

# förbo

#3  
OKT  
2018

*Kökskampanj!*

Beställ nytt kök och få

**PRESENTKORT**

**PÅ ICA**

Läs mer på s. 12

DEN FÖRSTA AKTIVITETSPARKEN HAR ÖPPNAT!

## Plats för lek i Sagoparken

3

**EN DAG PÅ JOBBET**

Träffa en av våra entreprenörer

8

**PÅ GÅNG HOS DIG**

Vilka projekt pågår i området?

14

**VÄCK LÖPAREN INOM DIG**

Tipsen som ger inspiration

förbo

# Redo för nya tag i höst!

Nu när hösten är här känns det bra att titta tillbaka på sommaren och dagen då vi äntligen invigde Sagoparken på Säteriet. Tack till alla som kom, det är jätteroligt att vi fått så fina kommentarer från er hyresgäster! Vi ser det som ett kvitto på att detta intresserar och engagerar våra hyresgäster, och det är roligt när en så stor satsning slår väl ut. Vilket inspirerar oss ytterligare inför arbetet med de kommande parkerna i alla Förbokommuner.

Dialogen var viktig när vi byggde parken. Och dialogen är betydelsefull vid möten med våra entreprenörer. Vi har ett nära samarbete med många av våra entreprenörer och i bladet berättar vi lite mer om Holmgrens som hjälper oss med installationer och reparationer av vitvaror.

Jag vill också rikta ett tack till alla som svarat på årets kundundersökning, som hade extra hög svarsfrekvens! Undersökningen visar hur du som hyresgäst trivs med ditt boende. I år kan vi tyvärr se en tydlig nedgång i resultatet inom till exempel snöröjning och sophantering. Samtidigt finns det saker de flesta tycker fungerar riktigt bra, som bemötande och underhåll av fastigheter. Fortsätt att svara, så att vi får veta vad som är bra och vad vi behöver förbättra!

Nu ser vi till att njuta av den fantastiska höstmånaden oktober, eller hur? Höstfärgerna bjuder in till att njuta utomhus av en skogs promenad eller en joggingtur, inspiration för att komma igång hittar du längre fram i tidningen.

Och varför inte ett göra besök till aktivitetsparken på Säteriet? Öppet alla dagar, året om!



PETER GRANSTEDT  
VD, FÖRBO



## INNEHÅLL #3/OKT/2018

### 3 Tema: samarbete och förvaltning

Följ med vår entreprenör Holmgrens en helt vanlig dag på jobbet.

### 6 Ny mötesplats i Mölnlycke...

...med något för alla. Se sommarens invigning av Sagoparken!



### 11 Vi organiserar om

Förändringar är på gång, men det mesta är som vanligt.

### 11 Grannar i snart 50 år

Kortspel, kräftfest och delade tidningsprenumerationer ger gemenskap.

### 14 Hitta joggaren inom dig

Dags för nystart i löparspåret?

Få tips och inspiration

### 16 Upptäck mer

I ditt område och strax intill.

#### OM HOLMGRENS VÄST AB

Holmgrens sköter leverans, installationer, reparationer och utbyten av vitvaror för hyresgäster i Förbos samtliga områden. De utför även service och underhåll av Förbos tvättstugor och säkerhetskontroller görs minst en gång per år. Holmgrens har funnits sedan 1968 och började som ett litet familjeföretag med tre anställda som reparerade fotogenkaminer. I år fyller företaget 50 år. Idag har dom 35 anställda samt ett 20-tal gasdrivna miljöbilar som är ute och kör varje dag.



# En arbetsdag med Holmgrens

Kanske har du sett de blå bilarna eller lastbilarna med Holmgrens-loggan komma körandes i ditt bostadsområde? Holmgrens är en av Förbos många upphandlade entreprenörer. Om din kyl, frys eller spis går sönder eller om du ska få en ny installerad är det de som kommer hem till dig. Följ med vitvaruinstallatorerna Sören och Mika under en dag!

TEXT Liza Egbuna FOTO Markus Andersson



#### FÖRBOBLADET

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

FRÅGOR OM INNEHÅLLET  
031-746 50 00  
forbobladet@foerbo.se

ANSVARIG UTGIVARE  
Marie Keidser von Heijne

REDAKTION  
Peter Söderlund (projektledare och redaktör) och Anna Granander, Förbo. Anna Brakander och Pernilla Rejvik, Circus PR & reklam.

PRODUKTION  
Circus PR & reklam

ILLUSTRATIONER  
Rebecca Elfäst, Rebelform

OMSLAGSFOTO  
Invigning av Sagoparken på Säteriet. Fotograf: Markus Andersson

TRYCK  
Alfredssons

förbo



Diskmaskin installeras hemma hos Frida med familj i Kareby.

För installatörerna Sören och Mika börjar och slutar dagarna nästan alltid på kontoret i Partille, men hur dagarna ser ut för övrigt varierar. Ett jobb kan ta allt från några minuter till flera timmar beroende på vad som ska göras. Variationen är en av de saker som båda två tycker är kul med jobbet.

– Vi försöker optimera lösningar rent geografiskt. Det är smartare att få fler jobb gjorda på en dag och också bättre för miljön att inte rulla flera mil i onödan, säger Mika. Just denna dag ser ut så här:

**07.30 SAMLING PÅ KONTORET** i Partille där även bilarna finns. Gårdagens jobb redovisas och man ser om det är något som behöver fixas ytterligare. Sören och Mika får sina jobb tilldelade, lastar lastbilen och åker iväg.

