

LEV HÅLLBART
Bilfri vardag –
går det?

I VÅRA KVARTER
Megaloppisen
i Backa Röd

ENKLARE VARDAG
Få pengarna att
räcka längre

I våra kvarter

Nummer 2, höst/vinter, 2023
Ett magasin för dig som är
hyresgäst hos Poseidon

MAGASIN

I våra kvarter | MAGASIN | Nummer 2, 2023

▼ Poseidon & hyresgästen

Boendeappen –
så funkar den

▼ Tillsammans

Så skapar
Poseidon
nya hem

MÖTET

Testpatrullen
har sagt sitt:

Toppbetyg för nya Hjällbo parklek



Innehåll.

9

TILLSAMMANS

Fler hem åt göteborgarna

Nyproduktion, påbyggnad och konvertering av lokaler. Så jobbar Poseidon för att skapa fler bostäder i Göteborg.

4 På gång

Läs mer om vår nya kundservice, Poseidon-dagen, inommiljökontroller och ett nybygge av återbrukat material.

6 Poseidon & hyresgästen

Kom igång med boendeappen. Detta kan du göra och så funkar den.

8 Lilla boskolan

Kyligt inomhus? Så får du bra luft och värme i lägenheten.

13 Hemma hos

Drömmen om Haga. Träffa Lars Marklund som bor i en av de eftertraktade hyresrätterna i historiska Haga.

14 Guiden

Fem offentliga konst-rundor. Från modern graffiti till kulturminnen.

16 Den hållbara staden

Resultatet av årets hållbarhetsenkät! "Våra hyresgäster har blivit mer nöjda på alla områden."

18 Enklare vardag

Få pengarna att räcka längre med smarta knep från sparekonomen Christina Sahlberg.

23 Profilen

Vad gör en utvecklingsledare egentligen? Saman Fattah på distrikt Hisingen berättar.

24 Experten

Har du svårt att sova? Sömnforskaren Christian Benedict delar med sig av sina bästa tips för att skapa bra sömnvanor.

26 I våra kvarter

Succé för Backaloppisen. Se bilderna från folkfesten som gick av stapeln i Backa Röd tidigare i höst.



24



13



26

LEV HÅLLBART

Bilfritt i city – kommer det att gå?

Göteborgs Stad vill att vi använder bilen mindre. Men klarar man sig verkligen utan bil? Familjen Salmanova/Almusawi berättar hur det funkar för dem.

28

HEJ!

”Viktigare än någonsin att träffas och ha roligt!”



DETTA SER JAG FRAM EMOT JUST NU:

Att djupdyka i resultatet från årets hyresgästenkät. För mig är det en av årets höjdpunkter!

RÄNTEHÖJNINGAR, INFLATION OCH en skakig omvärld. Den här hösten har känts tuff på många plan och många vrider och vänder på varenda krona för att få pengarna att räcka till. På sidorna 18 till 22 kan du ta del av sparekonom **Christina Sahlbergs** och våra hyresgästernas bästa spartips – kanske hittar du nya sätt att få pengarna att räcka lite längre? Även vi på **Poseidon** måste gräva djupt i plånboken och jobba smartare för att minska våra kostnader. Personligen blir jag som vd tävlingsinriktad, och inte uppgiven, av att vi som hyresvärd måste vara mer lösningsorienterade när det ekonomiska läget är tufft.

Att skapa fler hem till göteborgare är en annan utmaning där vårt ansvar är stort. Våra politiker har gett oss i uppdrag att bygga fler nya hem, med målet att få till rimliga hyror. Dagens läge gör det svårare, så enkelt är det, men vi ger inte upp och fortsätter att vara en del av lösningen. På sidorna 9 till 12 kan du läsa om hur vi jobbar för att ge fler hyresrätter till staden.

I **TUFFA TIDER** är det ännu viktigare att träffas, umgås och ha roligt! Läs vad vår testpatrull med barn tycker om nya Hjällbo parklek och hur Backaloppisen lockade grannar (och andra i staden) till en fantastisk dag! Ha en fin vinter, hoppas du hittar ljusglimtar i vardagen!



Lena Molund Tunborn
vd för Bostads AB Poseidon

I våra kvarter MAGASIN

● Besöksadress: Rullagergatan 6A, 415 26 Göteborg ● Post- och fakturaadress: Box 1, 424 21 Angered ● Telefon: 031-332 10 00 ● Hemsida: poseidon.goteborg.se
● Poseidons redaktion: Linda Thorsson och Katarina Mistic ● Redaktionell produktion: Rubrik AB ● Redaktör: Maritha Arcos ● Art Director: Hanna Finnström ● Omslag: Amanda Falkman ● Tryck & distribution: V-TAB

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





KUNDSERVICE

Besök vår kundservice på Olskrokstorget

I NOVEMBER ÖPPNADE Poseidons kundservice upp dörrarna till sina nya lokaler vid Olskrokstorget. Hit kan du som hyresgäst komma och få hjälp med enklare ärenden kring ditt boende, till exempel skriva ut din hyresavi, säga upp din parkeringsplats, få svar på frågor om ditt hyreskontrakt och lämna synpunkter om ditt boende. Att göra sin serviceanmälan till kundservice via telefon införs successivt i våra sju distrikt. Serviceanmälan gör du därför fortfarande enklast till din husvärd eller via **Mina sidor** och **boendeappen**. När vår kundservice är fullt utbyggd kommer du kunna nå oss hela dagen med alla dina ärenden och snabbare få hjälp och återkoppling.

FÖRST UT MED full kundservice är Backa, där många hyresgäster uppskattar att vi är tillgängliga hela dagen. ●



Nytt hus av återbrukat material

! **LÄNGS LITTERATURGATAN** I Backa växer nu en helt ny kvartersstad fram. Nästa kvarter som byggstartas har namnet **Återbruket** och blir ett unikt byggprojekt där vi för första gången testar storskaligt återbruk i nyproduktion. Ambitionen är att minst hälften av det inbyggda materialet ska återbrukas från andra byggnader i och omkring Göteborg. En av de byggnader som tas till vara är ishallen Isdala i Kortedala, som kommer att leva vidare i form av nya bostadshus i Backa. ●

Inflyttning 2026

Kvarteret **Återbruket** vid Litteraturgatan innehåller cirka 70 lägenheter med planerad inflyttning under 2026. Exakt hur huset kommer att se ut är inte klart, utan det beror till viss del på vilket material som finns tillgängligt att återbruka på marknaden.

VI PÅ POSEIDON



Victoria Vierelä, säkerhetssamordnare Poseidon



Vi har ett gemensamt ansvar kring brandsäkerhet

POSEIDON HAR TAGIT fram gemensamma brandskyddsregler som gör det enklare för dig som hyresgäst att göra rätt och få ett säkert boende.

Varför behövs det brandskyddsregler?

– För att få ett tryggt och brandsäkert boende har Poseidon och hyresgästen ett gemensamt ansvar. Du som hyresgäst behöver känna till vilka brandskyddsregler vi har, följa dem och meddela din husvärd om du upptäcker några fel eller brister.

Vad tar brandskyddsreglerna upp?

– Allt från brandskydd i lägenheten och förvaring i allmänna utrymmen till grillning, fyrverkerier och rökning.

Vilken fråga får vi ofta?

– Många undrar hur många bildäck de får förvara i vinds- och förrådsutrymmen. I våra brandskyddsregler står det nu att en uppsättning med fyra bildäck är acceptabelt. ●

! **POSEIDONS BRANDSKYDDSREGLER** hittar du på poseidon.goteborg.se/hyresgast/praktiskt-i-boendet/brandsakerhet

! NYHETER FRÅN POSEIDON



Save the date: Poseidondagen

Lördagen den 20 april 2024 drar vi i gång en ny tradition med våra hyresgäster – **Poseidondagen!** Våra sju distrikt anordnar motionslopp och tipspromenad för alla och en mängd andra aktiviteter. Mer information kommer!



Nu kollar vi din innemiljö!

Vart femte år besöker vi dig för att kolla innemiljön. Fram till april kollar vi brandvarnare, vattentemperatur, ventilation och värme. På så sätt kan vi se till att allt fungerar och planera underhåll. Du får en bokad tid när det är din tur!



Jul i Haga

Julmarknaden i Haga är en årlig klassiker som **Poseidon** stöttar. Julmarknaden startade den 25 november och pågår varje lördag och söndag under tre adventshelger, fram till 17 december. Kom i riktig julstämning – välkommen!



