

HEM *längtan*

2026 # 2

Inspiration, information &
hemlängtan från Alebyggen

Vilken fest det blev
på nationaldagen!

*Lär dig jonglera
med Malte Knapp*



Laddar
för O-ringen

Låt måsångarna vara i fred

JUST NU ÄR det högsäsong för häckande fåglar. Ser du en måsunge på marken, lämna den i fred. Den kan upplevas övergiven men är oftast inte det. Gör de vuxna måsarna utfall mot dig är du antagligen väldigt nära dess unge – gå därifrån och håll din hund kopplad.

Fåglar är fredade under häckningstiden 1 april–31 juli vilket innebär att man inte får plocka bort eller skada ägg eller bon. ●



Grilltider!

VILL DU GRILLA på balkongen? Då är endast elektrisk grill tillåten! Om du vill grilla med kol, briketter eller gasol är det avsedda grillplatser utomhus som gäller. Har du en uteplats ska grillen flyttas ut i trädgården så att den inte står nära själva byggnaden.

Vi ber er att respektera detta för allas trivsel och säkerhet. ●



Barn och föräldrar under en varm sommardag förra året, då My Attitude ordnade roliga aktiviteter på Klöverstigen.

Vattenlekar och annat skoj på Klöverstigen

Det blir sommarveckor på Klöverstigen även i år! Under tre veckor – med start efter midsommar – kan barn och unga i området pyssla, testa på olika sporter och umgås.

Gemensamhetslokalen på Södra Klöverstigen 31 står öppen tisdag–fredag klockan 10–15 veckorna 26, 27 och 28.

Det är medlemmar från My Attitude som håller i roliga aktiviteter varje dag. Det blir bland annat: pysel och skapande, vattenlekar och

roliga tävlingar. Dessutom kommer det finnas möjlighet att testa på olika sporter.

Det blir helt enkelt enkelt mycket energi, glädje och en bra chans att träffa kompisar, hälsar My Attitude.

My Attitude har funnits sedan 2019 och vill få unga killar och tjejer att växa och känna framtidstro. Alebyggen är en av föreningens samarbetspartners.

Ingen förämnölan krävs – det är bara att dyka upp. ●

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

PRODUKTION Kajsa Sandin, Skriva – journalistik & kommunikation.

TRYCK Sandstens tryckeri.

OMSLAGSBILD

Moa Löfgren, OK Alehof, ska tävla i O-ringen.
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

AKUTA FEL (Efter kontorstid)
Kontakta SOS Alarm: 031-334 10 45

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**

Alebyggen

Siffran: 7 800

extra steg i månaden – ungefär – får den som bor på tredje våningen utan hiss och går ner och upp två gånger om dagen. Det blir cirka 95 000 extra steg per år.

Alebyggen storsatsar på Vallmovägen

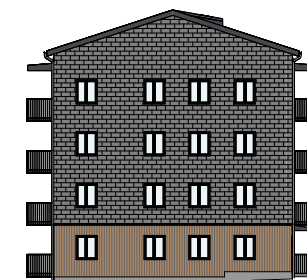
På Vallmovägen i Älvängen planerar Alebyggen 60 nya lägenheter. Det handlar om tre lamellhus där Alebyggen prioriterar miljö- och klimatvänlighet.

Det är på en sluttande tomt, omgiven av mycket grönska, som Alebyggen planerar att bygga tre fyrvåningshus med totalt 60 lägenheter.

– Detta är ett mycket positivt tillskott. Vi identifierar en fortsatt hög och stabil efterfrågan på nyproducerade bostäder inom såväl Älvängen som Ale kommun i stort, säger Daniel Shamoun, fastighetschef på Alebyggen.

ALEBYGGEN PRIORITERAR att bygga miljö- och klimatvänligt och det är attraktiva hus i trä som ska uppföras.

– Fasaden består av skiffer och av Thermowood – värmebehandlad furu – på bottenvåningen. Det



Så här ser skisserna ut på husen på Vallmovägen som Alebyggen planerar att bygga. Bottenvåningen är klädd i värmebehandlad och tålig furu och resten av fasaden består av skiffer.

kommer att bli väldigt vackert.

De 60 lägenheterna – 20 i varje hus – är ettor upp till fyror och samtliga lägenheter får balkong.

– Varje lägenhet kommer att ha tillgång till parkering, och det byggs även ett stort antal cykelplatser.

PLANEN ÄR ATT husen är redo för inflyttning inom några år.

– Projektet genomförs med industriell byggteknik där volymelementen prefabriceras i fabrik. Denna metodik optimerar logistiken och säkerställer en tidseffektiv samt skonsam montagefas på byggsplatsen, säger Daniel Shamoun. ●

Debitering av varmvatten införs

Du som bor på Klöverstigen har redan individuell mätning av el. Under hösten införs även individuell mätning och debitering av varmvatten på Södra Klöverstigen.

