

ENKLARE VARDAG

Lätta recept på
nyttigare godsaker

EXPERTEN

Smart inredning
för fler behov

LEV HÅLLBART

Så får du kläderna
att hålla längre

I våra kvarter

MAGASIN

Nummer 2, höst/vinter, 2025

Ett magasin för dig som är hyresgäst hos Poseidon

▼
Tillsammans
Är du redo om
krisen kommer?

▼
I våra kvarter
Mötesplatsen med
fokus på framtiden

SÄG
HEJ 

MÖTET

Från hej till boulemiddag

Innehåll.

9



TILLSAMMANS

Hemberedskap inför det oväntade

Du förväntas klara dig utan samhällets hjälp i minst en vecka. Med rätt förberedelser blir det enklare att hantera en kris. Vi har samlat experternas råd.

REBECCA ELFAST

MÖTET

Högsta vinsten för hejande grannar

Nu har vinnarna av sommarens grannbingo träffats över en kväll med boule, middag och nya bekantskaper. Och vilken kväll det blev!



4 På gång

Ny mötesplats invigd. Vi tipsar även om en delningstjänst för verktyg och en upplyftande dokumentär från Hjällbo.

6 Poseidon & hyresgästen

Direktbyte – vad gäller? Sofia och Christoffer har gjort sitt andra direktbyte i bostadskarriären, och vet vad man ska tänka på.

8 Lilla boskolan

Så sorterar du dina förpackningar. Tre smarta tips som gör återvinningen enklare i vardagen.

13 Hemma hos

Nathaniel Brima Vandi älskar den frihet och vardagsträning cykelpoolen ger honom varje dag.

14 Guiden

Fem sprudlande marknader i Göteborg.

16 Den hållbara staden

Återbruksbutikerna ger prylar en andra chans och bidrar till ökad trygghet.

18 Enklare vardag

Fika gott utan raffinerat socker. Receptkreatören Hajar Jarrari visar hur.

23 Profilen

Vad gör en ombyggnadsamordnare? Träffa Maria Gustavsson som berättar om sitt jobb.

24 Experten

Sovrum och vardagsrum i ett? Indredningsdesignern Anna Lagervik delar med sig av sina bästa tips.

KOOPERATIVET



14

24



IKEA



26

MIKAEL GÖTHAGE

HEJ!

”Med nyfikenhet kommer du långt”



DETTA SER JAG
FRAM EMOT JUST NU:

”Att få umgås med nära och kära, laga middagar och tända ljus i mörkret. Jag älskar den här tiden!”

34

26 I våra kvarter

Ungdomshubben i Biskopsgården ger unga framtidstro och vägledning mot livets första anställning.

28 Lev hållbart

Så får du dina kläder att hålla längre. Möt textilerperterna Niina Hernandez och Ann-Charlotte Höijer.

31 Fyra tips

Fyra tips för en mer långlivad garderob.

32 Hjärngympa

Lös korsordet och tävla om presentkort på Akademibokhandeln.

33 Vad hände sen?

Nya tvättstugehus på Mandolingatan ska göra tvättiden både tryggare och trevligare. Så ser tidplanen ut.

36 Till sist

Det rosa Barbapapa-huset på Litteraturgatan har fyllts med hyresgäster.



Ylva Morén
vd Poseidon

I SEPTEMBER TILLBRINGADE jag en kväll tillsammans med vinnarna i vårt grannbingo ”Säg hej till grannen”. Vi spelade boule, åt tre-rätters-middag och pratade om allt mellan himmel och jord. Stämningen var uppsluppen och härlig. Tänk att det kan vara så lätt att prata med människor man aldrig träffat förut! Läs gärna mer om kvällen på sidorna 34 till 35. Och det är mycket som blir lättare om man har kontakt med sina grannar. Om äggen tar slut när du bakar, eller om strömmen går, känns det inte lika svårt att knacka på och be om hjälp. Det skapar också en känsla av trygghet om något skulle hända ”på riktigt”. I huvudreportaget får du tips på krisberedskap. En kris kan vara både stor och liten. Det viktiga är att inte vara rädd, men beredd.

VI LYFTER OCKSÅ ”Ungdomshubben” i Biskopsgården. Att hjälpa unga in i arbetslivet är viktigt – våra unga är vår framtid! När jag var 15 fick jag sommarjobb på ett demensboende. Än i dag minns jag med värme den uppskattning jag fick för mitt arbete och hur viktigt det kändes att få göra skillnad. En man grät när jag slutade då hans upplevelse var att jag jobbat där i flera år, det berörde mig. Mitt tips till dig som är ung är att vara nyfiken, tro på dig själv och vara öppen för möjligheter! Ditt nästa jobb kan finnas där du minst anar det.

I våra kvarter MAGASIN

● Besöksadress: Rullagergatan 6A, 415 26 Göteborg ● Post- och fakturaadress: Box 1, 424 21 Angered ● Telefon: 031-332 10 00 ● Hemsida: poseidon.goteborg.se
● Poseidons redaktion: Linda Thorsson och Katarina Misic ● Redaktionell produktion: Rubrik AB ● Redaktör: Maritha Arcos ● Art Director: Hanna Finnström
● Omslag: Mikael Göthage ● Tryck: Stibo Complete, Vimmerby

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



POSEIDON

PÅ GÅNG

HÅLLBARHET

Låna verktyg med ny delningstjänst

BEHÖVER DU BORRA, sy eller meka men saknar verktygen och maskinerna? Från november till april testas ett uthyrningsskåp i Backa Röd där du som hyresgäst kan hyra bormaskin, symaskin, fönsterputs, verktygskit och liknande. I samarbete med företaget **Mekabox** subventionerar **Poseidon** halva kostnaden för att hyra verktygen under testperioden. Du kan hyra per timme eller dag.

Uthyrningsskåpet hittar du på Litteraturgatan 132–134 och det är i första hand tillgängligt för boende i Backa Röd. Bor du i ett annat område hos Poseidon men vill kunna använda skåpet? Skicka en intresseanmälan till miljo@poseidon.goteborg.se. Om testet faller väl ut kommer vi att se över möjligheten att införa uthyrningsskåp i fler områden. ●

! NYHETER FRÅN POSEIDON



Nya hyror klara för 2026

Nästa år höjs hyrorna i snitt med 2,9 procent. Vad din nya hyra blir ser du på hyresavin för januari, som skickas ut och finns tillgänglig på *Mina sidor* från mitten av december.



Utställning om landshövdingehuset

Göteborgs stadsmuseum firar att landshövdingehuset fyller 150 år genom en utställning om de ikoniska byggnaderna. Genom fotografier, filmer, modeller och föremål ger utställningen en inblick i hustypens historia och betydelse.



Poseidonvarvet tillbaka 25 april

Var du med i årets Poseidonvarv? Gillade du att gå, springa och umgås med dina grannar? Då ska du boka in lördagen den 25 april 2026 då det är dags för nästa Poseidonvarv på olika platser i våra områden – mer information kommer!



Nya konstverk i Backa Röd

Sex nya glaskonstverk har nu satts upp på flera av **Poseidons** hus i Backa Röd. Verken är en del av en konstgestaltning av **Jonas Nobel** och binder samman de äldre och nya husen under namnet "Möte IRL".

AKTIVITETER



Nya mötesplatsen Länsmanshuset invigd

! DEN 22 NOVEMBER invigdes en ny mötesplats i Länsmansgården. Den tidigare kyrkan har döpts om till **Länsmanshuset** och erbjuder bland annat kurser för mammor genom **Mamma United**, pappa-barn-aktiviteter med **Göteborgs Stadsmission** och familjeäventyr med **Universeums Science Club**.

– Vi vill att hyresgästerna ska känna att platsen är deras. Det kommer finnas många planerade aktiviteter, men även stora möjligheter att påverka vad man som boende vill att vi ska göra, säger koordinator **Zeyneb Dökümcü**. ●

Om Länsmans- huset

Framtidenkoncernen, Poseidon och Bostadsbolaget står bakom mötesplatsen **Länsmanshuset**. Mötesplatsen erbjuder aktiviteter inom hälsa, jobb, fritid, samhällsvägleddning och föräldrastöd. Du hittar Länsmanshuset på Klimatgatan 1.

3

nya
hus klara
2026

ÄR DU SUGEN på att flytta in i en helt nyproducerad lägenhet? Under 2026 kommer tre nya hus att stå klara, redo för hyresgäster. Kvarteret Återbruket i Backa har 66 lägenheter och består till hälften av återbrukat material. På Masthugskajen kommer du kunna hyra en av 126 nya lägenheter med närhet till både älven och staden. Och på Mandolingatan kommer det under nästa år finnas 38 inflyttningssklara lägenheter, ett stenkast från Frölunda torg.



VILL DU HYRA NYPRODUKTION?

Se alla kommande lägenheter på poseidon.goteborg.se/nya-bostader

HALLÅ DÄR!



Jan Scherman,
journalist och debattör

"Jag blev starkt berörd av odlarna i Hjällbo"

I JAN SCHERMANS NYA dokumentär "Framtiden bor hos oss" besöker han förorter i Göteborg och träffar människor vars insatser gör skillnad. I filmen besöker han bland annat en av **Poseidons** gårdsföreningar i Hjällbo som odlar tillsammans.

Varför valde du att besöka Hjällbo?

– Jag hade hört talas om odlarna tidigare och när jag fick komma dit och se alla odlingslådor, gemenskapen och entusiasmen så sa jag bara: "Nu filmar vi!".

Vad såg du att odlingen bidrog till?

– Gränslöst mycket. Jag blev starkt berörd av den sociala aspekten. Att alla dessa kvinnor kom ut, umgicks, och lärde känna varandra. Det bryter utanförskap och isolering, gör dig till en del av något större – ett levande samhälle.

Varför ska man se din nya dokumentär?

– Jag vill ge plats för röster och berättelser som inte syns i media i dag. Visa att vi är mer lika än vad vi tror även när vi tycker olika. ●



SE DOKUMENTÄREN. "Framtiden bor hos oss" har premiär 8 januari på **TV4** och **TV4Play**.

Smidig väg till ny lägenhet

När **Sofia och Christoffer Granlund** fick tillökning inleddes jakten på en större lägenhet med barnvänlig omgivning. De valde att göra ett direktbyte – och hittade vad de sökte i idylliska Kärralund.

