

# HEM *längtan*

2020 #1

Inspiration, information &  
hemlängtan från Alebyggen

**6 juni**

Fest igen på  
nationaldagen!

Lotta sprider  
odlarglädje

Spännande möten  
på Språkcafé

Årets granne blev  
fyrtal i damer



# LÅT KRUKORNA BLOMMA!

## Temagårdar tar nu form

I FEBRUARI STARTADE upprustningen av gårdarna på Klöverstigen som ska få var sitt tema. Under våren görs den första etappen på två av de fyra gårdarna, med invigning på nationaldagen. De två återstående gårdarna åtgärdas senare. ●

### Nya öppettider!

Från och med 1 april har Alebyggens kundmottagning nya öppettider:  
Måndag, onsdag–fredag: 8–12  
Tisdag: 15–18 ●

## Hyreshöjningen för 2020 klar

NU ÄR ÖVERENSKOMMELSEN mellan Alebyggen och Hyresgästföreningen region Västra gällande hyreshöjning för 2020 klar.

Den ger en höjning av hyran med i snitt två procent från och med 1 januari. Hyrorna höjs på grund av ökade kostnader för taxor, drift och underhåll. Höjningen för januari, februari och mars fördelas på avierna för april, maj och juni.

På alebyggen.se finns detaljerad information om höjningen. ●



Alebyggen håller som bäst på att montera solceller på taket på en av fastigheterna i Älvängen. Det är att försök för att se om det ska införas i fler områden.

## Test av solceller på taken för att spara energi

Med solceller på taket sparas både miljö och pengar. Nu testas Alebyggen en anläggning i Älvängen.

Det är en fastighet på Trädgårdsvägen som under våren får solceller på taket. Alebyggen räknar med att anläggningen ska ge ungefär 35 000 kilowattimmar per år.

– Under sommartid, när solen lyser som mest, motsvarar den energi som solcellerna ger ungefär fastig-

hetens behov, säger Fredrik Olsson, fastighetsingenjör på Alebyggen.

Den energi som blir över på dagtid skickas ut i nätet och kan sedan hämtas hem under natten.

Alebyggen genomför det här testet som ett första steg och ska se över om och var det kan bli aktuellt att införa i andra områden och i nyproduktion.

– Vi har ett miljöansvar och långsiktigt finns det god ekonomi i det här, säger Fredrik Olsson. ●

INSPIRATION, INFORMATION & HEMLÄNGTAN ges ut av AB Alebyggen

ANSVARIG UTGIVARE  
Johan Redlund

REDAKTION Magnus Soovik och Frida Honka, Alebyggen samt Birgitta Lagerlöf, Medialaget.

Skriv till info@alebyggen.se

PRODUKTION Medialaget

TRYCK Sandstens tryckeri

### OMSLAGSBILD

Kvartersvärd och odlingsentusiast Charlotta Nordgren (som kallas Lotta) delar med sig av sina bästa tips. Foto: Åsa Rehnström

AB ALEBYGGEN är ett allmännyttigt bostadsföretag som äger och förvaltar cirka 2 100 lägenheter i Ale kommun.

### BESÖKSADRESS

AB Alebyggen, Ale Torg 7, Nödinge  
www.alebyggen.se

### AKUTA FEL (Efter kontorstid)

Kontakta SOS Alarm: 031-334 10 45

### ÖPPETTIDER

måndag–torsdag: 10–12, 13–15  
fredag: 10–13

### ÖPPETTIDER FRÅN 1/4

måndag, onsdag–fredag: 8–12  
tisdag: 15–18

### TELEFONVÄXEL

måndag–torsdag: 8–17  
fredag: 8–13  
Telefon: 0303-330 800

Delas ut av OK ALEHOF

Alebyggen

## VI TRE: Har du ändrat nåt i vardagen för att bli mer klimatsmart?



Björn Ranås, Nödinge

– Ja, jag åker mer buss och tåg än vad jag gjorde förut. Och så äter vi mer fisk och grönsaker och mindre kött.

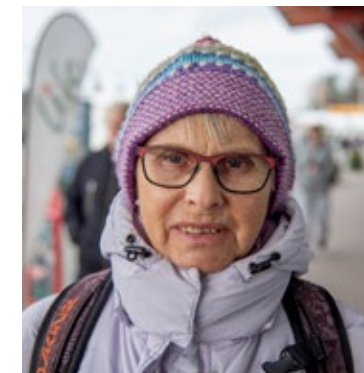
– Vi försöker också undvika att slänga mat och planerar så att det inte ska bli så mycket rester. Vi har börjat köpa matvaror med kort datum, det är bra att de går åt.



Amani Ayad, Nol och Ayaa Alramadani, Nödinge

– I familjen åker vi oftare buss, och tar vi bilen tänker vi på att fylla den. Vi har blivit mer noggranna med att sortera våra sopor, säger Amani.

– Vi sopsorterar och tar med miljöpåsar när vi handlar i stället för att köpa plastpåse, säger Ayaa.



Margareta Persson, Nol

– Nej, jag har nog inte ändrat mig så mycket. Men tycker att jag levvt klimatsmart rätt länge.

– Jag cyklar för det mesta och använder sällan bilen. Sedan vi fick tåg här har det blivit lättare att resa kollektivt. Ska jag till stan tar jag tåget till Göteborg, förr blev det oftast bilen till Kungälv.

## Daisy är ny kvartersvärd

VI VÄLKOMNAR Daisy Sandgren som är ny kvartersvärd i Bohus från och med den 9 mars. Hon kommer närmast från ett arbete som fönsterrenoverare på Kålltorps glasmästeri och är nu "jättepeppad" för sitt nya jobb.

