och ringblommor.

ANNA – TIPSAR OM INREDNING



OMBONAD ÅRSTID

Inredningen framöver ska vara autentisk, äkta och spegla hantverk. **Biofilisk design**, som betyder kärlek till naturen, är verkligen här för att stanna och allt fler studier visar på fördelar och hur viktigt det är att omge sig av växter. Det är både vackert och skapar en hälsosam inomhusmiljö! Här kommer några fler trender och pyssliga tips.

Tyg uppåt väggarna – häng upp en matta i stället för en tavla eller sätt en gardinskena i ett vagghörn för att mjuka till det med gardinlängder. Tyg är även praktiskt att använda som rumsavdelare eller i stället för garderobsdörrar. Textilier kan du fynda på loppisar och utförsäljningar – eller se om en duk eller gardin som du redan har kan få en ny funktion. Låt fantasin flöda och var inte rädd för att sätta din prägel genom att blanda mönster, färger och material för att få det mer levande, så mixa linnetyg, sammet, fårskinn, ull.

Belysningen är viktig i vintermörkret – satsa på flera ljuskällor i olika höjder för ett mer harmoniskt intryck och fin spridning!

Sjuttioalet bjuder på fortsatt inspiration med färgpalett i blått, grönt och brända toner. Men även den jordnära färgskalan fortsätter att vara stark. För dig som inte vågar så mycket färg så passar kanske en kommande trend: kontrastfärg! Här gäller det att satsa på en kudde, några färgade stearinljus eller ett keramikföremål i en färg som får verkligen få sticka ut.

ANNA RAMSTEDT
Inredningsinspiratör på Förbo
Blogg: prickenoverlivet.se

GÖR DET SJÄLV – BOKSTÄLL/TIDNINGSSTÄLL



1. Du behöver trävirke, såg, tumstock/linjal, trälim, sandpapper, plugg, bormaskin, ev målarfärg och pensel.



2. Såga till tre träbitar med mått 28 cm och 20 cm och 8 cm – den längsta och den kortaste sågar du en vinkel i 45 grader i ena änden.



3. Märk ut på den längsta brädan så att de andra två hamnar rätt, borra och fäst delarna med träplugg och trälim. Låt torka.



4. Ställ fram och placera en vacker bok uppslagen för inspiration!

Måla eller lasera i din favoritkulör

LYX PÅ BUDGETVIS. Satsa på stora mattor. Riktigt stora mattor kostar ofta en stor slant, så ett tips är att köpa två mattor och sätta ihop till en större. Tejpa skarven på undersidan, det underlättar vid städning.



TACK FÖR ATT DU VISAR HÄNSYN!

Bilfria gårdar för allas trivsel och säkerhet

På gårdarna i våra bostadsområden ska det vara bilfritt, med några få undantag. Mopedister och elsparkcyklister uppmanas också att ta hänsyn till övriga boende. För att minska olycksrisk och förhindra skador på utemiljön finns det begränsningar för när det är tillåtet att köra bil på gården. Du får bara köra in på gården när du flyttar in eller ut och då endast när du lastar i eller ur, eller om du har andra större transporter som tillfälligt behöver komma in. Tänk på att alltid köra försiktigt då många rör sig på våra innergårdar och många barn leker där. Detta gäller självklart även andra motor- och eldrivna fordon som exempelvis moped och elsparkcykel.

KLARA FÄRDIGA LEK!

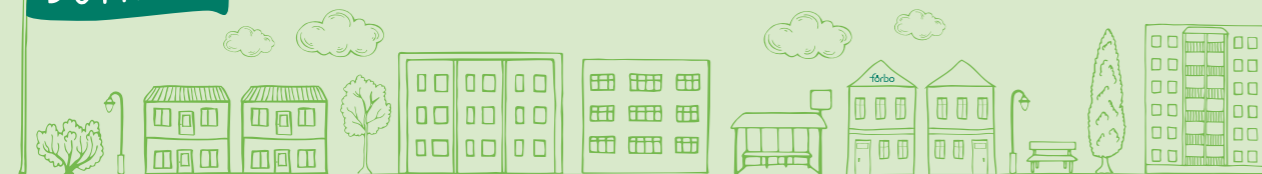
När Förbo fyllde 50 år 2016 bestämde vi att aktivitetsparker skulle byggas i de fyra kommuner där Förbo har hyresgäster: Härryda, Kungälv, Mölndal och Lerum. För varje ny park utgår vi från samma arbetsgång och bjuder tidigt in boende och verksamma i området till dialog. Sedan är det platsens förutsättningar och människors önskemål som påverkar slutresultatet. Varje plats är unik och tanken är att varje aktivitetspark ska få en egen prägel. 2018 invigdes Sagoparken på Säteriet, Härryda och näst på tur att bli klar är aktivitetsparken i Björkås, Kungälv.

