

# Förbobladet

VINTERN 2015 • Balltorp

**NYA GOLV**

*i Personliga hem*

**KONGAHÄLLA**

*– Kungälv's  
nya stadsdel*

*Tollerred:*

**LEVANDE  
BRUKSORT**

# Hur ska vi hjälpa?

**D**en här hösten har nyhetsflödet handlat mycket om flyktingsituationen. Många har funderat över hur man på bästa sätt kan bidra i en svår situation. Även vi på Förbo.

Därför har vi talat med socialtjänsten i våra fyra ägarkommuner för att direkt få besked om hur Förbo bäst kan hjälpa till. Svaret från dem alla är att det behövs fler bostäder – inte bara kortsiktigt utan framför allt på lång sikt. I den akuta situationen finns det alltså andra organisationer som gör bättre nytta än vi. Det vi kan bidra med är fler bostäder. Både genom att bygga mer, och genom att se över om det finns lokaler som kan omvandlas till bostäder.

**Förbo ger också** ett fortsatt stöd till Stadsmissionen. Deras verksamhet riktar sig till många olika utsatta grupper,

bland annat får nyanlända flyktingar hjälp med kläder och utrustning från deras butiker. De har också verksamhet för hemlösa, och



Peter Granstedt  
VD

inte minst för barn och unga som har det otryggt hemma.

**Förutom att bygga** nya bostäder har vi en annan viktig uppgift – att se till att våra nuvarande hyresgäster trivs och är nöjda. Därför är det roligt att se att ni fortsätter ge oss höga omdömen för service i vår senaste Nöjd kund-undersökning. Vi är mycket tacksamma att så många tagit sig tid att svara på våra frågor. Det är viktig kunskap som i många fall bekräftar den bild vi har men också ger oss värdefull information om vad ni är mindre nöjda med och hur vi kan bli bättre.

**Ett ljus i decembermörkret** kan vara att blicka framåt mot året som kommer. För oss är det ett väldigt spännande år eftersom Förbo fyller 50 år. Det kommer att märkas, inte minst här i Förbobladet.

Nu har det blivit dags för mig att leta upp tomtedräkten och ladda för ett av årets riktiga hedersuppdrag.

En riktigt god helg önskar jag dig!

## Förbo blir grönare

●● Kanske har du märkt att förbovärdarna nu har gröna kläder och att våra flaggor liksom våra bilar nu är gröna.

– Vi satsar på att den gröna färgen ska synas i allt vi gör. Det är mycket för hyresgästernas skull, att de enkelt ska se när vi kommer och att det är vi, säger Anna Granander, kommunikatör på Förbo.

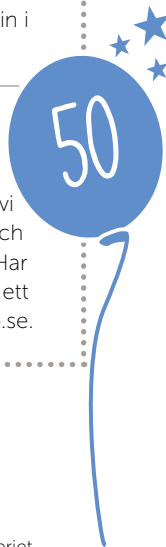


## Legitimation för trygghet

●● Alla Förbos medarbetare har ett så kallat ID06-kort. Det är en officiell identifikationshandling som du som hyresgäst kan begära att få se om vi av någon anledning vill komma in i din lägenhet.

## Hjälp oss jubilera!

●● Nästa år fyller Förbo 50 år, vilket så klart ska firas. Därför är vi på jakt efter era bästa minnen och historier från boendet hos oss. Har du något du vill berätta – skicka ett mejl till peter.soderlund@foerbo.se.



### För dig som bor i:

Balltorp

**Telefonmorgon:** vardagar 07.30–09.00

**Öppet hus:** torsdagar 15.00–18.00

**Förbovårdskontoret i Balltorp**

Pepparedstorg 10, 431 50 Mölndal

**Tel:** 031-27 61 93 **Fax:** 031-776 56 78

**E-post:** forbovard.balltorp@foerbo.se

**Vid besvär med skadedjur:**

Anticimex, 075-245 10 00

**Akuta ärenden eller vid störningar på kvällar och helger samt fredagar efter klockan 13.00:**

larmtjänst hos SOS Alarm, 031-703 13 34

**JULSTÅNGT:** Den 24/12 och 31/12 är det inget öppet hus på grund av jul och nyår.

### FÖRBOBLADET

Lokal edition för varje område:

Balltorp, Gråbo, Kungälv, Landvetter, Lerum, Lindome, Mölnlycke och Säterier.