**9.00 DAGENS FÖRSTA JOBB** börjar på idylliska Marstrand där en kyl/frys installeras på Långgatan.

**9.45 GÅR FÄRJAN** från Marstrand och de kör till Kareby, Kungälv.

**10.30 INSTALLATION** av diskmaskin hemma hos Frida med familj på Hagenvägen i Kareby. Diskmaskinen är ett tillval som Frida gjort i Förbos tillvalskoncept. Den gamla diskmaskinen fanns på plats när familjen flyttade in för 12 år sedan och har gjort sitt. Efter att ha stängt av vattnet, skyddat parkettgolvet med en masonitskiva och tagit loss det som

» Det är smartare att få fler jobb gjorda på en dag och bättre för miljön att inte rulla flera mil i onödan. «

behövs, lyfter vitvaruinstallatörerna försiktigt ut diskmaskinen. Ett nytt vattenskydd läggs på golvet. ”Det är jätteviktigt att ha skydd under diskmaskinen”, säger Mika. När den nya diskmaskinen installeras görs en kontroll att allt fungerar genom att maskinen startas och vattnet töms ut.

**11.45 NYCKLAR HÄMTAS** på förbovårds-kontoret i Ytterby. Förbovården Andreas bjuder på en kopp kaffe.

**12.15 SKÅP NEDMONTERAS** för att göra plats för en diskmaskin i en lägenhet som håller på att totalrenoveras på Skolgatan, Ytterby.

Skåpet är 80 cm brett och diskmaskinen som är beställd är endast 60 cm. Här har det blivit en felbeställning. Vitvaruinstallatörerna rapporterar till Förbo som först behöver skicka dit en snickare innan installationen kan göras. Holmgrens får komma tillbaka en annan dag.

**13.00 LUNCHDAGS!** Idag har både Mika och Sören med sig matlådor hemifrån.

**13.45 YTTERLIGARE ETT JOBB** ska göras på Skolgatan i Ytterby. En hyresgäst har en spis

som gått sönder och en ny ska installeras.

**14.25 FÄRDEN GÅR** vidare till Hällebergsvägen i Lerum. Här installeras en ny kyl/frys.

**15.00 DAGENS SISTA** installation är gjord och vägen går via återvinningscentralen Skräppekärr i Marieholm där gamla vitvaror och emballage lämnas.

**16.15 ÅTER TILLBAKA** på kontoret i Partille där man går igenom dagen tillsammans med övriga kollegor.

**16.30 SLUT** för idag! ■



Sören och Mika trivs med det varierande jobbet som vitvaruinstallatörer på Holmgrens.

## VI TAR HAND OM VÅRA BOSTÄDER TILLSAMMANS

Förbos förbovårdar styr arbetet ute i våra bostadsområden tillsammans med ett 40-tal entreprenörer. En av de största är Holmgrens, som arbetar i alla våra kommuner. Just nu samarbetar vi även med:

**Ventilation:** Climacare **Kök:** Modexa  
**Mark:** Green Landscaping **Badrum:** Ullevi Rör **Bygg:** PEAB, Tvåtumfyra Byggnads, Flodéns, Erlandssons Bygg  
**El:** Midroc Electro, Assemblin El  
**Golv:** Golvkompaniet Göteborg, Mattiné **Måleri:** Damgaard, Zacharoff & Söner Måleri, S.N. Måleri, Rävlanda Måleri, A.Z. Måleri & Fasad  
**Puts:** Tegelfogen Fasadenovering  
**Rör:** Ullevi Rör **Spolning/Stammar:** Ragn-Sells **Vitvaror:** Holmgrens Väst  
**Fasadtvätt:** PSI Services **Hissar:** RC Hiss **Städ:** Förenade Service, RM-Städ, Dannebacken, JCW Städ & Trädgårdsservice, MT Fastighets-skötsel **Utemiljö:** Svensk markservice  
**Vinterväghållning:** LP Entreprenad, KA-Entreprenad, Rimab, Primär **Skadedjursbekämpning:** Anticimex



**JONAS BERG** är inköpare på Förbo och kan allt om hur Förbo arbetar enligt LOU – lagen om offentlig upphandling.

» Mitt jobb går ut på att hålla i alla entreprenörskontakter och ta fram specifikationer och vilka kontraktsformer vi ska ha när vi går in i avtal. «

Hos oss på Förbo är det entreprenörer som sköter exempelvis underhåll, utemiljö och vinterväghållning. Här berättar vi mer om vad det innebär.

# Så jobbar vi på Förbo med upphandlingar. Och varför!

## Hur ser Förbo på miljö och hållbarhet vid upphandlingar?

– Det är en jätteviktig faktor. Vi ställer bland annat miljökrav på våra entreprenörers fordon och tittar på hur arbetsvillkoren ser ut. Social hållbarhet är viktigt och vi försöker få in personer som stått långt utanför arbetsmarknaden på praktik eller traineetjänst. Ofta är det för att man inte har något CV som det är svårt att få ett jobb.

## Vad händer om en entreprenör inte sköter sitt jobb?

– Våra hyresgästers input om entreprenörer är jätteviktig och våra förbovårdar gör också stickprovskontroller. Om en entreprenör inte skött sitt jobb får de en chans att rätta till problemet. Om inget händer har vi ett möte där vi frågar om de verkligen klarar av uppdraget. Är jobbet inte korrekt utfört får de betala en summa. I vissa fall kan det beloppet användas till något som kommer våra hyresgäster till gagn, som att beskära buskar eller plantera blommor. Är det riktigt illa kan vi häva avtalet och avbryta samarbetet.

## Varför byter ni ut entreprenörer som fungerar bra?

– Enligt lagen kan vi inte teckna avtal hur länge som helst – fyra år är det som oftast gäller. Vi tecknar nya avtal regelbundet för att säkerställa en bra affär och göra det möjligt för andra, kanske bättre, aktörer att få kontraktet. Vi gör det också för att inte få hyror som växer på grund av att vi tecknar avtal utan konkurrens.

## I vintras var det problem med snöröjningen i många av Förbos områden. Vad gör ni för att det ska bli bättre?

– Ja, det var ett utmanande år med

mycket snö och dessutom blev entreprenörerna av med personal som gjorde att de inte fick ihop sina team. Vi har haft samtal med och lagt vitesanspråk på de entreprenörerna (vilket betyder att Förbo begärt att de ska få böta). I ett område har vi bytt ut dem. Det finns väldigt få entreprenörer för snöröjning eftersom vi oftast har milda vintrar. Därför är det inte så enkelt att ta in en ny entreprenör mitt under säsongen.

