

# HEM *längtan*

2025 # 3

Inspiration, information &  
hemlängtan från Alebyggen

Så minskar du  
ditt matsvinn

---

*Dina svar är  
viktiga för oss!*

Läsglädje  
för alla

## Sms vid kris eller störning

**DU VET VÄL** att du kan få ett sms från Ale kommun vid driftstörningar? Via kommunens sms-tjänst får du alltid uppdaterad information om exempelvis vattenläckor eller avstängt vatten som påverkar dig. Registrera dig för sms-service på [www.ale.se](http://www.ale.se).

Kommunen skickar också ut sms i händelse av kris, till exempel gasutsläpp, storbrand eller större olycka. Sms:en skickas utifrån gatuadress, postnummer eller valt område på en karta. Är du skriven på en adress i Ale och har en mobiltelefon som är registrerad på samma adress får du automatiskt sms-utskick. ●



FOTO: JOHAN EKLUND, MSB

# Individuell mätning av varmvatten i Nol

**För att minska miljöpåverkan och öka möjligheten för dig som hyresgäst att påverka dina kostnader inför vi individuell mätning och debitering av varmvatten stegvis i vårt bestånd. Nu är det dags för dig som bor på Mossvägen eller Folketshusvägen i Nol.**

Den individuella mätningen innebär att kostnaderna för varmvatten inte ingår i din hyra utan debiteras i efterhand utifrån den förbrukade vattenmängden.

Med individuell mätning behöver du inte belastas ifall grannen slösar. Den som hushåller med vattnet betalar mindre än den som gör av med mycket vatten.

– Debitering av varmvatten sker på din hyresavi två månader i efterskott, säger Patric Hultskär, förvaltningschef.

**1 OKTOBER INFÖRS** individuell mätning och debitering av varmvatten på Folketshusvägen och Mossvägen i Nol.

Hyran justeras i enlighet med överenskommelse med Hyresgästföreningen. Detta innebär



FOTO: GÖRAN ASSNER

att din hyra sänks motsvarande kostnaden för varmvatten i snitt i området.

– För en etta på 29,5 kvadratmeter sänks hyran med 146 kronor per månad och för dig som bor i våra största lägenheter på adresserna – 82,6 kvadratmeter – sänks månadshyran med 408 kronor, säger Patric Hultskär. ●

## Vattenspartips!

- Handdiska inte under rinnande vatten. Med diskpropp kan du spara upp till 50 liter varje disk.
- Stäng av duschen då du tvålär in dig. En familj på fyra personer kan spara över 100 liter om dagen.



### ÖPPETTIDER

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**



### OMSLAGSBILD

Freja är fem år och besöker ofta Ale bibliotek i Nödinge.  
Foto: Magnus Soovik

**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](http://www.alebyggen.se)

### AKUTA FEL (Efter kontorstid)

Kontakta SOS Alarm: 031-334 10 45

**INSPIRATION, INFORMATION & HEMLÄNGTAN**  
ges ut av AB Alebyggen.

**ANSVARIG UTGIVARE**  
Johan Redlund.

**REDAKTION** Magnus Soovik, Catarina Mattila och Mona Östebo, Alebyggen, samt Kajsa Sandin, Skriva.

Skriv till [info@alebyggen.se](mailto:info@alebyggen.se)

**PRODUKTION** Kajsa Sandin, Skriva – journalistik & kommunikation.

**TRYCK** Sandstens tryckeri.

# Siffran: 1 754

Så många dagar är den genomsnittliga kötiden för att få en lägenhet hos Alebyggen.

## Hallå där...

... **Marcus Kjell Dahl**, som sedan 1 september är byggleddare hos Alebyggen. Vem är du?

– Jag bor i Stora Höga med fru och fyra barn. Den minsta grabben är bara åtta månader så det är fullt upp. Tidigare var jag cyklist på elitnivå och har SM-medaljer både i landsvägscyckling och mountainbike. Nuförtiden cyklar jag bara litegrann för motionens skull.

**Vad ska du jobba med som byggleddare?**

– Jag kommer att hålla i rot-projektet på Norra Klöverstigen, som kommer att pågå i ett par år till. Det blir min huvudsyssla.

**Vad har du jobbat med tidigare?**

– Jag var platschef på Peab för rot-projektet på Södra och Norra Klöverstigen i knappt tre år. Så jag har helt enkelt bytt sida nu. Jag hade jobbat på Peab i åtta år och kände att jag ville ha nya utmaningar. Innan dess var jag delägare i en byggfirma i Uddevalla med 18 anställda. ●



FOTO: MAGNUS SOOVIK

Välkommen till Alebyggen!

# Gratisbiljetter kvar!

**Föreställningen Comediehuset på Sillgatan har premiär 17 oktober på Ale Kulturum. Det finns fortfarande gratisbiljetter kvar för dig som bor hos Alebyggen!**

I förra numret av Hemlängtan skrev vi om Teatervindens nya föreställning Comediehuset på Sillgatan, som handlar om urpremiären av Hamlet på Göteborgs första offentliga teater. Musik och humor utlovas!

