

LEV HÅLLBART  
Närproducerat  
i stan

LILLA BOSKOLAN  
Minska din  
elräkning

GUIDEN  
Skönlitterära  
Göteborg

# I våra kvarter

## MAGASIN

Nummer 2, höst/vinter, 2022  
Ett magasin för dig som är  
hyresgäst hos Poseidon

I våra kvarter | MAGASIN Nummer 2, 2022

POSEIDON & HYRESGÄSTEN

Träffa Agneta  
& Buster

# Härligt hundliv i hyresrätt

▼  
Enklare  
vardag

Tusenlappar  
att spara med  
matlåda

▼  
Tillsammans

Demokrati  
i närområdet.  
Vad är det?



# Innehåll.

9

## TILLSAMMANS

### Dialoger för trygga områden

Boendebudget, invånarråd och trygghetsvandringar är tre forum där du kan göra din röst hörd. Så funkar det.

REBECCA ELFAST

### 4 På gång

Bo på Masthugskajen, fler möjligheter till omflyttning och inomhuskontroller.

### 6 Poseidon & hyresgästen

Hur är det att ha djur i hyresrätt? Agneta och labradoodle Buster vet vad man ska tänka på.

### 8 Lilla boskolan

Enkla tips som sänker din elkostnad och sparar energi.

### 13 Hemma hos

En samlare av rang. Följ med hem till Jonny Faith, hans ugglor, termosar och Marilyn Monroe.

### 14 Guiden

Fem läsvärda böcker som utspelar sig i Göteborg.

### 16 Den hållbara staden

Återbruk – ett smartare sätt att konsumera. Så bidrar du till att minska avfallet.

### 23 Profilen

Träffa helgvärden Maryam Shawi som håller rent och snyggt i sitt bostadsområde.

### 24 Experten

Maxa ytan i lägenheten. Inredaren Henrick Eriksson berättar hur du får ut så mycket som möjligt av dina kvadratmeter.

### 26 I våra kvarter

På mötesplatsen Eklövet i Lövgärdet sprudlar det av liv. Vi kikar in och kollar vad som händer.

### 28 Lev hållbart

Hur kan man odla och köpa närproducerat i en storstad? Lär dig mer om Stadsnära odling och Reko-ringar.

18

## ENKLARE VARDAG

### Matlådor som imponerar

En matlåda i taget mot en ny vana. Matlådefrälsarna Emma och Amelia Oller Westerberg bjuder på tips och recept som kommer att spara dig tusenlappar i lunchinköp.

ULRIKA EKELOM

24

GRANIT



JULIA SJOBERG

34

### 31 Fyra tips

Mat som du kan och vinner på att köpa närproducerat.

### 32 Hjärngympa

Lös korsordet och tävla om presentkort på böcker.

### 33 Vad hände sen?

Hjulverkstan ger cyklar nytt liv, ungdomar sysselsättning och boende tillgång till cykel.

### 34 Mötet

Gårdsföreningarnas dag fyllde Pustervik.

### 36 Till sist

Vad är rain gardens och vad ska de vara bra för?

HEJ!

## ”Din åsikt är viktig för oss”



### DETTA SER JAG FRAM EMOT JUST NU:

All gemenskap i våra bostadsområden inför stundande helger – äntligen får vi träffas både inomhus och utomhus!

VARFÖR KLIVER DU upp på morgonen och går till jobbet? Vi på Poseidon gör det för att finnas där för dig som hyresgäst. Det är en fantastisk känsla att möta varje ny dag med vetskapen om att vi kan göra skillnad för var tionde göteborgare. Att bidra till att du trivs i ditt hem, känner dig trygg i ditt område och får ett gott och omtänksamt bemötande när du kontaktar oss.

För vi har som mål att vara en av Sveriges bästa hyresvärdar. För att lyckas med det behöver vi veta vad du tänker och tycker om oss. Ett viktigt verktyg för det är vår kundenkät som skickades till hälften av våra hyresgäster under hösten. Tack du som svarat – det betyder oerhört mycket för oss!

PÅ SIDORNA 9 TILL 12 berättar vi om andra arbetsätt för att du som hyresgäst ska få din röst hörd. Du kan till exempel läsa om vår första så kallade boendebudget, som just nu pågår i Hjällbo. Det innebär att hyresgästerna själva får påverka vad en miljon kronor ska användas till. Hela 92 fantastiska förslag kom in från alla åldrar; fruktlund, matlagningskurs och utegym är några förslag. Det här är vad jag kallar demokrati i närområdet! Tack till dig som engagerar dig i ditt boende – fortsatt göra din röst hörd!



Lena Molund Tunborn  
vd för Bostads AB Poseidon

## I våra kvarter MAGASIN

• Besöksadress: Rullagergatan 6A, 415 26 Göteborg • Post- och fakturaadress: Box 1, 424 21 Angered • Telefon: 031-332 10 00 • Hemsida: poseidon.goteborg.se  
• Poseidons redaktion: Linda Thorsson och Katarina Misic • Redaktionell produktion: Rubrik AB • Redaktör: Maritha Arcos • Art Director: Hanna Finnström • Omslag: Anna-Lena Lundqvist • Tryck & distribution: V-TAB

I våra kvarter Magasin ansvarar ej för insänt, ej beställt material.



BOSTADS AB  
POSEIDON





Året börjar förvisso närma sig sitt slut, men vi har blicken riktad framåt och det är mycket spännande på gång! Som arbetet med att ställa om Göteborg till en ekologiskt hållbar stad eller nästa års byggstart av nya Poseidon-lägenheter på Masthuggskajen. Och inte minst vårt pilotprojekt där vi ska ställa i ordning tre lägenheter med enbart återbruk.



#### BOENDEMILJÖ

### Sök omflyttning i hela Göteborg

DEN NYA GEMENSAMMA omflyttningsplatsen gör att du som bor hos Poseidon nu även kan söka lägenheter för omflyttning hos Bostadsbolaget, Familjebostäder och Gårdstensbostäder. Precis som tidigare så är det boendetiden i nuvarande lägenhet som avgör vem som får erbjudande om den lediga lägenheten vid en omflyttning. Vid detta magasinets pressläggning låg den planerade lanseringen för omflyttningsplatsen i månads-skiftet november/december. ●

**?** VILL DU VETA MER?: Du hittar den nya omflyttningsplatsen på [omflyttningsplatsen.se](https://omflyttningsplatsen.se)

#### ! NYHETER FRÅN POSEIDON



#### Samarbete kring trygghetsvårdar

Poseidon har trygghetsvårdar i Hjällbo, Lövgärdet, Backa, Frölunda Torg och Biskopsgården. Men de samarbetar också med andra bostadsbolag. I Lövgärdet med Victoriahem och nu även i Brunnsbo och Tynnered där Bolagsbolaget och Familjebostäder finns.



#### Fullt återbruk vid renovering

På Hisingen ska två av Poseidons lokaler göras om till tre nya lägenheter genom 100 procent återbruk. Material återanvänds från lokalerna, andra byggen och hämtas från återbrukscentraler. Allt från dörrar och fönster till badrumslampor och lister.



#### Nu kollar vi din inommiljö!

Vart femte år besöker vi din lägenhet för att kolla inommiljön. Fram till april kollar vi brandvarnare, vattentemperatur, ventilation och värme. På så sätt kan vi se till att allt fungerar och planera underhåll. Du får en bokad tid när det är din tur!

TEXT: Katarina Misis & Linda Thorsson FOTO: Johnér bildbyrå, Kanozi Arkitekter, Åsa Rehnström & Shutterstock



#### NYPRODUKTION

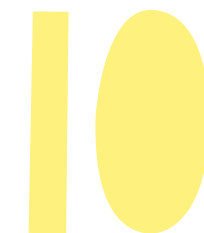
### Poseidon-lägenheter på Masthuggskajen

**!** NÄSTA ÅR BÖRJAR bygget av 126 nya hyresrätter som ska förvaltas av Poseidon på Masthuggskajen, de flesta på 1 och 2 rum med kök. Det blir ett tio våningshus i trä med lokaler i bottenplan som beräknas stå klart 2025. Kvartret där lägenheterna byggs ligger vid Masthamns-gatan på Masthuggskajens västra del.

– Vi på Poseidon är mycket glada över att få bidra med 130 hyresrätter och representera allmännyttan på Masthuggskajen, säger Lena Molund Tunborn, vd för Poseidon. ●

#### Om Masthuggskajen

● På Masthuggskajen utvecklas nya kvarter med två nya parker, bostäder, hotell, arbetsplatser och lokaler. Det mest spektakulära är kanske halvön som byggs vid Rosenlunds-kanalen – stor som fyra fotbollsplaner och kommer sträcka sig 100 meter ut i älven.



#### tips för ditt boende

**VISSA SAKER SKA** du kunna fixa själv i ditt hem. Som till exempel att rensa vattenlåset och städa golvbrunnen i badrummet. Eller byta lampa i ugnen, frosta av frysen och fixa ett stopp i diskhon. Saker som är bra att kunna när man bor i lägenhet, helt enkelt! Behöver du hjälp med hur du gör? Då kan du titta på våra tio boskolefilmer som enkelt och snabbt visar hur du gör och vad du behöver för att fixa enkla saker i ditt boende.

● **TITTA PÅ VÅR BOSKOLA:** Du hittar alla 10 boskolefilmer på [poseidon.goteborg.se/hyresgast/boskola/](https://poseidon.goteborg.se/hyresgast/boskola/)

#### MOBILITET



Ida Jonsson, verksamhetsutvecklare mobilitet, Poseidon



### Hyresgäster ska kunna göra hållbara val

**POSEIDON OCH STADENS** andra kommunala bostadsbolag har beslutat att ta fram ett mobilitetserbjudande som ska göra det möjligt för fler att resa och leva hållbart i vardagen.

*Varför arbetar Poseidon med dessa frågor?*

– 2030 ska Göteborg vara en ekologiskt hållbar stad. För att komma dit måste vi alla ställa om. Vi tittar på hur vi som kommunalt bostadsbolag kan ge våra hyresgäster möjlighet att göra hållbara val.

*Hur kommer det att påverka våra hyresgäster?*

– Målet är att du som hyresgäst ska få bättre tillgång till hållbara transportalternativ oavsett stadsdel. Vi tittar brett på olika möjligheter. Allt från laddmöjligheter till bilen och bil- och cykeldelning till bättre förvaring för cykeln och tryggare gång- och cykelvägar till kollektivtrafiken, men även fler hållbara hemleveransalternativ. Ett grunderbjudande ska finnas tillgängligt 2025. ●



Att ha husdjur kan göra gott för både hjärta och själ. Men vad gäller egentligen om man vill skaffa husdjur när man bor i ett flerbostadshus och vad ska man förbereda sig på? **Agneta** och **Buster** vet precis.

