

DIALOG
Att skaffa
inneboende

LEV HÅLLBART
Återbruk
på modet

EXPERTEN
Fixa en
smartare hall

I våra kvarter

Nummer 1, höst/vinter 2020
Ett magasin för dig som är hyresgäst hos Poseidon

MAGASIN

VÅGA
BRY DIG!

SID 34

► **Trygg stad**
Vägen till ett
Göteborg utan
särskilt utsatta
områden

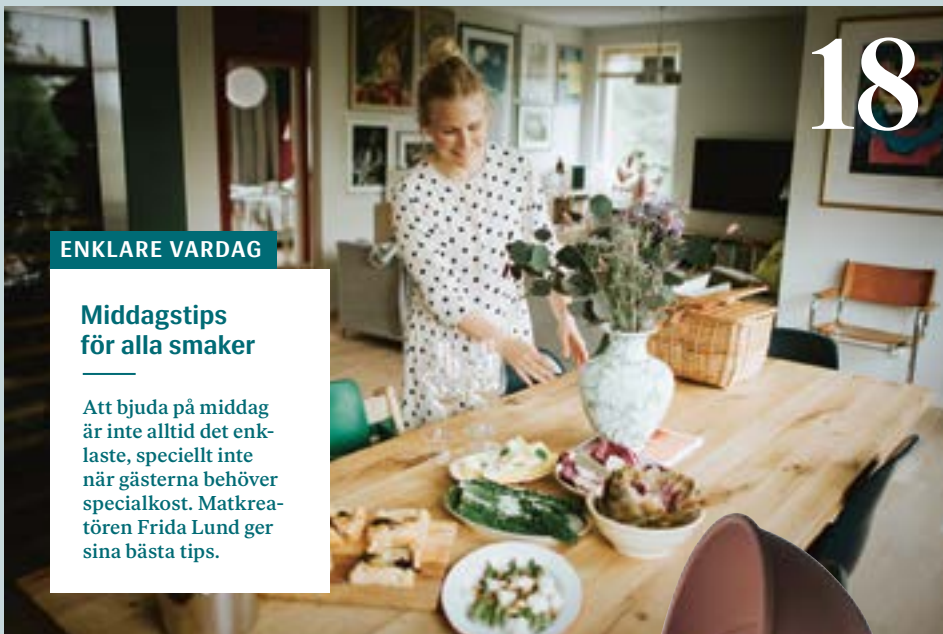
► **Guiden**
Promenad-
stråken med
det lilla extra

TILLSAMMANS

Skördefest hos Forselius
Botaniker i Guldheden

Odlar grönsaker och gemenskap

Innehåll.



ENKLARE VARDAG

Middagstips för alla smaker

Att bjuda på middag är inte alltid det enklaste, speciellt inte när gästerna behöver specialkost. Matkreatören Frida Lund ger sina bästa tips.

- 4 **På gång**
Aktiviteter runt om i Göteborg som är både billiga och coronavänliga.
- 6 **Dialog**
Hur är det att ha en inneboende? Följ med hem till Linda och Füreya i Johanneberg.
- 8 **Lilla boskolan**
Så gör du för att brandsäkra dig och ditt boende.
- 9 **Tillsammans**
En trygg stad för alla. Här är strategin som ska se till att Göteborg inte har några särskilt utsatta områden 2025.
- 13 **Hemma hos**
När hemmet blir kontor – vi har besökt Sara Georén i Sandarna.
- 14 **Guiden**
Fem härliga promenader med en twist.

- 16 **Den hållbara staden**
Nu bygger vi grönare kvarter i Frölunda. Hållbara mobilitetslösningar och klimatsmarta hus ser dagens ljus på Mandolingatan.
- 23 **Profilen**
Boendeutvecklaren Carina hjälper hyresgäster som halkar efter med hyran.
- 24 **Experten**
Så får du en fungerande hall. Inredningsarkitekten Jannika Hernelius delar med sig av knepen som gör det till en fröjd att komma hem.
- 28 **Lev hållbart**
Skaffa en klimatsmart stil. Modedesignern Anna Lidström berättar hur du får en miljövänligare och personligare garderob.



TILLSAMMANS

Gårdsföreningen som förenar grannar

Under våren såddes de första fröna i pallkragarna på Doktor Forselius backe i Guldheden. Nu har årets skörd tagits upp, och även gemenskapen på gården har grott sig starkare.



- 31 **Fyra tips**
Vilka material är minst dåliga för miljön? Det här ska du tänka på när du väljer textilier.
- 32 **Hjärngympa**
Lös vårt korsord och tävla om biobiljetter.
- 33 **Vad hände sen?**
Sopsorteringstävling fick hyresgäster att sortera mer. Så är sorteringsviljan två år senare.
- 34 **Mötet**
Därför mår vi bra av att heja på grannen. Docent Cecilia Henning om varför ytliga relationer bäddar för bättre grannsämja.
- 36 **Till sist**
Gör felanmälan på språng med Poseidons nya app.

HEJ!

”Välkommen till vårt nya magasin!”



DETTA SER JAG FRAM EMOT JUST NU:

Jag älskar gemenskapen i att laga och äta mat ihop! Och jag längtar efter att göra det tillsammans med min stora familj.

HEJ OCH VÄLKOMMEN till premiärnumret av *I våra kvarter magasin!* För en månad sedan lanserade vi ett digitalt nyhetsbrev, och nu känns det fantastiskt kul med ytterligare en kanal där vi kan hålla dig informerad och inspirerad. Och inte nog med det – snart lanserar vi en app som förklarar vardagen för dig som hyresgäst. Håll utkik efter den!

Här i magasinet vill vi ge dig en ny läsupplevelse när det gäller ditt boende, din vardag och livet som göteborgare. Du får också en inblick i vårt uppdrag att utveckla Göteborg till en bättre stad. I detta nummer kan du exempelvis läsa om hur vi jobbar för att skapa en tryggare stad för alla – en fråga som faktiskt fick mig att söka det här jobbet.

Vi är många som är oroliga över utvecklingen i delar av vår stad, och inom Framtidenkoncernen, där Poseidon ingår, jobbar vi nu stenhårt för att skapa förändring. Jag säger inte att det blir lätt. Det kommer att krävas mod, ut hållighet och nya vägar. Men jag är övertygad om att vi tillsammans kan göra Göteborg till en ännu bättre stad! ●



ANNA HULT

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 Misis ● Redaktionell produktion: Rubrik AB ● Redaktör: Maritha Arcos ● Art Director: Hanna Finnström
● Omslag: Anna-Lena Lundqvist ● Tryck & distribution: Risbergs Adbox
I våra kvarter magasin ansvarar ej för insänt, ej beställt material.



PÅ GÅNG

Nu nalkas advent och snart tänds stadens juleljus. Göteborg erbjuder aktiviteter för alla åldrar, intressen och plånböcker. Vad sägs om att prova på 1600-talets sociala medier, klättra över hinder eller besöka en av stadens grillplatser? Här får du tips på saker att hitta på till en liten eller ingen kostnad alls – som funkar även i pandemitider.

NATUR

Utemiddag i det fria

ALLT SMAKAR BÄTTRE utomhus och få saker går upp mot att ta med familj eller vänner ut i naturen, tända en brasa och laga mat tillsammans över öppen eld. Runt om i Göteborgs parker och naturområden finns flera fasta grillplatser att besöka för dig som längtar efter att äta ute utan att behöva tänka på bordsbokningar och risken för trängsel. Packa dina favoritråvaror och njut av stunden. ●

VILL DU VETA MER?: På goteborg.se hittar du en friluftskarta över fasta grillplatser och information om var det finns ställ för att lämna engångsgrillen.

! EVENEMANG



Matrix på Världskulturmuseet

Markmålningen Matrix är ett konstnärligt samarbetsprojekt där tre konstnärer har utgått från museets utställning Korsvägar. Resultatet är en storskalig målning på betongplattorna framför Världskulturmuseet.



Göteborgs födelse på Stadsmuseet

Snart fyller Göteborg 400 år. Göteborgs Stadsmuseum firar jubileet genom att se tillbaka på stadens födelse. Via livsberättelser och föremål ur samlingarna får vi en inblick i hur vardagslivet tedde sig på 1600-talet.



Guidade turer i Trädgårdsföreningen

Följ med på en historisk vandring genom en av Europas mest välbevarade 1800-talsparker. Där det en gång låg sumpmark och kärr finner du idag en lugn oas mitt stadens hjärta. Gratis guidade turer varje torsdag–lördag 14.30.

FAMILJ



Hinderbana för hela familjen

! UTMANA FAMILJ OCH vänner i Göteborgs första hinderbana! Den 21 hinder långa banan i Kvibergs Park är en rolig utmaning för både barn och vuxna. Banan är tillgänglighetsanpassad med hinder i olika höjder och svårighetsgrader. Här finns dessutom ett utegym för den som vill köra ett extra pass. Ta med något gott att äta och dricka och avsluta med en mysig stund tillsammans vid grillplatsen som ligger i anslutning till banan. ●

Kvibergs parks hinderbana

- PRAKTISKT:** Hinderbanan är upplyst mellan 22.00–06.00.
- HITTA HIT:** Ta spårvagn till hållplats Kviberg eller buss till hållplats Kvibergsskolan. Sedan 10–15 minuters promenad. På Luftvärnsvägen finns parkering.



budgettips i vår stad:

DET FINNS MÅNGA saker att hitta på som inte gräver ett alltför djupt hål i plånboken. Vet du till exempel att du för 100 kronor kan köpa ett årskort till flera av stadens museer? Eller om du hellre vill se staden från en ny vinkel så kan du unna dig en sightseeing med Älvsnaabben. Du kan också testa ett nytt utegym eller varför inte prova ett promenadstråk i en ny stadsdel eller ute på någon av de bilfria skärgårdsöarna? Slår hungern till finns det gott om foodtrucks som erbjuder allt från ceviche till pulled pork.