Daisy beskriver sig som en som "gillar att jobba med kroppen". När hon inte arbetar är det hästar och musik som

gäller. Daisy har egna hästar på gården där hon bor och har tävlat i hästhoppning hela sitt liv. Musikintresset får Daisy bland annat utlopp för genom sång. Hon har sjungit i Älvängens gospelkör och uppträder gärna i kyrkor och evenemang när någon ber henne. ●

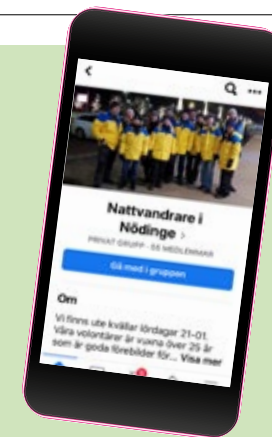
FOTO: MAGNUS SOOVIK



## Nattvandrade i Nödinge

VÄLKOMMEN ATT nattvandrade i Nödinge. Planerade vandringar i vår är 29/2, 21/3, 11/4, 30/4, 23/5 och 11/6.

Mer information finns på Facebook-gruppen "Nattvandrare i Nödinge" där det också går att anmäla intresse för att delta. ●



## Öppet hus på Klöverstigen

FRÅN OCH MED den 2 april ordnar Alebyggen Öppet hus på Södra Klöverstigen 31, varje torsdag klockan 14–18.

– Vi hoppas det ska bli en samlingspunkt på Klöverstigen. Kom och ta en fika, läs dagens tidning, sy upp dina gardiner, spela kort, umgås med dina grannar och

träffa personal från Alebyggen. De finns inga krav på att du måste göra någon aktivitet, du kan helt enkelt komma och bara vara, säger Alebyggens områdesutvecklare Catarina Mattila.

Lokalen går också att låna för andra aktiviteter. Kontakta Alebyggen. ●

# Vi gör det igen, fast ännu mer...

Med 4 000 besökare och strålände solsken blev förra årets nationaldagsfirande på Klöverstigen en succé. Inför årets fest höjs ribban ytterligare. Vad sägs till exempel om att flyga helikopter över Nödinge?

Det började med ett dunkande karnevalståg genom gårdarna på Klöverstigen i Nödinge och slutade många, många timmar senare med trötta, men mycket nöjda arrangörer.

– Ja, allt blev över förväntan. Vädret, antalet besökare och att allt bara funkade.

Förra årets nationaldagsfirande blev verkligen en succé, säger Catarina Mattila, områdesutvecklare på Alebyggen.

**DET GÖR ATT** huvudarrangörerna Alebyggen och Ale kommun vågar satsa ännu lite mer när årets firande nu planeras. Bland annat vill man göra nåt åt det som egentligen var det enda som

inte fungerade så bra förra året – tillgången på mat.

– I år blir det fler foodtrucks på området, så ingen ska behöva gå hungrig. Dessutom kan man ju ha med en egen picknickkorg och slå sig ner nånstans i vimlet, säger Catarina Mattila.

En annan nyhet i år är mer högtflygande. För 400 kronor kommer det att finnas möjlighet att flyga helikopter över Nödinge med omnejd.

**ANNARS FÖLJER MAN** förra årets lyckade koncept med olika teman och arrangemang på Klöverstigen nio gårdar. En härlig blandning av musik, uppträdanden, aktiviteter för alla åldrar, marknad för hantverk och närproducerat, information från verksamheter och föreningar i Ale och mycket, mycket mer.

Det blir också festlig invigning av de upprustade gårdarna på Klöverstigen med aktiviteter som är kopplade till gårdarnas olika teman.

– Framför allt är det här en dag för alla Alebor att ha skoj och umgås på. Vi håller som bäst på med planeringen, och det är bara att höra av sig till mig med tips på nån eller något som man tycker borde finnas med, säger Catarina Mattila.

BIRGITTA LAGERLÖF



FOTO: MARIA VÄSTLUND



## Nationaldagsfirande i Ale

**Lördag 6 juni** på gårdarna på Klöverstigen i Nödinge.  
**Klockan 11–15** (preliminära tider)  
Arrangeras av Alebyggen och Ale kommun i samarbete med ett stort antal andra aktörer.

## Vill du vara med?

Om du känner någon, eller har tips på förening eller verksamhet, som du tycker ska vara med på firandet, kontakta Catarina Mattila på [catarina.mattila@alebyggen.se](mailto:catarina.mattila@alebyggen.se) eller på 0303-330 821.

## 9 olika gårdar

• **Kultur- och ungdomsgården**, med musik, teater och konst. Arrangeras av Kultur och fritid, ungdomsrådet, ABF med flera.

• **Idrottsgården**, med möjlighet att prova på olika idrotter och aktiviteter. Fritidsbanken kommer finnas på plats med fritidsutrustning för utlåning.

• **Bondgården**, med djur som alpakor, höns, ankor och kaniner. Det kommer också finnas utställare och ponnyridning.

• **Trygga gården**, med representanter från bland annat polis, räddningstjänst och vårdcentral.

• **Marknadsgården**, med fokus på försäljning av hantverk och lokalproducerad mat.

• **Återbruksgården**, med bakluckeloppis och second handförsäljning.

• **Hyresgästgården**, där Hyresgästföreningen i Nödinge ordnar aktiviteter för barn – bland annat hoppborg, hinderbana och bungyrun.

• **Seniorgården**, med aktiviteter för seniorer. Friskis & Svettis, PRO och Alebyggens bouleklubb med flera finns på plats för att berätta om sina verksamheter.

• **Maskin- och fordonsgården**, med möjlighet att provsitta och titta på nya och gamla maskiner och fordon.



**Kom och testa!** "Jag hoppas fler kommer och testar språkcaféet, framför allt kvinnor", säger Hanan Alrashi, här med sina döttrar Layan och Naya och språkvännen Elisabeth Elstring.



