

GUIDEN  
Besök det gamla  
Göteborg

MÖTET  
Folkfest under  
BackaVarvet

EXPERTEN  
Förändra lägenheten  
med textil

# I våra kvarter

Nummer 2, höst/vinter, 2021  
Ett magasin för dig som är  
hyresgäst hos Poseidon

## MAGASIN



**GULD**

VINNARE I SVENSKA  
DESIGNPRISET

LEV HÅLLBART

► **Poseidon &  
hyresgästen**  
*Samir ersatte  
bilen med cykel*

► **Tillsammans**  
*Ökad närvaro med  
trygghetsvårdar*

Matsvinnsexperten  
Daniel Oddhammar:

# Rädda maten och spara pengar

# Innehåll.

9

## TILLSAMMANS

### Tryggare stad med trygghetsvårdar

Nu ökar vi vår närvaro på kvällar och helger. Genom att anställa fler trygghetsvårdar och erbjuda ungdomar jobb ska staden bli tryggare. Häng med på en kväll i Biskopsgården!



HENRIETTA NYVANG

## ENKLARE VARDAG

### Träningstips från systrarna Kallur

När livet springer på kan det kännas svårt att få in träningen i vardagen. Jenny och Sanna Kallur tipsar om hur du kommer igång och håller motivationen uppe.



ERIK KILSTRÖM

HEJ!



DETTA SER JAG FRAM EMOT JUST NU:

Att få träffa våra hyresgäster! Mycket har fått stå tillbaka under pandemin, nu vill vi ta igen det vi har missat.

## ”Äntligen får vi träffas igen”

**ÄNTLIGEN FÅR VI** träffas igen! Vi har gjort vårt bästa för att anpassa vårt arbetssätt och ge en bra service trots pandemin, men det är mycket som går förlorat när man inte kan ses som vanligt. Så när samhället nu har öppnat upp igen, känns det helt fantastiskt. Det betyder enormt mycket för oss att kunna möta dig i verkligheten.

I oktober hade vi till exempel glädjen att bjuda in våra hyresgäster i Backa till Poseidons allra första lopp – BackaVarvet. 136 löpare i alla åldrar trotsade regn och rusk för att ställa sig på startlinjen och delta i löparfesten. På sidorna 34–35 kan du ta del av härliga bilder från loppet. Vi ser fram emot att arrangera fler aktiviteter i vinter! Samtidigt vill jag betona att vi gör det med försiktighet – pandemin är inte över och vi måste fortsätta vara rädda om varandra.

**JAG VILL OCKSÅ** framföra ett stort tack för den förståelse och det ansvar som du och alla andra hyresgäster har visat under denna svåra tid. Det har gjort oss uthålliga och lösningsorienterade. Digital lägenhetsvisning och signering av hyreskontrakt är exempel på ett nytt arbetssätt. Nu blickar vi framåt och fortsätter att utveckla ditt boende hos oss. ●



Lena Molund Tunborn  
vd för Bostads AB Poseidon

## 4 På gång

Fyra brandsäkra tips, nya kvarter i Backa och andra nyheter från Poseidon.

## 6 Poseidon & hyresgästen

När bostaden hjälper en att resa hållbart. För familjen Tenic är bilen nu överflödig.

## 8 Lilla boskolan

Hemförsäkring, folkbokföring och spår för obehörig adressändring. Därför är det viktigt.

## 13 Hemma hos

”Att bo i nyproduktion är fantastiskt”. Vi kikar in hos Bengt på Smögengatan.

## 14 Guiden

Platserna som skvallrar om en svunnen tid. Fem historiska utflykter i Göteborg.

## 16 Den hållbara staden

Så använder vi våra tak för att alstra energi och förebygga översvämningar.

## 23 Profilen

Ulla Gawlik om hur lokala guider jobbar för en hållbar stadsdel.

## 24 Experten

Maxa höstmyset med textilier. Inredningsarkitekten Ulrika Hegårdh delar med sig av sina bästa knep.

## 26 I våra kvarter

Full fart och glada grannar under Kaveröodlarnas aktivitetsdag.

## 28 Lev hållbart

Lär dig laga klimatsmart mat. Matsvinnsexperten Daniel Oddhammar vet hur man snålar.



16

DANIEL WINQVIST



31

SHUTTERSTOCK



PATRIK OLSSON

26

## 31 Fyra tips

Frukt och grönsaker i säsong. Allt detta kan du göra med råvarorna.

## 32 Hjärngympa

Lös vårt korsord och tävla om biobiljetter.

## 33 Vad hände sen?

Så omvandlade Hjällbos Scoutkår grå betong till en grönskande trädgård.

## 34 Mötet

Premiär för Backa-Varvet. En ny tradition som lockade stora och små till folkfest.

## 36 Till sist

Världens Park – en lugn plats för alla årstider.

## 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](https://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.



# PÅ GÅNG

Med advent och jul precis runt hörnet är det extra viktigt att ha koll på sin brandvarnare. Här får du tips om hur du brandsäkrar ditt hem på bästa sätt! Läs också mer om en ny stad i staden som håller på att växa fram i Backa. Dessutom börjar vi besöka era lägenheter igen för att se över din innemiljö.

## Stötta Orange Day

**MELLAN 25 NOVEMBER** och 10 december pågår FN:s årliga manifestation mot våld mot kvinnor. På *Orange Day*, den 25 november, lyser byggnader världen över upp i orange, människor bär något orange och manifesterar på olika sätt mot våldet. På Poseidon arbetar vi långsiktigt med att förebygga och motverka våld i hemmet – men vi klarar det inte utan er hyresgäster. Så ser du en granne som far illa: våga bry dig, knacka på eller hör av dig till oss! ●

## ! PÅ GÅNG I HJÄLLBO



### Changers Hub flyttar in i Hjällbo

Changers Hub arbetar för att stärka unga. Genom inspiration, nätverkande och coaching vill de få fler att våga drömma större och kunna förverkliga sina idéer. Under hösten flyttar Changers Hub in i Poseidons lokal vid torget i Hjällbo.



### Ombildning till bostadsrätt erbjuds

I dag är 92 procent av bostäderna i Hjällbo hyresrätter. För att skapa fler boendeformer erbjuder vi nu ombildning till bostadsrätt i utvalda fastigheter. För att ombildningen ska bli av måste minst 67 procent av de boende tacka ja.



### Satsning på bemannad parklek

I somras var det smygpremiär för Hjällbos parklek. På den bemannade lekplatsen ordnas aktiviteter och man kan låna cyklar och andra lekredskap. Till nästa sommar ska den nya parkleken, designad tillsammans med barn i området, stå klar.

## NYPRODUKTION



## Ny kvartersstad i Backa

**! LÄNGS MED LITTERATURGATAN** i Backa ersätts nu de öde parkeringsytorna med en levande och grönskande kvartersstad. Totalt ska elva kvarter byggas utmed gatan, åtta av dem rymmer över 500 hyresrätter som Poseidon kommer att äga. De nya kvarteren får en brokig och spännande arkitektur, där inget hus är det andra likt. Det blir en mix av både hyresrätter, bostadsrätter, lokaler, torg, grönytor och en förskola. Bostäderna utmed Litteraturgatan är en del av nya Selma stad. ●

### Sugen på att flytta in?

○ Först ut är två kvarter som rymmer både parkeringar och bostäder. Lägenheterna högst upp i husen vetter mot en privat innergård i söderläge. Första inflyttningen är planerad till sommaren 2022.



**LÄS MER PÅ:**  
[nyabostader.poseidon.goteborg.se](https://nyabostader.poseidon.goteborg.se)



## brandsäkra tips

**DEN 1 DECEMBER** är det Brandvarnarens dag, ett bra tillfälle att kolla hur det står till med brandsäkerheten där hemma.

❶ **RÄTT PLACERING.** Placera brandvarnaren nära köket och sovrummet. Dock inte i köket, då riskerar du falsklarm.

❷ **TESTA REGELBUNDET.** Kolla att din brandvarnare fungerar genom att trycka in testknappen. Behöver du byta batterier? Ta med batteriet till affären så att du köper rätt.

❸ **HAR DU INGEN BRANDVARNARE?** Hör av dig till din husvärd så sätter vi upp en åt dig utan kostnad.

❹ **BRANDSÄKRA MER.** Komplettera din brandvarnare med en brandsläckare och brandfilt och glöm inte att blåsa ut ljusen.



**SÅ KOLLAR DU BRANDVARNAREN**  
Se vår film på [poseidon.goteborg.se/hyresgast/boskola/brandsakra-dig/](https://poseidon.goteborg.se/hyresgast/boskola/brandsakra-dig/)

## BOENDEMILJÖ



Anna Klarqvist,  
IMK-ansvarig, Poseidon

## // Vi kollar att innemiljön är bra”

Under pandemin har Poseidons innemiljökontroll (IMK) varit pausad, men nu börjar vi besöka lägenheter igen.

### Vad är IMK för något?

– Vi besöker alla våra lägenheter och kollar att hyresgästernas innemiljö är bra vad gäller ventilation och vattentemperatur och att man har en fungerande brandvarnare.

### Hur ofta besöker ni en lägenhet?

– Vi besöker en lägenhet vart femte år och nästa år börjar vi om från början igen. Vi brukar hinna med runt 5 000 lägenheter per år.

### Vad gör ni om ni hittar något att anmärka på?

– Då kan husvärderna gå in och se vad som behöver åtgärdas om inte du som hyresgäst hinner felanmäla först. Finns det ingen brandvarnare, sätter vi upp en under vårt besök.

### Hur vet man när ens lägenhet ska bli kontrollerad?

– Du får hem en bokad tid då du antingen är hemma eller lämnar nyckel, så vi kommer in. Vårt besök tar runt 10–15 minuter. ●

Genom att promenera, cykla, åka kollektivt eller hyra en elbil kan vi minska klimatpåverkan och ge plats åt fler bostäder. Att resa hållbart ska vara lätt – därför blir cykelpooler i anslutning till bostaden allt vanligare.

**H**an hörs knappt när han ljudlöst susar in på gården med elcykeln. Samir Tenic slutade jobba för en kvart sedan och samtidigt som bilköerna kryper fram i snigelfart är han redan hemma och redo att ta med barnen till affären.