? VILL DU VETA MER?: Besök goteborg.com/7-budget-tips-i-goteborg/ för mer information.

KULTUR



Christer Andersson, Cineasterna

// Vi ger kvalitetsfilmerna en egen kanal

BIBLIOTEKEN LÄNAR INTE bara ut böcker och musik. Med streamingtjänsten cineasterna.com får du tillgång till tusentals filmer hemifrån – helt gratis.

– Vi har ett brett utbud av filmer för både barn och vuxna, säger Christer Andersson på FörlagEtt som ligger bakom Cineasterna.

Vad är Cineasterna?

– Cineasterna ger kvalitetsfilmen en egen kanal, där även udda filmer från världens alla hörn välkomnas. Vi erbjuder hellre det bästa än det mesta i filmväg. En tjänst för filmälskare helt enkelt.

Hur ser framtiden ut?

– Vår vision är en strömmad film-tjänst som når hela Norden och varför inte världen! I dag via biblioteken, i nästa steg kanske det blir öppet för alla.

DEN SOM ÄR INTRESSERAD kan skapa ett konto på cineasterna.com. Allt som behövs är ett vanligt biblioteks-lånekort. ●

? VILL DU VETA MER?: Besök cineasterna.com för att se utbudet och strömma film.

Genom att hyra ut ett rum kan du bidra till att minska bostadsbristen, dela på hyran och få sällskap på köpet. För **Linda Synneby** och **Füreyä Ek** blev samboendet en lyckad matchning.

– Det känns lite som att jag har fått en extra dotter, säger Linda.

Det är många som har funderingar kring vad som gäller om man vill ha en inneboende. Några som vet hur det fungerar i praktiken är studenten **Füreyä Ek** och **Linda Synneby**. När vi träffas i Lindas mysiga trerummare i Johanneberg är det en vanlig måndagseftermiddag. Füreyä sit-

– Jag blev förvånad över hur många som hörde av sig, men det är nog det attraktiva läget som gör det.

Hon valde ut tolv personer som verkade intressanta och började ringa runt. En av dem var studenten **Füreyä Ek** som precis hade kommit in på juristutbildningen i Göteborg. De kom överens om att de skulle träffas över en fika



nade. I hyran ingår möbler, el, internet och städgrejer. I övrigt har de inga särskilda regler för samboendet. Linda tycker att det är viktigt att båda känner sig hemma.

– Om det är något som inte känns bra är det viktigt att man tar upp det direkt. Jag brukar också tala om när jag reser bort och kommer hem. Det är bra för Füreyä att veta, om hon till exempel vill ta hem vänner, säger Linda.

I det rum som har blivit Füreyas har hon två garderober och ett par bokhyllor där hon kan ha sina grejer. I köket



Füreyä Ek, inneboende.



Linda Synneby, hyresgäst hos Poseidon.

“Om det är något som inte känns bra är det viktigt att man tar upp det direkt.”

Linda Synneby

har hon några hyllor i kylan och skafferiet. Och hittills har allt funkat bra. De har bott tillsammans i snart två månader och även om de inte umgås aktivt, är det kul att ha någon att småprata med, tycker Füreyä.

– Vi pratar om allt möjligt, om skolan eller om någon bok som man har läst. Det känns inte heller som att vi är i vägen för varandra eller stör.

LINDA TYCKER ATT det är roligt att ha en ung person boende hos sig igen, efter att den yngsta dottern flyttat ut. Samtidigt är hon lite orolig för att bli för ”mammig”. Det händer att det slinker ur henne ett tvättråd eller två. Men det är inte något som bekymrar Füreyä.

– Det här är ju första gången jag bor någon annanstans än hemma hos mina föräldrar. Jag tycker bara att det är bra att få lite tips. ●

Att tänka på om du vill skaffa inneboende

Som hyresgäst har du rätt att hyra ut en del av din lägenhet till en inneboende, och du behöver inte be hyresvärden om lov. Men det är några saker som du behöver tänka på:

1 DU MÅSTE SJÄLV BO KVAR I LÄGENHETEN
Hyr du ut hela lägenheten räknas det som andrahandsuthyrning och för det behöver du Poseidons tillstånd.

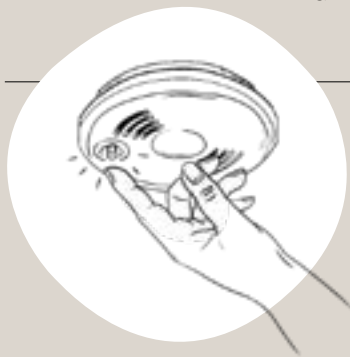
2 BEGÄR EN SKÄLIG HYRA
Du får bara ta ut en hyra som motsvarar den del av lägenheten som du hyr ut plus en andel av hyran för delade utrymmen. Om du exempelvis hyr ut halva lägenheten får du ta ut halva hyran. Om du hyr ut möblerat kan du lägga på 10–15 procent på hyran.

3 SKRIV ETT KONTRAKT MELLAN ER
Bra mallar hittar du på nätet. Specificera gärna vilken hyra den inneboende ska betala och vad som ingår. Enligt hyreslagen har den inneboende nästan alltid rätt till tre hela kalendermånaders uppsägningstid. Man kan komma överens om en kortare uppsägningstid, men den gäller endast om den inneboende säger upp kontraktet.

4 KOLLA UPP HEMFÖRSÄKRINGEN
Hos vissa bolag är en inneboende medförsäkrad, om inte behöver ni skaffa varsin hemförsäkring.

LILLA BOSKOLAN

Levande ljus, ett glömt strykjärn och en spis som går på högvarv. På vintern inträffar flest bränder i Sverige. Här får du tips på hur du och dina grannar kan minska riskerna.



En fungerande brandvarnare är din livförsäkring

Det viktigaste är att du blir varnad så snabbt som möjligt om det börjar brinna, så håll koll på att din brandvarnare fungerar.

Testa den minst en gång i halvåret genom att trycka på den lilla testknappen som då ska pipa. Var beredd på

att den piper väldigt högt. Brandvarnaren varnar själv när batteriet börjar ta slut genom att pipa en gång i minuten. Ha alltid extra batterier hemma så att du kan byta direkt.

Om du inte har någon brandvarnare får du en kostnadsfritt från Poseidon.

Rengör din spisfläkt

En vanlig brandorsak är att fett i spisfläkten blir varmt, droppar ner på en het platta och börjar brinna. Gammalt fett är inget du vill ha droppandes i maten heller.

Det är lätt att göra rent filtret – lägg det bara i diskhon med hett vatten och diskmedel. Byt vatten och diska med diskmedel och diskborste. Låt det torka ordentligt innan du sätter upp det igen.

Ett annat tips är att koka upp vatten tillsammans med några matskedar bikarbonat och koka filtret i några minuter. Skölj av och låt torka.



Håll fritt i trapphuset

Leksaker, sportgrejer, lådor eller annat skräp i trappuppgången hindrar räddningspersonal från att snabbt ta sig upp till en lägenhetsbrand. Dessutom kan det hindra dig och din familj från att hinna ut när det brinner. En skohylla eller en cykel i ett rökigt trapphus är lätt att ramla på eller fastna i.

Utöver det bidrar stöket till att elden kan sprida sig snabbare. Lämna inte återvinningen innanför dörren, utan få iväg det direkt. Trappuppgången ska vara din utrymningsväg – inte en hinderbana.



Tänk även på det här

- 1 Glöm inte att släcka levande ljus!
- 2 Skaffa en brandsläckare. Den bör vara A- och B-klassad.
- 3 Om det brinner i olja: lägg på ett lock eller en brandfilt. Släck aldrig med vatten!
- 4 Använd brandfilt till små bränder eller om en person har fattat eld. Lägg personen på golvet och kväv elden med brandfilten.
- 5 Om det börjar brinna: **Rädda** den som är i livsfara, **varna** grannarna, **larma** räddningstjänst och släck om du kan utan att riskera din egen säkerhet.



SE FILMEN OM BRANDSÄKERHET
Gå till poseidon.goteborg.se/hyresgast/boskola/
för att se filmen om hur du brandsäkrar dig.
Filmen är textad på flera språk.

En trygg stad för alla

I Göteborgs Stad finns en gemensam ambition – att ingen ska behöva bo i ett särskilt utsatt område. Målet är att nå dit redan 2025. Här har vi som bostadsbolag en viktig roll för att öka tryggheten, minska brottsligheten och skapa förändring i våra områden. Men hur ska det gå till?



I dag finns sex områden i Göteborg som listas av polisen som "särskilt utsatta": Bergsjön, Biskopsgården, Hammar-kullen, Hjällbo, Lövgärdet och Tynne-red. Att alla ska vara borta från listan om fem år är ett högt satt mål, och det kommer att krävas ett målinriktat och nära samarbete mellan både bostadsbolag, polis, staden och andra lokala aktörer för att nå dit. Men visst går det att vända en utveckling. Att Gårdsten inte längre klassas som ett särskilt utsatt område är ett kvitto på det.

– Vi känner stolthet över uppdraget som vi har fått från våra politiker. Och även om ambitionsnivån är hög, känner vi hopp och förväntan inför arbetet som vi har framför oss. Vi har sett vad man kan göra tillsammans – inte minst i Gårdsten. Nu har vi tagit med oss lärdomar och insikter från det arbetet in i en ny strategi som ska göra Göteborg till en tryggare stad, säger Annie Hohlfält, utvecklingschef för social hållbarhet hos Framtidenkoncernen, där Poseidon ingår.

STRATEGIN SKA SKAPA trygghet genom det som kallas superförvaltning. Det handlar bland annat om att öka närvaron så att det finns personal på plats även kvällar och helger, men även att minska nedskräpning, trygghetssäkra fastigheterna, snabbt åtgärda klotter och skadegörelse och ha en nolltolerans mot kriminell verksamhet.

