

ENKLARE VARDAG

Smaka på
Östafrika

GUIDEN

Aktiviteter
i regnstaden

MÖTET

Mammor förenas
i Backa

I våra kvarter

MAGASIN

Nummer 2, höst/vinter, 2024
Ett magasin för dig som är hyresgäst hos Poseidon

SÄG
HEJ



Tillsammans

De viktiga
grannrelationerna

Poseidon & hyresgästen

Nyttan med
hemförsäkring

KALLES I KALLEBÄCK

Uppskattad mötesplats för unga

Innehåll.



MIKAEL GÖTHABE

TILLSAMMANS

Ett hej kan göra skillnad

Att hälsa på grannen kan göra stor skillnad för tryggheten i ett bostadsområde. Psykologen **Daniel Ek** och hyresgäster i Haga berättar om sina erfarenheter.

ENKLARE VARDAG

Kryddor och traditioner

Följ med på en smakresa till Östafrika tillsammans med matprofilen **Khadija Mohamud**. Hon delar sina bästa recept och inspirerar till nya smakupplevelser från Afrikas kök.

9

4 På gång

Bytestorg, ny kvartersstad, nya hyror och nya inkomstkrav. Samtidigt planerar vi för snön och Poseidonvarvet.

6 Poseidon & hyresgästen

En hemförsäkring skyddar mer än bara din bostad. När olyckan var framme var hyresgästen **Annika Dahllöf** glad att hon hade en.

8 Lilla boskolan

Hur når du oss enklast för att anmäla ett fel eller få svar på en fråga? Så funkar det via appen och *Mina sidor*.

13 Hemma hos

Lägenheter för 70+. Träffa **Göran Elofs** som kunnat bo kvar i sin lägenhet genom enkla anpassningar och gemensamhetslokal.

14 Guiden

Fem roliga aktiviteter för regniga dagar i Göteborg.

16 Den hållbara staden

Stopp! Ingen plast i matavfallet, tack. Vi berättar varför och hur du kan hjälpa till.

23 Profilen

Ylva Morén – så heter Poseidons nya vd. Här får du lära känna henne lite bättre.

24 Experten

Så får du ordning i köket. Ordningskonsulten **Anna Lundberg** delar med sig av sina bästa tips.

26 I våra kvarter

Häng med till **Kalles** i Kallebäck. En mötesplats där barn och unga trivs och umgås.



24

CLAS ÖHLSSON



13

MARKUS ANDERSSON



LISA STEVIK

34



18

28 Lev hållbart

Så tar du hand om, och lagar, dina möbler. Tv-personligheten **Isabelle McAllister** tipsar.

31 Fyra tips

Fyra saker du borde köpa begagnat. Och några du ska undvika.

32 Hjärngympa

Lös korsordet och tävla om presentkort på Filmstaden.

33 Vad hände sen?

Miljonprogrammet i Hjällbo – så har vi bevarat det.

34 Mötet

Mamma United ger kvinnor verktyg för att påverka sin egen och sina barns livssituation.

36 Till sist

Miss inte vår nya lekplats i Kaverös.

HEJ!

”Utmana dig själv till att våga säga hej”



DETTA SER
JAG FRAM EMOT
JUST NU:

Att åka ut till våra distrikt, möta alla medarbetare och få chans att säga hej till våra hyresgäster.



NÄR JAG SÖKTE jobbet som ny vd på **Poseidon** var det en sak som verkligen lockade mig till att söka – att få bidra till visionen *En del av lösningen*. Den kändes helt rätt för mig. När vi samarbetar och gör saker tillsammans, föds de bästa idéerna och vi uppnår de bästa resultaten. Det är tillsammans med våra hyresgäster, andra samhällsaktörer och samarbetspartners som vi kan göra verklig skillnad, till exempel för att öka tryggheten och trivseln i våra områden. Att göra Göteborg till en bättre plats att bo och leva på är vårt gemensamma mål – och här kan alla bidra. Det gäller även dig som bor hos oss.

Att stärka relationen till dina grannar är ett exempel. På sidorna 9–12 berättar psykologen **Daniel Ek** hur det kan göra oss tryggare och mer avslappnade, vilket känns extra viktigt i en tid där omvärlden och nyhetsrubrikerna ofta är mörka. Utmana dig själv till att våga säga hej, fråga hur din granne mår och kanske föreslå en gemensam aktivitet på gården. Ta hjälp av Poseidon om du behöver hjälp med att förverkliga en idé eller starta en gårdsförening.

Hästkastanjen i Haga, som du kan läsa om på sidan 10, har ökat både gemenskapen och tryggheten i kvarteret tack vare sin gårdsförening. Varför inte starta en förening i vinter du också? Tillsammans blir vi starkare.

Ylva Morén
vd Poseidon

I våra kvarter MAGASIN

● Besöksadress: Rullagergatan 6A, 415 26 Göteborg ● Post- och fakturaadress: Box 1, 424 21 Angered ● Telefon: 031-332 1000 ● Hemsida: poseidon.goteborg.se
● Poseidons redaktion: Linda Thorsson och Katarina Mistic ● Redaktionell produktion: Rubrik AB ● Redaktör: Maritha Arcos ● Art Director: Hanna Finnström
● Omslag: Anna-Lena Lundqvist ● Tryck: Stibo Complete, Vimmerby



POSEIDON

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

PÅ GÅNG



BYTESTORGET

Lättare att hitta direktbyten

HAR FAMILJEN VÄXT, eller barnen flyttat hemifrån? Då kan ett direktbyte vara ett sätt att hitta en ny lägenhet. **Poseidons bytestorg** fungerar som en anslagstavla, där du hittar andra som är intresserade av ett direktbyte. I höst flyttar bytestorget in på **omflyttningsplatsen.se**. Där kan du lägga upp en annons och hitta hyresgäster hos både **Poseidon**, **Bostadsbolaget**, **Familjebostäder** och **Gårdstensbostäder**, som vill göra direktbyten.

Om du hittar en match skickar du in en ansökan om direktbyte digitalt till oss. Tänk på att handläggningstiden är cirka åtta veckor, så var ute i god tid. ●



VILL DU VETA MER? På poseidon.goteborg.se kan du läsa mer om vad som krävs för att få göra ett direktbyte. Håll även utkik på webben efter mer information om när nya bytestorget är på plats!

! NYHETER FRÅN POSEIDON



Poseidonvarvet 2025

I år startade vi en ny tradition med Poseidonvarvet, där grannar får umgås genom att gå och springa tillsammans i våra områden. Nästa Poseidonvarvet blir lördagen 26 april 2025 – boka datumet redan nu, mer information kommer!



Nya hyror 2025

Den 1 januari höjs bostadshyrorna med 4,45 procent. Då höjs även hyrorna för p-platser med samma belopp som föregående år. Det är den tredje och sista justeringen för att anpassa parkeringshyrorna till vår nya prisstrategi.



Nytt hus på Mandolingatan

På Mandolingatan vid Frölunda torg byggs nu ett nytt hus med 38 lägenheter. Huset, som får en fasad i tegel, blir det sista i den nya kvartersstaden längs Mandolingatan och bildar en port in till gatan. Inflyttning i början av 2026.



Inkomstkrav vid nyproduktion

Från den 1 oktober har vi inkomstkrav för nyproducerade lägenheter (som inte är äldre än fyra år). Som sökande till dessa lägenheter behöver du en månadsinkomst efter skatt som överstiger lägenhetens månadshyra.



Kvarteret Omställningen snart klart för inflytt

! LÅNGS LITTERATURGATAN BYGGS nu ett kvarter där vi har fokus på att minska klimatavtrycket. Kvarteret Omställningen får en fasad med återbrukat skiffer, stomme av närproducerat trä och solceller på taket. Kommande hyresgäster får också möjligheter att minska sitt klimatavtryck. I stället för att bygga p-platser erbjuder vi tillgång till bil- och cykelpool och gratis kollektivtrafik de första månaderna. Boende får även tillgång till ett återbrukshus och gratis cykelservice. ●

Ny kvartersstad

Längs Litteraturgatan i Backa växer en kvartersstad med över 500 nya hyresrätter fram. Kvarteret Omställningen är Poseidons fjärde längs gatan och rymmer 63 lägenheter. Uthyrningen startade i november och våren 2025 är det klart för inflyttning.

3

tips för att ta hand om matfettet

DU VET SÅKERT att du inte får hålla ut matolja och matfett i avloppet, det orsakar lätt stopp i ledningarna. Gör så här i stället:

- 1** Torka ur fett från stekpannor och grytor med hushållspapper och släng det i den bruna matavfallspåsen.
- 2** Om du får mycket olja över, låt den svalna och häll den sedan i en tom förpackning med skruvkork. Skruva åt ordentligt och släng förpackningen i restavfallspåsen.
- 3** En fett-tratt är bra att ha hemma för att kunna hålla fett.

VI PÅ POSEIDON



Lennie Sandberg,
miljövårdssamordnare
distrikt Hisingen

Så prioriterar vi vid snö och halka

FRÅN OCH MED NOVEMBER drar vår snöberedskap i gång på **Poseidon**. Då är vi redo att röja snö och halkbekämpa dygnet runt.

Hur prioriterar vi när det kommer snö eller blir halt?

– Vi börjar med entréer och trappor, utsidan av miljörum och tvättstugor och ser till att räddnings- och renhållningsfordon kan ta sig till våra fastigheter. Därefter breddar vi gångbanor och handskottar. Vi plogar trottoarer och gångbanor intill våra fastigheter. Övriga vägar och gångbanor sköter Göteborgs Stad.

Vilka utmaningar uppstår om det kommer mycket snö?

– Det är mycket som ska göras på kort tid och över stora områden samtidigt. Vid kraftigt snöfall kan det ta några timmar innan vi kommer till parkeringsytorna. Som hyresgäst ska du själv snöröja din parkeringsplats och utanför garageport. Har vi missat att halkbekämpa någonstans får du gärna höra av dig till vår kundservice. ●

Försäkringen du inte har råd att vara utan

Det kan kännas som en onödig kostnad, men utan hemförsäkring kan du få betala dyrt om något händer i din hyresrätt, eller med dina saker. För **Annika Dahllöf** blev hemförsäkringen räddningen inte bara en, utan två gånger, under det gångna året.