**Telefon Förbos växel:** 031-746 50 00

**Ansvarig utgivare:** Marie Keidser von Heijne

**Redaktion:** Marie Keidser von Heijne, Peter Söderlund och Anna Granander, Förbo. Maria Lagergrén och Kalle Lekholm, Medialaget.

**Produktion:** Medialaget AB


**Omslagsbild:** Syskonen Lycka och Uno visar ett av sina favoritställen i Tollered.

**Omslagsfoto:** Anders Västlund

**Tryck:** Sandstens tryckeri 2015

förbo





KONGAHÄLLA:

# ”Det växer så det knakar”

FOTO: SVANTE ÖRNBERG

**I december tas första spadtaget för Kungälv's nya stadsdel – Kongahälla. För Förbo innebär det runt 100 nya lägenheter med nära till kommunikationer, kultur och service.**

– Nu växer Kungälv så det knakar och politikerna har satt som mål att bygga 2 000 nya bostäder den här mandatperioden. Det är kul att bygget äntligen kommer i gång!

Lovisa Albin står mitt bland dräneringsrör, grus och vissna ogräs på Kongahällatomten precis norr om Kungälv's centrum och öster om E 6. Markarbetena håller på för fullt och i december togs första spadtaget till bygget av Förbos nya bostadskvarter.

I den första byggetappen bygger Förbo 65 hyreslägenheter, på ett till tre rum och kök, i två

hus. Det ena huset kommer också innehålla en förskola. Lägenheterna beräknas bli klara efter sommaren 2017.

I en andra etapp bygger Förbo ytterligare runt 35 lägenheter, med inflyttning 2018.

**När Kongahälla är klart** kommer det finnas ungefär 900 lägenheter, både bostadsrätter och hyresrätter byggda av Förbo och andra bostadsbolag. Dessutom kommer en handelsanläggning byggas närmast E 6.

Lovisa Albin berättar att hela området byggs med en tydlig miljöprofil.

– Det innebär till exempel krav på låg elförbrukning, få transporter och mycket grönt i området och att det kommer finnas en bilpool. Det ska vara lätt att göra rätt, brukar vi säga.

KALLE LEKHOLM

# ÅRETS KUNDUNDERSÖKNING KLAR: "Siffrorna ger oss råg i ryggen"

## Kolla in ditt område

●● På Mina sidor och i Förboappen kan du se resultaten från kundundersökningen i just ditt område. Den som inte har tillgång till internet kan höra av sig så skickar vi ett exemplar. Undersökningen finns också på förbovårdskontoren.



**Förbo har fortsatt höga siffror och ett förboindex runt 70. Det visar årets Nöjd kundundersökning.**

– Vi får höga omdömen för vår service, medan man inte är lika nöjd med underhållet. Där arbetar vi på förbättring, säger Marie Keidser von Heijne, Förbos kommunikationschef.

Kanske hör du till dem som lämnat svar på Förbos kundundersökning. Nu har resultatet kommit, och den visar inga större överraskningar jämfört med förra året. Förbo ligger fortsatt mycket bra till när det gäller faktorer som service, information och trygghet.

– Service och underhåll är viktiga faktorer för hur nöjd man är som hyresgäst. De höga siffrorna för service, exempelvis hur snabbt saker och ting åtgärdas, ger oss råg

i ryggen för att vårt arbetssätt uppskattas och fungerar bra, säger Marie Keidser von Heijne.

**När det gäller skötsel** och underhåll av såväl utemiljö som fastigheter är siffrorna däremot lite lägre.

– Det finns ett behov av underhåll. Det vet vi och det är något vi arbetar mycket med och satsar på de kommande åren. Vi har en skarp femårs-plan för underhåll som bland annat innehåller satsningar

på renovering av fastigheter och omfattande upprustningsprojekt. Vi behöver också bli tydligare med att berätta när, vad och hur våra åtgärder ska göras. (Läs mer om hur Förbo jobbar med underhåll på sidorna 8–9.)

Förboindex är en annan bra parameter. Den ger ett sammanfattande betyg av vad hur nöjda hyresgästerna är med Förbo. Vid första undersökningen, som gjordes 2006 låg den på 62,4 och då sattes målet att komma över 70. Där har Förbo legat sedan 2012.