Ljuset strömmar in från söder i lägenheten och solen värmer fortfarande gott på balkongen, trots att det är sent i september. Nedanför ligger en hästhage och bakom grönskan skimtar Stora Torps herrgård.

– Vi är jättenöjda med området, säger **Sofia Granlund**. Vi ville bo centralt men samtidigt nära naturen.

Maken **Christoffer** fyller i:

– Här slipper vi buller och att dra barnvagnen på gatsten när vi ska ta lillan på promenad.

DET VAR I SLUTET av april som familjen Granlund flyttade in på Gunn Wållgrens gata i Kärralund. De älskade sin gamla tvåa i Landala, men den passade mindre bra efter att **Freja** kommit till världen i augusti i fjol. Tankarna på att flytta växte sig starkare och Sofia och Christoffer började sondera terrängen. Precis som när de flyttade från sin första gemensamma lägenhet till Landala valde de att försöka få

till ett direktbyte, alltså byta lägenhet med någon annan, oavsett hyresvärd.

– Då måste man ha en giltig anledning, det är viktigt att känna till, säger Sofia.

RÄTTEN ATT BYTA lägenhet är reglerad i hyreslagen, men för att ha rätt till lägenhetsbyte krävs så kallade beaktansvärda skäl.

– Det kan till exempel handla om ändrade familjeförhållanden, att ens ekonomiska förhållanden väsentligt har ändrats eller att man ska jobba eller studera på annan ort, förklarar **Katarina Bjørnklev**, uthyrare på **Poseidon**.

Hon berättar att varje ärende provas individuellt:

– Vi utreder om det finns tillräckliga skäl för ett byte. Handläggningen brukar ta ungefär åtta veckor och vi måste förhålla oss till hyreslagen och hyresnämndens praxis. Om man inte är nöjd med beslutet kan man överklaga till hyresnämnden.

Ett tips från Katarina Bjørnklev är att skicka med relevanta

Sofia och Christoffer Granlund hittade sin nya lägenhet genom ett direktbyte.



dokument redan vid ansökan.

– Det kan till exempel röra sig om anställningsavtal, besked om uppsägning eller ett intyg från barnmorskan, säger hon.

Sofia och Christoffer tittade först på några lägenheter i Majorna och Torslanda, och var väldigt förtjusta i en lägenhet i Askim. Visa av erfarenheterna från sitt förra lägenhetsbyte hade de koll på vad som är viktigt för att skapa intresse kring sin egen lägenhet.

– Tydlighet och information är A och O, säger Sofia. Uppge vad du är ute efter och vad du har att erbjuda. Och lägg upp många bilder. Gärna en planlösning också.

Christoffer nickar:



Katarina Bjørnklev, uthyrare på Poseidon.



“ Tydlighet och information är A och O. Uppge vad du är ute efter och vad du har att erbjuda.”

SOFIA GRANLUND,
HYRESGÄST.

– Det är många som inte inser hur viktigt det är att visa upp sin lägenhet på bästa sätt, säger han.

NÄR DET VÄL blev skarpt läge gick bytet smidigt – det fanns inga formella hinder – men att vänta på besked var ändå nervkittlande. Nu tittar Sofia och Christoffer bara framåt. Närmast gäller det att bestämma sig för ny kulör i vardagsrummet. När *I våra kvarter* hälsar på har de provmålade på väggen bakom soffan, och det lutar åt någon beige variant. På lite längre sikt ser de fram emot att se dottern växa upp här, och att göra hemmet till en naturlig träffpunkt.

– Jag gillar verkligen den öppna planlösningen, säger Sofia. Freja kan springa runt, runt, och vi kan ta emot släkt och vänner för att fira jul och ha kalas. ●



Då kan du göra ett direktbyte

OM DU HAR giltiga skäl kan du byta din hyresrätt mot en annan hyresrätt. Så här går det till:

HITTA NÅGON ATT BYTA MED

Du behöver själv hitta en hyresgäst att byta med, och bytet behöver godkännas av respektive hyresvärd. Ett sätt att hitta en ny hyresgäst är att lägga upp en annons på **Bytestorget** som är tillgängligt för alla som bor hos **Poseidon**, **Familjebostäder**, **Bostadsbolaget** och **Gårdstensbostäder**. Du hittar Bytestorget på omflyttningsplatsen.se.

2 DU BEHÖVER GILTIGA SKÄL

För att kunna göra ett byte behöver du beaktansvärda skäl. Det kan vara ändrad ekonomi, nya familjeförhållanden, arbete eller studier på annan ort. Du behöver kunna styrka ditt skäl med intyg eller underlag.

3 MINST ETT ÅR I BOSTADEN

Både du som hyresgäst och den du ska byta bostad med ska som huvudregel ha bott i bostaden i ett år för att bytet ska godkännas. **Poseidon** godkänner inte byte av en hyresrätt mot en bostadsrätt eller villa.

4 BYT INTE UTAN TILLSTÅND

Ett direktbyte som genomförs utan samtycke eller tillstånd kan utgöra grund för uppsägning.

LILLA BOSKOLAN

Återvinning ska vara enkelt och självklart. Men ibland kan man undra hur vissa saker ska sorteras egentligen. Här är tipsen som gör det lite lättare att göra rätt i miljörummet.



Vad är det för material?

OM DU ÄR osäker på vilket material en förpackning är tillverkad av kan du börja med att läsa på förpackningen – oftast står det hur du ska sortera den där. Vissa förpackningar, som chips-

ut materialet på eftersom de ofta består av både plast och metallfolie. Då kan du testa att knuckla ihop påsen. Om den vecklar ut sig igen består den mest av plast, annars ska den sorteras som metall.

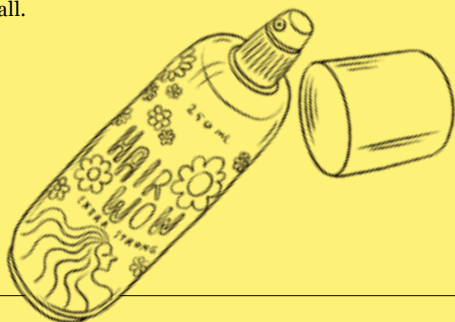


Behöver jag plocka isär?

OM EN FÖRPACKNING består av mer än ett material ska du, om möjligt, skilja dem åt. Glasburkar med metalllock är lätta att ta isär, medan en sprayburk eller blandmaterial som kaffeförpackningar ofta är svåra att separera. Då sorteras förpackningen efter det dominerande materialet. På mjölkpaketet kan du låta plastkorken sitta kvar och slänga hela förpackningen som kartong. Plastkorken sorteras bort under återvinningsprocessen.

Räknas den som farlig?

EN DEL VANLIGA hushållsartiklar räknas som farligt avfall och ska slängas i separata behållare. En flaska med hårspray måste vara helt tom och alldeles tyst när du tycker på den för att sorteras som metall – annars är den farligt avfall. Samma sak gäller sprayflaskor med deodorant eller parfym. Nagellack, lampor, batterier och hårfärg räknas också som farligt avfall.



Tänk på det här

- Glas eller porslin som inte räknas som förpackningar, exempelvis krossade dricksglas, spruckna vaser eller trasiga glasfigurer, får inte slängas bland glasförpackningar utan slängs i restavfallet.
- Förpackningarna behöver inte vara helt rena, även kladdiga förpackningar går bra att återvinna.
- Platta gärna till dina förpackningar så ryms det mer i kärlen, och de behöver inte tömmas lika ofta.
- Böj in vassa lock på metallförpackningar.



VILL DU VETA MER? Kolla in Poseidons sorteringsguide och film (som finns på flera språk) på: poseidon.goteborg.se/bor/praktiskt-i-vardagen/sortera-ditt-avfall/sorteringsguide-och-film-pa-flera-sprak

Är du redo? Så klarar du krisen i lägenheten

Extra mat i skafferiet, några dunkar vatten och ett vänligt hej till grannen. Små förberedelser gör stor skillnad när vardagen plötsligt inte fungerar som vanligt. Hemberedskap handlar om att känna trygghet även när det oväntade händer.



När vardagen rullar på tar vi el, vatten och mat för givet. Men vad händer om strömmen går, kranen slutar rinna, betalsystemet ligger nere eller en översvämning gör att tillvaron vänds upp och ner? Vid ett längre avbrott kan vardagen snabbt förändras, och det som nyss var självklart kan plötsligt bli svårt att få tag på. Därför betonar både experter och myndigheter vikten av hemberedskap – att ha det mest nödvändiga hemma för att klara minst en vecka.

– Om varje hushåll gör något litet minskar vi belastningen på samhället. Då kan de som verkligen behöver hjälp få den först. Vi rekommenderar en beredskap på sju dagar, ungefär den tid samhället behöver för att samla resurser vid en utdragen situation, säger **Anna Wennerström**, pressansvarig på MSB.

Hon understryker att alla kan bidra på sin nivå.

– Hela Sveriges beredskap bygger på att vi alla tar ansvar. Det viktigaste är mat, vatten, värme och kommunikation. Lägg gärna till mediciner, kontakt med grannar och backup-lösningar för betalning, som kontanter i små valörer, kort i olika banker eller Swish. Ta små steg, då blir samhället starkare och tryggare för alla.



Anna Wennerström, pressansvarig på MSB.



Helena Söderblom, beredskapsexpert.

DET KAN KÄNNAS överväldigande, men beredskap behöver varken vara stort eller komplicerat. Vatten är alltid första steget: tre liter per person och dygn räcker för det mest nödvändiga. **Helena Söderblom**, beredskapsexpert, berättar hur du kan tänka som hyresgäst:

– Att förvara några dunkar under handfatet är ett enkelt sätt att börja. Fem till tio liter per dunk

► brukar fungera bäst, annars blir de för tunga att bära. Petflaskor i frysen är också smart – de håller dessutom maten kall om kylskåpet slocknar.

NÄR VATTNET ÄR ordnat är det dags att tänka på maten. Det behöver inte vara ett stort förråd – en plastback eller två räcker långt. Välj mat som håller länge, är enkel att laga eller inte behöver tillagas alls. Byt ut varorna med jämna mellanrum och lägg gärna till barnens favoriter. Något välbekant på tallriken gör stor skillnad om vardagen plötsligt blir osäker.