Alebyggen bjuder på en biljett per hushåll till föreställningen och det finns fortfarande biljetter kvar. Ordinarie pris är 220 kronor.



FOTO: RONNY SCHÄFER

Pjäsen spelas 17, 18 och 19 oktober på Ale Kulturum och 24–26 oktober, 31 oktober och 1–2 november på Pelarteatern i Alafors.

Vill du ha en biljett till någon av föreställningarna, ring eller mejla Christel på Teatervinden: 070-3384928 eller [axxelia@gmail.com](mailto:axxelia@gmail.com). ●

## Alve klipper gräset i Alvhem

I FÖRRA NUMRET av Hemlängtan efterlyste vi namnförslag till vår nya robotgräsklippare i Alvhem. Vi har utsett en vinnare: Anette Nilsson på Mossvägen i Nol, som föreslog namnet Alve. Anette vinner en gräsmattegrön handduk och en ficklampa att använda i höstmörkret. Tack alla som skickade in förslag! ●



# Vi vill veta vad du tycker!

Nu är det återigen dags att tycka till om ditt boende och vår service. 18 september gav sig hela personalstyrkan ut för att överlämna kundenkäten. – Mötena som vi får när vi knackar på ger ofta värdefull spontan feedback, säger Alebyggens vd, Johan Redlund.

## NKI

**NKI ÄR EN** enkätundersökning som Alebyggen genomför vartannat år för att ta reda på vad hyresgästerna tycker.

NKI står för nöjd kund index. Undersökningen utförs av företaget AktivBo och svaren är anonyma.

Enkäten delas ut till alla hyresgäster torsdag den 18 september. Svaren postas tillbaka med det frankerade kuvertet eller fylls i online hos AktivBo. ●

**MÅNGA BOSTADSBOLAG** i Sverige genomför regelbundet enkätundersökningar för att få veta hur nöjda hyresgästerna är med saker som bland annat service, skötsel och trivsel. Svaren ger värdefulla insikter och är en hjälp för att fatta rätt beslut om åtgärder.

Alebyggen genomför kundundersökningen

vartannat år hos i stort sett samtliga hushåll. Nu är det dags igen. På eftermiddagen torsdagen den 18 september gick alla som jobbar på Alebyggen ut i bostadsområdena för att dela ut enkäten.

– Det har blivit en tradition att alla är med, och det är en rolig grej att göra som personalaktivitet. Vi brukar gå ut klockan 16 för att kunna haffa

hyresgästerna när de kommer hem för dagen, säger Johan Redlund.

Ungefär hälften brukar öppna dörren, och vanligtvis blir det ett litet samtal om hur det är att bo i området, vad som är positivt och om vad som kan förbättras. – Det blir en första temperaturmätare och jag ser det som en del av resultatet.



JOHAN REDLUND

**ÄMNENA OCH FRÅGORNA** i enkäten är desamma från år till år vilket gör att Alebyggen kan se utvecklingen över tid och jämföra sig med andra bolag i branschen. Vid undersökningen för två år sedan blev det ett litet tapp i totalbetyget för service. Serviceindex hamnade på 81,4 från att tidigare ha legat mellan 83–84,5.



Vi lyssnar på er. Åtgärdsplanen efter förra kundundersökningen har bland annat innefattat omläggning av stenläggning i Prästgården, nya sociala ytor på Trädgårdsvägen i Älvängen och ett nytt kundteam i vår reception.



– Det är ett jättefint betyg ändå. Fyra av fem är positiva till vår service, säger Johan Redlund.

**RUNT JULHELGERNA** kommer resultatet tillbaka. De bakas sedan samman med de noteringar som görs i de återkommande områdesbesiktningar som Alebyggen gör. Personalen jobbar vidare med resultaten i smågrupper och det hela mynnar ut i en åtgärdsplan för de kommande två åren.

– Det är en stor mängd åtgärder! Vissa saker kan vara generella, som att det till exempel ska vara lätt att komma i kontakt med rätt person hos oss, medan andra punkter är väldigt specifika och för ett visst område.

**MÅNGA PUNKTER OCH** önskemål ur den aktuella handlingsplanen har blivit genomförda (se exempel på

nästa sida). Det handlar bland annat om nya bänkar och bord, nya laddstolar, uppfräschning av miljörum och målning av parkeringslinjer.

– Ibland är det större och mer kostsamma projekt som hyresgästerna har önskemål om. Sedan finns det vissa frågor som är ständigt aktuella – sopsortering och återvinning till exempel, säger Patrik Björk, förvaltare.

**SEDAN FÖRRA** undersökningen har Alebyggen infört ett nytt kundteam för att göra det enklare att få tag på rätt person och få snabbare hjälp. Om det kommer höja resultatet inom ”få tag på rätt person” återstår att se. – Nu hoppas vi att alla tar chansen att föra fram sina åsikter. Vi ser fram emot svaren, säger Patrik Björk.

KAJSA SANDIN

”Vi går ut klockan 16 för att kunna haffa hyresgästerna när de kommer hem för dagen”

JOHAN REDLUND

Genomförda åtgärder på nästa uppslag!