Med hjälmen i högsta hugg, leder hon ut sin blanka djupröda elcykel ur förrådet. **Poseidons** hyresgäst **Annika Dahllöf** använder sin cykel flitigt, men under det senaste året har hon haft oturen att bli av med cykeln vid inte mindre än två olika tillfällen.

– Första gången stod den parkerad på gården med dubbla lås, men det hjälpte tydligen inte, berättar Annika.

TACK VARE SIN hemförsäkring fick Annika snabbt ersättning från sitt försäkringsbolag för att köpa en ny cykel. I elva månader njöt hon av sin nya svarta elcykel, men en dag när hon skulle hämta den utanför Svenska Mässan, där hon parkerat den fyra timmar tidigare, fick hon sig en rejäl överraskning.

– Cykeln var borta. Jag stod där och stirrade i säkert 20 minuter innan jag förstod att någon faktiskt snott den – igen. Först tänkte jag att någon bara flyttat

på den, men både cykel och hjälm var borta.

NÄR CHOCKEN LAGT sig, gjorde Annika omedelbart en polisanmälan och skickade in en skadeanmälan till sitt försäkringsbolag. Allt det kunde hon göra digitalt, och hon menar att det var en trygghet att veta att det fanns ekonomisk hjälp att få.

– Jag kompletterade med kvitton och i slutänden fick jag ut 20 000 kronor på hemförsäkringen. Nu blev det en röd cykel, för att den ska bli lite lättare att hitta i cykelstället, och en grön/gul fluorescerande hjälm med inbyggd lampa där bak, berättar Annika och visar upp ekipaget.

Annika råder dock alla att läsa det finstilla när man väljer försäkringsbolag. I hennes fall fanns nämligen ett ersättningsstak som gjorde att hon inte fick ut hela värdet på den stulna cykeln som var närmare 40 000 kronor. När du tecknar hemförsäkring är det också viktigt att den täcker alla i hushållet, så om familjen

Tre gånger i livet har Annika Dahllöf varit tacksam över sin hemförsäkring. Första gången var efter ett inbrott på vinden, och de andra två gångerna när hennes cykel blev stulen.



växer måste försäkringsbolaget informeras. Tänk också på att inneboende och andrahandshyresgäster behöver teckna en egen hemförsäkring.

Annika Dahllöf berättar att när hon flyttade hemifrån 1973 fick hon två råd av sin mor: att gå med i facket och skaffa en hemförsäkring. Två råd som Poseidons fastighetsförvaltare **Emelie Magnusson** tycker är väldigt bra.

– Utan hemförsäkring kan det bli väldigt dyrt om olyckan är framme, speciellt vid brand eller vattenskador. Och det är inte alltid ens eget fel – en vattenläcka hos grannen kan påverka lägenheter två våningar ner, förklarar Emelie och fortsätter:

– Hemförsäkringen hjälper också till med evakueringslägenhet om man skulle bli



Annika Dahllöf, hyresgäst.



//
Har man ingen hemförsäkring, ja då står man där med rumpan bar.”

ANNIKA DAHLLÖF,
HYRESGÄST.

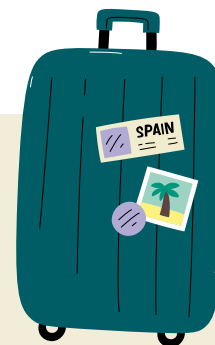
drabbad av en brand eller annat som gör att man inte kan bo kvar. Självrisken är liten i jämförelse med vad man kan behöva betala utan försäkring.

– Det finns inte på kartan att inte ha en hemförsäkring, fyller Annika Dahllöf i. Som hyresgäst har jag ett ansvar för min lägenhet, och det finns alltid en risk att något händer. Har man då ingen hemförsäkring, ja då står man där med rumpan bar, skrattar hon.

INNAN HON KNÄPPER på sig sin hjälm, och ger sig av med cykeln lägger hon till en sista sak:
– Dessutom ingår ju reseförsäkring. Jag reser mycket och om jag skulle bli av med väskan eller så, då är hemförsäkringen bra att ha. ●



Emelie Magnusson,
fastighetsförvaltare
hos Poseidon.



Vad ingår i hemförsäkringen?

EN HEMFÖRSÄKRING TÄCKER de vanligaste skadorna som kan uppstå i ett hem. Exakt vilket skydd som ingår varierar mellan olika försäkringsbolag, men oftast ingår:

1 EGENDOMSSKYDD:
Om du råkar ut för stöld, inbrott, vattenläcka eller brand får du ersättning för de saker som blivit skadade eller stulna. Hemförsäkringen kan också hjälpa till med kostnader för eventuell evakueringsbostad.

2 ANSVARSSKYDD:
Om du orsakar skada på någon annan eller deras egendom kan ansvarsskyddet täcka delar av skadeståndskravet. Exempelvis om du blir skadeståndsskyldig för en skada i lägenheten.

3 RÄTTSSKYDD:
Hjälper till med juridiska kostnader om du hamnar i en rättslig tvist.

4 ÖVERFALLSSKYDD:
Ger ersättning för medicinska kostnader samt sveda och värk om du blir utsatt för misshandel, överfall eller annan form av våldsbrott.

5 RESESKYDD:
Täcker akuta vårdkostnader om du blir sjuk eller råkar ut för en olycka när du är utomlands. Oftast täcker reseskyddet även stöld eller förlorat bagage.

LILLA BOSKOLAN

Behöver något fixas i din lägenhet, i trapphuset eller tvättstugan? Har du frågor kring din hyra och ditt kontrakt? Eller behöver du nå oss av någon annan anledning? Nu kan du enklare och snabbare komma i kontakt med oss digitalt, via **appen** eller på **Mina sidor**. Så här går det till!



Vad kan du kontakta oss om?

EN DROPPANDE KRAN, ett trasigt element eller krånglande spisfläkt är exempel på sådant du ska anmäla till oss. Men även om det står saker i trapphuset, om torkskåpet i tvättstugan går sönder eller låset till cykelrummet krånglar. Har du frå-

gor kring din hyra, ditt kontrakt eller övriga ärenden är du också välkommen att höra av dig. Vissa saker förväntar vi oss dock att du ska kunna fixa själv i din lägenhet – se gärna våra boskolefilmer på poseidon.goteborg.se.



Så når du oss enklast

ENKLAST NÅR DU oss genom att gå in i vår boendeapp eller logga in på **Mina sidor**. Här kan du göra en serviceanmälan eller lägga ett ärende som har med hyra, kontrakt eller övriga frågor att göra. Vi guidar dig till att beskriva ditt ärende och du kan även lägga till bilder vid behov. Ditt ärende skickas sedan direkt till rätt person på **Poseidon** som då kan hjälpa dig snabbare.

Fördelar med att kontakta oss digitalt

FÖRDELEN MED ATT kontakta oss digitalt är att du kan göra din anmälan eller ställa din fråga när det passar dig, dygnet runt. Du kan kontakta oss i mobilen eller via datorn, genom appen eller **Mina sidor**. Ditt ärende kommer automatiskt skickas till den person på **Poseidon** som kan hjälpa dig

bäst, oftast din husvärd, men även till uthyrare, boendeutvecklare eller andra som arbetar på **Poseidon**. Du kan sedan följa vad som händer med ditt ärende i appen eller på **Mina sidor**, chatta med oss vid behov och till exempel boka in eventuella hembesök digitalt.

Andra sätt att nå oss

OM DU INTE kan kontakta oss via datorn eller mobilen så har du möjlighet att ringa vår kundservice. De ser då till att rätt person på **Poseidon** kontaktar dig i ditt ärende. Du kan också besöka vår kundservice på Olskrokstorget, Redbergsvägen 12 om du behöver personlig hjälp eller om du vill att vi visar dig hur du kan kontakta oss digitalt nästa gång.



KONTAKTA OSS DIGITALT:

Du anmäler ditt ärende eller ställer din fråga enklast genom att logga in på **Mina sidor** på

poseidon.goteborg.se eller ladda ner vår boendeapp (sök på **Boendeappen** Avy i din appbutik eller skanna QR-koden).



Säg hej till grannen

SÄG
HEJ 

Småprat i trappuppgången, fika på gården eller bara ett hej i tvättstugan – kontakt med dina grannar bidrar till trygghet i både vardag och kris. Det här kan du själv göra för att ditt bostadsområde ska bli tryggare.

Tar du hellre trapporna när grannen tar hissen? Då är du långt ifrån ensam. Svenskar är bland de sämsta i världen när det kommer till att ta kontakt med människor de inte känner. Men det finns mycket att vinna på att säga hej.

– Om vi lyckas bryta isen med grannarna känner vi oss både tryggare, mer avslappnade och får en känsla av gemenskap och samhörighet. Vi är ju sammanhangstörstande varelser, säger **Daniel Ek** som är psykolog.

ENDAST VARANNAN SVENSK har en bra relation till sina grannar, visar en undersökning av **Svensk Fastighetsförmedling**. Däremot skulle sju av tio svenskar vilja att relationen blev bättre. Rapporten visar att ungas grannskräck är värre än äldres. Av de under 30 år har endast 30 procent en bra eller mycket bra relation med sina grannar. För de över 60 år är siffran 64 procent. Båda grupperna har dock en stark önskan om att skapa en bättre relation. Det man enligt undersökningen helst vill göra till-

sammans är vardagliga saker som att grilla, anordna loppisar, se om bostadsområdet tillsammans eller låna saker av varandra.

Så varför är det då så svårt att ta kontakt? Tidsbrist, att man inte har något gemensamt och att det inte finns bra sammanhang eller kontaktpunkter, uppgavs som orsaker i undersökningen. Till viss del handlar det också om den svenska kulturen som inte är lika utåtriktad som i andra länder, menar psykologen Daniel Ek. Man är rädd för att inkräkta på någons privata sfär eller för att upplevas som påträngande eller jobbig.

– Att ta kontakt med någon okänd innebär alltid en risk på så sätt att du inte vet om du får en positiv respons. Men det är värt att ta den risken. Det finns flera undersökningar som pekar på att vi underskattar hur trevligt det är att småprata med en främling och att vi underskattar hur positivt det upplevs av den som blir tilltalad.