– Barn känner sig tryggare med mat de redan gillar, och måltiderna fungerar bättre i en stressig situation. Handla lite extra, inte bara för dagen, och välj smarta vardagsrätter som familjen brukar tycka om, säger Helena.

Hon förklarar:

– Snabbmakaroner går snabbare än vanlig pasta, nudlar kan bara blötläggas i vatten och tortillabröd håller i sex månader. Frystorkade

rätter tar liten plats, men några konserver behövs också för extra protein. Och glöm inte fettet – olja eller majonnäs gör maten mer mättande.

GLÖM INTE ATT tänka på brandsäkerheten.

Camping- eller stormkök ska alltid användas utomhus eller vid ett fönster, aldrig under köksfläkten. Belysning och värme är också viktiga trygghetsskapare, men välj andra alternativ än levande ljus.

– Batteridrivna ficklampor är både säkrare och smidigare när det är kolmörkt, och små USB-lampor kan lysa i upp till tio timmar.

När kylan smyger sig på är det skönt att klä sig i lager på lager, med ylletroja, dunjacka och varma sockor. Om värmen skulle slås ut är ett enkelt knep att hänga filter framför fönstren så att värmen stannar inomhus.

– I hyreshus brukar lägenheterna ha ungefär samma planlösning. Det betyder att till exempel vardagsrummen ofta ligger ovanpå varandra. ►

EXTREMVÄDER

”Kraftiga skyfall blir allt vanligare”

I GÖTEBORG KAN regnet slå till snabbt, och med klimatförändringarna blir skyfallen både mer plötsliga och intensiva. Regn som tidigare föll under ett helt dygn kan nu komma på bara några timmar.

– Kraftiga skyfall blir allt vanligare. Vattnet samlas lätt i lågpunkter och kan orsaka översvämningar. Därför gäller det att vara förberedd, säger **Cecilia Wennberg**, verksamhetsområdeschef på **Kretslopp och vatten, Göteborgs Stad**.

FÖR HYRESGÄSTER ÄR det framför allt lågt belägna utrymmen som källare och förråd som kan drabbas, men med några enkla knep kan



du skydda dina ägodelar mot vattenskada.

– Ställ inte dina saker direkt på golvet i källare och förråd, utan använd hyllor eller täta plastbackar så att prylarna inte skadas

om vatten skulle komma in. Hyllor och större möbler, som bord och stolar, kan du skydda genom att ställa benen i hinkar.

UPPTÄCKER DU ATT brunnar eller rännor på gården behöver rensas får du gärna tipsa hyresvärderna. Och glöm inte hemförsäkringen – det är ditt skydd om något händer.

– Se över vilken självrisk du har och hur stora åldersavdrag som gäller för



dina prylar. Vissa skador kanske inte täcks, påpekar Cecilia.

På **Göteborgs Stads** hemsida finns en skyfallskarta som visar vilka områden som riskerar att drabbas och tips på hur du kan förbereda dig.

– Skyfallen kommer att bli fler och komma oftare i framtiden. Ju mer förberedd du är, desto tryggare blir vardagen, säger Cecilia. ●

Med en krislåda hemma blir det enklare att hantera strömavbrott, extremväder eller andra kriser. Här är några saker som är bra att ha hemma:

Trygghet och sysselsättning

Kontanter kan bli nödvändiga om betalkorten slutar fungera. För att hålla modet uppe, och skapa en så dräglig tillvaro som möjligt är det bra att ha spel, böcker, pussel eller en kortlek hemma – de hjälper både barn och vuxna i väntan på vardagen.

Hälsa och hygien

Ett husapotek med första hjälpen-kit, viktiga mediciner och hygienartiklar som våtservetter, handsprit, blöjor och mensskydd. Diskmedel kan användas till att tvätta både hår, händer och kläder. En rulle avfallspåsar kan ersätta en spolande toalett eller om sophämtningen inte fungerar.

Värme och skydd

Sovsäckar, filtar och varma kläder hjälper dig att hålla värmen om det blir strömlöst. Samla gärna familjen i ett rum och stäng dörrar för att behålla värmen där. En räddningsfilt är ett bra komplement som tar lite plats och skyddar mot kyla.

Matlagning och utrustning

Med ett stormkök och gasol eller gas kan du laga mat även när elen är borta. Använd helst sådan utrustning utomhus, och ställ det aldrig under köksfläkten, eftersom fett i fläkten kan ta eld.

Kommunikation och information

En radio kan bli din enda informationskälla om el- eller mobilnätet ligger nere. Välj en radio som drivs av batteri, vev eller solceller. Skriv en lista med viktiga telefonnummer, och ha en laddad powerbank i krislådan.

Belysning och energi

Utan el blir det mörkt. Ha alltid minst en ficklampa eller pannlampa med extra batterier redo. Se till att ha gott om extra batterier samt alternativ belysning som stearinljus och tändstickor – som också ger värme.

Mat och vatten

Du bör ha mat och vatten för minst en vecka. En vuxen person behöver tre till fem liter vatten per dygn. Har du husdjur behöver även de äta och dricka. Tappa upp petflaskor och dunkar med rent vatten som du fryser eller ställer mörkt. Bunkra med mat som inte kräver kyl, frys eller tillagning.



Om både du och grannarna värmer upp samma rum, sprids värmen lättare mellan lägenheterna, konstaterar Helena.

ATT HÅLLA KONTAKT med grannar och omvärlden är lika viktigt som att ha mat och belysning redo. En batteriradio, powerbank och några viktiga telefonnummer och adresser nedskrivna på en lapp gör det lättare att få information och känna sig trygg.

– Alla hushåll är olika – bor du ensam, med barn eller husdjur? Anpassa efter din situation. För barnfamiljer kan det handla om trygghet med ett gosdjur, en liten ljusslinga eller några spel. Bor du ensam kan det vara extra viktigt att ha kontakt med grannar som kan stötta, säger Helena.

Anna Wennerström nickar instämmande:

– Genom att samarbeta kan man dela på resurser, tips och kunskap. Då klarar alla sig bättre. Hemberedskap handlar egentligen om att känna sig trygg när det oväntade händer. Den känslan kan göra stor skillnad, både för dig och för de runt omkring. ●



Så får du information under en kris

Vid kris, krig eller extremväder får du information från myndigheter via Sveriges Radio P4, som är vår beredskapskanal. I Göteborg hittar du P4 på frekvensen 101,9 MHz. Du får också tillförlitlig och uppdaterad information på [Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) och genom att ringa 113 13.



VILL DU HA RÅD OM HEMBEREDSKAP?
Ladda ner broschyren *Om krisen eller kriget kommer* på msb.se



GRANNGEMENSKAP

"En bra granne kan vara din bästa beredskap"

NÄR TILLVARON SKAKAS om är grannarna ofta de första på plats. Forskning visar att goda relationer i grannskapet kan spela en avgörande roll före, under och efter en kris.

– Mycket av beredskap handlar om det materiella, men den mjuka delen är minst lika viktig. Att bygga relationer redan innan något händer gör det enklare att dela information, resurser och stöd i en svår situation, säger **Veronica Strandh**, docent i statsvetenskap och krisforskare vid **Umeå universitet**.

I STORSTÄDER ÄR den största risken anonymitet – att människor inte nås av information eller inte vet vem de kan vända sig till. Där kan grannar fylla en nyckelroll.

– Har man redan en kontakt i vardagen blir det enklare att knacka på hos varandra. Det kan vara så enkelt som att veta att "Elsa på hörnet" bor ensam och

behöver ses till om elen går, säger Veronica.

GRANNSKAPET KAN också spela en viktig roll där förtroendet för myndigheter är svagt. I vissa områden blir relationerna i huset en extra trygghet och ett komplement till det offentliga. Små vardagliga gester kan bana väg för större gemenskap.

– Ett hej i trappan kan vara startskottet. Sedan kan man bygga vidare med en lapp om en gemensam inventering eller fundera på om kvarterslokalen kan användas vid en kris.

Att dela på resurser gör också beredskapen starkare.

– Se till att ha en basberedskap, men alla behöver inte köpa exakt samma grejer. En granne kanske har stormkök, en annan extra filter, en tredje ett första hjälpen-kit. En bra granne kan faktiskt vara din bästa beredskap, menar Veronica. ●



HEMMA HOS

NATHANIEL BRIMA VANDI I BACKA

Vardagsfrihet på två hjul

”Kompisarna blir alltid avis när jag rullar in på jobbet med lådcykeln – och när jag säger att den bara kostar en tia i timmen tror de knappt att det är sant. Varje onsdag och fredag hyr jag elcykeln till jobbet. Det tar bara sju minuter – smidigt och enkelt. På vägen hem handlar jag alltid mat i personalbutiken, alla matkassar får plats utan problem och jag slipper kånka. Ibland kör jag till och med till Ikea och får med mig både möbler och min tjeji i lådcykeln. Det går snabbare än att ta bussen och dessutom slipper vi trängas med folk. Vi flyttade hit i april och valde lägenheten för att området är klimatsmart och har cykelpool. Men jag hade inte fattat hur stor skillnad det skulle göra. Nu är jag helt såld! För oss är det mycket bättre att dela, det gör att vi inte behöver någon bil. Vi är unga och vill spara pengar, bygga framtid och kanske bilda familj. Då känns det helt rätt att leva så här. För oss är cykelpoolen frihet, vardagssträning och ett klimatsmart val året om.” ●



Nathaniel Brima Vandt

Ålder: 25 år.

Gör: Nyexaminerad civilingenjör inom väg- och vattenbyggnad. Arbetar som truckförare på Dagab och extra inom event.

Bor: I en 3:a på 81 kvm i Poseidons nybyggda kvarter vid Litteraturgatan i Backa.

Här finns våra cykelpooler

I år har Poseidon öppnat fem cykelpooler med totalt 13 eldrivna cyklar av olika modeller i Kvarteret Omställningen, på Beväringsgatan, Måns Bryntessonsgatan, Blekeslätten och Mandolingatan.



5 sprudlande marknader

Göteborg myllrar av marknader som lockar med folkliv och kreativitet. Upptäck unika loppisfynd, street food från små gatukök och hantverk av lokala kreatörer. Här listar vi fem sprudlande marknader där du kan strosa runt och uppleva stadens puls.