– Vi kommer att öka vår närvaro genom att ha trygghetsvårdar på plats när ordinarie personal går hem för dagen. I Hjällbo och Lövgärdet har vi haft trygghetsvårdar på plats i drygt två år, och vi ser redan att det ger resultat. Idén kommer från Gårdsten där man jobbat med det här i närmare 20 år. I den nya strategin växlar vi nu upp och delar med oss av våra erfarenheter för att åstadkomma stor förändring i alla områden, förklarar Annie.

Att säkerställa att det finns riktiga hyresförhållanden för alla lägenheter är också ett vik-

► tigt trygghetsmål. Det innebär bland annat mer kontroll av olaglig andrahandsuthyrning.

– Man ska veta att de som går in och ut ur huset är de som har rätt att vara där. Att det finns riktiga hyreskontrakt på plats, rätt lås på dörrarna och att inga nycklar är på vift. Man ska vara trygg i sin bostad och trygg i huset helt enkelt, säger Annie och fortsätter:

– Vi vill också prata mer om trygghet med våra hyresgäster genom så kallade trygghetsdialoger. Det känns oerhört viktigt att låta dem som bor här berätta vad de tycker och känner – vi vill veta vilka platser som känns otrygga för att kunna prioritera och ta fram en bra handlingsplan. Våra hyresgästers synpunkter är A och O för att skapa förändring, det här är något vi gör tillsammans.

FÖRVALTNING OCH NÄRVARO är en av hörnstenarna i arbetet. En annan är att bygga nya bostäder och renovera de befintliga. Det finns även tankar på att ombilda en del av allmännyttans lägenheter till bostadsrätter.

– Det är viktigt att vi får ett mer blandat boendebud. I dag finns det nästan inga bostadsrätter alls i de särskilt utsatta områdena, bara lite radhus, och då är det svårt att göra en boendekarriär om man vill kunna äga sitt boende och samtidigt bo kvar. Vi får inte glömma att många är stolta över sina områden och verkligen vill bo kvar, för oss är



Annie Hohlfält

Gör: Utvecklingschef för social hållbarhet på Förvaltnings AB Framtiden.

Ålder: 45 år.

Bor: På Björkö.

Det bästa med Göteborg: Att det är en liten storstad med många härliga människor.



Christian Eldstaf och Heléne Blennermark Zendegani, Poseidon Angered

”Allt vi gör ska komma från dem som bor i området”

DET SKA KÄNNAS tryggt och välkomnande att komma hem. Poseidons trygghetsgrupp jobbar för bättre service och ökad trygghet i Hjällbo och Lövgärdet. Genom att ha trygghetsvårdar på plats under kvällar och helger ökar man närvaron och kan fånga upp synpunkter från de boende.

– Vårt uppdrag är att arbeta relationsskapande och gränssättande genom att vara synliga och tillgängliga i områdena. Vi arbetar med helheten,

på kort och lång sikt, i samverkan med lokala aktörer. Jag vill att de som bor här ska se att vi bryr oss, säger Christian Eldstaf som är chef för trygghetsgruppen i Hjällbo/Lövgärdet.

POSEIDONS TRYGGHETSARBETE består även av den sociala utvecklingen som handlar om utbildning, sysselsättning, hälsa och delaktighet.

– Om man har ett arbete, om ens barn uppnår målen i skolan och man känner en framtidstro så skapar det trygghet. Därför satsar vi på att ge barnen i området en meningsfull fritid efter skolan, säger Heléne Blennermark Zendegani, verksamhetsledare distrikt Angered.

Poseidon samarbetar med flera förvaltningar i staden, stadsdelen och

olika idéburna organisationer. Sedan i höstas pågår till exempel ett samarbete med Rädda Barnen i en verksamhet som heter DOIT, som erbjuder idrott efter skoltid för alla barn i årskurs 3–6 på Bergsgårdsskolan. I Poseidons lokaler på Hjällbo torg kan elever från Hjällboskolan också få hjälp med sina läxor, och under hösten öppnar en ny mötesplats på torget.

– Mötesplats Hjällbo är ett resultat av ett gemensamt arbete för att mobilisera sociala insatser. Vi måste tänka på att allt vi gör måste komma från dem som bor här, deras intressen och deras tankar, konstaterar Heléne. ●



FOTNOT: Från nästa år kommer Poseidon även att ha trygghetsvårdar i Biskopsgården, Backa och Frölunda Torg.



Så ska Göteborg bli en tryggare stad

Framtidenkoncernen, där alla kommunala bostadsbolag ingår, har en gemensam strategi för att öka tryggheten och bidra till en förändring i Göteborgs särskilt utsatta områden. Här ingår en ökad satsning på stadsutveckling och superförvaltning.

Superförvaltning innehåller följande trygghetsmål:

- Ökad närvaro i områdena alla dagar i veckan.
- Åtgärda klotter och skadegörelse inom 24 timmar.
- Minska nedskräpningen.
- Riktiga hyresförhållanden i alla lägenheter.
- Trygghetssäkring av fastigheterna och en nolltolerans mot kriminalitet.



► det viktigt att värna om det som är bra, säger Annie Hohlfält.

Förutom husen är människorna förstås centrala när tryggheten ska öka. Sysselsättning, bättre hälsa och en social investeringsfond för att skapa framtidstro bland barn och unga finns också med i planerna. Totalt har Framtidenkoncernen beredskap för att avsätta elva miljarder kronor extra för att genomföra hela strategin och bidra till målet – att ingen ska behöva bo i ett särskilt utsatt område. ●



Sex utsatta områden på polisens lista

I dag finns det sex särskilt utsatta områden på polisens lista: Bergsjön, Biskopsgården, Hammarkullen, Hjällbo, Lövgården och Tynnered. Sedan 2019 räknas Gårdsten som ett riskområde och inte ett särskilt utsatt område. Målet är att det inte ska finnas något område kvar på listan år 2025.



Ziba Ahmedi och Daad Carat, hyresgäster i Hjällbo

”Vi bryr oss om varandra”

TILLSAMMANS MED HYRESGÄSTFÖRENINGEN uppmuntrar Poseidon grannar som vill starta gårdsföreningar ihop. Att göra saker tillsammans ökar både trivselen och tryggheten i området. Det tycker Ziba Ahmedi och Daad Carat, som tillsammans med ett trettiotal grannar odlar grönsaker på Bondegården i Hjällbo. Genom gårdsföreningen knyter de nya band och känslan av trygghet ökar.

– Man blir som en stor familj. Vi bryr oss om varandra och hjälper till när det behövs, säger Ziba Ahmedi.

Både Ziba och Daad tycker att gårdsföreningen är ett bra sätt att lära känna andra som bor i närheten. Särskilt för den som är ny i området, men också för dem som bott här en längre tid. Odlingarna bidrar till nya samtal som många kan delta i.

– Man möter varandra, man pratar mer och känner sig tryggare i området, säger Daad Carat och Ziba instämmer.

BÅDA TVÅ TRIVS jättebra i Hjällbo och tycker inte att bilden som media målar upp av området stämmer.

– Många tror att det bara är gangsters som bor här, men så är det verkligen inte. Här bor många barnfamiljer som uppskattar närheten till naturen, och minst lika många skötsamma ungdomar som är duktiga i skolan, berättar Ziba. ●

BERÄTTAT FÖR: Olivia Eriksson FOTO: Anna-Lena Lundqvist

MITT BOENDE

HEMMA HOS

SARA GEORÉN I SANDARNA



När hemmet blir kontor

”DET UPPSTÅR MÅNGA spännande situationer nu när jag har hemma-kontor i och med pandemin. När min sambo har hämtat på förskolan behöver jag fortfarande jobba och plugga, så då tvingas de stanna ute en stund.

I våras när hela familjen var förkylda var Johan hemma och vabba-de, medan jag var tvungen att sitta och jobba i bilen för att få arbetsro.



Sara Georén

Gör: Samordnare på Postnord och student. Jobbat hemifrån sedan april 2020.
Bor: 3:a på 55 kvm.
Vilka bor här? Sara, sambon Johan och två-åringen Io.

Grannarna hade tydligen funderat på om vi hade bråkat här hemma.

Det är speciellt att behöva anpassa sitt hem till ett kontor. Just nu varvar jag mellan köksbordet, sängen och soffan. Där det passar för stunden helt enkelt. Problemet för mig är inte att sätta i gång med jobbet, utan snarare att jag inte slutar när jag borde eftersom jobbet alltid är tillgängligt. Trots det får jag mer tid till familjen, och det är värt mycket för mig. Min regel är att inte jobba när Io är hemma och vaken. Work-life balance har aldrig varit mer påtagligt i mitt liv.” ●

Full fart med fiber

Att jobba hemifrån kräver bra uppkoppling. Hos Poseidon har du tillgång till ett öppet fibernät där du kan beställa bredband, tv och telefoni – till några av landets lägsta priser. Välj bland olika leverantörer som också erbjuder trygghetstjänster, lösningar för det smarta hemmet och installationshjälp.

❓ LÄS MER OCH BESTÄLL PÅ: framtidensbredband.se



5

promenader med en tvist

Var du än befinner dig i Göteborg finns finfina promenadslingor och riktig vildmark alldeles runt knuten. Strosa längs älven, samla tankarna vid havet eller ta en runda med hunden i storskogen. Kanske en picknick-utflykt med barnbarnen? Ut och njut!

VÄTTLEFJÄLL:

Stadsnära vildmark

1 Slå dig ner på skogens mjuka mossor och plocka fram termoserna ur rygsäcken. Andas! Vildmarkskänslan är stor och storstaden känns långt bort i naturreservatet Vättlefjäll. Här finns många stigar och leder, både märkta och omärkta. En fin dagspromenad går från Vättlestugan genom björk- och tallskog till Surtesjön. Skyltar visar vägen till fina utsiktsplatser. Vintertid lockas många skridskoåkare till Vättlefjälls isbelagda sjöar och i Surtes fågeldammar huserar vitkindad gås, mandarinand och rostand.

HITTA HIT: Buss 75 från Angered centrum till Kryddnejlikegatan. 10 minuters promenad till Vättlestugan.