Individuell mätning innebär att kostnaden för varmvatten inte längre ingår i hyran, utan baseras på din faktiska förbrukning. Systemet finns redan på till exempel Mossvägen och Folketshusvägen i Nol.

Syftet är att ge bättre möjlighet



FOTO: ISTOCK

att påverka både kostnader och miljö. Mer information om införandet kommer efter sommaren.

Införandet i höst omfattar de lägenheter där rotreovering genomförs. ●

Ställ tillbaka kundvagnarna!

VI HITTA OFTA kundvagnar i vissa av våra områden. Att lämna vagnen utanför butiksområdet klassificeras som olovligt förfogande eller stöld, då vagnarna är butikens privata egendom. Om Alebyggen ser vem som ställer vagnen på fel plats kan det dessutom innebära en bot på minst 800 kronor för nedskräpning. ●



Runt 350 Alebor – både vuxna och barn – följde Malte Knapps cirkusshow med stor spänning.



Kön var som vanligt lång till ponnyridningen, som anordnades av Lilla Edets ridklubb. Här rider Theo från Ytterby på hästen Janne, som tillsammans med ägaren Leija gjorde många rundor under dagen.



Melissa, 3 år, var en av många som fick en ansiktsmålning.



Tipspromenad var en av aktiviteterna.

Wow – vilken rolig nationaldag!

Cirkus, hoppborgar, line dance, ponnyridning, besök av utryckningsfordon, en välbesökt loppis – och härligt väder. Årets nationaldagsfirande på Södra Klöverstigen hade det mesta.

Nationaldagsfirandet på Klöverstigen i Nödinge har verkligen blivit en trevlig och uppskattad tradition. Invånare från hela kommunen, ja även grannkommuner, kommer för att ha en rolig dag.

Det är svårt att avgöra hur många som är på plats, men ett som är säkert är att årets upplaga var välbesökt.

– Det känns som att det aldrig tidigare varit så här många på vårt firande, säger Alebyggens vd, Johan Redlund.

Det fina vädret gjorde antagligen

sitt till. Det köades till hoppborgar, ponnyridning, foodtrucks och ansiktsmålning.

PÅ MARKNADSGATAN hade många hyresgäster valt att delta med ett loppisbord, och det gick att köpa bland annat kläder, leksaker och smycken.

Några som ville sälja var Stella Svärd och hennes mamma Mikaela Granlund. Deras bord var fyllt av Squishmallows och labubus.

– Det har gått jättebra. Vi bor precis här bakom så vi gick och hämtade fler saker. Det är jätteroligt. De

är populära de här små gosedjuren, säger Mikaela.

I SAMBAND MED invigningen på scenen välkomnades många nyblivna svenska medborgare i kommunen. En av dem var Sergii Chernykov, som klev upp på scenen med dottern Alicia, 5 år. Han kom till Sverige från Odessa i Ukraina 2017 och jobbar som programmerare.

– Vi bodde i Göteborg men för ett år sedan köpte vi hus här i Nödinge. Det är jag, min fru och min dotter Anastasia, 18 år, som nu blivit svenska medborgare. Alicia har fått



Sergii Chernykov från Ukraina firade sitt svenska medborgarskap med dottern Alicia.



Flera foodtrucks fanns på plats. Här serveras det hamburgare.

FOTO: KAJSA SANDIN



Alebyggens miljövärd Mona Östebo hade med sina höns till firandet. Här får Lucas Henrik klappa hönan Klara.



Mirela Cehic, Alebyggen, som varit med och planerat nationaldagen.



Bohus Taekwond-do fanns på plats och visade upp sin idrott. De som ville fick testa slag och sparkar.



Klasskompisarna och grannarna på Södra Klöverstigen, Norsen och Alia, passade på att köpa churros.

FOTO: KAJSA SANDIN



Stella Svärd och hennes mamma Mikaela Granlund var några av alla loppis-försäljare på Marknadsgatan.

FOTO: KAJSA SANDIN

permanent uppehållstillstånd och nu kan vi börja hennes process också, säger han.

FÖR ANDRA ÅRET i rad bjöds det på cirkusshow på en av gårdarna. Malte Knapp cyklade enhjuling, jonglerade och balanserade svärd inför en entusiastisk och stor publik.

På Alebyggengården hade Bohus Taekwond-do lagt ut en blå träningsmatta där de hade uppvisning och prova på-möjligheter.

– Vi är här för att locka fler som vill börja. Det är en disciplinsport och vi vill bland annat att man ska kunna försvara sig. Vi vill också få

bort barn från gatan – det är bättre att vara på träning, säger Mahir Nukovic, en av ungdomarna på plats.

PÅ TRYGGA GÅRDEN fanns som vanligt möjlighet att titta närmare på utryckningsfordon. Ambulanssjuksköterskan Emma Barkestedt fanns där med en ambulans som utgår från Älvängen.