**SAMIR, HANS FRU** Arlena och söner Sandy och Albin, 7 och 5 år, flyttade in i Nya Kvibergshuset i juli i år. Här har Poseidons hyresgäster tillgång till både cykelpool och bilpool. Mobilitetslösningar som dessa kommer att bli allt vanligare i framtiden då Framtidenkoncernens målsättning är att hyresgästerna ska välja att

# Dela cykel med grannen

–Att ha tillgång till el-lådcykel är fantastiskt! Vi cyklar överallt – till skolan, till jobbet och till affären, säger Samir.

Barnen klättrar vant upp i lådcykeln, spänner fast sig och är startklara på en minut. När Samir trampar iväg pekar sonen Sandy på en granne med en orange boll.

–Titta, en sån har vi också!

–Det är så roligt att höra dem prata med varandra och upptäcka nya saker när vi cyklar. Dessutom är det bra att jag får röra på mig lite mer, säger Samir.



**Samir Tenic,**  
hyresgäst hos  
Poseidon.



**Ulf Lindén,**  
Poseidons förvaltningsutveckling.

utföra minst 80 procent av sina resor på ett hållbart sätt.

–Vårt mål är att alla hyresgäster redan 2025, oavsett var de bor, ska ha tillgång till fina och trygga cykelrum, elbils-laddning inom 400 meter från bostaden och kunna ta sig på ett säkert sätt till kollektivtrafiken. 2030 räknar vi med att hälften har tillgång till cykelpool, berättar Ulf Lindén från Poseidons förvaltningsutveckling.

–Klimatet kräver en förändring. Därför vill vi hjälpa våra hyres-



gäster att ta de små miljömedvetna kliven och göra det enklare att inte ha bil. I stället skulle överflödiga parkeringsytor kunna användas för att bygga fler bostäder, säger Ulf.

**FÖR SAMIR SÅ ÄR** bilen redan ett minne blott. Den sålde familjen för några år sedan och han saknar den inte.

–Varför ska jag skaffa bil? Det är nära till allt, spårvagnen går precis utanför, vi har tillgång till bilpool och så länge de här cyklarna finns att hyra kan jag ta mig dit jag behöver. Jag cyklar till och med i ösregn – och njuter av det!

–Med cykeln kommer vi fram även där det inte hade gått med bil. Vi har upptäckt massor

//  
**Varje gång jag nämner att vi ska någonstans säger de: 'Ska vi ta elcykeln dit.'**

Samir Tenic

av nya lekplatser som vi aldrig hade hittat till annars, säger Samir.

**ALBIN, 5 ÅR,** knorrar lite över att det är varmt i jackan och drar pappa Samir i armen. Han vill åka en sväng till Kviberg. Samir suckar lite och menar att han nog skämt bort dem lite med cyklandet.

–Jag har cyklat 800 kilometer sedan i somras. Varje gång jag nämner att vi ska någonstans säger de: "Ska vi ta elcykeln dit". Du vet, jag orkar inte alltid, skrattar Samir samtidigt som han lovar barnen att cykla en liten extra runda innan det är dags att åka hem och äta middag. ●



## Så funkar det att dela bil och cykel

Redan nu har hyresgäster möjlighet att dela bil och elcykel i vår nyproduktion Nya Kvibergshuset och på Mandolingatan. Här har vi dragit ner på antalet p-platser och erbjuder i stället mobilitetstjänster som gör det enklare att välja bort bilen.

Några av fördelarna med att dela transportmedel är att du slipper tänka på service och att bilarna och cyklarna används mer av fler. Så här funkar det:

### 1 REGISTRERA DIG

För att komma i gång registrerar du ett medlemskap hos våra leverantörer av bil- och cykelpooler. Det gör du en via en app eller hemsida, på samma ställe gör du också enkelt dina bokningar.

### 2 NYCKELFRI HANTERING

Du behöver inte hålla koll på några nycklar. Cykeln har ett smart lås som du styr via appen och bilen öppnas med hjälp av din mobiltelefon eller ditt körkort.

### 3 NÄRA BOSTADEN

Bil- och cykelpoolen finns alltid nära dig, dygnet runt. Antingen i huset eller kvarteret där du bor. Vilka typer av cyklar och bilar som finns tillgängliga kan variera mellan olika områden.

### 4 TIMKOSTNAD

Du betalar bara för de timmar du använt bilen eller cykeln. Betalningen gör du smidigt direkt i appen eller via faktura.

# LILLA BOSKOLAN

Att helt utesluta risken för olyckshändelser hemma är svårt, men det finns flera saker du kan göra i förebyggande syfte. Här får du tips på vad du kan göra för att bo tryggare.

## Tryggare vardag med hemförsäkring

Det är viktigt att du har en hemförsäkring om olyckan skulle vara framme. Den skyddar dig ekonomiskt om något skulle hända med din lägenhet eller dina saker, till exempel vid ett inbrott eller en brand.

Hemförsäkringen kan också vara en trygghet om du själv

skulle orsaka en allvarlig skada så att du blir ersättnings-skyldig till dina grannar, såsom vid en vattenskada. Många hemförsäkringar skyddar dessutom mycket mer än bara din bostad. I de flesta fall ingår till exempel både stöld- och rättsskydd.

## Folkbokför dig på rätt adress

Det är viktigt att du är folkbokförd på den adress du är bosatt på eftersom det påverkar dina rättigheter och skyldigheter, till exempel vilka bidrag du kan få, var du ska rösta och betala skatt.

Det är till folkbokföringen på Skatteverket du vänder dig när du ska flytta, byta namn eller gifta dig. Om man inte bor

på adressen som man har anmält kan det vara ett folkbokföringsbrott. Något som kan straffas med böter eller i värsta fall fängelse.

Med hjälp av e-legitimation gör du enkelt din folkbokföring digitalt. Har du flera boenden ska du vara folkbokförd på den adress där du spenderar mest tid.

## Tänk även på det här

1 Anmäl särskild postadress på Skatteverket om du vill ha din post till en annan adress än din folkbokföringsadress under minst sex månader.

2 Använd en digital brevlåda för myndighetspost. Då får du ett meddelande om din folkbokföringsadress skulle ändras.

3 När du flyttar ihop med någon och blir sambo räcker det med en hemförsäkring men bådass namn ska stå i försäkringsbrevet. Inneboende bör där- emot ha egen försäkring.



VILL DU VETA MER?  
Besök [skatteverket.se](https://skatteverket.se) för mer information om folkbokföring och för att spärra obehörig adressändring.

## Minska risken för id-kapning

Genom att använda Skatteverkets e-tjänst *Spärra obehörig adressändring* kan du förhindra att någon obehörig person skriver sig på din adress. När spärren är aktiverad godkänns bara adressändringar som görs med din e-legitimation. På så sätt minskar risken för att någon använder dina personuppgifter och att du utsätts för brott som bedrägerier och id-kapning.

Med id-kapning menas att någon köper saker, tar krediter i ditt namn eller ändrar din folkbokföringsadress. Spärren gäller både vid flyttanmälan och anmälan av särskild postadress.

# Tryggare stad med trygghetsvårdar

Kan ökad trygghet och hyresgästernas stolthet över den egna stadsdelen tvätta bort stämpeln ”särskilt utsatt område”? Det är Poseidons trygghetsvårdar övertygade om. Nu blir de fler på fler ställen – och involverar även lokala ungdomar.

**H**elt, rent, snyggt och tryggt. Det är en fras som återkommer i samtalet med Anita Kamia och Christian Eldstaf, chefer över Poseidons trygghetsvårdar. De fyra orden är hörnstenar i Framtidenkoncernens så kallade superförvaltning som ska bidra till att ingen göteborgare ska behöva bo i ett särskilt utsatt område år 2025. Ett sätt att nå målet är trygghetsvårdar.

– Det finns en förlegad idé om att bostadsbolag bara ska ägna sig åt fastigheter. Men vi har också ett stort socialt ansvar, säger Christian Eldstaf.



Anita Kamia, trygghetschef, distrikt Hisingen.

**DÄRFÖR HAR POSEIDON** haft trygghetsvårdar på plats i flera av sina områden sedan 2018.

– Vi ökar Poseidons synlighet och närvaro i området på kvällar och helger, vilket påverkar hyresgästernas upplevelse av trygghet i rätt riktning. Vi upptäcker skadegörelse och fel och kan åtgärda det snabbare, säger Anita Kamia.

Men det handlar inte bara om fastigheterna och boendet.

– Vi blir också en länk till samhället eftersom vi kan stanna till och ta samtal som andra inte har tid med. Det kan handla om vaccin- och coronainformation eller sociala frågor, så trygghetsvårdarna blir som en stödfunktion för hela stadsdelen, säger hon.



Christian Eldstaf, trygghetschef, distrikt Angered.



//

Det finns en förlegad idé om att bostadsbolag bara ska ägna sig åt fastigheter. Men vi har också ett stort socialt ansvar.”

Christian Eldstaf,  
trygghetschef, distrikt Angered.



## Gör trygghetsvårdarna skillnad?



HYRESGÄST  
I HJÄLLBO:

Besima  
Kulenović,

– Det har blivit mindre skadegörelse och inte så mycket krossat glas, trasiga dörrar och problem häromkring. Det känns tryggare nu, och de är alltid glada och trevliga när man träffar dem!



HYRESGÄST  
I BISKOPSGÅRDEN:

Aram  
Mahmod

– Förr samlades ofta ungdomar utanför butiken och störde och skrämde mina kunder. Nu är det inte alls så längre. Jag bor i Tuve men gillar Biskopsgården och skulle hemskt gärna flytta hit.



HYRESGÄST  
I HJÄLLBO:

Esmah  
Abdulla

– Det känns tryggt när man ser dem på kvällarna, särskilt efter allt bråk som varit här. Trygghetsvårdarna får också en speciell kontakt med alla ungdomar, och det kan göra skillnad.

**SEDAN TRYGGHETSVÄRDARNA BÖRJADE** har mycket blivit bättre.

– Utemiljöerna har blivit trevligare, renare och tryggare eftersom vi finns där på kvällarna och har möjlighet att fokusera på riskfaktorer. Höga buskar, hala brunnar, belysning som inte fungerat kvällstid ... det är många små insatser som leder till att helheten blir bättre, säger Christian Eldstaf.