Fler textilier samlas in

Under årets första halva har våra hyresgäster lämnat in 78 517 kg textilier till de 81 gröna boxarna som finns i våra områden. En ökning med 8 procent jämfört med samma period 2022. Tack för att ni bidrar till en klimatsmart insamling!



Våga bry dig!

UNDER ORANGE DAY i november deltog många i våra aktiviteter för att uppmärksamma våld mot kvinnor – tack för att ni engagerar er! Att bry sig om sin granne är något vi behöver göra alla dagar om året. Därför jobbar vi med konceptet **Våga bry dig** för att visa omtanke och våga agera.

Det kan vara oro för våld inom en familj, men det kan också handla om att uppmärksamma en granne som verkar må dåligt eller någon som är ensam. Så glöm inte att heja på din granne – det är viktigare än du tror!

? **VILL DU VETA MER?:** Läs om **Våga bry dig** på poseidon.goteborg.se/vaga-bry-dig

Behöver du Poseidons hjälp med något i din lägenhet? Med boendeappen har det blivit enklare att serviceanmäla digitalt. Du kan även kontakta din husvärd, boka tvättstuga och hitta en massa information.

Husvärden **Jonas Helander** skruvar bort spolknappen, lyfter av locket på toalettanken och lyser på flottörventilen med sin ficklampa. Lyfter lite på den och funderar några sekunder.

– Nej, det här verkar inte riktigt rätt. Detta får jag kolla upp närmare och återkomma om. Här behövs en åtgärd.

Kajsa fortsätter:

– Det går mycket snabbare än att felanmäla via hemsidan. Då måste man först logga in och sedan hitta rätt länk. I appen är man alltid inloggad och det blir färre moment.

SYFTET MED BOENDEAPPEN är att underlätta hyresgästernas kontakter med Poseidon och



Gör vardagen enklare med vår boendeapp

Hyresgästen **Kajsa Alenius Jensen**, som står bredvid, nickar. Tanken har inte fyllt hela vägen upp på ett tag, men snart ska hon kunna spola med fullt tryck igen. Kajsa är nöjd, men inte bara över att Jonas ska lösa problemet utan också med hur lätt det var att göra serviceanmälan i Poseidons boendeapp.

– Det gick supersmidigt, säger hon. Jag kom in på felanmälan med ett tryck och sedan var det bara att skriva. Det går även att bifoga bilder i appen, vilket är jättebra.



Kajsa Alenius Jensen, hyresgäst hos Poseidon.



Jonas Helander, husvärd hos Poseidon.

även att erbjuda en informationskanal ”i fickan”. Gör man en serviceanmälan är det sedan lätt att följa ärendet och kommunicera med husvärden i appen. Man kan även ställa frågor till husvärden, boka tvättstuga (även om digital bokning inte finns i just Kallebäck, där Kajsa bor) och hitta information om sitt område.

Kajsa och Jonas slår sig ner vid köksbordet för att titta närmare på vilka funktioner som finns.

– Jag gillar verkligen den enkla kontaktvägen, säger Kajsa. Man

slipper passa en telefontid utan kan snabbt höra av sig eller anmäla något när man har tid, även på kvällar. Och appen är användarvänlig, tycker jag.

Även Jonas uppskattar att det är raka rör: – Jämfört med *Mina sidor* är det enklare att hålla kontakt med de boende, säger han. Ibland behöver jag mer information, och i appen är det lätt att ställa en motfråga, till exempel fråga när personen är hemma.

Kajsa hojtar till: – Och titta här! När jag anmäler kan jag svara ja eller nej till att du får gå in i lägenheten när jag inte är hemma. Eller så kan säga att jag lämnar min nyckel i en nyckeltub.

INNAN JONAS GÅR vidare till nästa hyresgäst passar han på att byta tätningslisten under Kajsas ytterdörr – även detta ett ärende anmält i boendeappen. Under tiden små-



”**Jämfört med Mina sidor är det enklare att hålla kontakt med de boende. Ibland behöver jag mer information, och i appen är det lätt att ställa en motfråga.**”

JONAS HELANDER,
HUSVÄRD.

pratar de om appen och möjligheter den erbjuder eller skulle kunna erbjuda.

– Jag skulle säga att jag redan nu får in en tredjedel av mina ärenden den här vägen, säger Jonas. Min gissning är att andelen kommer att öka.

Han lägger till:

– Samtidigt går det förstås fortfarande att anmäla via *Mina sidor* eller ringa in. Ibland kan det kännas bättre.

Kajsa har noterat att appen innehåller information om gårdsföreningar och efterlyser en lista på var dessa finns.

– Jag är själv med i en gårdsförening och vi odlar i pallkrage. Det är ett bra sätt att lära känna sina grannar lite närmare.

Hon avslutar:

– Och så borde man som boende kunna sätta betyg på entreprenörer som utfört en åtgärd i ens lägenhet. Sådan information vore guld värd för Poseidon. ●



Så kommer du igång – och detta kan du göra

Ladda ner Poseidons boendeapp så kan du utföra ärenden och få information från oss på ett enkelt och smidigt sätt.

LADDA NER APPEN.

Sök på **Boendeappen Avy** i din appbutik. Följ instruktionerna för att logga in med BankID, sms-kod eller e-postkod. Nästa gång du loggar in kommer appen att ha växlats till Poseidons startsida.

2 GÖR EN SERVICEANMÄLAN.

Det går att återkoppla till husvärden på ett pågående ärende. Dina ärenden finns samlade under funktionen **Ärende** i appen. Tryck på det ärende du önskar återkoppla och skriv sedan i fritextfältet.

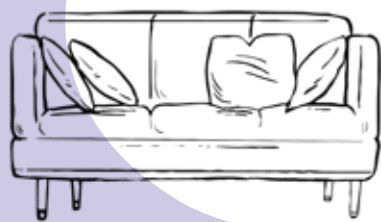
3 BOKA TVÄTTSTUGA.

Under **Bokningsportal** i appen har du möjlighet att boka tvättstuga, under förutsättning att det i dag går att boka digitalt i ditt område. Välj **alternativ för tvättstuga** och fullfölj bokningsinstruktionerna i appen.

! **LÄS MER OM APPEN HÄR:**
poseidon.goteborg.se/kom-igang-med-var-boendeapp

LILLA BOSKOLAN

Värme och ventilation sköts via ett automatiskt system i din lägenhet. Men för att skapa en så bra inomhusmiljö som möjligt finns det även några knep att tänka på som hyresgäst.



Möblera rätt vid elementen

Undvik att ställa din soffa eller andra möbler precis framför elementen. Det hindrar värmen från att sprida sig i rummet. En bra tumregel är att lämna minst en decimeters mellanrum till väggen.

På elementen finns även termostater som känner av om temperaturen ska höjas eller sänkas. Täck därför aldrig elementen med tunga gardiner – det kan lura termostaten att sänka värmen.

Vädra snabbt och effektivt

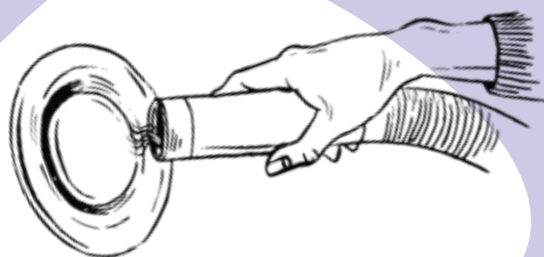
Att vädra och få in frisk luft ibland är bra, men se till att göra det snabbt och effektivt så att inte värmen släpps ut. Bäst effekt får du genom att snabbvädra med korsdrag under fem till tio minuter. Då hinner luften inomhus att bytas ut, utan att onödigt mycket värme går till spillo. Lämna även toadörren öppen efter dusch och bad, så sugs fukten ut och det torkar snabbare.



Öppna och rena ventiler

För en bra inomhusmiljö är det viktigt att ventilationen fungerar. Ny luft strömmar in via fönsterventiler i ditt sovrum och vardagsrum, medan gammal luft sugas ut via frånluftsventiler i ditt kök och badrum.

För att systemet ska fungera måste ventilerna vara öppna – annars tar sig oönskad luft in från trapphus, grannar eller avloppssystemet. Tänk också på att rengöra ventilerna från damm, gärna två gånger per år.