– Det är bra att avdramatisera det här med ambulansen. Barnen får klämma, känna och titta i fordonet, säger hon.

TEXT: KAJSA SANDIN
FOTO: MAGNUS SOOVIK

Lär dig cirkuskonster i sommar

TEXT KAJSA SANDIN • FOTO MAGNUS SOOVIK

Malte Knapp har varit cirkusartist i snart 40 år. I dag turnerar han runt med sin populära cirkusshow i hela Sverige.

Här tipsar han Hemlängtan läsare om tre roliga cirkuskonster att träna på i sommar.

Kanske var du en av dem som såg Malte Knapps cirkusshow på nationaldagsfirandet på Södra Klöverstigen. Hur han for fram på sina olika enhjulingar som om det vore den enklaste sak i världen.

– För att få jobb på de lite större cirkusarna behöver du vara riktigt bra på någon grej. Cykling var det jag tyckte var roligast som yngre och satsade mest på. Förr tränade



Malte Knapps kommande cirkusmuseum är fullt med bland annat affischer och tidningar.

jag hur mycket som helst – fyra fem timmar per dag, säger han när Hemlängtan hälsar på i det som ska bli ett cirkusmuseum i Stora Höga.

Här i huset på landet har Malte samlat gamla cirkusaffischer, kända cirkusgrejer, foton och fakta, som han snart hoppas kunna visa allmänheten.

MALTE HAR JOBBAT på flera kända cirkusar i världen och han har gjort fler än tusen framträdanden i Las Vegas. Nu vill han inspirera barn och unga i Ale till att testa cirkuskonster, och har valt ut tre stycken.

– Styltor är en bra grej att prova i sommar, det kan alla klara. Jonglering är svårare, ha tålmod. Av alla cirkusartister är jonglören den som över mest, säger Malte Knapp.

FÖRUTOM ATT DET är kul att lära sig olika cirkuskonster, tränar du också massa olika färdigheter, påpekar Malte. När du övar jonglering tränar du bland annat koncentration, finmotorik, reflexer och koordination.

Tanken med övningarna är att du inte ska behöva köpa massa saker. Kanske har du tennisbollar hemma eller kan låna på Fritidsbanken.

– Styltor är faktiskt väldigt lätt att göra egna, säger Malte Knapp. ●

Cirkusrekord

- Den som har gått längst på slak lina gick 1 020 meter och gjorde det mellan två bergstoppar 600 meter ovanför marken.
- Den längsta eldflamman en eldsprutare sprutat är fyra meter.
- Det längsta svärd en svärdsbrukare svält är 86 centimeter.
- Rekordet för jonglering med flest bollar är elva stycken!

Balansera

Träna på att balansera ett längre föremål på hakan eller pannan. Ju längre ett föremål är desto lättare är det att balansera. Testa med en innebandyklubba, en lång blompinne eller något annat du hittar hemma. Ett föremål som är 1–1,5 meter är inte så svårt att balansera.

Titta längst upp på föremålet och följ rörelsen med kroppen. Ju längre föremålet är, desto mindre rörelse blir det och man hinner parera lättare.

Här balanserar Malte Knapp en kägla, men det är faktiskt lättare att balansera ett längre föremål, berättar han.



Jonglera

1. Börja med en boll och stå avslappnat med underarmarna lätt böjda. Kasta bollen i en båge till den andra handen. Bollen ska nå ungefär i höjd med ditt huvud. Fånga bollen mjukt och öva tills det känns naturligt. Håll blicken rakt fram.

2. Lägg till en andra boll. Håll en i varje hand och kasta bollen från höger hand som tidigare. När den når toppen av sin bana, kasta bollen från vänster hand i en liknande bana. Låt bollarna korsa varandra, men tänk på att de ska hålla sig på varsin sida. Träna på att börja med både vänster och höger hand.

3. Håll två bollar i höger hand och en boll i vänstra. Kasta den första bollen från höger. När den når toppen av sin bana, kasta bollen från vänster hand. När den andra bollen når toppen, kasta den tredje bollen från höger hand. Fortsätt på samma sätt. Tänk på att titta rakt fram, inte ner på händerna.

Gå på styltor

Om det finns två fotstöd på dina styltor, börja på det lägsta. Att gå på styltor sätter balans och koordination på prov.

Styltorna ska kännas som en förlängning av benen. Det är viktigt att de är tillräckligt långa att de når upp under och bakom armarna. Du greppar styltorna framifrån.

Blicka framåt och håll kroppen lite framåtlutad. Lutar du dig bakåt trillar du lätt av styltorna. Lycka till!

SOMMARJÖBBARE PÅ PLATS



Dominik och Julian ska arbeta i Nol. Dominik den första fyraveckorsperioden och Julian den andra.