Mohamed och Oliver, trygghetsvårdar:

## ”Vi vill vara förebilder”

TRYGGHETSVÄRDEN MOHAMED FARAH är lite längre än sin kollega Oliver Dubar, så det är han som får känna med handen ovanför dörrstängaren till hissen. Men där är tomt.

– Ungdomarna vet numera att om de lägger narkotika där kan det hittas, säger Oliver medan de tar hissen upp till fastighetens vindsförråd för att kolla så att ingen uppehåller sig där. Dörren står uppställd, så Oliver stänger den.

Det är en regnig och mörk onsdagskväll i Biskopsgården. Oliver och Mohamed jobbar från klockan 15 till klockan 23 och är ute på en av sina trygghetsrundor till fots.

– Vi tittar efter sånt som inte ser rätt ut och allt som främjar otrygghet. Det kan vara gruppsamlingar med negativ aura, öppna bommar, olika tillhåll, klotter, skräp eller dålig belysning, säger Oliver. – Och så gör vi en del enklare service och hjälper hyresgäster, till exempel med *Mina Sidor*. De tycker det är lättare att fråga oss än att ringa, säger Mohamed.

**HAN ÄR UPPVUXEN** i Biskopsgården, har jobbat som fritidsledare här och är engagerad ideellt i en ungdomsförening.

– Jag gillar inte att Biskopsgården ses som ett särskilt utsatt område. Det finns mycket som är bra här, men fler behöver engagera sig, säger han.

Förutom att gå rundor och synas i området hjälper trygghetsvårdarna till att bära tunga kassar eller följer folk hem från spårvagnen. De spelar boll och leker med barnen när det finns tid.

– Det handlar om att finnas där och vara en förebild för folk som kanske inte har så bra förutsättningar.

Vi är inte här för att sätta dit folk, utan för att leda dem rätt och se till att de får en lite roligare inställning till livet, säger Oliver.

**SEDAN TRYGGHETSVÄRDARNA** började jobba i Biskopsgården i april har det blivit lugnare. En hel del trasig belysning längs med gångvägarna har åtgärdats. Nedskräpningen har minskat och på flera ställen där gäng tidigare samlades och kunde verka hotfulla är stämningen nu en helt annan.

– Poseidon är hyresvärden – det inger en helt annan respekt hos folk här än rättsväsendet. Jag tror att det är därför vi kan göra skillnad, säger Oliver. ●



Niloo och Yusra, arbetsledare Hjällbo:

## ”Bra att få ta ansvar”

**DE GULA, ANKELLÅNGA** regnrockarna är på liksom arbetshandskarna. Det är lördag och dags för helgens första skräpplockning. Gruppen som ger sig ut längs med Skolspåret i Hjällbo består av trygghetsvårdarna Niloo Kashkooli och Yusra Bamukhtar, som till vardags pluggar på högskolan, och fem ungdomar från området. De har ingenting emot att lägga sin lediga tid på att hålla ordning i Hjällbo, tvärtom.

– Vi får ta hand om miljön, lär oss mycket och det är jättebra betalt. Niloo och Yusra är riktigt bra som arbetsledare för de trycker aldrig ner oss, säger sextonårige Kristian medan han fiskar upp en tom chipspåse med sin gripklo och lägger den i en sopsäck.

Syftet med *Jobblyftet*, som projektet kallas, är inte bara att hålla snyggt i Hjällbo, utan även att ge ungdomar arbetslivserfarenhet samtidigt som deras närvaro i stadsdelen på kvällar och helger skapar trygghet.

– Bara att hyresgästerna ser oss och märker att någon gör något för Hjällbo, det gör skillnad, säger Niloo.

De tycker båda att Hjällbo har oförtjänt dåligt rykte, att ungdomarna från förorten inte alltid får samma chans som andra, men att *Jobblyftet* kan bli en väg till arbete i framtiden.

– Vi är många som har hopp om Hjällbo och vill förändra. Det är bättre att prata om potentialen än allt som är dåligt, säger Yusra. ●



I Göteborg finns det i dag fem särskilt utsatta områden på polisens lista: Bergsjön, Biskopsgården, Hammarkullen, Hjällbo och Lövgärdet. Tack vare bland annat trygghetsarbete plockades Gårdsten bort från listan år 2019 och Tynnered 2021. Poseidon, tillsammans med Göteborgs Stads andra bostadsbolag har målsättningen att ingen ska behöva bo i ett utsatt område år 2025.

# HEMMA HOS

BENGT LARSSON I TORPA



## Tjusningen med att bo nytt

”Det är kanon här! Vi har dubbla terrasser och utsikt ändå bort till Älvsborgsbron, det är jättefint. Jag flyttade från en mindre, också nybyggd lägenhet i närheten, eftersom jag och min flickvän ville ha något större. När jag såg annonsen om nyproduktionerna på Smögengatan sökte jag genast två av de lägenheterna och hade sådan tur att jag fick precis den jag ville ha! Det som är bra med nyproduktioner är att allt



Bengt Larsson

Gör: Jobbar på Volvo och tränar gärna löpning i Skatås.

Bor: Nyproducerad 3:a på 74 kvm på Smögengatan i Torpa.

Vilka bor här: Bengt och flickvännen Christin.

är fräscht, man behöver inte hålla på och tapetsera om och greja och fixa. Man kan bara komma hem till bra standard, det trivs jag med.

När man söker en nyproduktion tror jag också att det är lättare att få exakt den lägenhet man vill ha, för ska man köpa bostadsrätt blir det så hiskeligt dyrt. Jag trivs hur bra som helst i området, även om det är lite stökigt just nu eftersom de bygger fler hus. Men man är ju ändå inte hemma så mycket på dagarna och förr eller senare blir det ju färdigt. Det är bara en tidsfråga och vi kommer att få behålla vår fina utsikt, det är perfekt!” ●

## Sugen på ny lägenhet?

Göteborg behöver fler hyresrätter och vi är i full gång med att bygga dem! Vad sägs om att bo i en helt ny kvartersstad i Backa, klimatklokt i Nya Kvibergshuset, i de väldoftande trähusen i Angered Centrum eller med vy över både Partille och Göteborg på Smögengatan?



LÄS OM VÅRA BOSTADSPROJEKT: [nyabostader.poseidon.goteborg.se](https://nyabostader.poseidon.goteborg.se)



# utflykter genom gamla Göteborg

Nu när Göteborg fyller 400 år är det kanske läge att göra en utflykt med historiskt tema? Här ger vi tips på några av de historiska platser staden har att erbjuda, många av dem lämpliga för en utflykt med både utsikt och fin natur i närheten.

1

## BEFÄSTNING MITT I STADEN:

### Skansen Kronan

**1** Grundstenen till Skansen Kronan lades 1687. Tillsammans med systemfortet Skansen Lejonet och stadens befästningar skulle den skydda Göteborg från framför allt danska anfall och 1854 fick den tjäna som fängelse. Utsikten från det 87 meter höga Skansberget, eller Ryssåsen som det ursprungligen hette, är magnifik. Uppe vid Skansen finns både ett mysigt väffelcafé och en sommaröppen restaurang. Är du sugen på att se insidan av och lära dig mer om själva byggnaden går det att boka guidade turer.

**HITTA HIT:** Åk kollektivt till Prinsgatan, Brunnsgratan eller Pilgatan.

## EN DOFT AV GAMLA MAJORNA:

### Gathenhielska kulturreservatet

**2** Gathenhielska huset vid Stigbergstorget, en ståtlig träkåk från 1740-talet, har gett namn åt kulturreservatet i området. Huset är uppkallat efter kaparkaptenen Lars Gathenhielm, också känd som "Lasse i gatan", och uppfördes av hans svåger. Området blev

2



kulturreseervat 1936 efter protester mot den tidens rivningshysteri som höll på att jämna hela Majorna med marken. Här finns både hus från 1700- och 1800-talen samt några vackra trädgårdar. Om du rör dig i området bör du tänka på att det bor privatpersoner i några av husen.

**HITTA HIT:** Ta spårvagn till Stigbergstorget, därifrån är det bara en kort promenad.

## KVARLEVA FRÅN STENÅLDERN:

### Hällmålningen i Tumlehed

**3** På en bergsvägg vid Tumlehed på Hisingen finns ett unikt stenåldersfynd: en minst 5000 år gammal hällmålning, en av de få som finns i Sverige. De rödmålade motiven på den nästan lodräta bergshällen föreställer hjortar, fiskar, båtar och vågmönster, vilket tyder på att den målades av ett fiskar- och jägarfolk. För 5000 år sedan var havsnivån betydligt högre än i dag, så målningen var troligen belägen i en havsvik. En promenad och lättare klättring behövs, så välj bra skor och oömma kläder.

**HITTA HIT:** Kör in på Tumlehedsvägen. Efter en nedförsbacke, sväng in till höger på Hällmålningvägen och parkera på angiven plats.

## EXOTISKA VÄXTER I ANRIK MILJÖ:

### Palmhuset i Trädgårdsföreningen

**4** Palmhuset är ett närmare tusen kvadratmeter stort växthus, konstruerat i gjutjärn och glas, mitt i Trädgårdsföreningen. Huset invigdes 1878 och byggdes med dåvarande Crystal Palace i London som förebild. Huset konstruerades i delar



4



i Skottland och fraktades sedan till Göteborg där det sattes ihop. Palmhuset har fem avdelningar, alla med olika klimat, temperatur och typ av växtlighet: Palmhuset, Medelhavshuset, Kameliahuset, Tropikhuset och Vattenhuset (som bland annat visar upp jättelika näckrosor).

**HITTA HIT:** Ta buss eller spårvagn till Drottningtorget, därifrån är det en kort promenad genom Trädgårdsföreningen till Palmhuset.