– Vi har också ändrat så att de får börja snöröja tidigare på morgnarna och då börja på parkeringar och liknande. Det är ju inte så trevligt att vakna av en traktor som röjer utanför fönstret klockan halv fem på morgonen. Men man kanske får stå ut med att det snöröjs tidigare än vanligt. Det är en balansgång – vi vill ju inte att någon ska skada sig för att vi inte har röjt, eller inte kunna komma iväg till jobb, lämna på förskola och så vidare.

– En annan förändring är att vi använder en och samma entreprenör för både sommar och vinter istället för olika entreprenörer för snöröjning och utemiljö. Alltså att bägge delarna ingår i ett och samma kontrakt. Vi hoppas att detta gör att snöröjningen blir smidigare framöver. ■

## VAD ÄR LOU?

LOU står för lagen om offentlig upphandling och reglerar hur Förbo upphandlar varor, tjänster och entreprenader. LOU är en lag som Förbo måste följa. Vid upphandling av en entreprenör följer Förbo ett antal steg för att utse en "vinnare". Därefter skrivs avtalet, oftast fyra år åt gången.

TEXT Liza Egbuna  
FOTO Markus Andersson

En strålande dag i slutet av juni invigdes den första av Förbos fyra aktivitetsparker. Och jisses, vilken aktivitet och glädje!

Runt 500 personer kom för att vara med på invigningen av aktivitetsparken på Säteriet som nu fått namnet Sagoparken. Namnet avgjordes i en namntävling i samband med dagen "Vi möts i Mölnlycke" den 25 augusti.

Under invigningsdagen klättrades det i det fantastiska sagoträdet, reds på enhörningar, bjöds på popcorn, visades motorsågskonst, såddes frön, lektes med vatten, tränades i utegym och mycket mer.

Parken smälter väl in i området med färger som harmonierar med de nyrenoverade husen. Allt är genomtänkt: från rundade hörn som minimerar skaderisker till regnvatten som åker ner i en tank för att återanvändas i vattenleken till exempel. I parken har man även skapat förutsättningar för att få en biologisk mångfald, bland annat genom att göra om en stubbe till ett insektshotell och spara en bit äng runt stubbarna där insekterna kan leva och bo.

Katarina Svängård, projektledare för parken är mycket nöjd.

– I vårt arbete med parken har vi haft dialoger med både skola, förskola, föreningar och boende i området om vad parken ska innehålla. Tanken är att våra aktivitetsparker ska vara mer än en lekplats – det ska vara en park som lockar många olika personer med olika intressen. Det tror jag verkligen vi har lyckats med! säger Katarina. ■



**ANDERS HALLDÉN**  
ordförande i Förbos styrelse, berättar vad han tycker om Sagoparken

– Vi såg att detta hade potential att bli en mötesplats för hela Mölnlycke. Runtomkring finns ett fantastiskt naturområde och tillsammans med parken kunde det bli något riktigt bra. Inte bara för Säteriet, utan för hela Mölnlycke. Jag tycker parken blev bättre än vad jag hoppats på.



Julia och Elsa, elever från Wendelsbergs folkhögskola, stod på scenen och invigde parken. Det bjöds också på en interaktiv barnföreläsning.



Isac tycker att Sagoparken är fantastisk och passar på att testa dansen "flossa" tillsammans med dansarna i Blommornas vals.



Personliga tränaren Linda från My Studio höll i träningspass och gav bra tips på övningar du kan göra i utegymmet.



I det magiska sagoträdet finns många hemliga gångar och vrår att upptäcka. Delar av trädet är byggt av återvunna ekar från Säteriet som också använts till sittplatser och andra lekredskap.

## HYRESGÄST HITTAR PÅ NAMNET

Grattis!  
Grattis till Nadia som föreslog namnet Sagoparken och vann namntävlingen. Det var fler som hade föreslagit samma namn, så tävlingen avgjordes genom lottdragning.

## VAD TYCKER DU ÄR BÄST MED PARKEN?



**Zara, Aspgården**

– Hela parken är jättefin!  
Vi kommer att vara här ofta med barnen.



**Karolina med dottern  
Freja, Mölnlycke**

– Sagoträdet är otroligt fint! Mina barn är för små för att uppskatta det än. För dem är det popcornen och vattenleken som är bäst.



**José, Tallgården**

– Jag har bott hos Förbo sedan 1982 och trivs jättebra. Jag kan inte tänka mig att bo någon annanstans. Parken är ett lyft och blir bra för barnen.



José gick på invigningen tillsammans med barnbarnet Edvard som skrattar och vill gunga högt.



Vid odlingslådorna såddes frön och de som ville fick också ta med en kruka hem.



Motorsågskonstnären Björn skapar skalbaggar och fantasifigurer i en stubbe.



Ivar och Millton tyckte att klätterträdet och de andra naturliga lekredskapen, där barnen får utmana sig själva, var extra roliga.

### FÖRBOS AKTIVITETSPARKER

I samband med att Förbo fyllde 50 år 2016 bestämdes det att aktivitetsparker skulle byggas i de fyra ägarkommunerna, Härryda, Mölndal, Lerum och Kungälv. Först ut är Sagoparken i Säteriet och därefter en park i Björkås, Ytterby. Målsättningen är att skapa mötesplatser som passar för alla. 2020 ska alla fyra parkerna vara klara och lämna ett avtryck som varar länge.

## PÅ GÅNG I DITT OMRÅDE!

Här ser du vad som händer i just ditt område. Om du undrar något är du välkommen att komma förbi på Öppet hus på ditt förbovårds kontor, eller träffa oss när det passar dig – bara ring och boka en tid.