Tänk även på det här

- ❶ Suger inte köksfläkten upp matoset? Kontrollera att alla ventiler är öppna och rena, och öppna sedan ett fönster i ett annat rum än köket. Då skapas ett bra sug genom lägenheten och upp i fläkten. Men undvik att öppna köksfönstret – då sprids i stället matoset i lägenhet och trapphus.
- ❷ Om du får in lukt från grannen kan det bero på undertryck. Se till att alla ventiler är öppna, så att frisk luft kan strömma in utifrån.
- ❸ Kontakta alltid din husvärd om du misstänker problem med inomhusmiljön.



SE FILMEN "BRA LUFT OCH VÄRME"

Gå till poseidon.goteborg.se/hyresgast/boskola för att se filmen om hur ventilationssystemet i din lägenhet fungerar. Här finns flera filmer om hur du sköter om din lägenhet. Filmerna textas på flera språk.

Många vägar till nya lägenheter

För att klara bostadsbristen i Göteborg krävs nyproduktion av bostadshus, men de kärva ekonomiska tiderna gör projekten dyra. Andra sätt att öka takten är genom att bygga om lokaler, eller sätta på fler våningsplan på utvalda hus. Så här arbetar Poseidon med att ge fler hem åt göteborgarna.



Bostadsbristen är sedan många år stor i Göteborg. Framför allt är det brist på billiga lägenheter, som till exempel möjliggör för unga människor att flytta hemifrån. – Efterfrågan på bostäder ökar konstant. Vår stora utmaning är att bygga bostäder som folk faktiskt har råd med, och just nu är det extra många som har det svårt ekonomiskt. Problemet är att konjunkturen och de höga räntorna också gör det dyrare att bygga, säger **Dan Sandén**, vd för **Framtiden Byggutveckling**, som bygger hyreshusen som sedan förvaltas av bland annat Poseidon.

GÖTEBORGS STAD HAR gett **Framtidenkoncernen**, där **Poseidon** ingår, som mål att bygga 2 300 lägenheter per år. Ambitiösa mål som just nu är svåra att nå upp till. De höga räntorna



Dan Sandén, vd för Framtiden Byggutveckling.

gör att det är dyrare att finansiera byggprojekten, och kostnader för bland annat byggmaterial har ökat mycket den sista tiden.

– Vi jobbar för att leva upp till målen, för vi vill hålla en hög byggtakt. Men det är långa processer från idéer till färdiga hus. Att utarbeta detaljplan och ritningar, göra upphandlingar och genomföra själva bygget kan i slutändan ta allt från fem till tio år, säger Dan Sandén.

Det finns åtgärder man kan göra för att minska byggkostnaderna, menar han. Till exempel använda konceptuellt byggande – när man har hittat ett huskoncept som fungerar kan samma modell användas i fler projekt, vilket sparar mycket planering. En annan åtgärd är att undvika under-

1 841 nya bostäder

Antalet nya bostäder som Poseidon tillfört staden mellan 2018–2023 genom nyproduktion, påbyggnad och konvertering.



► jordiska parkeringsgarage, vilket är bland det dyraste man kan bygga.

– Vi har också ett pilotprojekt för Poseidon på Litteraturgatan i Backa, där vi använder oss av återbrukat material. Med tiden blir det förhoppningsvis billigare, och naturligtvis mer hållbart.

FÖR POSEIDONS DEL kommer sammanlagt 197 nya lägenheter att produceras under 2023, och ungefär lika många nästa år.

– Vi har ett antal fina projekt på gång, dels på Litteraturgatan, dels på Måns Bryntessons gata i Gamlestaden. Men med nyproduktion blir ofta lägenhetshyran dyr, det är dyrt att bygga nytt och projekten måste ju bli lönsamma, berättar **Markus Svedberg**, chef för Fastighetsutveckling på Poseidon.

För att få fram ännu fler lägenheter än sedan 2017 även med att – där det går – konvertera allmänna utrymmen till lägenheter.

– Vi har haft en hel del lokaler som har stått tomma och inte varit så attraktiva, till



Markus Svedberg, chef för Fastighetsutveckling på Poseidon.

PÅBYGGNAD

”Vi passar på när vi ändå måste byta stammar”

VID BUSSTERMINALEN VID Frölunda Torg, på Näverlursgatan, reser sig vita flerfamiljshus. Det tredje från vänster står dock tomt, hyresgästerna har fått flytta till ersättningslägenheter. Det är stam- och badrumsbyte på gång. Men inte nog med det – när hyresgästerna återvänder om cirka 16 månader kommer huset dessutom att ha blivit en våning högre.

– Det gör vi när det finns möjlighet till det. Här finns det tekniska förutsättningar, så då passar vi på när vi ändå måste byta stammar, säger **Björn Larsen**, projektchef på Poseidon.

I korthet innebär det att det gamla taket skalas av, och ett underlag för den nya våningen byggs på. En förutsättning för att kunna bygga till en våning är att huset kommer att klara av den extra vikten.

– En av de stora utmaningarna är att se till att schemat klaffar. Alla hissar och maskinerier ska också byggas om, och vi måste se till att det alltid finns åtminstone någon hiss igång under hela byggtiden.

NÄR PROJEKTET ÄR klart våren 2025 kommer huset att ha fått nya stammar och ny teknik i till exempel



hissar och ventilation. En extra våning byggs på, några större lägenheter blir till flera mindre, och dessutom byggs en gammal tvättstuga om till studentlägenheter. Antalet lägenheter i huset kommer att ha ökat från 100 till 121 och det planeras även för solceller på taket. ●



NYPRODUKTION

”Bostäderna vi bygger ska leva minst 100 år”

PÅ LITTERATURGATAN, söder om Selma Lagerlöfs Torg i Backa, växer Poseidons nya område med kvarterskänsla och en trygg gatumiljö fram. Under 2022 och 2023 har det varit inflyttning i 62 av de totalt 550 lägenheterna som är fördelade på åtta kvarter. År 2028 är planen att alla lägenheter och parkeringshus ska stå klara.

– Poseidon initierade projektet som en del i arbetet med de socialt utsatta områdena, säger **Anna Wetterberg**, projektledare på Framtiden Byggutveckling, och tillägger:

– Litteraturgatan är en del av Selma stad, och målet är att binda ihop Hisings Backa med den centrala staden och skapa förutsättningar för liv och rörelse.



Anna Wetterberg, projektledare på Framtiden Byggutveckling.

I detaljplanen har vi bland annat satsat på fina trottoarer och cykelbanor.

VID LITTERATURGATAN finns också kvarteret Återbruket, koncernens pilotprojekt med storskaligt återbruk. Målet

är att sänka klimatavtrycket vid nyproduktion.

– Vi har till exempel tittat på vilka byggnader som ska rivas, och det finns mycket stål, fönster och betongelement som skulle kunna återbrukas.

Att se till platsen där man bygger är A och O vid nyproduktion, menar Anna.

– Fokus i alla byggprojekt är också att hålla nere kostnaderna för att skapa rimliga hyror. Bostäderna vi bygger ska leva minst 100 år, säger Anna Wetterberg. ●

exempel barnvagnsrum, cykelrum och förråd i entréplan. I många fall har vi kunnat bygga om dem relativt billigt till bra lägenheter. På Klimatgatan och Daggdroppegatan i Länsmansgården har vi fått till 21 lägenheter på det viset, och vi håller nu på vid Gånglåten i Västra Frölunda med 15 till.

ETT ANNAT SÄTT att få till fler lägenheter i existerande hus är genom att bygga på ytterligare våningar, vilket just nu görs på Näverlursgatan vid Frölunda Torg.

– Det kommer vi att fortsätta med i fler hus där det är lämpligt, i den takt vi har råd med, säger Markus Svedberg.

När den ekonomiska situationen är svår, som nu, kommer Poseidon att passa på att se över kostnader och bli mer effektiva så att man är redo när konjunkturen vänder. Poseidon driver också utvecklingsprojekt för återbruk och minskat klimatavtryck, för att bättre möta miljömålen. ●

704 nya lägenheter

Rekordåret 2021 färdigställdes sammanlagt 704 nya lägenheter för Poseidon genom nyproduktion, påbyggnad och konvertering. Inte sedan miljonprogrammets dagar har det byggts lika många nya bostäder i Göteborg som det året.



KONVERTERING

”För mig känns det som en vanlig lägenhet”

DET SOM NU är Alice Snares vardagsrum var för inte så länge sedan ett allmänt förråd, och där köket och sovrummet nu ligger fanns en gång ett soprum.