KRONHUSET & KRONHUSBODARNA

Julmys i historisk miljö

1 Vid de gula stenhusen intill Kronhuset väntar en av Göteborgs mest stämningsfulla julupplevelser. Mellan 27 november och 21 december fylls det anrika **Kronhuset** med unikt hantverk, småskalig design och kreativa workshops. Julstämningen fortsätter i de charmiga **Kronhusbodarna**, där butiker, kaféer och ateljéer bjuder på allt från smakupplevelser till vintage. Här är det lätt att dröja sig kvar, omgiven av 1600-talsarkitektur och varm julgemenskap – perfekt för dig som vill ta en paus från stadens julrusch.

HITTA HIT: Ta en kort promenad från Brunnsparken längs Postgatan till Kronhuset. Öppet 27 november – 21 december (stängt måndagar). Läs mer på: kronhuset.se/event/kronhusjul-6

FORUM GÖTEBORG

Marknadsplats för vintage och design

2 På 1 500 kvadratmeter i **Gamlestadens fabriker** samlar **Forum Göteborg** ett trettio-tal utställare med designföremål, konsthantverk, antikviteter, vintage och småskaligt mode. Här möts nytt och gammalt i en inspirerande mix av kvalitet och kreativitet. I den ljusa industrimiljön med glasfasad och högt i tak kommer monstrarna till sin rätt, och varje utställare bjuder på sin egen stil och berättelse. Njut av atmosfären, upptäck unika föremål



och ta en paus i caféet – en mysig upplevelse fylld av skönhet och historia.

HITTA HIT: Hållplats Gamlestadsgården, sedan är det några minuters promenad till Gamlestadens fabriker, Väverigatan 15. Se öppettider på Instagram: [@forumgoteborg](https://www.instagram.com/forumgoteborg)

LINDHOLMEN STREET FOOD MARKET

Matglädje vid älven

3 När du kliver in på Lindholmen Street Food Market möts du av dofter från världens alla hörn. Food trucks, lokala bryggerier och små internationella gatukök fyller den gamla industrilokalen med ett varierat utbud, från kryddstarka rätter till spännande apitretare. Med sin livliga och familjära stämning är marknaden en perfekt plats för en helgutflykt. Slå dig ner vid långborden, smaka något nytt och njut av det vimalande folklivet i den gamla varvsmiljön. Hit kommer du hungrig och lämnar med ett leende.

HITTA HIT: Färjeläget Lindholmsspiren eller hållplats Lindholmen. Följ Lindholmen Street Food Market på Facebook för info om gästkök, bryggerier och events.

SLAKTHUSET SATURDAYS

Hantverk i ruffig industrimiljö

4 Sista lördagen i månaden förvandlas Göteborgs Slakthusområde till en urban marknad full av gemenskap, kultur och kreativitet. Här kan du strosa bland konsthantverk, second handfynd och handgjorda prylar. Upptäck lokala kreatörer



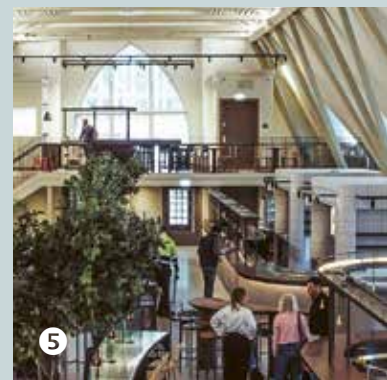
och nya designfavoriter, eller passa på att njuta av hantverksdrycker och mat från food trucks. I stånden samsas lokala delikatesser som honung, ost och kaffe med handgjorda smycken, kläder och keramik. Utbudet ändras hela tiden, vilket gör varje besök lika spännande och unikt.

HITTA HIT: Spårvagn eller buss till Gamlestadsgården. Marknaden ligger precis vid hållplatsen. Se öppettider på [slakthusetatsaturdays.se](https://www.slakthusetatsaturdays.se)

FESKEKÖRKA

Färsk fisk och göteborgsscharm

5 Feskekörka är Göteborgs ikoniska fiskhall, varsamt renoverad för att låta det historiska arvet ta plats. Här möts tradition och modernitet. Diskarna dignar av färsk fisk, skaldjur och lokala delikatesser, samtidigt som flera restauranger och en ostronkiosk lockar. Gå runt, småprata med fiskarna och inspireras till kvällens middag. Kanske frestas du av en sillbit eller en räkmacka, eller bara



njuter av arkitekturen och stadens puls. Dofter, smaker och en rejäl dos göteborgsscharm gör det lätt att dröja sig kvar.

HITTA HIT: Spårvagn eller buss till Järntorget. Sedan är det en kort promenad till Feskekörka. Se öppettider på [feskekorka.se](https://www.feskekorka.se)

Prylbytartrend i våra kvarter

Att handla återbrukat är snällt mot både plånbok och miljö. Nu gör flera gårdsföreningar en modern tolkning av gammaldags byteshandel genom att öppna egna återbruksbutiker där du kan byta prylar helt gratis.

Vi har nog alla stått där – med lådor fulla av saker vi inte längre använder, utan en aning vad vi ska göra med dem. Eller inför en släktmiddag med insikten att det finns för få tallrikar i köksskåpet. Det är just för sådana tillfällen som återbruksbutikerna har blivit ett populärt inslag i **Poseidons** bostadsområden.

– I återbruksbutikerna kan du lämna kläder, husgeråd och leksaker du inte längre behöver och ta med dig något annat hem, helt gratis, förklarar **Cecilia von Elern**, projektledare för gårdsföreningar hos Poseidon.

I **MÅNGA HUS** finns små spontana återbruksinitiativ, som byteshyllor i tvättstugan. Återbruksbutikerna bygger vidare på samma idé – men i en mer organiserad form.

– Återbruksbutikerna drivs som gårdsföreningar av hyresgäster som engagerar sig ideellt. Poseidon hjälper till med lokal och det som behövs för att ställa i ordning den, förklarar Cecilia.

Upplägget med gårdsföreningar är enkelt. Det behöver inte handla om återbruk utan kan vara vad som



Cecilia von Elern, projektledare hos Poseidon.

– En gårdsförening är en social verksamhet som bidrar till att grannar lär känna varandra och ökar trivselen i området. Återbruksbutikerna har blivit väldigt populära de senaste åren, och folk reser från hela stan för att besöka flera av dem, berättar Cecilia.

I **SKRIVANDE STUND** finns fyra återbruksbutiker som drivs som gårdsföreningar: **Återbruket** i Guldheden, **Miljönären** i Sandarna, **Dödsdömda Prylars Livraddarsällskap** i Kaverös och **Återbruket** i Svartedalen. Det finns även en återbruksbutik i **Ek-lövet**, Lövgärdet som drivs av seniorerna på 70+ boendet.

– De hyresgäster som engagerar sig och driver dessa butiker gör en fantastisk insats för miljön och sina grannar. Och det vill vi på Poseidon tacka dem för, säger Cecilia. ●

helst som gör att grannar gör saker tillsammans. Det enda som krävs är en idé, tre grannar som bildar en styrelse och att alla får vara med.

Genom Återbruket har Linda-Sara och hennes grannar skapat både en butik och en samlingspunkt för området.

3/10

köper begagnat

Så många konsumenter uppger att de handlat begagnat under juni 2025, enligt *Pre Loved-indikatorns* halvårsrapport 2025 från **Svensk Handel**.



Starta en egen gårdsförening

Om du och dina grannar vill starta en egen gårdsförening eller återbruksbutik hjälper **Poseidon** gärna till. Enda kravet är att ni är minst tre medlemmar med hyresavtal hos Poseidon och att ett års-möte hålls en gång per år.

Mejla mejlagaradsforeningar@poseidon.goteborg.se eller ring **Cecilia von Elern** på 031-332 11 15.



Återbruket har gjort succé

"FÖRST HADE VI ett återbruksrum i två nedlagda soprum här på Doktor Forselius Backe, men förra året fick vi hjälp av Poseidon med en riktig butikslokal. Vår återbruksbutik har verkligen gjort stor skillnad för oss – nu syns vi tydligt i området och fler upptäcker butiken! Vi har fler besökare än någonsin. Allt är gratis och både gammal och ung tycker att det är roligt att komma hit. Återbruksbutiken är perfekt för alla studenter som bor här. När de flyttar in blir de jättegglade när de inser att de kan få med sig gratis husgeråd hem. Butiken har också blivit en favorit bland barnen i kvarteret. Varje vecka står det barn och kikar in genom fönstret för att se vilka leksaker de ska 'köpa' när butiken öppnar nästa gång. Vid sidan av butiken har vi en Facebook-grupp där boende kan annonsera ut möbler som är för stora för butiken. Det är faktiskt många som säger att butiken gör att det känns både trevligare och tryggare på gatan när de kommer hem på kvällarna." ●

Linda-Sara Palhm,
Gårdsföreningen Återbruket.



HITTA FÖRENINGAR I DITT OMRÅDE:
På poseidon.goteborg.se/bor/du-och-grannen/gardsforeningar/hitta-en-gardsforening-nara-dig kan du se vilka gårdsföreningar och återbruksbutiker som finns nära dig.

Fika på nytt sött sätt

Fika är en kär svenska tradition, men i dag tänker många på vad de äter och vill minska på intaget av socker och fett. Men det betyder inte att fikastunden är hotad. Receptkreatören **Hajar Jarrari** visar hur du kan baka gott och lite nyttigare.

För 150 år sedan var sockret en lyxvara för de rika. Men under slutet av 1800-talet, när sockerbetor började odlas i Sverige, blev sockret mer tillgängligt.

Staten kom att storsatsa på sockerindustrin för att motverka arbetslösheten, och i samband med detta började också sockret marknadsföras som ett billigt näringsmedel. 1945, när den klassiska boken *Sju sorters kakor* gavs ut, gick arbetarklassen om de förmögna hushållen i sockerkonsumtion – och en kaka eller två till kafferepet blev ett måste. I dag äter vi cirka 45 kg socker per person och år, och en stor andel av de livsmedel vi hittar i affären innehåller olika typer av socker.