– Att ligga runt 70 är ett bra betyg och vi är mycket glada för att få så fina omdömen. Undersökningen visar var vi behöver lägga extra krut för att få ännu mer nöjda kunder, säger Marie Keidser von Heijne.

**Nu pågår arbetet** med att analysera svaren på detaljnivå. Dels för varje förbovårdsområde, dels för de olika bostadsområdena. Tillsammans med förbovårdsteamerna går man igenom resultatet. Det ger Förbo ett bra underlag för att sätta in rätt åtgärder på rätt plats.

Den som vill se resultaten för sitt område kan gå in på Mina sidor på Förbos webb.

– Vi kommer också gärna på möten med lokala hyresgästföreningar för att presentera undersökningen. Då kan vi konkret diskutera såväl lokala önskemål som planer, säger Marie Keidser von Heijne.



Marie Keidser von Heijne

## SÅ HÄR TYCKER NI OM...

Skötsel och underhåll utemiljö	73,5
Skötsel och underhåll fastighet	66,5
Service	80,3
Information	80,7
Valmöjligheter, underhåll	78,6
Trygghet	81,5
Boendet som helhet	71,3
Förboindex	69,8

(Maxvärde 100, siffror från 2015 års NKI-undersökning)

BIRGITTA LAGERLÖF

## Röster från undersökningen

Snabb och bra service när det behövs – kanonbra!

Yttre underhåll borde utföras med tätare intervall. Tråkigt med flagnande färg och alger på fasaderna.

Skötsel och service sköter Förbo utan anmärkning. Underhåll av utsida fastigheterna sköts inte alls. Det skulle behövas en rejäl uppfrysning!

Är nöjd med det mesta, men snabb snöröjning saknar jag. Gångvägar glöms ibland helt. Det blir regn och så fryser det på, då blir det "livsfarligt" att gå.

Önskvärt med papperskorgar i parkeringsplan/ under däck då det är ganska skräpigt där. Det skulle höja trivsel och gemenskap med planteringslådor på innergården. (Förekommer nästan överallt i dag då det är trendigt att odla.)

Undersökningen ger möjlighet att lämna kommentarer som ger värdefulla mer specifika synpunkter och önskemål. Här är några av kommentarerna från årets undersökning.

## NKI – för bättre service

●● Förbo genomför Nöjd kundundersökningar (NKI) regelbundet, ungefär med ett och ett halvt års mellanrum. Undersökningen skickas ut till ett slumpmässigt urval av ungefär hälften av hyresgästerna, cirka 2 400 stycken. Det innebär att några kan ha fått undersökningen flera gånger, och en del aldrig.

NKI-undersökningen är viktig och en av kanalerna där Förbo kan få veta vad hyresgästerna tycker om sitt boende och om Förbo som hyresvärd. Undersökningen mäter hur nöjda hyresgästerna är med Förbo som hyresvärd. Det kan gälla serviceanmälan, hur snabbt fel åtgärdas samt tekniskt underhåll av fastigheterna. Men också hur nöjd man är med sitt boende såsom lägenheten, livssituation, trygghet och hyresnivå.

## Kom-i-håg i juletid

**Jul och nyår är inte bara en tid för vänner och familj, utan också för att visa hänsyn för andra omkring dig. Här är några tips på hur du gör jul och nyår trevligare för dina grannar och förbovärdar!**

- ✓ Julklappspapper ska slängas som kartong. Men snöret slängs i soporna!
- ✓ Ställ inte julkräpet i trapphus eller på balkong. Trapphuset är brandväg, och tänk om en raket hamnar på balkongen!
- ✓ Julgranar räknas som grovsopor och slängs på kommunens återvinningscentral.

- ✓ Tänk på att den som går ut sist ur ett rum med tända ljus måste släcka.
- ✓ Fira nyår med omtanke. Plocka upp efter dig dagen efter och skjut inga raketer inne i bostadsområdet.

I början av 1980-talet tystnade spinnerimaskinerna på Nääs Fabriker. Då slutade den historia som byggde upp bruksorten Tollered. Men slutet var bara början.

# Historien lever i Tollered

TEXT: MARIA LAGERGRÉEN

I Stallbacken finns en gemensamhetslokal där det bland annat serveras ärtsoppa på torsdagar.