# Genomfört!

Era synpunkter är till stor hjälp när vi planerar och prioriterar åtgärder i våra bostadsområden. Här är ett urval av de saker som gjorts sedan den förra kundundersökningen 2023.



## ALVHEM

- Ny robotgräsklippare på Kungsvägen.

## BOHUS

- Komplettering och utökning av sociala ytor. Till exempel fler bänkar och bord.
- Fler informations-skärmar i entréerna på Källarliden.
- Nytt staket samt **nya sitttytor vid bouleplanen på Källarliden.**
- Perennplantering och nya parkbänkar i Bohus Centrum.



## NOL

- Borttagning av häckar och planteringar på Folketshus- och Mossvägen.
- Genomgång, kontroll och justeringar av inomhusklimat på Folketshus- och Mossvägen.
- **Fler laddstolpar på Folketshusvägen.**
- Målning av parkeringslinjer i Änggården.
- Nya laddplatser i Änggården.

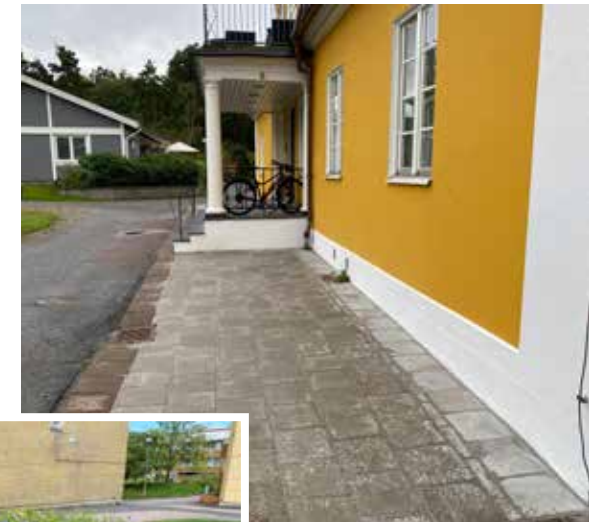


## ÄLVÄNGEN

- Nya laddboxar på Skogsråets väg.
- Målning av parkeringslinjer.
- **Nya planteringsytor på Änggatan.**

## NÖDINGE

- Ny robotgräsklippare på Klockarevägen.
- Komplettering och utökning av sociala ytor med bänkar, bord och grillar.
- Upprustning av utemiljön på Södra Trolleviksvägen. Bland annat **omläggning av stenplattor** och nya socialiseringsytor.
- **Ny blomstersådd på Södra Klöverstigen.**
- Plantering av flera **nya träd på Södra och Norra Klöverstigen.**



## ALAFORS

- Beskränning av träd på flera olika adresser.



## SKEPPLANDA

- Målning av parkeringslinjer.
- Uppfräschning och implementering av full sortering i **miljörum på Gustavs väg.**
- Upprustade uteplatser på Odalvägen.
- **Nya planteringsytor på Arnes väg.**

## ALLA OMRÅDEN

- Uppdatering/reparation av lekplatser enligt besiktning.
  - Rengöring av skärmtak, entréer och liknande.
  - Underhåll av planteringar och buskar.
  - Införande av digitala p-kort.
  - Införande av **standardiserade infoskopar.**
  - Nytt kundteam för snabbare hjälp.
- OBS! De stora projekten med stam- och rotrenoveringar är inte med här.*





Persilja, mynta, citronmeliss, lavendel och fältvädd fick ta plats i de nya pallkragarna på Änggårdens förskola. Personalen från Alebyggen hade även med sig solrosfrön som barnen fick så i små krukor.

FOTO: MAGNUS SOOVIK

# Det frodas på förskolan

**Pallkragar är perfekt för odling och plantering. Under sommaren fick barnen på Änggårdens förskola hjälpa till att fylla flera stycken med bland annat blommor och kryddväxter.**

Änggårdens förskola i Nol har en stor, härlig utegård med gräsytor, fruktträd och platser för lek. Här finns sedan tidigare pallkragar där barn och pedagoger har odlat luktar, morot, squash och majs.

I juli fick de påfyllning när kvartersvärdar och miljövärdar från Alebyggen kom med jord, pallkragar, fröer och plantor.

– Alebyggen äger ju byggnaden och mark och sköter om utemiljön här. Att bidra med fler pallkragar är ett sätt att jobba med det allmännyttiga syftet som vi har – ett bredare samhällsengagemang och inte bara sköta själva förvaltningen, säger Patrik Björk, förvaltare på Alebyggen.

**PALLKRAGARNA PLACERADES** på markduk och fylldes sedan med den jord som kvartersvärden Hugo Rydén kom med i skopan på en traktor. Därefter hjälpte Alebyggens personal förskolebarnen att stoppa ner växterna i jorden.

– Barnen har fått plantera bland

annat perenner och kryddväxter. Här har vi persilja, mynta, citronmeliss och lavendel, säger Mona Östebo, miljövärd.

Även fältvädd – en lättskött blomma på hög stjälk – fick sin plats i pallkragarna.

– Fältvädd är en så kallad värdväxt. En del fjärilar är helt beroende av den för att överleva.