– Det är ingenting jag reflekterar över, för mig känns det som en vanlig lägenhet. Den är till och med modernare än vad jag är van vid, säger Alice.

Hon växte upp i området, och hennes mamma bor på gatan bredvid.

– Den här har bättre golv, saknar trösklar, har en öppnare planlösning och inbyggd mikro. Det är ganska stor skillnad jämfört med mammas.

FÖR 18 MÅNADER sedan flyttade hon, sambon och två katter in i den konverterade lägenheten på bottenplan, en av 21 som byggts på Daggdroppegatan och Klimatgatan i Länsmansgården. Den är

70 kvadratmeter stor, består av två rum och kök, toalett och dusch, med en egen uteplats i västerläge. Att lägenheten tidigare varit något annat märks mest på lite udda detaljer, som utstickande balkar i väggen och udda vinklar där rör är dragna i taket.

– Den känns också ganska kall, både på sommaren och vintern, men det kanske har att göra med att det var soprum förr. Vi har också satt upp insynsskydd eftersom vi är på bottenplan. Vi valde sån solfilm man har i bilar så att vi fortfarande får in ljuset och så att katterna ska kunna se ut, säger Alice och ler.

Annars följer lägenheten byggstandard och de lagkrav som finns vad gäller exempelvis ljud, rumshöjd, brandsäkerhet och tillgänglighet.

– Vi trivs jättebra här, avslutar Alice. ●

HEMMA HOS

LARS MARKLUND I HAGA



Hyresrätt i historiska Haga

”DET VAR EN livsmedelsbutik här förr i tiden, en sådan där mjölkaffär som fanns när jag var liten tror jag. De gröna veckdörrarna som öppnar sig rakt ut mot gatan går fortfarande att använda. Vi kallar den lilla farstun där bakom för ’telefonkiosken’. Det är en charmig liten lägenhet som bär på en historia. Dessutom har vi fått alla fantastiska människor som bor här på köpet – vi älskar att umgås på gården.

Jag har bott på flera av Poseidons adresser i närområdet. De sista 20 åren bodde vi i en bostadsrätt på Tredje Långgatan, men jag har alltid haft en långsiktig dröm om att återvända till Haga, och för ungefär ett år sedan dök den här lägenheten upp på Boplats. Det bästa är att det är så nära överallt; Haga är som en egen liten stad. Jag brukar ringa en kompis och så går vi till världens centrum – Ernst Jungens plats. Där sitter vi och fikar, tittar på folk och njuter av livet. Att få bo här är en dröm som har gått i uppfyllelse. Det här blir vår slutstation.” ●



Lars Marklund

Ålder: 72 år.

Bor: 1:a på 42 kvm i Haga.

Vilka bor här: Lars, frun Berit och katten Mollan.

Gör: Pensionerad möbelsnickare.

Vill du också bo i Haga?

Här finns bostäder i alla storlekar och tidsåldrar – från 1800-tal till modernt. Lägenheterna varierar från ettor på 19 kvm till sexor på 124 kvm. Flera av dem har balkong och så gott som varje bostad har tillgång till en lummig gård. Som befintlig hyresgäst har du första tjing på lediga lägenheter via omflyttningsplatsen.se



konstrundor för alla

Graffiti i centrum, betongverk i Hjällbo och skulpturer längs älven. Oavsett var i Göteborg du befinner dig finns konsten alltid nära. Här listar vi fem offentliga konstrundor som både överraskar och berör.

1

PÅ HUSFASADEN:

Väggmålningar i Frölunda

1 Upptäck stadens breda utbud av unik gatukonst. På Mandolin-gatan, bara ett stenkast från kulturhuset i Frölunda, pryds till exempel två av Poseidons husväggar av färgglada fasadmålningar. Konstverken skapades i samband med den hyllade gatukonstfestivalen **Art-scene 2016** och är målade av de internationella konstnärerna **Rone** och **Jarus**. Artscape står även bakom sex nya väggmålningar som tillkommit under Göteborgs 400-årsjubileum – något som lett till att stadens gator fullkomligt exploderar av färg.

BÖRJA HÄR: Mandolingatan 39, Västra Frölunda. Jubileumskonsten hittar du på: Avenyn, Bangatan 6, Landvetter flygplats, Skanstorget 7, Jättestensskolan och Valhallagatan 6.

KONSTPROJEKT PLANKSIDAN:

Kreativ graffiti i centrum

2 Spana in Väst-länkens byggplank, som förvandlats till utställningsytor för kreativa och konstnärliga uttryck på flera platser i centrala Göteborg. Här samsas ett brett utbud av färgspråkande målningar från olika kreatörer, fördelade på byggplanken vid Central-

2



stationen, Södra Älvstranden, Haga, Linnéplatsen och Korsvägen. Alla verk har idémässiga kopplingar till sin specifika plats och byts ut ungefär var sjätte månad. En utmärkt slinga för dig som vill njuta av samtida konst med stark Göteborgskoppling.

VILL DU VETA MER?: trafikverket.se/vara-projekt/projekt-i-vastragotalands-lan/vastlanken/planksidan

KONST LÄNGS ÄLVEN:

Storslagna verk på Hisingen

3 Norra Älvstrandens promenadstråk bjuder på saltstänk, vind i håret och många spännande konstverk i större skala. Den drygt fyra kilometer långa konstrundan som inleddes med **Kent Karlssons** flytande tempel i hamnbassängen, passerar bland annat **Gert Marcus** färgskiftande konstgestaltning i plåt och avslutas så småningom vid **Ebba Matz** veteranmonument i Färjenäsparken. Promenadslingan passar dig som vill upp-

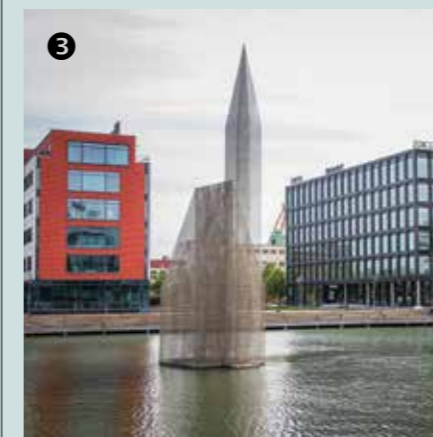
täcka ett brett urval av Hisingens alla konstverk och samtidigt njuta av utsikten längs Göta Älv.

BÖRJA HÄR: Lindholmspiren 7, Göteborg. Hela konstrundan: goteborgkonst.se/konstrundor

HISTORISKA STADSRUNDAN:

Från Operan till Götaplatsen

4 Snöra på dig promenadskorna och ge dig ut på en historisk konstvandring genom stadskärnan, från Operan till Götaplatsen. Här hittar du några av stadens viktigaste kulturminnen och mest



3

4

välkända landmärken. Allt från **Per Hasselbergs** Såningskvinnan (Johanna i Brunnsparken), som inte bara är Göteborgs näst äldsta skulptur utan är även den första som skildrar en kvinna, till **Carl Milles** sju meter höga Poseidon på Götaplatsen. Ett perfekt stråk för dig som vill kombinera storstadspuls och historia.

BÖRJA HÄR: Christina Nilssons gata 1, Göteborg. Hela konstrundan: goteborgkonst.se/konstrundor

MILJONPROGRAMSKONST:

Pergolan i Hjällbo

5 Strosa längs den långa pergolan vid Skolspåret i Hjällbo, där 18 uttrycksfulla konstverk i betong breder ut sig. Först ut, sett från Hjällbo centrum, är **Bengt Arne Linderos** abstrakta verk bestående av stående block, medan slingan avslutas med **Olle Langerts** propellerliknande betongskulptur. Gemensamt för betongverken är att de alla utgår från temat



5

kommunikation och mötet mellan människor – något som också präglar Hjällbo centrum, där kulturella influenser och människor från hela världen möts.

BÖRJA HÄR: Skolspåret 35, Angered. Hela konstkartan: goteborgkonst.se/konstkartan

Poseidons klimatarbete gör skillnad!

När hyresgästerna sagt sitt i årets hållbarhetsenkät visar det sig att **Klimatsmart boendeindexet** ökade med 4,4 procentenheter. – Vi är jättenöjda – och jobbar för att bli ännu bättre, säger **Terese Svensson**, miljöcontroller.