**M**ed vana steg rundar de knuten till Göteborgs spårvägs-museum. Det är 3-åriga labradoodeln **Buster** och hans matte Agneta som är ute på morgonens första promenad. De möter andra hundar och det susar förbi både cyklister och spårvagnar. Buster behåller lugnet men **Agneta Callin**, 63 år, håller ändå kopplet kort.

dra hundar kan han få lust att ge ifrån sig ett och annat skall ibland.  
– Det går ju inte att han börjar skälla så fort han blir lite exalterad. Det jobbar vi med hela tiden, säger Agneta och fortsätter:  
– När vi märker att han behöver aktiveras gör vi sök inomhus. Då får han jobba med nosen och när han gjort det ett par gånger somnar han som regel ganska fort.  
Agneta och hennes man **Bertil** har bott i Stampen i 20 år nu.

# Livet med husdjur i hyresrätt

– Vi har fått träna en hel del på utomhusmiljön. Det är väldigt trafikerat och det händer saker hela tiden. Sen är ju inte alla bekväma med hundar så man får tänka på att alltid ha hunden kopplad, även i hissen, säger Agneta.

**HYRESLAGEN HAR INGA** särskilda bestämmelser om husdjur. Där- emot är du som hyresgäst skyldig att vårda lägenheten och se till att dina grannar inte blir störda. Buster, han trivs bäst där husse och matte är. Hemma i deras 73 kvadratmeter stora lägenhet i Gårda släpar han ofta runt på sin egen bädd så att han kan vara nära dem. Men som de flesta an-

Innan dess bodde de på den halländska landsbygden. När de flyttade till sin första lägenhet i Göteborg tog de med sig sin dåvarande hund.  
– Tyvärr klarade inte den hunden av att lämna livet på landet och fick en stroke efter en tid. Men Buster här, han vet ju inget annat och vi tror att han trivs bra. Han älskar att vara i naturen så vi åker ut och tränar honom nästan varje dag. För mig är det också en trygghet att ha honom när jag är ute och går på kvällar och nätter.

**OCH VISST ÄR** det skillnad på att ha hund i lägenhet och i hus

tycker Agneta. Framför- allt under den första valp- tiden då hunden ska bli rumsren.

– I huset öppnade vi bara dörren så var vi ute. Här fick vi ta Buster i famnen, in i hissen, ner sju våning- ar, ut genom porten och sen hela vägen ut genom grinden. Det var några tuffa månader, men vi tycker själva inte om när hundar rastas på gården så det var självklart att Buster skulle vara rums- ren till utanför grindarna.

Och hiss det blir det flera gånger om da- gen för Buster, men skulle det behövas har



Agneta Callin, hyresgäst hos Poseidon.



Buster, hyresgäst hos Poseidon.

Agneta Callin gick en valpkurs med sin hund Buster. Därifrån fick hon värdefulla tips på hur man kan hantera hunden i en hyresrätt, men hon tycker också att husvärden har varit en bra person att vända sig till vid frågor och funderingar.

**Det var självklart att Buster skulle vara rumsren till utanför grindarna.”**

AGNETA CALLIN, HUNDÄGARE.

han tränat på trapporna också. Utifall huset skulle behöva utrymmas på grund av brand och hissarna inte är tillgängliga. Varna dagar vilar Buster gärna på familjens balkong, men då är han alltid säkrad med koppel så att han inte kan hoppa över räcket.

– Det är egentligen bara om en fågel för- söker promenera in på balkongen och sno en bulle som humöret kan tryta, skrattar Agneta.

**MEDAN VI PRATAR** har Buster fått tag i Agnetas mössa som låg på bänken. Det är inte första gången han hjälper till att ”städa” gården från skräp, mössor och vantar.

– Hördu Buster, kan man få mössan till- baka eller?

Buster tittar på Agneta men verkar tycka att det är bäst om han behåller den lite till. ●

Att tänka på med djur i lägenheten

**SÅ LÄNGE DJURET** inte omfattas av specialregler eller boendet är anpassat för allergiker behöver du inte be din hyresvärd om lov för att skaffa ett sällskapsdjur. Men det finns några saker att tänka på:

**LÄGENHET OCH GRANNAR.** Du är ansvarig för att vårda lägenheten och se till att gran- narna inte blir störda av ditt husdjur. Du kan bli ersättnings- skyldig för skador som ditt djur orsakat på lägenheten

**2 KOPPLINGSTVÅNG.** I bo- stadsområden gäller oftast kopplingstvång för hundar, precis som vid torghandel, på badplatser, kyrkogårdar, parker och offentliga platser i an- slutning till skolor och lekplatser.

**3 ID-MÄRKNING.** Från och med 2023 ska katter vara id-märkta och registrerade hos Jordbruksverket.

**4 SÄKRA BALKONGEN.** Om katter vistas ensamma på en balkong mer än fem me- ter över marken, måste bal- kongen vara försedd med nät för att förhindra att katten faller ned. Tänk på att du måste återställa balkongen i ursprungligt skick när du flyttar.

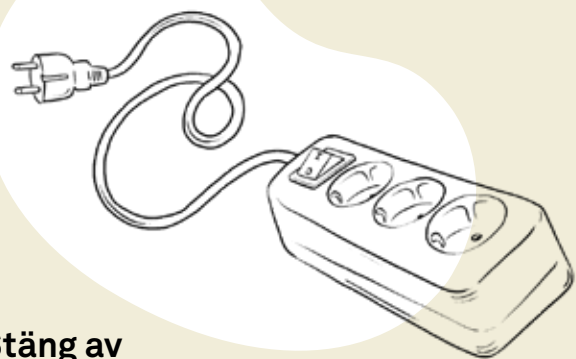
**5 MISSTÄNKER DU ATT ETT DJUR FAR ILLA?** Kontakta djurskyddet på länsstyrelsen i Västra Götaland. Om det är akut och du inte kan nå läns- styrelsen, kontakta polisen. Anmä- lan kan ske anonymt.

**KÄLLA:** Jordbruksverket, Göteborgs Stad, Hyresgästföreningen.



# LILLA BOSKOLAN

Elpriserna är rekordhöga. För de flesta av våra hyresgäster ingår värme och vatten i hyran, men du betalar själv för elen du använder. Så här kan du sänka din elkostnad – och spara energi.



## Planera din förbrukning

DU SOM BOR hos Poseidon har ett elnäsavtal via Göteborg Energi. Via deras app och hemsida kan du enkelt och kostnadsfritt följa din elförbrukning och se dina effektoppar timme för timme. Du får på så sätt bättre förståelse för din elanvändning och kan göra smarta och effektiva energival som gynnar både din plånbok och bidrar till ett mer hållbart samhälle.



## Stäng av apparater

TA FÖR VANA att släcka lamporna när du lämnar ett rum och byt gärna till LED-lampor. Har du äldre apparater hemma, se upp för standby-läget som är en dold strömtjuv. Ett grenuttag med strömbrytare är

ett smidigt sätt att stänga av apparater du inte använder. Var också noga med att dra ur sladdar till mobiler, surfplattor och annan elektronik när de har laddat klart.

## Fokusera på energitjuvarna

GENOM ATT FOKUSERA på maskinerna som drar mest el kan du komma långt med ditt energisparande. I köket hittar du några av de största



energitjuvarna, till exempel ugnen. Ett bra tips är att laga hela middagen i ugnen om den ändå är i gång och att inte sätta på ugnen förrän det är dags. Om du har en diskmaskin – se till att den används. Att diska för hand drar upp till fyra gånger så mycket energi som att diska i maskin.

## Tänk även på det här

- 1 Ha rätt temperatur i kyl och fryr: 4 grader Celsius i kylan och –18 grader Celsius i frysen. Prosta av frysen vid behov, eftersom is ökar energiförbrukningen.
- 2 Matcha kastruller och stekpannor till plattornas storlek, och använd gärna lock när du kokar till exempel pastavatten. Kokar du ofta tevattnen är det klokt att skaffa en vattenkokare. Tina fryst mat i kylan i stället för i din mikro.
- 3 Om du har egen disk- och tvättmaskin, fyll upp dem helt innan du startar. Välj gärna eko-program.



LÄS MER OM HUR DU KAN SPARA EL: På [energimyndigheten.se/varjekwhraknas](https://energimyndigheten.se/varjekwhraknas) hittar du information om energisituationen i Sverige, varför vi behöver minska elanvändningen och hur du kan bidra.

# Så kan du påverka ditt boende

Hur kan vi skapa hem och bostadsmiljöer där människor vill leva och bo? Och hur kan vi göra det tillsammans? Boendebudget, invånarråd och trygghetsvandring är tre forum där hyresgäster kan få sin röst hörd och påverka sitt boende.

Att prata med varandra, dela med sig, lyssna, ta till sig och tillsammans hitta vägar framåt. Det är en viktig del av Poseidons arbete med att skapa hem och bostadsområden där människor trivs och är trygga. Sedan ett par år tillbaka har Poseidon och stadens övriga kommunala bostadsbolag dessutom ett särskilt uppdrag – att arbeta för att få bort särskilt utsatta områden från polisens lista till 2025 och se till att inga nya områden hamnar där. Detta har gjort att vi fått titta på nya sätt att möta och lyssna på våra hyresgäster.

– Om vi ska vända utvecklingen i ett område är delaktighet helt avgörande. Vi måste göra det här tillsammans med våra hyresgäster, annars kommer vi inte att lyckas, säger Carl Blixt, utvecklingschef i distrikt Backa.

Både Carl Blixt och Ulrika Stöök, utvecklingschef i distrikt Angered, arbetar med att skapa dialog och engagemang i de områden som de ansvarar för. Så varför är det så viktigt? Jo, det är ju de boende som sitter på expertkunskapen om de områden där de bor, och om hyresgäster ska dela med sig av den kunskapen måste de känna tillit och förtroende för Poseidon.

– Det kräver att vi jobbar systematiskt och långsiktigt. Vi måste ta till oss det hyresgästerna säger och se till att vi återkopplar och följer upp på ett bra sätt, och det är ett arbete som måste pågå över tid, säger Carl.

– Och vi måste hela tiden ha i åtanke varför vi gör det – att det handlar om att bygga relationer och tillit. Målet är att det ska vara ett förhållningssätt som genomsyrar hela Poseidon, från miljövärd till boendeutvecklare, fortsätter Ulrika.

EFTER PANDEMIN HAR Poseidon startat upp flera dialogskapande aktiviteter. Det handlar om allt från trygghetsvandringar och gårdsmöten till boendebudget och invånarråd. Det satsas extra mycket i särskilt utsatta områden, men alla våra bostadsområden är i behov av möten och dialog där vi tillsammans tittar på hur vi kan bli bättre. För att så många röster som möjligt ska bli hörda kan det dessutom bli nödvändigt med riktade insatser. Det kan till exempel vara svårt att nå en viss åldersgrupp eller människor som saknar kunskaper i det svenska språket.

– Då anlitar vi gärna människor som bor i områdena som ambassadörer. Det gör att vi når vi grupper som vi annars inte kommer i kontakt med, berättar Ulrika.

Att skapa engagemang genom medskapande och dialog är något som man har kommit



Carl Blixt, utvecklingschef, distrikt Backa.



Ulrika Stöök, utvecklingschef, distrikt Angered.

//

I och med att de boende har varit involverade i processen känner de ansvar för platsen. Nu är de till exempel själva där och plockar skräp och håller koll.”

Ulrika Stöök, utvecklingschef i distrikt Angered.