Men i takt med att vår kunskap om kost och hälsa har ökat, har också synen på socker förändrats. Allt fler vill dra ner på sockret, men utan att för den delen ge upp allt som är gott och sött. För receptkreatören och kostrådgivaren **Hajar Jarrari** handlar det inte om att förbjuda något – utan om att hitta balansen.

– Att äta balanserat är jätteviktigt. Jag tror inte på överdrivna förbud – det viktiga är att njuta av maten, men samtidigt vara medvetna om vad vi stoppar i oss, säger hon.



Hajar Jarrari, receptkreatör

Ålder: 28 år.

Gör: Licensierad kostrådgivare och receptkreatör bakom instagramkontot @balanseradkost.

Bor: Malmö.

Bästa fikaten: "En mjuk citronkaka med en kopp te, eller en klassisk kladdkaka gjord på dadlar."

HAJAR DRIVER instagramkontot @balanseradkost där hon lägger ut bakverk med en hälsosammare twist. Hennes intresse för bakning och kost tog fart när hon fick sitt första barn för drygt fem år sedan.

– Jag har egentligen aldrig haft någon struktur i min kost. Jag åt det som fanns hemma och avslutade ofta dagen med en jättestor sötsak. Men när jag fick barn började jag läsa på lite för att förstå vad vår kropp verkligen behöver, och det var så jag bestämde mig för att utbilda mig till kostrådgivare, berättar Hajar.

De flesta av oss är nog medvetna om att hur vi äter spelar stor roll för vår hälsa. Men mat och fika är ofta mycket mer än så – det är ett sätt att socialisera och njuta av vardagen.

– Det ska inte vara tråkigt att äta hälsosamt. Det ska vara både roligt och gott. Jag älskar fortfarande sötsaker, som en god kladdkaka, men det går att göra något bättre av den genom att välja nyttigare ingredienser, säger Hajar.

NÄR VI ÄTER något som innehåller mycket raffinerat socker skjuter blodsockret snabbt i höjden – men sjunker lika snabbt igen. Det blir som en chock för kroppen, som

HAJAR
JARRARIS
ALTERNATIV
TILL:



Vetemjöl

I stället för vetemjöl kan du använda havremjöl eller mandelmjöl.

Havremjöl innehåller långsamma kolhydrater och rikligt med fibrer och mineraler. Du behöver inte köpa det färdigt, utan kan enkelt att göra eget havremjöl genom att mixa havregryn till ett fint mjöl. Mandelmjölet är glutenfritt och ger en saftig, och lite smulig textur samt en god nötig smak.



Socker

Raffinerat socker kan bytas ut mot alternativ som dadlar, honung eller lönn sirap. Dadlar ger sötma och en kladdig konsistens, och passar perfekt i kladdkakan eller i raw food-bollen. Honung är dubbelt så sött som socker så räkna med att 0,5 deciliter honung ersätter 1 deciliter socker. Du kan också testa sötningemedel som stevia eller sukrin, som används som vanligt strösocker.



Smör

Det går nästan alltid att byta ut smöret mot flytande matfetter som rapsolja eller olivolja. Rapsoljan är rik på omega 3-fetter och olivoljan laddad med antioxidanter. 100 gram smör motsvarar cirka en deciliter flytande matfett. Det går också att kombinera olja med grekisk yoghurt eller kvarg. I mjuka kakor kan du ersätta hälften av fettet med ett par deciliter osötat äppelmos.





Det ska inte vara tråkigt att äta hälsosamt. Det ska vara både roligt och gott.”

HAJAR JARRARI, RECEPTKREATÖR.

genast vill ha mer, eftersom den egentligen inte fick i sig den näring den behövde.

– Socker är i grunden energi, och det behöver vi. Men genom att använda naturliga sötningsmedel, som dadlar, stiger blodsockret långsammare och vi får samtidigt i oss mer fibrer som ökar mättnadskänslan, förklarar Hajar.

Att byta ut raffinerat socker mot naturliga alternativ är ett av de enklaste sätten att göra bakverken nyttigare. Dadlar, honung, lönnssirap eller sötningsmedel som sukrin är exempel på råvaror som gör det lättare att hitta balansen mellan gott och hälsosamt.

– Det går att göra nyttigare varianter av det mesta, men man måste vara beredd på att kompromissa med smakerna. En kaka som inte är gjord på socker, smör och vetemjöl, blir mindre söt. Den smakar annorlunda, men fortfarande jättegott, säger Hajar.

NÄR DU ÄTER en kaka som innehåller mycket socker är den som regel också bakad med mycket mättat fett, som exempelvis smör. Mättat fett finns i animaliska livsmedel och vissa vegetabiliska oljor, som grädde, kokosfett, palmolja och choklad.

– Fett är inte dåligt, men då bör man välja omättade fetter. Jag brukar använda olivolja, kvarg eller grekisk yoghurt i stället. Då får man också en helt annan mättnadskänsla, och blir nöjd med mindre av det goda, säger Hajar.

Men hur ska man tänka om man vill göra om sina favoritrecept till lite hälsosammare versioner?

– Man får testa sig fram. Bakning är lite som kemi, och det gäller att hitta rätt balans mellan flytande och torra ingredienser,

Saffransgrottor med sylt

INGREDIENSER

- 0,5 dl olivolja (mild smak)
- 1 dl mjölk
- 0,6 dl sukrin
- 1 ägg
- 0,5 g saffran (blanda med 1 msk varm mjölk)
- 3 dl havremjöl
- 2 dl mandelmjöl
- 0,5 tsk bakpulver

SYLT

- 0,5 dl frysta jordgubbar
- 0,5 dl frysta blåbär
- lönnssirap/honung efter smak

GÖR SÅ HÄR:

- ➊ Koka upp bären tillsammans med lönnssirapen och låt sjuda i 10–12 minuter så att sylten tjocknar. Låt svalna.
- ➋ Vispa ihop olivolja, mjölk, sukrin, ägg och saffran i en skål.
- ➌ Blanda havremjöl, mandelmjöl och bakpulver i en annan skål.
- ➍ Rör ner de torra ingredienserna i de våta till dess du får en mjuk deg.
- ➎ Rulla degen till 15 bollar och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
- ➏ Gör en grop i varje kaka och fyll med cirka 0,5 tsk sylt.
- ➐ Grädda i 175 grader i 12–15 minuter, till kakorna är lätt gyllene i kanterna. Låt svalna helt och njut!



Morotskaka med krämig frosting

INGREDIENSER

- 3 dl havremjöl
- 2 dl havregryn
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk bikarbonat
- 2 tsk kanel
- 1 tsk ingefära
- 4 medelstora morötter, fint rivna
- 2 ägg
- 1 dl honung eller lönnssirap (efter smak)

- 2 dl kvarg
- 0,8 dl olivolja
- 1 tsk vaniljpulver

FROSTING

- 2 dl naturell färskost
- 1 msk honung eller lönnssirap
- 0,5 tsk vaniljpulver
- rivet skal av en ekologisk apelsin (valfritt)



GÖR SÅ HÄR:

- ❶ Sätt ugnen på 175 grader. Klä en rund form (23 cm) med bakplåts-papper.
- ❷ Riv morötterna fint.
- ❸ Blanda alla torra ingredienser i en skål.
- ❹ Vispa ihop ägg, honung, kvarg, olivolja och vaniljpulver.
- ❺ Rör ner de torra ingredienserna och morötterna så att du får en jämn smet.
- ❻ Häll smeten i formen och grädda i cirka 35–40 minuter, till kakan är gyllene och provstickan är torr när du testar i mitten.
- ❼ Blanda ingredienserna till frostringen, och bred på när kakan svalnat helt.

säger Hajar. Vill man ha en kladdig kaka funkar dadlar jättebra, de har också en ton av karamell som passar fint med choklad. Men annars – om man ska göra ett saftigt, fluffigt bakverk är sukrin bättre. Det är ett naturligt sötningsmedel som smakar och ser ut som socker.

ÄVEN OM HAJAR JARRARI själv undviker att baka med raffinerat socker, mättat fett och gluten, har hon all förståelse för att andra är skeptiska och undrar varför man ens ska syssla med bakning om inte de klassiska ingredienserna duger.

– Om man inte äter sötsaker så ofta kan man självklart äta en vanlig kaka, med socker, smör och vetemjöl. Inga problem. Men om man gillar att unna sig, och det finns alternativ som är bättre för hälsan – varför inte testa dem? Ge det en chans! ●



Baka med grönt och baljväxter

MOROTSKAKAN ÄR EN klassiker, men det finns fler bra alternativ i frukt- och gröntdisken.

- **Avokado.** Ger krämighet och nyttiga fetter, och kan ersätta smör eller grädde i chokladiga bakverk som chokladmousse eller brownies.
- **Banan.** En mogen banan ger en naturlig sötma och kan ersätta både socker och ägg. Testa i bananbröd, muffins eller pannkakor.
- **Svarta bönor.** När du vill boosta din kladdkaka eller brownie med fibrer och protein. Mums!
- **Zucchini.** Gör bakverken saftiga utan att påverka smaken. Funkar i både chokladkaka och muffins.
- **Rödbeta, pumpa, sötpotatis.** Ger naturlig sötma och saftighet och fungerar i allt från mjuka kakor till bröd.



Snickersrutor

INGREDIENSER

- 2,5 dl färska urkärnade dadlar (ca 20 st)
- 1 dl havremjöl
- 0,5 dl kakao
- 0,25 dl vatten
- en nypa vaniljpulver

JORDNÖTSFYLNING

- 1 dl jordnötssmör (gärna crunchy)
- 0,25 dl honung/lönnsirap
- en nypa salt

TOPPING

- 50 g sockerfri mörk choklad

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Mixa alla ingredienser till botten till en smuldeg. Tryck ut degen i en liten form (15 x 15 eller 18 x 18 cm) klädd med bakplåtspapper. Om dina dadlar är hårda eller torra kan du först behöva blötlägga dem i varmt vatten i tio minuter.
- 2 Blanda jordnötssmör, honung och salt. Bred ut över botten.
- 3 Smält chokladen och bred ut den jämnt över kakan.
- 4 Låt kakan stelna i kylan i cirka 30 minuter.
- 5 Skär upp i 16 rutor. Förvara i kyl eller frys.

Profilen.

Det är mycket som ska klaffa under en ombyggnation, och frågorna är ofta många. Som spindeln i nätet ser vår ombyggnadssamordnare **Marie Gustavsson** till att du som hyresgäst känner dig både trygg och informerad genom hela processen.



