

# förbo

#3  
OKT  
2017



FREDRIK TRIVS I LANDVETTER CENTRUM

## Med passion för sura degar

3

**TEMA TRYGGHET**

Vårt mål: Trygga, säkra områden

7

**DINA LOKALA SIDOR**

På gång just nu i ditt område

11

**SÄSONG HÖST**

Tips för åretrunt-cyklister

förbo



## Hej höst!

Vårt arbete följer naturens gång; nu på hösten samlar vi in erfarenheter vi fått under året, vi ser till att göra klart till årets slut och vi förbereder oss för nästa år. Och naturen erbjuder även fina möjligheter att vara ute och att få tid till eftertanke.. Jag hoppas att du har möjlighet att njuta av skog och mark som oftast ligger precis runt hörnet i våra områden.

Du vet väl att det finns många sätt att påverka ditt boende? Det enklaste är att ta kontakt med oss direkt. Att svara i våra kundundersökningar är också ett bra sätt att tala om vad du tycker fungerar bra och vad som behöver bli bättre. I senaste mätningen kunde vi se en hel del framsteg bland annat när det gäller servicen, vilket gläder mig. Men jag såg också hur viktig tryggheten är för alla våra hyresgäster. Vi har inför detta nummer av Förbobladet träffat kommunpoliserna Linda och Niklas och talat om vad som påverkar tryggheten i ett bostadsområde och hur vi kan bidra till att öka tryggheten.

Ett annat sätt att påverka i området är att delta i de lokala hyresgästföreningarnas arbete. De är väldigt viktiga representanter för hyresgästerna och vi har ett nära samarbete. Jag träffade nyligen Olof och Inge för ett samtal om vilka möjligheter vi har tillsammans att utveckla hyresrätten.

Välkommen till höstens nummer av Förbobladet!

PETER GRANSTEDT  
VD, FÖRBO



### INNEHÅLL #3/OKT/2017

#### 3 Tema: Trygghet och säkerhet

Träffa kommunpoliserna Linda och Niklas ute i bostadsområdet.

#### 6 Testa din brandvarnare!

Fakta och kunskap om brandrisker i hemmet.

#### 7 Mitt område

Pågående projekt och aktiviteter där du bor.



#### 11 Åretrunt-cyklist, javisst!

Vi bjuder på tips för höstens sköna cykelturer.

#### 12 Höstmys hemma

Ljussättningen som sätter stämningen i höst.

#### 14 Min gata i Landvetter

Bagaren Fredrik är nöjd med att både bo och arbeta här.

Trygga hem



# Områden att trivas i

Vad är trygghet? Svaret varierar beroende på vem man frågar, trygghet är en upplevd känsla. På Förbo vill vi att våra hyresgäster ska känna sig trygga och samarbetar därför med kommuner, Polisen och våra hyresgäster i frågan. Vi träffade kommunpoliserna Linda och Niklas, tillsammans med några hyresgäster, för att prata mer.



#### 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  
Marie Keidser von Heijne,  
Peter Söderlund och Anna Granander,  
Förbo. Anna Brakander och Pernilla  
Rejvik, Circus Communication

PRODUKTION  
Circus Communication

ILLUSTRATIONER  
Rebecca Elfart, Rebelform

OMSLAGSFOTO  
Stenugnsbagaren Fredrik  
Fotograf: Markus Andersson

TRYCK  
Alfredssons

förbo



TEXT Liza Egbuna  
BILD Markus Andersson

Många sätter likhetstecken mellan trygghet och antal anmälda brott. Men forskningen visar att det inte alls behöver hänga ihop, säger kommunpoliserna Niklas och Linda i bland annat Mölndals och Härryda kommun.

– Det kan hänga ihop, fortsätter han. Men i Göteborg känner sig folk som mest trygga omkring Avenyn fastän det statistiskt händer många brott i området. Mest otrygg känner man sig i vissa industriområden där det sker väldigt få brott, fortsätter han.

**TRYGGHET HANDLAR** med andra ord om en upplevd känsla. Kommunpoliserna arbetar tillsammans med kommuner och stadsdelar med brottsförebyggande och trygghetsskapande åtgärder. Som en del i detta arbete har polisen, oftast tillsammans med kommunen eller stadsdelen, lämnat ett så kallat medborgarlöfte. Där utgår man från en lokal lägesbild och sätter särskilt fokus på ett problemområde.

– Vi har haft medborgardialoger i flera av de områden där Förbo finns och pratat med människor om trygghet. Kommuner har även skickat ut enkäter till kommunens anställda och till medborgarna och frågat vad de vill ha och vad de tycker. Utifrån svaren har vi skapat medborgarlöften i de olika kommunerna, berättar Linda. (Vilket medborgarlöfte som gäller för din kommun hittar du på Polisens hemsida.)

**ÄVEN OM KOMMUNERNA** har fått ett större ansvar när det gäller att trygga bostadsområdena anser Linda att det är allas vårt

Sirkka tycker att det är bra att polisen har ökat sin närvaro i området. "Det ger en väldigt trygghet. Och dessutom har vi fått jättebra belysning så det lyser starkt på kvällarna, och Förbo är duktiga på att klippa buskar och sådant", säger hon.



ansvar att skapa ett tryggt samhälle.