FÄRJENÄS OCH ERIKSBERGSKAJEN:

Retro-café och konst

2 I natursköna Färjenäsparken hittar du en av Göteborgs största lekplatser, vidsträckta vyer och gott om plats för alla med spring i benen. Sätt guldkant på promenaden med en hembakad fika hos mysiga



Flickorna på Färjenäs, ett av Göteborgs äldsta caféer. I Färjenäsparken börjar också kajpromenaden, en 7 kilometer lång konst- och kulturvandring längs med älven. Flera skulpturer i sten och smide ligger längs kajen och det är också här, vid Pir 4, som Ostindiefararen Göteborg ligger i hamn.

HITTA HIT: Buss 99 till Ivarsborgsmotet, promenad på Kung IX väg till caféet Flickorna på Färjenäs, Färjenäsparken och Eriksbergskajen.

GOTALEDEN:

Från centrum till skogen

3 Vandra i gränslandet mellan stad och landsbygd längs Gotaleden. Följ den välmarkerade stigen ut i trolskogen, till tystnaden och brusande bäckar, hemlighetsfulla raviner och fina utsiktsplatser. I sin helhet sträcker sig leden från Kungsportsplatsen i Göteborg till Lilla Torget i Alingsås, uppdelad på nio etapper och sammanlagt sju mil av naturskön vandring. Varje etapp är en fin dagstur. Delsjöområdet, Jonsereds trädgårdar och Sävåns dalgång

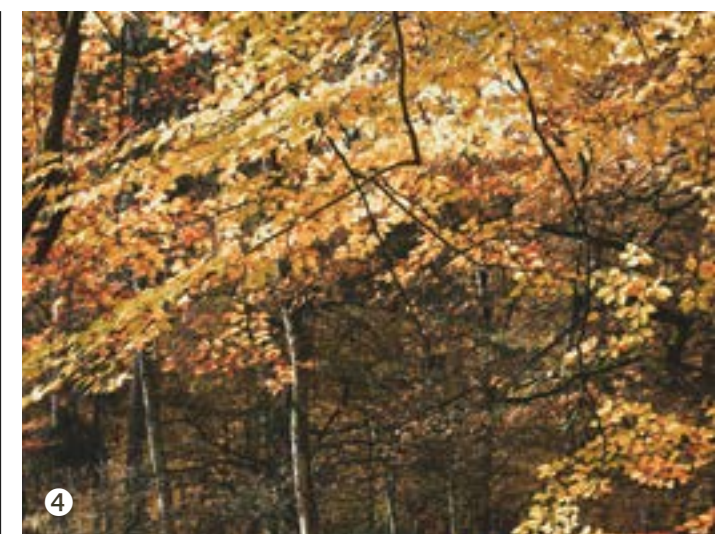
hör till några av höjdpunkterna längs leden.

HITTA HIT: Gotaledens olika etapper nås från buss- och pendeltågsstationer nära leden, exempelvis Jonsered, Lerum och Floda.

HISINGSPARKEN:

Barnvänligt

4 Göteborgs största parkområde, Hisingsparken, är betydligt vildare än Slottsskogen och med en riktig skog att leka kurrageömma i! Här finns fina utflyktslekplatser och en blandning av skog, fruktträd, barnvagnsvänliga grusvägar, stigar och upplysta motionsspår som leder till flera välmarkerade utsiktsplatser. Vid Slätta damm finns ett väffelcafé och i skogen nära Tuvevallen finns vindskydd och grillplats.



Hisingsparken gränsar till Kättilsröds 4H-gård där barnen kan bekanta sig med gårdens djur.

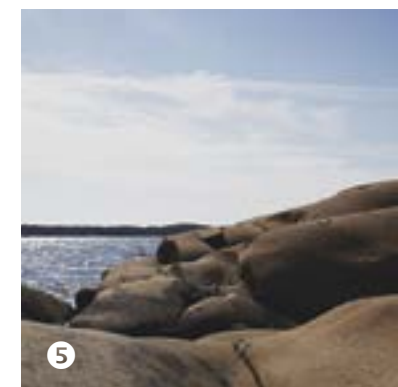
HITTA HIT: Buss 17 till Hinnebäcksgatan eller buss 22 till Bjurslätts torg, följ Slättadammsgatan till Slätta damm.

SKÄRVALLSBERGET VID HINSHOLMSKILEN:

Skärgårdskänsla

5 Bulliga klippor, lumiga skogsgläntor, gömda badvikar och en vidunderlig utsikt över Göteborgs södra skärgård väntar den som vill vandra mellan småbåtshamnarna i Hinsholmskilen och Fiskebäck. Det är ett kuperat område med flera upptrampade stigar längs med kusten och havet i väster. Från strandpromenaden söder om Hinsholmskilen går stigen genom en dramatisk ravin och trappor leder upp på det långsträckta Skärvalsberget med havet i blickfånget. Här finns också fina fiskevatten för den fiskesugna.

HITTA HIT: Spårvagn 11 till Hinsholmen. Eller buss 97 från Frölunda Torg till Fiskebäcks småbåtshamn.



Grönare kvarter i Frölunda

Elcyklar, miljöbilar och digitala tidtabeller i trapphusen. Nu ska Mandolingatan i Frölunda bli ett grönare kvarter med både hållbara mobilitetslösningar och klimatsmarta hus.



Emelie Berglund, distriktskommunikatör hos Poseidon.

vi kan minska antalet bilresor och reducera koldioxidutsläppen i Göteborg får det en positiv inverkan på miljön och vår stad, säger Emelie Berglund, distriktskommunikatör på Poseidon Väster.

En bil- och elcykelpool, realtidstavlor för kollektivtrafiken och gemensamma cykelrum blir några av de nya lösningarna. Det kommer även att finnas fler cykelplatser på gårdarna.

– Den första månaden kommer vi också att ge nyinflyttade ett gratis Västtrafikkort. Genom att erbjuda elfordon och främja kollektivtrafik vill vi underlätta för hyresgästerna att välja bort bilen så ofta de bara kan, förklarar Emelie.

De nya bostäderna, som blir klara för inflyttning i två etapper mellan juni 2021 och december 2023, kommer att präglas av gröna innergårdar, hållbara materialval och sedumtak för att dämpa buller. I kvarteret blir det också fokus på hållbara mobilitetslösningar som man hoppas ska förändra hyresgästernas vardagsresande.

– **INITIATIVET ÄR EN** viktig del i vår satsning på en mer hållbar stad. Om

NU UNDER HÖSTEN pågår ett pilotprojekt där nuvarande hyresgäster på Mandolingatan får testa mobilitetslösningarna under tre månader. Syftet är att utvärdera vad hyresgästerna tycker om lösningarna och hur många som använder dem.

– Inför pilotprojektet uppgav många av hyresgästerna att de kunde tänka sig att testa bilpool till en rimlig kostnad. Det ska bli spännande att se resultatet, säger Emelie. ●

Dela bil med grannen

Att dela bil med grannen är bra för både plånboken och miljön. På Mandolingatan kommer det att finnas två miljöbilar tillgängliga för uthyrning. Hyresgästen betalar bara för den faktiska hyrtiden.

Enklare att åka kollektivt

Trapphusen kommer att få realtidstavlor med Västtrafiks tidtabell för bussar och spårvagnar. För att fler ska upptäcka fördelarna med kollektivtrafiken kommer nyinflyttade under den första månaden att få ett gratis Västtrafikkort.

Elcykelpool för snabba resor

Hyresgästerna har tillgång till en cykelpool med 15 elcyklar som ska förenkla resandet och göra staden mer tillgänglig. Några av cyklarna kommer att vara ellådcyklar med plats för matkassar eller barn som ska skjutas.

Lättare att ta cykeln

För att uppmuntra fler att välja cykeln kommer man att satsa på fräscha cykelrum och fler cykelplatser på gårdarna. Mellan husen på Mandolingatan anläggs även en ny cykelbana med start från Frölunda Torg.



Middagstips för alla smaker



TÄNK PÅ ATT det på grund av de rådande restriktionerna kring covid-19 inte är läge att samla många vänner hemma just nu.

Någon äter inte fläskkött, en väljer vegansk kost och en tredje tål inte laktos. Att bjuda på middag kan ibland kännas svårt och krångligt. Matkreatören och kokboksförfattaren **Frida Lund** ger sina bästa tips.

Mat ska vara enkelt och gott, man behöver inte krångla till det så mycket. I alla fall inte om man frågar matkreatören och blogg-erskan **Frida Lund**, som just nu är högaktuell med sin kokbok "Goda Grejer".

– Det är så coolt att man med få ingredienser kan få mat att smaka jättemycket, säger Frida.

För henne är mat så mycket mer än något som smakar gott i munnen.

– Mat betyder umgänge och samtal. Det är en fin stund att dela med andra – att sitta ner tillsammans och ge varandra den tiden helt enkelt.

Men att laga mat som passar alla är inte alltid det enklaste. Enligt en undersökning från Kantar Sifo tycker drygt varannan svensk att det har blivit svårare att bjuda på middag på grund av alla specialdieter. Så hur ska man tänka för att det ska kännas lite enklare?

– Det finns så många preferenser och jag förstår att det är jättesvårt, speciellt om man har en tanke på vad man vill laga redan. Men jag tycker att man kan fråga "vad gillar du?", "vad brukar du laga?", och få inspiration den vägen. Det är inte så viktigt, det behöver inte vara så fancy allting, det är liksom viktigast att man träffas, tycker Frida.



Frida Lund, matkreatör och kokboks-författare

Ålder: 35 år.

Bor: I lägenhet i Bagarmossen, Stockholm.

Familj: Anders och tvååringen Florens.

Gör: Aktuell med kokboken "Goda Grejer" som har samma namn som det populära instagram-kontot. Ligger dessutom bakom podden "Margarinet" tillsammans med vego-kocken Siri Barje.