17 sommarjobbare kommer att sköta om vår utemiljö i sommar. Två av dem är Dominik Tomaszewski och Julian Hasselgren, som båda ska arbeta i Nol och Alafors.

Dominik, som nyligen gått ur årskurs 1 på gymnasiet, gör sin andra sommar hos Alebyggen. För Julian, som slutat nian, väntar livets första sommarjobb.

– Jag gillar att ha något att göra och det ska bli skönt att jobba utomhus, säger han.

Vad har ni för några andra planer i sommar?

– Jag ska träna Calisthenics på gymmet, köra motorcykel och åka till Polen i juli, säger Dominik.

– Jag ska hänga med vänner och fokusera på min träning. Jag håller på med boxning och vill gärna börja tävla snart, säger Julian.

Vi önskar Dominik, Julian och alla andra sommarjobbare hjärtligt välkomna! ●

Teamets mål: rädda kontraktet

Ingen ska bli hemlös. Det är målet för det vräkningsförebyggande team som finns i Ale kommun. Genom tidiga insatser och stöd försöker Anna och Venera i teamet rädda hyreskontraktet.

Hyresgäster som inte betalar sin hyra riskerar lägenhetskontraktet. Det gör även hyresgäster som upprepade gånger stör sina grannar eller vanvårdar sin lägenhet.

– Hyresskulder är generellt det vanligaste skälet till att man förlorar sitt kontrakt, säger Anna Johansson.

Hon och Venera Nura är socio- nomer och jobbar i Ale kommuns vräkningsförebyggande team, som har totalt fyra medarbetare. Teamet har funnits i drygt tre år och arbetar för att förebygga avhysningar och på så sätt motverka hemlöshet.

– Det är viktigt att vi får komma in tidigt, redan vid den första obetalda hyran. Det är lättare att få

hjälp som hyresgäst om man har en hyresskuld än tre. Då blir summan stor och situationen svårare att rätta upp. Vid endast en obetald hyra tänker vi att det finns möjlighet till en avbetalningsplan, säger Anna.

ANLEDNINGEN TILL ATT hyresgäster är sena med hyran varierar, berättar Venera Nura. Ibland kan det bero på att en utbetalning från en annan myndighet inte kommit, eller att ett CSN-lån tagit slut. Oftast har hyresgästen inte något fungerande jobb och en fast lön, men det händer också att hyresgäster prioriterat fel.

– I första hand vill vi att man hör av sig till sitt bostadsbolag om man inte kan betala hyran. Vi tycker alltid att man ska ha en dialog med hyresvärden, säger Venera.

TEAMET KONTAKTAR INTE enbart hyresgäster med obetalda hyror. Alebyggen och andra bostads-

bolag i kommunen informerar även teamet om samtliga störningsärenden.

– Det är inte alla som vet att socialtjänsten får en kopia på alla störningar. Även om det handlar om att man haft en högljudd fest hamnar störningen hos oss, säger Anna.

Teamet kontaktar hyresgästerna genom informationsbrev, telefon och även hembesök om personen inte går att få kontakt med på annat sätt. Familjer med barn är prioriterade. Det är även personer över 65 år.

– Ibland kan vi behöva berätta att det finns boendestöd, hemtjänst och ekonomiskt bistånd för städ, säger Venera.

NÄR DET RÖR obetalda hyror informerar teamet om det stöd som finns i kommunen i form av försörjningsstöd och ekonomiskt bistånd, men även om den hjälp som kommunens budget- och skuldrådgivare kan ge.

– Många är glada över att vi finns och vill gärna prata om sin situation. Andra svarar inte, men då har vi i alla fall försökt. Det är viktigt att veta att insatsen bygger på frivillighet. Vi är ett stöd och finns där för att hjälpa, inget annat, säger Venera.

KAJSA SANDIN

Hör av dig!

– Om du får svårt att betala hyran, hör av dig till oss så tidigt som möjligt. Vi vet att livet ibland kan förändras snabbt och att vem som helst kan hamna i en tuff situation. Tillsammans kan vi prata om möjliga lösningar och vilket stöd som finns att få.

MIRELA CEHIC, UTHYRARE
PÅ ALEBYGGEN



Anna Johansson och Venera Nura i Ale kommuns vräkningsförebyggande team är socio- nomer.