– Det handlar inte om att vara ute och vakta, men man har ett ansvar att sköta sin omgivning och inte fördärva den eller skräpa ner, för det skapar oerhört mycket otrygghet. Jämför en nedklottrad tunnel med en upplyst ren tunnel. Det är som natt och dag, menar hon.

Bra att veta

HIT VÄNDER DU DIG OM NÅGOT HÄNDER:

112 SOS Alarm nödnummer. Hit ringer du när det gäller liv och hälsa, pågående stölder, misshandel med mera.

114 14 Polisens tipstelefon. Hit ringer du om du vill tipsa om något du sett.

POLISEN.SE Här kan du också göra anmälningar. Välj "Kontakt" längst upp till höger i menyn och sedan "Tipsa polisen".

KOMMUNPOLIS Kontakta din kommunpolis för lokala polisiära ärenden. Se sidorna "Mitt område" i detta nummer!

**JUST ATT HÅLLA RENT** i bostadsområdena och till exempel klippa buskar, är sådant som Förbo arbetar aktivt med.

– Vi har jobbat mycket med belysningen i vårt område och försöker hålla nere buskage så de inte blir för höga, säger förbovärderna Wassim som arbetar i Mölnlycke. Vi har dessutom olika tillval till lägenheten inom Personliga hem som har med trygghet och säkerhet att göra, fortsätter han.

**UNDER VÅRT SAMTAL** kommer ämnet grannsamverkan upp. Det är ett samarbete med lokal polis för att minska vardagsbrottsligheten. En av hyresgästerna upplever att det har blivit tryggare sedan de införde grannsamverkan i området.

– Det kan vara en del i att öka tryggheten. Att lära känna varandra och inte vara anonym kan göra stor skillnad. Enligt en undersökning från BRÅ (Brottsförebyggande rådet) har ett område med fungerande grannsamverkan upp till 26 procent mindre risk att drabbas av inbrott, säger Niklas.

– Att överhuvudtaget ha en bra dialog är viktigt, till exempel genom lokala hyresgästföreningar, menar Linda. Ett enkelt "hej" bryter också anonymiteten och är ett lätt knep som ökar tryggheten. Jag brukar själv prova det – att le och säga hej till folk. Det är helt otroligt vilken respons man får! ■



Marianne är ofta ute med sin hund i skogen runt Solstengärdet i Mölnlycke och känner sig trygg i området. Någon gång har hon anmält skadegörelse till kommunen och då har det blivit återställt efter några dagar. "Att se att det blir åtgärdat ger mig en trygghet", säger Marianne.

## 8 ENKLA TIPS FRÅN POLISEN



Kommunpoliserna Niklas och Linda tipsar om vad du själv kan göra för att känna dig mer trygg.

- HÅLL RENT OCH FRÄSCHT.** Ett rent område känns trivsammare än om det är skräpigt och finns en massa klotter.
- HÄLSA PÅ DINA GRANNAR.** Att säga "hej" bryter anonymiteten och gör att du känner dig säkrare.
- SPRID INTE RYKTEN** på sociala medier. Där cirkulerar en hel del saker som inte är sanna. Var källkritisk och dela inte vidare.
- BOR DU PÅ MARKPLAN,** ha inte datorer, mobiltelefoner eller annat stölbegärligt liggande synligt.
- LÅT INTE BUSKAR VÄXA UPP** så att fönster och dörrar blir undanskymda, då ökar risken för inbrott.
- LÅS DÖRREN** även när du är hemma. Värdesaker och nycklar som ligger precis innanför dörren går snabbt att rycka åt sig.
- HA INTE HANDVÄSKOR** liggande i rullator- eller i cykelkorgen. De blir då ett enkelt byte.
- FÖRVARA PLÅNBOK,** mobiltelefon och nycklar i en innerficka eller liknande, om det är möjligt.

## Tillval för säkerhets skull

Om du vill öka säkerheten i din lägenhet finns flera tillval att välja mellan inom Personliga hem.

**Säkerhetsdörr.** Ger extra skydd vid brand och minskar ljud från trapphusen.

**Dörröga.** Monteras i dörren och gör att du kan se vem som står utanför.

**Dörrspärr.** För innersida på entrédörr.

**Niottillhållarlås.** Ett säkert extralås för ytterdörr. Låsets hakregel kopplar ihop dörr och karm och gör det svårt att bryta upp dörren.

**Nyhet! Kodlås.** Sluta leta efter nycklar och läs upp dörren med en kod. Koden kan kombineras med en nyckelbricka för högsta säkerhet.

**Lås till altandörr.** Låsbart handtag för invändig låsning av altandörrar.



Kan även beställas som paket  
Niottillhållarlås, dörröga och dörrspärr.