**M**aria Jerenvik sitter i Smedjan, en av de gamla fabrikslokalerna som under drygt 150 år var en del av Nääs fabriker. På härden brinner en brasa som värmer upp rummet ovanför där flera företag har kontorsplatser och där Maria själv driver ett företag.

– På 1970-talet kom den gröna vägen, och det som har hänt i Tollered de senaste åren skulle jag vilja kalla den romantiska vägen. Vi som bor här är människor som insett att vi kan påverka hur vi lever och att det finns möjlighet att bo, arbeta och leva på denna fantastiska plats.

Utanför fönstren syns ”tuben”, det rör som ledde vatten till turbinen som tidigare försörjde fabriken och alla bostäder med elektricitet. Maria tar fram karta över samhället.

– Tollered är en av Sveriges bäst bevarade bruksorter och i samhället finns 94 hus som är märkta med skyltar som berättar deras namn och historia.

**I en av Förbos** lägenheter i Stora byggnaden bor Eivor och Karl-Erik Johansson. Eivor flyttade till Tollered som sjuåring år 1941. Karl-Erik är född i byn och har bott kvar här i hela sitt liv.

– När vi flyttade hit 1941 bodde vi faktiskt i det här huset. Pappa jobbade på kontoret på andra sidan vägen och skolan låg i huset här intill, berättar Eivor.

– Jag började jobba som springpojke och på vedbacken när jag var 14 år, säger Karl-Erik och berättar hur fabriken vällingklocka ringde varje morgon som en signal om att det var dags att gå till jobbet.

Berättelsen om Tollered började 1824 när Peter Wilhelm Berg flyttade till Nääs slott. Spinnmaskinen och den mekaniska vävstolen var nyss uppfunna,



Maria Jerenvik drev EU-projektet Tidernas Tollerred, som bland annat har inventerat och rustat upp i bruksorten samt tagit initiativ till återkommande kulturevenemang.

FOTO: ANDERS VÄSTLUND



Eivor och Karl-Erik Johansson

## Händer i Tollerred

●● I Tollerred arrangeras varje år **Tidsresan** och **Jul i bruksorten**. Tidsresan är en kulturfestival i slutet av våren där alla föreningar bidrar för att skapa en explosion av aktiviteter i samhället. Jul i bruksorten är en julmarknad med ambition att vara mer än en vanlig julmarknad. Går av stapeln i slutet av november.

Tolleredsborna vill gärna ha besökare året om. Förutom den verksamhet som finns i Nääs fabriker, finns i Tollerred hotell, handelsbod, pizzeria och 94 historiska hus.

och tillsammans med sin son Johan Theodor Berg använde Peter sin förmögenhet för att anlägga ett spinneri vid Sävälängens strand. Runt spinneriet byggdes ett samhälle där arbetarna erbjöds bostäder. Arbetet på fabriken var hårt men "Bergarna", som de ännu kallas, var måna om sin personal. De hade fri bostad, ved, ett potatisland och en gris att föda upp varje år. Fabriken ordnade med en handelsbod och det fanns tidigt en skola i byn. Så på 1980-talet lades fabriken ner och området tystnade med ett hot om förfall hängande över sig.

**Men genom insatser** från privatpersoner, Lerums kommun och entreprenörer som sett möjligheterna i det

gamla brukssamhället, är det i dag full fart i Tollerred. Maria Jerenvik berättar om ett levande samhälle. En plats med ett aktivt föreningsliv där de boende har kraft och energi att skapa det samhälle de vill leva i. Hon är överens med makarna Johansson om att Tollerred är den bästa platsen att bo på.

– Vilken glädje det var när vi sålde huset och fick en lägenhet här i huset jag bodde i som barn, säger Eivor.

– Det finns en kraft i Tollerred. Jag tror att alla vi som bor här har insett att vi kan göra väldigt mycket ihop. Det är en plats som vi kan påverka och utveckla tillsammans, säger Maria.

FORTSÄTTER PÅ NÄSTA SIDA ►►



**”En plats där  
alla hjälps åt”**

FOTO: ANDERS VÄSTLUND

►► **Syskonen Lycka** och Uno springer ner för en slänt och fyller fickorna med kastanjer och höstlöv. Uno pekar på en dörr på baksidan av ett hus.

– Där är bion. Vi ska gå dit sen och se på film. Och där nere. Där ska jag och min klasskompis ha kalas till helgen. Vill ni se vattnet som rinner genom huset också?