Om du inte betalar

- 1. PÅMINNELSE**
Alebyggen skickar en påminnelse om hyran.
- 2. TEAMET UNDERRÄTTAS**
Om hyran fortfarande inte betalas underrättar Alebyggen det vräkningsförebyggande teamet via Ale kommuns Kontaktcenter. Den enskilde har då tre veckor på sig att betala hyran.
- 3. INFORMATIONSBREV**
Kontaktcenter skickar brev till hyresgästen med information om att hyresvärden har underrättat det vräkningsförebyggande teamet om den obetalda hyran. I brevet finns även info om vilket stöd som finns att få samt kontaktuppgifter till teamet. Det informeras också om möjligheten att få hjälp av kommunens budget- och skuldrådgivare.
- 4. TEAMET TAR KONTAKT**
Inom en vecka skickar det vräkningsförebyggande teamet ytterligare ett brev till den enskilde. Där står vilket stöd teamet kan erbjuda och om möjligheten att ansöka om försörjningsstöd vid behov. Teamet försöker i första hand ta kontakt via telefon. Kontakt kan även ske via brev eller hembesök.
- 5. STÖD OCH VÄGLEDNING**
Det vräkningsförebyggande teamet arbetar uppsökande och ger stöd, råd och vägledning samt hänvisar vidare till rätt instanser utifrån den enskildes behov.
- 6. ÄRENDET AVSLUTAS**
Teamet håller vanligtvis ärendet öppet i fyra till fem veckor. Om kontakt har etablerats tidigare eller om den enskilde själv har löst situationen kan ärendet avslutas tidigare. ●

FOTO: MAGNUS SOOVIK



William Rubbó bor i Bohus där två etapper av O-ringen avgörs i juli. Här är han på OK Alehofs träning i Dammekärr.

Världens största tävling i hemmaskogen

Världens största orienteringstävling kommer till Ale. Näst sista veckan i juli fylls skogarna i Bohus med nästan 15 000 orienterare. Några av dem är tioåriga William Rubbó och Moa Löfgren, 11 år, i OK Alehof.

TEXT KAJSA SANDIN • FOTO MAGNUS SOOVIK

DET ÄR TISDAGSKVÄLL och den ena orienteraren efter den andra dyker upp vid Dammekärrens motionsanläggning i Nödinge där OK Alehof har sitt klubbhus. Tisdagar är träningsdag för barn och unga. Ungdomsledaren Ellinor Johansson är en av dem som finns på plats.

Gruppen för 10–12 åringar ska orientera på en bana med åtta kontroller den här kvällen i maj och efter en liten lekuppvärmning är det dags att ge sig in i skogen.

– Utmaningen med den här banan är att springa fort när det är lätt, fram till något som kallas attackpunkt. När du väl är där måste du ta det försiktigt, för därifrån blir det svårt. Det är för att lära sig när man kan springa fort och när man behöver vara noggrann, säger Ellinor Johansson.

EN ORIENTERARE SOM brukar vara med varje tisdag är William Rubbó, snart 10 år, från Bohus, som har tränat orientering i fyra år. Om bara någon



”Vi har varit bjudna på andra O-ringen runt om i landet i så många år och nu är det dags att betala tillbaka med ideellt arbete.”

ELLINOR JOHANSSON,
UNGDOMSLEDARE

månad väntar en riktig höjdpunkt för honom, när världens största orienteringstävling O-ringen kommer till hemmaskogarna.

– Jag kommer nog känna igen mig ganska bra och hamnar nog inte vilse, säger han.

Två av O-ringens fem etapper ska avgöras vid Jennylunds IP i Bohus och totalt kommer det röra sig ungefär 15 000 orienterare i Vättlefjäll och Piggestensbergen dessa dagar. De första starterna går halv nio på morgonen och de sista startar halv två. Det finns många olika klasser att tävla i. Eliten, motionärer, barn, nybörjare – alla är välkomna.

– Det blir hur många banor som helst. Vissa kan vara ganska lika varandra och gå på samma stigar men alla klasser och åldrar har egna kontroller, säger Ellinor Johansson.

MOA LÖFGREN, 11 år, från Nödinge kommer springande med sina klubbkompisar på en stig genom blåbärsriset och petar till kontrollen, som sitter på ena sidan av en stor sten. Hon är också en av de 40-tal barn och unga i OK Alehof som ska tävla i O-ringen.

– Jag var med förra året i Jönköping också. Då sprang jag två av etapperna.

För klubbens vuxna medlemmar

blir det dock inget tävlande under veckan. De får i stället jobba ideellt för att få jättearrangemanget att funka. Totalt jobbar ungefär 130 av klubbens 450 medlemmar med att bland annat bygga upp Arena Jennylund, dela ut nummerlappar, bemanna kiosker och bevaka kontroller ute i skogen.

– Vi har sagt att det är självklart att vi i klubben, som brukar vara med i O-ringen som deltagare, ska hjälpa till nu. Vi har varit bjudna på andra O-ringen runt om i landet i så många år. Nu är det dags att betala tillbaka med ideellt arbete. Vinsten från tävlingen delar OK Alehof med de andra arrangörsklubbarna, säger Ellinor Johansson.

PROJEKTLEDAREN FÖR O-ringen i Göteborg heter Karin Kullman och är alehofare sedan barnsben. I några års tid nu har hon jobbat med allt från att söka tillstånd hos myndigheter till att hitta sponsorer och samverka med alla funktionärer. Själv har hon upplevt ungefär 25 O-ringen som tävlande, och hon lyfter upp den sociala biten som något av det bästa med tävlingen.