LITE SMÅPRAT MED grannar bidrar till att du känner dig både sedd och bekräftad och är



Daniel Ek,
psykolog.



David Hulterström,
trygghetsvärd,
distrikt Väster.

7/10

skulle vilja att grannsämjan blev bättre. Endast varannan svensk anser sig ha en bra relation med sina grannar.

Källa: Svensk Fastighetsförmedling

84%

av Poseidons hyresgäster upplever att de har en ganska eller mycket bra kontakt med grannarna.

Källa: Poseidons hyresgästenkät

särskilt viktigt för personer som inte kommer i kontakt med andra genom jobb eller skola, så som äldre eller sjukskrivna. Då kan de vardagliga kontakterna lindra känslor av ensamhet och isolering. Efterhand kan ytliga kontakter bli en möjlig hjälpkontakt eller till och med en fördjupad vänskap.

– Studier visar att de som hade bra grannsämja upplevde mindre symptom under pandemin. Alltså att man skattade sitt generella mående högre. Att ha ett starkt band till familj eller partner ger så klart större effekt, men kontakt med grannar gjorde ändå skillnad, berättar Daniel Ek.

DAVID HULTERSTRÖM är Poseidons trygghetsvård i Västra Frölunda. När han och kollegorna är ute och trygghetsvandrar händer det ofta att hyresgäster vill stanna och prata en stund. Det i sin tur leder till att de vågar ta kontakt när det är något som de undrar över eller behöver hjälp med.

– Jag upplever också att områden där grannarna umgås har en bättre och tryggare atmosfär. Folk är ute och grillar eller fikar vilket i sin

Reka, Vilgot och syskonen Esther, Olle och Francis leker ofta tillsammans ute på gården.



Grannsämja i vått och torrt



Martina Tapper, hyresgäst.



Jonas Mases, hyresgäst.

DET VILAR EN doft av grillas över gården. Små grupper av hyresgäster sitter och pratar medan några barn roar sig med att blåsa såpbubblor. Det var med en dröm om ökad gemenskap och trygghet som hyresgästerna startade gårdsföreningen Hästkastanjen i gamla Haga.

– Jag tycker att föreningen bidrar till att det blir mer öppet. Man hejar på varandra, vet var folk bor och småpratar när man har tid, säger **Martina Tapper** som har bott här i två år.

– Så var det inte alls på det förra stället där jag bodde. Det känns väldigt tryggt här, fortsätter hon.

Det var för tre år sedan som **Seija Löfqvist**, som är ordförande i föreningen, och ett par andra hyresgäster nappade på ett erbjudande från Poseidon om att starta en gårdsförening. Namnet på föreningen är inspirerat av den gamla hästkastanjen



Jag hade en önskan om att det skulle hända mer och att hyresgäster skulle hjälpa varandra.”

SEIJA LÖFQVIST,
HYRESGÄST.

mitt på gården som nu har börjat skifta i gult och orange.

– Jag hade en önskan om att det skulle hända mer och att hyresgäster skulle hjälpa varandra. Sen är det fantastiskt om man kommer ut på altanen på morgonen och får ett hej, säger Seija.

NU ARRANGERAR DE till exempel stadsvandringar i Haga där en hyresgäst som har bott i området i hela sitt liv berättar om hur det var förr. Särskilt populära är planteringsdagarna som de har vår och höst. Då får de jord, krukor och blommor av Poseidon och gör fint på gården tillsammans.

– Det brukar vara stor uppslutning. Sist var vi runt sjutton personer, barn och vuxna, som hjälptes åt. Vi får mycket beröm för hur fint det är här, säger Seija.

Jonas Mases, som är styrelseledamot i föreningen, minns särskilt en marockansk



Grannarna Esther Larsson, Jonas Mases, Seija Löfqvist, Pia Sundberg och Martina Tapper tycker att gårdsföreningen gör skillnad för både trivsel och trygghet.

afton som gårdsföreningen arrangerade för ett par somrar sedan. En kock som bor i huset lagade mat och de boende satt ute på gården och umgicks hela natten.

– Det var helt fantastiskt. Samtidigt finns det alltid personer som inte vill vara med och det får man också respektera. Och ibland har man ju själv bråttom och hinner inte prata, säger Jonas.

En annan positiv effekt av den ökade sammanhållningen är att de hjälper varandra, till exempel med att vattna blommor och ta in post om någon är bortrest. Jonas och Martina som båda har katter berättar att de till och med har bytt nycklar för att kunna hjälpa till och passa varandras husdjur. Plötsligt upptäcker Jonas att han skulle behöva lite hjälp här och nu.

– Nä! Nu har min sambo gått ut och jag har ingen nyckel med mig. Martina, skulle du kunna hjälpa mig att låsa upp? ●



► tur leder till att oroligheter tenderar att flytta på sig, berättar David och fortsätter:

– Poseidon gör ju mycket för att det ska bli lättare att ta kontakt med sina grannar. Som till exempel att stötta gårdsföreningar och deras aktiviteter. Att delta där är ett bra första steg.

IBLAND HAMNAR MAN snett med grannen. Det bästa du kan göra då är att knacka på och lugnt berätta hur deras beteende påverkar dig, menar psykologen Daniel Ek. Om en granne till exempel spelar hög musik sent på kvällen kan du berätta att du måste upp tidigt på morgonen och att du blir väldigt trött på jobbet när du inte kan sova. Undvik att skriva lappar och personangrepp och tala alltid i jag-form. Om det är du som har orsakat en grannes irritation är det viktigt att lyssna och visa att du förstår, även om du kanske inte håller med. Det gör att personen känner sig hörd. Men det allra bästa är att försöka skapa ett öppet och trevligt klimat innan något händer.

– Det räcker med något litet för att det ska bli en öppning till bekantskap. En kommentar om vädret eller varför inte sätta upp en trevlig lapp om något som du kan hjälpa till med – som till exempel att vattna blommor, säger Daniel Ek. ●

Så blir du kompis med grannen

1 ÖPNNA UPP MED NÅGOT LITET

Ett hej på gården, en kommentar om vädret när ni möts i trappan eller en fråga om vilken våning personen bor på, kan räcka för att bryta isen.

2 STARTA EN FACEBOOKGRUPP

Gör en grupp för huset eller grannskapet. Då blir det enklare att kommunicera och till exempel bjuda in till aktiviteter. Varför inte styra upp en gårdsfika eller en loppis?

3 BERÄTTA NÄR DU SKA HA FEST

Sätt upp en trevlig lapp och berätta att du ska ha fest och att grannarna gärna får knacka på om de blir störda av ljudet. Om det är läge kan du bjuda in dem till festen.

4 SE TILL ATT HJÄLPAS ÅT

Sätt upp en lapp och se om någon i grannskapet har möjlighet eller kunskap att hjälpa dig med det du behöver. Exempelvis hundpassning eller något tekniskt.

5 BYT TJÄNSTER MED VARANDRA

Om du är särskilt bra på något kan du erbjuda dina grannar en tjänst. Skriv ett inlägg i Facebookgruppen eller sätt upp en lapp på gården. Det finns garanterat många kompetenser i grannskapet och det kan vara en bra ingång till att lära känna varandra.

6 VÄLKOMNA NYINFLYTTADE

Passa på att bädda för gemenskap när någon ny flyttar in. Plinga på och säg hej eller byt några ord när ni springer på varandra. Några ord gör stor skillnad för känslan av att känna sig välkommen.

HEMMA HOS

GÖRAN ELOFSSON I OLSKROKEN

Trygghetsboendet gör det möjligt att bo kvar

”MITT HJÄRTA STANNADE för ett tag sedan. Hade jag inte bott i ett trygghetsboende och råkat vara i vår gemensamhetslokal då, ja då hade det nog varit slut där. I lokalen finns ju en hjärtstartare och en av trygghetsvärdarna hade precis gått en kurs i hjärt- och lungräddning. Så de fick igång hjärtat på plats, även om jag vaknade först på sjukhuset. Det är bra att vi har gemensamhetslokalen, så att vi 70-plussare får träffas och slipper sitta själva. Vi har balansgymnastik, stolzgymnastik



Göran Elofsson

Ålder: 83 år.

Gör: Pensionär, efter ett en lång karriär på Systembolaget.

Bor: I en 2:a på 62 kvadratmeter.

och spelar boule. Ibland är vi iväg på utflykter också – det är jätteviktigt. I lägenheten har jag fått en sän där spisvakt som övervakar spisen, de har gjort ett digitalt titthål i dörren (fast det använder jag aldrig), och så har de monterat ett handtag i duschen. Och det var nödvändigt att ha det handtaget, eftersom jag bytte båda höfterna för några år sedan. Jag har bott i samma lägenhet i 32 år nu, och är glad att jag fortfarande kan bo kvar, det hade inte gått utan anpassningarna.” ●

Om trygghetsboenden

Ett trygghetsboende är tillgängliga bostäder för dig som fyllt 70 år. Det är vanliga lägenheter som anpassats med spisvakt, digitalt tittöga, låga trösklar/ramper och handtag i badrummet. Dessutom finns det en trygghetsvärd och en lokal där det ordnas gemensamma aktiviteter. Våra 70+lägenheter söker du via **Omflyttningsplatsen** eller **Boplats**.



5 aktiviteter i regnstaden

Det regnar i snitt var tredje dag i Göteborg, men låt inte det stoppa dig från att hitta på saker! Göteborg har massor att erbjuda – även när regnet smattrar mot fönster-rutorna. Här listar vi fem aktiviteter som varken kräver sol eller paraply.

ALLMÄNNA BASTUN

Värmande bastubad vid Göta älv

1 Kasta av dig de fuktiga kläderna och omfamna värmen samtidigt som du njuter av den fantastiska utsikten över Göta älv. Bastun i Jubileumsparken är öppen året runt för bokade pass, och helt gratis. Efteråt kan du svalka dig med ett dopp i det flytande hamnbadet bredvid – regnet gör bara badet ännu mer uppfriskande! Det faktum att fasaden består av 100 procent återvunnen plåt, och omklädningsrummets väggar är byggda av 12 000 återvunna glasflaskor, gör om möjligt upplevelsen ännu bättre.