## TRYGGHETSVANDRING

”Ett positivt sätt att ha kontakt med hyresvärderna”

**DET HAR BÖRJAT** skymma och elva personer har samlats vid låghusen på Doktor Liborius gata i Guldheden. Det är dags för en trygghetsvandring där personal från **Poseidon** tillsammans med hyresgäster ska titta på vilka åtgärder som kan bidra till en tryggare känsla området. Det kan till exempel handla om buskage som behöver klippas eller belysning som behöver förbättras.

– Det här känns som ett positivt sätt att ha kontakt med hyresvärderna och kunna diskutera saker som behöver förändras. Det är också ett tillfälle att träffa andra engagerade grannar, säger hyresgästen **Peter Rundström**.

**Carina Ohlsson**, som är Poseidons boendeutvecklare i distrikt

Centrum, uppmärksammar en mörk passage längs ett av de lite lägre husen. Även om det inte är Poseidon som äger marken, kan hon ta kontakt med park- och naturförvaltningen i Göteborg och be dem titta på det, berättar hon.

– Vi är ju sällan ute i områdena när det är mörkt och det är därför vi vill göra det här tillsammans med våra hyresgäster. Det är de som känner sitt bostadsområde bäst, säger Carina.

**EFTER VANDRINGEN KOMMER** hon, fastighetsförvaltaren och husvärderna ha ett möte om hur de går vidare med det som kommer upp under vandringen.

– Sen återkopplar vi till er hyresgäster om vilka åtgärder som

genomförs, säger hon.

Vandringen går vidare och fastighetsförvaltare **Sophie Nyhus** gör en anteckning om ett grovsoprum, där hyresgästerna påpekar att det luktar rök ibland. Efter en liten stund kommer vi fram till hyresgästen Peters hus. Han visar en buske som slår mot fönstret när det blåser och stör om nättarna.

– Men på det stora hela är det här ett väldigt fint och lugnt område, säger han. ●



Peter Rundström, hyresgäst.



Carina Ohlsson, boendeutvecklare, distrikt Centrum.

Fler sätt att påverka ditt boende

## HYRESGÄST-ENKÄT.

Genom att svara på vår hyresgäst-enkät kan du berätta för oss hur du upplever ditt boende och vår service. Enkäten skickas ut till hälften av hyresgästerna varje år. Den är helt anonymiserad och ligger till grund för hur vi prioriterar vårt arbete i ditt bostadsområde.

## 2 GÅRDSFÖRENINGAR.

Gårdsföreningar ökar gemenskapen mellan grannar. En förening kan syssla med allt från odling till barnaktiviteter, och ska vara öppen för alla som bor på gården. Poseidon kan bidra med pengar till sådant som behöver köpas in.

## 3 HYRESGÄST-AKTIVITETER.

Cykelfixardagar, loppis eller sommaraktiviteter för barn och unga. Poseidons olika distrikt genomför regelbundet olika aktiviteter tillsammans med hyresgäster. Har du några önskemål om aktiviteter som du vill göra med grannarna – prata med din husvärd!

## 4 SAMRÅD

Som hyresgäst kan du bli inbjuden till samråd om ditt hus ska genomgå en större renovering som till exempel ett stambyte. Ett samråd ska fånga upp dina åsikter som hyresgäst, ge dig utrymme att tycka till om processen och valmöjligheter för att kunna påverka en eventuell hyreshöjning.



## INVÅNARRÅD

”Jag vill bidra med kunskap och erfarenheter”

**EN HANDFULL PERSONER** har samlats i **Poseidons** lokaler på Hjalmar Bergmans gata i Backa – ett par hyresgäster, representanter från Poseidon, polis och socialförvaltningen. Sedan ett par månader tillbaka träffas de sex gånger per år.

– Det här är ett bra tillfälle för oss som bor här att göra vår röst hörd. Det är också bra att få insyn i vad som händer i området, säger hyresgästen **Jan Andréasson**.



Jan Andréasson, hyresgäst.



Ania Meles, hyresgäst.

hit, säger **Ania Meles** som är en av hyresgästerna som medverkar i invånarrådet.

– Jag vill bidra med kunskap, erfarenheter och iakttagelser så att vi tillsammans kan göra området till en plats där människor trivs, fortsätter hon.

**KOMMUNPOLIS Håkan Bredinge** lyssnar in hyresgästerna.

– Det här är nog ett av de viktigare forum vi har för att kunna få en bild av var problemen finns och vad människor upplever,

säger han.

Innan mötet avslutas går diskussionen över till att handla om vad som kan göras för att stärka den sociala sammanhållningen i området. Hyresgästen Jan tycker att något behöver göras för de äldre.

– Varför inte starta en bouleförening? Vi kan sätta oss ner och skissa på det, svarar Carl Blixt, som är Poseidons utvecklingschef i Backa. ●



## BOENDEBUDGET

## ”En chans för oss att vara med och påverka”

POSEIDONS boendeutvecklare **Charles Ntege** och trygghetsvärd **Elham Esmatra** står på Hjällbo torg och informerar förbipasserande om Poseidons boendebudget **Hela Hjällbo – idéer för en miljon**. Det är ett initiativ som innebär att alla som bor eller går i grundskolan i Hjällbo kan lämna förslag på vad de tycker att Poseidon ska satsa på i området. Hyresgästen **Nariman Halabi** är en av dem som har lämnat ett förslag.



Charles Ntege, boendeutvecklare hos Poseidon.



Nariman Halabi, hyresgäst.

– Det här är en fantastisk chans för oss som bor i Hjällbo att vara med och påverka och tycka till om vad som behöver göras i området, säger hon.

Förslagen ska handla om något som ska byggas eller en aktivitet, och det får kosta max 700 000 kronor. På så sätt kan flera förslag genomföras för den totala budgeten på en miljon kronor. Det ska också gynna så många som möjligt, inte bara enskilda personer eller grupper. Narimans förslag handlar om att skapa en lokal som rymmer aktiviteter som passar olika åldrar.

– Då får ungdomar ett ställe där de kan träffas och ha aktiviteter tillsammans med andra i stället för att samlas på torget. Att umgås

med vuxna och barn kan bidra till att de känner samhörighet och att de är en del av gemenskapen.

**ANDRA FÖRSLAG SOM** kommit in handlar om att bygga en plaskdamm, lekpark för barn, utomhusgym och aktiviteter som inkluderar mat från hela världen. När tiden för att lämna förslag är slut sätts de boende samma i grupper som tillsammans med Poseidon jobbar fram ett antal förslag som de boende i Hjällbo får rösta på.

– Processen är en del av målet. Vi på Poseidon lär känna de som bor här och förhoppningsvis kommer de boende fortsätta att samarbeta i andra frågor som handlar om att göra området bättre, säger Charles. ●

## Boinflytande hos allmännyttan

Enligt Allbolagen ska du som hyresgäst i ett kommunalt bostadsbolag erbjudas möjligheten till inflytande på din bostad, ditt boende och ditt bostadsområde. Dialog, möten, enkäter, gårdsföreningar och samråd är några sätt som Poseidon arbetar med boinflytande. Vi samarbetar även med Hyresgästföreningen i denna fråga.



**VILL DU VETA MER:**  
Besök Sveriges Allmännyttas webbplats [sverigesallmannnytta.se/boende/boinflytande/](https://sverigesallmannnytta.se/boende/boinflytande/)



# HEMMA HOS

JONNY FAITH I GAMLESTADEN

## Bland ugglor och termosar

”JAG DRAR ETT streck varje gång det flyttar in en ny uggla – nu har jag 946 stycken. Jag samlar för att det är kul, andra tycker att det är både coolt och lite galet med alla grejer. I hallen hänger massor av bilder på Marilyn Monroe och köket är fullt av salt- och pepparkar och färgglada termosar. Det var med termosarna allt började. Jag hade kollegor som samlade och en dag hittade jag en egen Alfi-termos på en loppis. Kort därefter fick jag en vacker TV-termos av mina föräldrar och på den vägen är det.



Jonny Faith

**Ålder:** 65 år.

**Bor:** 3:a på 68 kvm i Gamlestaden.

**Gör:** Snart sista dagen som vaktmästare, sen blir det pension.

Det är samma med prydnadsugglorna, det var en ren tillfällighet att jag hittade det första paret och sen såg jag helt plötsligt ugglor överallt. Jag hittar grejerna på loppisar i närområdet eller i miljörummet. Det är kanske lite överdrivet med allt det här, men det går alltid att flytta om lite för att få plats med en sak till. Min instinkt säger att man ska ta till vara på användbara saker. Jag trivs jättebra här – den dag jag flyttar så är det med fötterna före, om du förstår vad jag menar.” ●

## Visste du att...

- Var femte svensk ser sig som samlare enligt SOM-undersökningen ”**Det nya Sverige**”. Enligt samma undersökning är det lika många män som kvinnor som samlar på saker, men män spenderar i regel mer pengar på sina samlingar.
- Marilyn Monroes hårlock från dagen hon framförde ”Happy birthday Mr President” är värd drygt 3 miljoner kronor.

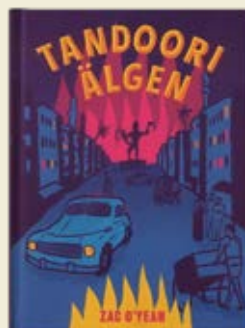




# 5 böcker med hjärtat i Göteborg

Salta vindar, långgator och spårvagnar. Mångsidiga Göteborg är en populär kuliss för litteratur. I böckerna kan du uppleva livet runt Heden eller 80-talets Majorna på ett spännande sätt. Här listar vi fem Göteborgsskildringar som finns att låna på stadens bibliotek.

1



TANDOORIÄLGEN

## Skruvad satir

1 Denna skruvade roman utspelar sig i ett framtida Göteborg, präglad av global uppvärmning och politiska omvälvningar. Staden har bytt namn till Guatampuri, efter att ha anslutit sig till Asiatiska unionen, och har runt 20 miljoner invånare. Berättelsen handlar om folktjänsteman Barsk, en före detta polisdetektiv, som verkar i det socialt utsatta Masthugget. När Barsk av en slump kliver in på restaurang Tandooriälgen, och upptäcker de fyra tandoorigrillade liken av fyra män, ställs allt på sin spets.

FÖRFATTARE: Zac O'Yeah

GÖTEBOSSKA FÖR SMÅ KNICKEDICKER

## Rimmande ordresa

2 Götebosska för små knickedicker lär både dig och ditt barn vad orden egentligen betyder i Göteborg. Med färgglada illustrationer som fångar stadens godbitar dras man snabbt med i denna rimmande ordresa. Följ med på ett äventyr som tar dig

2



från 4:ans knökade spårvagn till görgo fesk i bamba, samtidigt som du lär dig tjöta som en riktig tjomme. Med en komplett ordlista längst bak i boken fyller du enkelt på ditt ordförråd och lär dig dessutom att uttala svenskans tionde vokal – det öppna ö-ljudet.