Terese Svensson, miljöcontroller på Poseidon.

till exempel bygga om soprum till miljörum (med full källsortering) och delat ut sorteringskassar. – Betyget för soprum och miljörum har gått upp rejält, men skulle kunna vara ännu högre. Vi fortsätter jobba hårt med de här frågorna, säger Terese Svensson.

Vad gäller källsortering anger vissa personer "otydlighet" som skäl till att de inte källsorterar.

– Det är bra för oss att veta. Rent generellt är enkäten väldigt värdefull, inte minst som det går att lämna egna kommentarer och att vi kan filtrera svaren ner på fastighetsnivå. Då blir det lättare att satsa på rätt saker på rätt plats.

ENKÄTEN VISAR ATT det finns intresse för såväl delningstjänster som återbruk, och här tittar Poseidon på olika lösningar, till exempel att kunna låna ut verktyg till hyresgäster på ett organiserat sätt.

– Vad gäller återbruksrum kan vi kanske utveckla det mer via våra gårdsföreningar. Poseidon kan inte alltid driva hållbarhetsinsatser i egen regi, men vill alltid underlätta för hyresgästerna, säger Terese Svensson. ●

Poseidon vill göra det lätt för sina hyresgäster att leva klimatsmart. För att få veta hur de boende ser på arbetet som görs – och för att få bättre koll på vad de efterfrågar – genomför vi vartannat år en hållbarhetsenkät med fokus på miljö. Den går ut via e-post och sms till hälften av hyresgästerna och gjordes första gången 2021.

Svaren utmynnar i ett så kallat **Klimatsmart boende-index**, och här ökar Poseidon från 78,2 till 82,6.

– Våra hyresgäster har blivit mer nöjda på alla områden. Ökningen är stor och gäller alla distrikt, säger **Terese Svensson**.

DEN FRÅGA SOM engagerar allra mest är avfallshantering. Sedan förra enkäten har Poseidon gjort det lättare för hyresgäster att sortera genom att

1/4

uppger att bättre och tryggare gångvägar, cykelvägar och stråk skulle få en att resa mer miljövänligt.

Hyresgästernas egna ord

"Mera papperskorgar så folk slipper slänga skräp på marken."

"Installera fler laddare till elbilar."

"Komplettera med fler kärl i soprummet, nu ligger det och skräpar glas, plats och övrigt avfall i soprummet."

Svar på frågan "Vad kan Poseidon göra för att få hyresgästerna att agera mer miljomedvetet?"

76,6 %

tycker att Poseidon ger dem ganska bra eller mycket bra förutsättningar att bo och agera miljövänligt.

92,1 %

av Poseidons hyresgäster uppger att de oftast källsorterar sitt avfall.

12 700

hyresgäster fick möjlighet att svara på enkäten.

Svarsfrekvensen var 47,8 procent.

Spara pengar – på ett kul sätt



Känns det som att lönen försvinner lika snabbt som den kommer in? Oroa dig inte, det går att få pengarna att räcka längre utan att det blir tråkigt. Sparekonomen **Christina Sahlberg** delar med sig av de bästa tipsen för dig och din plånbok.



Ett av tre svenska hushåll är oroliga för att pengarna inte ska räcka, det visar en undersökning från **Finansinspektionen**. Denna oro är förståelig med tanke på den pågående lågkonjunkturen och den höga inflationen, som har försämrat mångas privatekonomi. Så hur kan man få pengarna att räcka längre, utan att behöva avstå från allt som känns roligt i vardagen?

– Det handlar om att vara smartare i dag, för att kunna ha roligare i morgon. Det blir inte tråkigare av att ha ett billigare elavtal eller att handla mat i en butik där maten kostar mindre, säger sparekonom **Christina Sahlberg**.

Hon menar att det ekonomiska läget kom som en chock för många, men att det är precis det här ekonomi handlar om – att man ibland måste hålla hårt i slantarna för att tiderna ska bli bättre sen. Christina är dock noga med att påpeka att sparande varken behöver vara svårt eller jobbigt.

– Många tänker att sparande handlar om att sluta göra roliga saker, men det handlar snarare om att se över de utgifter man måste ha och betala mindre där.

Christina Sahlberg, sparekonom

Ålder: 54 år.

Bor: Radhus i Bromma.

Gör: Sparekonom på Compricer och har författat fyra böcker om privatekonomi.

Aktuell med: Boken **Spara pengar. Experternas 323 spartips**, som hon skrivit tillsammans med **Günther Mårder**.

– Om man inte har ett bolån är matkostnaderna vår största utgift. Därför tycker jag att du ska fundera på var du handlar maten, vilken mat du handlar och hur du äter den. Faktum är att en familj på fyra personer kan spara cirka 20 000 kronor per år genom att handla exakt samma varor, fast i en billigare butik.

TRANSPORTKOSTNADER ÄR OCKSÅ en stor utgift för många och att ha bil i en storstad är inte billigt med tanke på parkering, trängselavgifter och drivmedelspriserna. Därför tycker Christina att man ska överväga möjligheten att samåka, cykla eller använda kollektivtrafiken. Hennes tredje tips handlar om en kostnad som snarare är ”nice to have” än ”must have”.

– Själv har jag sett över mina streamingtjänster. Vissa konton delar jag med kompisar, men jag har också gjort så att jag bara har en tjänst i taget. Jag byter ibland, men jag har inte alla samtidigt.

Och visst låter det enkelt, när en rutinerad sparekonom som Christina radar upp sparmöjligheter på löpande band? Men var ska man egentligen börja?



MAT-SPARTIPS

Ät mer grönt

Kött, fisk och halvfabrikat är dyrt. Satsa i stället på mer grönt och gör som de trendigaste restaurangerna och handla efter säsong. Rotfrukter är dessutom perfekta för storkok.

Tänk svinnsmart

Plocka ihop rester och slattar och låt det bli en ny smarrig rätt. Kolla in recept i **Poseidons Kokbok för snåljappar** på: poseidon.goteborg.se/hyresgast/leva-hallbart/kokbok-for-snaljappar

Ta med matlåda

Skippa uteluncher och dyra kafébesök. Laga i stället lite mer till middag och ta med dig en matlåda till jobbet eller plugget. Ditt matkonto kommer att tacka dig.

//

Det är lite som med träning, man måste bara ta första steget och komma igång. Börja redan i dag!"

CHRISTINA SAHLBERG,
SPAREKONOM

– Det är lite som med träning, man måste bara ta första steget och komma igång. Börja redan i dag! Kanske kan du byta hemförsäkring och få ner kostnaden eller öppna ett sparkonto där du får ränta? Gör något så att du kommer igång, sen klappar du dig själv på axeln och skryter lite på jobbet. Det är viktigt att inte försöka göra allt på en gång, eftersom det lätt kan kännas överväldigande.

Budget är ett nyckelord när man pratar om privatekonomi, och hur tråkigt det än låter är budgeten ett viktigt verktyg för att få koll på sina inkomster och utgifter.

– Egentligen handlar det bara om att sätta sig ner, gärna med familjen, och titta på vad som kommer in och vad som går ut. Ser det bra ut? Om inte, fundera på vad du behöver göra för att nå dina mål. Alla beslut är rätt, för du tar dem utifrån vad du själv tycker är viktigast. För dig kanske det är viktigt att få äta lunch på stan med kollegorna, men då får du kanske prioritera bort något annat, säger Christina.

NYLIGEN SLÄPpte CHRISTINA Sahlberg en bok tillsammans med "Sveriges snålaste man" **Günther Mårder**. Boken innehåller ett smörgåsbord med 323 tips för att spara pengar i ekonomiskt tuffa tider – och långt ifrån alla handlar om att spara stora belopp.

– Nej, precis. En sak som jag faktiskt tvingades att prova i somras var att använda dammsugarpåsen flera gånger. Det gick utmärkt att tömma påsen och använda den igen. Inga stora besparingar men alla bäckar små, skrattar Christina.

– Sen har jag lärt mig att man kan jobba med eftervärmen på ugnen för att spara el.

1

Automatisera ditt sparande

Sätt upp ett månadssparande till sparkonto eller fonder. Hos vissa banker kan du runda upp beloppet vid kortköp.

Säg att du köper en drinka för 26 kronor. Beloppet som dras från lönekotot avrundas till närmaste tiotal och 4 kr sätts automatiskt in på ditt sparkonto.

2

Dags att byta bank?

Se till att du får ränta, fria uttag och insättningsgaranti på ditt sparkonto. Många storbanker ger 0,25 procent ränta på lönekotot men du kan få upp till 4 procent om du byter till ett annat sparkonto eller till en mindre nischbank. Det tar bara några minuter att göra.