Hej Marie, vad gör en ombyggads-samordnare?
– Jag är hyresgästernas främsta kontakt i samband med större renoveringsprojekt, och fungerar även som en länk mellan hyresgästen, entreprenören och Poseidon.

Det handlar om allt från att svara på frågor vid bomöten, göra hembesök, samla in hyresgästgodkännande, anordna flytt hjälp och finnas tillgänglig för hyresgästernas frågor och funderingar kring renoveringen.

Vilken typ av projekt har du jobbat med under året?

– Det har varit många stamrenoveringar, men även projekt kopplade till varmvattencirkulation och inflyttning i ett nybyggt hus på Litteraturgatan. En inflyttning i en nyproduktion pågår under flera dagar eftersom det är många som ska flytta in på samma gång. För att det ska gå så smidigt som möjligt får varje hyresgäst en inflyttningstid att hålla sig till. Under inflyttningen finns jag på plats för att välkomna de boende, dela ut nycklar och inflyttningspresenter.

Vilket är ditt viktigaste arbetsverktyg?

– Telefonen – utan den hade det varit svårt. Jag har inga telefontider, man kan ringa mig när som helst under kontorstid. Jag försöker alltid ringa upp samtal som jag har missat.

Vad är det bästa med ditt jobb?

– Det är ju kontakten med alla hyresgäster. Alldeles extra värmer det när hyresgäster, som kanske känt sig lite oroliga inför renoveringen, säger att det känns mycket lugnare efter vårt samtal. ●



Marie Gustavsson, ombyggnadssamordnare

Ålder: 56 år.

Jobbar som: Ombyggnadssamordnare.

Tid på Poseidon: Två år.

Fråga jag brinner för: "Människor – och när olika arbetsgrupper samarbetar som ett lag för att nå bästa möjliga resultat."

När sovrummet även är ditt vardagsrum

Att kombinera hemmets mest sociala yta med den mest privata kan kännas som en utmaning, men med några genomtänkta inredningsval kan du skapa en miljö som både bjuder in till vardagsliv och god nattsömn.

Om du bor i en etta, eller i en familj där antalet rum inte räcker till, kan vardagsrummet behöva dubbla som sovrum. Men hur får du ett rum med flera funktioner att fungera rent praktiskt, samtidigt som det ser visuellt tilltalande ut?

Anna Langervik jobbar som inredningsdesigner på **Ikea**, och möter dagligen människor som står inför just den utmaningen.

– Om man har både sovrum och vardagsrum i ett vill man ofta kunna skärma av sängen från resten av rummet. Det kan vara knepigt om ytan är liten, för man vill inte heller tappa känslan av rymd, förklarar hon.

– En enkel lösning är att använda textil som rumsavdelare. Då kan du dra för om du vill gömma sängen, men ändå öppna upp för att behålla luftigheten i rummet.

I EN LITEN LÄGENHET är det dessutom troligt att sängen även behöver fungera som sittmöbel – både för dig och dina gäster.

– Då får man jobba med överkast och kuddar för att få sängen att likna en soffa. Med lite lägre sängben får man en mer normal sitthöjd, och med en sängkappa upplevs inte heller madrassen lika framträdande, tipsar Anna.

För att få plats med både förvaring, sovplats och sociala ytor i ett multifunktionsrum kan det krävas lite pusslande.

– Det klurigaste är oftast att få in alla funktioner. Estetiken kan man få dit genom att ha en enhetlig färgskala och jobba med stängd förvaring så att det inte blir så rörigt, säger Anna.



Anna Langervik
inrednings-
designer

Gör: Hjälper privatpersoner att inreda rum i hemmet.

Ålder: 47 år.

Bor: Hus i Lindome

Favoritmateriäl: Lådor. Både under sängen och ovanpå garderoben.

FÖR ATT RUMMET ska fungera i vardagen måste man också kunna röra sig fritt i rummet.

– Steg ett är att börja placera ut de stora möblerna i rummet och planera in fri yta där man rör sig mellan rummets olika delar. Glöm inte att räkna in dig själv. Man ska till exempel kunna öppna skåpdörren, och till och med böja sig ned och hämta fram saker utan att det blir för trångt, avslutar Anna. ●



1. Möbler med olika funktioner

Satsa på smarta flexibla möbler som kan fällas ut, skjutas ihop eller användas på flera sätt. En bäddsoffa, dagbädd eller klädd säng med sänggavel funkar lika bra som elegant sittplats som mysig sovplats. Bädda med snygga kuddar och överkast så tänker ingen på att det är en säng. Pallar fungerar både som sängbord och extra sittplatser, och genom att hänga hopfällbara stolar på väggen frigör du golvyta när de inte används. Ett klaff- eller satsbord kan bli litet när du vill och större när det behövs.





2. Skapa ett lugnt intryck

Använd en enhetlig färgskala på hela inredningen och se till att möbler och detaljer linjerar med varandra. Det skapar ett harmoniskt och sammanhållet intryck där ögat enkelt kan följa rummets visuella linjer. Jobba med en eller några färger som grund för att knyta ihop gardiner, sängkläder eller förvaringsboxarna i den öppna hyllan med soffkudden eller mattan. Sedan kan du addera en färg som poppar lite extra för att förstärka de andra färgerna ännu mer.



5. Triss i gardiner och belysning

Jobba med tre lager gardiner: rullgardin för mörkläggning, skira längder för ljusinsläpp och tjockare gardiner som ramar in, dämpar ljud och adderar

färg. Komplettera med olika typer av ljuspunkter för att skapa stämning, framhäva detaljer och göra rummet mer levande och ombonat.



3. Kubikmeter i stället för kvadratmeter

Utnyttja hela rummets volym – från golv till tak. Förvaring kan placeras såväl högt som lågt, under och bakom. Lådor under sängen är ett bra sätt att gömma bort sängkläder, men även förvaringslådor eller korgar som placeras synligt ovanpå garderober är ett smart sätt att utnyttja hela rummets volym.

Det finns gott om hyllsystem och skoförvaring som är väldigt grunda och kan gömmas bakom gardinlängder för att få ett mer städadt utseende. Kombinera stängda och öppna hyllor för den perfekta balansen mellan ordning och estetik.

4. Dela in rummet i zoner

Använd en skärmvägg eller en väggförankrad förvaringshylla för att separera sängdelen från sällskapsytan. En generös matta under soffgruppen ramar in vardagsrummet och skapar en naturlig avgränsning som gör det tydligt var en zon börjar och slutar. Genom att placera stora växter på golvet kan du skärma av en yta, utan att stänga in den, och tillför samtidigt grönska till rummet. Ett alternativ är att hänga ett draperi framför sängen som du kan dra för när det är dags att sova – eller när du får besök.





Mascuud Mohamed kom till Ungdomshubben för att få hjälp att uppdatera sitt cv. I dag får han hjälp av ungdomshandledaren Mustafa Adan.

Drömmar och framtidstro i Biskopsgården

Tisdagar i Biskopsgården handlar om framtidstro. Då välkomnas unga mellan 13 och 25 år till **Framtidshubbens** ungdomssatsning, där de får stöd, inspiration och konkreta verktyg för att söka jobb eller studier och förbereda sig för vuxenlivet.

Det är en stilla tisdagseftermiddag på torget i Biskopsgården. Men bara några meter därifrån, bakom dörrarna till **Framtidshubbens** lokaler, sjuder det av energi. Skratt, röster och engagerade diskussioner om framtidsdrömmar fyller rummet. **Ungdomshubben** – en satsning som startade våren 2024 – vänder sig till unga i Biskopsgården och finns till för att stötta dem på vägen mot en egen försörjning.

– Vi hjälper ungdomar och unga vuxna från området i frågor som rör studier, jobb och entreprenörskap, med målet att stärka deras möjligheter till en positiv framtid, förklarar **Nelin Yozdzhanova Ruzhdieva**, som är en av fyra ungdomshandledare på hubben.

Just den här eftermiddagen pågår det många aktiviteter samtidigt. Några målar mandalas, andra blir intervjuade för en enkät och reportrar från **Ung Redaktion** hjälper till att fotografera porträttbilder till ungdomarnas cv:n. Vid ett av borden sitter **Mustafa Adan**, som arbetat som ungdomshandledare på Ungdomshubben i ungefär två månader. Han håller precis på att hjälpa en av ungdomarna att uppdatera sitt cv med hjälp av en kortlek full av kompetensord.

– Jag tycker att det är roligt att kunna hjälpa ungdomar att bli självsäkra och trygga inför en



Allt man inte får hjälp med någon annanstans får man hjälp med här.”

NURSHAN NAZARLI, 15 ÅR.



Ung Redaktion hjälpte till att fotografera cv-bilder.



Precious Falodi och Nurshan Nazarli kommer till Ungdomshubben nästan varje vecka.

arbetsintervju. Vi övar på vokabulär, hjälper dem att identifiera sina kompetenser och styrkor och peppar dem till att våga ta för sig i en grupp, säger han.

UNGDOMSHANDLEDARNA ÄR mellan 23–27 år, men hubben bemannas även av unga ledare i gymnasieåldern som via deltidsjobb får chans till värdefull erfarenhet samtidigt som de bidrar med ett ungt perspektiv. Unga har lättare att relatera till förebilder nära dem i ålder och erfarenhet, och flera av deras kompisar får upp ögonen för hubben. En viktig nyckel till att unga återkommer till hubben är handledarnas arbete på högstadieskolor i Biskopsgården – där rastaktiviteter bygger relationer och förtroende.

Under våren besökte 460 personer Ungdomshubben i Biskopsgården, och omkring 100 av dem gick vidare i en rekryteringsprocess. Minst



Nelin Yozdzhanova Ruzhdieva, ungdomshandledare på Ungdomshubben.



Mustafa Adan, ungdomshandledare på Ungdomshubben.

48 personer fick jobb, och bara inför årets upplaga av **Biskopsgårdens Mat- och jobbfestival** kunde 25 unga erbjudas arbete.

En av dem som fick sitt allra första jobb på festivalen redan 2024 var **Precious Falodi, 15 år.**

– Jag kommer hit nästan varje vecka. Det är alltid roligt och motiverande att vara här. Förra gången var det till exempel studenter på besök som berättade om sina utbildningar, och vi ska ju börja gymnasiet nästa år så det var jättebra, berättar Precious.