Två av våra cirka trettio förbovårdare är Marie och Joachim.

### TELEFONTIDER

Mån–ons 7.30–16.30  
Tors 7.30–18.00  
Fre 7.30–13.00

### ÖPPET HUS

Tors 15–18

## HÄRRYDA

### LANDVETTER

**BYVÄGEN 8.** Vi renoverar hissen.

**BYVÄGEN 17.** Källsortering i soprummet är på gång enligt önskemål. Till att börja med är det tidningar och ofärgat respektive färgat glas som är aktuellt. Upphandling pågår.

**STOMMEN.** Renoveringsprojektet fortsätter på Södra Stommen 55–64, Södra Stommen 88–105 och Norra Stommen 221–238. Injustering av värmen görs i området.

### MÖLNLYCKE

**BÅTSMANSTORPET.** Vi fortsätter arbetet med beskärningar och de nya planteringarna. Ett läsbart cykelrum ska ordnas.

**CENTRALVÄGEN.** Närvarostyrd LED-belysning monteras i källare. På Centralvägen 15 spolas stammarna, arbetet startar under hösten.

**SKINNEFJÄLL.** Inventering av hög-husens köksfläckar är gjord och i de lägenheter där fel upptäckts görs de sista åtgärderna. Byte av källardörrar på Färtickan, Trattsöndlingen och Björksoppen startar under hösten. Stolpbelysning på parkeringar byts till LED för bättre miljö och ökad trygghet.

**SKOGSGLÄNTAN.** Stolpbelysning byts till LED för bättre miljö och ökad trygghet. En evakueringslägenhet iordningsställs för hyresgäster som råkat ut för större skador i lägenheten.

**SKOLVÄGEN 2.** Närvarostyrd LED-belysning monteras i källare.

**VALLEN 2.** Närvarostyrd LED-belysning monteras i källare och uppfräschning av soprummet görs. Ekar ljussätts.

**LINGONVÄGEN 1–17.** Markarbeten startar under hösten.

### SÄTERIET

**Upprustning av tvättstugor** – med målning och ny belysning.

**Aktivitetsparken har nu fått sitt namn!** Tävlingen är avslutad och det vinnande bidraget blev Sagoparken.

**BOKGÅRDEN.** Storlekplatsen får fler sittplatser bland annat.

**ASPGÅRDEN 3–39 OCH SENARE BJÖRKGÅRDEN 1–56.** Etapp 3 av Säteriet i ny kostym pågår, renovering av husen fortsätter under 2018 och 2019.

### RÄVLANDA

**BORÅSVÄGEN 22.** Målning och reparation av fasad samt byte av tak.

**MEJERIVÄGEN.** Målning och reparation av fasad. Renovering av tvättstuga.

## KUNGÄLV

### KAREBY

**HAGEN.** Fasadmålning och takbyten. Byte görs av stolpbelysning i hela området till LED samt byte av fasadbelysning i samband med målningsprojekt. Ny områdestavla och adressskyltar sätts upp i samband med målningsprojekt.

### MARSTRAND

**BOHUSGATAN 9.** Renovering av tak, fasader, fönster samt invändig renovering av badrum, kök, stammar med mera.

**KÖRSBÄRSGATAN 5.** Översyn av uppvärmningssystemet. Byte av dörrar och entrépartier.

### YTTERBY

**BJÖRKÅS.** Här sker spolning av avlopp samt reparation av loftgångskanter och förrådskast. Arbete med utemiljön görs, bland annat planteringar och asfaltarbeten. Bomnyckelsystem byts. Närvarostyrd LED-belysning är installerad i källargången på Hällebergsgatan 26–28. I dialog med de boende utvecklar vi en ny aktivitetspark i området.

**RUNÅNGSGATAN.** Nr 1–5: Vi har tvättat takskärmar samt fasadskivor på utvändiga förråd och rensat hängrännor. Nr 8: rensning av hängrännor och tvätt av balkongskärmar. Nr 14–16: rensning av hängrännor.

### HÄRRYDA

Namnet går så långt tillbaka som till 1540, då med stavningen Herryda eller Herrida. Förleden "här" kommer från det fornvästnordiska härr eller hærr, som betyder grå eller gråhårig. Efterleden är en böjningsform av fornsvenskans rydh, som betyder röjning eller öppen plats. Namnets grundform har varit Hærrä-rydha. I långa tider var Halland danskt, gränsen mellan Danmark och det svenska Västergötland gick där Härryda kommuns södra gräns går idag.

Källa: Wikipedia och Härryda kommuns hemsida

## MÖLNDAL

### BALLTORP

**ÅLEGÅRDSGATAN.** Renovering av garage på Ålegårdsgatan samt renovering i undercentral. Byte av takfläkt. Vi byter fasadskivor på Kantarellen, Ålegårdsgatan 428–462. Ventilationsaggregat byts också ut. Projektet påbörjas under hösten och avslutas om cirka ett och ett halvt år.

**PEPPAREDS TORG OCH PEPPAREDSÄNGEN.** Nya papperskorgar sätts upp. Vi kompletterar och byter till LED-belysning på några ställen. Under hösten avslutas arbetet med att rusta upp mötesplatsen vid en av tvättstugorna på Peppareds torg.

### KÅLLERED

**STRETEREDSVÄGEN.** Tvätt av garagelängan. Återvinningsrum målas invändigt för att bli ljusare och fräschare.

### LINDOME

**KYRKÅNGEN.** Fasadmålning och markarbeten, vi ser över häckar och asfalt vid parkeringar. Byte av entrébelysningen till LED fortsätter. Där målning ska ske försöker vi byta belysning innan vi börjar måla.

**LINDOME CENTRUM.** Mindre markarbeten vid parkeringarna med start under hösten. Belysning byts ut och förstärks på sopstationer och återvinningsplatser. Det blir energieffektiv LED-belysning med minskat underhåll. Förhoppningen är att öka tryggheten och minska dumpningen av sopor.