FÖRFATTARE: Sanna Larén och Johan Larén

SAMLADE VERK

## Storslagen vänskapshistoria

3 I den Augustprisvinnande debutromanen Samlade verk får du följa förläggaren Martin Berg, och hans bästa vän, konstnären Gustav Becker, från 80-talets Göteborg fram till nutid. Berättelsen kretsar kring det mystiska försvinnandet av Cecilia Berg, som 15 år tidigare lämnade både Martin och deras två barn utan förklaring. Den 700 sidor långa boken är en storslagen Göteborgsskildring som berättar en historia om djup kärlek, konst, litteratur och manlig vänskap med utgångs-

punkt i det bohemiska Majorna.

FÖRFATTARE: Lydia Sandgren

ÖSTER OM HEDEN

## Charmig kollektivroman

4 Efter att ha vunnit i Postkodlotteriet åker åtta grannar i centrala Göteborg på en gemensam safariresa i Kenya, trots att de knappt känner varandra. När de omskakade göteborgarna återvänder till Öster om Heden, ett stenkast från Gamla Ullevi och med utsikt mot Liseberg, är inget sig likt, men

3



4



ganska bra ändå. I denna pricksäkra kollektivroman blandas egensinnade karaktärer och målade Göteborgsbeskrivningar med en stor dos humor. Boken är lika mycket en hyllning till staden, som till dess invånare.

FÖRFATTARE: Viveca Lärn

INGENBARNSLAND

## Mörk klassberättelse

5 Upproriska Miira växer upp med finsktalande föräldrar bland miljonprogrammen i Gårdsten på 80-talet, där pundare misshandlar varandra till döds och barn bär kniv, röker och dricker innan de fyllt tretton. När hon tvingas gå i hemspråksklass trots att hon är född i Sverige lovar hon sig själv att aldrig bli trappstädare, utan läkare eller statsminister. Ingenbarnsland skildrar stadens förortsmiljöer efter folkhemsåren och varvar ämnen som klass, skuld och skam med Göteborgsslang och finska svärord.

FÖRFATTARE: Eija Hetekivi Olsson

5



!

HÄR FINNS BÖCKERNA: Alla titlarna går att låna på stadens bibliotek. Du kan även hitta dem som talbok, talbok med text eller punktskriftsbok på [legimus.se](http://legimus.se).



# Återbruk – ett smartare sätt att konsumera

Konsumtion står för en stor del av våra utsläpp, särskilt i juletid. Att återanvända redan tillverkade saker är ett enkelt sätt att bidra till en bättre miljö. Här är några tips på hur du kan återbruka mer!

**A**tt producera nya saker kräver energi och material, samtidigt som det skapar mer avfall. – Återbruk är en bra lösning för att minska både uttaget av nya resurser och avfallsmängderna, vilket är ett måste för att nå våra klimatmål. Att återanvända det som redan är tillverkat är ett klimatsmart sätt att konsumera, förklarar **Malin Taalomi**, miljöstrateg på Poseidon.

**GÖTEBORGS STAD** HAR också höga mål för att minska avfallet, och flera samhällsaktörer arbetar på bred front med just återbruk. Återbruk i byggprojekt är en viktig del i satsningen, att ge hyresgäster förutsättningar att leva klimatsmart är en annan. – Vi kan bidra med att skapa möjligheter till återbruksinitiativ, till

exempel i form av återbrukshyllor i våra miljörum och bokbytarläddor i tvättstugor.

Malin fortsätter: – Det måste vara enkelt att göra klimatsmarta val.

Går du förbi en lapp om att grannen säljer kläder är det lättare att slå till, jämfört med om du behöver leta på Blocket. Det handlar också om att förändra sitt beteende och sin inställning, gamla saker behöver inte vara dåliga. Det är värt att tänka på nu inför jul när konsumtionshetsen är som störst.

**I FJOL GENOMFÖRDE** Poseidon en hållbarhetsenkät för första gången. Den visade tydligt att många hyresgäster har ett stort återbruksintresse, vilket är en förutsättning.

– Vi kan uppmuntra och informera om klimatsmarta lösningar i området, och eventuellt bistå med plats, men det måste finnas ett intresse bland våra hyresgäster. Guldhedens returbutik, som drivs av engagerade hyresgäster, är ett av flera exempel på ett lyckat initiativ. Här kan du som hyresgäst lämna och hämta till exempel sport-saker, leksaker och mindre möbler, säger Malin. ●



**Malin Taalomi**, miljöstrateg på Poseidon.

TEXT: Frida Valentin FOTO: Shutterstock

## Vill du byta saker med din granne?

Återbrukshyllor i miljörummet, bokbytarlåda i tvättstugan, gårdsförening som driver returbutik – det finns många sätt att byta saker med sin granne. Är du intresserad av att prova? Prata med din husvärd om vad som finns i ditt bostadsområde eller vad som är möjligt att fixa!

# 50 %

är minskningen av vår miljöpåverkan när vi återbrukar kläder i stället för att köpa nytt.

Källa: Avfall Sverige

# 2030

Är året då Göteborg ska ha bättre luftkvalitet, högre biologisk mångfald och ett klimatavtryck nära noll. Återbruk och mindre avfall är i fokus för samhällsaktörer och fastighetsägare.

## 5 smarta återbrukstips

- 1 Renovera saker för att förändra dem så de passar dig och laga trasiga prylar så att de kan användas igen.
- 2 Gör en rensning och ge bort det du inte behöver. Kanske till grannar, vänner och familj?
- 3 I stället för att köpa nytt, kolla om du kan låna av någon du känner.
- 4 Köp och sälj saker second hand.
- 5 Skänk saker till en hjälporganisation.



# Lådlunch – en god vana

Att äta ute kan vara både gott och smidigt, men med en matlåda slipper du köa halva lunchrasten och det blir oftast både nyttigare och billigare. Matlådefrälsarna **Amelia och Emma Oller Westerberg** tipsar om hur du får in vanan.

**K**lockan är 12.00 och vi har bokat en digital lunchdate med tvillingarna och matkreatörerna bakom Instagram-kontot Vegansk matlåda – **Emma och Amelia Oller Westerberg**. Några minuter innan meddelar de att de är på väg – de måste bara värma sina matlådor först. I dag är det pasta som gäller.

– Som vegan, eller vem som helst med någon form av specialkost, kan man uppleva att man inte alltid kan välja mat eller får den bästa matupplevelsen på restaurang. Med matlåda får jag det jag själv tycker om, det är billigare och ett bra sätt att bli av med matsvinn, säger Emma med gaffeln i högsta hugg.

– Ja, och för oss började ju allt i mikrorummet på universitet, fyller Amelia i. Med vår studiebidragsbudget var det inte ett alternativ att äta i restaurangen varje dag. Det var då vi insåg vilka fördelar det finns med att göra matlådor.

**ENLIGT KONSUMENTVERKET KOSTAR** en hemlagad lunch cirka 30 kr. Efter en koll hos sjuttio av Göteborgs lunchrestauranger kan vi konstatera att prislappen på en utelunch ligger på i snitt 105 kronor. Låt oss då säga att du jobbar eller



**Emma & Amelia Oller Westerberg**

**Ålder:** 26 år.

**Bor:** I Stockholm.

**Familj:** Emma bor tillsammans med sin sambo Linus och katten Messi. Amelia delar sin lägenhet med katten Cholo och sambon Casper.

**Gör:** Ingenjörer och matkreatörer. Driver instagramkontot **Vegansk matlåda** och har även skrivit en kokbok med samma namn.

pluggar 45 veckor om året. Det skulle innebära att du skulle spara 16 875 kr per år på att välja matlådan.

– När man fått in vanan är det härligt att ha de pengarna att lägga på annat. Det kan också vara ett sätt att få ordning på kosten. Att laga mat till sig själv kanske gör att du kan hitta motivationen i att laga något som känns roligt att äta och inte bara är föda. Vi vill förespråka goda matlådor, inte bara en själlös tråkig låda som känns trist att dra fram på lunchen, säger Amelia.

**EN UNDERSÖKNING FRÅN ICA** visar att 36 procent av oss svenskar faktiskt får med sig matlådan varje dag. Samtidigt vill en fjärdedel av befolkningen ta med oftare än de gör. Och även om systerarna Oller Westerberg hör till skaran som alltid har matlåda med sig så blir det sällan tal om storkök. Nej, de lagar i stället några portioner extra när de ändå förbereder middag till sig själva och sina sambos. På så vis finns det alltid en matlåda till lunchen nästa dag.

– Man lagar ju alltid middag så den tiden hade man ändå lagt i köket. Sen tror jag att om man fokuserar på drivkraften bakom matlådan, det



## TIPS FÖR ROLIGARE MATLÅDOR

### Transporten

Kanske lägger du upp en aptitlig matlåda hemma i köket, men när du väl öppnar locket på jobbet är allt upp och ner och i en enda röra. Eller så har du en gryta eller soppa som du är orolig ska läcka. Båda de här problemen kommer du runt genom att frysa lådan dagen innan. Vid lunch har maten tinat lagom mycket och uppläggningsen är fortfarande intakt. Hepp!

### Texturen

Hur kul är det med mat som bara är ett jämnt kladd i lådan? Inte särskilt, man äter ju trots allt med ögonen också. Orka i stället ta en minut extra för att få med dig lite topping i en burk vid sidan om. När du har värmt din mat klart lägger du på de hackade nötterna, salladslöken eller koriandern. På så sätt får du en lyxigare matlåda med mer textur.

### Serveringen

Sallad i matlådan är ju toppen. Men du vill ju ha den så där krispig och fräsch. Ta en stor glasburk, lägg dressing i botten, fortsätt med de lite blötare ingredienserna och längst upp lägger du grönsalladen. På så sätt vissnar inte salladen och när du stjälpur upp härligheten hamnar de krispiga bladen längst ner och längst upp den goda dressing som sipprar ner över salladen.



//

Vi vill förespråka goda matlådor, inte bara en själ-lös tråkig låda som känns trist att dra fram på lunchen.”

AMELIA OLLER WESTERBERG

kan vara pengar eller hälsoskäl, och inte bara på det som känns jobbigt, så blir det enklare, säger Emma.

EFTER FLERA ÅR som matkreatörer med ett instagramkonto med drygt 50 000 följare har systrarna provat sig fram i köket och kommit fram till att pasta generellt gör sig väldigt bra i matlådan. Däremot kan det behövas lite extra sås för att behålla göttigheten. Annars är grytor och soppor tillsammans med en god bit bröd stora favoriter hos Emma och Amelia. Men de vet också vad som inte funkar.

– En gång skulle jag ta fram ett jättegott säsongsbetonat recept med kål. När min pojkvän kom hem undrade han vad som hade hänt för det luktade avlopp i hela huset sa han. Grytan var god, men kål, fisk och såna saker ska man kanske vara lite försiktig med om man vill behålla sin popularitet på arbetsplatsen, skrattar Emma.

– Sen är ju potatismos en sån där grej som är svår att värma. Jag brukar ta undan några potatisar innan jag gör mos till middag så att jag kan ha vanliga potatisar i lådan i stället, tipsar Amelia.

FÖR DEN SOM gillar storkok men inte vill äta samma mat i flera dagar kan det vara effektivt att laga mycket av en eller två bas- ingredienser och göra flera olika rätter av det.

– Av en färs och tomatås kan det bli både köttfärssås, lasagne, chili och burrito. Men också spaghetti och tomatås eller varför inte en tomatbaserad stroganoff, säger Emma.