I DAG ÄR PRECIOUS här tillsammans med vännen **Nurshan Nazarli, 15 år**, som även hon ser fram emot tisdagarna på Ungdomshubben.

– Allt man inte får hjälp med någon annanstans får man hjälp med här. Man ser fram emot att komma hit och umgås. Det behövs verkligen ett sådant här ställe, säger hon. ●



Ungdomshubben

Ungdomshubben drivs av socialförvaltningen Hisingen, med ekonomiskt stöd från Framtidenkoncernen, och är initierat av Handslaget Biskopsgården som är ett samarbete mellan Poseidon, Bostadsbolaget, Volvokoncernen, Balder, Willhem, Västsvenska Handelskammaren och socialförvaltningen Hisingen.

- Öppettider: tisdagar 15.00–19.00
- Adress: Friskvåderstorget 3–4



FÖLJ PÅ INSTAGRAM
[@ungdomshubben](https://www.instagram.com/ungdomshubben)

Det mest hållbara plagget är det du redan har i garderoben. **Niina Hernandez och Ann-Charlotte Höijer** vid **Textilhögskolan** i Borås vet hur du får kläderna att hålla längre – för både din och planetens skull.



Hållbart mode börjar hemma i garderoben

Svenskar köper omkring 14 kilo kläder och hemtextil per år enligt **Naturvårdsverket**. Samtidigt används plaggen allt kortare tid. Sedan januari 2025 ska textilier lämnas till återvinning, men miljövinsten är faktiskt större när vi vårdar, lagar och fortsätter använda det vi redan äger. Därför är det smart att tänka efter redan i affären.

– Själv försöker jag alltid titta efter kläder som jag vet att jag tycker om länge, och det hänger inte så mycket ihop med modet. Sedan skulle jag aldrig köpa färdigslitna jeans, de ska vara mörka så att de slits sakta av min egen användning, säger **Ann-Charlotte Höijer**.

Hon och **Niina Hernandez** arbetar båda två vid **Textilhögskolan** i Borås där de undervisar, forskar och driver projekt kring textilt teknologi.

TYGPRODUKTION ÄR RESURSKRÄVANDE, oavsett vilket plagg som ska tillverkas. Faktum är att ungefär 80 procent av våra textiliers klimatpåverkan uppstår redan under produktionsfasen. Det bästa vi kan göra är därför att använda det vi redan har i garderoben längre och inte hela tiden köpa nytt.

Olika tyger har olika ursprung och egenskaper. Vissa är naturmaterial, som bomull, ull, silke



Niina Hernandez

Jobb: Universitetsadjunkt och textilt teknolog vid Högskolan i Borås.

Köper: Klassiska plagg som passar att ha lager på lager

Ann-Charlotte Höijer

Jobb: Universitetslektor och textilt teknolog vid Högskolan i Borås

Köper: Sällan stretch, det brukar aldrig hålla särskilt länge.

och lin. Andra är helt konstgjorda från olja, som polyester, akryl och polyamid. Det finns även naturliga fibrer, som viskos och lyocell, som har skapats från cellulosa.

– Jag är noga med materialblandningar när jag köper kläder. En stickad tröja kan till exempel bli väldigt noppig om ullen är blandad med en stark syntetisk fiber som akryl eller polyester. All ull noppas sig, men akrylen gör att noppan liksom sitter fast – den lossnar inte från tyget, säger Niina Hernandez.

I VISSA PLAGG passar det däremot bra med materialblandningar. Att blanda ull med syntetiska fibrer må göra plagget noppigare, men det blir också starkare och tåligare. Därför kan det passa perfekt i till exempel raggsoror som ska vara varma men behöver tåla mycket nötande.

Både Ann-Charlotte och Niina är överens om vilket som är det bästa tipset för att få kläderna att hålla längre. Det handlar inte om något vi ska göra, snarare om något vi ska låta bli att göra.

– Det vanligaste misstaget vi gör i dag är att vi tvättar våra kläder alldeles för ofta. Vi tvättar helt enkelt sönder plaggen. Det är mycket bättre för tyget att vi hänger upp plagget och vädrar det, säger Ann-Charlotte.



Under 2024–2025 var Niina Hernandez och Ann-Charlotte Höijer med och tog fram de nya uniformerna till guiderna på FN:s högkvarter i New York.



Det vanligaste misstaget vi gör i dag är att vi tvättar våra kläder alldeles för ofta. Vi tvättar helt enkelt sönder plaggen.”

ANN-CHARLOTTE HÖIJER

– Man kanske inte vill hänga in använda plagg i garderoben igen, men de måste inte hamna i tvättkorgen efter bara en dag. Man får hitta en lösning där hemma så att man kan ha vissa kläder på lite mellanförvaring, säger Niina.

När det kommer till själva tvättningen är det viktigt att titta på tvättmärkningen och följa den. Det är vanligt att man inte vet vad symbo-



lerna betyder, och då är det svårt att behandla plagget rätt. Vi kan även bli bättre på att dosera tvättmedlet korrekt.

– Det blir inte renare för att man har mer tvättmedel. Det viktigaste är att veta om vattnet är hårt eller mjukt där man bor, och i Göteborg är det mjukt, och sedan följa rekommendationen på förpackningen. Vi kan räkna med att

Använd rejäla galgar som ger stöd åt dina plagg. Tunna trådgallar må spara plats, men de är inte bra för kläderna.



Material- skolan

1 BOMULL. En vanlig naturfiber som finns i många olika kvaliteter. Odlingen kräver mycket vatten och bekämpningsmedel.

2 ULL. Ett naturmaterial som värmer även när det blir blött. Finare fibrer som merinoull kan uppfattas som mindre stickiga. Ull kan blandas med syntet för ökad hållbarhet.

3 POLYESTER. Syntetiska material som finns i en mängd olika utföranden. Håller färg bra, skrynklar sällan, men kan kännas svettigt och blir lätt statiskt.

4 VISKOS. Naturfiber som skapats för att likna bomull. Viskos krymper ofta i första tvätten och är känsligt för väta.

5 LIN. Ett svalt tyg som lätt blir skrynkligt. Välj inte för liten storlek, för då kan tyget dra sig i sömmarna.

6 LYOCCELL. Är samma sak som Tencel och liknar viskos. Lyocell håller bättre i vått tillstånd jämfört med viskos, och har en något mer miljövänlig tillverkningsprocess.

7 AKRYL. En syntetisk fiber som kan spinnas till fluffigt garn och ofta blandas med ull. Akryl har lätt att noppa sig.

8 ELASTAN. Syntetisk fiber som även kallas lycra. Elastan är vanligt i riktigt stretchiga plagg som träningskläder och badkläder.



Återvinn dina textilier

FRÅN OCH MED 1 oktober 2025 är det bara textilier som är hela och rena som ska sorteras separat. Dessa kan du lämna i någon av **Human Bridges** gröna insamlingsboxar i ditt bostadsområde. Det som är blött, angripet av skadedjur eller riktigt trasigt kan du slänga bland dina vanliga sopor. Samma sak gäller strumpor och underkläder. Trasor som använts vid oljespill sorteras som farligt avfall.

företagen som gör tvättmedlen har testat doseringen noga eftersom det ligger i deras intresse att kläderna blir rena, säger Ann-Charlotte.

– Och använd ett fintvättmedel som du har till material som ull och siden, det vanliga tvättmedlet förstör fibrerna i kläderna, fyller Niina i.

Hon förklarar att vi vanligtvis vill ta bort proteiner som satt sig i kläderna, som matfläckar eller svett till exempel. Material som ull, siden och dun består däremot av proteiner och ska inte alls brytas ned. Därför behöver de ett speciellt tvättmedel.

Men hur är det egentligen, håller dyra kläder bättre än billiga?

– Nej, det kan man inte säga. Förr kunde man investera i ett plagg och räkna med att kunna ha det länge. Nu för tiden kan det vara väldigt svårt, även för oss som jobbar med textil, att se på ett nytt plagg hur det kommer åldras, säger Niina. ●



Fyra tips.



Vardagsvård som räcker långt

Fräscha skor, hela sömmar och plagg som håller formen längre – det krävs inte mycket för att ta hand om det du har. Enkla vanor gör stor skillnad. Här är fyra tips för en mer långlivad garderob.

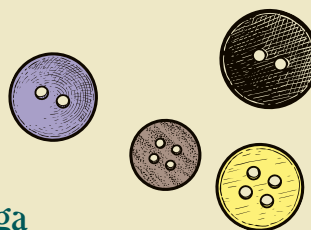


Glöm inte skorna

Skorna håller sig fräscha, snygga och funktionella längre om du tar hand om dem. Se till att borsta bort smuts och rengör dem med en fuktig trasa när det behövs. När skorna är torra kan du impregnera dem för att hålla våta och fläckar borta. Läder mår bra av att smörjas in med läderbalsam, och lite skokräm kan få kängorna att se ut som nya. Om skon går sönder är skomakare duktiga på att laga och förstärka alla sorters skodon.

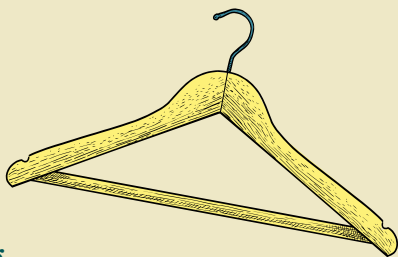


Lappa och laga



Om en blus eller skjorta tappar en knapp mitt på bröstet blir den väldigt tråkig att använda – fram tills att du lagat den. Många plagg har en extraknapp som sitter på tvättrådslappen, och om det inte finns någon sådan kan du flytta en knapp från

ett mer diskret ställe. Att sy i en knapp, fälla en kant eller sy igen en söm är enkelt och billigt att fixa för hand. Snäppet större hål, på till exempel barnens byxknän, går att laga med stryka-på-lappar som säljs i vanliga klädaffärer.



Vädra och häng

Smutsiga kläder ska givetvis tvättas, men generellt sett tvättar vi för ofta vilket sliter på plaggen. Punktbehandla fläckar och vädra kläderna så kan de användas igen. Hur du förvarar dina kläder spelar också roll

för hur de åldras. Välj tjockare, mer avlastande galgar för att undvika märken och deformerade axlar på kavajer och skjortor och vik stickade plagg i stället för att hänga dem så behåller de formen bättre.