Uno och Lycka rusar vidare och deras mamma Marina berättar att de har bott i Tollered i sammanlagt tio år, varav de senaste tre i Förbos

hus Stora byggnaden.

– Det är en härlig plats. Det finns massor av barn, en bra skola och en aktiv fotbollsklubb, säger Marina medan hon visar runt i området.

Festlokal, bio, badplats, affär, hotell, pizzeria, gräsmattor, lekplatser och massor av små mysiga stigar och gångvägar.

– Jag tror att vi som bor här i stor utsträckning har valt att flytta hit – trots att det är lite bökitigt. Det är en plats där alla hjälps åt och genuint tycker om varandra.

## UNDERHÅLL:

# Vägen från till verklig

På Lingonvägen i Mölnlycke har husen just renoverats och det är dags för dränering. Ett par hyresgäster passerar och säger att det är skönt att arbetet nu är i gång. Men för Förbo har förberedelserna pågått länge.

– Innan vi kommer så långt som att gräva i jorden har vi planerat, projekterat och gjort upphandlingar för att försöka få rätt kvalitet och bästa pris, säger Lars-Gunnar Börve, förvaltningschef på Förbo.

Att hålla en lagom nivå på det löpande underhållet och fastigheterna i bra skick kräver omfattande och långsiktig underhållsplanering. Dessutom gäller det att göra besiktningar och ha koll på fastigheternas kondition.

– Vi är vaksamma på fastigheternas skick och anpassar våra underhållsplaner efter de behov som



Lars-Gunnar Börve, förvaltningschef, och Joakim Johansson, projektledare underhåll.



# n plan het

finns och uppstår, säger Joakim Johansson, projektledare för underhåll på Förbo.

Alla Förbos fastigheter är noggrant dokumenterade i ett fastighetssystem. Där finns uppgifter om ålder, material, fönster, tak och mycket annat. Inför varje nytt år sätts en projektlista med 50 – 70 punkter där alla önskade underhållsåtgärder finns med.

– Från det att vi bestämmer att vi ska genomföra ett projekt tar det cirka nio månader innan vi kan sätta i gång eftersom planering, projektering och upphandling tar tid, säger Joakim.

**Under 2015** har Förbo lagt strax över 100 miljoner kronor på underhåll. För 2016 års lista, som ännu inte är helt klar, finns underhållsatsningar till en kostnad av cirka 150 miljoner kronor.

När det gäller underhåll hamnar ett företag som Förbo alltid i prioriteringar samtidigt som hyresgästerna ställer höga krav.

– Man ska inte göra underhållet för tidigt så att det blir onödigt dyrt, men inte heller för sent. Då blir det också så att renovering ställs mot renovering, och behov mot behov, säger Lars-Gunnar.

Arbetet med underhållsplanering pågår hela året och Lars-Gunnar och Joakim konstaterar att det är ett arbete som i stor utsträckning sker utan att hyresgästerna vet om det – i alla fall inte förrän Förbo säkert vet att projektet ska dra i gång och hur hyresgästerna påverkas.

– Alla fastigheter kan inte vara i perfekt skick hela tiden, men jag hoppas att våra hyresgäster litat på att vi har bra koll på våra fastigheter, säger Lars-Gunnar.

TEXT OCH FOTO: MARIA LAGERGRÉN



Förbo följer Lagen om offentlig upphandling, vilket innebär att man arbetar med ramavtal och upphandlingar. I reglerna finns en särskild arbetsgång med fasta tidsintervall.

## Dialog – ett viktigt redskap

●● En del av underhållsarbetet handlar om dialog och kommunikation med hyresgästerna. Å ena sidan vill man inte informera om åtgärder innan man är säker på att de blir av. Å andra sidan är det viktigt att hyresgästerna vet om att det ständigt pågår planering för kommande underhåll.

– Mycket är pappers- och planeringsarbete. Också det för hyresgästernas bästa så att de inte störs mer än nödvändigt, säger Joakim Johansson, och berättar

att Förbo arbetar extra mycket med kommunikation när det gäller större upprustningsprojekt.

De frågor som ställs om underhåll i NKI-undersökningarna är också ett sätt att få veta hur hyresgästerna tänker kring underhåll.