## BERGRUM OCH KANONER:

### Oscar II:s fort

**5** Nära Långedrag och Käringberget, med en obruten utsikt över havsbandet, ligger Oscar II:s fort. Det var tänkt som skydd för Göteborg mot en eventuell brittisk eller norsk invasion, och lades ner 1955. Fortet är insprängt i urberget och kan inrymma 300 personer. Här finns en mängd kanoner och hundratals meter gångar under jord. Oscar II:s fort har öppettid för allmänheten några dagar under sommarhalvåret, bland annat på nationaldagen den 6 juni. Föreningen som driver fortet tar en kostnad för entré.

5



**HITTA HIT:** Åk till hållplats Långedrag. Gå längs Saltholmsgatan i riktning mot centrum, ta in på Försvargatan och promenera till fortets entré.

# Tak med dubbel uppgift

Ett hem är mer än tak över huvudet, och ett tak behöver inte bara vara ett tak.

Vi på Poseidon använder yttertakets på många av våra fastigheter för att alstra energi och gynna den biologiska mångfalden.

**G**enom att montera solceller och lägga sedumtak ger vi våra tak en dubbel och ännu större uppgift – att skydda våra fastigheter men samtidigt ge något tillbaka till djur och natur. För 28 år sedan monterades det första sedumtaket på Doktor Liborius Gata i Guldheden, och i dag är gröna tak en viktig del i vår strategi för att få fler gröna ytor.

– Med en växtbädd på taken skapar vi gröna ytor där vildbin och insekter trivs och bidrar till den biologiska mångfalden. Sedumtaken hjälper också till med att minska risken för översvämningar, säger **Lennart Wahlstedt**, utemiljöchef på Poseidon.

– När staden förtäts måste man hitta sätt att behålla lika mycket grön yta som man bebygger. Att lägga växtligheten ovanpå miljö- och parkeringshus är en lösning, men vi är måna om att trots denna möjlighet behålla så mycket gröna markytor som möjligt, fortsätter Lennart.

**VÅRA TAK FUNGERAR** också utmärkt för att producera förnybar el. Innan slutet av nästa år kommer Poseidon att fördubbla den effekt som kom-

mer från de egna solcellsinstallatörerna.

– Det här är vårt bidrag till förnybar elproduktion. Vi kan inte ha ett vindkraftverk på taket, men det här kan vi göra! säger **Lars Brändemo**, teknik- och energichef Poseidon.

I dag har Poseidon solceller på 30 byggnader och innan nästa år är slut räknar vi med att ha ett tjugotal till. Vid nybyggnationer och takomläggningar undersöks alltid möjligheten för att sätta upp solceller.

– **NYA KVIBERGSHUSET** ÄR vårt största solcellsprojekt hittills. Där är vi helt självförsörjande på el dagtid och det blir även över så att vi kan sälja en del. Det fina är att vi bidrar till att tränga undan icke förnybar el från marknaden. När vi producerar egen el är det ett kolkraftverk någonstans som varvar ner, berättar Lars. ●



**Lennart Wahlstedt**, utemiljöchef på Poseidon.



**Lars Brändemo**, teknik- och energichef på Poseidon.

## 50%

mindre regnvatten rinner ut i dagvatten-systemet när det i stället absorberas av sedumtak.

## 1 MILJON

kilowattimmar förnybar el alstras från Poseidons solceller. Vår egen produktion står i dag för 3 procent av fastigheternas totala elanvändning.

## 618

solcellspaneler sitter på Nya Kvibergshuset. Panelerna täcker en yta på 445 kvadratmeter och har en effekt på 185 kiloWattpeak. Det är tillräckligt för att kunna försörja hela fastigheten med el under dagtid.

## 2022

ska Framtidenkoncernen nå målet om 10 000 kiloWattpeak (kWp) solceller. Poseidon har i dag solceller på cirka 6 000 kvm vilket motsvarar 1 000 kWp – en siffra som kommer att fördubblas under nästa år.

## 4%

av den totalt installerade effekten av landets solcellsanläggningar finns i Göteborgs Stad. Vi är också den kommun som installerade mest effekt under 2020.

## 10 000

kvadratmeter sedumtak ligger på Poseidons miljöhus, cykelhus och parkeringshus. Det motsvarar ungefär två fotbollsplaner i yta.

# Hitta träningsglädje i vardagspusslet

Alla vet att fysisk aktivitet är en viktig hörnsten för att må bra i både kropp och knopp. Ändå är det många som prioriterar bort träningen i ett hektiskt vardagspussel. Så hur får man det att funka? **Systrarna Kallur** ger sina bästa tips.

**V**i har aldrig pratat om fysisk aktivitet kopplat till vår hälsa så mycket som vi gör i dag. Stängda gym och idrottshallar, inställda tävlingar och distansarbete förändrade förutsättningarna för träning och motion under pandemin. Vissa har rört sig mer, andra betydligt mindre. Men oavsett hur mycket man tränar brottas de flesta med tid, ork och motivation – till och med de före detta friidrottsstjärnorna och tvilling-systrarna Jenny och Sanna Kallur.

– Vi är inga hurtbullar, även vi måste kämpa för att få till vår träning. Det tar emot innan varje pass och jag tänker ”nej, vad jobbigt”. Men genom att starta lugnt och känna in kroppen kommer jag snabbt på andra tankar och jag minns hur skönt det är. Jag tränar mest för att må bra psykiskt, jag klarar stress bättre och jag blir en trevligare mamma, säger Jenny Kallur och Sanna flikar snabbt in:

– Som elitidrottare var det lätt att träna, då var det ju mitt jobb. Men som motionär ska man jonglera jobb, barn och andra intressen, och det är en stor utmaning. När jag avslutade karriären kunde det gå tre veckor mellan passen, och jag undrade varför jag blev så ineffektiv och deppig.



**Sanna och Jenny Kallur**

**Ålder:** 40 år.

**Bor:** I Falun.

**Familj:** Sanna är gift med Klas som hon har barnen Majken, 8, och Stellan, 4, med. Jenny är gift med Henrik som hon har barnen Sixten, 7, och Eskil, 4, med.

**Gör:** Driver tränings-tjänsten *Vibes* tillsammans, en online-tjänst för hemma-träning, och podden *Motionsklubben*.

Nu tränar jag regelbundet igen och mår bättre än någonsin.

**UNDER 2000-TALET VAR** Jenny och Sanna Kallur några av våra mest folkkära idrottare. Sannas största framgångar som häcklöpare är EM-guld utomhus, VM-brons inomhus och världsrekord på 60 meter häck. För Jenny är det ett EM-silver inomhus och en mängd SM-medaljer som är de främsta meriterna. Nu har det gått tio år sedan Jenny valde att lägga spikskorna på hyllan, Sanna kämpade på fram till 2017. I dag är systrarna grannar hemma i Falun, driver tränings-tjänsten *Vibes* tillsammans – och i stället för konkurrenter på häckbanan är de motions-kompisar. Att få svenskar att röra sig mer är den stora drivkraften.

– Många struntar i att träna för att man har en viss bild av hur träning ”måste” vara. Du behöver inte klä på dig våtdräkt och köra swimrun som kollegan, komma upp i en viss puls eller köra hårt i en timme för att röra på dig. Det finns träning för alla, och motion har inget med elitidrottande att göra, förklarar Sanna.

Jenny håller med:

– Genom att lägga träningen på rätt nivå, som passar just dig, blir tröskeln lägre och det är

TEXT: Frida Valentin FOTO: Erik Kilström, Hanna Skoog & Shutterstock



## TIPS FÖR VARDAGSMOTION

### Transportmotion

Lämningar och hämtningar av barn, skjutsande till aktiviteter och resa till och från jobbet. Varje dag bjuder på många tillfällen då du kan välja att lämna bilen hemma eller strunta i kollektivtrafiken för att transportera dig.

Du gör dig själv en tjänst, men också miljön och plånboken. Har du ont om tid? Ställ bilen längre bort eller hoppa av bussen tidigare.

### Motion på jobbet

Vi blir alltmer stillasittande på jobbet. Men det finns några enkla knep för att få in mer rörelse under din arbetsdag. Ta trapporna i stället för hissen och rör dig minst en gång i timmen om du sitter vid skrivbord. Eller varför inte byta ut kontorstolen mot en pilatesboll? Ta en promenadpaus med kollegan i stället för en kaffepaus och planera in promenadmöten.

### Handla i butiker

Visst är det bekvämt att sitta nedsjunken i soffan och utföra veckohandling och diverse shopping. Men då blir det inte många steg in på hälsokontot direkt. Du kanske kan välja att göra något av veckans inköp i butik, och helst promenera eller cykla dit och sen bära matkassarna hem? Varför inte göra handlingen till en gemensam aktivitet med familjen på helgen?

Kallurs  
enkla  
cirkelpass

//

Att lära sig något nytt gör att du faktiskt glömmer att du tränar. Och framför allt får du en mysig vardagskrydda till din träning.”

Sanna Kallur



## 5 övningar för hela kroppen

ÖVNINGAR

Knäböj  
Armhävning  
Ryggresning  
Situp  
Burpees

UPPVÄRMNING:

Värm upp på valfritt sätt, kanske bara hoppa upp och ner till en låt. Du kan också köra första varvet med de fem övningarna nedan i ett lugnare tempo.

GÖR SÅ HÄR:

Kör 30 sekunder per övning med 10–15 sekunders vila mellan varje. Cirka 1 minuts vila mellan varven. Gör så många varv du vill, men gärna 3–5.

1 **Knäböj:** Ställ dig med fötterna axelbrett isär, knäböj så djupt du kan med rak rygg och vänd kontrollerat uppåt igen. Du kan

också köra med skivstång på ryggen eller hantlar i händerna.

2 **Armhävning:** Ställ dig på tårna eller knäna. Placera händerna lite mer än axelbrett isär. Böj armbågarna lite ut från kroppen samtidigt som du går ner så djupt du kan. Pressa dig sedan tillbaka upp till utgångsläget.

3 **Ryggresning:** Lagg dig på mage med raka ben och fingrarna mot tinningarna. Håll blicken rakt ner i golvet för att hålla nacken rak. Dra upp överkroppen från golvet med ryggmuskelnerna, utan att fötterna eller benen lämnar golvet.

4 **Situp:** Lagg dig på rygg med händerna över bröstet. Spänn och dra samman magmuskelnerna för att lyfta överkroppen från golvet. När du är helt upprätt vänder du tillbaka till startpositionen. Situps kan också göras tuffare med en vikt eller hantel.