Skippa sköljmedlet



Sköljmedel gör inte kläderna renare utan är bara en tillsats i tvättmaskinens sista sköljning. Sköljmedel förstör impregnerade plaggs vattenavvisande egenskaper och det tapper till träningskläders förmåga att "andas". Det är dåligt för stretchiga plagg och det gör handdukar sämre på att suga upp vatten. Sköljmedel kan vara bra för plagg som lätt blir statiska. I så fall kan du handtvätta just dessa plagg med lite sköljmedel.



VILL DU KOMMA IGÅNG OCH LAGA? Varje torsdag 15.00–19.00 är det sy- och stickkafé på Blå stället i Angered. Där kan du få hjälp att komma igång med att laga kläder, men också mer avancerat hantverk. Maila bla.stallet@kultur.goteborg.se för mer info.

Korsord.

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

SILVER-GRÄS										TITT SOM TÄTT	HÄR VÄL PAPPAROLL		ÄT-DRAKNA RESONE-MÅNG
		SKY SOM PESTEN											
TÄG TÄG I EKAN										KORT ARRANGEMANG			
OKLAR										FRÅN MORGON TILL KVÄLL			
										LIKNAR STRUTS			
KAN MAN TILL-TALAS													
NEDER-LÄNDERNA			LITEN MÅNGD	MOT-BJUDANDE	KOMAGE	FLICK-NAMN		GROVT PÅ GÅNG	TALAR MED SMÅ BOK-STÄVER	OMGER VERK ÄR OCKSÅ RÖD			
NISCH FÖR SLAF						PLUNDRAS ROADE KUNGLIG						PRÄNTA IN	
REGLERAR MÅNGDEN													
RESA SIG PÅ DETTA VIS		KAN SKYMMASIKTEN SPAD						PÅ SNISKAN SVÅNGREM					
					FÄRD-MEDEL NOBILI-SERA								
GÖR RÄVEN I VISAN							RAMAT IN PASSAR BÅDE ROS OCH RIS						
KORS-ORDS-KUNGEN 2025												TON	
GAMMAL STÖT		PRÄTAR SMÖRJA							MED ALLT I... EN MÅNG-SYSSLÄRE				
EXPAN-DE-RA						OPLANE-RAD							



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

Lös korsordet så får du fram en mening från de färgade fälten som du skickar in till oss senast den 15 december 2025.

- Skicka svaret via mejl till: ivkmagasin@poseidon.goteborg.se. Skriv "Korsord 10" 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 10" och glöm inte att fylla i namn och adress.
- Vinnarna meddelas personligen.

Från och med den 16 december kan du se facit på: poseidon.goteborg.se/i-vara-kvarter



Svaret är: _____

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____ Postort: _____

E-post: _____

VAD HÄNDE SEN?



Tryggare tvättstugor på Mandolingatan

Utmed Mandolingatan byggs det nya tvättstugehus som gör tvättiden tryggare och trevligare för de boende. Så här har resan sett ut.

BAKGRUND

De fem höghusen utmed Mandolingatan, byggda på 60-talet, byggdes med tvättstugor i låga längor som bundit samman husen. De boende i 1,5 hus har delat på en tvättstuga, som var i behov av renovering, och hade begränsat med fönster vilket gjorde att de upplevdes som otrygga.

NULÄGE

Nu står två av fem nya tvättstugehus klara bredvid husen. Tvättstugehusen har fönster och ljusinsläpp från alla håll, fler tvättider och möjlighet att låsa sitt tvätt-rum. I huset finns tre tvätt-avdelningar att boka och ett expresse tvätt-rum för spontana bokningar.

FRAMTID

Under våren kommer alla fem tvättstugehus att stå klara på Mandolingatan. Då har fem höghus tillgång till fem tvättstugehus med fler tvättider, fräscha och ljusa lokaler som är tryggare och mer funktionella än de tidigare tvättstugorna.



Bingo, boule och nya bekanta

Tillsammans gjorde vi våra kvarter lite vänligare – ett hej i taget. Nu har vinnarna av sommarens grannbingo träffats över en kväll med boule, middag och nya möten mellan hyresgäster.

På boulebanorna vid Rosenlund dammar gruset, måttstocken åker fram och poäng räknas med koncentrerade miner och skämtsamma gliringar. Det ser ut som en vanlig kväll på **Boulebar**, men i ett av sällskapen känner de flesta inte varandra. De träffades nämligen första gången när lagen delades in.

– Det är oväntat avslappnat. Alla är olika men det fungerar så bra ändå, säger **Sara Rapp** från Hising Backa, som blev inbjuden tack vare sin goda förmåga att hälsa på andra.

DET HELA BÖRJADE med **Poseidons** kampanj för att få fler att säga hej till grannen. Uppdraget var enkelt – spela grannbingo genom att le mot grannen, hålla upp dörren och fråga vad grannens hund heter. Vinsten? En tre-rättersmiddag och ett parti boule tillsammans med Poseidon och andra vinnare. Och nog märks det att det här är ett gäng sociala personer.

– Jag hejar alltid och frågar hur folk mår. Det är också för att ha koll på vilka som rör sig i huset. Om man känner sina grannar känner man sig lite tryggare, konstaterar **Elisabet Vejbin**, som bor i en av Poseidons lägenheter i Högsbohöjd.

Tack vare grannbingot fick hon också en oväntat trevlig fikastund.

– Jag bjöd ut en granne som jag inte umgås med så ofta på kaffe och skorpar i trädgården. Sen dröjde det inte länge förrän ännu fler grannar anslöt, och nu har vi planerat för en ny gårdsfika, berättar hon glatt.

– Kommer du Elisabet? säger Poseidons uthyrare **Helena Palm**, och erbjuder en armkrok till andra sidan banan.

DET ÄR DAGS att byta motståndare. Samtidigt börjar tankarna förflytta sig mot den stundande middagssittningen.

– Tror du det blir stelt under middagen? frågar någon **Pontus Larsson** som också han kryssade fullt i bingot.

– Det tror jag inte! Oddsén är ändå rätt bra, med tanke på att vi alla har fyllt i hela bingobrickan och verkar ha lätt för att prata. Dessutom, om jag vill ha ett hej, så får jag ju säga hej själv. Det här är skoj, det är roligt att träffa nytt folk, säger han och hivar iväg bouleklotet.

Taktiksnacket har trappats upp på banorna. Rullar klotet bättre om man kastar med höger hand? Har man en fördel om man får spela på samma bana igen? Mot slutet av den 90 minuter långa rafflande kampen utspelar sig ett millimeterdrama på grusbanan. Det är **Slavica Mijic** som kastar klotet mot det lilla röda målet – ”Lillen”. Kastet är näst intill perfekt. Jublet bryter ut och matchen är avgjord!

MEN KVÄLLEN ÄR långt ifrån över. De som nyss var främlingar firar nu som lagkamrater, och en god middag och ännu fler samtal väntar.

– Det går ju jättebra att ha roligt även om man inte känner varandra. Jag vet inte ens vad klockan är, tiden gick så snabbt, säger Slavica Mijic samtidigt som vinnarbilden tas. ●



Elisabet Vejbin, hyresgäst hos Poseidon.



Pontus Larsson, hyresgäst hos Poseidon.



!

Säg hej till grannen

Forskning visar att något så enkelt som att hälsa på sina grannar kan stärka både grannsämjan och känslan av trygghet i området. Under sommaren pågick en kampanj i Poseidons bostadsområden som uppmanade till en kort pratstund i hissen, ett leende i trapphuset eller en kommentar om vädret. Fortsätt gärna att hälsa på grannen!

1 "Det är intressant att äta middag med personer man kanske inte hade träffat annars", konstaterar Robert Wibeck som var en av fem vinnare i sommarens grannbingo.

2 Koncentrationen var total då Poseidons hyresgäster Sara Rapp och Elisabet Vejbin utmanade Pontus Larsson och Poseidons uthyrare Helena Palm i ett spännande parti boule.

3 Efter en rafflande bouleturnering slog sig vinnarna i grannbingot, deras gäster och representanter för Poseidon ned för en gemensam middag. Och någon pinsam tystnad blev det verkligen inte tal om. Tvärtom.

4 Sedan i somras bär Poseidons personal ett viktigt budskap på sina kläder: ett enkelt men betydelsefullt "hej!". Samma hej ledde också till en full bingobricka, en trevlig middag och en chans att spela boule tillsammans med övriga vinnare. En kväll fylld av skratt, gemenskap och nya bekanskap.

5 Slavica Mijic och Mattias Viking sopade banan med de andra fem lagen och fick under jubel och applåder motta guldmedaljerna.



VI PÅ POSEIDON

TEXT & FOTO: Katarina Misic

Till sist.

En färgklick på Litteraturgatan

ROSA HUSET, BARBIE-HUSET, Barbapapa-huset – kärt barn har många namn.

Och det är verkligen rosa, **Poseidons** nybyggda hus på Litteraturgatan där hyresgäster flyttade in i september. Från fasad och tak till hängrännor, balkonger, fönster och dörrar. Som att det är doppat i ett och samma färgkar. Huset, som egentligen består av två hus – ett sexvåningshus mot Litteraturgatan och ett lägre gårdshus – är ritat av **Sunnerö Arkitekter** och för dem var rosa en självklar färg.

– Vi vill göra skillnad med vår arkitektur och tillföra värme och glädje till ett område. Då kändes rosa helt rätt – det sticker ut, men är ändå snällt och inbjudande, säger arkitekten **Anna Sunnerö**.

Och färgen har noterats av de nya hyresgästerna också.

– Det var den coola färgen på huset som jag nappade på först, säger **Philippa** som flyttade in i sin första lägenhet.

Att höra det gör arkitekten Anna nöjd.

– Jag vill att man ska bli glad av huset! 'Här bor jag i det rosa huset' – det skapar hemkänsla och stolthet! ●



VILL DU TA DIG EN NÄRMARE TITT? Du hittar rosa huset på Litteraturgatan 146–152 och gårdshuset på Farmors gata 5–7 i Backa. Närmaste hållplats är Backa Kyrkogata.