– Ett proffstips är att sätta ihop lasagnen rakt i en matlåda av glas och frysa in den

## Grön ärtsoppa med citronkräm

### TILL ÄRTSOPPAN

- 500 g frysta ekologiska gröna ärtor
- 1 stor gul lök
- mjölkfritt margarin till stekning
- 6 dl vatten
- 1 grönsaksbuljong-tärning eller 1 msk miso
- 1 dl färsk persilja
- 1 dl vitt vin
- saft från 1 citron
- salt och svartpeppar efter smak

### TILL CITRONKRÄMEN

- 2 dl växtbaserad fraiche
- 1 vitlöksklyfta
- zest från 1 ekologisk citron
- salt och svartpeppar efter smak

### TILLBEHÖR

- 4 msk rostade solroskärnor
- 1 tsk chiliflakes
- groddar, t ex alfagroddar

### GÖR SÅ HÄR:

- Blanda fraiche, pressad vitlök och citronzest till citronkrämen. Smaka av med salt och peppar. Låt krämen vila medan du gör resten.
- Skala och hacka löken och stek i margarin i en tjockbottnad kastrull tills löken mjuknat.
- Koka upp vattnet med buljong-tärningen i kastrullen. Tillsätt ärtorna och låt koka i cirka 3 minuter tills ärtorna mjuknat. Tillsätt hackad persilja och mixa slätt.
- Häll i vitt vin och citronsaff. Låt puttra i cirka 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
- Servera soppan varm med citronkräm som du rör ned i soppan. Toppa med rostade solroskärnor, chiliflakes och groddar.

Passar för storkok

En riktig skrytlåda

## Shishkebabspett med grillad matvetesallad och tzatziki

### TILL SHISHKEBABSPETTEN

- 500 g fryst formbar sojafärs, tinad
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- olja till stekning + att ringla över
- 1 kruka persilja
- 0,5 kruka mynta
- 1 tsk salt
- 8 trägrillspett, blötlagda

### TILL MATVETESALLADEN

- matvete till 4 portioner
- 1 stor röd paprika
- 1 rödlök
- neutral olja
- salt och svartpeppar

### TILL TZATZIKIN

- ¼ gurka
- 2,5 dl växtbaserad fraiche
- 1 vitlöksklyfta
- salt och svartpeppar efter smak

### GÖR SÅ HÄR:

- Hacka löken, pressa vitlöken och stek i olja i en panna tills de blivit mjuka. Låt svalna.
- Koka matvetet enligt anvisningarna på förpackningen.
- Hacka persiljan och myntan och blanda ner dessa och den stekta löken i färsen. Salta.
- Rör ihop färsdegen och ta sedan upp en åttondel och forma till en boll i handen. Stick igenom ett grillspett och

tryck sedan ut färsbollen tills den antagit formen på bilden. Vi brukar bryta av spetten något så att de får plats i matlådan. Fortsätt att forma spett av resten av färsdegen.

6 Lägg spetten på en plåt med bakplåts-papper och ringla över olja.

7 Ta fram ytterligare en plåt och skär paprikan och löken i bitar. Ringla över olja, salta och peppra. Ställ in båda plåtarna i ugnen på 175 grader varmluft i 7 minuter. Vänd då på spetten och rör

om i grönsakerna och ställ in i ytterligare 7 minuter eller tills de fått färg.

8 Riv gurkan grovt och tryck ut saften. Blanda gurka, fraiche och pressad vitlöksklyfta. Smaka av med salt och peppar.

9 Blanda de grillade grönsakerna och matvetet.

10 Vid servering brukar vi ta ut och värma spetten på matlådelocket medan salladen och tzatzikin äts rumstempererade.



Mellan-  
mål i burk

innan gräddningen. Då kan du bara ta upp den och ploppa in den i ugnen så får du en nygräddad och jättelyxig måltid. En livräddare till middagen men också till lunch, säger Amelia.

Ett annat tips ur kokboken *Vegansk Matlåda* är att göra en ramensoppa genom att lägga alla ingredienser utom buljongen i en stor glasburk. När du ska äta häller du över den varma miso-buljongen, som du tagit med i en termos, och kan på så sätt unna dig själv nykokta nudlar till lunch.

I LUNCHRUMMEN FÅR mikrovågsugnarna oftast jobba hårt men på hemmakontoret tycker Amelia att man med fördel kan värma maten på spisen eller i ugnen och ta lite mer hänsyn till vad som faktiskt ligger i lådan.

– Oavsett om jag ska till kontoret eller jobba hemma har jag för vana att förbereda matlåda dagen innan. Det finns en värme och en kärlek i att äta hemlagat även när man inte är hemma.

– Tröttnar man på att äta liksom? Det finns så mycket nytt att hitta på, man ska inte vara rädd att prova. ●



Så blir livet med  
matlåda enklare

○ **Utan mikro och kyl.** Ingen möjlighet att värma eller kyla maten på jobbet? Håll den kalla maten kyld med en fryst vattenflaska så får du dessutom iskallt vatten att dricka. För mat du vill hålla varm är matternosen toppen.

○ **Återbruka burken.** Glasburkar från taco-såsen, kaprisen eller sambal oeleken är perfekta för att transportera tillbehör med stil.

○ **Grövre grönsaker håller längre.** Rödkaål, morötter och råkost åldras inte lika snabbt som en grönsallad och håller sig pigg till nästa dag – även med dressing på.



Snabbgröt  
utan värme

TILL GRÖTEN

- 1,5 dl havregryn
- 2,5 dl växtmjölk (vi använder havredryck)
- 1 tsk chiafrön
- 0,5 dl frysta blåbär
- 1 krm kardemumma

TILLBEHÖR

- hallon
- kokosflakor
- granola

GÖR SÅ HÄR:

❶ Blanda ingredienserna till gröten i en burk. Vi använder gärna en glasburk då locket är så tätt så det är busenkelt att röra om genom att skaka burken.

❷ Låt stå i kylskåp över natten.

❸ Plocka fram när det är dags för frukost eller mellanmål. Toppa med hallon, kokosflakor och lite granola.

TIPS:

Glasburkar går utmärkt att mikra, de har en trevlig soppskålsform att skeda eller slurpa ur och locket sluter tätt som tusan. Kom ihåg att ta bort metallocket innan du ställer in den i mikron bara.

TEXT: Maritha Arcos FOTO: Patrik Malmer

MARYAM SHAWI | VI PÅ POSEIDON

Profilen.

I våras började våra unga helgvårdar att arbeta i Biskopsgården och Länsmansgården, en extra satsning för att öka trivselen och tryggheten i området. En av dem är **Maryam Shawi** som trivs med att vara en förebild för andra.

**H**ej Maryam, vad gör en helgvård?  
– Vi ser till att det är rent och snyggt i området och miljörummen och för också statistik över nedskräpning. Det finns en grundtanke bakom jobbet och det är att öka tryggheten för folk som bor här. Vi rör oss i Länsmansgården och Biskopsgården mellan klockan 10.00 och 16.30 på helger och röda dagar.

Varför sökte du jobbet?

– Jag såg en annons där **Poseidon** sökte ungdomar mellan 16 och 19 år för helgjobb och tänkte "varför inte?". Det lockade eftersom det gav mig möjlighet att jobba i och göra något för området där jag bor.



Maryam  
Shawi,  
helgvård

Hur känns det att jobba i sina egna kvarter då?

– Skönt och tryggt. Det känns bra att barn och ungdomar ser upp till oss och vill hjälpa till. Jag märker skillnad, folk skräpar faktiskt inte ner lika mycket längre och många hälsar och säger att det vi gör är bra. Nu tänker de efter innan de skräpar ner. Jag tänkte inte heller på hur det såg ut förut men nu gör jag det.

Vad behöver folk bli bättre på?

– Att sortera rätt i miljörummen. Vi får ofta sortera om när saker ligger fel. Dessutom ställs det sopor utanför miljörummen och då är ju fåglarna där och river sönder påsarna.

Vad är det bästa med jobbet då?

– Gemenskapen. Vi är åtta stycken helgvårdar som alla bor i samma område, så jag känner igen alla även om vi inte kände varandra innan. ●



# Maxa ytan i lägenheten

Räcker kvadratmetrarna inte till? Blir det stökigt på en gång och svårt att få plats för allt fint du vill ha hemma? I det här numret tipsar inredaren **Henrick Eriksson**, som själv bor på 45 kvadratmeter, om hur du gör det mesta av ytan.

**H**ENRICK ERIKSSON har arbetat med inredning av såväl offentliga miljöer som hus och lägenheter. Just nu bor han i Los Angeles, där han driver sitt inredningsföretag men han har också hus i Henån på Orust. Han har själv gott om erfarenhet av att bo litet.

– Att bo i LA är otroligt dyrt, vi betalar över 18 000 kronor i månaden för 45 kvadrat så man lär sig verkligen att utnyttja alla ytor i hemmet. Att dela upp ytan med en del för arbete, en för mys samt en sovrumsdela är ett måste för mig. Jag vill inte leva i en salig blandning, menar han.

Dela upp ett rum kan man göra på flera sätt. Olika avdelningar kan markeras med mattor, ett rum kan delas av genom att ställa soffan mitt i rummet i stället för längs en vägg. Ett annat knep är att låta skira textilier eller vikväggar fungera som rumsavdelare.

– Det gäller att tänka lite utanför boxen. Hemma hos oss har vi en stor bäddsoffa där vi plockat ur madrassen och använder utrymmet för förvaring. Där får vi plats med säsongskläder, lakan och handdukar.



**Henrick Eriksson, inredare**

**Ålder:** 51 år.

**Gör:** Inredare och tvåttillverkare i egna företaget Moltaz Design, @soapby-moltazdesign

**Bor:** Lägenhet i Los Angeles och stuga i Henån.

**Bästa städtpiset:** En snygg, stor korg med lock så att du snabbt kan städa undan grejer om du får oväntat besök.

ETT RUM FÖRMINSKAS av tunga och stora möbler, dålig belysning, tunga textilier och mörka färger. Använd ”lättare” möbler och material och lägg gärna in en ljus matta.

– Sovrummet känns luftigare om man har sängen på ben, undviker stora tunga gavlar och inreder med ”lätta” textilier. Tänk linne snarare än päls, skrattar Henrick och fortsätter:

– Har du ett källar- eller vindsförråd? Använd det till att förvara säsongskläderna så sparar du plats i dina garderob och kläderna håller längre. Och slutligen; sälj, byt och gör dig av med saker. Det som står i förråd i mer än ett halvår har du nog inte så stort behov av. Låt dessa utrymmen vara för just säsongsbetonade saker som kläder, cyklar, skidor och totemmasken. ●



NEW BOTANIC

## 1. Tänk utanför boxen

Stora växter ger rymd åt ett rum, hur konstigt det än kan låta. Ett sätt att använda sig av den effekten och samtidigt skapa en fin rumsavdelning är att ställa soffan med ryggen mot sängen och placera ett sidobord mellan soffryggen och sängen. Fyll sedan det bordet med vackra växter som får utgöra en ”vägg” mellan vardagsrum och sovrum. Har du svårt att tänka utanför boxen? Dra ut soffan från väggen och ställ den snett mitt i rummet. Sov på saken så kommer du se nya vinklar och lösningar nästa dag.