**TÅBROVÄGEN.** Byte av förrådsväggar i källare.



### NOTISER I MOBILEN

Ladda ner Förbos app och få notiser om viktiga händelser i ditt område.

## LERUM

### FLODA

**DRÄNGSEREDSVÄGEN.** Belysningsstolpar riktas upp.

**HAVREVÄGEN.** Det gamla soprummet på nr 9 blir ett återvinningsrum.

**MÅRDVÄGEN.** Fasadmålning pågår. Fler parkeringsplatser tillkommer.

**NORDÅSEN.** Fasad- och taktvätt startar under hösten.

### GRÅBO

**GRÖNBACKA OCH SMÅHÖGA.** Fasadmålning i Grönbacka och byte av tak på garage i Småhøga.

**SEGERSTADSVÄGEN.** Förbovårdarna är med i arbetet att starta upp en ny lokal hyresgästförening. Nr 9: projektet för ökad trygghet i källarförrådet fortsätter. Belysningsstolpar riktas upp.

### LERUM

**BERGSSLINGAN 1–27.** Tvätt av förrådsdörrar.

**BROGÅRDEN.** Fasadskärmar mot vägen byts på nr 2–8.

**HALLSMYCKEVÄGEN.** Delar av loftgångar tvättas.

**HULAN.** Alla fasader målas och tvättas 2017–2020. Vi byter även vissa tegelfasader. Husen som målas får ny fasadbelysning (LED). Nya brevlådor hängs upp och brevinkast sätts igen. Avloppen byts i några hus. Från och med 2019 ses utemiljön över runt de hus som blir målade. Även lekplatsen ses över, tre sandlådor blir kvar.

**KRING ALLES VÄG.** Målning av tak i tvättstugan.

**KULLGÅRDSVÄGEN.** Byte av källardörr på nr 15. Plantering på baksidan av nr 9–19, längs med vägen till Höjdenvändan. Delar av loftgångar tvättas.

### TOLLERED

**VOLRATH BERGS VÄG 16.** Här lagas skorstenen och taket tvättas. Start under hösten.

## KONTAKTA DITT FÖRBOVÅRDSKONTOR

### LANDVETTER, HINDÅS, HÄLLINGSJÖ OCH RÄVLANDA

Idrottsvägen 4C, 438 32 Landvetter  
forbovard.landvetter@foerbo.se  
031-91 80 40

### SÄTERIET

Björkgården 2, 435 32 Mölnlycke  
forbovard.sateriet@foerbo.se  
031-338 39 40

### MÖLNLYCKE

Skolvägen 2, 435 30 Mölnlycke  
forbovard.molnlycke@foerbo.se  
031-88 88 99

### BALLTORP

Peppareds torg 10, 431 50 Mölndal  
forbovard.balltorp@foerbo.se  
031-27 61 93

### LINDOME OCH KÅLLERED

Almångsgången 4, 437 30 Lindome  
forbovard.lindome@foerbo.se  
031-99 12 93

### GRÅBO, FLODA OCH TOLLERED

Segeerstadsvägen 11, 443 43 Gråbo  
forbovard.flodagrabo@foerbo.se  
0302-458 40

### LERUM OCH STENKULLEN

Haegerströms väg 4B, 443 30 Lerum,  
forbovard.lerum@foerbo.se  
0302-161 80

### KUNGÄLV, YTTERBY, KÄRNA, KAREBY OCH MARSTRAND

Skolvägen 5, 442 50 Ytterby  
forbovard.kungalv@foerbo.se  
0303-925 96

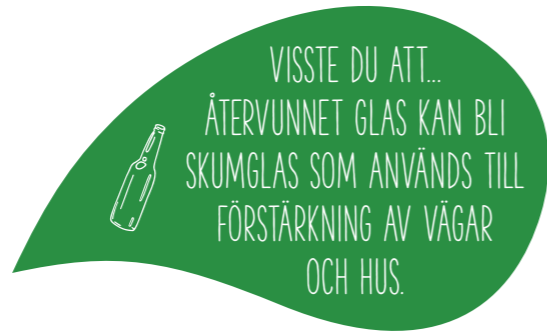
HITTA DEN SENASTE  
INFORMATIONEN PÅ  
FÖRBO.SE

### BJÖRKÅS

## Lätt att slänga rätt

Nya tydliga budskapsskyltar och färgmarkerade behållare för hushållsavfall (rosa) och matavfall (bruna) ska göra det enklare att sortera och slänga rätt. I soprummen finns information om vad som händer med ditt avfall.

Vi har fått höra att hyresgäster i Björkås tycker att sopområdena blivit trevligare och förhoppningsvis har det också blivit lättare att slänga rätt! Om vi ser att insatsen bidrar till bättre sortering görs den i fler områden.



FÖRÄNDRINGAR ÄR PÅ GÅNG, MEN DET MESTA ÄR SOM VANLIGT!

## Nytt om Förbos organisation

Istället för att ha åtta förbovårdsteam finns nu fyra förvaltningsteam, vart och ett med förbovårdar, en uthyrare och en områdeschef. Anledningen är att vi vill minska sårbarheten genom att ha större arbetsgrupper. Det ger oss bättre förutsättningar att ge service till dig som hyresgäst och se till att vi tillsammans med våra entreprenörer gör ett bra arbete i våra områden. Det här innebär att du nu kan stöta på nya förbovårdar i ditt område.

Dessutom kan du träffa en av våra fyra uthyrare och en av våra fyra områdeschefer. De satt tidigare i Mölnlycke på huvudkontoret. På längre sikt vill vi att dessa nya arbetsgrupper ska ha gemensamma arbetsplatser, vilket tidigast kan bli klart under 2019. Fram till dess ska vi ta reda på hur vi på bästa sätt möter våra hyresgästers behov av tillgänglighet och service. Behoven kan se väldigt olika ut. Vi återkommer om detta så fort vi vet mer!