HITTA HIT: Frihamnen 7. Ta buss till Frihamnssporten, eller spårvagn till Frihamnen. 11 minuters promenad från Hjalmar Brantingsplatsen.

PALMHUSET

Tropisk regnskog mitt i stan

2 1 000 kvadratmeter med tropisk värme och exotiska växter. När du fått nog av det gråa Göteborgsvädret rekommenderar vi ett besök till **Palmhuset**, det eleganta växt-huset från 1878 som ligger mitt i **Trädgårdsföreningen**. Här kan du röra dig mellan olika subtropiska områden, och uppleva hur klimatet och växtfloran växlar mellan dem. I gott sällskap av ståtliga kakaopalmer och taggiga kaktusar kan du



sedan njuta av en medhavd fika på stora balkongen. Fri entré och öppet mellan klockan 10 och 16 alla dagar i veckan.

HITTA HIT: Närmaste hållplats är Centralstationen, Kungälvspromenaden eller Heden. 5 minuters promenad från Centralstationen.

SJÖFARTSMUSEET AKVARIET

Bland hajar och korallrev

3 Gör ett besök på **Sjöfartsmuseet**, som faktiskt blev årets museum 2024. Här kan du utforska havet med alla dina sinnen. Ta del av saltstänkta berättelser, nautiskt mode och utställningar för stora och små. Den underjordiska akvariehallen bjuder på spännande undervattensvärldar med tångskogar, fiskar och ett levande korallrev. Med **Museikortet** får du fritt antal besök till Sjöfartsmuseet Akvariet, **Gothenburgs konstmuseum**, **Gothenburgs stadsmuseum** och **Röhsska museet** under ett helt år, för 140 kronor.

HITTA HIT: Karl Johansgatan 1–3. Ta spårvagn 3, 9 eller

11 till Stigbergstorget. 15 minuters promenad från Järnstorget.

STADSBIBLIOTEKET

Gothenburgs största vardagsrum

4 **Gothenburgs Stadsbibliotek** har något för alla! Delta i poesi-läsningar, pyssla eller spela schack och tv-spel. För de minsta finns en magisk barnavdelning med mjuka madrasser, medan alla över 18 år kan hänga i musik- eller poddstudion efter en kort introduktion. Du kan också koppla av med en tidning



i den rofyllda ljusgården. Om du är peppad på en dos kultur lånar du **Konsert-huskortet** eller **Stads-teaterkortet** – korsar Götaplatsen, och hämtar ut gratis biljetter till konserter och teaterföreläsningar.

HITTA HIT: Götaplatsen 3. Närmaste hållplats är Götaplatsen eller Berzelii-gatan. 16 minuters promenad från Centralstationen.

REGNLEKPLATSEN

Vattenlek när den är som bäst

5 Vid Näckrosdammen i **Renströmsparken** finns en lekplats som kommer till sin fulla rätt när det regnar som mest. Här kan barn (och vuxna) hoppa i vattenpölar, leka vid geggamojabordet och klättra på "Spön i backen". Från lövformade tak rinner regnvattnet genom trattar och rännor, vilket gör leken spännande även i blött väder. Givetvis finns här även mer traditionella lekredskap som rutschkana, gungor och sandlåda. Lekplatsen är tillgänglig



för alla, med rullstolsanpassade stråk och kompisgunga.

HITTA HIT: Ta spårvagn eller buss till Berzelii-gatan eller Götaplatsen. Sedan är det en kort promenad till Renströmsparken.

Ingen mer plast i matavfallet

En brun påse med matavfall kan driva en biogasbil i cirka fyra kilometer. Men hamnar det plast i matavfallet går allt till spillo, då bränns det som restavfall i stället. Därför startar **Poseidon** nu en kampanj för att göra det lättare att göra rätt.

Ni är många som gör rätt och är duktiga på att sortera ut ert matavfall, det tackar vi för! Men tyvärr är dina och grannarnas ansträngningar förgäves om det hamnar plast i matavfallet.

– Plast bland matavfallet ställer till det på flera sätt. Matavfall rötas och blir biogödsel och biogas, som vi sedan kan driva fordon på. Men om det är plast i kärlet – då kommer allt att brännas som restavfall i stället och värdefulla resurser går till spillo, förklarar **Terese Svensson**, miljöcontroller på **Poseidon**.

POSEIDONS MILJÖVÄRDAR plockar plast ur matavfallskärnen dagligen, men de har tyvärr inte möjlighet att upptäcka allt. Om plasten råkar komma med hela vägen till biogasanläggningen finns det risk att små bitar blir kvar i det som blir biogödsel och hamnar på våra åkrar. Plasten ställer även till med problem i biogasanläggningen då den kan fastna i maskinerna.

– Komposterbara majspåsar är inte heller tillåtet i matavfallet. Även om det är bioplast kan det inte brytas ner i rötningsprocessen, förklarar

Terese och fortsätter:

– Vi vet att många har ansträngt sig och sorterat, men så lägger man papperspåsen i en plastpåse när man ska bära den till miljörummet, och glömmer ta bort den innan man släpper allt i matavfallet. Plastpåsen behövs inte om man hanterar den bruna påsen rätt.



Terese Svensson, miljöcontroller på Poseidon.

GENOM KAMPANJEN 'Ingen mer plast i matavfallet' vill Poseidon hjälpa fler hyresgäster att göra rätt med sitt matavfall. Det har kommit upp information i trapphus och miljörum, och i vissa utvalda områden får våra hyresgäster besök av miljöinformatörer.

– Ett av de viktigaste hjälpmedlen för att hålla papperspåsen torr är påshållaren. Den ser till att luften kan cirkulera och transporterar bort fukt från påsen, förklarar Terese Svensson.

Påshållare kan hämtas helt gratis i miljörummet alternativt hos din husvärd eller miljövärd. ●

Visste du att ...



Det matavfall som du och alla boende hos **Poseidon** sorterar under en ett år kan driva 20 stadsbussar under lika lång period.

Så slipper vi plasten

1 Veckla ut papperspåsen och ställ den i påshållaren så att den står luftigt och håller sig torr. Lägg gärna hushållspapper i botten.

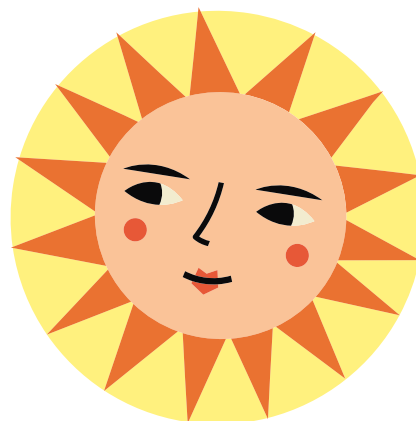
2 Låt matavfallet rinna av i vasken och använd gärna en vaskskrapa så att det rinner av så mycket vatten som möjligt.

3 Fyll inte påsen upp till kanten, utan bara till den markerade linjen. Vik sedan ihop påsen noga. Stoppa inte papperspåsen i en plastpåse.

4 Byt påse ofta, även om den inte är full. Lämna påsen i kärlet för matavfall i miljörummet.



Smaker från Östafrika



Afrikansk matkultur är färgglad, mångfacetterad och influerad av en mängd olika kulturer. Hos vissa väcker smakerna starka barndomsminnen, för andra är det afrikanska köket helt outforskad mark. Matprofilen **Khadija Mohamud** introducerar oss till sitt östafrikanska kök.

Hon har på kort tid blivit en av Sveriges populäraste matbloggare, och har nu dessutom gett ut två kokböcker. När **Khadija Mohamud** startade sitt instagramkonto **Khadijas Kitchen** 2019, hade hon aldrig kunnat föreställa sig att hon fem år senare skulle ha över 70 000 följare. Matintresset, det har dock alltid funnits där.

– Jag är född och uppvuxen i Somalia, och började laga mat när jag var bara nio år gammal. Jag älskade att vara i köket med min mamma, mormor och mina fastrar. Som näst äldsta dottern fick jag ta stort ansvar för hushållet, och jag har alltid älskat att experimentera med smaker. Köket är verkligen mitt happy place, säger Khadija Mohamud.

HON KOM TILL Sverige som 22-åring, tillsammans med sina föräldrar och nio syskon. I ett nytt land, med nya utmaningar, var hennes mål att etablera sig på arbetsmarknaden och utbilda sig till undersköterska. Under sin föräldraledighet läste hon därför olika utbildningar på distans för att läsa upp betygen. Men med tre barn födda nära inpå



Khadija Mohamud

Ålder: 42 år.

Bor: Stockholm, Kista.

Familj: Barnen Jasmin 13 år, Nadia 11 år och Noredin 10 år.

Gör: Driver matbloggen och instagramkontot Khadijas Kitchen, kokboks-författare och lanserade i november egna kryddblandningar från Östafrika.

varandra blev mammaledigheten lång, och Khadija började experimentera ännu mer i köket, lärde känna andra matkulturer och involverade barnen i planeringen av veckans matmeny.

– Min pappa var väldigt noga med att hela familjen skulle sitta ner tillsammans och äta från ett och samma fat. Han tyckte att det var kärlek att dela maten och äta med fingrarna. Det minnet, det vill jag dela även med mina barn, säger Khadija.

Och det var faktiskt tack vare barnen som hennes karriär tog en oväntad vändning.

– Barnen hade berättat på förskolan att deras mamma lagade jättegod mat från hela världen, och då bad pedagogerna mig att starta ett instagramkonto där jag kunde dela med mig av mina recept. Så då gjorde jag det, berättar Khadija med ett leende.

HEMMA I KÖKET i Kista blir det allt från sushi och tacos, till thaimat och pannbiff. Men det är smakerna och dofterna från Östafrika som ligger Khadija allra närmast hjärtat.

– Oavsett vilken mat du lagar är det smakerna och kryddorna som är grunden. I Somalia

KHADIJAS
FAVORIT-
TILLBEHÖR



Chilisåserna

I Östafrika serveras de röda och gröna chilisåserna till en mängd olika rätter.

Den gröna (**basbaas cagaar**) har en syrlig smak från citron och vinäger och äts till vardagsmiddagen. Den sötsyrliga röda chilisåsen (**basbaas shidni**), används både som tillbehör och marinad och tar lite längre tid att göra än den gröna. Därför dukas den främst fram vid festligare tillfällen.