– Vi kan se om deras synpunkter stämmer med hur vi tänker, kanske har vi missat något, eller så är de nöjda med något som vi hade tänkt ändra. Det är verkligen ett viktigt redskap för oss.

# NYA GOLV

## – nya möjligheter

**Nu finns flera nya golv att välja på i Personliga hems utbud. Bland annat ett nytt laminatgolv och klinkers för hallen.**

Den som vill förnya sina golv har många möjligheter att välja på genom Personliga hem: parkett, stenslaminat, laminat, klinker och linoleum.

Klinkergolv är tåligt och lätt att hålla rent – utmärkt i hallen. Utbudet för klinkergolv är helt nytt och finns fyra olika färger och i storlekarna 30x30 centimeter och 30x60 centimeter. Laminatgolv är slitstarkt och reptåligt och finns i fyra olika varianter av träslag. Det senaste tillskottet är "Old limed oak" – ett ljst träfärgat golv.

Nya golv är en standardhöjande åtgärd. Kostnaden läggs på hyran och hyresökningen blir permanent, men Förbo ansvarar för service och underhåll av produkten.



### Populära tapeter

●● Under hösten har Förbo haft en tillfällig tapetkollektion med katalogerna Linen och Jubileum. Det har varit uppskattat. Hyresgästerna har varit nyfikna och en hel del har också beställt tapeter. Den som inte vill missa chansen att ta del av det tillfälliga utbudet får skynda sig. Den sista december går erbjudandet ut. Kontakta ditt förbovårdskontor om du vill se hur tapeterna ser ut.



### Frågor och svar om Personliga hem

**Vad innebär en standardhöjande åtgärd?**

Åtgärden höjer standarden i din lägenhet. Som hyresgäst ansvar du för att produkten vårdas och sköts enligt anvisningar.

Förbo ansvarar för service och underhåll (om inte annat anges). Standardhöjningen innebär också en permanent hyreshöjning.

Som standardhöjning kan du exempelvis välja parkett-, laminat-

och linoleumgolv, duschvägg och köksfläkt.

**Vad är skillnaden mot att göra ett tillval via Personliga hem?**

Tillval är något du köper till för att ytterligare anpassa din lägenhet. Kostnaden för tillval betalas under en begränsad tid, 6 eller 12 år. Tillval kan till exempel vara tvättmaskin, torktumlare, skåpsdörrar, kakel och mosaik, målning och tapetsering.



Eva Patrik Anders Tarik

## Nya entreprenörer **röjer snö och is**

**Nu är vintern här och med den is och snö.**

– I vinter har vi en ny entreprenör av snöröjning som vi ser fram emot att samarbeta med, säger förbovärd Eva Adolfsson.

LP Entreprenad sköter snöröjning och halkbekämpning i området. De ansvarar också för att bedöma när det behöver skottas och grusas. Vår regel är att de ska skotta om det kommer mer än tre centimeter snö.

LP Entreprenad röjer också snö från tillfarterna till Förbos parkeringar.

– Hyresgästerna ansvarar själva för att skotta sina egna parkeringsplatser. Detsamma gäller om man har uteplats, säger förbovärd Eva Adolfsson.

För att störa dig så lite som möjligt skottas det huvudsakligen dagtid – därför är det bra att vara extra försiktig om man går ut tidigt på morgonen.



## Ett underhållande år

**V**år trogna medarbetare Kristina Olsson har gått i pension under året. I stället har teamet förstärkts med Patrik Glans. Vi har också firat tillsammans med vår entreprenör att en etapp av det stora målningsprojektet i Balltorp är färdigt!

Under året har vi haft det besvärligt med sophanteringen på området. Något som har stört våra hyresgäster och kostat mycket pengar.

Vi vill inför 2016 uppmana alla hyresgäster att vara noggrannare i er sopsortering. Komposten är till för trädgårdsavfall. Matavfallet ska inte slängas i plastpåsar för då kan det inte användas.

**Nu när det börjar** mörkna på kvällarna har vi satt upp juldekorationer och ljusslingor runt om i våra områden. Vi vill också gärna bjuda er hyresgäster på julfika – kom till öppet hus under december och dryfta dina tankar om ditt boende med oss. Vi bjuder på pepparkakor, glögg och kaffe.