EN VEGANSK RÄTT funkar för de flesta, utom för den som väldigt gärna vill äta kött. Vegansk mat innehåller varken mjölk eller några andra animaliska produkter och passar alltså även laktos-intoleranta. Ett annat tips, som Frida varmt rekommenderar, är att göra en plockmiddag. Med många olika smårätter kan var och en ta det den tycker om.

I dag finns det dessutom gott om alternativ som gör matlagningen enklare för alla med specialdiet. Nästan alla mjölkprodukter finns att få som laktosfria, och tål man inte mjölkprotein finns det många alternativ som också är veganska.

– Jag använder inte ersättningsprodukter alls utan försöker göra det så okomplicerat som möjligt. Det är en fullskalig måltid att äta potatisgratäng med stekt kål och svamp. Det är helt okej och du får i dig det du behöver, säger Frida.

I SEPTEMBER GAV Frida ut en kokbok med vegetariska recept, men hon har medvetet valt att inte marknadsföra den som en vegetarisk kokbok. Hon vill förenkla och avdramatisera vegetarisk matlagning genom att dela med sig av bra mat, som bara råkar vara vegetarisk.

Om du bjuder en lakto-ovo-vegetarian på middag är Fridas bästa tips att servera ost. En

Vad innebär det att vara laktosintolerant?

Är man laktosintolerant har man en minskad förmåga att ta upp laktos (mjölksocker) ur maten. Detta beror på en brist på enzymet laktas i tunntarmen.

Laktos finns i all mjölk, inte bara i komjölk utan också i get- och fårmjölk. Många tål fil, yoghurt, lagrad hårdost, smör och smörgäsmargariner som innehåller smörfett. Tänk på att laktosintolerans och mjölkproteinallergi inte är samma sak, en mjölkproteinallergiker tål inte mjölkprodukter alls.

Vad innebär det att vara vegetarian?

Egentligen är vegetarisk och vegansk kost samma sak, alltså att man äter 100 procent växtbaserad kost. Men uttrycket vegetarian används ofta slarvigt även för lakto-ovo-vegetarianer som äter ägg och mejeriprodukter. Ovo-vegetarianer äter ägg men inte mejeriprodukter. Andra äter, förutom mjölkprodukter och ägg, även fisk och kallas då pescetarian. Ska du bjuda en vegetarian på middag? Fråga vad hen äter för att undvika missförstånd.

Vad innebär det att vara vegan?

En vegan äter enbart livsmedel från växtriket, alltså varken animaliska produkter (kött, fågel, fisk, skaldjur) eller livsmedel som produceras av djur (som mjölk, ost, ägg, gelatin eller honung).

Veganism sträcker sig ofta längre än bara kosthållningen. Veganer använder därför inte heller produkter med påverkan på djurriket, som till exempel skinn, ull eller djurtestad kosmetika.

//

Det är så mysigt att se när andra njuter av mat. Försök göra det lite fint så att gästerna ser att du har lagt manken till.”

Frida Lund

fin parmesan eller chevrete (en hårdost gjord på getmjölk) före eller efter maten är supergott, tycker hon. Det finns också gott om ostar som passar att lägga i varmrätten som huvudingrediens. En riktigt god tomatbaserad sås, i stället för en gräddig pastasås, är en annan av Fridas favoriter. Den är räddaren när du får hem både laktosintoleranta och veganer.

– Till veganer säger jag annars grönsaker i sås! Tillaga dem på olika sätt, blanchera och servera tillsammans med en vegansk aioli. Så gott!

MED EN TVÅÅRING i huset ser vardagen hemma hos Frida ut som hos de flesta barnfamiljer – kaos. Hon berättar att det även hos henne kastas köttbullar hit och dit. Att laga mat till många är något av det roligaste hon vet.

– Jag älskar att vara värdinna. Alltså, det är det bästa jag vet – att få planera, duka och servera mat och viner som passar ihop. Det är så mysigt att se när andra njuter av mat. Försök göra det lite fint så att gästerna ser att du har lagt manken till. Det behöver inte vara en superdukning, men att fylla bordet med saker är väldigt trevligt. Ett enkelt tips om du ska ha bröd och smör till maten, är att servera smöret i en liten skål i stället för att ställa fram hela paketet. Och varför inte hälla upp bubbelvattnet i en karaff? Var generös med det du serverar, säger Frida.

Det viktigaste tipset inför middagsbjudningen är kanske ändå att inte göra det för svårt för sig. Så att man kan njuta själv också. Om du känner dig stressad ska du undvika att göra en meny där allt ska stå i ugnen. Försök att planera så att du har en sak i ugnen och en eller två

Smakrika
bönor för laktos-
intoleranta



Refried beans med mangosalsa, 4 personer

• MANGOSALSA:

1 pkt fryst mango, 225 g
1/2 gurka, skalad
1 kruk koriander
1 vitlöksklyfta
1 röd chili
Zest från 1/2 lime

• BÖNOR:

2 burkar svarta bönor, à 380 g
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 tsk torkad koriander
1 umamibuljongtärning
1 lime
3 dl vatten
2 msk smör

• ÖVRIGT:

1 pkt tortillabröd

GÖR SÅ HÄR:

1 Tina mangon. Skala och finhacka gurkan. Hacka koriantern, skiva chilin och riv vitlöken. Blanda allt med mangon och riv över limezest. Låt dra medan du gör bönorna.

2 Häll av spadet från bönorna och stek den i olja på medelvärme cirka 5 minuter. Addera hackad lök och skivad vitlök och stek cirka 5 minuter till. Häll på vatten, torkad koriander och umamibuljong och låt koka cirka 10 minuter tills vätskan kokat bort. När bönorna är

klara, addera 2 msk smör och blanka av. Salta och pressa över limen.

3 Stek tortillabröd på högsta värme i en torr stekpanna tills de fått färg och servera sedan med bönor och salsa.

Variera gärna med någon annan typ av chili och ta bort kärnorna om du inte vill ha salsan så het.

Pärlecouscous med aubergine och tahinisås, 4 personer

• SALLAD:

4 dl pärlecouscous
1 grönsaksbuljong
1 aubergine
1/2 msk salt
2 msk neutral olja
2 vitlöksklyftor
2 msk tomatpuré
1–2 msk vatten
1/2 kruk mynta
Salt och svartpeppar
2 msk olivolja

• TAHINISÅS:

1 dl rysk yoghurt
1 dl tahini
1/2 vitlöksklyfta,
Riven zest och saft
från 1 citron
1 krm spiskummin
1/2–1 dl vatten

GÖR SÅ HÄR:

1 Koka pärlecouscous enligt anvisning med grönsaksbuljongtärningen. Skär upp auberginen i tärningar och lägg på ett hushållspapper. Salta och låt dra i tio minuter. Torka av och stek aubergine i olja på låg värme minst 10 minuter tills den mjuknat.

2 Skär vitlök tunt och stek tillsammans med aubergine i 2–3 minuter till. Addera tomatpuré och låt den steka med sista minuten. Häll på 1–2 msk vatten och låt koka in. Till sist, häll ner den kokta pärlecouscousen och blanda runt.

3 Blanda yoghurt, tahini, vitlök, citronzest, saft och spiskummin till en röra. Späd med vatten tills den får önskad konsistens. Garnera med mynta. Salta och peppra efter smak. Ringla över olivolja.

Smaskig
couscous för
vegetarianer



Krämig
gryta för
veganer

► på plattan. Till maten kan du göra några kalla såser.

– Att bli hembjuden på middag är jättefint, och det räcker så. Sen gör det inget om det inte är en nobelmiddag direkt. Om jag tänker tillbaka på matstunder som har haft betydelse så kommer jag knappt ihåg vad jag har ätit, utan det är mer känslan och den fina stunden på något sätt, berättar Frida. ●

?

Allergiker i familjen?
Många livsmedel är
enkla att ersätta:

- **SMÖR:** Som ett mejerifritt alternativ är kokosfett eller olja utmärkt. Till bakning funkar även mosad avokado med sin smörliknande konsistens.
- **PASTA:** Ett smart glutenfritt alternativ är bön-pasta. Testa också att koka hyvlad zucchini eller morot som hastigast.
- **VETEMJÖL:** Här finns flera alternativ med lite olika egenskaper. Prova mandelmjöl, kokosmjöl, sojamjöl, rismjöl eller majs mjöl.
- **MJÖLK:** Det finns ett stort urval av växt-baserade mjölkdrycker i affären. Testa havremjöl, sojamjöl, kokosmjöl, mandelmjöl, rismjöl eller kokosdryck.
- **STRÖBRÖD:** Byt ut ströbrödet mot kokosflingor, krossad mandel, hampfrön eller sesamfrön. För en nötigare smak – välj hela linfrön.



Kikärtsgryta med
kokosmjölk, 4 personer

● INGREDIENSER:

- 1 pkt kikärter, 380 g
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1/2 lime eller efter smak
- 1 msk curry
- 1 krm cayennepeppar
- 1 tsk torkad koriander
- 1/2 tsk mald spiskummin
- 2 burkar kokosmjölk, à 400 ml
- 100 g babyspenat
- Koriander till topping
- Salt
- Olja till stekning

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Strimla lök och hacka vitlök, stek i olja tills de mjuknat något. Tillsätt alla torra kryddor och stek någon minut till.
- 2 Häll på kokosmjölk och spenat och koka ihop, ca 15 minuter.
- 3 Till sist, häll i de avrunna kikärtorna och saften från limen och salta. Servera med ris och hackad koriander.

Lägg gärna till grönsaker eller plocka bort vid behov. Grytan kan också göras tomatbaserad genom att byta ut kokosmjölken.

Profilen.

Att medla i en grannkonflikt, höra av sig när hyran är sen eller besöka nyinflyttade är sånt som står på schemat för Poseidons åtta boende-utvecklare. En av dem är **Carina Ohlsson**.