Kryddsmöret

Om du gillar etiopisk mat, men inte lyckas få fram den där autentiska smaken, då kanske du saknar kryddsmöret **niter kibbeh**. Ett klarifierat smör med kryddor som bland annat vitlök, ingefära, kanel, gurkmeja och etiopisk helig basilika. Kryddsmöret ger ett djup och lyfter smakerna i din matlagning, och är ett måste om du ska laga etiopisk eller eritreansk mat.



Tunnbrödet

Injera är ett syrat tunnbröd tillverkat av det glutenfria teffmjölet. Den påminner om en pannkaka till utseendet men har en syrligare och svampigare konsistens. Injeran fungerar både som tallrik och redskap för att skopa upp de smakrika grytor den ofta serveras med. Det tar egentligen tre dygn att baka injera, men det finns genvägar för den som inte har det tålamodet.





Begränsa inte dina smaker. Gör det du tycker är gott.”

KHADIJA MOHAMUD.

har vi en god kryddblandning som vi kallar xawaash – den har man till i princip allt. Till råkor, ris, grytor, röror – allt.

Men smakar inte allt likadant då?

– Haha, jo det gör det ju! Men det väcker barndomsminnen, och det är smaken av somaliska matkultur. I Indien har de garam masala och i Etiopen berbere. I Västafrika däremot, där använder man inte kryddblandningar på det sättet utan där har de lite mildare smaker som timjan, salvia och sånt, förklarar Khadija.

ETT AV HENNES starkaste matminnen är kött-soppan fah-fah, som hennes mormor lärde henne att laga.

– Den lagade mormor alltid när vi var förkylda, och så ville hon att vi skulle dricka buljongen. Hon hade i så gott som alla grönsaker hon kunde hitta på marknaden. En lättlagad och god soppa som passar perfekt nu under hösten.

Precis som i många andra matkulturer har riset en central plats i det östafrikanska köket. I Somalia steks riset med lök, vitlök och den traditionella kryddblandningen, innan man håller över vatten och låter det koka. Efter en stund lägger man till grönsaker och potatis som får koka färdigt med riset.

– Till det serverar man ofta kött eller kyckling och en stark grön chilisås som heter basbaas cagaar. Och banan – vi äter banan till allt! Många tycker det är jättekonstigt men det dämpar hettan och är jättegott, säger Khadija och fortsätter:

– Faktum är att om du bjuder hem somaliska gäster så måste du ha banan hemma. Även om jag bjuder på mat från andra mat-

Salata aswad be zabadi – sudanesisk aubergineröra med jordnötssås

INGREDIENSER

- 2 auberginer, ca 600 g
- 1 tsk salt
- ½ dl olja att steka i

TILL SÅSEN

- 1 stor gul lök eller 2 små
- 2 vitlöksklyftor
- 1 stor tomat
- 4 msk rapsolja att steka i
- 2 msk tomatpuré
- ½ tsk malen gurkmeja
- ½ tsk sju kryddor (kryddblandning från Mellanöstern)
- ½ tsk rökt paprikapulver
- 1 ½–2 dl jordnötssmör
- ½ dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

1 Skär auberginen i skivor, strö över salt och låt stå i 20 minuter. Torka av auberginskiivorna med hushållspapper eller en ren kökshandduk.

2 Hetta upp oljan i en stekpanna och stek aubergineskiivorna, några i taget, så att de får färg på båda sidor. Lägg över på en tallrik med hushållspapper för att rinna av.

3 Skala och finhacka lök och vitlök. Hacka tomaten.

4 Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök och vitlök i några minuter.

5 Tillsätt tomatpuré och fortsätt att fräsa en stund. Rör ner gurkmeja, sju kryddor och paprikapulver.

6 Häll i de hackade tomaterna och fräs allt under omrörning.

7 Lägg i jordnötssmör och fortsätt att röra. Häll i vattnet, smula ner buljongtärningen och låt allt puttra under lock i 20 minuter.

8 Hacka auberginskiivorna grovt och rör ner i kastrullen. Sänk värmen och låt sjuda i 10 minuter.

9 Smaka av med salt och peppar och servera gärna med pitabröd eller chapati.

Fah-fah – kött-soppa på lamm från Djibouti

INGREDIENSER

- 600 g lammkött med ben
- ca 1,2 liter vatten
- 2 gula lökar
- 4 vitlöksklyftor
- 3 stora tomater
- 1 msk finhackad färsk ingefära
- 1 kanelstång
- 4 kardemummakapslar
- 1 msk korianderfrön

- 1 tsk hel spiskummin
- 1 köttbuljongtärning
- 1 tsk salt
- 1 tsk svartpepparkorn
- 2 potatisar
- 2 morötter
- 1 zucchini
- 1 bit vitkål, ca 150 g
- ca 1 dl hackad färsk koriander



GÖR SÅ HÄR:

- 1 Putsa köttet och skär det i 3 × 3 cm stora bitar.
- 2 Skölj bitarna under rinnande vatten och lägg dem sedan i en kastrull – ha även i benet. Tillsätt vatten så att det precis täcker köttet. Koka upp och skumma av.
- 3 Skala och finhacka lök och vitlök. Hacka även tomaterna.
- 4 Lägg allt i kastrullen tillsammans med ingefära, kanel, kardemumma, korianderfrön och spiskummin.
- 5 Smula ner buljongtärningen och salta och peppra.
- 6 Koka köttet i cirka 1 timme under lock eller tills det är mjört, skumma av då och då.
- 7 Skala morötter och potatis och hacka dem grovt tillsammans med zucchini och vitkål.
- 8 Lägg allt i grytan, tillsätt koriander och koka i ytterligare 20 minuter. Späd med mer vatten om det behövs.
- 9 Låt svalna en stund innan servering och plocka gärna bort kanelstången och kardemummakapslarna.

► kulturer, så ska det alltid finnas banan om gästerna vill ha det. Annars blir det inte en bra middag, skrattar Khadija.

DEN ÖSTAFRIKANSKA MATEN har tydliga influenser från både Mellanöstern och Indien. Men också från Italien som ju koloniserade Eritrea, Etiopien och delar av nuvarande Somalia på 30-talet. Vid sidan av traditionella rätter som sambusas (små krispiga piroger), tunnbrödet injera och olika röror, äts det mycket pasta och olika italienska såser.

– Här i Sverige har vi också fått matinfluenser från många olika håll, men just den afrikanska maten har inte haft lika mycket inflytande här, därför blir jag så glad varje gång någon säger att de lärt känna afrikansk matlagning genom mina kokböcker, säger Kahdija och avslutar med ett tips:

– Begränsa inte dina smaker. Gör det du tycker är gott. I mina recept har jag gjort det jag tycker är gott, men det är upp till dig som ska äta det. Fattas det någon krydda tar du en annan, eller så hoppar du bara över den. ●



Fixa kryddblandningen

Blivit sugen på att utforska afrikansk matlagning? De flesta kryddorna hittar du i din vanliga matbutik, men kryddblandningarna kan vara lite knepigare att hitta. Det mesta finns dock att köpa online, och i november började Khadijas Kitchen sälja kryddblandningarna xawaash och berbere under eget varumärke.



VILL DU GÖRA KRYDDBLANDNINGEN SJÄLV? Recept hittar du på khadijaskitchen.se



Malawax – somaliska tunnpannkakor med nymalen kardemumma

INGREDIENSER

- 4 dl vetemjöl
- 2 msk strösocker
- 1 tsk nymalen kardemumma
- en nypa salt
- 2 ägg
- 6 dl mellanmjölk
- 2 msk rapsolja
- smör och olja till stekning och smält smör till pensling

TILL SERVERING

- socker
- honung

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Blanda mjöl, socker, kardemumma och salt i en bunke.
- 2 Vispa upp äggen i annan bunke och tillsätt mjölk och olja.
- 3 Blanda ner äggblandningen i mjölblandningen lite i taget. Rör till en klumpfri smet.
- 4 Hetta upp olja och smör i en stekpanna. Stek pannkakorna tills de fått fin färg och pensla med smält smör innan du vänder dem.
- 5 Servera med valfritt tillbehör. I Somalia är det smör och socker eller honung som gäller, men det passar lika bra med sylt och grädde.

Profilen.

Hon har ett holistiskt synsätt, ett tillsammans-perspektiv och brinner för social hållbarhet. **Ylva Morén** är **Poseidons** nya stolta vd. Efter sin turné genom de sju distrikten är hon redo att bidra till ökad trygghet och trivsel.



Grattis till jobbet, Ylva! Hur känns det att kliva in i den här rollen?

– Jag är jättestolt och glad! Det känns stort och ansvarsfullt att vara en del av ett så fint bolag som **Poseidon**. Nu ska jag förvalta uppdraget på bästa sätt.

Var det något särskilt som inspirerade dig till att söka tjänsten?

– Jag fastnade för visionen *En del av lösningen*. Det bara kändes så rätt för mig. Jag gillar att göra saker tillsammans, allt blir så mycket bättre då. Jag jobbade inom **Göteborgs Stad** för åtta år sedan och jag har alltid tänkt att jag vill tillbaka. Nu var det dags.

Vilka tidigare erfarenheter tar du med dig in i denna roll, och vilken fråga brinner du mest för?

– Jag tar med mig mitt holistiska synsätt och förmåga att se hur allt hänger ihop. Här jobbar jag med fastigheter, människor och det som händer mellan våra hus. Social hållbarhet har alltid motiverat mig. De naturnära omgivningarna i våra distrikt bidrar till både trygghet och trivsel.

Vad är ditt största fokus just nu?

– Att lyssna in organisationen och vara lyhörd. Just nu är jag ute på turné i våra områden och har örat mot marken, det är A och O för att jag ska bli en trovärdig ambassadör.

Hur kopplar du av från det krävande jobbet som vd?

– Jag tar gärna en lugn löprunda i skogen, lyssnar på bra musik eller äter en god middag med familj och vänner. ●



Ylva Morén,
vd på Poseidon

Kommer senast från: Jobbet som kommundirektör i Munkedal.

Tid på Poseidon: Drygt två månader.