5 **Burpee:** Burpee är flåsövningen där pulsen stiger snabbt. Släng dig ned på golvet, ta dig sedan upp och hoppa. Vill du göra den snällare kan du ställa dig i en planka och resa dig upp igen.



Så här  
får du fart  
på barnen

- 1 Låt barnen hänga med ut redan i barnvagnen.
- 2 Fokusera på glädje – ej prestation.
- 3 Låt barnen bestämma övningar.
- 4 Lagg fram en extra matta på löp- eller cykelrundan.
- 5 Undvik raksträckor på löp- eller cykelrundan.

Ida B Olsson, träningsexpert

## ”Barn är skapta för rörelse”

BARN OCH UNGA rör sig för lite, enligt Folkhälsomyndigheten. Och pandemin har minskat den fysiska aktiviteten rejält i alla åldrar. För Ida B Olsson, träningsexperten som myntade uttrycket ”mysjogg”, är lösningen att bjuda in barnen till prestationsfri rörelselek.

– Ta det i barnens takt, gör det lekfullt och fokusera på att de ska tycka att det är kul. Att ge barnen rätt introduktion till träning är viktigast om de ska fortsätta livet ut. Barn är skapta för rörelse, säger Ida B Olsson, som driver det ideella konceptet *MiniRunners* med löpcoacher i hela landet.

DEN KLASSISKA LÖPSLINGAN i skolan och idrotten på fotbollsträningen är Idas starkaste träningsminnen från sin egen uppväxt.



Ida B  
Olsson

**Gör:** Träningsexpert på Damernas Värld och personlig tränare. Driver konceptet *MiniRunners* som erbjuder gratis löpträning för barn och föräldrar i hela landet, varav ett antal grupper finns i Göteborg.

**Bor:** I Båstad.

**Familj:** Maken Daniel och barnen Stella och Charlie, 12 och 9 år.

– Tänk om det i stället kan vara härliga rundor i skogen, familjens cykelutflykter eller gympaövningar i trädgården som barnen minns? Rörelseglädje i vardagen behöver varken vara svårt eller ta lång tid. Låta barnen vara med på din egen träning redan från början – utan att ställa krav.

Enligt Ida är det viktigt att inkludera barnen och skapa en lustfylld stund när man gör en fysisk aktivitet tillsammans.

– Om ni springer ihop till exempel, stanna var 500:e meter och gör något kul som barnen får bestämma. En gång kanske ni plockar kottar och nästa gång kramar ni ett träd, eller så har ni bara en mysig pratstund. Att röra sig ihop handlar om så mycket mer än bara träning, säger hon. ●

## Träning för senioren



## Håll dig i form som senior

**ÄVEN DU SOM** är senior mår bättre av motion och rörelse. Och det är aldrig för sent att förbättra din kondition och muskelstyrka. Varje steg och rörelse har en positiv inverkan på ditt välmående, både psykiskt och fysiskt. Skapa gärna nya vanor med fysisk aktivitet som du trivs med. Det kan till exempel vara att gå uppför trappor i stället för att ta hissen, eller att ta en promenad innan frukost. Tänk på att även hushållsarbete räknas som träning. När du klipper gräset, hänger tvätt och dammsuger aktiveras många muskler i kroppen.

**REKOMMENDATIONEN ÄR ATT** styrketräna två till tre gånger i veckan. Det finns många träningsanläggningar och gym som har skräddarsydda pass för seniorer. Men du kommer långt hemma också – utan några träningsredskap. Enkla redskap är annars gummiband eller hantlar på ett till tre kilo.

Övningar för att stärka musklerna bör vara minst 10 minuter per tillfälle. Redan efter två månaders träning kan du få tillbaka muskelstyrka i till exempel lårmuskeln, där du med åldern tappar mest muskelmassa. Du som har svårt att sitta eller stå kan träna när du ligger, till exempel genom att lyfta, böja och sträcka olika kroppsdelar. ●



**VILL DU VETA MER?:** På 1177 finns mer information och tips på träningsprogram: [www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/att-halla-sig-i-form-som-senior/](http://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/att-halla-sig-i-form-som-senior/)

# Profilen.

Tikitut community-based tourism engagerar ungdomar i Lövgärdet, och arbetar tillsammans med Poseidon med lokal turism och unga guider för att främja hållbar samhällsutveckling i Lövgärdet och Vättlefjäll. **Ulla Gawlik** berättar mer.



**H**ej, Ulla! Vad är Tikitut?

– Det är ett initiativ som jag och två kollegor startade i Bergsjön år 2013. Vi var frustrerade över att projekten ofta dog när pengarna tog slut, och ville sätta i gång något mer långvarigt. Det blev Tikitut, som arbetar med hållbar turism med fokus på det lokala. Vi engagerade Bergsjöbor som arrangerade vandringar och matupplevelser i stadsdelen. Sen fick vi en förfrågan om att ta oss an kanotverksamheten här i Lövgärdet, och då gjorde vi det på villkor att vi fick utveckla hållbar turism här också, men då med mer fokus på naturen.



**Ulla Gawlik,**  
medgrundare  
Tikitut

**Vad är tanken med "community-based tourism", som ni kallar det?**

– Vi vill samla intressenter och aktörer runt Vättlefjäll, bygga en plattform för en hållbar stadsdel och utveckla Lövgärdet och Vättlefjäll som destinationer. Ett av målen är att engagera människor i stadsutveckling, och utveckla affärsidéer kopplade till turism.

**Hur kommer Poseidon in i bilden?**

– Vi kom i kontakt genom nätverkande, och gör tillsammans med några andra intressenter ett projekt där vi utbildar ungdomar till att bli guider i Lövgärdet. Just nu planerar ungdomarna till exempel en vandring vid namn "Lövgärdets sanna färger", där de visar upp sin egen stadsdel. Kajakpaddlingen har också varit väldigt populär. Tanken är att upplevelserna kan bli en inkomst för ungdomarna, och att de får sälja och marknadsföra verksamheten. ●

**Ålder:** 54 år.

**Arbetar som:** Medgrundare av Tikitut Community-based Tourism.

**Samarbetar med Poseidon sen:** Slutet av 2020. Tikitut sitter i Poseidons aktivitetshus Eklövet i Lövgärdet.

**Fråga jag brinner för:** Hållbar samhällsutveckling och inkludering.

# Förnya lägenheten med hjälp av textilier

”Textil är det enklaste sättet att förändra ett rum”, är en ofta yttrad mening i inredningssammanhang. Men vad betyder det egentligen? Tillsammans med inredningsarkitekten **Ulrika Hegårdh** reder vi ut hur du maxar höstmyset och löser flera praktiska problem med hjälp av tyg.

**U**nder 2010-talet har många av de traditionella hemtextilierna lyst med sin frånvaro i inredningsreportage och bostadsannonser. En industriell stil utan gardiner och trägolv som saknat mattor har varit den rådande trenden. Den senaste tiden har det dock börjat ske en förändring.

– Jag tror absolut att det handlar om att vi varit hemma mycket det senaste året. På grund av pandemin har vi unnat oss lite finare lakan, mysiga filtar och gardiner som insynsskyddar. Vi har helt enkelt börjat pyssla om våra hem och det märks även när man tittar hos inredningsvarumärkena. De satsar mycket på textil just nu, berättar inredningsarkitekten **Ulrika Hegårdh** på arkitektbyrån Krook & Tjäder i Göteborg.

*Men säg då att man står där med ett hem man önskar var mysigare. Var ska man börja?*

– Börja med att hitta en stor matta du tycker om och placera den i vardagsrummet, se-

dan bygger du på utifrån den. Då kan du helt enkelt välja gardiner, tyger och filtar som matchar. Köper man bara saker man tycker om utan plan är det lätt att det blir plottrigt, berättar Ulrika.



**Ulrika Hegårdh, inredningsarkitekt**

**Ålder:** 46 år.

**Gör:** Inredningsarkitekt på Krook & Tjäder och konstnär; @u.hegardh\_art

**Bor:** Lägenhet i Mölndal.

**Favorittextil:** Lin. Det är ett material som verkligen känns som att det kommer från Moder Jord. Det kan värma, kyla och andas och känns alltid så mjukt och naturligt.

*Och hur gör man om man inte ens vet vad man gillar för färger?*

– Börja med att titta i din garderob – vilka färger hittar du där? Vilka färger intresserar dig i butiker, i skogen eller på stan? Om man börjar att lägga märke till vad man dras till i vardagen brukar det bli ganska lätt att se vad man också skulle trivas med i sitt hem.

Och glöm inte bort att om du bor litet är textil det perfekta sättet att skapa ett helt nytt rum.

– Många har ju sin säng i vardagsrummet och vill gärna skärma av den delen. Då skulle jag ge rådet att skapa en ”visuell linje” snarare än att stänga av helt. Med ett tyg som är lite transparent och exempelvis fästs i en gardinstång i taket, skärmar du av utan att göra rummet mindre. ●



## 1. Arbetsro och ljuddämpning

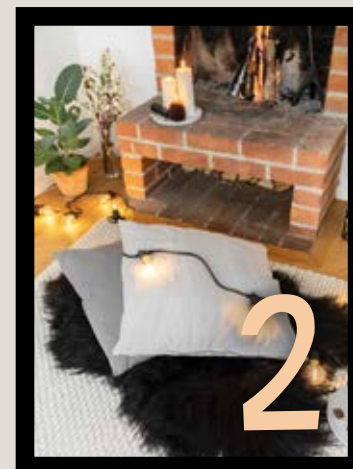
I hem där flera personer ska samsas kan det finnas behov av ljuddämpning, då kan gardiner, tjocka mattor och stora mjuka möbler hjälpa till. För den som arbetar hemma kan en bordsskärm på skrivbordet vara smart att ha, men kom ihåg att inte använda den som anslagstavla för då försvinner den dämpande effekten. Det finns också riktigt snygga ljudabsorbenter för väggarna som kan förbättra ljudmiljön och dessutom bli en trevlig inredningsdetalj. Canvas-tavlor som utlovar samma effekt finns, men är inte lika effektiva.