**Mycket boll.** Det snackas en del fotboll när Morall, Mahmud och Yonas tränar på sin svenska.

FOTO: BIRGITTA LAGERLÖF



**Ingen risk för tystnad.**

Om ämnena tryter finns det kort med frågor som får fart på diskussionen.



**Ptratglada.** Bibliotekarie Erika Sundberg samt Lena Hellmark och Mohamad Ouchar från Ale kommun håller i språkcaféet.

# Välkommen att umgås, fika och prata svenska

"Det är här vi lärt oss svenska". Hanan och Rakan som båda har gått på språkcaféet i ett par år är rörande eniga.

Språkcaféet har inte bara hjälpt till med svenskan, det har gett nya vänner och en väg in i samhället.

**D**et är en helt vanlig och ganska lugn tisdag kväll på Ale bibliotek. Men på övervåningen en trappa upp hörs skratt och prat. Det är språkcaféet som träffas.

Vid ett av borden sitter Hanan Alrashi och Elisabeth Elstring. De pratar om sina yrken. Hanan kom från Syrien för drygt två år sedan och berättar att hon där jobbade bland annat som frisör, på kontor och som lärare i engelska. Elisabeth har arbetat som förskollärare men har nyligen blivit pensionär.

– Det är vad jag vill jobba med i framtiden, säger Hanan, och

Elisabeth berättar för Hanan om olika utbildningar för att få jobba på förskola.

**FÖR HANAN HAR** Språkcaféet betytt jättemycket. Hon har fått vänner – svenskar – som hon umgås med och som varit en bra hjälp för att förstå det nya landet.

För Elisabeth är språkcaféet en möjlighet att lära känna nya människor och kulturer, att göra nåt meningsfullt och kunna bidra även som pensionär. Nu ska hon försöka få med sin man också.

– **DET ÄR SÅ MYCKET** man inte

får lära sig om man bara går på SFI, Svenska för invandrare, säger Rakan, som också han kommer från Mellanöstern.

Rakan är dataingenjör från sitt hemland och läser nu svenska och en kompletteringskurs i programmering och webutveckling för att få till sig den senaste kunskapen. Målet är att få jobb inom sitt yrke.

Han tycker att fler borde ta chansen och komma till Språkcaféet.

– Om man bara sitter hemma kommer man ingen vart. Man måste lära sig prata svenska, vara social och träffa människor. Det är

så man fattar hur saker funkar här, säger han.

**SPRÅKCAFÉT HÖLL** tidigare till på Spinneriet i Alafors, men finns sedan ett drygt år på Ale bibliotek.

– Vi har ett stort behov av fler volontärer, språkvänner. Alla som pratar svenska är välkomna, man behöver inte kunna grammatik och sånt. Det är ingen skola, utan här är det mötet mellan människor som är det viktigaste, och en möjlighet att få prata svenska, säger Lena Hellmark, en av de drivande bakom språkcaféet.

BIRGITTA LAGERLÖF

## SPRÅKCAFÉ

på Ale bibliotek i Nödinge.

- Tisdagar 17–19.
- Tillsammans övar man på svenska, utbyter erfarenheter och fikar. Alla är välkomna. Inte minst behövs fler volontärer, språkvänner, i alla åldrar.
- Arrangeras av Svenska kyrkan i Ale, Studieförbundet Vuxenskolan och Ale kommun.

# Nu blir era synpunkter konkreta åtgärder

**60 procent svarade på hyresgästenkäten i höstas. Svaren hjälper Alebyggen att prioritera rätt och håller som bäst på att omvandlas till konkreta åtgärder – på kort och lång sikt.**

2019 års hyresgästenkät visade överlag på ett mycket gott resultat. Bland annat nådde Alebyggen målet om att vara bland de 25 procent bostadsföretag som har högst serviceindex. Men det finns förstås saker som behöver förbättras och nu pågår det omfattande arbetet att analysera svaren och omvandla dem till konkreta åtgärder på lokal nivå.

– Vi har haft en workshop med hela personalen och sedan suttit områdesvis och jobbat med resultatet. Det hela kommer under våren att resultera i en handlingsplan och prioriteringar för åtgärder under 2020 och 2021, säger förvaltningschef Patric Hultskär.

**NATURLIGTVIS KOMMER** inte alla önskemål att kunna tillgodoses. Men NKI-enkäten ger en bra vägledning av vad hyresgästerna tycker fungerar bra, och mindre bra.

– Inte minst säger fritextsvaren mycket. Där kan vi också få in synpunkter på sådant som inte finns med i enkäten, säger Patric Hultskär och berättar om några saker.

**”Inte minst säger fritextsvaren mycket. Där kan vi också få in synpunkter på sådant som inte finns med i enkäten.”**

**Patric Hultskär,**  
Förvaltningschef på Alebyggen

- De allra flesta som bor hos Alebyggen har möjlighet att sortera ut sitt matavfall så att det kan återvinnas. Men inte alla, trots att det efterfrågas. Planen är nu att alla hyresgäster ska få möjlighet att göra det under 2020. Alebyggen återkommer med lokal information i de aktuella områdena.

- I enkäten finns en del kommentar och synpunkter när det gäller förbättring av lekplatser. Alebyggen har sedan i höstas påbörjat ett arbete med översyn och förbättringar som görs i samband med de regelbundet återkommande besiktningarna av lekplatserna.

- Det har också kommit in önskemål om uppfräschning av de bastur som Alebyggen har i beståndet. De som finns på Byvägen i Bohus och Göteborgsvägen i Älvängen håller nu på att rustas upp.

- Alebyggen har sedan en tid tillbaka ett system med parkeringskort i nästan alla områden. Nu är tanken att det ska införas i hela beståndet. Syftet är att få bort obehöriga som parkerar där utan att höra till området och på så sätt frigöra mer platser för hyresgästerna och deras besök.