SÅ HÄR LIGGER VI TILL JUST NU:

	Härryda	Kungälv	Mölndal	Lerum
1. Plats bestämd	X	X	X	X
2. Dialog påbörjad	X	X	X	
3. Färdigt förslag	X	X	X	
4. Bygge påbörjat	X	X		
5. Invigd	X			

4 AKTIVITETSPARKER 1 KLAR 3 PÅ GÅNG

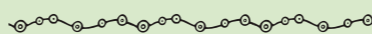
BOTIPSET



Här tipsar våra Förbovärdar om sådant som kan vara till nytta för dig som precis flyttat till oss på Förbo eller som varit hyresgäst lite längre.

SORTERA JULSKRÄPET PÅ RÄTT SÄTT – DIN GUIDE

- **Eldrivna ljus** – Adventsljusstakar, ljusslingor och julstjärnor kan innehålla miljöfarliga ämnen som kvicksilver, bly och andra ämnen som är farliga för naturen. Lämna till återvinningscentralen, de tar emot alla typer av elavfall.
- **Julkort** – Sorteras som restavfall. I spelande julkort finns ett litet batteri som du behöver ta bort och lägga i batteriholken.
- **Stearin** – Ljusstumpar slängs med övrigt restavfall. Gillar du att pyssla kan du stöpa nya ljus av stumpar.
- **Värmeljus** – Koppen är gjord i aluminium men vekeshållaren är oftast gjord av stål och ska tas loss så att delarna hamnar var för sig. Sortera som metall. På sopsorteringsanläggningen separeras stål från aluminium.
- **Julklapsppapper och kartonger** – Slängs tillsammans med övriga pappersförpackningar.
- **Julkort** – Sorteras som restavfall. I spelande julkort finns ett litet batteri som du behöver ta bort och lägga i batteriholken.
- **Stearin** – Ljusstumpar slängs med övrigt restavfall. Gillar du att pyssla kan du stöpa nya ljus av stumpar.
- **Värmeljus** – Koppen är gjord i aluminium men vekeshållaren är oftast gjord av stål och ska tas loss så att delarna hamnar var för sig. Sortera som metall. På sopsorteringsanläggningen separeras stål från aluminium.



ÅTERVINNINGSCENTRALER I DIN KOMMUN

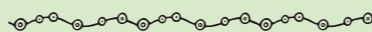
Öppettider för återvinningscentralerna hittar du på respektive kommuns hemsida.

Kungälv kommun – Kungälv (Munkegårde), Ytterby, Kärna, Kode och Diseröd

Lerums kommun – Hultet, Lerum

Härryda kommun – Bråta, Mönlycke

Mölndals stad – Lindome och Kikås



VI ÅTERKOPPLAR INOM TVÅ ARBETSDAGAR

Så funkar en serviceanmälan

När någonting krånglar i lägenheten vill man så klart få felet åtgärdat så snart som möjligt. Det bästa är då att göra en serviceanmälan. När vi mottagit ditt ärende lovar vi att återkoppla inom två arbetsdagar.

En serviceanmälan görs enklast på Mina sidor som du har tillgång till dygnet runt. Även kundtjänsten som Förbo anlitar kan hjälpa till att lägga in en anmälan för den som inte kan göra det själv via Mina sidor.

Kundtjänsten nås på 031-746 50 00.

Där möts du antingen av Pernilla, Annika, Geert, Patrik, David, Luella eller Tobias som också svarar på frågor om betalningar,

hyresavier, Personliga hem, intresseanmälan för lägenhet och bokning av bomnyckel med mera. Mer områdes-specifika eller komplexa frågor skickas vidare till Förbovärderna i området som då kontaktar dig för vidare hjälp i ärendet.