**Läs mer** på vår hemsida eller titta in på ditt förbovärdskontor för att få mer information.



Här har vi samlat fakta och kunskap kring hur du förebygger brand – och vad du gör om olyckan skulle vara framme. Vi har också hittat några stilfulla prylar som skyddar mot brand.

# Säkra hemmet mot brand



**Brandsläckare**, för mindre utrymmen. Pulver, 2 kg. Icahemma.se, 249 kr.

Släcker de flesta mindre bränder

**Brandsläckare**, för mindre utrymmen. Pulver, 2 kg. Biltema, 199 kr.



**Brandvarnare Jalo Lento**, finsk design, flera färger. Bygghemma.se, 395 kr.



**Solstickan Brandfilt**, i stilfull ställåda. Royaldesign.se, 395 kr.

Brandfilten släcker mindre bränder så som Kastrullbrand.



**Brandvarnare Kupu**, finsk design. Formofunktion.se, 335 kr.

## PRAKTISKA TIPSET!

### Testa din brandvarnare varje år – den räddar liv

I alla Förbos lägenheter sitter det en brandvarnare. Det är viktigt att du testar funktionen då och då. Behövs nytt batteri till brandvarnaren? Hämta på ditt förbovårdskontor.



### ANETTE TIPSARI!

Se filmen om hur du enkelt testar brandvarnaren på vår hemsida eller youtubekanal.

## Om det skulle börja brinna



**1. RÄDDA** Försök att släcka branden. Om det inte går, stäng dörren till rummet där det brinner och lämna lägenheten. Stäng ytterdörren. Om lägenheten är rökfylld, kryp under röken – den är giftig.



**2. VARNA** Varna andra som är i närheten. Tänk på att barn kan gömma sig under sängar och i skåp.



**3. LARMA** Ring 112 och berätta vad som hänt och var. Möt Räddningstjänsten och visa var det brinner!



**4. SLÄCK** Ta inga onödiga risker om du försöker släcka elden själv. Spruta på glöden och inte på lågorna. Spruta aldrig vatten på strömförande ledningar.

## Korta fakta om brand och brandsäkerhet

- **VARJE ÅR INTRÄFFAR** flera tusen bostadsbränder som är så allvarliga att räddningstjänsten larmas.
- **KVARGLÖMDA LEVANDE LJUS** orsakar många onödiga bränder. Blås ut ljusen när du lämnar rummet!
- **BRAND I KASTRULL** eller stekpanna på spisen kan spridas via spisfläkten. Rengör fläkten med jämna mellanrum.
- **HÅLL TRAPPHUS RENA** från brännbart material.

mitt område

Lokal information för dig som bor i  
**BALLTORP**

RESULTAT FRÅN KUNDUNDERSÖKNINGEN • PÅGÅENDE PROJEKT • BALLTORPSDAGEN • UPPTÄCK MER!

# Var med och påverka!

Att vara med i en lokal hyresgästförening är både viktigt och roligt. Det tycker Olof och Inge som varit med länge.

TEXT Liza Egbuna BILD Markus Andersson



Exempel på sådant som du som hyresgäst kan vara med och tycka till om är trivsel, utomhusmiljö och ökad trygghet.



Är du intresserad av att engagera dig i en hyresgästförening? Ett gott råd från rutinerade medlemmar är att inte ta på sig för mycket i början och vara med på sina egna villkor.



Vi träffade Förbos VD Peter Granstedt och hyresgästerna Olof och Inge för ett samtal om hur du som hyresgäst kan påverka.

Många har åsikter om vad som borde göras eller inte göras i deras bostadsområden. Vi på Förbo vill att våra hyresgäster ska trivas. Därför arbetar vi tillsammans med lokala hyresgästföreningar och är lyhörda för vad som kommer fram, inte minst i de kundundersökningar som våra hyresgäster svarar på.

Förbobladet träffade Olof och Inge tillsammans med Förbos VD Peter Granstedt för ett samtal om hyresgästföreningar. Inge har varit engagerad sedan mitten av 80-talet med ett kort uppehåll på något år. Just nu är hon med i Täbro i Lindome. Olof har varit engagerad i cirka 15 år och är med i Vallen i Mölnlycke.

– Att jobba ihop i en grupp är trevligt, samtidigt som det arbete vi gör är viktigt. Vi gör nytta för de boende! Jag skulle dock gärna vilja se fler yngre i våra föreningar, säger Olof.

Saker som hyresgästerna kan vara med och påverka varierar.

– Vi kan påverka utomhusmiljön, trivselen och tryggheten i områdena bland annat. Till exempel genom att tala om var träd och buskar behöver beskäras, säger Inge.

#### RÅD OM DU VILL ENGAGERA DIG:

- Håll utkik i brevlådan eller på anslags-tavlor för information om när nästa boendemöte och medlemsmöte hålls.
- Delta på ett möte först för att se hur det är.
- Ta inte på dig för mycket från start, utan börja försiktigt.
- Gör det inte större än vad det är – hur mycket du vill engagera dig kan du till stor del avgöra själv.
- Att kunna vara med och påverka är både roligt och spännande.