**I UNDERSÖKNINGEN** uppger många, runt 80 procent, av Alebyggen hyresgäster att de känner sig trygga i sitt område och med sina grannar. Men drygt 25 procent anger att de inte känner sig säkra mot inbrott i lägenheten och ännu fler, 30 procent, när det gäller förråden.

– Vi inför säkerhetsdörrar successivt i beståndet. Klöverstigen är klart och på tur står Trädgårdsvägen samt Trast- och Sparrvägen. Vi håller på att få in de godkännanden som behövs eftersom åtgärden innebär en hyreshöjning, säger Patric Hultskär.

**ENKÄTEN VISAR OCKSÅ** att de alla flesta, 94,2 procent trivs bra



FOTO: MAGNUS SOOVIK

**Ökad trygghet.** 25 procent av Alebyggen hyresgäster uppger att de inte känner sig säkra mot inbrott i lägenheten. Därför införs nu säkerhetsdörrar successivt i beståndet. På tur står Trädgårdsvägen samt Trast- och Sparrvägen. Åtgärden medför en höjning av hyran.

eller mycket bra, i sina lägenheter. Däremot är hyresgästerna inte lika nöjda när det gäller exempelvis temperatur, värmekomfort och ventilation i lägenheterna.

– Där vi har fjärrvärme har vi ock-

så infört nya uppkopplade värmesystem som gör att vi kan justera inomhusklimatet bättre. Det kommer vi att införa efterhand där vi kan. Men det här är komplext och också kostsamt, eftersom fastighetens

ålder och skick spelar stor roll. Det är en prioriterad fråga för oss och vi håller just nu på att rekrytera en drifttekniker som ska jobba särskilt med det här, säger Patric Hultskär.

BIRGITTA LAGERLÖF

# Lotta sjunger KRUKANS LOV

På jobbet tar hon ta sig an Alebyggens stora rabatter och grönområden och när hon är ledig förvandlar hon sin trädgård till en park. Men Alebyggens kvartersvärd Charlotta Nordgren vill slå ett slag för odling i ett mindre format.

TEXT & FOTO: ÅSA REHNSTRÖM



– Jag älskar krukor och pallkragar. Du kan odla allt från potatis till tulpaner, det är ett enkelt, tacksamt och roligt sätt att odla. Och du kan göra det på så väl uteplats som balkong. Tänk bara på att vattna sparsamt, så att det inte det rinner ner till grannen.

Charlotta Nordgren är kvartersvärd i Älvängen och hjälper till med plantering i alla Alebyggens områden. Även när hon är ledig är odling en stor del av hennes liv.

– Att så, plantera, sköta växter och skörda ger mig en känsla av frihet och själslig ro, säger hon.

**TROTS ATT CHARLOTTA**, både på jobbet och hemma, har möjlighet att låta sin odlingskunskap blomma ut på stora ytor använder hon gärna krukor.

– För mig ska odling vara enkelt och det blir det med krukor och planteringslådor. Du kan till exempel ▶



Amplar blir en vacker fontän av grönska, men kräver mycket omvårdnad.

► testa att odla örter i början av säsongen och sedan lätt byta till blommor. Krukor har också en lite mer skyddad miljö och du kan flytta dem beroende på väder och vind. Det gäller bara att komma ihåg att krukor torkar ut fortare än en rabatt.

**CHARLOTTA ANVÄNDER** långtidsverkande gödsel när hon odlar i krukor. Det ger lite extra, välbehövlig näring och bränner inte bort rötter, som vanlig gödsel kan göra. Det är också bra med lecakulor för att undvika att det samlas mycket vatten i botten av krukans och så att rötterna får luft.

– Jag brukar lägga lecakulorna i tvättpåsar, alltså den sortens tygpåsar som är till för klädplagg när man tvättar. På så sätt blir det lättare när det är dags att byta jord.

Krukor på balkonger eller uteplatser kan även skapa fina spaljeer. Det är dock viktigt att man inte fäster dem direkt i husfasaden, utan använder planteringslådor och -bänkar med fastsatta spaljeer. Murgrönor, luktärtor och blomsterbönor är tacksamma klängväxter som skapar mycket grönska.

**AMPLAR ÄR ETT ANNAT** populärt sätt att odla. Men är det lika lätt att odla i amplar som i kruka?

– Nej, det kan man verkligen inte säga. Jag tycker amplar är det svåraste som finns. De behöver extra näring och framförallt måste du låta vattnet rinna igenom och vattna väldigt mycket. En varm sommardag kan ampelväxter behöva vattnas två gånger. Men lyckas man blir det ju en oerhört vacker fontän av grönska.

**SJÄLV ODLAR CHARLOTTA** gärna potatis, lök och olika örter. Och oftast i krukor. Att kunna äta det hon själv planterat tycker hon ger en extra njutning. Men det hon gillar allra mest är något som flesta av oss tycker är det allra tråkigaste. Nämligen att rensa ogräs.

– Många använder skyffeljärn, men det blir inte bra. Jag plockar ogräset för hand eller med en planteringsspade, liggandes på knä. Med rätt teknik och bra rockmusik i öronen är det härligt! Och rabatten får det där lilla extra. ►

”Jag älskar krukor och pallkragar. Du kan odla allt från potatis till tulpaner – det är ett enkelt, tacksamt och roligt sätt att odla.”

**Charlotta Nordgren,**  
Kvartersvärd på Alebyggen



Sallad, dill, gräslök och persilja...



...chilifrukt...



...och potatis. Allt funkar att odla på balkongen, bara man har tillräckligt djup kruka.