3

Använder du allt du betalar för?

Gå igenom dina månatliga abonnemangstjänster, gymmedlemskap och prenumerationer. Avsluta dem du inte använder tillräckligt ofta eller alls. Kanske kan du dela vissa abonnemang med andra eller hitta billigare alternativ?

4

Utnyttja biblioteket

I stället för att göra nya inköp av böcker, filmer, musik eller tidningsprenumerationer kan du dra nytta av ditt lokala bibliotek eller använda digitala bibliotekstjänster för att kostnadsfritt låna material.

Genom bibliotekets digitala tjänster kan du enkelt strömma filmer och musik, låna e-böcker och ljudböcker eller till och med utforska någon av de 140 olika språkurser som är tillgängliga.



5

Ta med egen påse

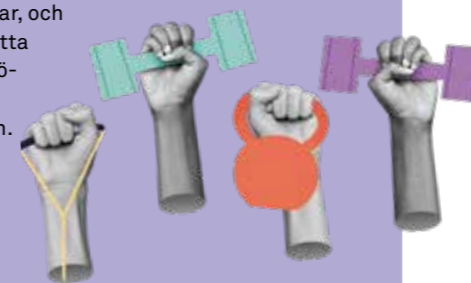
Ta med en egen påse när du går och handlar! Just nu kostar en plastpåse 6–7 kronor i butiken. Om du handlar tre gånger i veckan spar du snabbt en tusenlapp per år på att ha en egen påse liggandes i väskan.



6

Låna sport- och fritidsartiklar

Växer barnen ur sin sportutrustning alltför snabbt? Vill de testa en ny sport? **Fritidsbanken** fungerar som ett bibliotek, fast för sport- och friluftsutrustning, och det är helt gratis! Här kan du låna saker som skidor, skridskor, inlines, flytvästar, tält, olika bollar, klubbor, fiske-spön, fotbollsskor, hjälmar, stormkök och mycket mer. Lånetiden är 14 dagar, och i Göteborg kan du hitta Fritidsbanken på Frölunda Torg och vid Plikta i Slottsskogen. För mer information, besök gärna deras webbplats: fritidsbanken.se



7

Rädda mat

En tredjedel av all mat slängs. Helt i onödan. Men vet du, du kan rädda gott bröd och mat från butiker och restauranger till riktigt bra pris. En timme innan stängning säljs ofta det butiksbakade brödet för halva priset i matvarubutikerna och genom att ladda ner en app som **ToGood-ToGo** eller **Karma** får du nys om, och kan rädda, överraskningskassar med osåld mat från ditt favoritställe för cirka en tredjedel av priset.



? Vilket är ditt bästa spartips?



! SEIJA LÖFQVIST, HAGA

– Laga dina kläder i stället för att köpa nya! Jag gillar att sy, är ingen skräddare precis men tycker det är roligt! Ibland hjälper jag mina kompisar att fälla upp eller laga plagg. Jag har också sytt en hel del gardiner. Och för ett tag sedan sydde jag jättefina kuddar åt en vän av gamla tygbitar hon hade. Så ta kontakt med vänner som kan saker och byt tjänster med varandra!



! KAMILLA ARVIDSSON, VÄSTRA FRÖLUNDA

– Jag vill tipsa om att ha timer på belysningen och göra storkök ett par gånger i veckan. Vi är några grannar som träffas och lagar mat tillsammans då och då. Då får vi chans att dela på både kostnaden och resultatet. Det är också väldigt trevligt med sällskapet när vi ses och äter tillsammans. Att baka eget bröd är också ett tips, jag bakar frallor som jag fryser in.



! KENTH BERGDAHL, BAGAREGÅRDEN

– Jag tar vara på saker. Jag slänger nästan ingenting och köper inte nya kläder i onödan. Jag brukar frysa in mycket mat också. Sen tänker jag på att spara vatten och källsortera. Miljön är viktig för mig.



! YONAS TZEGAI, GAMLESTADEN

– Restaurangbesök blir rätt dyrt i längden, så mitt spartips är att äta mindre ute. Ett annat tips är att förbereda lunchlådor och i stället ta med sig det till skolan eller jobbet, det kan man tjäna en hel del på.





8 Se över dina abonnemang

Handen på hjärtat, kör du på med samma leverantör och abonnemang för bredband, mobiltelefoni och el av ren vana? Om du sätter dig ner och tittar över dina abonnemang då och då så är chansen stor att du hittar en bättre deal än vad du har i dag. Många erbjuder till exempel familjeabonnemang på telefonin. Fundera också på hur mycket surf du verkligen behöver, många offentliga platser, restauranger och kaféer erbjuder gratis surf. Utnyttja det.



9 Köp begagnat och byt

Genom att handla begagnat kan du hitta högkvalitativa produkter till bråkdelen av det ursprungliga priset. Delta i bytardagar eller använd onlineplattformar för att hitta nya ägare till de saker du inte längre behöver, samtidigt som du kan få tag i det du saknar utan att behöva spendera extra.

?

Problem med hyran?

ALLA KAN HAMNA i en situation där man har problem att få ekonomin att gå ihop. Om du skulle ha svårt att betala hyran i tid – prata gärna med någon av Poseidons boendeutvecklare som kan ge råd och stöd på vägen.

- Få koll på ekonomin. För att hitta en mer långsiktig lösning kring din ekonomi kan du kontakta Göteborgs budget- och skuldrådgivning som är en oberoende och gratis tjänst. Här kan du få hjälp att strukturera upp din inkomst och dina utgifter.

- Få hjälp med försörjning. Hos ditt socialkontor kan du få hjälp att klara din egen försörjning på lång sikt med jobb, praktikplats eller komplettering av din utbildning.



10

Gratis frukt i säsong

Efter önskemål från göteborgarna, har **Göteborgs Stad** anlagt flera fruktlundar. Här är det fritt fram att plocka frukt och bär, antingen för att äta direkt på plats eller för att göra en paj till fikat hemma. Fruktlundar finns bland annat i Backa Röd, Hisingsparken, Slottsskogen och Positivparken. Utöver fruktlundar finns det fruktträd på exempelvis Lilla torget, Lindholmstorget, Framnäsgränd, Smyckeparken och Redbergsparken.

11

Jämför försäkringskostnader

Det lönar sig att jämföra dina försäkringar när det närmar sig huvudförfallodag. Bilförsäkringen är ett exempel där det ofta lönar sig att vara otrogen. Det är viktigt att du har en heltäckande hemförsäkring, en bilförsäkring om du har bil och försäkring för barn och djur. Men se till att du inte är överförsäkrad. Ofta har du redan försäkringar via jobb eller betalkort och hemförsäkringen täcker mer än många tror.



Profilen.

Saman Fattah är eldsjelen som jobbat med social hållbarhet hela sitt liv. För två år sedan började han som utvecklingsledare på Hisingen med ett tydligt mål – att ingen göteborgare ska behöva bo i ett särskilt utsatt område 2025.

Vad gör du som utvecklingsledare hos Poseidon?
– Jag jobbar med social hållbarhet och att öka tryggheten på Hisingen. Det handlar dels om att samarbeta med lokala föreningar och organisationer, dels om att skapa tryggare och attraktivare bostadsområden. Min tjänst kom till i samband med det politiska uppdraget om att ingen göteborgare ska behöva bo i ett särskilt utsatt område 2025. Att få vara med och vända utvecklingen känns utmanande och roligt!

Du har jobbat med social hållbarhet i 15 år. Berätta mer om det!

– I grunden är jag snickare, men började engagera mig ideellt via föreningslivet. Sedan dess har jag jobbat som fritidsledare, behandlare inom socialtjänsten, lärare och utvecklingschef. Parallellt var jag även brandman, men nu fokuserar jag helt på rollen som utvecklingsledare.

Vad lockade med tjänsten?

– Uppdraget! Jag skulle säga att det är "once in a lifetime" att få vara med och påverka utvecklingen i ett helt område. Dessutom gillar jag att arbeta lokalt tillsammans med våra hyresgäster.

Vilka insatser görs för att öka tryggheten?

– Vi samverkar kring sysselsättning, aktiviteter och skolan och bygger tillit mellan oss och de boende genom dialog, möten och lokala mötesplatser. Vi fokuserar också på att göra boendemiljön tryggare genom bättre belysning, läs, källarförråd och att hålla rent och snyggt. Den upplevda tryggheten ökar i de områden där vi gör insatser och det känns jättekul! ●



Saman Fattah, utvecklingsledare

Ålder: 39 år.