DU NÅR OSS PRECIS  
SOM TIDIGARE OCH VI HAR  
ÖPPET HUS SOM VANLIGT.

PÅMINNELSE  
OM FIBER!

Under hösten skickades information ut via sms eller mejl om våra planer på att installera fiber. Har du svarat på frågan? Först när tillräckligt många tackat ja kan fiber installeras.

Vill du veta mer? Gå in på [forbo.se/fiber](http://forbo.se/fiber)

SANT ELLER FALSKT?

## Fyra påståenden om värme och temperatur

**VÄRMEN SÄTTS PÅ ETT VISST DATUM.**

✗ – Nej! Det sker automatiskt, när det blir kallt ute. Ju kallare det blir, desto varmare vatten skickas till elementen. Vid snabba väderomslag hinner inte alltid husets värmesystem ställa om och då kan det tillfälligt bli svalare inomhus.

**ELEMENTET ÄR TRASIGT OM DET KÄNNS KALLT.**

✓ – Troligen inte. 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. Har du däremot lägre än 19–20 grader under flera dagar: gör en serviceanmälan, så tar vi reda på vad felet är.

**DET FINNS REGLER FÖR LÄGENHETSVÄRMEN.**

✓ – Enligt överenskommelse med Hyresgästföreningen ska temperaturen ligga runt 20–21 grader.

**EN EXTRA KOFTA ÄR DET ENDA SOM HJÄLPER**

✗ – Du som hyresgäst kan påverka innertemperaturen! Tänk på hur du möblerar lägenheten. Inga stora möbler eller tunga gardiner framför ett element, det hindrar värmen från att sprida sig. När du vädrar, gör det snabbt och gärna med tvärdrag. Lämna inte fönster öppna i onödan. Tejp aldrig för friskluftsentiler, ventilationen blir sämre och det kan börja dra kallt vid golvet.



### MÄT RÄTT

Kontrollera att alla element är på. Sätt upp en termometer på en av innerväggarna och läs av ett par gånger under en dag eller två. Lägg inte termometern i fönstret, det ger fel resultat.



NÄSTA ÅR FYLLER STOMMEN I LANDVETTER 50 ÅR

## På samma våning i snart ett halvt sekel

TEXT Anna Brakander FOTO Markus Andersson

När Jan, Ingalill, Bengt och Agneta flyttade in var det inte mycket mer än en leråker runt det nybyggda flerfamiljshuset. De minns hur området vuxit fram och tillvaron förändrats.

För Agneta som flyttade hit från det "rena bonnalandet", kommer hon ihåg och vid inflyttning fanns inte telefon indraget och varken garage eller tvättstugor var klara.

– Man fick koka kläderna i stora grytor, säger Agneta.  
Idag ligger villagator och radhuslängor strax intill, träden har vuxit sig stora och garage finns nära och bekvämt. Några av Förbos hus har nyligen renoverats och fler är på gång. Med tanke på att fastigheterna

snart har femtio år på nacken behövs det, det är de alla överens om.

**VI SITTER OCH SMÅPRATAR** i loftgården utanför Jan och Ingalills gaveltröa. En plats de använder mycket.

– Jag tar med en kopp kaffe ut på morgonen, sedan blir jag kvar! säger Jan.  
Bengt och Agneta bor några dörrar bort, med hunden Bella. Det är praktiskt att ha grannar som man kommer överens med, under åren har de både delat tidningsprenumerationer med andra i huset och träffats lördagskvällar för kortspel. Ibland hade de kräftska, med uppåt trettio personer runt borden.

– Ett år höll vi till häruppe, berättar Ingalill. Det fick plats rätt mycket folk.  
– Vi hade ganska många fester i yngre da'r, men det var aldrig någon som klagade, fyller Agneta i.

**GRANNSÄMJAN GÖR ATT DE TRIVS** och är en anledning till att de bott här länge. Och området var bra för deras barn.

– Där borta spelade smågrabbarna fotboll hela kvällarna, minns Jan.

Idag har den tidigare lekplatsen blivit en grillplats.

– Det är synd att det inte bor så många barnfamiljer här, det hörs inget skratt och tjo från några ungar längre, det kan jag sakna, säger Jan, och de andra instämmer.

**TROTS NÄRHETEN TILL LANDVETTER** centrum och bussen som bara tar en kvart till Korsvägen, har de under åren sett flera djur mellan husen, både rådjur och älgar.  
– Och så Bella, som far fram som en racerrätta över gräsmattan, ler Ingalill. ■

» Det känns egentligen inte som att vi bott här så länge. Tiden går fort, man tänker inte på det när man är mitt uppe i det, men man ska ta vara på det man har. «

JAN, hyresgäst i Stommen

Beställ nytt kök!

och få ett

**PRESENTKORT  
PÅ ICA**

(värde 300 kr)\*

KÖSKAMPANJ OCH ÖPPET HUS

# Gör om ditt kök i höst

Det är vid matbordet allting börjar och slutar. Från morgonens ostmacka med sömnrufiga barn till eftermiddagens läsläsning eller ett korsord och en kvällsmacka som avslutning på dagen. Har ditt kök några år på nacken, eller har du bara tröttnat på en stil som du "ärvt" av en tidigare hyresgäst? Genom att byta luckor, knoppar och bänkskiva känns hela köket nytt. En helt ny bakgrund, till samma vardag!

## KÖSKAMPANJ

När du beställer ett nytt kök får du just nu ett **PRESENTKORT PÅ ICA** (värde 300 kr)\*



\* Gäller vid beställning av köksluckor, handtag och bänkskiva. Presentkortet skickas ut när köket är monterat. \*\* Priset gäller ett stort kök inkl köksluckor, bänkskiva och handtag, per månad under 12 år.

## Välkommen till köksdagar på Öppet hus

Under fyra veckor i höst bjuder vi in till inspirationsdagar på förbovärdskontoren där du får möjlighet att se tillvalsutställningen och testa olika kombinationer av luckor, knoppar och bänkar. Träffa köksexperterna Anna och William från vår leverantör Modexa och få tips och råd om hur du bäst kan förändra ditt kök. Förutom massor av inspiration bjuder vi även på fika!