## Tips från Charlotta

**PROVA ATT ODLA** ätbart i krukor och planteringslådor. Kryddor, smultron, persilja, dill, potatis. Allt kan funka bara du väljer en tillräckligt djup kruka när du ska odla till exempel morötter och potatis. Glöm inte att tillsätta gödning när grödorna börjat komma upp.

**VAR INTE RÄDD** för att blanda olika typer av växter. Tillåt dig att experimentera. Det går till exempel utmärkt att plantera tagetes bredvid persilja.

**ODLA BARA DET** du själv tycker om och klarar av. Och gör det enkelt för dig. Odling ska inte vara kravfylld utan roligt.

**PÅ VÅREN ÄR DET** perfekt att köpa lökar i krukor. På så sätt tar inte sorkarna dem och när de gjort sitt, kan du trycka ner dem i en plantering och nästa vår ger de utdelningen igen.





”Vårt blodtryck och vår puls sjunker när vi är i naturen.”

**Eva Sahlin,**  
Filosofie doktor på Institutet för stressmedicin i Göteborg

# Påta i jorden för hälsans skull

► När våren kommer kliar det i mångas odlingsfingrar. Äntligen är det dags att sätta frön i jorden och se de första skotten titta fram. Forskning visar att vi mår bra av att odla.

Jag trivs med jord mellan fingrarna. Så kan det låta när en odlingsentusiast beskriver känslan av att ta hand om en rabatt, sätta plantor i en kruka eller vattna sin favoritros. Upplevelsen är avkopplande och tillfredsställande. Det är även vetenskapligt bevisat att odling har positiva effekter på vår hälsa.

– Vårt blodtryck och vår puls sjunker när vi är i naturen, säger Eva Sahlin som är filosofie doktor på Institutet för stressmedicin i Göteborg.

**HON HAR FORSKAT** om hur rehabilitering i trädgård och natur påverkar människor med stressrelaterad psykisk ohälsa. Eva Sahlins forskning visar på minskade symtom av utbrändhet, depression och ångest samt ett ökat välbefinnande.

– Den positiva effekten beror på att den koncentration vi använder i vardagen, vid till exempel uppgifter som kräver att vi fokuserar, får vila när den så kallade spontana uppmärksamheten

används, vilket bland annat sker i naturen, säger hon.

**FÖR ATT KUNNA SORTERA** och orientera oss i vår omvärld kopplar vi på den så kallade riktade uppmärksamheten som vi styr med vår vilja. Den finns inte i obegränsad mängd och kräver återhämtning för att fungera.

– I naturen använder vi den spontana uppmärksamheten när vi tar emot naturens kravlösa sinnesintryck. Inom forskningen kallas den för fascinationen och när den dominerar stängs den riktade uppmärksamheten av – och hjärnan kan återhämta sig, säger Eva Sahlin.

– Förmodligen har det med rent evolutionsmässiga funktioner att göra. Vi har under lång tid utvecklats i samspel med naturen för vår överlevnads skull och har lagrat omedvetna minnen som gör att vi inte behöver tänka eller fatta många beslut för att klara oss i naturen, jämfört med i en stadsmiljö. Vi kan bara vara.

**EVA SAHLINS FORSKNING** bygger på resultat från Västra Götalandsregionens (VGR) verksamhet Gröna Rehab. Den vänder sig till personal inom VRG som lider av stressrelaterad psykisk ohälsa och som får rehabilitering i ►

FOTO: ÅSA REHNSTRÖM





trädgård och natur. Gröna Rehab erbjuder olika aktiviteter som att så, rensa ogräs, luckra jorden, ta sticklingar och hugga ved samt stödjande samtal, guideade naturvandringar och avspänning i naturen eller trädgården.

Resultatet av studierna visade att Gröna Rehab lett till färre sjukskrivningar och förbättrad arbetsförmåga.

Eva Sahlin berättar att odling påverkar oss positivt på flera sätt.

– Att se en planta växa kan också ge värdefulla, känslomässiga paralleller till det egna livet. Genom att ta hand om och vårda en skör planta kan en känsla av omvårdnad och läkning skapas.

**EVA SAHLIN HÄNVISAR** till ett flertal olika forskningsprojekt runt hela världen som på olika sätt bekräftar sambandet mellan vår hälsa, natur och odling.

Så hur är det egentligen med jord – mår vi verkligen bra av att få den mellan fingrarna?

– Ja, det finns engelsk forskning som tyder på det. I en studie med cancer sjuka patienter en typ av jordbakterie i sin behandling och den hade en positiv effekt på sinnesstämningen. I försök med möss visade det sig att jordbakterien påverkar hjärnans serotoninproduktion. Vilket i sin tur påverkar vårt humör.

TEXT & FOTO: ÅSA REHNSTRÖM



## Avkopplande trädgårdssysslor

- Rensa ogräs.
- Kupa växter.
- Rengöra krukor.
- Knipsa tjuvskott på till exempel tomater.
- Ta sticklingar.
- Hugga ved.
- Kratta.
- Lyssna på vindens rassel i träden.
- Dofta på blommorna.

Källa: Eva Sahlin.

## Här finns återhämtning

En återhämtande miljö definieras utifrån fyra saker:

1. Att den ger en känsla av att vara någon annanstans än där man har sin vardag och livssituation.
2. Att den ger rika möjligheter till spontan uppmärksamhet – fascination.
3. Att den har ett visst omfång men ändå en sammanhållen enhet. Kan vara en trädgård med olika rum med möjlighet till olika upplevelser.
4. Att miljön ger besökaren det den just då behöver.

Källa: Eva Sahlin.