– Man umgås under så lång tid – sju till tio dagar beroende på när man kommer. Vi tävlar i fem dagar men de flesta är på plats längre för



Åtta kontroller att hitta!



En kompass är nödvändig för orienteraren. OK Alehof har några att låna ut till dem som kommer för att testa på.



Både Moa Löfgren och William Rubbó deltog i O-ringen i Jönköping förra året. I år kan de bo hemma.

OK Alehof

- Idrottsklubb som förutom orientering också har längdskidåkning och terränglöpning på programmet.
- Sedan 2015 ansvarar OK Alehof för utdelningen av Hemlängtan.
- På tisdagar är det träning vid klubbstugan i Dammekärr. Alla som vill prova på är välkomna.
- Klubben bildades 1945 och har cirka 450 medlemmar.



Ungdomsledaren Ellinor Johansson visar syskonen Julia och Joel hur de kan tänka för att ta sig till nästa kontroll på bästa sätt.

att turista och umgås. Det sociala med familj och vänner, fysisk aktivitet och att se nya platser är O-ringens kärna.

Vilken sorts terräng möter de tävlande i Ale?

– Vi tycker den är jättefin – men fysiskt utmanande med teknisk terräng, tungsprungna mossar och höga berg. Alla kommer att vara trötta.

Hur kom det sig att Ale fick två etapper i O-ringens?

– Klubbarna samlades och lyfte fram lämpliga platser, bra skogar och bra arenor. Jennylund var tidigt

en favorit. Det är kombinationen av att det finns en arena och Vättlefjäll och att det går att ta sig med buss och tåg till Bohus. O-ringens ska funka såväl för världseliten som för nybörjare och i Jennylund finns närområde med elljusspår men ganska snart kommer man ut i mer vildmark.

Om man bara vill komma och titta på tävlingarna, vilka är dina tips?

– Då åker man med kollektivtrafiken till Bohus. Alla är välkomna och det kostar inget att titta. Det finns många olika prova på-banor som



Ungefär 30 orienterare brukar komma till OK Alehofs träningar i Dammekärr på tisdagar.



”Det sociala med familj och vänner, fysisk aktivitet och att se nya platser är O-ringens kärna.”

KARIN KULLMAN,
PROJEKTLEDARE O-RINGEN

man kan testa – springande eller gående. Det vore jättekul om Aleborna vill komma och testa orientering. På arenan finns det kiosker och matförsäljning.

WILLIAM OCH MOA har hittat samtliga åtta kontroller den här kvällen i Dammekärr och på ungefär 40 minuter är de tillbaka vid parkeringen igen. Även de andra i gruppen kommer joggande eller gående.

– Orienteringen är så bra – man gör det i sin egen takt. Det är en individuell sport och det är inga

andra som har några krav på en som i en lagsport. Vi har några i gruppen som bara tycker det är skönt att vara ute och gå i skogen, och som inte är intresserade av att tävla, säger Ellinor Johansson.

Hur är orienteringsintresset just nu?

– Det är bra, tycker jag. Senaste åren men även före pandemin har varit positiva. Det kommer nya nästan varje vecka till våra träningar nästan, som vill prova på, och en del fortsätter. ●

O-ringens

I SIFFROR...

- 17 orienteringsklubbar i Göteborg med omnejd är med och arrangerar årets tävling.
- Totalt arbetar runt 1 500 funktionärer ideellt.
- Årets upplaga är O-ringens 60:e upplaga.
- Rekordåret vad gäller deltagare är 1985 i Falun, då 25 021 deltog.
- O-ringens har arrangerats två gånger tidigare i Göteborg – 1990 och 2004.
- På den stora tillfälliga campingen på Stora Holm finns 2 000 platser – fler än på Böda camping på Öland.
- Den yngsta anmälda deltagaren är två år – den äldsta 93 år.
- Deltagarna i årets O-ringens kommer från 42 olika länder.
- I Ale Arena byggs 100 provisoriska duschar.



Simona Aebersold, IFK Göteborg, vann O-ringens 2025 och tävlar även i år.

ETAPPERNA:

- **Etapp 1:** Jennylund, 20 juli, långdistans.
- **Etapp 2:** Jennylund, 21 juli, långdistans.
- **Etapp 3:** Slottsskogen, 22/23 juli, förkortad medeldistans
- **Etapp 4:** Länsmansgården, 24 juli, långdistans.
- **Etapp 5:** Länsmansgården, 25 juli, långdistans.

Smarta tips för picknicken

Sommaren är här och det är dags att packa picknickkorgen. Här har Alebyggens Mona Östebo samlat några enkla och smarta tips som gör utflykten i det fria både smidigare och billigare så att du kan lägga fokus på det som verkligen räknas – sommar, sällskap och härliga stunder i solen.