**JULIA HAMMAR ÄR** pedagog på en av förskolans sex avdelningar och var med under planteringen.

– Det är toppen och roligt att få göra det här. Pollinatörerna är redan på plats. Och just pollinatörer är

## ”En del fjärilar är helt beroende av den för att överleva”

MONA ÖSTEBO

något som vi pratat mycket om på förskolan, säger hon.

När alla plantor var i jorden behövdes det såklart också vattnas. Det gjorde barnen med dagvatten som tas tillvara i en tunna.

– Det har blivit något som alla barn är engagerade i.

KAJSA SANDIN



Hugo Rydén, Mona Östebo, Henrik Larsson, Patrik Björk och Lotta Nordgren från Alebyggen planterade tillsammans med barnen.



Freja gillar böcker och är på Ale bibliotek i Nödinge ganska ofta. Den här gången med mamma Jennie Mellgren.

# Läslust och mycket mer på biblioteket

Ett bibliotek är mer än bara utlåning av böcker. Höstens kulturprogram erbjuder allt från deckarträffar och bio till handarbetskafé och lekutställning. Och visste du att du kan streama film och lyssna på ljudböcker kostnadsfritt hemma, bara du har ett lånekort?

TEXT KAJSA SANDIN • FOTO MAGNUS SOOVIK

**A**le bibliotek ligger i Ale Kulturum i Nödinge. Byggnaden har ritats av kända arkitekten Gert Wingårdh och invigdes 1995. Det luftiga biblioteket med stora glaspartier fungerar som skolbibliotek för skolorna i Nödinge och nästan dagligen kommer det någon klass för att botanisera bland hyllorna i barn- och ungdomsavdelningen.

– Vi kommer att påbörja en utvidgning av den avdelningen och minska ner på hyllorna med vuxenböcker, säger barnbibliotekarien Sara Dahl.

Tanken är att avdelningen för de yngre ska bli mer interaktiv och roligare. Besökarna ska kunna pyssla och vilja stanna längre. Biblioteket har bett om förslag och fått in en hel del.

– Folk vill ha det mysigare. Fina sittmöbler och att ens små barn ska kunna krypa omkring. I dag har vi bara en soffa. Projektet är påbörjat men det kanske blir klart först någon gång nästa år, säger Sara Dahl.

**I EN RÖD** fåtölj sitter femåriga Freja som bor på Norra Klöverstigen, en kort promenad från biblioteket. Under sommaren har hon hunnit läsa tio böcker från biblioteket och nu är hon här igen med mamma Jennie Mellgren för att låna fler.

– Pappa brukar läsa för mig på kvällarna, säger Freja.

På våning två i biblioteket finns till stor del böcker för studier och hit letar sig många studenter för att få lugn och ro. Det finns både grupprum som går att boka och vanliga sittplatser. Vid ett av borden ►



Bibliotekarierna Sara Dahl och Kristina Östelin visar upp höstens kulturprogram som finns att hämta på bland annat Ale bibliotek.



Lisbeth Stensson från Alafors är på biblioteket flera gånger i månaden. "Förut läste jag mycket samhällskritiskt. Nu är det mest feelgood", säger hon.

## Visste du att...

... Bibliotekskortet gäller på alla bibliotek i Bibliotek i Väst: Ale, Kungälv, Lilla Edet, Orust, Stenungsund, Tjörn och Öckerö. Du ansöker om bibliotekskort när du besöker något av biblioteken i Ale under bemannade tider. Legitimation krävs.

sitter Ketsia Mumbongo, som pluggar till fysioterapeut vid Göteborgs universitet.

– Det är så lätt att tappa fokus hemma. Här finns det inte lika många distraktioner. Och dessutom är det skönt med miljöombyte. Jag gick i högstadiet här och har varit på biblioteket mycket. Det är väldigt familjärt, säger hon.

**ALE BIBLIOTEK I** Nödinge är kommunens huvudbibliotek, men i Surte, Älvängen och Skepplanda finns närbibliotek. De är så kallat meröppna, vilket innebär att invånarna kan besöka biblioteket även när de inte är bemannade med bibliotekarier.

– De är öppna klockan 6–21 alla veckans dagar. Varje bibliotek har ungefär 3–400 besökare i veckan. I

Älvängen är det säkert det dubbla ibland. Utlåningen är extrem där, säger Sara Dahl.

Ale var först i Västsverige med meröppna bibliotek (år 2013). Farhågor fanns om stök och skadegörelse, men konceptet har blivit en succé, tycker bibliotekarien Kristina Östelin.

– Under de här åren har det varit

ökad utlåning och ökade besök. Inga problem alls och folk är så tacksamma.

**HÖSTEN ÄR HÄR** och i augusti släppte kulturen och biblioteken i Ale sitt höstprogram. Här finns författarbesök, föreläsningar, bokcirklar, mangaträffar, after school club med film och popcorn. Och mycket mer.