## Det händer hos dig

● **Målningsprojektet** i nedre Balltorp fortsätter, och nästa etapp drar i gång under vår/sommar 2016. Då är det Peppareds torg 12 och 16–22 som står på tur. Mer information kommer till de som berörs.

● **Containrar** för sopor kommer att ställas ut den 23–28 december. De kommer finnas Peppareds torg 15–17, Gundefjällsgatan 301–303, Ålegårdsgatan 328–384, Ålegårdsgatan 386–428 och på Ekriskan. Släng inte miljöfarligt avfall, kemikalier, bildäck eller elapparater i containrarna.



Under året guidar Förbos trädgårdsmästare Katarina Svängård dig i konsten att bli kompis med växterna – i trädgården, på balkongen, i fönstret och i naturen.

# Natur för livskvalitet och hälsa

**Att skriva ut naturvistelse på recept kanske kan vara en framtida verklighet. Forskning visar nämligen att människor verkligen mår bättre av att vistas i naturen.**

– Tillgång till natur leder till mindre stress och ökad kreativitet på arbetsplatser, och till bättre återhämtning efter stress och annan sjukdom, berättar Katarina Svängård.

Vardagen för oss människor är fylld av en enorm mängd sinnesintryck. För att ta till oss dem måste vi använda en riktad uppmärksamhet – något som kräver massor av energi. Att göra detta utan att vila kan leda till mental utmattning. I naturen får vi i stället vilsamma sinnesintryck, vilket gör att den riktade uppmärksamheten får återhämtning.

– Att ta en promenad är ett kostnadsfritt, biverkningsfritt och ständigt tillgängligt sätt att mobilisera

kraft både till vardags och i krissituationer, säger Katarina.

Att naturen finns nära boendet påverkar hur mycket nytta vi drar av dess läkande effekter. Studier visar att den som har femtio meter till närmsta grönyta vistas i den dubbelt så ofta och nästan dubbelt så lång tid som den som bor en kilometer bort.

– Det ställer krav på oss som bostadsföretag som både förvaltar bostäder och bygger nya områden, att vi tänker till i vår planering. Vi vill ju skapa ett boende där naturen är nära och där våra hyresgäster kan må bra på alla sätt.



Ett grönt år med Förbos  
**KATARINA SVANGÅRD**

## VINTER/VÅR

**Vintergröna växter** förlorar konstant vätska genom bladen, speciellt när det är blåsigt och soligt. Därför är det bra att vattna innan det blir tjäle i marken.

**Tomat och paprika** är bra plantor att förså inomhus. Det finns bra instruktioner på fröpåsarna, och kom ihåg att det går bra att så i en mjölkkartong eller liknande i stället för i en sålåda.

**Vårda dina krukväxter** – växter inomhus är bra för välmående och inomhusmiljö.

**Tidigt på våren** ska du hålla ögonen öppna efter nässlor. Använd bladen på samma sätt som spenat, i bröd eller till soppa.

**På balkongen** går det fint att odla potatis. 1–2 sättpotatisar ger fin skörd i en svart spann. Tänk på att vattna.

## SOMMAR

**Smultron och jordgubbar** passar fint i blomsterlådor. Välj remonterande jordgubbar och månadssmultron som får nya blommor hela säsongen.

**Att rensa ogräs** är en syssla som följer oss hela året. Kämpa på och sikta på att ge ogräset fem minuter om dagen.

## HÖST

**Sätt lökar för** att få det fint till våren. Prova också att odla vitlök. Ta en klyfta och sätt med den spetsiga änden uppåt.

**När löven börjar trilla**, se det som en resurs. Klipp med gräsklipparen och lägg under buskar, täck känsliga växter eller stoppa i komposten.



**Under hela sommaren** är det bra att klippa gräset ofta och lite i stället för mycket och sällan. Gräsmattan mår bättre av det och du kan låta gräsklippen ligga kvar.

**Täckodling bevarar** fukten i rabatter och grönsaksland. Använd gräsklippen och lägg ett tjockt lager mellan plantorna.

**På hösten är utbudet** av svenska ekologiskt odlade tomater stort. Spara frön från en god tomat för att odla själv nästa år.

**Så på hösten** för en tidigare skörd! Prova morot, palsternacka, persilja eller svartrot. Ringblomma, atlasblomma, sommarslöja och sömntuta klarar oftast vintern utan svårighet. Det är större risk att fröna ruttar än att de dör av kyla.