GLÖM INTE:

- Filt.
- Muggar eller glas, samt bestick om du behöver.
- Servetter eller hushållspapper.
- Skräppåse.

FOTO: KAUSA SANDIN



FOTO: ISTOCK

Gör det enkelt

JAG GILLAR INTE att behöva pilla för mycket med olika burkar och ingredienser på picknicken. En wrap, färdigrullade pannkakor med sylt eller portionsförpackade pastasallader tycker jag funkar väldigt bra. Då behöver man inte dra med både tallrikar och så många bestick i väskan. Tar du dessutom med melon i skivor i en glasburk, eller varför inte jordgubbar, så har du höjt nivån ytterligare. ●

HEMLÄNGTAN 2 2026

Kaffe – kallt i kuber



FOTO: ISTOCK

VANLIGT VARTM KAFFE i en termos är nog det vanligaste att plocka med sig på picknick. Men på sommaren – särskilt på stranden – kan det vara godare med iskaffe. Se till att ha ett lager med fryst kaffe hemma. Varje gång du får överblivet kaffe hemma fryser du in det i kuber. Plocka fram dem när du ska på picknick. Lägg i termoserna och häll över lite mjölk. Vill man ha kaffet sött kan du till exempel ha i lite vaniljsocker. Det håller sig kallt i fyra fem timmar beroende på utetemperatur. ●



FOTO: KAUSA SANDIN

Pet-flaska som kylklamp

ETT AV MINA absoluta favorittips är att fylla petflaskor med vatten eller saft och lägga i frysen några timmar innan avfärd. Då kan flaskan först fungera som kylklamp till maten som du vill hålla kall, och i takt med att den tinar kan du släcka törsten. Detta tips gör picknickkorgen lättare! ●

Använd mat-termos

EN MATTERMOS är bredare och inte lika hög som en vanlig dryckstermos. Med en mattrermos kan du ta med dig varm mat – till exempel tacoköttfärs eller korv – om du eller barnen föredrar varm mat när ni är ute. Men det jag använder mattrermosen mest till är för att hålla saker kallt – jag proppar den nämligen full med glass när det är dags att åka till badplatsen. Termosen håller glassen kall i alla fall ungefär fyra timmar. ●



FOTO: ISTOCK

Mona tipsar!

Här ger Alebyggens miljövärd Mona Östebo tips på smarta idéer för din picknick. Har du frågor eller önskemål på vad vi ska ta upp här? Mejla dem gärna till info@alebyggen.se

HEMLÄNGTAN 2 2026

Alebyggen svarar:

Om du förlorar nycklarna

Vad gör jag om jag tappar bort mina nycklar?

Anette Brandt, kundmot-tagare



● Då ska du kontakta oss på Alebyggen så att vi kan komma och byta ut låscylindern och ge dig nya nycklar. Det medför en kostnad som varierar beroende på vilken typ av lås du har.

Mot en kostnad kan du också få fler och extra nycklar än de som ingår. För att kunna genomföra beställningen behöver vi ditt namn, hyres-id, nyckelbe-teckning samt telefonnummer. Nycklarna hämtar du sedan i receptionen mot uppvisande av giltig legitimation.

Så bekämpar vi myrorna

Jag har myror i lägenheten, vad ska jag göra?

Filip Skånberg, kvar-terstervärd



● Börja med att göra en servi-ceanmälan. Där-efter delar vi ut myr-dosor som brukar ha en bra effekt på myror och silverfiskar.

Om du får problem med skadedjur är det viktigt att göra en serviceanmälan direkt, så vi snabbt kan minimera spridning i lägenheterna genom att anlita spetskompetens inom ska-dedjursbekämpning.

Som hyresgäst är du enligt hyreslagen skyldig att anmäla skadedjur till hyresvärd.

Kan jag lita på städfirman?

Vad händer om firman jag anlitat flyttstädar dåligt?

Micael Söderqvist, besikt-ningsman



● Det kan faktiskt bli krångligt och dyrt för dig om städfirman du anlitat gjort ett dåligt jobb och du inte kontrol-lerat städet. Om den inflyttande hyresgästen inte är nöjd gör Alebyggen en städbesiktning och utifrån den beställs nytt städ. Det finns ingen möjlighet för den tidigare anlitade städfirman att återvända till lägenhe-ten i det skedet.

I dessa fall får den utflytta-de hyresgästen en faktura på Alebyggens kostnad och får själv ta striden med städfirman, som man själv anlitat, för att få tillbaka pengar därifrån.

Tänk på att alltid kontrollera att städfirmans arbete är bra ut-fört och gör en reklamation om du inte är nöjd. Det måste göras innan kontraktstiden går ut och du har tillgång till lägenheten.

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

Ha en riktigt skön sommar!