GRANIT

LAGERHAUS

GLOBEN

WALL OF ART

## 2. Fuska med konst och speglar

Att samla konst och tavlor i grupper är ett tips som passar såväl små som stora bostäder. Häng dem lite lägre så att de är i ögonhöjd. Det ger extra rymd mot taket och en luftigare känsla. Använd mindre speglar i grupp som kan reflektera ljus i hela lägenheten utan att ta för mycket yta som kan användas till annat. Välj skira gardiner med lite transparens så att de släpper igenom ljus. Häng gardinerna hela vägen från taket så ger du illusionen av högre takhöjd och dessutom en exklusiv känsla.

## 4. Mångsidig sittplats

Har du plats för en matgrupp i din lägenhet så satsa på ett större bord med många platser, exempelvis sittbänkar. Skippa en separat arbetsplats och använd matbordet till arbete dagtid. Men se till att det finns förvaring så att arbetet kan plockas undan lätt när det är dags för middag. Använd udda stolar runt om i boendet som kan samlas runt bordet när du får gäster. Använd sittpuffar eller pallar som enkelt kan skjutas in under bordet eller staplas när de inte används.

## 3. Större med rätt belysning

Ljussättning är A och O när det kommer till att ge känslan av volym i ett rum. Ha bra belysning både för dag och kväll och för såväl storstädning som myskvällar. Använd flera olika belysningspunkter i rummet, lampor i olika höjder och både kallt och varmt ljus. Rätt temperatur på ljuset ger både volym och lugn. Kvällsljus bör ha en varmare ton. Undvik en vanlig taklampa om du har lågt i tak, det ”tynger ner” taket. Använd hellre spotlights, ramper eller fristående lampor för att punktbelysa platser, konst eller mörkare hörn.



HABO

## 5. Smart i badrummet

I ett litet badrum gäller det att hitta de ”udda” ytorna; under handfat, på tvättmaskinen, ovanför dörren. Satsa på smala vagnar och hyllor för att stuva undan det du inte använder dagligen. Till duschen finns smart hängförvaring. Skippa krokarna på väggen och ha i stället en kroklist på insidan av dörren.



Batoul Alradawi och Esraa Elmgrob besökte Eklövet för lite bullar och kaffe tillsammans med barnen Atallah Ismael, Akram och Sara.



## Eklövet – ett hus där alla får plats

Mitt i Lövgärdet ligger ett hus där alla hyresgäster ska känna sig hemma. Här finns både café, kontor och samlingslokaler – och nästan varje dag är det någon aktivitet i huset.

Det är onsdag eftermiddag och full aktivitet i Eklövet. **Poseidons** trygghetsvärdar i Lövgärdet, som utgår från huset, har möte i ett av konferensrummen innan de ska ut på trygghetsrunda. Café Yalla Hjällbo säljer fika, och precis som varje onsdag är det stickcafé i en av samlingslokalerna. Åtta kvinnor i åldern 70+ dricker kaffe, handarbetar och pratar.

– Vi är här flera gånger i veckan, berättar **Marjatta Svensson** som bor i Poseidons trygghetsboende i Lövgärdet. På måndagar är det yoga, på onsdagar träffas vi för att hand- arbeta. På fredagar spelar vi kort på förmiddagen och bingo på eftermiddagen.

Hon tar upp sin ljusblå stickning. – För mig är detta Lövgärdets viktigaste mötesplats, det är här jag träffar vänner och fikar. Det skulle vara tomt och eländigt utan Eklövet.

**EKLÖVET ÄR ETT AKTIVITETSHUS** för alla i Lövgärdet. Förutom senioraktiviteterna, som anordnas av Poseidons trygghetsboende i Lövgärdet, huserar Eklövet aktiviteter för hyresgäster och boende i området. Tidigare

//

### Det skulle vara tomt och eländigt utan Eklövet”

MARJATTA SVENSSON

Marjatta Svensson, Vinni Olsen, Sonja Johansson och Maria Szandrowsky träffas och trivs på Eklövet flera gånger i veckan.



Nabilah Toma jobbar på caféet Yalla Hjällbo där det serveras både lunch och god fika.



har hyresgäster till exempel kunnat få hjälp med läxor eller att skriva CV i huset. Det finns också möjlighet för föreningar att låna lokaler för egna aktiviteter.

En förening som ofta är i Eklövet är LUGN – Lövgärdets unga guider i närområdet. Gruppen drivs av ungdomar och erbjuder till exempel kajakutflykter för barn och unga, grillkvällar och guidade turer i Lövgärdet för politiker. En av guiderna är sjuttonåriga **Tala Harb**.

– Vi brukar börja eller avsluta i Eklövet. Det är bra att ha en fast punkt. När vi har någon aktivitet här i huset brukar det också komma förbi många nyfikna personer som undrar vad vi gör, säger hon.

**KLOCKAN FYRA GÅR** stickcaféet mot sitt slut, och även Yalla Hjällbo förbereder för stängning. Yalla Hjällbo är en förening som drivs av Poseidon, **ABF** och föreningen **ABC**. Här jobbar **Nabilah Toma** sedan ett och ett halvt år tillbaka.

– Det brukar vara ganska lugnt på eftermiddagarna. Mest gäster har vi på morgonen, då kommer både husvärdar, pensionärer och lärare från skolan hit och fikar. Många tycker om vår lunch också, säger hon.

Ungefär två gånger per termin anordnar Poseidon hyresgästaktiviteter i huset. Just den här onsdagskvällen handlar det om enkel fastighetsskötsel – till exempel får de boende lära sig hur man löser stopp i avloppet och hur man förhindrar vattenläckor från kylskåpet. Det bjuds också på kaffe och bulle.

– Jag bor inte i Lövgärdet, men min väninna här gör det, säger **Batoul Alradawi**. Vi hörde att det skulle vara lite aktiviteter här i dag.

Hon och väninnan **Esraa Elmgrabi** har tillsammans sex barn, som leker och äter bullar utanför huset.

– Det var snällt att vi också fick fika fast vi inte bor här. Vad bra att det finns en sådan här lokal, det skulle jag också vilja ha där jag bor. Eller så skulle jag vilja bo här, säger Batoul Alradawi. ●



#### Mötesplatsen Eklövet

**Hitta hit:**  
Paprikagatan 30.

**Bakgrund:**  
Eklövet är en öppen mötesplats där föreningar och ett café huserar. Härifrån utgår även våra trygghetsvärdar. Exempel på aktiviteter som erbjuds är stickcafé, läxhjälp, yoga och cykelkurser.

**FÖLJ GÄRNA:**  
[@motesplatsen.eklovet](#) på Instagram för att inte missa något.



Du behöver inte bo på landet för att odla din egen mat eller köpa grönsaker av en bonde. Med 3 000 hektar mark i sin ägo vill Göteborgs Stad uppmuntra till stadsnära odling. Målet är att korta matens väg från jord till bord.

# Närproducerat i storstaden

**N**ågra minuter innan klockan 18 svänger en rad bilar in på parkeringen bakom köpcentret på Backaplan. Men de är inte här för ett sista inköp innan affärerna stänger. På parkeringen väntar skåpbilar med lastutrymmena fulla med potatis, gurka, äpple, ägg och tomater. Det är dags för REKO-ring och Backaplans parkering förvandlas till en mötesplats för lokala livsmedelsproducenter och köpare.

Framför **Alzoubi farms** skåpbil ringlar en lång kö och **Abdulmajid Alzoubi** delar ut grönsakskassar i rask takt och pekar på skylten med QR-kod för swish. Han hejar och småpratar med sina kunder.

– Många av dem är stammisar, det är kul att träffa dem vi odlar för, säger han.

**DET ÄR ABDULMAJID**, hans föräldrar och sex syskon som driver familjeföretaget Alzoubi farm. Allt började 2017 i Angered då de började odla i liten skala med en testbädd på 500 kvadratmeter och stöd från **Göteborgs Stad**. Sedan dess har de utökat sin verksamhet två gånger, blivit Krav-certifierade och i dag odlar familjen 22 hektar mark i Olofstorp.



**Martin Berg, Stadsnära odling**

**Ålder:** 41 år.

**Gör:** Planeringsledare på Stadsnära odling på fastighetskontoret.

**Familj:** Tre barn, sambo och hund.

**Bor:** I radhus med trädgård i Lerum. "Jag är självförsörjande på vitlök."

– Det är en imponerande odlingsresa, säger **Martin Berg** som är planeringsledare på Göteborgs Stads satsning **Stadsnära odling**.

Han och hans kollegor arbetar med att skapa förutsättningar för att fler ska kunna odla mat på stadens mark.

– Att odla vår egen mat är en kugge i framtidens matproduktion och stadsnära odling ger en grönare stad och levande stadskärna. Det skapar nya arbetstillfällen, för samman människor och inspirerar kommande generationer till odling.

**TESTBÄDDEN SOM VAR** början på familjen Alzoubis resa är en av Stadsnära odlings satsningar. De finns både i Angered och Skogome och erbjuder nystartade företag att hyra en mindre odlingsyta med tillgång till bland annat vindskydd och verktygsskjul. Den här typen av småskaliga odlingsföretag är en stor trend över hela världen.

– Det kallas *market gardening* och är ett enkelt sätt att odla och sälja sin skörd utan mellanhänder, säger Martin Berg.

För att stötta företag att gå vidare i sin odlingskarriär arrangerar Göteborgs Stad workshops om företagande och gör investeringar på sin



//

**När du handlar närproducerat slår du ett slag för våra klimatmål, lokala företag, biologisk mångfald och en levande, stadsnära landsbygd."**

**MARTIN BERG, PLANERINGSLEDARE PÅ STADSNÄRA ODLING**

mark, som till exempel växthus, vilket sedan läggs på arrendeavgiften.

För Abdulmajid och hans familj har drömmen om ett odlingsföretag sina rötter i generationer av odlare i det tidigare hemlandet Syrien.

– Jag är uppväxt på landet och för oss är odling ett sätt att leva. Det är något vi älskar och kan, säger han.

**DET ÄR DOCK** stor skillnad på att odla grönsaker i Syrien och i Sverige.

– Förutom vädret är jorden annorlunda. I Syrien har jorden brukats i tusentals år medan vår mark i Angered inte hade använts till odling innan vi började bruka den, och det tar många år och mycket jobb innan du får fram en riktigt bra och näringsrik jord.

Abdulmajid plockar ut två påsar med tomater, ägg, rödlök, squash och pumpor ur skåpbilen. På påsen står det **Lise Blomqvist**.

– Pumporna är till barnbarnen, säger Lise som handlat av Alzoubi farm i nästan ett år.

Hon kikar i sina påsar och ler när hon ser de stora tomaterna.



**Lise Blomqvist** älskar att hämta färsk, närproducerade varor genom den lokala REKO-ringen. I dag köper hon av Abdulmajid från Alzoubi farm som kommer med KRAV-märkta grönsaker direkt från familjens odling i Olofstorp.