**"Det är lätt att tappa fokus hemma. Här finns det inte lika många distraktioner"**

KETSIA MUMBONGO,  
STUDENT

– Vi jobbar hela tiden med att få till mötesplatser, men där målsättningen hela tiden är att jobba läsfrämjande. I Skepplanda har vi till exempel en English Conversation Club. Det är en av våra engelskspråkiga bibliotekarier som dragit i gång den. Den som vill kommer och pratar engelska eller så sitter man tyst. Och så dricks det te. Det har varit jättepoppis, säger Kristina Östelin.

**SARA DAHL OCH** Kristina Östelin vill också lyfta fram allt annat som du kan uppleva bara du har ett lånekort. Det finns flera digitala resurser som är helt gratis. Biblioteken i Ale är till exempel anslutna till Cineasterna där du kan strömma kvalitetsfilm.

– Det är filmer som vunnit priser,

lite smalare filmer, både för barn och vuxna. Du laddar ner en app och kan titta på filmerna hemma, säger Sara Dahl.

Med e-boktjänsten Bibblix, för barn 6–12 år, går det att läsa e-böcker på skärm, och Bibblio har e-böcker och ljudböcker för vuxna. Med Pressreader kan du läsa dagstidningar som till exempel Göteborgs-Posten, Svenska Dagbladet och många många fler.

– Sedan finns det en app som heter Youtalk som har över 150 språkkurser. Det är jätteroliga övningar och väldigt pedagogiskt upplagt. Lånekortet är en guldgruva, och det försöker vi föra ut hela tiden. Alla betalar ju för det genom skatten och vi tycker fler ska utnyttja allt som erbjuds, säger Kristina Östelin. ●

## Höjdpunkter i höst

Kristina Östelin och Sara Dahl tipsar om intressanta och roliga punkter ur höstens kulturprogram.

### LÄSA, SJUNGA, GUNGA

För barn mellan 0–3 år

För tredje året i rad kan föräldrar med små barn få en härlig stund tillsammans med böcker och musik. Anordnas på samtliga bibliotek varannan vecka fram till mitten av december. ●

### STEPHEN KING

Unga/vuxna

Under oktober bjuder Ale bibliotek in till en ryslig resa i Stephen Kings värld. Det blir filmvisning, boksamtal och teaterföreläsning. För att delta i samtalen om boken Lida behöver du ha läst den, så låna boken nu! ●



### BARNBOKENS DAG

Från 3 år

Pippi Långstrump fyller 80 år och tar över hela Ale bibliotek 25 oktober. Sagostund, bokfiskedamm, pyssel och lekar väntar. Kom gärna utklädd! ●

### DIGITAL VARDAG

Vuxen

Behöver du hjälp och stöd i din digitala vardag, med en mobiltelefon, surfplatta eller liknande? Drop in-tillfällena är efterfrågade och anordnas flera gånger under hösten på samtliga bibliotek. ●

## Lästips i höst – från bibliotekarierna på Ale bibliotek

### PELLE SVANSLÖS OCH SVANSJAKTEN

Camilla Läckberg/Gösta Knutsson  
(3–6 år)

### DET HAR KOMMIT

en ny katt till Upp-sala med namnet Pascal. Elaka Måns vill välkomna Pascal och passa på att reta Pelle. Så han ordnar en tävling om vem som har den finaste svansen i stan. Inte så kul för Pelle, som ju inte har någon! Men allt går inte som Måns har tänkt sig. Med hjälp från vännen Fixar-Fanny visar Pelle att det inte är det yttre som räknas. Ett härligt äventyr om att få vara bra precis som den man är. ●



### HEMSKA SOMMARGÄSTER

Emma Rosenblum  
(roman)

I DEN LILLA exklusiva sommarorten Salcombe på Fire Island är det väninnorna Jen och Lauren som är drottningar. Intrigerna och skvallrandet bubblar bland sommargästerna. Pengar, familj och status är allt som räknas och när alla andra ständigt tycks ha mer så blir det allt svårare att behålla den moraliska kompassen. När ett mord begås blir det tydligt att sommargästerna på Fire Island kanske inte är så trevliga som de vill att alla ska tro. ●



### GOTHIA KUPP

Vilgot Paulsen  
(9–12 år)

SOMMAREN ÄR HÄR, och snart startar världens största fotbollsturnering i Göteborg. Det finns lag från hela världen! Ebba, Amina och deras lagkamrater från Enskede ser fram emot turneringen, att bo tillsammans, gå på den storslagna invigningen, heja på andra lag, uppleva Göteborg och njuta av den fantastiska stämningen. De ska möta ett lag från Brasilien! Hur ska det gå! Tänk om de kan ta hem guld! En riktigt rolig och mycket spännande bok! ●



### BLODLUST

Mårten Melin  
(10–13 år)

MINOU ÄR BERÄTTAREN. Hennes storebrors kompis hittas avsvimmad. Han är svag och har blodbrist men läkarna hittar inte orsaken. Det finns bara två små märken på hans hals. Kompisen bryr sig inte om det, han är fullt upptagen med sin nya flickvän Dalia. Dalia är speciell. Minou känner det också och hon är säker på att de kommer att bli bra kompisar. Men vem är egentligen Dalia? Sakta börjar Minou förstå att myter och sagor faktiskt kan vara sanna. Men hur kämpar man mot något som egentligen inte ska finnas? Det här är en oerhört spännande och otäck bok. Inget för lättskrämda! ●