Fråga jag brinner för: "Att skapa hållbara samhällen och utveckla vår vision 'En del av lösningen', med hyresgäster och stadens invånare i fokus."

Så får du ordning i köket

Ett stökigt kök skapar lätt stress i vardagen. Det kan vara frustrerande att leta efter ingredienser i ett rörigt skafferier, och en belamrad köksbänk gör att det blir ont om arbetsyta. Ordningsexperten **Anna Lundberg** vet hur du skapar ordning i kaoset.

Våra kök ska fylla många funktioner och det blir lätt rörigt i skåp och lådor. **Anna Lundberg** är ordningsexpert och hjälper människor att organisera sina hem.

– Organisering av hemmet handlar om att minska antalet beslut. Genom att någon har tänkt i förväg slipper du göra det varje gång, säger Anna.

ETT BRA FÖRSTA steg är att reflektera över om du verkligen behöver allt du har i köket.

– Man kan ganska lätt konstatera att ju färre saker du har desto lättare är det att både förvara och att hitta dem. Börja med att rensa. Sedan beror det ju lite på vad man är för personlighetstyp; om man är en person som vill ha det undanplockat för att kunna slappna av eller trivs med att ha saker framme för att lätt kunna använda dem, förklarar Anna.

Hon berättar att hon ofta hjälper kunder att komma fram till vilka organiserings typer de är. En gemensam

nämndare för de flesta är dock att ett stökigt kök, där det är svårt att hitta och skapa effektiv arbetsyta, sällan inbjuder till matlagning eller får oss att må bra.

– För många av oss har ordningen i köket, såväl som resten av hemmet, påverkan på vårt välbefinnande. Det är vanligt att vi känner oss stressade hemma eftersom det är så mycket som pockar på vår uppmärksamhet.



Anna Lundberg,
ordningsexpert

Ålder: 39 år.

Gör: Grundare av Ordningsexperten Göteborg AB.

Bor: Lägenhet på Lindholmen.

Favoritpryl för att organisera köket: Den genomskinliga förvaringslådan är perfekt såväl i kylskåpet som för att organisera en djup hylla.

SÅ, HUR MAXAR man då möjligheten att stoppa undan sina saker på ett smart sätt?

– Det kanske vanligaste problemet i våra kök är svårigheten att överblicka djupa hyllplan. Det kan du motverka genom att förvara saker i genomskinliga förvaringslådor, tipsar Anna.

– En förvaringslåda kan vara stor och rymma allt som finns på en hylla, eller så kan mindre varianter rymma kategorier av saker, som kryddor eller bakingredienser. Har du stora lådor i stället för hyllplan kan du använda justerbara lådavelare för att få bättre översikt. ●



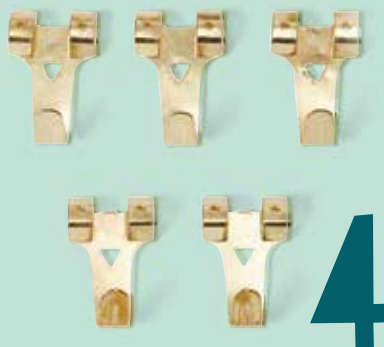
1. Enhetlig förvaring

Med enhetlig förvaring blir det lätt att hitta i skafferiet eller kylskåpet, mindre söln när olika förpackningar ska öppnas, lättare att se hur mycket som finns kvar av olika livsmedel och dessutom är det trevligt att se på. Vet man att man alltid förvarar samma livsmedel i burkarna kan man märka dem med märkmaskin. Varierar det så kan man bara klippa ut namnet från originalförpackningen och tejpa fast. Ett bra tips är att förvara lika med lika; allt mjöl i en låda, all pasta i en och kanske blandade snacks i en.

2

2. Gruppera och snurra

När det kommer till organisering av kylskåpet är det viktigt att fundera över vad just du behöver förvaringen till. Genomsnittliga förvaringslådor för att gruppera fungerar dock alltid; en låda för lök, en för potatis och en låda där allt som hör till frukosten ryms. Sådana färdiga lådor gör det möjligt för alla i familjen att duka fram frukost eller kanske mellis. I ett fullhöjdsskåp kan det finnas utrymme för en snurrbricka som snabbt kan ge överblick över exempelvis såser.



4. Häng mera

Det är mycket som ska rymmas i ett kök. Utnyttja insidan av dörrarna till att hänga kökshandduken, skärbrädor och lock. Under diskhon kan du hänga en stång som du fäster inuti skåpet för att hänga flaskor med spraymunstycken på. Om du har en tom väggyta i köket kan dina köksredskap hänga i krokar på en stång.

3. Effektiv sopsortering

I ett lägenhetskök är ofta utrymmet för sopsortering begränsat. Enskilda kärl för allt som ska sorteras ryms sällan. En lösning är att ha ett enda kärl för det som ska till återvinningsrummet och sedan sortera upp det när det är dags att slänga. Det kan också vara en idé att fundera över om man har plats för återvinning exempelvis i ett städskåp. Och ett tips! Märk upp dina sopsorteringskärl. Det underlättar för alla familjemedlemmar och gäster att slänga rätt.



5. Inred skåpen

Det finns gott om fast inredning att komplettera dina köksskåp med och därmed göra dem mer användbara. Det blir lättare att hålla ordning i stora lådor med justerbara lådavelare, ett hörnskåp kan nyttjas till fullo med en hörnskåpskarusell och du får lätt-

are överblick i dina djupa hyllor med exempelvis utdragbara trådinsatser. Har man många kryddburar kan en av de särskilda kryddbursinsatserna vara smart, men har man bara några stycken kanske det räcker med en liten låda i torrskafferiet.



Stammisarna Noah, Neo, Oscar och Kevin spelar badminton innan kvällen fortsätter inne på mötesplatsen Kalles.

Föräldrar driver välbesökt mötesplats för unga

Elin Fältjäger och **Suzanne Bratt** startade en mötesplats för unga i Kallebäck. Nu vill de ta nästa steg med fler kvällar öppna, läxhjälp och aktiviteter som musik. Men en sak behövs: fler vuxna som vill hjälpa till!

Det är en solig fredagskväll i oktober och termometern visar 13 grader. **Elin Fältjäger** läser upp källarlokalen i ett gult tegelhus i Kallebäck. Hon ställer ut en stor färgglad flagga på asfalten, med namnet "Kalles" lika synligt som på den stora skylten över dörren. Klockan närmar sig 18 och snart dyker en grupp trogna besökare i högstadieskolan upp. De träffas här i princip varje vecka och stämningen är uppsluppen. I dag börjar

de med badminton på den stora gräsmattan innan de rör sig ner i lokalen. Där inne strömmar musiken ur högtalarna och en behaglig doft av nybakat sprider sig snabbt.

– I dag blir det bullar! Det är ju kanelbullens dag. Försiktigt, de är rätt varma, säger Elin Fältjäger som tillsammans med **Suzanne Bratt** är hyresgästerna som ligger bakom Kalles.

DE TVÅ KOMPISARNA – båda föräldrar till barn i tonåren – ville skapa en mötesplats för områdets barn och unga i åldern 10–15 år.



Elin Fältjäger, initiativtagare, Kalles.



Det roligaste för mig är att se ungdomarna trivas och träffa andra ungdomar i området.”

ELIN FÄLTJÄGER, HYRESGÄST.



Kevin serverar! Han gillar fredagarna på Kalles.

– Vi vill att ungdomarna ska känna att de inte måste driva runt. Det ska finnas ett tryggt ställe där de kan ta en fika eller bara vara, säger Elin.

Det stora rummet fylls på med barn och unga i olika åldrar och högst tryck är det vid pingisbordet och tv-spelet där en match i FIFA pågår. Några andra spelar ”Rita och gissa”.

Kevin Andersson 14 år, pausar framför teven.

– Jag kommer hit varje fredag. Vi brukar hänga här inne eller gå ut och spela fotboll. Vi spelar mest FIFA eller pingis, konstaterar han.

Vad skulle du ha gjort om du inte var här?

– Vet inte, haft tråkigt hemma antar jag. Sovit? Jag har ingen aning faktiskt.

Även **Oscar Jönsson** är en van ”Kalles”-besökare och skriver under på att pingis och FIFA är populäraste valen när ungdomarna får styra – vilket de alltid får på Kalles. Men att samlas kring tv-spelet är mycket roligare än att spela ensam.

– Annars hade jag nog varit hemma och spelat i stället, säger Oscar.

KALLES HAR ÖPPET varje fredag mellan klockan 18 och 21 och drivs som en gårdsförening av Elin och Suzanne, tillsammans med unga ledare från

Kompisarna Freja och Otis går båda i mellanstadiet och är här för första gången tillsammans. De gillar möjligheten att träffa kompisar och kanske hitta någon ny kul aktivitet.



IBK Göteborg. Som nästa steg skulle de vilja locka ännu fler unga till Kalles och ha öppet fler kvällar i veckan. Då skulle de kunna erbjuda läxhjälp eller verksamhet inom exempelvis musik, som är Elins huvudämne som lärare. Men för att förverkliga planerna krävs fler engagerade vuxna.

– Vi har ett fantastiskt bra samarbete med **Göteborgs Stad**, **IBK Göteborg** och **Poseidon** och har fått mycket utrustning och material. Men för att kunna ha öppet fler dagar i veckan behöver vi fler som ger av sin tid och finns som trygga vuxna bland ungdomarna.

ALARMET PLINGAR TILL i mobilen. En ny plåt rykande varma bullar är redo att tas ut från ugnen, och slukas snart av de som inte redan fått sätta tänderna i ett bakverk dagen till ära.

– Det roligaste för mig är att se ungdomarna trivas och träffa andra ungdomar i området. Vi ser att de kommer tillbaka vecka efter vecka och det känns viktigt och betydelsefullt. Jag tror att det är bra för hela området – även de vuxna – för i det långa loppet lär vi också känna varandra. Jag har själv lärt känna jättemånga nya människor och då har jag ändå bott här i mer än 20 år, säger Elin. ●



Om Kalles

Gårdsföreningen **Kalles** startade på Omvägen 7 i början av 2023. Mötesplatsen drivs ideellt av två föräldrar i samarbete med unga ledare från Innebandyklubben Göteborg, och håller öppet fredagar klockan 18.00–21.00. Nu hoppas de kunna hålla öppet fler dagar och erbjuda läxhjälp.