De lokala hyresgästföreningarna är också viktiga samarbetspartners för Förbo.

– Får vi en bred uppslutning har vi större möjlighet att förändra, säger Peter Granstedt, VD på Förbo, och fortsätter:  
– En aktuell fråga som engagerar många kan fungera som ett startskott för en ny förening. För oss är det viktigt att hyresgästföreningarna finns. Det är tillsammans som vi kan göra skillnad och då måste vi ha någon att göra det tillsammans med!



Hyresgästföreningen

#### VAR MED OCH PÅVERKA

Genom Hyresgästföreningen kan du vara med och påverka i ditt kvarter, din stad eller bostadspolitiken i hela landet. Din lokala hyresgästförening hittar du på [hyresgastforeningen.se](http://hyresgastforeningen.se)



## Upptäck mer!

Varsågod, några tips på aktiviteter i närheten av dig.

18  
OKT

#### Klädbyttardag

Byt upp till fem plagg.  
Tid: 12.00–16.00  
Plats: Mölndals stadsmuseum, Forscaféet

20  
OKT

#### Prova på att virka

Kom till stick- och virkcaféet och lär dig att virka. Du behöver inte ta med eget material.  
Tid: 15.00–17.00  
Plats: Balltorps bibliotek

16  
NOV

#### Halloween-pyssel

Drop-in pyssel under höstlovsveckan, för alla åldrar.  
Tid: 1–3 nov, tis 10.00–19.00, ons 13.00–16.00, tors 15.00–19.00  
Plats: Balltorps bibliotek



#### Japanutställning på Nordiska Akvarellmuseet

Utställning med verk av framstående samtidskonstnärer från Japan.  
Tid: Pågår 24/9 2017–28/1 2018  
Plats: Nordiska Akvarellmuseet, Skärhamn

## KOMMUNPOLIS I BALLTORP

Kommunpolisen arbetar med brottsförebyggande och trygghetskapande åtgärder i kommunen. Har du frågor som rör det lokala polisära arbetet i Balltorp, kontakta:

**Niklas Svensson**  
Telefon: 010-565 41 30  
E-post: [niklas.svensson@polisen.se](mailto:niklas.svensson@polisen.se)

**Linda Bergvall**  
Telefon: 010-565 41 38  
E-post: [linda.bergvall@polisen.se](mailto:linda.bergvall@polisen.se)



Resultatet i vår senaste mätning visar att hyresgästerna ger Förbo ett bättre serviceindex: 81,5 procent mot redan tidigare höga 78,9 procent.



#### SÅ HÄR TYCKER NI SOM BOR I BALLTORP

- + I Balltorp bor Förbos mest nöjda kunder! Frågan om rent och snyggt får fina omdömen, liksom utemiljön. Ni tycker också att förbovårdarna är riktigt bra på att hantera serviceanmälningar.
- Relativt många tycker att inomhus-temperaturen är mindre bra vintertid. Även snöröjningen kan bli bättre.

## Vi har ett resultat!

Vi på Förbo vill ha nöjda kunder som bor kvar, är stolta och talar väl om Förbos områden och om oss som hyresvärd. Därför gör vi återkommande kundundersökningar.

Hälften av våra hyresgäster svarade under hösten 2016 och den andra hälften under våren 2017. Många av våra kunder trivs bra hos oss och vi såg också en klar förbättring av vår servicenivå mellan mätningarna. Det tycker vi är jätteroligt, men det finns såklart mer att göra.

Varje höst gör vi på Förbo en planering för nästa år. Alla anställda, inte minst förbovårdarna, är involverade i arbetet. Genom att vi får kunskap om vad våra kunder tycker är bra och vad som kan förbättras, får vi goda verktyg att jobba med. I nästa nummer av Förbobladet har vi kommit längre i arbetet och kan presentera konkreta åtgärder i just ditt förbovårdsområde.

## Hej Anna, vad händer med planerna inom nyproduktion i Balltorp?



– Som vi berättat om tidigare har Förbo planer på att bygga fler bostäder i alla våra fyra kommuner. Nu drar det ut på tiden. Det är inget ovanligt i den här typen av projekt. I Balltorp vill vi bygga cirka 600 nya lägenheter. Nu har vi fått besked från kommunen att arbetet med en detaljplan kommer att kunna starta först 2019. Vi kommer under nästa år titta vidare på förutsättningarna i projektet och återkommer så snart vi vet mer!

Hälsar Anna Olå, fastighetsutvecklingschef



## Enklare med p-automater

Förra hösten byttes betalautomaterna till Easy-Park och sms-parkering. Nu kan även alla som inte har svenskt personnummer betala. Se instruktioner på skyltarna för hur du går tillväga.

FÖR ALLAS TRIVSEL!

### PS. Håll snyggt i tvättstugan – få mer kärlek från grannarna

Undersökningar visar att en av de saker som stör grannsämjan mest är sådant som rör tvättstugan. Få saker är så känsliga som att det inte hålls rent och snyggt i tvättmaskinerna, som står i vårt gemensamma rum. Och att rensa luddfiltret och se till att man inte lämnar hundhår efter sig är ju ganska enkelt. Lämna tvättstugan som du själv vill gå in i den, är vårt bästa tips!