## Här handlar du närproducerat

### LOKALA REKO-RINGAR

En lokal REKO-ring är ett sätt att handla lokalproducerad mat utan mellanhänder. Via Facebook-sidor får du veta vilka varor som erbjuds och kan göra dina beställningar. Där får du också information om när och var du kan hämta dina varor. Betalningen sker på plats, oftast via swish.

### 2 GRANNENS SKAFFERI

[Grannensskafferi.se](https://grannensskafferi.se) är en digital marknadsplats där lokala livsmedelsproducenter lägger upp annonser. Intresserade köpare kan ta kontakt direkt med producenten. Liknande sajter, som för samman producenter och köpare, har exploderat de senaste åren, däribland Matmötet, Lokalbonden och Lokal Food Nodes.

### 3 ANDELS-JORDBRUK

Vid andelsjordbruk investerar du i en skörd tidigt på året och får leveranser i slutet av säsongen. Ett liknande upplägg är kvartersutlämning där du kan hämta upp dina grönsakskassar på en överenskommen och säker plats en dag i veckan eller varannan vecka.

### 4 BONDENS EGEN MARKNAD

Bondens egen marknad är lokala matmarknader som ordnas över hela landet. På marknaderna finns lantbrukare och producenter från gårdar nära marknadsplatsen som säljer varor de själva har producerat.

## Vad menas med närproducerat?

- Närproducerade varor är livsmedel som är producerade eller odlade i närheten av där du gör dina inköp.
- Genom att handla närproducerat bidrar du till att minska miljöbelastningen från långa transporter. Samtidigt får du färskare livsmedel och gynnar lokala företag.
- Närproducerade varor är ingen garanti för att odlings- och produktionsmetoderna är miljövänliga. Det kräver speciella miljömärkningar, som till exempel KRAV.



– Jag tycker om att känna årstidernas växlingar och anpassar gärna mina köp efter årstiden, säger hon.

Lise har successivt de senaste åren gått över till att enbart handla närproducerade grönsaker. – Både för min hälsa och jordens skull. Dessutom är det enorm skillnad på smaken när grönsakerna kommer direkt från jorden och det känns bra att veta var maten jag äter kommer ifrån.

Lise odlar även lite själv. Både i pallkrage och tillsammans med sina grannar. Hon tycker det är ett trevligt sätt att lära känna andra och umgås på. Precis det har många hyresgäster hos **Poseidon** också upptäckt. Med över 130 gårdsföreningar, där många odlar på sin gård, så kan hyresgäster få egenodlade grönsaker, bär och blommor och samtidigt lära känna grannen bättre.

**DET BÖRJAR SKYMMA** på Backaplans parkeringsplats och det är dags för att Abdulmajid att åka till Chalmers parkering där nästa utlämningsställe är. Han avslutar sitt samtal med Lise om hälsar att de ses igen nästa vecka och vinkar när Abdulmajid lämnar parkeringen. ●



# Fyra tips.

## Mat som är bra att köpa närproducerad

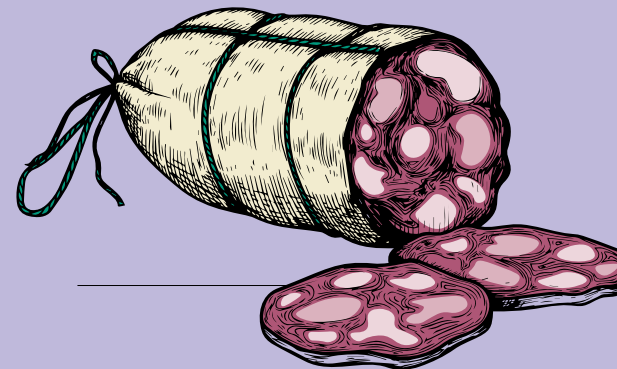
Förutom att kortare transporter ger mindre klimatavtryck har närproducerad mat även andra fördelar. Framför allt när det kommer till vissa livsmedel. Här är fyra tips på mat som du har mycket att vinna på att köpa närproducerad.

Källa: SVT, Livsmedelsverket, ICA, Biodlarna och Gröna gårdar.

### Kött

Ett livsmedel som det finns många fördelar med att köpa närproducerat är kött. En småskalig köttproduktion underlättar dina möjligheter att få en inblick i djurhållningen och klimatpåverkande faktorer som val av foder och gödsel.

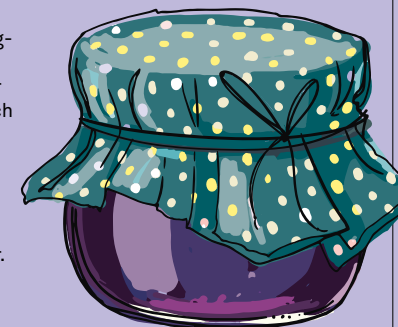
På mindre jordbruk är det vanligt att djuren betar fritt och äter gräs. Det bidrar till den biologiska mångfalden och hindrar mark från att växa igen. Det påverkar också kvalitén på köttet, som blir mörare, smakrikt och har en hög halt omega-3.



### Saft & sylt

Småskalig produktion av saft och sylt på lokala gårdar liknar den hemlagade. Utan långa transporter bevaras bärens och frukternas färg, smak och doft. Många gånger används inte heller kemiska konserveringsmedel, men det är ingen garanti. Tänk på att sylt och saft utan konserveringsmedel har kortare hållbarhet.

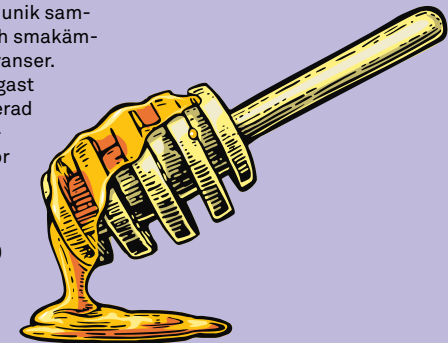
En öppnad förpackning står sig ungefär två veckor i kylan men det skiljer sig mellan olika sorters bär och mängden socker. Det är alltid bäst att dofta och provsmaka.



### Honung

Honung som säljs i butik blandas ofta för att få fram en standardiserad produkt, medan honung du köper direkt från biodlare har kvar sin variation i smak, doft och utseende. Varje blomsort skapar en unik sammansättning av dofter och smakämnen som gör den rik på nyanser.

Honungen är som nyttigast när den är helt nyproducerad och full av levande mjölksyrebakterier. Därefter dör mjölksyrebakterier ju äldre honungen blir. För att skapa en tesked honung krävs 1 000–1 500 blombesök.

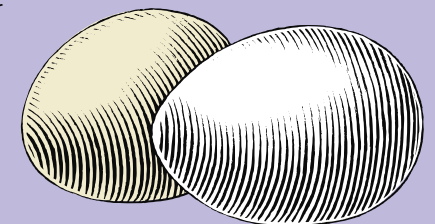


### Ägg

Ägg är ett komplett livsmedel fullt med antioxidanter, vitaminer och mineraler. För den som vill skipa mellanhänder finns det gott om lokala gårdar med hönseri.

Ägg från affären har ett bäst före-datum en månad efter värpning, men ägg håller

betydligt längre än så. För att minska matsvinn kan du själv testa om ditt ägg är ätbart genom att lägga det i ett glas vatten. Sjunker det är det färskt och flyter det är det gammalt.



#### VILL DU VETA MER?

På [smakasverige.se](https://smakasverige.se) kan du lära dig mer om svensk mat, dryck, matkultur och ursprungsbeteckningar för mat.



# Korsord.

Hjäringympa och vinn! Vilken mening gömmer sig i korsordet? Hitta orden i de färgade fälten och var med och tävla om om presentkort på Akademibokhandeln.



|                              |   |                          |                          |                           |                                     |                                     |   |                                  |
|------------------------------|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------------|
| ÄR VÄL-<br>LÄK-<br>MÄNNENS   | ▼ |                          | DEN ÄR<br>LÄNG-<br>VÄRIG | UNIFORM                   | FÖR-<br>SOFFAD                      | HÄR MED<br>DJUR AT<br>GÖRA          | ▼ | FÖRT-<br>FARANDE                 |
| →                            |   |                          |                          |                           |                                     |                                     |   | OTÄCK<br>NÄTTE-<br>TID           |
| DEN HÖRS<br>PÅ LA<br>SCALA   |   |                          |                          |                           |                                     |                                     | ↓ |                                  |
| ÄR BLIND-<br>SKRIFT-<br>ERNA |   |                          |                          |                           |                                     |                                     |   |                                  |
| ▲                            |   |                          |                          | VILKEN                    | VÄLHÄNGD<br>SPRICKER<br>UPP         |                                     |   |                                  |
| NYA UPP-<br>TÄCKTER          |   |                          | NOTA HACK<br>I HÄL       |                           |                                     |                                     |   |                                  |
|                              |   |                          | MYCKET<br>FRÄCK          |                           |                                     |                                     |   |                                  |
| KAN MAN<br>SPELA I           |   |                          |                          |                           |                                     |                                     | ↓ | SPIKAS<br>FAST                   |
| MÄRDDJUR<br>BARN-<br>SLANT   | ▼ | CENTERN<br>FÖRR          | ORT                      | NARR<br>FÖRDELAR<br>VIKT  | ▼                                   | SÄTTA<br>GULD-<br>KANT PÅ<br>VERKET |   | OOO                              |
| ▶                            |   |                          |                          |                           |                                     |                                     |   | SES MED<br>COSTA                 |
|                              |   |                          |                          |                           |                                     |                                     |   | KAN MAN<br>HETA                  |
| VERKAR<br>SKRÄM-<br>MANDE    |   |                          |                          |                           |                                     | DRAR<br>TILL SIG<br>GAMARNA         |   | MÄTT AV<br>VIKT                  |
|                              |   |                          |                          |                           |                                     | FUL VANA                            |   | INGET<br>ALLS                    |
| STARKT<br>JÄRN               |   | URAN                     |                          | NATT-<br>VÄRDS-<br>BRÖDET | HYRESRÄTT                           |                                     |   | ↓                                |
|                              |   |                          |                          | FLÄCKFRI                  |                                     |                                     |   |                                  |
| NATIO-<br>NALÄLV             |   | FLÄCKA<br>OMKRING<br>TON |                          |                           |                                     | KALLA PÅ                            |   |                                  |
| ▶                            |   |                          |                          |                           | SÄLL-<br>SYNT FÖR<br>SÄLL-<br>SYNTA |                                     |   | FRI OCH<br>LEDIG                 |
| KOMMER<br>MED VISSA<br>BYAR  |   |                          |                          |                           |                                     | LOCKAR<br>MEN INTE<br>POCKAR        |   |                                  |
|                              |   |                          |                          |                           |                                     |                                     |   | KORS-<br>ORDS-<br>KUNGEN<br>2022 |



Nu kan du bli en av tre personer som vinner ett presentkort på Akademibokhandeln till ett värde av 300 kr/ person.

Lös korsordet så får du fram en mening från de färgade fälten som du skickar in till oss senast den 16 december 2022.

- Skicka svaret via mejl till: [info@poseidon.goteborg.se](mailto:info@poseidon.goteborg.se). Skriv "Korsord 5" i ämnesraden, ange rätt svar samt ditt namn och adress
- Du kan också posta talongen med rätt svar till: Bostads AB Poseidon, Box 1, 424 21 Angered. Märk kuvertet "Korsord 5" och glöm inte att fylla i namn och adress.