HEMLÄNGTAN 1 2020

## VÄGGARNA BERÄTTAR

### PRÄSTGÅRD PÅ HISTORISK MARK

# Med minnen från bronsålder, plundringar och folkbokföring

**När Alebyggen nu bygger lägenheter vid Prästgården i Skepplanda sker det onekligen på historisk mark. I området har det funnits människor åtminstone sedan bronsåldern och den första kyrkan med medföljande präster kom under medeltid.**

Det är väl ändå en hisnande känsla att tänka sig att människor i flera tusentals år har levt, älskat och dött på samma plats där det nu dras elledningar och monteras diskmaskiner. I Skepplanda finns gott om fornlämningar, bland annat från bronsåldern – alltså ett par tusen år före Kristi födelse.

Med tiden kom även kristen-

domen till Skepplanda och den första kyrkobyggnaden byggdes redan på medeltiden på den plats där församlingskyrkan ligger än i dag.

**DET HAR OCKSÅ** funnits en prästgård på platsen i flera hundra år. Den hade en viktig funktion i samhället bland annat när folkbokföringen med en noggrann registrering av medborgarna infördes på 1600-talet.

Pastorsexpeditionen låg i prästgården och dit kom bygdens folk för att anmäla exempelvis inflyttning, utflyttning, vigsel, dop och konfirmation. Allt antecknades i kyrkböckerna – i dag så viktiga källor för många engagerade släktforskare.

**SÄVÄL KYRKA SOM** prästgård har råkat ut för en del genom åren. Danske kungen Christian II plundrade prästgården i februari 1531. År 1566 var danskarna åter i bygden och i Ale härad brändes 268 gårdar och 54 skövlades. År 1657 plundrades prästgården ännu en gång och år 1676 gömdes kyrkans inventarier inne i Risveden.

Nuvarande prästgård uppfördes i slutet på 1800-talet av kyrkoherde Otto Edvard Asklund. Han byggde gården med egna medel, och skänkte den sedan till församlingen. Asklund var en skicklig jordbrukare som införde nya metoder och redskap som moderniserade jordbruket.

**SÅ SENT SOM** 1950 var prästgården fortfarande ett levande jordbruk. På gården fanns prästgården med bostad och pastorsexpedition, en ekonomibyggnad med bland annat bakstuga, hönsbarn och samlingshall, en ladugård med plats för 25 kor och sex hästar samt arrendebostad och drängstuga.

Ingvor och Åke Reinholdsson bodde i prästgården åren 1980–2008 och blev den sista prästfamiljen där. I dag ägs fastigheten av Alebyggen. Förutom de 22 lägenheter som nu byggs ska själva prästgården renoveras och också bli lägenheter.

KÄLLOR: SVEN-ERIK BJÖRKLUND OCH ALE KOMMUNS DETALJPLAN



Skepplanda kyrka och prästgård fotograferade år 1906.

Foto: Vänersborgs museum

HEMLÄNGTAN 1 2020



**Om Ros-Marie Svendsrud:**  
”... och jag är evigt tacksam att ha Ros-Marie som min granne.”

**Om Chakila Rahimi:**  
”Hon förtjänar allt för hon är en människa av guld.”

**Om Ella Persson:**  
”Jag har en ängel till granne... ..Snällare människa finns ej.”

**Hjälpsamma grannar.** Ros-Marie Svendsrud, Chakila Rahimi och Ella Persson är tre av fyra ”Årets grannar” 2019 och fick ta emot blommor och presentkort av Alebyggen. Den fjärde, Monika Ektjärn i Nol, kunde inte vara med vid fototillfället.

## ÅRETS GRANNAR 2019

# Prisade för sin hjälpsamhet

Det är tre glada damer som tar emot blommor och utmärkelsen Årets granne. Men de är också lite generade. ”Det vi gör är ju inget märkvärdigt”, säger de unisont.

– Det är jätteroligt att uppmärksammas, att någon sätter värde på det man gör. Men det känns också lite överkligt. Det är ju bara naturligt att hjälpa till, säger Ros-Marie Svendsrud som bor i Älvängen.

Hon är en av fyra hyresgäster hos Alebyggen som utsetts till Årets granne 2019. De andra är Chakila Rahimi i Nödinge, Ella Persson i Skepplanda och Monika Ektjärn i Nol.

**I ÅR VAR DET MÅNGA** nomineringar och lite svårt för Alebyggen att välja bland dem.

– Det är förstås jätteroligt för oss att så många upplever att de har bra grannar. Och det är för att uppmuntra god grannsämja som vi de senaste åren har bett våra hyresgäster att nominera en granne som gör något som är värt att uppmärksammas, säger Catarina Mattila på Alebyggen när hon delar ut blommor till årets pristagare.

**GEMENSAMT FÖR 2019** års ”Årets granne” är att de allihop nominerats för att de inte tvekar att ställa upp om det behövs.

De går ut med en grannes hund, ser till lägenheten om den står tom, handlar, hälsar på eller går ut med soporna när någon är sjuk.

Ros-Marie, Chakila och Ella tycker alla att det är viktigt att ha kontakt med sin granne. Och att det kan räcka med småsaker, att hälsa, hålla upp en dörr och att växla några ord.

– Det ger trygghet. Att man vet lite grann om varandra, vilka de är, om de ska resa bort och sånt. Man behöver inte umgås med alla, men heja ska man absolut, säger Ella Persson, som varje dag i fyra månader hälsade på en granne som var sjuk.

Chakila berättar att hon brukar tänka sig grannarna som sin familj.

– Jag ser dem som en bror, syster, mamma eller pappa.

BIRGITTA LAGERLÖF



Det var trevligt att träffa fler goda grannar tyckte Chakila och Ella när de möttes efter att ha utsetts till Årets granne 2019.

### OM ÅRETS GRANNE

Alla som bor hos Alebyggen kan nominera en granne som gör det lilla extra för att få andra att trivas. Förutom äran och blommorna bjuds vinnarna in till en måltid tillsammans med Alebyggens anställda.