## Pågående projekt

### PEPPAREDSÄNGEN & PEPPAREDS TORG

Här har vi målat om tvättstugorna och lagt ny papp på taken. På husen har det gjorts omläggning av taken. Detta blev klart i september.



## Balltorpsdagen – något för alla åldrar

Tack alla som gjorde Balltorpsdagen till en kalasdag! Trots regnskurar bjöd dagen på glatt humör och aktiviteter som bollkastning, ansiktsmålning, backklättring (drickbackar) och musikunderhållning. Balltorpsdagen är ett årligen återkommande samarrangemang mellan Balltorps fritidsgård, Förbo, Balltorps bibliotek, Balltorps FF och Hyresgästföreningen.

## Containrar för grovsopor

Passa på att slänga och rensa ut. Vi ställer ut containrar den 16/10, de töms den 18/10 och de tas bort 20/10.

Peppareds torg 15–17  
Gundefjällsgatan 301–303  
Ålegårdsgatan 328–384  
Ålegårdsgatan 386–428  
Ekrisan parkering





**MARIETTE**

Förbovärd i Balltorp

Ålder: 50.

Antal år på Förbo: Drygt tolv år, sedan i juni i Balltorp.

**Det bästa med mitt jobb:** Att det är självständigt, och att vi jobbar Brett med allt från service till planering och ekonomi. Det är roligt och utvecklande!

**På fritiden:** Njuter av stillheten, gärna i min trädgård. Håller också på med yoga och styrke- och konditionsträning.



## INTERVJUN

## Hej Mariette!

**Berätta, vad gör du på Förbo?**

– En vanlig dag innehåller många olika arbetsuppgifter. Jag börjar morgonen på kontoret för att ha kontakt med hyresgäster och kolla mejl. Därefter brukar vi ta en snabb frukostfika innan vi gör olika servicejobb. Det kan vara sådant som besiktning innan en hyresgäst ska göra tillval eller flytta, att rensa avlopp eller göra avläsningar på vatten och fjärrvärme. Se till att allt funkar som det ska, helt enkelt.

**Vad görs inom trygghet och säkerhet?**

– Vi testar all belysning oftare under det mörka halvåret. Det är viktigt för tryggheten att gångar och gårdar är ordentligt upplysta. För några år sedan blev brandvarnare standard i alla lägenheter och en

uppmärksamhet till hyresgästen är att se till att den fungerar. Om inte, kom in till oss så hjälper vi till. Alla känner kanske inte till att det finns möjlighet att välja säkerhetsdörr inom Personliga hem, vilket ger högre brandsäkerhet och bättre ljudisolering.



Följ oss och se vad som händer just nu.  
[facebook.com/foerbo](https://www.facebook.com/foerbo)

## VÅRA ENTREPRENÖRER

I alla våra bostadsområden jobbar entreprenörer som ansvarar för städning, utemiljö, bygg och måleri med mera. Du känner igen dem på brickan de bär runt halsen, eller på skylten i bilen, med texten:

"JAG ARBETAR FÖR FÖRBO"

**HÄR ARBETAR VI JUST NU MED:**

**Mark:** Green Landscaping **Badrum:** Ullevi Rör **Bygg:** PEAB El: Midroc Electro AB **Golv:** Golvkompaniet **Måleri:** Damgaard **Puts:** Tegelfogen Fasadenovering **Rör:** Ullevi Rör **Spolning/Stammar:** Ragn-Sells **Vitvaror:** Holmgrens **Fasadvätt:** PSI Services **Hissar:** RC Hiss **Städ:** RM-Städ **Utemiljö:** Svensk markservice **Vinterväghållning:** LP Entreprenad **Skadedjursbekämpning:** Anticimex



ANDERS



PATRIK



EVA



MARIETTE

mitt område

## VI FINNS TILL FÖR DIG SOM BOR I BALLTORP

Anders, Patrik, Eva och Mariette heter vi som ansvarar för Förbos bostadsområden i Balltorp. Det är till oss du ska vända dig om det är något du undrar över som gäller din lägenhet eller ditt område. Vi besvarar dina frågor och hjälper gärna till.

**BESÖK FÖRBOVÄRDSKONTORET**

Peppareds Torg 10, 431 50 Mölndal  
Öppet hus: tors kl. 15.00–18.00  
Tidsbokning: träffa oss när det passar dig – ring och boka en tid.

**RING OSS PÅ 031-27 61 93**

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

**SKICKA E-POST**

forbovard.balltorp@foerbo.se

**SERVICEANMÄLAN**

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

**VID AKUTA FEL**

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

förbo

**PETER ROSENGREN**

är Klimatrådgivare på Lerums kommun, med fokus på cykel- och sportfrågor. Han är också åretrunt-cyklist.