Alla som beställer ett nytt kök får ett presentkort på Ica värt 300 kr\*. Erbjudandet gäller under kampanjveckorna 42–45.

Besök våra köksdagar under Öppet hus på följande torsdagar kl 15–18

- 18 okt Balltorp och Lerum
- 25 okt Gråbo och Mölnlycke
- 1 nov Säteriet och Lindome
- 8 nov Kungälv och Landvetter



**WILLIAM**  
Modexa



**ANNA**  
Modexa

Hoppas vi ses!

LÄS MER PÅ  
[FÖRBO.SE/KÖSKAMPANJ](https://forbo.se/kokskampanj)

### PERSONLIGA HEM

På ditt närmaste förbovärdskontor finns en utställning med alla tillval du kan göra i din lägenhet med hjälp av Personliga hem. I tidigare nummer av Förbobladet har vi presenterat tre olika inredningsstilar – retro, lantligt och den skandinaviska stilen. Alla stilarna hittar du på vår hemsida under Personliga hem.

# Tipsen som ger löparlust bums

Efter en ovanligt varm sommar är vi nog många som ser fram emot krispigt klara höstdagar. Och för någon kanske det blir en nystart i löparspåret?

Även om de flesta vet att det är bra att röra på sig kan det vara svårt att hitta motivationen. Ett sätt är att planera in ett pass på lunchen, eller kanske på väg till eller från arbetet? Och det viktiga är att komma ut, en kort runda är alltid bättre än ingenting. Kanske du kan småjogga ett varv och se hur det känns? Vissa motiveras av att hålla koll på framstegen i en app. Ett exempel är Runkeeper, en av de äldsta och mest nedladdade.

**FÖR ATT FÅ NÅGRA TIPS** från en inbiten löpare träffade vi hyresgästen Rolf, som under flera år inte sprang alls, men nu har hittat tillbaka till löpningen igen.

– Det är en sån go känsla! Jag har sprungit sedan ungdomen, alltid långa distanser. Göteborgsvarvet har jag varit med i elva gånger. Men under en lång period sprang jag inte alls, fick dålig kondition av att jag rökte och hade också problem med depression och övervikt. Sedan fyra år är jag igång igen. I början promenerade jag bara. Så småningom började jag jogga, och i den vevan slutade jag också röka. Det är en helt underbar känsla att få upp konditionen igen! Idag springer jag en och en halv timme om dagen, alltid tidigt på morgonen. Är det dåligt väder cyklar jag på min motionscykel.

**Vad vill du säga till den som vill komma igång och springa?**

– Bara gör det! Ta det lugnt i början och var noga med att stretcha. Och ha bra skor, det sparar knäna. Hur ofta byter du skor själv?  
– Jag sliter ut ett par i halvåret.



» Jag springer helst utan appar och utan musik, fåglarna hörs ju året om! «

ROLF, hyresgäst och löparentusiast

**RÄTT UTRUSTAD I KYLAN.**

Tänk lager på lager, närmast kroppen ett fukttransporterande plagg, därefter ett värmande, och till sist ett skal som håller vind och väta ute. Reflexväst och/eller pannlampa gör att du syns i höstmörkret. Ska du springa i vinter finns dubb skor eller broddar att fästa på löparskorna.

**FÅ TRÄNINGEN ATT HÄNDA!**

Har du små barn som inte orkar jogga så långt kanske ni kan komma ut tillsammans ändå? Låt honom eller henne cykla medan du springer.

**SPARA LEDER OCH KNÄN.**

Underlaget spelar roll. Har du möjlighet välj grus, stigar och sågspån för en mjukare känsla.

**TA DET LUGNT I BÖRJAN.**

För att undvika skador, börja i lugnt tempo och varva promenad med jogging.

**MÅLET ÄR ALLT.**

Sätt delmål och mål, till exempel ett lopp. Belöna dig själv när du når målet!

**VARFÖR RÖRA PÅ SIG? DÄRFÖR!**

Bättre sömn, ökad koncentration och piggare i höst.

**VARIERA MERA.**

Testa trail- eller terränglöpning. Det är roligare att hoppa över bäckar och stockar än att nöta km efter km på asfalt.

PEPPA DIG SJÄLV MED EN APP!



**RUNKEEPER**

En av de äldsta och den mest nedladdade. Tävla mot dig själv eller andra.



**ZOMBIES RUN**

Håll uppe farten annars kommer zombies och tar dig!



**FARTLEK**

Berättar när du ska öka och när du ska vila. Välj hur länge och på vilken nivå du vill springa.



LÅNA SPORTPRYLAR

Har du hört talas om Fritidsbanken? Som ett bibliotek, fast med sport- och fritidsprylar. Här lånar du utrustning som t ex skidor, skridskor, inlines, flytvästar och annat. Länetiden är 14 dagar och allt är gratis! Fritidsbanken finns till exempel på Råda torg i Mölnlycke. Hitta ditt närmaste utlåningsställe på

[fritidsbanken.se](http://fritidsbanken.se)

Godt råd från experten

## Dax för nya träningskor? Tänk på detta!

Att köpa nya löparskor kan kännas krångligt, det finns ju så många modeller och ännu fler termer... Har du hört talas om "drop" till exempel?

– Drop är helt enkelt lutningen från häl till tå, säger Jens som jobbat fler år på Löplabbet och nu är inköpare på friluftsbutiken Outnorth.

Han sprang tidigare gärna långlopp på tio mil och uppåt. Idag blir det ett par mil i veckan, ofta springer han på väg hem från jobbet.