VILL DU GÅ MED I ELLER STARTA EN GÅRDSFÖRENING? Hör gärna av dig till vår projektledare Cecilia von Elern, cecilia.von.elern@poseidon.goteborg.se

I Sverige lever vi som att vi har fyra planeter – ändå fortsätter vi att konsumera möbler och inredning. Omställningsaktivisten **Isabelle McAllister** vill utmana gamla tankemönster och få fler att uppskatta det gamla och kantstötta.



Ge nytt liv till gammalt och kantstött

Aven om många av oss har hållit lite hårdare i plånboken den senaste tiden, så är det fortfarande stor skillnad på hur vi konsumerar nu och för drygt 100 år sedan. Vi har hamnat i ett slit- och slängsamhälle där varor massproduceras för att snabbt bytas ut, snarare än att tas om hand och användas under lång tid. En av dem som vill ändra på detta är tv-personligheten, inredaren och numera omställningsaktivisten **Isabelle McAllister**.

– Det läggs 18 miljarder kronor om året på reklam som säger att vi behöver saker. Jag vill att vi lär oss vårda våra saker så att de håller längre. Att vi lär oss leva med skavankerna.

FÖR ISABELLE KOM vändpunkten 2018 när hon bodde i Indonesien och FN:s klimatorgan meddelade att vi hade cirka tio år på oss att ställa om för att begränsa den globala uppvärmningen.

– Då bestämde jag mig för att använda det som redan finns och göra något av det. När man investerar tid och arbete i en pryl, då vill man också ta hand om den längre. Det är lite som att man vill äta upp de egenodlade tomaterna, för man inser att de tog tre månader att odla.

I vårt samtal pratar Isabelle om hur vi på några generationer tappat kunskapen kring hur



Isabelle McAllister, omställningsaktivist

Ålder: 48 år.

Gör: Kreativ omställningsaktivist, föreläsare och författare.

Familj: Mannen Erik, barnen Della 18 år, Beppe 15 år samt katten TusseBull.

Bor: Stockholm.

man tar hand om och lagar saker, men att det viktigaste är att börja, och att ha tålamod med att det inte alltid blir perfekt.

– Ett trasigt fat som du limmar och lagar kan bli fint under blomkrukan, det behöver inte vara något du ska äta din bröllopsmiddag på. Det är inställningen som är halva grejen, och dessutom är det ett kul sätt att göra något för miljön, säger Isabelle.

I SIN BOK *Skavank* lyfter Isabelle tre olika sätt att laga något som är trasigt; dölja, framhäva eller kamouflera. Om man har som taktik att dölja en skavank handlar det om att få det att bli så likt originalet som möjligt. Exempelvis genom att skruva fast ett löst bordsben eller slipa och lacka om en repig bordsskiva. Om man i stället väljer att framhäva en skavank gör man det till en grej, något som tar för sig.

– På soffan där katten vässat klorna har jag sytt på stora lappar i fina färger för att framhäva och ge mer karaktär till något som annars hade varit fult, berättar Isabelle.

Att kamouflera handlar också om att laga så att det syns, fast ändå inte.

– Om du har en enda lagning i filten kanske det stör, men om du gör massor av lagningar så ser det ut som ett coolt mönster i stället. Det handlar om att skapa harmoni, och med



Vi älskar att sova i hotellakan och äta på restaurang men vi kan inte tänka oss att köpa lakan eller porslin på second hand.”

ISABELLE MCALLISTER,
OMSTÄLLNINGSAKTIVIST.

lite färg kan man få det mesta att hålla ihop, säger Isabelle och utvecklar:

– Du kanske ärver ett gammalt gustavianskt bord och hittar ett funkisskåp från 50-talet.

Målar du dem bara i samma färg kommer det att hålla ihop ändå. Sen kan man faktiskt likna möbler med våra kroppar – de kommer inte att vara perfekta hela livet. De kommer att få rynkor och ärr, men det är okej. Och det är samma med de grejer vi köper.

I DAG ÄR DET möjligt att köpa det mesta, i stort sett som nytt, på second hand, och det är många som väljer att göra just det. Samtidigt som handeln med begagnade varor slår rekord, talas det allt mer om den så kallade hyperkonsumenten.



Framhäv en lagning genom att göra flera liknande bredvid varandra – då ser det ut som om det var meningen från början.



Second hand-fynda i Göteborg

Utöver ett stort antal online-plattformar, som Blocket, Marketplace och Sellpy, finns det många ställen att second hand-fynda på i Göteborg. Här är ett axplock:

GÖTEBORGS STADSMISSION

Vid Kretsloppsparken Alelyckan ligger Göteborgs Stadsmissions största butik. Här hittar du möbler, porslin, heminredning och kläder.

SOFLY

Hos Sofly i Angered Centrum kan du köpa och sälja begagnade soffor och sängar. Smart, med tanke på att en ny soffa ger upphov till lika stor klimatpåverkan som sex begagnade soffor (enligt rapporten "Andra hand i första hand").

RENINGSBORG

Reningsborg driver tre second hand-butiker som stödjer utsatta människor lokalt och globalt. Överskottet går till sociala projekt och hjälpinsatser.

FORUM GÖTEBORG

Nordens största varuhus för vintage, antikviteter, design och mode, beläget i Gamlestadens Fabriker.

BJÖRK&FRIHET

Med butiker på Linnégatan och vid Backaplan kan du hitta och lämna in det mesta när det kommer till prylar och kläder.

MYRORNA

Vid Järntorget hittar du fyra våningar med böcker, leksaker, husgeråd, kläder och möbler. Och dessutom gott om kläder med 20-, 50-, eller 70-talstema.

Undvik ovälkomna hyresgäster

Innan du tar hem begagnade möbler eller kläder är det bra att granska dem så att du inte får vägglöss på köpet.

Om du misstänker vägglöss – ta kontakt med **Anticimex**. Det går inte att bli av med lössen på egen hand.

- Granska begagnade möbler innan du tar hem dem. Små svarta prickar kan vara tecken på vägglöss.
- Var extra försiktig om du köper en begagnad madrass.
- Har du köpt kläder – tvätta dem i minst 60 grader eller lägg dem i frysen i minst tre dagar.



– Det finns, vad jag vet, inget som tyder på att second hand-shoppingen tar ut nykonsumtionen. Det är snarare så att de som köper mycket second hand också köper mycket nytt. För det är själva konsumtionen man vill åt, säger Isabelle McAllister.

DE FLESTA ÄR nog överens om att det finns både pengar att spara och är ett sätt att minska klimatpåverkan, men ändå drar sig många för att köpa begagnat.

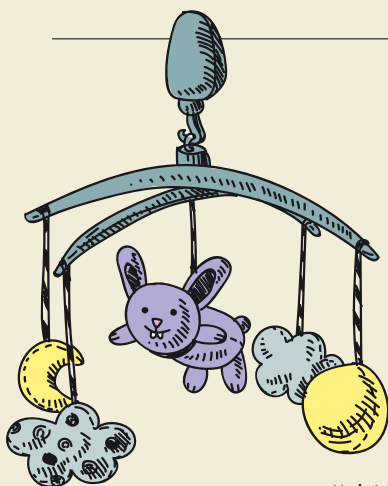
– Vi tycker att mycket är äckligt. Vi älskar att sova i hotellakan och äta på restaurangen, men vi kan inte tänka oss att köpa lakan eller porslin på second hand. Men det är ju bara att tvätta det, tycker Isabelle och avslutar:

– Det finns en myt om att bara för att man lämnar till second hand är man hållbar. Hållbarheten finns snarare i att köpa second hand eller ta vara på det som man redan har. ●

Fyra tips.

Shoppa smart och säkert på second hand

Sportutrustning, verktyg och friluftsprylar. Andrahandsmarknaden erbjuder ett brett utbud av så gott som nya saker till riktiga fyndpriser. Här är fyra produktkategorier du borde överväga att köpa begagnat, men också tips på vad du ska undvika.



Barnsaker

Barnvagnar, barnstolar, babygym och barnmöbler. Ja men du fattar, det finns hur mycket pengar som helst att spara på att köpa begagnade barnsaker. Och mycket av det är dessutom i riktigt fint skick. Barn bryr sig som regel inte om att det är begagnat. Du bör dock undvika att köpa gamla leksaker i mjukplast som kan innehålla hormonstörande ämnen, leksaker med trasiga batteriluckor, och cykelhjälmor som kan ha varit med om stötter som gör att de inte ger ett lika bra skydd.

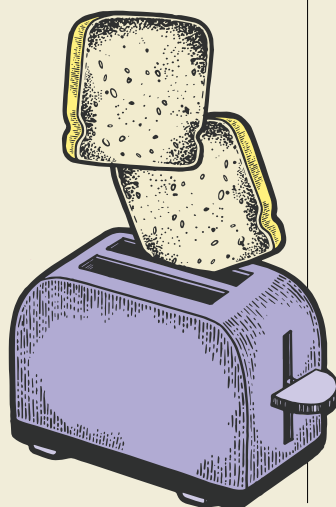


Lampor

Lampor är ett kul och enkelt sätt att ge karaktär åt ett rum. I second hand-butikerna kan du hitta både unika retro-lampor, moderna designklassiker och praktisk arbetsbelysning. Dessutom finns det gott om lampskärmar och lampfötter att skoja till det med. Med det sagt bör du vara medveten om att gammal el kan vara en säkerhetsrisk. Kontrollera alltid elen i gamla lampor, exempelvis hos en lampaffär och låt dem byta ut kontakter eller dra om elen om det behövs.

Husgeråd

Är det något det finns gott om i second hand-butikerna så är det glas, koppar, bestick, tallrikar och köksredskap. Oavsett om du samlar på en speciell serie, behöver fler glas till festen eller ett start-kit till första lägenheten är det i second hand-butiken du kommer undan allra billigast. Var däremot uppmärksam på stekpannor, kastruller och bakformor med skadade teflonbeläggningar då de släpper från sig PFAS-ämnena. En gedigen gjutjärnsgröta är ett bättre val.