TEXT: Charlotte Frey Svidén



## 4. För en mysigare sovplats

Det finns många kreativa idéer som kan förvandla sängen till ett mysigt litet kryp-in. Testa till exempel att hänga ett tyg över en rockring ovanför sängen för att skapa en vacker sänghimmel, eller klä en gammal lampskärm i ett långt tyg som du knyter ihop likt en säck och låter dingla som en härlig tofs. Ett annat knep är att fästa en duschstäng i väggen, låt den gå ut över sängen och lägg sedan ett tyg över stängens för att skapa ett tältliknande tak över huvudändan.



## 2. En stor kudde – hemmets bästa vän?

Bor man litet kan ett antal stora kuddar vara en bra investering. Större kuddar (60 x 60 cm) kan göra en säng till en soffa, fungera som loungemöbel på balkongen eller som extra sittplats runt soffbordet. Det kan vara smart att ha några hårt stoppade och några mjukare så att de kompletterar varandra.

## 3. Satsa på galltvål och vädring

Med mycket textilier i hemmet finns också risken att saker man inte vill ska bli fläckiga blir det. Ulrikas bästa tips är att investera i flytande galltvål. Och att ha tålmod. Det hjälper sällan att gnugga och gnida på en fläck med en massa starka medel. Lägg i stället ner tyget i vatten med galltvål och låt det ligga länge. Se bara till att fläcken inte hinner torka först. Och kom ihåg att om du vill fräscha upp filtar och kuddfodral av ull räcker det att hänga ut dem på vädring i ett dygn.



## 5. Trendigt med återvunnet

Det händer mycket inom textilindustrin just nu och det har kommit många nya spännande material, både sådana som redan finns i inredningsbutikerna och sådana vi får vänta några år till på att få köpa hem. Bland de mer futuristiska materialen finns exempelvis soffklädselar där ett glas spilld juice bara rinner av utan att lämna minsta fläck. I butik redan nu finns inredning och



textilier tillverkade av både återvunna tyger och återvunnen plast. Vad sägs om tyg som naturtroget imiterar fårskinnsfällar men är tillverkat av just återvunna PET-flaskor?

# Kaverös blomstrar i goda grannars lag

Gårdsföreningen Kaverösodlarna har snabbt blivit en uppskattad knutpunkt. När restriktionerna lättade bjöd föreningen in grannarna till en fullspäckad aktivitetsdag i odlingsområdet. Målet var att umgås, fika och locka fler att sätta fingrarna i jorden.

Vid Tunnlandsgatan i Kaverös letar sig de asfalterade gångvägarna fram kors och tvärs genom grönytorna och mellan husen. På en triangelformad gräsyta, med en ståtlig lind och flera björkar, står sedan i våras drygt 40 pallkragar. Här har Kaverösodlarna fått tomater, grönkål, majs, kryddor och mycket annat att växa ordentlig under sommaren.

– Många kontakter har knutits, och barnen som brukar leka här bredvid kommer gärna och hjälper till, säger Roxanna Noordin.

Hon är ordförande i gårdsföreningen, och den här fuktiga oktober söndagen har Kaverösodlarna i samarbete med Poseidon bjudit in alla grannar till en aktivitetsdag vid odlingsområdet.

– Det finns ett stort behov av att umgås igen. Och så vill vi visa att vi finns, säger Roxanna.

**VID ETT BORD** färgläggs små papperslådor, som ska fyllas

med jord och ärtskott. Lotta Kindmark, kassör, hjälper barnen. Plötsligt tar hon på sig en svart cape, en svart hatt och förvandlas till "Skräp-Irma". Syskonen Samir och Abdullah El-Chaar och grannkompisen Joel Hermansson är inte svåra att övertala att följa med på en skräpplockarrunda. De får varsin griptång och börjar en intensiv jakt på läskburkar, cigarettpaket och godispapper.

## Gårdsföreningen Kaverösodlarna

Startades: Maj 2021.

**Bakgrund:** Våren 2021 hjälpte Poseidon till med material för att odla i pallkragar. I dag delar 28 medlemmar på 42 pallkragar, och fler grannar står i kö. Förutom odling och gemenskap står hälsa och hållbarhet i fokus. Här odlar man utan konstgödsel och uppmuntrar till att byta grödor och fröer med varandra.

– Det är första gången jag klär ut mig, men jag tror det fastnar lite mer hos barnen så här. Jag vill ju att de blir ambassadörer och pratar om skräp med andra barn i området, säger Lotta.

Thobias Carlsson, utvecklingsledare i distrikt Väster, hänger också med. Han tycker att en gårdsförening är ett utmärkt sätt att skapa engagemang och att Kaverösodlarna är ett exempel på hur trevligt det kan bli.

– Men det behöver inte handla om odling. Det kan vara vad som helst som får människor att mötas – en hundför-

ening eller en data-spelsförening exempelvis.

**POSEIDONS MILJÖ-** och husvärdar har tänt grillarna och röken börjar sväva över området. Grannarna Ragnhild Bruce och Britt-Marie Johansson slår sig glada ner vid ett bord. Med sig har de var sin korv i bröd och en kopp rykande varmt kaffe. De har bott i Kaverös i många år och stortrivs i området.

– Det är fint att de anordnar det här. Jag är inte med i föreningen, men har varit här och hämtat både dill och persilja. Det finns två pallkragar med kryddor som alla får ta av – det är käckt, säger Britt-Marie.

När ordförande Roxanna sammanfattar dagen konstaterar hon nöjt att runt 80 Kaverösbor deltagit – pratat med grannar, gått tipspromenad, gympat och fikat. Joel Hermansson petar henne i sidan.

– Har du rättat tipspromenaden? ●



Roxanna Noordin, ordförande.



Thobias Carlsson, utvecklingsledare, distrikt Väster.



1



2



5



6

1 Olli Copcutt Drejare och Emilio Paulsson ritar på små lådor för ärtskott.

2 Tipspromenad, parkour, korvgrillning med mera. Roxanna Noordin och Magnus Kindmark i Kaverösodlarna hälsar välkomna och berättar vad som kommer att hända under aktivitetsdagen.

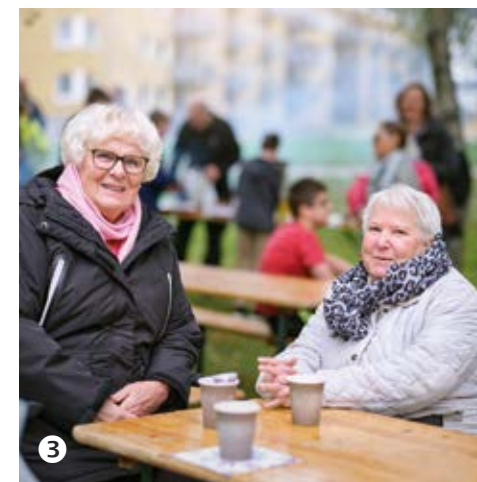
3 Ragnhild Bruce och Britt-Marie Johansson har kommit för att fika och umgås. Det gör de gärna annars också. I huset på Tunnlandsgatan där de bor är de några damer som brukar träffas ute på gården och dricka kaffe.

4 Lotta Kindmark är vanligtvis kassör i Kaverös-

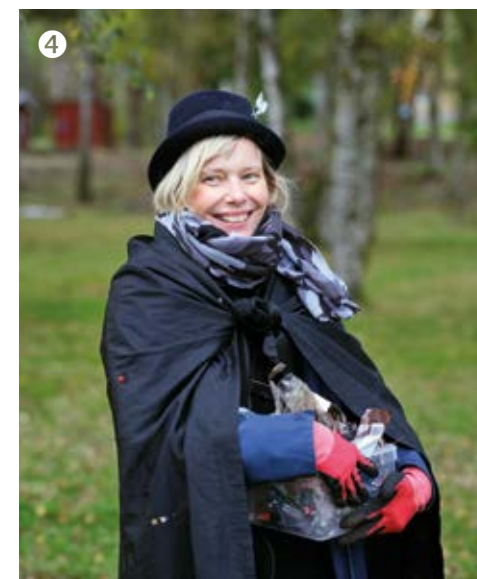
odlarna, men under skräpplockarrundan är det "Skräp-Irma" som lär barnen att källsortera.

5 Cat Hernandez Bolander och dottern Nekiri skulle bara ut och gå med hunden Nikki, men hamnade på aktivitetsdagen och passar på att gå tipspromenad.

6 Bröderna Abdullah och Samir El-Chaar och grannen Joel Hermansson gillar att cykla omkring i Kaverös, men i dag hjälper de till att plocka skräp.



3



4

## Vill ni starta en gårdsförening? Så här kan Poseidon hjälpa till.

Om du och dina grannar har en idé på en aktivitet att göra tillsammans hjälper Poseidon gärna till med att bilda en gårdsförening.

Enda kravet är att medlemmarna har ett hyresavtal med Poseidon och att ett årsmöte hålls. För att starta behöver tre personer eller fler bilda en styrelse.

?

**VILL DU VETA MER?:**  
Läs vidare på [poseidon.goteborg.se/hyresgast/gardsforeningar](https://poseidon.goteborg.se/hyresgast/gardsforeningar)

# Ge matresterna en andra chans

Varje år slänger göteborgaren 14 kilo ätbar mat. Faktum är att den största delen av landets totala matsvinn uppstår hemma i våra hushåll. Genom att ta vara på den mat du köper hem slipper du slänga pengar rakt i soporna.



**Daniel Oddhammar, kock och matsvinnsexpert**

**Ålder:** 47 år.

**Familj:** Frun Cicilia, Dexter 14 år, Ella 18 år och Alfons 22 år.

**Bor:** I en 4:a på 104 kvm i Guldheden.

**Gör:** VD och grundare av Generation Waste och PlanetU, som hjälper restauranger och kommunala kök att minska sitt matsvinn. Driver även podden "Ett gott exempel".

**DANIELS INTRESSE FÖR** mat kom redan hemma i mormors kök och där var det inte fråga om att slänga något.

– Mormor bryggde kaffe på sumpen tre gånger och lagade en fantastisk grönsakssoppa med frikadeller på det hon hade i kylen. I dag tror jag att många tänker att vi bara slänger 1–2 kg matavfall per vecka. Men om vi tar en trappuppgång med 15 lägenheter – då blir det otroligt mycket på ett år.