» Är du nybörjare eller lite äldre är det bra att välja mer dämpning. «

JENS, inköpare på friluftsbutiken Outnorth och själv löpare

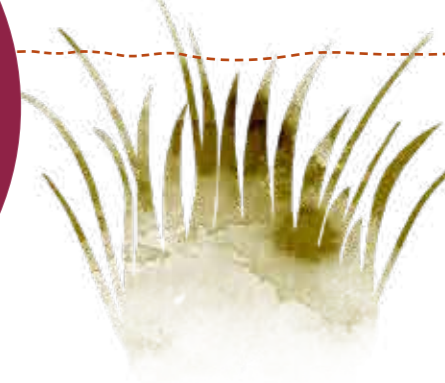
– Är du nybörjare eller lite äldre är det bra att välja mer dämpning och större lutning (eller drop). 12 mm är standard och det frestar inte på hälsenor och vader som 0–4 mm drop.

**Hur gör man för att hitta sina nya favoritskor?**

– Det bästa är att få hjälp med vilka som passar just dig, och att du får testa på löpband. Hellre än att köpa några över nätet som din kompis gillade. Alla är ju olika, säger Jens.

**Varför ska man inte köpa skor på rea?**

– Man kan säkert handla på rea ibland! Men det är bra att veta att skor faktiskt är färskvara, och om de legat på lagret länge kan dämpningen bli sämre. Man bör byta skor ungefär vartannat år, lite beroende på hur mycket du springer.





Upptäck mer



## Höstens bästa upplevelser?

Här kommer några tips på saker att hitta på när luften är som klarast eller när höstregnet smattrar mot rutan.

### Löparrundor

#### SÄTERIET, MÖLNLYCKE

Hälsans stig, 5 kilometer tydligt markerad stig. Hämta gratis karta på Mölnlycke kulturhus.

#### MÖLNDAL, TOREKULLA

I Källered på gränsen till Balltorp. Här finns flera stigar och ett lite längre elljusspår.

#### LANDVETTER, LANDEHOF

I direkt anslutning till Landehofstugan finns 5 km elljusspår för löpning eller promenad.



#### LERUM, HÄRSKOGEN

Ett stort friluftsområde med något för de flesta. Från Härskogen går det flera löparspår och vandringsleder till Floda och Stamsjön.

#### KUNGÄLV, FONTINS MOTIONSSPÅR

Motionscentralen Kotten ligger i Fontins naturreservat. I anläggningen finns omklädningsrum, dusch och bastu. Det finns också ett kafé som är öppet dagligen. Motionsspår från 900 meter till 10 km.

### Naturupplevelser

#### BOHUSLEDEN

Hela 370 kilometer omväxlande vandring från Mölndal i söder till Strömstad i norr. Hitta mer information och en sträcka nära dig på [bohusleden.se](http://bohusleden.se).



#### VANDRA PÅ MARSTRANDSÖN

Bortom bebyggelsen finns flera vandringsleder med inbjudande klippor. Här kan du se Jättegrytan, passera Hummernäsan och om du inte tvekar att bada året om, ta ett dopp vid Svarte Udde. Eller utforska Grottan, Offerstenen, Nålsögat och se Kattegatt möta Skagerrak vid Skallens fyr.

#### NATURRESERVATET KLIPPAN (HINDÅS/RÄVLANDA)

Upplev en riktig gammelskog med granar som är över 150 år. Steniga stigar och motionsspår löper genom området och fram till resterna av ett gammalt torp. Ligger på väg 529 vid busshållplatsen "Klippan". Informationstavlor finns i utkanten av reservatet.

#### UPPTÄCK EN NY CYKELRUNDA!

Genom Härryda kommun går två leder som ingår i Svenska cykelsällskapets ledssystem, köp ledkarta och läs mer på deras hemsida. Västgötaleden passerar Rävlanda och Hindås och är 1 140 km lång. Härrydaleden är ungefär 19 km lång. Turiststråket går vid Gunnebo och passerar Råda mot Delsjöreservatet. Den är 142 km lång och Härrydaleden är cirka 12 km lång.

### Evenemang

#### ZOMBIEVERKSTAD 13 oktober kl 11–14

Landvetters kulturhus, ateljén. Bygg ditt eget monster/spöke/zombie av skrot, spets, blod och bandage inspirerat av Frankensteins monster. Drop in, ingen föransmälning. Biljett: 40 kr per person. Material ingår.

#### HÖSTENS ALLSÅNGSKVÄLLAR MED NÅÅS DRAGSPELSKLUBB

11 oktober: Parasollen Gråbo kl 19–21

8 november: Tingshuset Lerum kl 19–21

11 december: Floda Lada kl 18.30–21.30

#### FAROR OCH FASOR PÅ GUNNEBO SLOTT

29 oktober, kl 13.30–14.30. Dramatiserad slottsvisning för barn med berättelser om oknytt och andra väsen ur nordisk folktro.



#### HALLOWEEN PÅ LISEBERG

Under några ödesdigra dagar fylls nöjesparken med allt från härresande skräckhus och ljusskygga figurer till höstmys och barnsligt bus och godis – utöver många Halloween-öppna karuseller och nervkittlande berg- och dalbanor. Se [liseberg.se](http://liseberg.se) för öppettider.

NÄSTA  
NUMMER  
KOMMER I  
december

## KONTAKTA OSS – VI FINNS TILL FÖR DIG!

#### SERVICEANMÄLAN

En serviceanmälan gör du enklast under **Mina sidor** på vår hemsida eller i mobilappen. Du kan även ringa eller mejla. Kom ihåg att uppge namn, lägenhetsnummer och telefonnummer samt vad ärendet gäller.

#### VID AKUTA FEL

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

#### DITT FÖRBOVÄRDSKONTOR

På hemsidan och mittuppslaget hittar du kontaktuppgifter till ditt förbovärdskontor.

#### HUVUDKONTOR

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

FÖLJ OSS PÅ



förbo

Förbo AB, Råda torg 4, 435 24 Mölnlycke, [info@foerbo.se](mailto:info@foerbo.se), [www.förbo.se](http://www.förbo.se)