### JAG TROR DET ÄR ETT MONSTER UNDER SÄNGEN!

Per Gustavsson  
(3–6 år)

BOSSE VAKNAR MITT i natten av konstiga ljud. Det verkar vara ett monster under sängen! Fort springer Bosse in till sina föräldrar för att få hjälp och tröst. Men mamma och pappa blir livrädda! Vem ska hjälp dem mot det otäcka monstret? Bäst att ringa grannen Lasse. Men Lasse är också rädd för monster! Han ringer polisen, polisen ringer sin mamma och till slut får brandkåren slå upp ett stort hål i väggen så att de ska kunna fly från det fruktansvärda monstret. Ingen tänker på att kolla under sängen, utom till slut Bosse. För det vet ju minsta barn att det inte finns några monster. Inte under sängen i alla fall. Rolig bilderbok för vuxna och barn. ●



### EFTER MIDNATT

T.M Logan (spänning)

CONNOR, ANDREW OCH Lauras 16-åriga son, är försvunnen efter en utekväll. När polisen ringer och säger att Connor sitter i förhör hos dem rasar föräldrarnas värld. En flicka som heter Emily är försvunnen och allt pekar på att Connor är



inblandad. Samtidigt som familjen försöker ta reda på vad som hänt inser de att någon försöker få Connor misstänkt. En spännande pusseldeckare som bit för bit avslöjar vad som egentligen hände då Emily försvann. ●



Så här har det sett ut tidigare på Senior Sport School i Ale. Nu är det dags för nya deltagare att träffas och testa olika idrotter hos föreningarna i kommunen.



FOTO: RF-SISU

## Seniorsuccén fortsätter

**Gåhandboll, discgolf, ridning och lerduveskytte. Nu drar Senior Sport School i gång sin åttonde termin i Ale kommun.**

– Det här är så populärt att vi till och med har en liten kö, säger Helene Persson, idrottskonsulent, RF-SISU.

Senior Sport School är ett hälsoäventyr för 60-plussare, som ska inspirera till en aktiv och meningsfull fritid. Under tolv veckor träffas deltagarna två gånger i veckan och får möjlighet att prova på olika fysiska aktiviteter hos idrottsföreningar i kommunen.

– Det brukar bli ett riktigt gott gäng och alla är med efter sina förutsättningar. Vi har till exempel haft en deltagare som gick på kryckor. Hon kunde

inte rida men hon kunde delta på lerduveskytte.

Den nya terminen drog igång 8 september. Framöver väntar bland annat tematräffar med fokus på hälsa och aktiviteter som karate, gåhandboll, ridning och boule.

Det ska vara enkelt att delta. Ale Kommun sponsrar deltagaravgiften, vilket gör det kostnadsfritt. För att ta sig till de olika aktiviteterna brukar deltagarna hjälpas åt genom samåkning.

– Man behöver heller inte gå och köpa nya kläder. Det funkade med vanliga kläder bara de är oömma och bekväma, säger Helene Persson.

Är du sugen på att delta under vårterminen? Hör då av dig till Helene Persson på RF-SISU: 0709-26 58 42, helene.persson@rfsisu.se

KAJSA SANDIN

# Så kan du minska matsvinnet

Varje år slänger vi svenskar 33 kilo mat per person. Att minska matsvinnet är bra både för din privatekonomi och för miljön. Här kommer några tips som jag hoppas kan hjälpa ditt hushåll. Titta, lukta, smaka är något jag säger ofta.

Matsvinn finns i hela livsmedelskedjan men den största delen av matsvinnet uppstår i hushållen. En tredjedel av all mat som produceras i världen äts inte upp och matsvinnet står för åtta till tio procent av allt utsläpp av växthusgaser i hela världen. De svenska hushållens matsvinn årligen motsvarar utsläp-

pen från 200 000 bilar. Så onödigt!

Enligt Livsmedelsverket motsvarar matsvinnet, för en familj på två vuxna och två barn, en kostnad på mellan 5 000–6 000 kronor per år. Visst är väl det pengar man kan göra något mycket roligare för!

Den 29 september är det Internationella matsvinnsdagen. Den är in-

stiftad av FN och uppmärksammas över hela världen. FN har som mål att halvera det globala matsvinnet, och minska svinn och förluster i hela livsmedelskedjan.

Vad säger ni, Alebor, ska vi göra en ansträngning för att minska vårt matsvinn under det kommande året?! ●

## Var kreativ

**OM DU MÄRKER** att någon matvara i kylskåpet är nära bäst före-datum, passa då på att vara kreativ i din matlagning. Det finns appar där du kan fylla i vilka specifika matvaror du vill laga en middag av, och få olika förslag.

De flesta matvarukedjor och recept sajter har också så kallade svinns smarta recept på sina webbplatser. Att göra chips av pita-bröd, som blivit hårda, eller använda övermogna bananer i bröd är bara några tips du kan få om du surfar runt. ●

Det mesta från kylskåpet passar i en omelett – allt från grönsaker och kött till creme fraiche och ost av olika slag.