En del av matavfallet är så kallat oundvikligt matavfall, som ben och kaffesump, men rent ekonomiskt kan ett hushåll spara 3 000–6 000 kronor per år genom att undvika att slänga ätbar mat. Ett bra knep är att börja med att inventera sina lager och planera veckomenyn, inte bara utifrån vad som behöver handlas utan också med tanke på vad som redan finns hemma.

– Du vet den där hyllan i kylskåpet med massa små burkar? Lite oliver, tacossås, bostongurka. Om man tar ut det och har pasta eller ris hemma hade man lätt kunnat laga två middagar, säger Daniel.

**NÄR HAN ÖPPNAR** sitt kylskåp faller blicken direkt på matrester. Daniel visar hur han delat in

kylskåpet i olika hyllor så att resterna förvaras i ögonhöjd.

– Då är det mer sannolikt att man tar dem först. Det blir inte godare bara för att det står några dagar extra. Gör samma hyllindelning i frysen – den är jättebra, använd den!

Enligt Naturvårdsverkets siffror från 2018 räknade man med att det som slängs i våra hemkomposter består av 28 procent matsvinn, alltså livsmedel som inte äts upp. En annan del av hushållens matavfall är det som hålls rakt ut i avloppet. Ungefär 18 kilo mat och dryck låter var och en av oss rinna ut i avloppet på ett år.

– Jag tror att vi svenskar är livrädda för att bli magsjuka. En del slänger oöppnad mjölk som man inte ens luktat på. Lita på dina sinnen, man märker om något är dåligt eller surt.

Något som legat för länge i kylskåpet blir lite kletigt och luktar. Då vet man att det inte är ok, säger Daniel och fortsätter:

– En frysskadad gurka, den slänger folk. Om man i stället river upp den i en tzatziki så syns det inte att den är frysskadad. Den tappar kanske lite i smak men går fortfarande att äta.

Om man inte vill göra ny mat av sina rester rekommenderar Daniel komposter – även om man som han bor i lägenhet.

– Jag har en så kallad bokashi här hemma, där avfallet fermenteras. Det är en hink med lock som jag varvar mat och bokashiströ i. Det får stå i två veckor, sen gräver jag ner det i gårdsföreningens pallkragar och så blir det ny jord. Matavfallsjuicen är dundergödsel för växterna!

**NÄR DANIEL JOBBAR** med matsvinnsfrågan hos restauranger och kommunala kök går mycket ut på att mäta hur mycket som slängs för att få en överblick av det kostar. Det tycker han att man som privatperson också borde göra.



Daniel och dottern Ella lagar gärna mat tillsammans. "Måltiden ska vara gemensam, prata om hur det smakar och vad ni ska laga," säger Daniel.



**Vi svenskar är livrädda för att bli magsjuka. En del slänger oöppnad mjölk som man inte ens luktat på."**

Daniel Oddhammar

Fem matsmarta tips

SÄNK TEMPERATUREN

Råvarorna trivs inte om det är för kallt i kylen. Sänk temperaturen till 4–5 grader och fyll inte på med för mycket – då hinner du äta upp och maten håller längre.

SKAKA LIV I LEDSNA GRÖNSAKER

Har salladen och rotfrukterna blivit trötta och hängiga? Lägg dem in ett kallt vattenbad så får de snart sin spänst tillbaka. Färska örter kan med fördel torkas på ett hushållspapper, malas ner och användas som torkad krydda.

TA VARA PÅ SKALET

Skalet på potatis och andra rotfrukter innehåller massa smak och näring – låt det sitta kvar. Vill du ändå skala så blir morotsskalet, tillsammans med lite olja och salt i ugnen gudomliga chips till fredagsmyset.

FRYSEN ÄR DIN VÄN

Kött, mjölk, gryn, grönsaker. Det mesta går att frysa. Släng ostskalkarna i frysen så är du redo inför tacomiddagen eller gratängen. Ta ut och riv när osten fortfarande är lite fryst!

MÅLTIDSPLANERING

Handla inte stressad och hungrig. Kolla vad du har hemma innan du åker till affären och laga bara så mycket mat som ni kommer att äta upp. Om du ska laga mer – se till att ha en plan för när det ska ätas upp så att inte resterna glöms bort.

Krutonger av överblivet bröd

Torra korvbröd är kanske inte så kul, men krispiga krutonger är desto bättre!

INGREDIENSER:

- 3 korvbröd eller annat ljust bröd
- 1 msk olivolja
- 2 msk smör
- Salt och peppar
- En näve kryddgrönt

GÖR SÅ HÄR:

- Skär brödet i 1 cm stora kuber.
- Hetta upp smör och olja till det är nötrunt.
- Lägg i brödtärningarna, rör om och stek tills de är gyllengula och krispiga.
- Salta och peppra. Strö över hackad persilja eller annat kryddgrönt.

KOKBOK FÖR SNÄLJÄPAR

Lär dig att snåla som mormor! Du hittar Daniels klimatsmarta recept i vår gemensamma kokbok på [poseidon.goteborg.se/hyresgast/leva-hallbart/kokbok-for-snaljapar/](https://poseidon.goteborg.se/hyresgast/leva-hallbart/kokbok-for-snaljapar/)



Fyra tips.

Njut av närodlande råvaror i säsong

Att äta grönsaker och frukter i säsong, i stället för mat som åkt runt halva jordklotet, blir både billigare, ger mer näring och är bättre för miljön. Dessutom finns det mycket man kan göra med råvarorna så att så lite som möjligt går till spillo.

Palsternacka

Den gulvita rotsaken med sin säregna smak är rik på kalium och full av vitaminer. Unga, spröda palsternackor kan du äta med skal, bara skrubba dem först. Ibland kan de bli lite bruna inuti, men så länge de inte börjat ruttna eller smaka illa, går de utmärkt att använda i matlagning. Rotsaksgratäng – javisst! Men visste du att palsternacka och lönnsirap är som skapta för varandra, smyg ner lite i pannkakorna får du se!

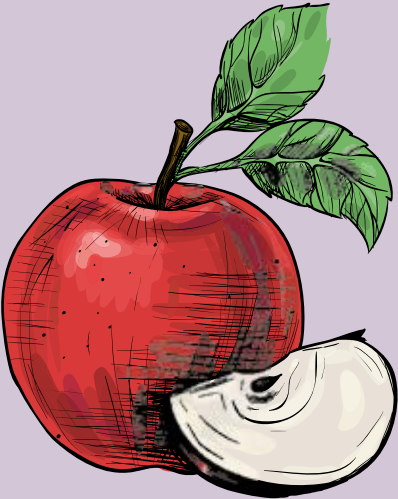


Brysselkål



Om du förvarar brysselkålen svalt står den C-vitaminladdade julfavoriten sig i ett par veckor. Vill du lagra dem längre är det bästa sättet att förvälla huvudena snabbt och sedan frysa in eller torka dem. När du rensar brysselkålen brukar det bli små blad över som är jättegoda att woka. Man kan också fritera brysselkålsblad i 170 grader och krydda med lite salt. Annars kan du äta dem råa, gärna tunt hyvlade i en sallad.

Äpple



Riva, sylta, mosa, baka. Det finns många användningsområden för äpplen. Testa att lägga tunna äppleskivor på ett bakplåtspapper och sikta över lite florsocker. Grädda i 100 °C under fyra timmar, så får du ljuvligt krispiga chips. Oskadda äpplen kan förvaras flera månader om de hålls svalt. Fallfrukt och skadade äpplen bör däremot ätas omgående. Varför inte använda dem i efterrättspajen, med skinksteken eller i en råraka?