»För mig är cykeln en del av resan till och från jobbet. Med rygsäck funkar det att handla det nödvändigaste på hemvägen. Det härligaste med att cykla är morgonluften när man kan komma iväg tidigt eller stillheten när man kör hem lite senare en kväll!«

Det finns många bra anledningar att fortsätta cykla när temperaturen faller. Vi har tipsen som gör cyklingen i höst och vinter säker och bekväm.

säsongs  
höst**Höstfixa cykeln**

Om det var ett tag sedan du använde cykeln, kan det vara läge att planera någon dag innan. Är däckerna pumpade? Fungerar belysningen fram och bak? Tänk på att det blir mörkt tidigt så här års. Och var är nyckeln till cykellåset?

**Klä dig rätt**

Kanske behövs en tjockare jacka och handskar för att få en behagligare cykling. Sedan är det bara att ta på hjälmen och trampa iväg!

## Ta cykelvägen i höst och vinter

Regntät cykelväska!

**Hitta snabbaste vägen**

Med cykelreplaneraren hittar du den snabbaste cykelvägen, anpassad efter din körstil. Finns för kommunerna Lerum, Kungälv, Härryda och Mölndal. Du hittar cykelreplaneraren på trafiken.nu.

**Få cykelskjuts med tåget**

På många pendeltåg kan du ta med cykeln. Gäller till exempel Alingsåspendeln, Bohusbanan och Kungsbackapendeln. Det här gäller enligt västrafik.se: På Västtågen får du i mån av plats ta med cykel ombord. Priset är 30 kr och du köper biljetten av tågvärden. På Västtågen finns det minst två platser per avgång. Hopfärd minicykel räknas som bagage och får medföras kostnadsfritt. Lådcykel och cykelkärvar får inte tas med på Västtågen.

## Förbo informerar

## Så här funkar värmen!

Nu när det blir svalare ute vill vi ha det varmt och skönt inne. Här får du reda på hur lägenhetsvärmen fungerar och vad du kan göra själv.

Värmesystemet arbetar automatiskt, vilket betyder att det är utomhustemperaturen som styr när det går igång. Om det är kalla nätter men varma dagar, och dessutom hög luftfuktighet, kan det ta några dagar innan systemet hittar rätt balans och då kan det kännas

kallt under tiden. Värmesystemet samspelar med ventilationen för ett bra inomhusklimat. Därför bör du aldrig tejpa för friskluftsventiler som monterats i fönster. Då kan det istället bli kallt på golvet, eftersom risken finns att det bildas ett undertryck.

**SÅ FÅR DU EN JÄMNARE TEMPERATUR I LÄGENHETEN**

- **INGA STORA MÖBLER** eller tunga gardiner framför element – det hindrar värmen från att sprida sig.
- **NÄR DU VÄDRAR** – gör det snabbt, gärna med tvärrag. Lämna inte fönster öppna i onödan.
- **PLACERA TERMOMETERN** minst en meter från ytterväggar om du mäter lufttemperaturen inomhus – för att få rätt resultat.
- **GÖR EN SERVICEANMÄLAN** om temperaturen i lägenheten är lägre än 19–20 grader.



BILD Markus Andersson

FRÅGA ANNA – OM INREDNING



LÄSARFRÅGAN

Jag är sugen på ny färg till väggarna och behöver tips!

– Utgå från de mönster och färger som redan finns på möbler och golv i rummet. Är soffan mönstrad blir det kanske bäst med en tapet som har ett lugnare och mer diskret mönster? Ett sätt att "lura" ögat och få ett litet rum att kännas större är att välja ljusa väggar och kalla färger. Tapeter med vertikala ränder kan lyfta taket så att ett rum upplevs ha högre takhöjd.

För ett harmoniskt intryck tycker jag det är bäst med tapeter med liknande färgskala eller mönsterstil i alla rum. Bor man i en mindre lägenhet så är det ett tips att genomgående använda samma tapet, golv och takfärg i alla rum istället för att variera från rum till rum – då upplevs ytan rymligare och man får en röd tråd genom hela hemmet.

Efter att du sett utbudet på förbovårdskontoret är ett tips att låna hem tapetkatalogen. Testa och se hur färgerna ändras under dygnets timmar. Oftast skiljer sig ljuset du har hemma från butikens och både mönster och färg förstärks när tapeten kommer upp på en hel vägg. Lycka till!

ANNA RAMSTEDT  
Inredningsprofil på Förbo  
Blogg: prickenoverlivet.se

Inspiration

HARMONI I HALL OCH VARDAGSRUM

Vill du satsa på grå väggar i höst? Välj till exempel Borosan Textile 33558 till det ena rummet och bryt av med en ljusare nyans i det andra, som Borosan Textile 33555.

Beställ ur höstens nya tapetkollektion på ditt förbovårdskontor.

# Välkommen kära höstmörker

Nu när det blir mörkare utomhus finns det massor av tillfällen att kura inomhus. Men hur ska man egentligen tänka kring belysning? Vi bad Förbos inredningsproffs Anna om tips som gör rummet mysigt och funktionellt.

Energismart säklart

Du har väl bytt dina glödlampor mot LED-lampor?