FOTO: UNSPLASH

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 etapptävlingen är ett presentkort på 500 kronor. Andra och tredje pris är en liten present. Tävlingen gäller enbart Alebyggens hyresgäster.



FOTO: MAGNUS SOOVIK

A. Vilka datum pågår O-ringen i Ale kommun?

- 1. 22–23 juni
- X. 20–21 juli
- 2. 26–27 juli

B. Hur många länder är representerade i O-ringen?

- 1. 32
- X. 42
- 2. 93

C. Vad är världsrekordet för jonglering med bollar?

- 1. 11 stycken
- X. 13 stycken
- 2. 15 stycken

D. Var i Älvängen planerar Alebyggen 60 lägenheter?

- 1. Vårloksvägen
- X. Paradisvägen
- 2. Vallmovägen

E. Vad hade Alebyggens miljövärd Mona Östebo med sig till nationaldagsfirandet?

- 1. Hönor
- X. Grisar
- 2. En ponny

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 11 AUGUSTI

Grattis, Ann!

Stort grattis till Ann Oddhammar på Krokängsvägen i Nol som vann ett presentkort på 500 kronor i senaste Kryssa rätt och fick besvara frågor ur Hemlängtans hemliga frågelåda.

Vad är det bästa med ditt boende?

– Det är mycket. Jag bor i en trivsamt tvåa på markplan med trädgård som jag använder mycket. Det är en del jobb, men ett kärt sådant. Jag har flera buskar, bland annat bärbuskar och rosenbuskar och sedan planterar jag en hel del i stora krukor.

Vad har du för drömresmål?

– Jag är väldigt förtjust i Kroatien. Jag har varit där tre gånger och det är ett härligt land – fin natur, trevliga människor, god mat, sol och bad.

Har du någon favoriträtt?

– Mat är väldigt gott över lag, men jag äter gärna torskrygg. Kanske med en god skaldjursås till. Jag lagar det inte så ofta själv hemma men försöker äta det de gånger jag är på restaurang.

Vem skulle du vilja ge en blomma?

– Det är många. Men jag får nog säga en väninna här i Nol som haft det lite jobbigt ett tag. ●

AI kan hjälpa oss – men inte med allt

Mellan notiser om världsekonomi och väderomslag smyger sig en annan förändring in i vår vardag – tystare, men minst lika omvälvande. Den stavas AI. För många låter det fortfarande abstrakt, men faktum är att vår uppkopplade värld förändras snabbt nu, i mobilen på bussen och i mejlen på jobbet.

Häromdagen bad jag en digital assistent att hjälpa mig formulera denna kolumn i tidningen "Hemlängtan". Med stilistisk utgångspunkt i tidigare texter skriva några rader om vad som är aktuellt just nu. AI-klienterna har den senaste tiden även fått mig nyfiken, potentialen i att spara både tid och tankekraft. Lite senare samma dag fick jag tips på var jag kunde köpa ett klädesplagg som en person hade på ett fotografi. Små saker, kan tyckas. Men tillsammans bildar de ett mönster: AI som ett vardagens verktyg, ungefär som stavningskontrollen en gång i tiden började som en lyx och i dag är en självklarhet.

I VÅRA BOSTADSOMRÅDEN kommer det att märkas på andra sätt. Felanmälningar kan prioriteras snabbare. Energiförbrukning kan följas och optimeras mer precist. Kommunikation kan bli tydligare och mer tillgänglig. Det är inga revolutioner i varje enskilt steg – men summan av förbättringar gör skillnad i både service och hållbarhet. Samtidigt väcker utvecklingen frågor. Vad händer med det personliga mötet? Kan teknik verkligen förstå vad som är viktigt i ett bostadsområde – tryggheten i att känna sin granne, den där blicken i trapphuset, sam-

talet vid tvättstugan? Svaret är förmodligen både och. AI kan hjälpa oss att frigöra tid och fatta bättre beslut, men det mänskliga sammanhanget är fortfarande grunden. Det är något nytt att vi inte behöver förstå allt i detalj från början. De flesta av oss funderar inte dagligen över hur elektriciteten fungerar, men vi drar nytta av den varje dag. Kanske kommer AI att följa samma väg – från något komplext och lite svårgreppbart, till något som bara finns där och gör livet en aning smidigare.

NÄR VI NU går mot ljusare tider och vardagen flyttar ut, kan det vara värt att prova. Inte för att hänga med i en trend, utan för att se vad som faktiskt underlättar din dag. Kanske handlar det om att skriva ett mejl snabbare, planera en resa enklare eller få bättre koll på utgifterna. Och kanske är det just där AI hör hemma – inte som en dramatisk omvälvning, utan som en stillsam följeslagare i vardagen.

PS. Var den här kolumnen helt kass, så skyller jag inte på klienten, det är trots allt undertecknad som är ansvarig för texten. DS.

Med önskan om en härlig sommar!

JOHAN REDLUND
vd Alebyggen