# Så kommer du igång...

Nu finns det inte mycket att skylla på längre. Kvällarna är ljusare, halkan är borta och det har gått en tid sen nyårslöftet. Här får du sex tips på hur du kommer igång med träningen.

## 1. Hitta det du gillar

**DET ÄR LÄTTARE** att komma igång om du gör nåt du gillar. Alla gillar inte löpning eller att lyfta vikter. Att cykla, dansa eller gå i naturen ger också bra träning. Den bästa träningen är den som blir av, och det viktigaste är att du rör på dig.

## 2. Välj nåt du är bra på

**EN DEL HAR BRA** koordination, andra har bollsinne eller är fantastiskt viga. Olika sorters träning passar olika personer. Fundera på vad du har för förutsättningar och vad du vill träna upp. Börja inte med avancerad yoga om du är stel, ta det steg för steg, Annars är risken att du tröttnar snabbt.

## 3. Lägg upp en plan

**GÖR EN PLAN** för hur ofta och när du ska träna och skriv in det i din kalender – även om det handlar om sådant du gör alldeles själv. Hitta tider som passar dig och vik vissa veckodagar eller tider för din träning. Då är det lättare att få det till en vana och du undviker att boka in annat just de tiderna. Du vet att exempelvis måndag och torsdag är vikta för träning.



## 4. Sätt upp realistiska mål

**DET KANSKE VANLIGASTE** felet när man ska börja träna är att sätta för höga mål. Det gäller både nybörjaren och den vane. Men om du går ut för hårt är risken stor att du tappar motivationen eller skadar dig, och så är du tillbaka på ruta ett. Sätt låga mål inledningsvis och öka dem efterhand. Då ser du också dina framsteg.

## 5. All träning räknas

**TÄNK PÅ ATT** vardagsmotion, det vi gör utan att tänka på det som motion, också är viktigt och bra för vårt välbefinnande. Dammsugning, rensa i rabatten och kvällspromenaden med hunden till exempel. Lägg till lite extra, ta trappan i stället för hissen och cykla i stället för att ta bilen. Det vinner du mycket på.



## 6. Roligare tillsammans

**DET MESTA MAN GÖR** blir ju roligare ihop med nån annan. Så också träningen. Skaffa dig en träningskompis. På så sätt blir inte bara träningen roligare, det blir också svårare att smita undan. Man måste helt enkelt ha en bra anledning för att lämna kompisen i sticket.



## Jonas tipsar!

På de här sidorna tipsar **Jonas Rhodén**, kvartersvärd i Södra Nol, om sådant du själv kan göra för att ta hand om din bostad – och din hälsa! Har du frågor eller önskemål på vad vi ska ta upp? Mejla dem gärna till [info@alebyggen.se](mailto:info@alebyggen.se)



# Alebyggen svarar:

## Test med laddstolpar för elfordon

När får vi laddstolpar för elfordon i bostadsområdena?

Patric Hultskär, förvaltningschef på Alebyggen:



● Vår ambition är att det ska finnas laddstolpar för elfordon i så många områden som möjligt. Till exempel kommer det att finnas möjlighet att ladda elbilar vid all nyproduktion framöver.

Men det är en hel del saker som måste falla på plats innan vi kan införa det i befintliga områden. Därför genomför vi nu ett test med sex platser i

Prästgården, där inflyttning sker i maj.

Platserna blir personliga och elen som används för laddning debiteras individellt via en app i mobilen.

De sex laddstolparna kommer i första hand att gå till boende i Prästgården, och därefter till närboende om det blir stolpar över.

Platserna släpps under våren på Alebyggens webb under "lediga bilplatser". Håll utkik.

### Har vi rätt uppgifter?

TÄNK PÅ ATT uppdatera dina uppgifter under Mina sidor om du har bytt telefonnummer, mailadress eller bytt efternamn. ●

## Tv-utbudet digitaliseras

Vad händer med mina tv-kanaler när Comhem digitaliseras?

Magnus Soovik, it-samordnare hos Alebyggen:



● I slutet av maj slutar Comhems analoga sändningar till boende hos oss och övergår till att vara helt digitala.

För att kunna ta emot de digitala signalerna kan du behöva göra en intsällning på din tv, och eventuellt en ny kanalsökning. Du kommer få mer information om detta senare via vår hemsida.

Det kommer också ske en liten förändring av kanalutbudet, men antalet kanaler som ingår kommer vara oförändrat.

Ni som bor i våra nybyggda lägenheter och ser på tv via er fiberanslutning berörs inte av detta då ni redan är digitaliserade.

Följ digitaliseringen av Comhems sändningar på [www.alebyggen.se](http://www.alebyggen.se)

två perioder: **vecka 25–28** (15 juni–10 juli) samt **vecka 29–32** (13 juli – 7 augusti).

Du söker sommarjobbet genom att fylla i ett ansökningsformulär på [www.alebyggen.se](http://www.alebyggen.se).

Frågor besvaras av [patrik.bjork@alebyggen.se](mailto:patrik.bjork@alebyggen.se)

## Sommarjobb hos Alebyggen?

ÄR DU MINST 16 ÅR och vill jobba i ett engagerat bostadsföretag och bidra till att skapa hemlängtan hos våra hyresgäster? Då ska du ta chansen att söka sommarjobb hos Alebyggen.

Till sommaren behöver våra kvartersvärdar hjälp med att sköta våra bostadsområden. I jobbet ingår

uppgifter som gräsklippning, att klippa buskar och att rensa ogräs. Du som söker ska vara minst 16 år och måste vara punktlig, ansvarsfull och självständig.

Vi letar efter både tjejer och killar med olika erfarenheter och bakgrunder.

Sommarjobben är uppdelade i

# Kryssa rätt:

Det enda du behöver göra för att vara med och tävla är att svara rätt på fem frågor. Svaren hittar du genom att läsa tidningen. De av Alebyggens hyresgäster som skickat in rätt svar på någon eller några av tävlingsetapperna under året deltar i utlottningen av en fri månadshyra. Vinsten gäller hyran för december.