För serviceanmälningar har vi ett kundlöfte till dig som hyresgäst som innebär att vi hör av oss inom två arbetsdagar från

det att du gjort din anmälan. Har du ett akut ärende får du återkoppling samma dag. Akuta ärenden kan vara elfel, krossade glasrutor, fönster och ytterdörrar som inte går att stänga, låsfel på ytterdörr, läckande kranar, rörledning eller element, stopp i avloppet, toalettstol som inte fungerar, fel på värme och ventilation samt fel på vitvaror.

DETTA HÄNDER FRÅN ANMÄLAN TILL UTFÖRT ARBETE



Se till att du lämnar **rätt kontaktuppgifter** när du gör en serviceanmälan.

VI HÖR AV OSS INOM TVÅ ARBETSDAGAR!



Upptäck mer

Från oss alla
till er alla
en riktigt
god jul!



Nära stan, närmare naturen

I våra områden finns flera härliga platser för vinterbad. Kanske är det dags att prova?

Missa i så fall inte hyresgästens Johnnys tips inne i tidningen. Här får du tips på badplatser och några evenemang för dig som helst håller dig på torra land!

Vinterbadplatser



Foto: Markus Andersson (Färås tjärn)

ASPEN, LERUM

Vid Aspen badplats finns brygga med stega och sjön passar bra för vinterbad. Här finns också möjlighet för sällskap att hyra bastuflotte för en härlig upplevelse med varma bad i vacker miljö.

RÅDASJÖN, MÖLNLYCKE

Rådasjön Hästvikens badplats ligger vid Råda säteri och passar bra för kalla bad. Badplatsen är tillgänglighetsanpassad och har brygga och fin sandbotten.

SÖDRA BARNSJÖNS BADPLATS, MÖLNDAL

En badplats med bryggor och stora gräsytor samt tillgänglighetsanpassat med ramp. Information från Mölndals stad: Säkerhet vid vinterbad. Mölndals stad gör inga vakar eller hål för vinterbadare. Om du gör en vak eller hål i isen på vintern är du skyldig att märka ut hålet!

MARSTRAND, KUNGÄLV

Här finns flera platser för vinterbad. På Hedvigsholmen, Koön finns både ramp och stega. På själva Marstrandsöns södra sida finns tre badstegar och på den norra delen finns tre stegar varav två av dessa ligger i nära anslutning till Kurhotellet.

Evenemang

SKAPARATELJÉ, KUNGÄLV

18 dec kl 11.00–15.00

Kom och pyssla! I Mimers ateljé finns möjligheter till skapande för hela familjen. Ingång via biblioteket eller mittemot teatern.



Foto: Volvo Museum

VOLVO P1800 60 ÅR, t o m 30 dec

En unik specialutställning på Volvo Museum för att fira jubilarerna Volvo P1800 som fyller 60 år. Volvo Museum, Arendal, Göteborg. Se volvomuseum.com för öppettider och priser.



Foto: Naas Slott

ADVENT PÅ NÄÅS, LERUM

18–19 dec, kl. 12.00, 13.30, 15.00

Historiska guidade visningar i slottet med julstämning. Upplev unik och komplett interiör från sent 1800-tal. Entré 140:-, barn 7–16 år 40:-, barn 0–6 år gratis. Förboka gärna din biljett på info@naas.se.

FRÅN AUSCHWITZ TILL MÖLNDAL

Mölndals stadsmuseum, t o m 30 jan 2022

Utställning på Mölndals stadsmuseum med fotografier som dokumenterat händelsen från sommaren 1945 då Kvarnbyskolan blev ett tillfälligt beredskapssjukhus. Cirka 200 av de flyktingar som hade överlevt koncentrationslägren i Tyskland och Polen vårdades då där.

NÄSTA
NUMMER
KOMMER I
april

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 tid med din Förbovärd.

ÖPPET HUS

Förbokkontoren:
Tis 9.30–10.30
Tors 15.00–18.00
På forbo.se finns kontaktuppgifter till alla Förbokkontor.

RING OSS

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

ÖPPETTIDER I JUL? Se forbo.se för vad som gäller!

förbo

Förbo AB, Box 161, 435 24 Mölnlycke, info@forbo.se, forbo.se

FÖLJ OSS PÅ