FOTO: ISTOCK



FOTO: ISTOCK

## Håll rätt temperatur

**+4 °C ÄR EN** bra kylskåpstemperatur. Enligt Livsmedelsverket håller mat som förvaras i 4 plusgrader i stället för i 8 plusgrader nästan dubbelt så länge. En lägre kyltemperatur innebär lite högre energiförbrukning, men varje kilo minskat matsvinn innebär i gengäld betydande miljövinster. Är du osäker på hur kallt ditt kylskåp är kan du ta hjälp av en termometer.

Ställ in kylvaror som färskt kött, fisk och mejerivaror i kylan så fort som möjligt så håller de sig längre och risken för bakterier minskar. ●

## Titta, lukta, smaka

**BÄST FÖRE-DATUMET** betyder inte att maten inte går att äta efter. Det som händer efter datumet är att kvaliteten – bland annat krispighet och färg – så småningom blir sämre. Ett enkelt sätt att minska svinn är därför att titta, lukta och smaka på maten innan du slänger den. Om maten verkar okej går den bra att äta. ●

## Mona tipsar!

Här ger Alebyggens miljövärd Mona Östebo tips på hur du kan minska ditt matsvinn. Har du frågor eller önskemål på vad vi ska ta upp här? Mejla dem gärna till [info@alebyggen.se](mailto:info@alebyggen.se)

Internationella  
matsvinnsdagen  
29 september!

## Frys in

**FRYS IN MAT** som du inte hinner äta upp. I stället för att slänga, till exempel rester från en middag för du aldrig hann äta den, kan det bli en bra matlåda att äta längre fram.

Livsmedelsverket säger att det inte går att ange någon särskild hållbarhet för fryst mat, det beror helt på vilka matvaror det handlar om. Men räkna med att den håller flera månader. Mat i frysen blir inte farlig av att ligga länge men smak, lukt och färg kan försämrats. Titta, lukta och smaka när du tinat maten för att avgöra om du ska äta den. ●

## Köp varor med kort datum

**ATT KÖPA MATVAROR** med kort datum – som ju ofta har nedsatt pris – är också ett sätt att minska den mat som slängs. Ibland ändrar jag kvällens middagsplaner när jag är i matbutiken om jag hittar en sådan matvara till bra pris. En snabb sökning på receptförslag – gärna i kombination med varor jag redan har hemma i kylskåpet – kan förutom en ekonomisk vinst bli en ny smakupplevelse för mig och familjen. ●



# Alebyggen svarar:

## Öppna med telefonen

Hur gör jag för att öppna via porttelefonen?

Catarina Mattila, förvaltningsassistent



● De hyresgäster som inte har en fast porttelefon i lägenheten kan öppna porten för sina gäster med sin mobiltelefon. För att få det att funka behöver du se till att Alebyggen lagt in de mobilnummer (max två per hushåll) du vill använda för detta ändamål.

När besökande vill komma in i porten ringer det i mobiltelefonen. Hyresgästen svarar och om man vill släppa in besöket trycker man på fyrkant på sin mobiltelefon.

## Köpoäng för att få bostad

Går ni endast på köpoäng när ni väljer hyresgäster?

Mirela Cehic, uthyrare



● Ja, det är köpoängen som avgör vem som får erbjudande om lägenhet.

Du kan läsa mer om vår uthyrningspolicy och de krav som gäller för att hyra hos oss på vår hemsida under fliken Sök bostad. Där står bland annat att du måste vara 16 år för att ställa dig i vår bostadskö och att du får en poäng per dag som du står i kön.

Viktigt att tänka på är att du behöver logga in på Mina sidor minst en gång per år för att ha kvar dina poäng – annars försvinner de!

## Hantverkare på besök

Hur vet jag att hantverkaren kommer från Alebyggen?

Patrik Björk, förvaltare



● Om du blir kontaktad av en hantverkare som vill göra ett arbete i ditt boende så hänger det oftast ihop med en felanmälan du lämnat. I övriga fall så får du alltid information från oss inför eventuella besök som kommer att ske.

Är du osäker kan du alltid be personen som besöker din lägenhet att legitimera sig. Du kan även fråga din kvartersvärd vilka samarbetspartners vi använder oss av.

Mer information kommer via vårt nya fastighetssystem så håll även koll på Mina sidor med jämna mellanrum. Är du osäker på hur man loggar in där så är du välkommen att kontakta oss så hjälper vi dig.