Ett rum med mörka väggar kräver mer belysning än ett ljust rum, eftersom mörka nyanser absorberar ljus.

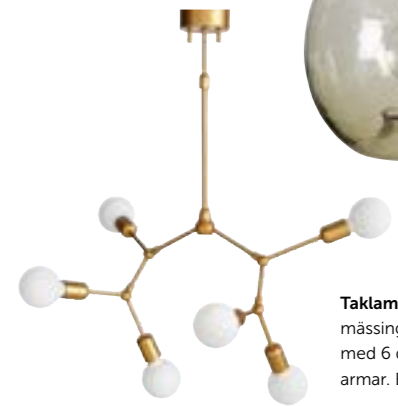
Istället för taklampa – använd flera sorters lampor i olika höjder, så får du ett mer levande rum.

När du planerar belysningen är det bra att utgå från funktionen. Hur använder du rummet? Behövs läsbelysning eller räcker det med stämningsljus?

Satsa hellre på fler men svagare ljuspunkter än få och starka. Ungefär fem till nio lampor i ett rum är lagom. Tänk på att ett stort rum kräver fler ljuskällor än ett mindre rum.

Ljuslyktor och levande ljus ger fin mysbelysning.

Taklampa SPEZIA, ByOn Design, 2 499kr.



Taklampa FLOREAN av mässingsfärgad metall med 6 delvis justerbara armar. Ellos, 1799 kr.

Lys upp!

Här får du några förslag som kan ljusa upp tillvaron.

Utomhuslampa RUND, Granit, 1 099 kr.



Golvampa CHINA, Jotex, 1 499 kr.



Bordslampa RUBEN av glaserad keramik med färgskiftningar som gör varje lampa unik. Ellos, 299 kr.



Klämspott RANARP, Ikea, 199 kr.



TRENDFÄRGER HÖSTEN 2017

Det blir mycket blått och grönt i alla tänkbara nyanser, tillsammans med grått. Toner från gyllene senapsbrunt till bränt rödbrunt och klarrött är också hett. Trendmaterialen heter trä, mässing och keramik.

Tack till ByOn Design för lån av lokal och rekvisita. NCS-koden till den grå väggen på bilden är S 8000-N.



**Namn:** Fredrik  
**Bor:** Brattåsvägen i Landvetter Centrum  
**Gör:** Bagare sedan 30 år och driver Landvetters Stenugnsbageri  
**Familj:** Tvillingar på 17 år, en kille och en tjej

# Här görs allt från grunden

För bagaren Fredrik som bor på Brattåsvägen och arbetar strax intill är det ingen tvekan vad som är bäst med Landvetter: Här finns allt!

TEXT Anna Brakander BILD Markus Andersson

När Förbobladet hälsar på i stenugnsbageriet är det tidig eftermiddag och förberedelserna inför nästa dag är redan i full gång. Det doftar fantastiskt och vi får veta att här görs allt från grunden – från den rårörda sylten till vaniljkrämen, glassen utan tillsatser och så de väldoftande surdegsbröden.

– Jag är övertygad om att folk känner skillnaden mot butiksbakat säger Fredrik och fortsätter: Det är förstas ibland smidigt att köpa bröd i mataffären. Men många handlar levainbrödet till helgen här.

**NÄRHETEN MELLAN JOBB** och hem var viktig när han startade bageriet.

– Med ett jobb med långa arbetsdagar och som börjar klockan fyra på morgonen är man ju aldrig hemma! Så jag tänkte att om jag jobbar i närheten kan ju barnen komma hit.

Att jobbet också är en passion märks när Fredrik berättar hur ett gott bröd blir till. Nyckeln är tiden. Degen till valnötsbrödet på bänken påbörjades för flera dagar sedan. Att andra uppskattar resultatet märks inte

bara på kunder som Råda Säteri och hotell i närheten. Ett diplom på väggen visar att bageriet för ett par år sedan vann Årets Västsvenska kanelbulle på Svenska Mässan.

**TROTS BAGARYRKETS** tidiga morgnar (Fredrik är egentligen kvällsmän-

niska, avslöjar han!) gör kärleken till råvaror och experimenterandet med nya smaker att han aldrig tröttnar på jobbet.

– Jag är alltid trött, men jag har aldrig haft en tråkig dag på jobbet! ■



▲ Valnötsbröden bakas ut för att kalljasa under natten.



»Området är bra. Man känner igen folk och det känns tryggt här.«

Tips

**TREDAGARSBRÖD? KASTA INTE!**

Skär i kuber och gör krutonger till höstens soppor.

Mal och få extra gott ströbröd till köttbullarna.

Gör crostini: skiva tunt, pensla med olja och ugnsrosta.

Nyhet

Smörgåstårter på stenugnsbageriet i höst



Rostade hasselnötter blir smaskiga bakverk.