Rödbeta

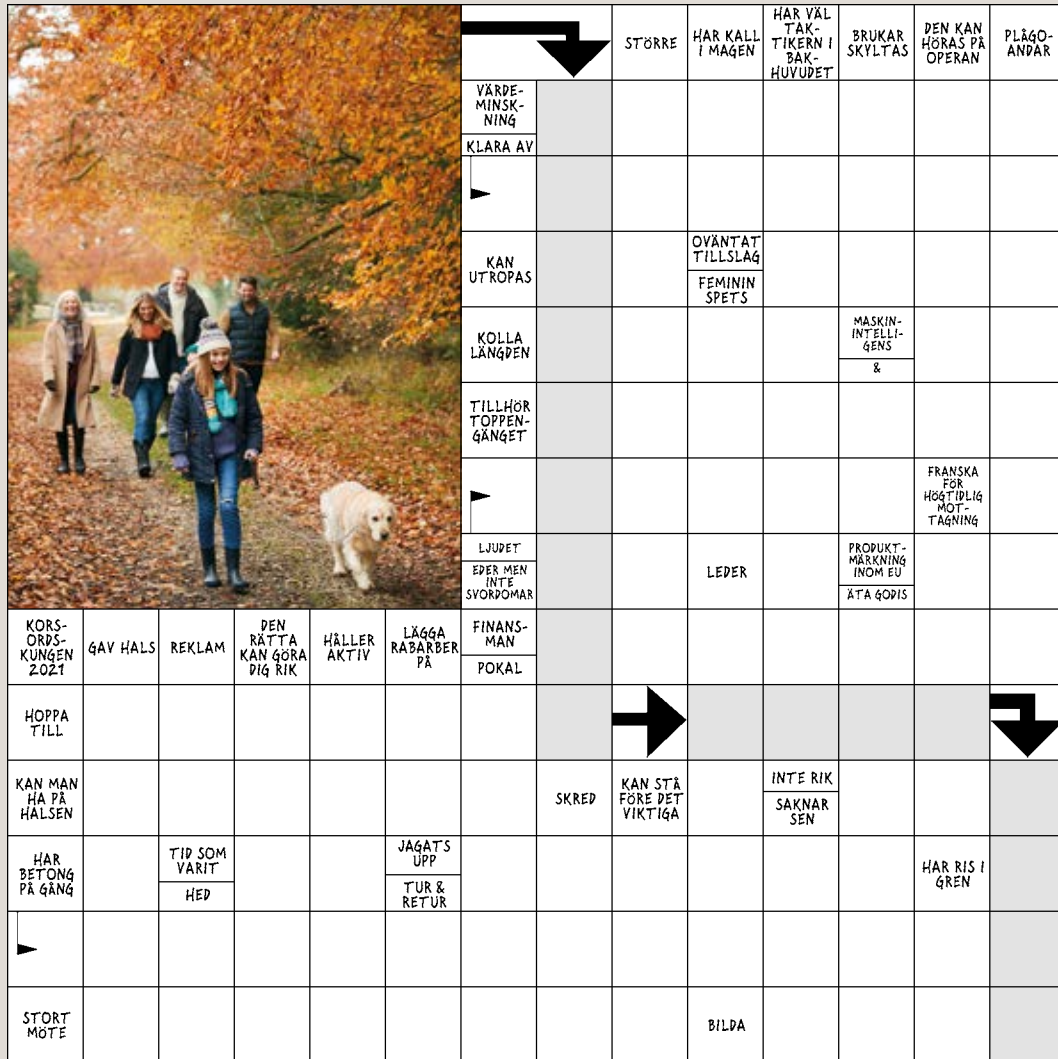


Skandinaviskt odlade rödbetor finns att tillgå året runt. Tvätta av betorna och koka eller baka dem med skal. Vill du sedan skala går det lätt att dra bort skalet. Gör gärna en 1-2-3 lag på 1 del ättika, 2 delar socker och 3 delar vatten som du lägger ner kokta och tärnade rödbetor i. Perfekt tillbehör till rest-pytsen som du lagar i slutet på veckan för att tömma kylen. Förutom rotfrukten kan även bladen kokas och ätas.



VILL DU VETA MER OM VILKA GRÖNSAKER SOM ÄR I SÄSONG?  
Hos Naturskyddsföreningen finns en lista på vilka grönsaker som är i säsong olika tider på året. Läs mer på [naturskyddsforeningen.se/artiklar/valj-bland-sasongens-godsaker/](https://naturskyddsforeningen.se/artiklar/valj-bland-sasongens-godsaker/)

Vilken mening gömmer sig i korsordet?  
Hitta orden i de färgade fälten och var  
med och tävla om biobiljetter.



Svaret är: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ Postort: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_



Nu kan du bli en av tre personer som vinner biobiljetter 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 13 december 2021.

- Skicka svaret via mejl till: [info@poseidon.goteborg.se](mailto:info@poseidon.goteborg.se). Skriv "Korsord 3" 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 Ångered. Märk kuvertet "Korsord 3" och glöm inte att fylla i namn och adress.

**Vinnarna meddelas  
personligen.**

Från och med den 14 december kan du se facit på: [ivk.poseidon.goteborg.se](http://ivk.poseidon.goteborg.se)



# Från betong till grönska i Hjällbo

## BAKGRUND

Pandemin innebar att många inte kunde fortsätta med sina inomhusaktiviteter som vanligt. Så även Hjällbo Scoutkår som funderade på vad de kunde göra i stället. Deras lokal ligger på Skolspåret i Hjällbo, i botten av ett sexvåningshus, med en grå och trist gång utanför. De bestämde sig för att rita och planera en trädgård.

## NULÄGE

Tillsammans med Poseidon anlade scouterna en plats för både lägereld, insekts-hotell, åtbara odlingar och en blomsteräng. 50 barn var med och hjälpte till att plantera ut 170 arter. I höstas invigdes Betongiska trädgården och även de boende i området har engagerat sig och hjälper till med vattnet när scouterna inte är där.

## FRAMTID

Förutom att ta hand om de nya planteringarna, lära sig göra upp eld på grillplatsen och tälja pinnar fortsätter samarbetet mellan scouterna och Poseidon. Hjällbo Scoutkår ska hjälpa Poseidon att plocka skräp i närområdet och hjälpa till att informera vid invigningen av de nya miljöhusen som kommer på plats under nästa år.



Kompisarna Pontus Rocha, Rayan Siguerdjidjene och Daniell Ali var först i mål på 2,5 kilometer.

# Ett varv för Backa



Live-musik, medaljutdelning och möten – i oktober var det premiär för BackaVarvet. Målsättningen är en årlig folkfest med Backa i fokus. – På sikt ska hela stan bjudas in, säger **Carl Blixt**, utvecklingsledare på Poseidon.

**F**rån Poseidons evenemangstält på idrottsplatsen i Backa Röd ljuder medryckande toner från livebandet Bosnia Express. Korv med bröd delas ut till deltagare som behöver fylla på med energi. Det är premiär för BackaVarvet och det har snart gått 15 minuter sedan startskottet gick för löpare mellan 11 och 13 år. ”Hur lång tid kan det ta att springa sträckan på två och en halv kilometer?”, undrar en av föräldrarna som väntar vid mållinjen. Precis då dyker den första sprintern upp bakom krönet. Det är Rayan Siguerdjidjene som är först

i mål. Han hinner knappt få på sig medaljen som delas ut av Poseidons funktionär, innan kompisen **Pontus Rocha** kommer efter. Tredje man i mål är **Daniell Ali**.

– Det var roligt, jag gillar att springa, säger Pontus Rocha och fortsätter:  
– Vi tränar alla tre i samma fotbollsklubb.  
– Det här är jättebra träning, jag vill få bättre kondition, säger Daniell Ali.

**UNDER DAGEN PÅGÅR** lopp för olika åldrar, det sista är en promenad där alla mellan 4 och 100 år kan delta. Till premiärvarvet är det endast boende hos Poseidon i distrikt Backa som har haft möjlighet att anmäla sig, men på sikt är tanken att göteborgare från hela stan ska bjudas in. **Carl Blixt**, som är utvecklingsledare i distrikt Backa, är på plats vid mållinjen. Han tycker att det är roligt att så många har valt att trotsa det småregniga oktobervädret för att delta



**Carl Blixt**

**Ålder:** 32 år.

**Gör:** Utvecklingsledare, distrikt Backa.

**Brinner för:** Bra hyresgästdialog så som BackaVarvet – då hyresgäster och hyresvärd möts i ett positivt sammanhang. Att tillsammans med hyresgäster och medborgare åstadkomma förändring.

TEXT: Maria Bard FOTO: Markus Andersson



Bosnia Express ackompanjerade löpstegen med en blandning av bosnisk folkmusik, blues, rock, funk och romska toner.



”Med tanke på att vi inte har sprungit sedan vi var tolv, gick det ändå ganska bra”, säger Emma Hamfeldt som sprang tillsammans med Anna-Lena Jacobi.

i premiärloppet. Han berättar att det övergripande målet med BackaVarvet är att lyfta allas lika rätt till en god folkhälsa. I Göteborg är det stor skillnad i medellivslängd beroende på var man bor.

– Vi vill inspirera fler till att röra på sig. Det här är också ett väldigt bra sätt för oss att möta och skapa dialog med våra hyresgäster, säger han.

Varvet är en del av en rad satsningar som Poseidon genomför för att bidra till en positiv utveckling för dem som bor i området. Det handlar också om att nyansera bilden av Backa, som i media ofta skildras på ett negativt sätt, menar Carl.

– Vi vill arrangera aktiviteter som lockar besökare från hela Göteborg. Förutom BackaVarvet kommer vi att ha en loppis i december. Upplägget kommer att vara ungefär detsamma som Megaloppisen i Majorna.

**DET HAR BLIVIT** dags för femkilometersloppet för ungdomar och vuxna och ett tjugotal personer har samlats vid startlinjen. **Anna-Lena Jacobi** och **Emma Hamfeldt** har precis hämtat ut sina nummerlappar och är riktigt taggade. För Emma är det första loppet hon deltar i någonsin.

– Nu när det faktiskt arrangeras ett lopp på hemmaplan kände jag att det var läge att testa. Det känns kul att vi får vara med redan på premiärloppet av BackaVarvet, säger Emma.

De håller vaksamt uppsikt på Poseidons funktionär för att inte missa startskottet.

– **BACKA HÅLLER VERKLIGEN** på att förändras till det positiva. Jag tror att det här kan vara ett jättebra sätt att få folk att upptäcka den här delen av stan, hinner Emma säga innan hon sätter iväg i full fart. ●



Yonas Tsegaye och Karolina Niemi tog med sig dottern Liana i barnvagn runt banan.



**Vi vill inspirera fler till att röra på sig. Det här är också ett väldigt bra sätt för oss att möta och skapa dialog med våra hyresgäster.”**

Carl Blixt, utvecklingsledare, distrikt Backa.



## BackaVarvet

**Antal deltagare:** 136

**Syfte:** Att bidra till en jämlik folkhälsa och en positiv utveckling i området. Målet är också att lyfta och nyansera bilden av stadsdelen Backa.

**Framtid:** Varvet kommer att bli ett årligt arrangemang där göteborgare från hela stan har möjlighet att delta. I framtiden är tanken att hyresgästerna själva ska arrangera varvet tillsammans med Poseidon.

# Till sist.

## En park för alla årstider

TEXT: Katarina Mistic  
FOTO: Poseidon

**VÄRDENS PARK I BACKA** är vår överlägset största perennplantering. Här samsas tusentals noggrant utvalda perenna växter tillsammans med konst, skyltar om växterna och bänkar att slå sig ner på.

– Här finns växter och träd som du normalt sett bara ser i botaniska trädgårdar som till exempel tulpanträdet och chilensk sydbok,

säger Jennifer Hajdic på Poseidons distrikt Backa.

**TIDIGT PÅ VÅREN** kommer vårlökarna, följda av färgsprakande azaleor. Under hela sommaren bjuder en stor mängd perenner på en fantastisk färgprakt. Blomningen håller i sig långt in på hösten och även under vintermånaderna är

parken en vacker upplevelse med sina frostiga fröställningar.

– **DET ÄR SVÅRT** att välja en favoritårstid men det är speciellt att gå i parken på vintern när belysningen lyser upp grenar och blad och i januari när kejsarolvon blommar på bar kvist och doftar gott, säger Jennifer. ●



**HITTA HIT:** Värdens Park kan du besöka året runt – ta gärna med en fika och lär dig mer om växter och trädgård! ● **Adress:** Hjalmar Bergmans gata 8, Backa ● **Närmsta hållplats:** Björkrisvägen