Hej Carina! Vad gör egentligen en boende-utvecklare?
– Tjänsten kom till 2017, och tanken är att vi ska förebygga vräkningar genom att arbeta mer aktivt med hyresgäster som till exempel halkar efter med hyran. Det kan finnas en mängd olika anledningar till varför man blir sen med hyran, det kan vara att man blir sjuk eller förlorar sitt jobb. Många är rädda att höra av sig, men det är viktigt att vi får igång en dialog så att vi kan försöka få ordning på problemet tillsammans.

Funkar det bra att jobba på det sättet?
– Ja, absolut! Antalet som ligger efter med hyran har halverats, och vi har inte haft en enda avhysning på grund av obetalda hyror sen vi började jobba på det här sättet. Det hände ibland förr.

Vad gör du mer?
– Jag kollar även olovlig andrahandsuthyrning, och tar gärna emot tips från hyresgäster som misstänker att fel personer bor i en lägenhet. Varje vecka är jag ute i våra områden och kontrollerar postboxar, och samtidigt brukar jag passa på att kolla gårdarna och fråga de boende om allt funkar bra. Jag jobbar även till viss del med gårdsföreningar och gemensamma aktiviteter, till exempel lop-pisar och cykelfixardagar.

Gillar du ditt jobb?
– Ja! Jag älskar att hjälpa våra hyresgäster, och ser kundservice som viktigt. Jag har till exempel inga speciella telefontider, utan försöker alltid svara. Om jag ändå skulle vara upptagen går det bra att lämna ett meddelande i växeln. ●



Carina Ohlsson,
boende-utvecklare

Ålder: 59 år.
Arbetar som: Boendeutvecklare i distrikt Centrum.
Antal år på Poseidon: 14 år.
Fråga jag brinner för: Att hjälpa människor att komma på fötter igen, och se att det går åt rätt håll. Jag tycker också att det är oerhört viktigt med kundservice.

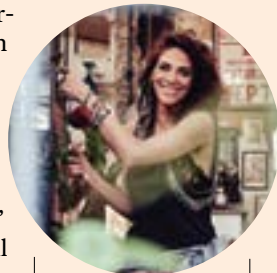
Så får du en fungerande hall

”Måste ni ställa skorna precis på tröskeln?” eller ”Har någon sett mina nycklar?” är klassiker i de flesta hem. En praktisk hall som bygger bort vardagsstress, har plats för hela familjens prylar och välkomnar dig hem på ett mysigt sätt kan bli vinterns projekt.

Inredningsarkitekt Jannika Hernelius menar att det allra viktigaste när du ska inreda din hall är att se till vilka som faktiskt bor i ditt hem och vad de har för behov. Behöver just ni förvaring för många jackor, en skrymmande cykel eller vill du bara ha någonstans att sitta så snart du kommit hem?

Det är också bra att tänka på hur just ”din resa” genom hallen ser ut, det vill säga hur du betar dig när du kommer hem och skapa lösningar utifrån det. Tar du av dig skorna direkt innanför dörren eller längre in? Vill du kunna lägga ifrån dig nycklar eller hänga upp en väska? Kanske vill du kunna sätta en mobil på laddning direkt när du kommer hem? Försök också att tänka på dubbelfunktion i ett begränsande utrymme som hallen, som en sittmöbel med förvaring i eller en spegel på garderobsgaveln.

DET KAN OCKSÅ vara bra att tänka över, och kanske dis-



Jannika Hernelius, inredningsarkitekt

Ålder: 42 år.

Gör: Driver det egna företaget c/o Jannika.

Bor: 1,5:a på 52 m² i Stockholm.

Bäst med min egen hall: ”Jag blir glad av den! Jag har randiga tapeter och en krokodilstuckatur i taket – en dramatisk och glädjefull entré till mitt hem.”

kutera, hur kravnivån ser ut beträffande ordning och förvaring i hallen.

–Är man pedant kanske man vill ha prydliga skorader på hyllor, men om man inte bryr sig så mycket kanske

en korg där man bara slänger ner alla skor är smidigare. Stängd förvaring kan vara bra för att gömma stöket. Ser man hallen från soffan kanske man sitter och får ångest när man tittar på alla högar där ute, konstaterar Jannika.

MEN ALLT I EN hall handlar inte om förvaring och planering, det ska också vara en plats som välkomnar dig hem. Jannika Hernelius vill uppmana till att våga mer färg.

–Även om du inte vågar dra på med färgglad inredning någon annanstans i lägenheten så gör det i hallen. Känner du dig osäker på hur du ska komma igång så välj färger som inte är så starka. Gillar du grönt så tänk snarare olivkvist än grönt äpple. Jag utlovar garanterad glädje och att du inte kommer att ångra dig. ●



1. Bryt upp volymerna

I stället för att välja genomgående höga skåp och garderober så tänk på att variera förvaringens storlek och höjd.

En vägg kan kläs med förvaring i form av ett liggande U bestående av ett högt förvaringsskåp samt två liggande skåplösningar – en sittbänk i golvnivå och ett långsmalt väggskåp närmast tak (för sådant som inte används dagligen). Då får du en luftig öppning där du kan hänga nycklar eller en anslagstavla och slipper välkomnas hem av en hög gavel.

2



4



4. Leta vid lampan

I hallen behöver du en ordentlig takbelysning som ger ett bra allmänljus i hela rummet. Men tänk på att du alltid kommer att vara kortare än din taklampa och därför alltid riskerar att skugga ljuset från den när du letar efter något. Därför är det bra att addera vägg- eller punktbelysning på olika platser i rummet. En klämspot passar bra vid småförvaring eller på andra platser du ofta letar efter något. Glöm inte bort, precis som i resten av hemmet, att belysningen i hallen bör gå att dimra ner.

2. Vad visar spegeln egentligen?

När du sätter upp en spegel i hallen; tänk inte bara på var den sitter utan också vad den speglar. Har du otur kanske hallens allra värsta röra återspeglas in i lägenheten och stör dig när du helst inte vill tänka på den. Med lite fitness kan du se till att det är en vacker tavla som syns där istället.

3. Det stackars golvet

Golvet i hallen får utstå mycket. Har du plankgolv, parkett eller något annat känsligt material; lägg på en ordentlig sisalmatta. De tål det mesta och en melerad variant döljer smutsen bättre. Vilken våning du bor på spelar också in – mycket smuts och väta hinner försvinna om du går upp fyra trappor i stället för en och därmed är det extra viktigt att skydda golvet ju längre ner du bor i huset. Hänger du av dig längre in i hallen (eller vet du med dig att du brukar slänga av dig skorna först i soffan) så tänk på att skydda golvet hela vägen dit.

3



5



5. Vad vill du mötas av när du kommer hem?

Hallen är det första mötet med ditt hem, och där ska du mötas av saker som gör dig glad. Det handlar om allt från färger och former till personliga detaljer och minnen. Satsa på färgglad inredning eller kanske bara en liten lampa som styrs av en rörelsesensor och välkomnar dig hem genom att tändas? Tänk på att förgylla även de platser där många måsten trängs med glädjefylla detaljer; kanske några snäckor från utlandsresan i skålen där ni lägger nycklar eller ett foto från en rolig fest på anslagstavlan med räkningar?



Genom odlarföreningen på Doktor Forselius backe har Mats Blyckert lärt känna sina grannar Hanna Norrna, hennes sambo Joel Gunnarsson och deras nyfödda dotter.

Odlingslust som förenar grannar

På Doktor Forselius backe är vägen från frö till färdig maträtt kort. Bara några meter faktiskt. Med pallkragar på gården odlar grannarna och medlemmarna i föreningen Forselius Botaniker såväl grönsaker som gemenskap.

Grönkål, rabarber, zucchini, jordärtskocka, örter – och massor av gurkor. På en kulle vid Doktor Forselius backe växer femton exakt avdelade explosioner av grönsaker. De är resultatet av den nystartade odlarföreningen Forselius Botanikers arbete. Med hjälp av Poseidon, som ordnade pallkragar, jord och vattningmöjlighet, sådde föreningens medlemmar sina första frön i våras.

– Trots den speciella tiden har det aldrig varit så roligt att vara hemma på sommaren som i år, säger Johan Hultén, en av medlemmarna i Forselius Botaniker.

Han och hans fru har två små barn och de ser odlingen som en möjlighet att visa dem varifrån maten kommer.

– Vi hoppades att de skulle vilja pröva på flera sorters grönsaker. Och nu går faktiskt tomater ner – men bara om de får plocka dem själva, säger Johan och hjälper sin dotter att gräva fram en potatis ur jorden.

I DAG HAR FÖRENINGENS medlemmar skördefest för att utbyta erfarenheter med varandra. På ett långt bord trängs upplägningsfaten. Det är potatissallad, ärtröra, tomat- och zucchinipaj och grönkålssallad. Alla



Gårdsföreningen Forselius Botaniker

Startades år:
April 2020.

Bakgrund: Odlingsintresse, vilja att äta närproducerat och lära sina barn om mat fick två grannar att starta odlarföreningen som snabbt fick många medlemmar. Föreningen ansvarar även för tre allmänna pallkragar som alla boenden kan plocka från.

TEXT: Åsa Rehnström FOTO: Anna-Lena Lundqvist

//

Trots den speciella tiden har det aldrig varit så roligt att vara hemma på sommaren som i år.”

Johan Hultén



Johan Hultén tar gärna med sina barn ut till pallkragen. ”De får se att morötter inte bara köps i affären.”

har bidragit till buffén och många av ingredienserna kommer från pallkragarna.

– Det här var en god gurkinläggning – kan man få receptet? undrar Johan och tittar sig runt bordet.

Det får han och snart befinner han sig i ett helt annat samtal om hur man fryser in citronmeliss och huruvida man kan säga att det varit ett gurkår eller inte.

HANNA NORRNA SMAKAR på morotsplättarna samtidigt som hon ammar sitt barn. Det var hon och en annan granne som tog det första initiativet till föreningen. Lusten att odla mer än bara blommor och örter i fönstret har funnits länge så hon gjorde slag i saken och kontaktade Poseidon. Att föreningen kunde få andra positiva effekter var inget hon hade räknat med.