Jobbar som: utvecklingsledare i distrikt Hisingen.

Antal år på Poseidon: 2 år.

Fråga jag brinner för: "Integration, helt klart!"

Öka chansen att sova gott

Har du svårt för att sova? I så fall är du inte ensam. Över 40 procent av svenskarna lider av sömnproblem, enligt Folkhälsomyndigheten. Så vad kan du göra för att sova bättre? Sömnforskaren **Christian Benedict** delar med sig av sina bästa tips!

Christian Benedict kan nog titulera sig Sveriges mest kända sömnforskare. Tillsammans med komikern **David Batra** gjorde han till exempel SVT-programmet "Sov gott", där de hjälpte fyra kändisar med olika sömnproblem. Nu är han aktuell med sin andra bok, "Sov dig till ett bättre liv", och hoppas kunna hjälpa fler svenskar att sova bättre.

Sömnproblemen har ökat de senaste tio åren, från 32 till 42 procent. Det är nästan varannan svensk. Den största boven är digitaliseringen, stressen för att missa något på telefonen kan fortsätta omedvetet även under natten. Att begränsa skärmtiden innan läggdags är därför en bra början om du vill sova bättre. Mobilljuset kan också störa produktionen av sömnhormonet melatonin.

ETT ANNAT KLASSISKT råd är regelbundenhet kring sömnvanorna. Oregebundna sov-tider kan vara sämre för din hälsa än att sova för lite, menar Christian.



Christian Benedict, sömnforskare

Ålder: 46 år.

Gör: Sömnforskare, författare och föreläsare.

Bor: I Uppsala.

Aktuell: Med boken "Sov dig till ett bättre liv".

Kroppen älskar regelbundenhet. Lika viktigt är det att du gör något på dagarna, mental och fysisk utmattning skapar ett behov av sömn. Se också till att få dagsljus varje dag, och undvik tung mat tre till fyra timmar innan läggdags.

SOVSTRUMPOR, TYNGDTÄCKEN, mandelmjolk, sömnappar och anpassningsbara sängar – i dag finns en uppsjö av produkter med målet att skapa bättre sömn.

Men sömn är individuellt och komplext, betonar Christian. Det finns inte någon magisk quick fix som löser alla sömnproblem, utan du måste hitta det som passar dig.

Han avslutar:

– Se det inte som en prestation att sova, oro kring din sömn kan i stället skapa svårigheter att somna. Om du ligger vaken, försök tänka att du vilar ändå. Lyssna på en podcast eller läs en bok, och om ögonen känns tunga kan du försöka igen. Men det går inte att stressa fram sömnen. ●



1. Skapa en sömnvänlig miljö

Ett sömnvänligt sovrum är viktigt för att sova gott, och det finns en del att göra för att optimera miljön. Investera i en säng och en madrass som är bekväm och stöder din kroppsvikt, då minskar du risken för att vakna på grund av kroppsspänningar. Håll rummet svalt och ventilerat, en behaglig temperatur för sömn ligger vanligtvis mellan 16 och 18 grader. Ha gärna dörren öppen för att få ett bra luftutbyte. Mörklägg sovrummet ordentligt med hjälp av gardiner. Har du svårt att få det mörkt, kan en sovmask vara ett alternativ.



2. Var aktiv under dagen

Mental och fysisk aktivitet på dagen gör dig trött på kvällen. Det innebär inte bara träning och motion, utan också att jobba, plugga, utöva fritidsintressen och träffa människor. På kvällen får du gärna ägna dig åt lugna aktiviteter, sena träningspass kan göra det svårare att varva ner och somna på kvällen.

4. Tänk på vad du äter och dricker

Tunga måltider, alkohol och kaffe sent på kvällen kan påverka din sömn negativt. Om du är hungrig innan läggdags satsa på något lättare; att vara hungrig kan också störa insomningen eftersom kroppen är inställd på att äta och inte sova. Undvik rejäla måltider tre till fyra timmar innan du ska sova, och skippa koffein senare än fem timmar innan om du har problem med att somna på kvällarna. Men ta riktlinjerna med en nypa salt – hur mycket vi påverkas av det vi stoppar i oss är väldigt individuellt.



3. Begränsa skärmtiden

Är mobilen, surfplattan och tv:n det sista du tittar på innan du lägger dig? Då kan det vara dags att tänka om, i alla fall om du har problem med att sova. Ett bra riktmärke är att ha minst en timme skärmfri tid innan du lägger dig. Att scrolla i sociala medier eller kolla jobbmejlerna det sista du gör innan du blundar skapar stress. Det är också lätt att fastna i surfandet och "glömma av" att du ska sova. Skärmbelysningen stör även produktionen av sömnhormonet melatonin.



5. Ha regelbundna sov-tider

Regelbundna sov-tider är nummer ett när det gäller att skapa förutsättningar för bättre sömn. Det innebär att du ska gå och lägga dig och stiga upp vid ungefär samma tid, även på helgerna. Om du kan bibehålla regelbundna sov-tider, hjälper du kroppsklockan att ställa in sig på att sova respektive vakna på morgonen. Självklart ska du ha sov-morgon ibland, och en differens på en timme åt båda håll fungerar för de flesta, men om du har sömnproblem är regelbundenhet det första du bör testa.





”Jag hoppas att vi säljer för 1 000 kronor. Kanske lite mer” säger Alexandra Almasri. Vid sin sida har hon mamma Israa Almasri.

Premiärsuccé för Backaloppisen

Går det att konkurrera med megaloppisen i Majorna? I Backa Röd fegades det i alla fall inte då **Poseidon** för första gången arrangerade Backaloppisen och bjöd in till familjedag. Med över 200 loppisbord, musik och aktiviteter blev det en riktig folkfest.

Det är strax före lunch. Solens strålar värmer i nacken, och bland höghusen i Backa Röd bubblar det av liv och förväntan. Hela området har förvandlats till en enda stor loppmarknad, som sträcker sig från Hjalmar Bergmans gata till Markurellgatan.

Tidiga loppisentusiaster har redan lagt vantarna på de första fynden samtidigt som allt fler försäljare fyller sina bord med kläder, accessoarer, pynt, retroprylar, böcker och leksaker.

– Vi brukar knipa någon grej så här i början, så att han håller sig sysselsatt, säger **Anton Svensson** och nickar mot sin 3-åriga son **Frank-Anton**, som stolt visar upp en svart kranbil som precis blivit hans.

Det är deras första besök i Backa Röd, och de tycker att resan från Fräntorp är väl värd det.

– Att handla på loppis är både ekonomiskt fördelaktigt och mer hållbart. Dessutom vet man aldrig vad man kan hitta, vilket gör det spännande, säger Anton.

TEXT: Maritha Arcos FOTO: Mikael Göthage

Att handla på loppis är både ekonomiskt fördelaktigt och mer hållbart”

ANTON SVENSSON

Iva Kotevska sålde egentillverkade smycken på Backaloppisen.

Backaloppisen lockade besökare från hela Göteborg. Bland andra Anton Svensson, sonen Frank-Anton och farmor Eva-Lena Bruto.



Vid medborgarkontoret Hjalmarstugan spelas det musik från högtalarna samtidigt som det langas ut calamaris och hamburgare från foodtrucken. Grannar hejar på varandra medan de skannar av de välfyllda loppisborden med blicken. Vid ett av borden står en av Backa Röds yngre entreprenörer – **Iva Kotevska**, 10 år.

– Halsbanden och örhängena kostar 20 kronor styck. Jag pysslar med dem hemma och har ibland sålt dem här på gatan. Jag har redan sålt två stycken, säger hon och visar upp små färgglada örhängena i form av munnkar, glass och annat gott.

NÅGRA METER LÄNGRE bort tar **Israa Almasri** och dottern **Alexandra** precis betalt av en kund. Man kan ana att de har en förkärlek för rosa, med tanke på färgskalan på deras bord.

– Jag brukar lämna saker till återbruksstugan i vårt område, men att ha en loppis är ju jättebra. De flesta har massor av saker som de inte längre behöver, samtidigt som det är många som har det tufft ekonomiskt nu. Att kunna lämna vidare sakerna känns bra, säger Israa.