Första pris i etapp tävlingen är ett presentkort på Ale torg för 500 kronor. Andra och tredje pris är en liten present. Tävligen gäller enbart Alebyggens hyresgäster.



A. Nationaldagen firas med fest på Klöverstigen, men vilket datum?

- 1. 6 juni
- X. 16 juni
- 2. 26 juni

B. Vad heter Alebyggens nya kvartersvärd?

- 1. Dragan Sandgren
- X. Doris Sandgren
- 2. Daisy Sandgren

C. Hur länge har Alebyggens kontor öppet på tisdagar från och med den 1 april?

- 1. Till klockan 16
- X. Till klockan 18
- 2. Till klockan 20

D. Hur stor andel av Alebyggens hyresgäster trivs bra eller mycket bra i lägenheten?

- 1. 72,3 procent
- X. Runt 80 procent
- 2. 94,2 procent

E. Hur många gårdar i Ale härad brändes ned av danskarna år 1566?

- 1. 268
- X. 628
- 2. 862

## Så här tävlar du:

Lämna din rätta rad på Alebyggens hemsida. Gå in på [alebyggen.se/kryssaratt](http://alebyggen.se/kryssaratt) och fyll i dina svar i formuläret på sidan. Glöm inte att fylla i namn, adress och lägenhetsnummer. Bara ett svar per hushåll får skickas in. Det går också bra att posta svaren. Skriv den rätta raden samt namn, adress och lägenhetsnummer på ett vykort och skicka till: **Kryssa Rätt, AB Alebyggen, Box 104, 449 22 Nödinge.**

VI VILL HA DITT SVAR  
SENAST DEN 11 MAJ

## Grattis, Bertil!

Stort grattis till Bertil Jacobsson på Trollbärsvgen i Nol, som vann ett presentkort på 500 kronor i senaste Kryssa rätt och fick besvara några frågor ur Hemlängtas hemliga frågelåda.

Berätta något om någon av dina möbler?

– Det får bli hörnsoffan som nu ska slängas ut. Vi har köpt nytt – en tresitsig soffa och två fåtöljer.



Vad gör du helst på semestern?

– Slappar. Och så håller jag på lite i trädgården.

Berätta något från din barndom?

– När jag var liten bodde jag i lägenhet i centrala Nol och jag hade en syster och en bror. Det har jag förresten fortfarande.

– Jag har bott hela mitt liv i Nol, förutom två år i Nödinge. När jag flyttade hemifrån bodde jag först i en lägenhet som Riksbyggen hade i Nol och sen i punkthusen, som HSB hade innan Alebyggen tog över fastigheten.

# Glädjande att många vill bo i Ale

**I** filmklassikern Terminator från 1984 skickas roboten Arnold Schwarzenegger tillbaka från 2020-talet för att sätta stopp för mänsklighetens möjlighet att bestämma sitt eget öde. Nu har vi då klivit in i 2020-talets verklighet, men tack och lov med en intakt förmåga att själva avgöra framtiden. Allt snurrar fortare och fortare med Corona, presidentval i USA, Syrien och klimatet. Samtidigt som var dag består av alla de där små sakerna och mötena som är själva livet.

**EN AV DE MEST** grundläggande utgångspunkterna är den plats som vi vaknar på när dagen börjar gry och som vi återkommer till när vi får hemlängtan. Bostaden är förutsättningen för så mycket. När vi summerar vår bostadskö ser vi att 7 725 personer i dag är aktivt registrerade. Även om det självklart är många i kön som även är registrerade på Boplatser eller i andra köer, så visar det tydligt hur intresset för att bo i Ale ökar. Vi är glada över de tre nyproduktionsprojekt som vi nu har i gång vilka kommer ge fina möjligheter att på tre orter hitta en ny bas i livet.

**UTHYRNINGSPROCESSEN** för Prästgården i Skepplanda är klar och 22 nya hyreskontrakt är tecknade. Fina, välplanerade lägenheter i fantastisk miljö med naturen runt hörnet. Föreställningen att det är äldre som lämnar sina villor för att flytta in i lägenhet visade sig dock bara vara sann i undantagsfall, då 15 av 22 hushåll som flyttar in är barnfamiljer. Viljan att bo i Prästgården visade också att 41 procent av kontrakten tecknades av hyresgäster som i dag bor i andra delar av Alebyggens bestånd. Det

innebär flyttkedjor som ger andra möjlighet att hitta en ny bostad. Slutligen flyttar 36 procent av de nya hyresgästerna till Prästgården från andra kommuner. 1 maj är det inflyttning och det är alltid lika spännande när ett nytt bostadsområde fylls med nya människor och nya relationer.

**FÖRHANDLINGEN OM 2020** års hyror är också klar efter att överenskommelse tecknats med Hyresgästföreningen. Hyrorna höjs med 2 procent i snitt från 1 januari, vilket innebär att vi aviserar retroaktivt på de avier som nu går ut. Taxor går upp och kostnadsutvecklingen behöver hanteras. Men grunden i att hyran höjs är att vi vill hålla en god underhållsnivå i fastigheterna och kunna fokusera på de förbättringar som ni pekar på i våra hyresgästundersökningar.

**NU ÄR VÅREN** snart i antågande, även om det känts som att det senaste halvåret vädermässigt varit varken fågel, fisk utan mest mittemellan. Nästa gång ni får ett nummer av Hemlängtan har det varit nationaldagsfirande på Klöverstigen för andra året i rad. Planeringen är i full gång och vi ser fram emot ännu mer folk och fest. Sätt kryss i kalendern för 6 juni.

**JOHAN REDLUND**  
vd Alebyggen