– Vi är nyinflyttade i området och det blev en trevlig bonus att vi genom föreningen har lärt känna väldigt många fler grannar än vi skulle gjort annars, säger hon.

Mats Blyckert nickar instämmande. Han har vuxna barn och saknar ibland grannkontakt som kan uppstå runt en sandlåda.

– Att ha en relation med sina grannar tror jag har stor betydelse för om man trivs med sitt boende, säger han.

Mats har odlat på balkongen i över 20 år och för honom är grönsaksodling välbefinnande och trygghet.

– Det är skönt att veta var maten kommer ifrån, att den inte har transporterats långt och legat flera veckor i ett lager. Den blir godare också.

I EN AV PALLKRAGARNA växer det dock ingenting. Där provar föreningen att skapa egen jord, så kallad bokashi, av matavfall. Ett strö med fermenterande enzymer varvas med matavfall och läggs sedan i pallkragen med annan jord. På bara några veckor har ny jord bildats som de sedan kan använda till sina odlingar.

– Det blir spännande att se till våren om det är något krut i det, säger Mats och berättar att han och hans fru har varit självförsörjande på gurkor i sommar.

Johan, som också har skördat många gurkor, slår till sist fast:

– Det är ett gurkår i år. ●



Det blev en färgglad skörd när Forselius Botaniker hade skördefest.

?

Vill ni starta en gårdsförening? Så 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.

Om du vill veta mer – kontakta Cecilia von Elern, Poseidon, på 031-332 11 15 eller Kicki Persson, Hyresgästföreningen, på 0706-99 38 54.

Vi svenskar gillar att köpa kläder. Samtidigt visar siffror från Tradera att 53 procent av oss inte ens använder hälften av våra plagg, och en av fem har dåligt samvete för det. Så hur ska man göra om man vill klä sig mer hållbart?

Second hand i första hand



Anna Lidström, designer och doktorand

Ålder: 37 år.

Bor: Strax utanför Borås.

Gör: Sveriges Second Hand Profil 2018. Doktorerar inom hållbart mode på Textilhögskolan i Borås, konstnärlig ledare för RE:Textile och en av skaparna bakom F/act-movement. Jobbar med hemligt Remake-projekt tillsammans med ett stort svenskt varumärke.

Instagram: @anotherblog.se

hållbart. Därför är det mest hållbara man kan göra att använda det man redan har, det som redan är producerat.

– Laga, vårda, vädra och försök att förlänga livet på dina kläder. Ska du handla så välj second hand, råder Anna.

ENLIGT NATURVÅRDSVERKET KÖPER medel-svensken 14 kilo textilier varje år, samtidigt slänger vi 7,5 kilo där hälften inte ens är trasigt och hade kunnat användas av någon annan. När textilierna hamnar i soptunnan blir de varken återanvända eller återvunna. Om vi skulle bära de kläder vi köper dubbelt så länge skulle vi minska den svenska textilkonsumtionens klimatpåverkan med nästan 50 procent.

– Att fortsätta producera nya saker, även om det är ekologiskt, när folk bara använder det två gånger och sen slänger det är ett enormt slöseri, säger Anna som är en varm förespråkare av redesign.

Redesign handlar om att man formger på nytt, man återanvänder plagg och textilier



Allt som har bättre kvalitet rent materialmässigt eller passformsmässigt är enklare att hålla vid liv över tid.”

Anna Lidström

genom att sy om och skapa ny design på redan existerande råvaror. Det behöver inte vara så komplicerat utan kan bara handla om att korta en kjol eller lägga ut vidden på ett par jeans. Det kan handla om att fixa själv hemma, eller att som i Annas fall, arbeta mot professionella designers och designutbildningar.

– Allt som har bättre kvalitet rent materialmässigt eller passformsmässigt är enklare att hålla vid liv över tid. Då finns det ofta en sömsmån i ryggen, en fäll att lägga upp eller ner eller ett fickfoder som är fint sytt. Sådana saker gör att det är värt att lägga lite tid och pengar på att sy om. Annars är jeans alltid tacksamt, vem har inte gjort ett par shorts av ett par långbrallor någon gång? säger Anna.

Den klassiska t-shirten är ett annat tacksamt plagg att göra om. Man kan klippa i tyget utan att det fransar sig, och om den känns solig är det lätt att lägga den i ett färgbad.

ÄVEN OM DE flesta klädföretag i dag jobbar med hållbarhetsfrågan är det fortfarande svårt att veta vad som är bättre eller sämre att välja i klädbutiken. Att ett plagg är till-



Anna Lidström ser second hand som en outtömlig källa till inspiration där hon får mycket stil för pengarna utan att köpa nyproducerat.

Har du testat att handla här?

BYT KLÄDER MED VARANDRA

Byt kläder med andra i kläd-bytarappen Popswap eller titta in på smartakartan.se för lokala bytesgrupper och kläd-bytardagar.

KÖP- OCH SÄLJSAJTER

Bland köp- och sälj-plattformerna online finns allt från klassikerna Tradera och Blocket till Vestier Collective, som säljer begagnat mode från exklusiva varumärken, och Sellpy som tar emot dina plagg och säljer dem åt dig.

INFLUENCERNES GARDEROB

Shoppa rakt ur en influencers garderob, kläder som knappt är använda. Då och då gör influencers en garderobsrensning och säljer till sina följare. Hittar du en influencer vars stil du gillar – håll utkik.

REMAKE, STADSMISSIONEN

Stadsmissionens eget varumärke som drivs som ett icke vinstdrivande socialt företag med arbetsintegration som mål. Varje plagg är unikt och gjort av gåvor som skänkts till Stadsmissionen.

FACEBOOK-GRUPPER

Det finns hur många som helst. De flesta stadsdelar har en eller fler köp- och säljgrupper, men det finns också de som är mer nischade som "Labels we love" där man kan köpa och sälja svenska och danska designkläder.

Skänk kläder och textil på gångavstånd!

● Som hyresgäst hos Poseidon har du tillgång till kläd- och textilåtervinning via Human Bridge. Målet är att alla hushåll ska ha gångavstånd till en behållare där du kan skänka hela och trasiga textilier, kläder, skor och accessoarer. Förtjänsten blir till transporter av sjukvårdsutrustning till drabbade länder. Hittills i år har våra hyresgäster lämnat över 100 ton textilier till Human Bridge!

verkat i ekologiskt material betyder att materialet är odlat ekologiskt, men det är inte säkert att efterbehandlingen är det. Men att köpa ekologiskt är ändå alltid bättre än att köpa plagg utan certifiering. Om du ska handla nytt leta efter miljömärkningar som GOTS, Svanen, EU Ecolabel och Bra miljöval, men framför allt ska du bara köpa kläder som du verkligen gillar och kommer att använda länge.

– TITTA PÅ TVÄTTLAPPARNA – vad innehåller plaggen? Är det bara akryl så kan man räkna ut att den kommer att noppa sig, men är det en akryl- och ullblandning så kanske den håller bättre. Leta efter kvalitet och plagg som sitter som ett smäck. Allt för mycket kläder köps och avfärdas sen på grund av passformsproblem, säger Anna. ●

Fyra tips.

Att tänka på när du väljer material

Det finns egentligen inga hållbara textilier, alla har en miljöpåverkan. Men kläder måste vi ju ha, så hur ska man tänka? Mats Johansson, forskare på Smart Textiles, har delat med sig av för- och nackdelarna med fyra av våra vanligaste material.

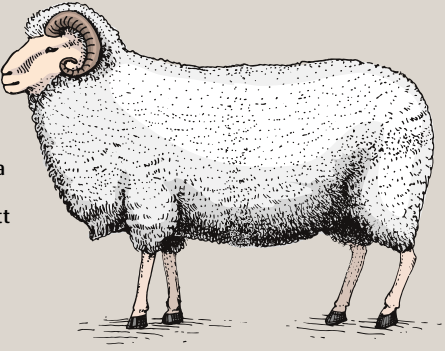


Bomull

Bomull är ett mjukt och slitstarkt material som används i ungefär 25 procent av alla textilier. Konventionellt odlad bomull kräver stora mängder mark, vatten och kemikalier och är därför riktigt dålig ur miljösynpunkt. De kemikalier som används för att förhindra insektsangrepp kan dessutom påverka plantagearbetarnas hälsa. Köp helst begagnat, men om du köper nytt – välj en certifierad ekologisk bomull (GOTS).

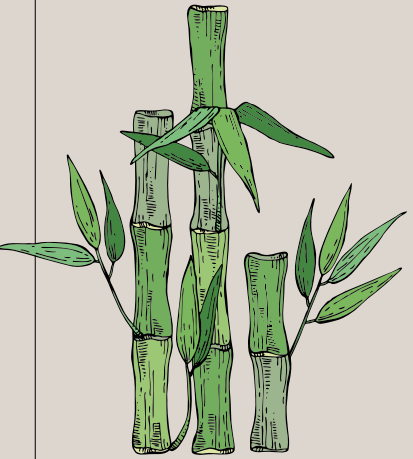
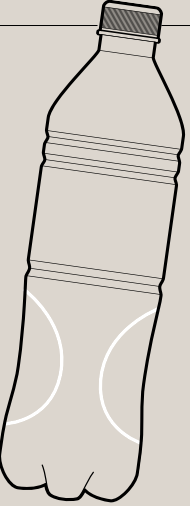
Ull

Ren ull är ett tåligt och nedbrytbart material. Men innan det blir kläder tvättas ofta ullfettet bort för att man ska kunna färga och bleka, det kräver stora mängder vatten och kemikalier. Ull i funktionskläder är oslagbart, men undvik att köpa billig och väldigt processad ull. Köp i stället miljömärkta eller ekologiska ullprodukter och titta efter "mulesingfri" ull, så vet du att fåret inte utsatts för plågsamma ingrepp.