**3** SMULTRONSTÄLLEN I LANDVETTER

**Butiken Skafferiet**, med eko-grönsaker direkt från odlare.

**Skogen**, fem minuter till svamp- och bärplockning.

**Utmärkt längdskidåkning** vid Landehof (även om Fredrik själv helst åker utför).

Fredrik tipsar

## Välkommen till språkcaféet i Lindome – öppet för alla!

Som en del i Lindomeprojektet arrangeras språkcafé på svenska. Lindomeprojektet sysslar med olika aktiviteter som ökar tryggheten och delaktigheten för boende i Lindome. Caféet är dock till för alla – oavsett var du bor.



▲ Ett språkcafé handlar om så mycket mer än att bara öva på språket.

Här träffas, fikar och umgås man och talar på enkel svenska. För att ett språkcafé ska bli så bra som möjligt behövs människor med olika kunskapsnivåer i det svenska språket – både de som vill träna på att tala svenska och de som kan svenska flytande. Men språkcaféet handlar om så mycket mer än att bara öva på svenskan. Du får höra spännande historier och träffa nya människor. Det är helt enkelt en öppen trevlig mötesplats för alla.

Språkcaféet har varit igång i några år. Nytt för i höst är att det har flyttat från hörsalen i biblioteket till Lindomegården med möjlighet att ta emot ännu fler besökare, och att det är öppet varje vecka. Caféet arrangeras av ungdomar i Lindomeprojektet och det finns fika att köpa för en billig peng, bakat av cafégrupperna på fritidsgården.



Vi på Förbo stödjer **Lindomeprojektet**. Läs mer på [lindome.nu](http://lindome.nu) eller besök Lindomeprojektet på Facebook.

### ÖPPETTIDER I HÖST

Gör ett besök på språkcaféet!

**När:** Torsdagar kl 17.30–19.00

(t o m 7 december), stängt 2/11

**Var:** Lindomegården (gamla Bio Etage)

## Vad betyder namnet?

Ortnamnet Rävlanda går att härleda till 1300-talet och innehåller troligen ordet "rävla", som betyder en stenig ås och "land" som helt enkelt innebär odlad mark. En räv har alltså inte varit inblandad i hur namnet blev till, tvärtom vad man kan tro.

Källa: Nationalencyklopedin





## Förbo informerar

### Brandinformation på nio språk

Vi vill att alla ska kunna ta del av viktig information. Brandfolder på svenska, engelska, turkiska, serbiska, albanska, arabiska, polska, somali och spanska finns att hämta på ditt förbovårdskontor.

Informacije o protivpožarnoj zaštiti i bezbednosti možete uzeti u vašoj lokalnoj kancelariji za stanare, "Förbo-kontor".



### TACK ALLA SOMMARJOBBARE!

Liksom tidigare år har ungdomar hjälpt till i våra områden under sommaren. I år ökade personalstyrkan med 38 personer som under några veckor såg till att hålla våra gårdar och gemensamma utrymmen iordning.



### Snart är det halloween!

I slutet av oktober firas halloween. Vi vill bara påminna om att det då kan dyka upp utklädda barn i kvarteret som går runt och ber grannarna om bus eller godis.

### TIPSA OSS

Har du något evenemang som du vill berätta för andra om? Kanske klädbytdag, en utställning eller ett arrangemang i idrottsföreningen? Skicka gärna in tips till oss så kan vi berätta om det här i FörboBladet eller på vår Facebooksida. Mejla till [forbobladet@foerbo.se](mailto:forbobladet@foerbo.se) eller tipsa på vår Facebooksida.

NÄSTA  
NUMMER  
KOMMER I  
december

## FÖRBO SVARAR

**ANNA PALMGREN**  
Marknad

»Vi svarar på frågor från våra hyresgäster som vi tror kan vara till nytta för många.«



**FRÅGA:**

### Min dotter ska flytta hemifrån, kan hon använda mina poäng?

*Fråga från en av våra hyresgäster*

**SVAR:** Om ditt barn bor hemma och vill söka sin första lägenhet får barnet tillgodoräkna sig hälften av de poäng som föräldern på bostadskontraktet har. Det gäller alltså då barnet söker sin första bostad och inte har flyttat ut tidigare. Förälderns poäng räknas från den dag kontraktet började gälla för den senaste bostaden och man får ett poäng per dag.

Om föräldern till exempel bott tio år hos Förbo, men endast fem år i nuvarande lägenhet har föräldern poäng för fem år. Barnet får då hälften av dessa poäng, utan att något händer med förälderns poäng. Om barnet stått i kö själv (det går att registrera sig från det att man fyllt 16 år) får barnet inte tillgodoräkna sig poäng från föräldern för samma tid.

#### SNABBFAKTA OM POÄNGEN

- Poäng räknas från den dag nuvarande bostadskontrakt börjar gälla.
- Man får ett (1) poäng per dag.
- Man kan anmäla sig i vår kö från 16 år och uppåt.

#### ÄR DET NÅGOT DU FUNDERAR ÖVER?

Skicka din fråga till [forbobladet@foerbo.se](mailto:forbobladet@foerbo.se) så kan du få svar från någon av våra experter inom boende, miljö eller juridik till exempel.