Hemelektronik

Tjatar barnen om ett tv-spel och en egen telefon? Kanske är en större tv högst upp på din egen önskelista? Det finns hur mycket elektronik som helst att köpa begagnat. Datorer och mobiler faller snabbt i pris efter nyinköp, och när elektronikjättarna släpper nyheter är det många som vill sälja sitt gamla. Saker som fortfarande fungerar utmärkt. Visar det sig dock att fläktar och andra komponenter är fyllda med damm, eller att kvitto saknas bör du avstå köpet.



VILL DU HA TIPS PÅ HUR DU KAN LAGA DINA GREJER:

Kolla in fixagrejen.nu för smarta tips och råd som hjälper dig att förlänga livet på dina grejer.

Korsord.

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

RÄCKE	KAN MAN FLYGA SIN	▼	FYLLER ALLA FATTIGT	←																
▶				FYSISKT																
MITT I MOT		TAR PÅ LÅKE-MEDEL-JÄTTE																		
SLÅ SINA PÅSAR IHOP																				
PIP FAST INTE SOM LÄTET	DRYCKES-KÄRL SKÄTTFRÅN FRÅN FÖRK																			
▶			STOR SKIVA DEN MÄNAR OM NÄGON		HUVUD SOM INTAS	HAR FÄLK-BLICK	▼	SKJUTER UT I VATTEN	SARAH, EN KONDIS-KLAS-SIKER	FLYG-ORGÅN	▼	KRUKAN								
MAGISK						KAN VÄCKA UPPSEENDE PUBLICERA														
PARALY-SERANDE										KORT NUMMER										
▶		HAR OCKSÅ VARIT GIFT					MISS-BRUKA SÖRJA			DÖMDA UTAN ATT FÄTT SÄGA SITT										
SA POSITIV SÅ KAN MAN HETA					KARAK-TÄRSPRÅG INTOG															
▶		ILLUSTRATOR FOTBOLLS-LÅG						DJUR-FODER				UTFÖR								
MUTANT					RULLAR MED SKÅ-FOLKET															
RESER JYCKE					PERSONLIG TRÄNARE															
3 X 5 I TÄLSPRÅK HÅLLER DIG SOMNLOS				➡																
▶						OSALIGA SÅGS GÅ IGEN						KORS-ORPS-KUNGEN 2024								



Nu kan du bli en av tre personer som vinner ett presentkort på Filmstaden 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 2024.

• Skicka svaret via mejl till: ivkmagasin@poseidon.goteborg.se. Skriv "Korsord 9" i ämnesraden, ange rätt svar samt ditt namn och adress.

• Du kan också posta talongen med rätt svar till: Bostads AB Poseidon, Box 1, 424 21 Angered. Märk kuvertet "Korsord 9" och glöm inte att fylla i namn och adress.

Vinnarna meddelas personligen.

Från och med den 14 dec kan du se facit på: poseidon.goteborg.se/i-vara-kvarter



Svaret är: _____

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____ Postort: _____

E-post: _____



VAD HÄNDE SEN?

Miljonprogram värt att bevara

Skolspåret i Hjällbo har sina rötter i miljonprogrammet på 60-talet. Så här har dess genomtänkta arkitektur bevarats genom åren.

BAKGRUND

1968 uppfördes 14 byggnader på Skolspåret, ritade av arkitekten **Arne Nygård** som en del av miljonprogrammet. Här användes prefabricerade betongfasader med marmorkross, formgjutna balkongräcken i betong samt tidstypiska platta tak med hisstrumror placerade ovanpå. Garageingångarna var formade som snäckor.

NULÄGE

Under 90-talet blev Skolspåret en del av Göteborgs bevarandeprogram. Vid alla större renoveringar har man varit noga med att bevara husens identitet. Balkongräckena har ersatts med nya betongräcken skapade med originalgjutformarna. Den senaste renoveringen, som avslutades i somras, omfattade bland annat upprustning av balkongerna, takbyten, fasadrenovering och målning.

FRAMTID

Området kring Skolspåret har fått sig ett rejält lyft med renoverade hus, upprustade gårdar, nya miljöhus och nya lägenheter. Samtidigt har området bevarats som ett exempel på att miljonprogramsmiljöer har ett stort värde även i dag. Nu är vår uppgift att fortsätta bevara och förvalta det på bästa sätt!

Mamma United stärker kvinnor i Backa

Att stärka mammor i utsatta områden och ge dem bättre förutsättningar att påverka sina liv är målet för **Mamma United**. I samarbete med **Poseidon** anordnar de utbildningar i Backa för att bygga kunskap och gemenskap.

I Hjalmarstugan i Backa har veckans föreläsning om ekonomi precis avslutats. Deltagarna plockar ihop sina papper under sorl och småprat. De senaste sex veckorna har ett tjugotal mammor träffats för att ta del av **Mamma Uniteds** utbildningsprogram, som tar upp allt från hur socialtjänsten fungerar, till tips om kost, hälsa, föräldraskap och arbetsmarknad.

– Varje onsdag har vi nya föreläsare och vi får så mycket information. Jag förstår mer av de svenska reglerna nu, säger **Muna Ahmed**.

Hon kommer ursprungligen från Somalia, och deltar i kursen för att förbättra språket och på sikt kunna studera vidare.

– Jag vill jobba inom skolan, med barn. Eller på något vis hjälpa människor, kanske inom hemtjänsten. Det, och att allt ska bli så bra som möjligt för min dotter, är mitt mål.

KURSEN HÅLLS FÖR andra gången i Backa, och intresset har varit stort – mycket tack vare den uppsökande verksamheten. Mamma Uniteds medarbetare finns i bostadsområden, utanför affären, på skolgården, på torg och gator – överallt där de kan nå kvinnor som annars kan vara svåra att nå.

– Inför varje träff skickar Emma ett sms med info och kollar om man kan komma, det är jättebra, säger Muna Ahmed och berömmar koordinatör **Emma Kardos** för sitt engagemang.

– Det räcker inte med en lapp eller ett mail, jag ringer alltid inför träffarna och skickar personliga sms, exempelvis med en video till dem som inte

läser och skriver så bra. Den personliga kontakten är nödvändig, det är en viktig del i filosofin att verkligen se var och en av de här mammorna, säger Emma Kardos.

MAMMA UNITED UTGÅR från en viktig grundtanke: när mammorna påverkas så påverkas hela familjen. När de får verktyg att påverka sin livssituation så spiller det över även på barnen.

– Vår målgrupp består till en stor del av utrikesfödda kvinnor med låg utbildning. Forskningen visar att de här kvinnorna har lägre förväntad livslängd och sämre fysisk och psykisk hälsa.

Mamma United startade för att minska ojämlikheten och ge dem bättre kunskap och motivation att påverka sin och sina barns livssituation, säger **Anja Nordenfelt**, grundare och generalsekreterare för Mamma United.

Att få nya bekanskap och en mötesplats utanför hemmet är viktigt.

– De handlar inte bara om att få ny kunskap och möjlighet att öva på språket, det sociala sammanhanget är så viktigt – att vara en del av något, menar Anja Nordenfelt.

MARIAM MAGNANVIE OCH hennes dotter Rania dröjer sig kvar efter kursen. Hon bekräftar hur viktigt det sociala är:

– Jag kom hit för att lära mig mer och utveckla språket, men jag har också träffat många nya människor. Det är viktigt att prata med folk för att lära sig bättre svenska, när man är hemma med barn blir det lätt ensamt. ●



Emma Kardos,
koordinatör, Mamma
United.



Anja Nordenfelt,
grundare och general-
sekreterare, Mamma
United.



Varför gick du med i Mamma United?



1

HODAN FARAH

– Jag vill lära mig mer svenska, det är viktigt. Sedan vill jag jobba, inte få bidrag. I dag lärde jag mig till exempel en del om ekonomi, och riskerna med lån. När kursen är slut behövs en ny, det får aldrig ta slut! Jag uppskattar också att ha fått nya vänner och möjligheten att utbyta erfarenheter med varandra.



2

ARIELLE DIAKITE

– Jag är mamma men det betyder inte att jag kan allt. Jag har lärt mig massor de senaste sex veckorna. Mitt mål är att bli en så bra mamma som möjligt för min son, och jag har lärt mig mycket här som jag vill lära honom. Träffarna är min tid, jag får en stund en gång i veckan som bara är för mig.



3

NURTO ALI

– Min son hörde om Mamma United, och sa: 'Den här kursen kan du gå, det vore bra för dig'. Jag har berättat för flera av mina vänner hur bra det har varit med all information vi får. Det är bra att alla inte pratar samma språk, så man måste prata svenska här. Drömmen är att ta körkort, så att jag kan bli busschaufför.



Om Mamma United

Mamma United är en ideell förening som finns i 13 kommuner och 17 områden i Sverige. De stöttar mammor i socioekonomiskt utsatta områden för att ge dem bättre förutsättningar att integreras i samhället och ett starkare socialt nätverk. Mammor erbjuds att gå ett gratis utbildningsprogram vid 12 tillfällen, med syftet att öka både kunskapsnivå, tillit och självkänsla.



VILL DU VETA MER? Läs mer om Mamma United på mammaunited.se

Till sist.

Lekplats inspirerar fantasin

I SOMRAS INVIGDES en ny lekplats för våra minsta hyresgäster. Lekplatsen på Dirigentgatan i Kaverös ska uppmuntra till rollspel och lek där barnen kan cykla eller springa runt på vägbanor, leka i tåg och bil eller stanna och tanka och köpa något gott i det lilla huset.

– Vi får höra att många tycker att det är roligt att gå dit och leka, säger **Anna Madsen** och **Elisabet Tonmyr**, miljövärdar på Poseidons distrikt Väster, som tog fram temat

för lekplatsen och såg till att utformningen skulle inspirera barnen att använda sin fantasi.

POSEIDON HAR DRYGT 300 lekplatser i sina bostadsområden. Varje år gör vi en säkerhetsbesiktning av alla lekplatser för att se till att de uppfyller de krav som finns. Vi gör även fyra funktionskontroller om året av lekplatserna och en visuell tillsyn veckovis. Allt för att göra leken trygg, säker och rolig! ●



HITTA HIT: Ta spårvagn 1, 3, 7 eller 8 till hållplats Lantmilsgatan. Därifrån är det en kort promenad till Dirigentgatan 4.