Vinnarna meddelas personligen. Från och med den 19 december kan du se facit på: [ivk.poseidon.goteborg.se/korsord](http://ivk.poseidon.goteborg.se/korsord)



Rädda Barnens och Poseidons samarbete med Hjulverkstan i Hjällbo har gett gamla cyklar nytt liv, ungdomar sysselsättning och boende tillgång till cykel.

## Gamla cyklar ger jobb och aktivitet

### BAKGRUND

Hösten 2021 startade Rädda Barnen och Poseidon ett samarbete där 600 övergivna cyklar samlades in från Poseidons cykelrum. De skulle rustas upp och ge sysselsättning till ungdomar i en cykelverkstad i Hjällbo. Cyklarna skulle sedan kunna användas av de boende i området.

### NULÄGE

I dag bemannas Hjulverkstan på Skolspåret i Hjällbo av tre ungdomar och en handledare två gånger i veckan. De boende kan låna cykel eller få sin egen cykel reparerad. Intresset har varit stort och Hjulverkstan har fått utöka sina öppettider. Cyklarna används även till cykelkurser.

### FRAMTID

Hjulverkstan i Hjällbo har fått mycket positiv uppmärksamhet och nästa år planerar man att starta upp Hjulverkstan i Lövgärdet i samarbete med Poseidon och Victoriahem. Man fortsätter att rusta upp de cyklar som samlats in och planerar för insamlingar av till exempel barncyklar.



# Festligt mingel på Gårdsföreningarnas dag

Gårdsföreningarnas dag på Pustervik bjöd på musik, föreläsningar, mat och dryck. För oss på Poseidon är det ett tillfälle att visa extra uppskattning för alla härliga hyresgäster som engagerar sig.

Sorlet stiger i den stora salen inne på Pustervik. Här och där står små grupper och samtalar, och flera av besökarna tar för sig av smörgåsar och dryck som står uppdukad på en av bardiskarna. Det är Gårdsföreningarnas dag vilket innebär att styrelsemedlemmar i Poseidons 130 gårdsföreningar bjuds in till fest. Det är fullt med hyresgäster som valt att driva en gårdsförening med sina grannar och på schemat för kvällen står både musikunderhållning och föreläsningar.

– Jag har kommit hit för att visa mitt engagemang för vår gårdsförening. Och så tycker jag att kvällens program verkar spännande, säger **Patricia Bergenhem** som är styrelsemedlem i föreningen **Styckjunkaren i Haga**, som är döpt efter kvarteret med samma namn.

Patricia tycker att gårdsföreningen bidrar med stort värde till deras kvarter.

– Vi planterar i pallkragar och så har vi fått en trevlig sittgrupp där vi kan umgås. Det bästa med föreningen är att vi grannar har lärt känna varandra på ett helt annat sätt än tidigare.

PÅ SCENEN HAR boendeutvecklarna från Poseidons samtliga distrikt hållit en kort presentation och nu är det dags för sex elever från **Performing Art School** att uppträda. Sångaren **Samuel Åberg** inleder med en pampig klassiker av Frank Sinatra, "Theme from New York, New York". Gårdsföreningarnas dag arrangeras en gång per år och i kväll är första gången efter ett två år långt uppehåll på grund av pandemin.

– Äntligen får vi träffas igen! Nu har vi dessutom ett par nya gårdsföreningar här. Det är en bra chans för dem att mingla med andra föreningar och utbyta lite tips och erfarenheter, säger **Cecilia von Elern** som är projektledare för gårdsföreningarna på Poseidon.

TANKEN MED EVENEMANGET är att styrelsemedlemmarna ska få lite extra uppskattning för det viktiga arbetet de gör. Under kvällen får samtliga hyresgäster även med sig en present i form av Poseidons "Kokbok för snåljäpar".



Cecilia von Elern, projektledare för gårdsföreningarna på Poseidon.

– Har man en bra gårdsförening skapar det jättemycket mervärde. Förutom att man får möjlighet att utöva ett intresse lär man känna grannarna bättre. Det i sin tur bidrar till nya initiativ och inte minst ökad trygghet. För oss på Poseidon är det dessutom en viktig kontaktyta gentemot våra hyresgäster, säger Cecilia.

INNAN DET ÄR dags för nästa programpunkt – en föreläsning av tångdykerskan **Karolina Martinsson** från Styrso, serveras det kaffe och kaka. **Lars Båth** som är ordförande i gårdsföreningen Gym 31 på Mandolinalgatan i Frölunda tar för sig av fikaten. Han berättar att deras förening har ett gym där seniorer i kvarteret kan träna.

– Jag kan varmt rekommendera att sitta i styrelsen i en förening. Det är en baggis skulle jag säga, berättar han.

Han har varit med på flera Gårdsföreningarnas dag tidigare, och tycker att det är roligt att komma ut och träffa folk från andra föreningar igen.

– Det brukar alltid hända något trevligt på de här evenemangen, avslutar han. ●

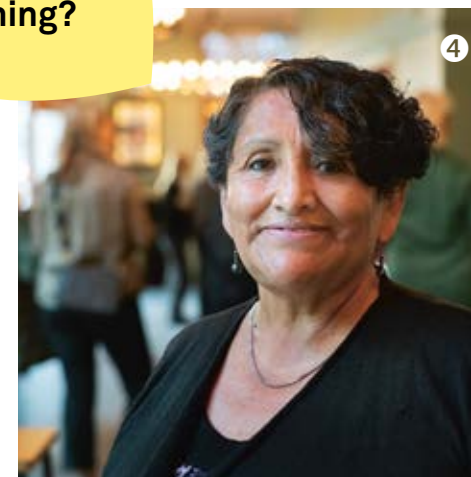
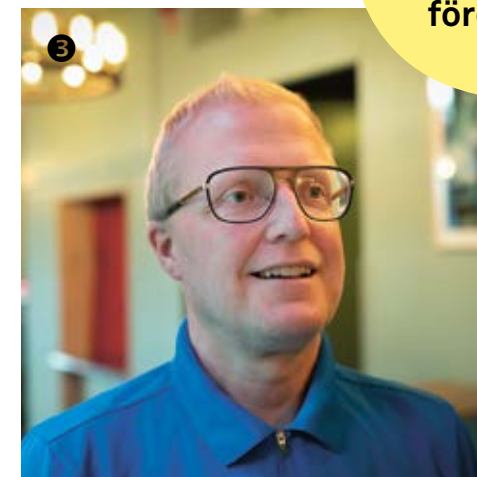
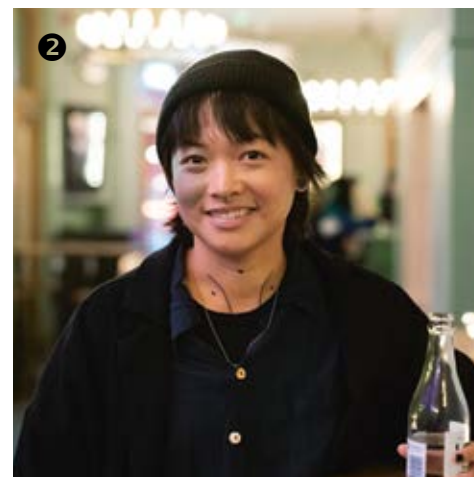


**VILL NI STARTA EN GÅRDSFÖRENING?** Har du och dina grannar en aktivitet ni vill göra tillsammans? Poseidon hjälper er gärna att bilda en gårdsförening. Enda kravet är att tre personer bildar styrelse och att årsmöte hålls en gång per år. Vill du veta mer? Kontakta Cecilia von Elern, [cecilia.von.elern@poseidon.goteborg.se](mailto:cecilia.von.elern@poseidon.goteborg.se), 031-332 11 15.



När Gårdsföreningarnas dag äntligen kunde arrangeras igen, efter ett uppehåll till följd av pandemin, var det toppstämming bland hyresgästerna på ett fullsatt Pustervik.

Vad är det bästa med din gårdsförening?



## 1 SEBASTIAN GUSTAVSSON GÅRDSFÖRENING: BACKA-KATTERNA, BACKA RÖD

– Att kunna hjälpa katter som är hemlösa. Vi ser till att katter omplaceras. Förvildade katter får mat och även veterinärvård om det behövs. Vi ordnar också så att nya katter som kommer in i området tas om hand. Tack vare vår förening har antalet hemlösa katter minskat enormt.

## 2 MARIA HOLGERSSON GÅRDSFÖRENING: KÄLLEKTIVET, KÄLLTORP

– Att vi skapar kontakt grannar emellan. Det är en positiv bieffekt av att vi odlar, vilket är det vi gör i vår förening. Jag odlar mest ärtor och i år har det blivit mycket zucchini. Då vi är ganska nya har mycket av styrelsearbetet handlat om att komma i gång, men det är inte särskilt betungande.

## 3 STEFAN PERSSON GÅRDSFÖRENING: 1966, JÄTTESTEN

– Att man lär känna nya människor i området. Vi har fika varannan söndag och brukar ha väldigt trevligt. Det brukar vara runt fem personer som dyker upp varje gång. För det mesta köper vi färdigt fika som vi bjuder på, men till Lucia och jul brukar vi baka lussekatter och pepparkakor.

## 4 GREGORIA SILES GÅRDSFÖRENING: MEJRAM-PARADIS, LÖVGÅRDET

– Att träffa grannarna och umgås. Vi bjuder på kaffe, går promenader och planerar aktiviteter. Sen älskar jag att odla, vilket vi också gör i vår förening. Jag odlar mest exotiska kryddor som det inte finns så mycket av i Sverige. Jag har provat mig fram till metoder som fungerar.



VI PÅ POSEIDON

# Till sist.

## Rain gardens tar hand om vattnet

BLAND VÅRA NYBYGGDA hus på Mandolingatan i Frölunda ligger ett antal så kallade rain gardens. Det är nedsänkta rabatter som är särskilt utformade för att kunna ta hand om regn- och smältvatten.

– När vi bygger nya bostäder måste vi även kunna ta hand om dagvattnet på vår mark så att kommunens system inte överbelastas. Rain gardens är ett sätt att

göra det, säger **Pernilla Deplanck Ener-skog**, utemiljöcontroller på Poseidon.

RAIN GARDENS KAN VARA konstruerade på olika sätt. Här på Mandolingatan består botten av grövre stenar som saktar ner och lagrar vattnet. Övre lagret består av grus och gödslat biokol som renar vattnet från farliga partiklar. I bädden planteras växter som tar upp

vatten samt bidrar med biologisk mångfald och grönska på gårdarna.

– En rain garden är väldigt torr eftersom den inte innehåller någon jord, därför får man välja växter som tål både torka och korta perioder av översvämningar. Daglilja, iris, kärleksört och olika grässorter fungerar bra, men det kan även vara buskar och träd, säger Pernilla. ●



**VILL DU SE EN RAIN GARDEN?:** Du hittar rain gardens i flera av våra nyproduktioner bland annat på Mandolingatan, Smögengatan, Örgryte Torp och snart även på Litteraturgatan.