Polyester

Polyester är ett slitstarkt och billigt material. Det suger inte upp fukt, men har en lång livslängd och kan därför passa för återbruk. Samtidigt framställs det av fossila råvaror som olja och släpper dessutom ut mikroplaster när det tvättas eller hamnar i naturen. Återvunnen polyester som tillverkas av PET-flaskor är bättre, men ingen bra långsiktig lösning eftersom även flaskorna måste blandas med kemikalier.



Viskos/Lyocell

Både viskos och lyocell görs på cellulosa från träd, bambu och bomull och är en bidragande orsak till att mark skövlas. Det är starka material som är bra på att transportera fukt, men framställningen av viskos kräver mer kemikalier än de flesta andra textilier. Lyocell görs i ett slutet kretslopp där kemikalierna kan återanvändas och är på så sätt ett bättre val eftersom det inte har lika stor påverkan på miljön som viskos.

! VILL DU VETA MER OM FÖRDELAR OCH NACKDELAR MED OLIKA MATERIAL? På Naturvårdsverkets kampanjsida Textilsmart finns massa bra inspiration och tips på hur du blir mer textilsmart. Läs mer på: textilsmart.hallakonsument.se

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



				SYSSEL-SÄTTER STUDIE-FRÄMJAN-DET	▼	GÅR AVLOPPS-VATTEN IGENOM	KLÄD-KEDJA		▼	RADIO & TV, BÖCKER OCH FILM
				→			↘	ERBIIUM		IGENBOMMAP
				▲				KVAR-LÄTEN-SKAP		
				FIXADE OCH DONADE						
				BÖR STANNA HEMMA I DESSA TIDER						
				TROMB						
				NÅGON AV DEM						
				FINNS						
PLATS FÖR UPP-TRÄDANDE	FÄR LJUSBLÅ BLOMMOR	FÖR-SÄKRAN	▼	ÄR BRA PÅ ATT HANDLA	SMÖROR	GRÖNT PÅ KOPPAR		↓	PRAKT	
▶				KÄRL		GÖR SLUT PÅ				BELLMAN VAR EN KÄND
				KAN LIGGA TILL LÅST			POGM			
VISAR VEM DU ÄR						GÄTT SKILDA VÄGAR	OFTA FÖRE UTSATT TID			
						RO				
KALLAS ÖDLA FELAKTIGT		ATTACK							FAR	
		SLANT							DATA-SYMBOL	
▶							RÄKNA MED			
FYNDAR MÅNGA PÅ					MAPELEINES PRINCESS-FNISS			↓	TON	
					FATTA					
ÄR VÄL DE GAMLA YANORNA							VINDKAST	▼		
SPELAR PÅ SCENEN						GRIS-AKTIGT				KORS-ORPS-KUNGEN 2020

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 4 december 2020.

- Skicka svaret via mejl till: info@poseidon.goteborg.se. Skriv "Korsord 1" i ämnesraden, skriv svaret, ditt namn och din adress.

○ Du kan också posta talongen med rätt svar till: Bostads AB Poseidon, Box 1, 424 21 Angered. Märk kuvertet "*Korsord 1*" och glöm inte att fylla i namn och adress.

**Vinnarna meddelas
personligen.**

Från och med den 7 december kan du se facit på: ivk.poseidon.goteborg.se



Tävling startade positiv trend

BAKGRUND

Miljöfrågan står högt upp på Poseidons agenda, men det kan vara svårt att hitta motivationen om man inte vet varför man ska sortera sitt avfall. Därför skapade Poseidon en utbildningskampanj och tävling som peppade hyresgästerna att sortera mer. Det vinnande laget lyckades sortera ut drygt 87 % av sitt matavfall.

NULÄGE

Två år senare är sorteringsviljan fortsatt hög och utsorteringen av matavfall är fortfarande drygt 30 % högre än innan kampanjen.

– Vi peppade varandra i laget och fick upp ögonen för sortering. Men det behövs nog påminnelser för att behålla den positiva trenden, säger Gunilla Svedberg, från vinnarlaget Stampen1.

FRAMTID

För att hålla kunskapen vid liv följer Poseidon upp områden där sorteringen avtar. En del i arbetet är satsningar på praktiska miljöhus och miljörum. Vi har också tagit fram *Kokbok för snålåpar*, där hyresgäster lär sig att snåla för planetens skull, med bra tänk och restmatlagning hemma i sitt eget kök.

2018 utlyste Poseidon en tävling för att öka sopsorteringen bland hyresgästerna. Målet att sporra hyresgästerna till nya vanor resulterade i att utsorteringen av matavfall ökade från 19 till 26 %. Men vad hände sen?

Därför mår vi bra av att heja på grannen

Drar du dig för att gå ut om du hör någon i trapphuset? Att småprata med grannen eller heja på kassörskan känns kanske inte så viktigt. Men enligt forskningen betyder de ytliga relationerna mer än man kan tro, både för välmåendet och känslan av trygghet.

Cecilia Henning är docent i socialt arbete och har länge forskat på sociala nätverk och relationer. Tillsammans med ett par kollegor introducerade hon begreppet tunna band, som beskriver relationer som inte är lika starka som de man har till nära vänner och familj.

– Den här typen av ytliga kontakter i grannskapet visade sig vara mycket viktigare och intressantare än vad vi tidigare hade trott. Både äldre och yngre människor tycker att det ger en positiv känsla när man hälsar på varandra och kanske byter några ord. Det bidrar till trivsel och känslan av att man tillhör ett lokalt sammanhang, säger Cecilia Henning.

CECILIA DEFINIERAR TUNNA band som ytliga men återkommande kontakter som uppstår och upprätthålls i olika vardagliga sammanhang. De tunna banden bidrar till gemenskap och förstärkt identitet. Mer konkret skapas det tunna bandet i mötet med människor som vi regelbundet stöter på i vår omgivning men inte blir privata med. Som till exempel kassörskan, busschauffören eller grannen. Relationerna är

med andra ord ganska kravlösa och kräver inte mycket mer än ett hej och lite vänlighet.

Bland grannar har de ytligare relationerna visat sig vara särskilt betydelsefulla eftersom de ger en känsla av ökad trivsel och trygghet. Dessutom bäddar de för en bättre grannsämja.

– Ju fler tunna band det finns i grannskapet, desto färre konflikter blir det. De konflikter som uppstår blir dessutom lättare att lösa eftersom det är mycket enklare att prata om det om man har lite kontakt och har pratat med varandra innan. Vi tar också större hänsyn om det finns många tunna band, berättar Cecilia.

ATT TUNNA BAND, såsom Cecilia beskriver dem, har betydelse håller grannarna Madeleine Vargfrost och Towe Dolmseth från Frölunda med om.

– Jag tycker det är positivt att man känner igen folk när man är ute. Man vet vilka de är och var de bor. Det är inte bara okända ansikten, säger Towe och Madeleine instämmer.

Towe och Madeleine håller ofta varandra sällskap när de går ut med hundarna på kvällen eller så ses de i tvättstugan för att tvätta tillsammans. Skulle det hända nå-



Cecilia Henning, docent i socialt arbete

Ålder: 73 år.

Gör: Har forskat om sociala relationer i fyrtio år, tidigare knuten till Handelshögskolan i Jönköping. I dag arbetar hon som skribent och föreläsare.



gonting så kan de alltid höra av sig till varandra, men också till andra i grannskapet som de har lärt känna.

– De sista åren har jag ibland mått väldigt dåligt, då har jag kunnat ringa till Madeleine som har kommit över. Men hade jag inte fått tag på henne så hade jag nog ringt en annan granne här bredvid. Jag har fått bra kontakt med fler grannar, berättar Towe.

ENLIGT CECILIA ÄR det är inte alltid som de ytliga relationerna går över till något djupare, men ibland händer det att man av olika skäl kommer varandra närmare och utvecklar en vänskap. De särskilda skälen kan till exempel vara ett barn eller en hund som ger en anledning till att prata lite mer



Towe Dolmseth



Madeleine Vargfrost

Jag tycker det är positivt att man känner igen folk när man är ute. Man vet vilka de är och var de bor.”

Towe Dolmseth

och kanske upptäcka att man skulle vilja träffas i andra sammanhang också.

Madeleine har själv upplevt att hon har kommit vissa grannar närmare eftersom de har djur som gemensamma nämnare. Det har bidragit till närmare relationer som hon känner att hon kan förlita sig på.

– Skulle det verkligen behövas hjälp så ställer man givetvis upp. Många av oss har djur och det är skönt att veta vilka man kan lita på, vilka man kan lämna sin hund till om något skulle hända. Det är en trygghet, säger Madeleine. ●

**VÅGA
BRY DIG!**

Omtanke kan rädda liv och skapa en tryggare boendemiljö. Du kanske har sett vår kampanj "Våga bry dig" i trapphuset? Den handlar om hur du som granne kan visa omtanke och agera om du är orolig för att någon far illa.

LÄS MER HÄR:
poseidon.goteborg.se/vaga-bry-dig

Till sist.

Gör felanmälan på språng

UNDER 2021 lanseras Poseidons nya app som ska underlätta för dig som hyresgäst att snabbt och smidigt fixa vardagsärenden i ditt boende. I appen kommer du bland annat att kunna göra felanmälningar och få info om vad som händer i ditt område. Utöver det finns en ny funktion för att se bokningar för gästlägenheter, vilket Diana Pusac, webbandsvarig på Poseidon, tror kommer att uppskattas av de boende.

– Appen är smidig, enkel och alltid tillgänglig. Med hjälp av den kommer våra hyresgäster kunna fixa vardagsärenden på språng och behöver inte passa telefontider för att göra en felanmälan. Det blir också en användbar informationskanal för att uppdatera hyresgästerna om vad som händer i närområdet, konstaterar hon.

APPEN HAR TESTATS av hyresgäster under en period och kommer gradvis att rullas ut runt årsskiftet. Planen är att alla hyresgäster får tillgång till appen innan sommaren 2021. ●

TEXT: Patrik Malmer

FOTO: Shutterstock