Har du frågor om ditt boende?  
Skriv till [info@alebyggen.se](mailto:info@alebyggen.se)

# 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. Tävlingen gäller enbart Alebyggens hyresgäster.



FOTO: MAGNUS SOOVIK

### A. Vad är Bibblix?

1. En e-boktjänst för barn
- X. En språk-app
2. Ett lånekort för kvinnor

### B. Vad heter Alebyggens nya robotgräsklippare i Alvhem?

1. Gräsänkling
- X. Robocop
2. Alve

### C. Vad är fältvädd?

1. En blomma
- X. En nattfjäril
2. En blöt gräsmatta

### D. När infaller Internationella matsvinnsdagen?

1. 29 september
- X. 16 oktober
2. 9 november

### E. Vad står NKI för?

1. Ny Kontroll Igen
- X. Ny Kreativ Idé
2. Nöjd Kund index

## Så här tävlar du:

Lämna din rätta rad på Alebyggens hemsida. Gå in på Alebyggens hemsida klicka på menyen "Hyresgästinfo" sedan via "Hemlängtan - vår hyresgästtidning" och klicka på "Till vår tävling Kryssa rätt". 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 27 OKTOBER**

## Grattis, Frida!

Stort grattis till Frida Leijon på Sjövallavägen i Alafors som vann ett presentkort på 500 kronor i senaste Kryssa rätt och fick besvara frågor ur Hemlängtans hemliga frågelåda.

### Hur mår du just i dag?

– Jag mår bra. Hela familjen mår bra så då mår jag bra. Jag har en man och två söner, en på snart sex år och en som är 14 år. Vi är ute i trädgården en hel del och åker på utflykter. Vi gillar att åka och bada – det blir mycket badhus.

### Vad jobbar du med?

– Jag jobbar som barnskötare på förskolan Kristallen i Alafors. Det har jag gjort i åtta år. Det är kul och givande att få jobba med barn. Tidigare jobbade jag i skolkök som bambatant.

### Beskriv dig själv i en färg?

– Oj va svårt. Men jag har alltid älskat blått och använder färgen på bland annat kläder. Så det får bli blå.

### Kaffe eller te?

– Kaffe! Jag tycker om smaken och koffeinet helt enkelt. Jag dricker på morgonen och förmiddagen. Aldrig efter klockan 14 för då blir det svårt att sova. ●



## Vad vill du läsa om i Hemlängtan? Tipsa oss i redaktionen!

**VI TAR GÄRNA** emot tips till reportage om intressanta hyresgäster eller händelser i bostadsområdena. Kontakta oss och berätta vad du tycker att vi borde skriva om. Dina tips och idéer är mycket välkomna! Skriv till [info@alebyggen.se](mailto:info@alebyggen.se) ●

# Satsning i centrala Bohus förutsätter fler bostäder!

**M**ånga synpunkter på centrala Bohus har uttryckts i sociala medier den senaste tiden, vilket föranledde både insändare i lokalkuriren och uppslag i den stora tidningen från staden. Att det framförs att saker och ting är tråkiga, dåliga eller eftersatta är såklart inte roligt i sig. Men det visar på stort engagemang för det som jag är så överintresserad av – hur vi bygger samhälle tillsammans.

Självklart är skola, vård och omsorg det som brukar vara top-of-mind när vi tänker på utveckling eller förvaltning av det gemensamma. Om ungarnas lärare är en inkännande och vettig pedagog, om gamla mammas cykelvurpa faktiskt ledde till en fungerande höftled i tid? Men om man jobbar med samhällsbyggnadsfrågor går det inte att gå en gata ned utan att fundera på livet mellan husen, vad som gör att en miljö upplevs som öppen och inbjudande eller rena motsatsen. Kanske inte det viktigaste av allt, men mycket viktigt!

**JAG FÖRSTÅR ATT** man som Bohusbo vill ha utveckling i centrala Bohus. Centrumanläggningen som vi äger, de blå punkthusen som en annan fastighetsägare ansvarar för samt industriområdet, tillsammans med stora hårdgjorda ytor, ger inte något välkomnade intryck. Centrumhuset byggdes för en annan tid. I dag har småskalig handel det tufft på många platser. Nu senast stängde vårdcentralen på grund av misstankar om ekonomiska oegentligheter, och vi söker efter en ny långsiktig vårdaktör.

Vi på Alebyggen vill se en utveckling av hela området, med tyngdpunkt på förtätning

av bostäder. Vi har presenterat vår vision för hur området kan förvandlas vilket kräver en detaljplaneändring. Sannolikt rivs centrumanläggningen i samband med det, vilket skapar effektivare ytor och bättre förutsättningar för lokal handel och samhällsservice.

**MEN DET ÄR INTE** Alebyggens hyresgäster som skall betala för denna upprustning. De bostäder som byggs skall kunna säljas eller hyras ut och bära sina egna produktionskostnader. Satsningar på allmän mark skall bäras av skattekollektivet eller av exploatersekonomi. Handel bär sig bara om den efterfrågas, vilket är en utmaning i många centrunkärnor när lokala handeln utmanas både av fjärrhandel och e-leveranser.

Än har ingen AI-klient varken klippt mitt hår, lagat min mat eller mina tänder. Så även i framtiden kommer vi vilja ha ett lokalt serviceerbjudande. Vi jobbar för att skapa förutsättningar för detta i en förtätning av centrala Bohus i nära samverkan med kommunen och intresserade exploatörer.

PS. Vår stora hyresgästenkät delas ut i dagarna. Det skall bli otroligt spännande att se hur du tycker att vi löser vårt uppdrag. Stort tack för att du tar dig tid och svarar! DS

**JOHAN REDLUND**  
vd Alebyggen