DAGEN TILL ÄRA har näridrottsplatsen i Backa Röd ramats in av hoppborgar och uppblåsbara hinderbanor. **Poseidon** har tillsammans med socialförvaltningen bjudit in till familjedag. Glädjen är på topp bland de hundratals barnen som roar sig i strumplästen. En av dem är 3,5-åriga **Simrah** och hennes pappa **Michael Islami**.

– Det här är suveränt. Vi har varit en sväng på loppisen och här kan barnen vara ute och leka, säger Michael samtidigt som skorna åker av för en hoppstund med dottern.

NÄR VI LÄMNAR Backa Röd för denna gång är försäljningen fortfarande i full gång, liksom tipspromenader, pyssel och tävlingar. Och om man ska tro Israa, som vi träffade lite tidigare, så lär det finnas möjlighet till riktiga brakfynd om någon timme.

– Jag vill inte ta hem grejerna igen, så i slutet på dagen kanske jag ger bort det som är kvar gratis. Det tror jag faktiskt att många kommer att göra. ●



Backaloppisen

När: 16 sep 2023.

Antal loppisbord: 200

Bakgrund: Backaloppisen är en del av ett omfattande arbete för att skapa närvaro, trygghet och framtidstro i Backa i samverkan med andra aktörer. Planen är att göra Backaloppisen till en årlig tradition i området.

Antalet bilar i innerstaden ska minska och vi uppmanas resa hållbart. Men vad betyder det i praktiken och klarar man sig utan bil när livspusslet ska läggas? Vi pratar med **Anette Thorén** på **Göteborgs Stad** som ska få göteborgare att använda bilen mindre – och en familj som redan fattat beslutet.

Utan bil i storstaden – går det?

Enligt **Göteborgs Stads** trafikstrategi ska minst 55 procent av de motoriserade resorna ske med kollektivtrafik 2035, och 35 procent av det totala antalet resor ska ske till fots eller med cykel. Det innebär att biltrafiken i staden måste minska.

– Det är en miljöfråga, men det handlar också om tillväxt. Om Göteborg ska kunna växa måste vi bygga fler hus, bostäder och parker. Då måste vi jobba med framkomligheten på andra sätt än att prioritera biltrafik som tar mycket plats i stadsrummet, säger **Anette Thorén**, som är projektledare för hållbart resande på stadsmiljökontorets enhet för mobilitetsutveckling.

UNDER 2022 GJORDES 28 procent av resorna till, från och inom Göteborg med kollektivtrafik, 7 procent på cykel och 22 procent till fots. Bland **Poseidons** hyresgäster sker 41 procent av förflyttningarna till fots och 25 procent med kollektivtrafik, detta enligt årets hållbarhetsenkät. En av dem som valde att ställa bilen under förra året var **Elvira Salmanova** i Västra Frölunda.

– Jag hade haft bil i tre år, men då betalade jag 1700 kronor i månaden för Nordstans parkering och stod i bilköer hela tiden. Så vi bestämde oss för att testa att åka spårvagn i två

veckor. Det slutade med att jag sålde bilen – och jag saknar den inte.

– Gör ni? frågar hon sina söner **Josef**, 10 år och **Hamza**, 12 år.

– Nä, faktiskt inte, det gick inte snabbare med bilen, säger Josef, som precis sladdat in med cykeln.

– Det är faktiskt roligare att åka spårvagn, för man åker med vänner, fyller Hamza i.

ELVIRA JOBBAR INNE i centrala Göteborg och Hamza och Josef går på två olika skolor, till vilka det tar 20–35 minuter att åka kollektivt.

– Jag åker till jobbet vid sjutiden. Barnen går upp, äter frukost och tar sig själva till och från skolan. När de sedan ska till fotbollsträningen går eller cyklar vi, fast nu när det blir mörkare samåker Josef med sina vänner. Om vi vill göra en längre utflykt så finns det elbilar att låna precis här nedanför, säger Elvira.

Både stadsmiljökontoret och de allmännyttiga bostadsbolagen jobbar med mobilitetsfrågan på olika sätt. Många av frågorna handlar om att öka andelen gång, cykel och kollektivtrafik samt kombinera dessa trafikslag.

– Många tänker inte på alla hälsofördelar med vardagsmotion. Ta trapporna i stället för hissen och passa på att cykla eller promenera till jobbet.



Anette Thorén, projektledare på stadsmiljökontoret.



Det ska vara enkelt och gå snabbare att cykla till arbete och skola.”

ANETTE THORÉN, STADSMILJÖKONTORET

Åk kollektivt och hoppa av några hållplatser för tidigt. Det finns mängder med tillfällen att röra på sig som både du och miljön mår bra av, säger Anette Thorén.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN HAR genomfört en undersökning som visar att nästan hälften av de arbetande kan cykla till arbetet på 30 minuter i Göteborg.

– Vi jobbar för ett mer sammanhängande cykelnät och breddar pendelcykelstråken. Det ska vara enkelt och gå snabbare att cykla till arbete och skola, säger Anette Thorén.

Hon fortsätter:

– Vi vill skapa plats för alla. Bilarna ska komma fram snabbt på lederna, men när man kommer in i staden och i bostadsområden ska det vara gång- och cykelstråk. På vissa ställen har vi sträckor där bilar inte får köra fortare än gångfart.

ETT AV DE många projekt som stadsmiljöförvaltningen jobbat med är *”Pilotområde cykel”* som pågår i Backa och Majorna. I Backa, där färre cyklar än i andra delar av Göteborg, har man



Elvira och sönerna Hamza och Josef klarar sig utmärkt utan bil. Det blir till och med smidigare och mer socialt utan bil tycker de.



5 alternativ till egen bil

BILPOOL

För dig som inte vill äga en egen bil men behöver tillgång till en då och då kan bilpoolen vara ett alternativ. Det finns både privata och andra typer av delade bilpooler. Poseidon strävar efter att på sikt ge alla hyresgäster tillgång till bildelningstjänster inom 400 meter. Redan nu finns det tillgång till både elcykel- och bilpoolservice i vissa av våra nybyggnadsprojekt.

2 CYKLA

När du väljer cykeln framför bilen gör du både en insats för miljön och din hälsa. På flera ställen finns låncyklar från Styr & Ställ som gör det möjligt att resa flexibelt. Ta en spårvagn i regnet men trampa tillbaka på en cykel i solen.

3 SAMÅK

Dela bilresan med andra. Åk med grannen, kollegan eller hitta en ny bekantskap att samåka med.

4 PROMENERA

Slipp bilköer och fulla spårvagnar. Att promenera är enkelt, gratis och uppfriskande. När fler väljer att förflytta sig till fots bidrar det till en levande och trygg stadsmiljö.

5 KOLLEKTIVTRAFIK

Kollektivtrafiken i Göteborg består av spårvagn, buss, pendeltåg och båt. Missa inte gratisfärjan mellan Stenpiren och Lindholmospiren, om du vill slippa cykla över bron.

Poseidon arbetar för fler hållbara resor

Poseidon och Göteborgs övriga kommunala bostadsbolag jobbar för att göra det enklare att gå, cykla, köra elbil, hämta paket och åka kollektivt. Mobilitets-satsningen är långsiktig, men detta har vi börjat med:

- Test av mobilitets- och delningstjänster i ett antal nyproduktioner.
- Skyltar med minutavstånd för gång till olika knutpunkter testas under hösten i Tynnered och vid Frölunda Torg.
- Förbättringar av cykelparkeeringar inomhus och utomhus.
- Cykelfixardagar tillsammans med hyresgäster.

VILL DU VETA MER?: Läs mer om Poseidons mobilitets-satsning på poseidon.goteborg.se/hyresgast/leva-hallbart/hallbart-resande



genomfört olika aktiviteter för att inspirera fler att använda cykeln som transportmedel. I Majorna cyklar betydligt fler, men eftersom det på många ställen saknas cykelbana tvingas cyklisterna ut i gatan. Därför är huvudfokus i Majorna att göra det tryggare att cykla.

För många känns det svårt att få ihop vardags-pusslet och matinköpen utan bil, men Elvira ser inte det som ett problem.

– Det handlar bara om planering. Jag handlar vissa saker på Frölunda Torg, sen tar jag hem det och går till vår affär här i Kaverös och kompletterar. Så jag handlar kanske två gånger i stället för en, och bär lite mer – men vi ju är tre, så vi hjälps åt.

– Det är en frihet att inte ha bilen längre. Man slipper leta parkering, hålla på med parkeringsappar och man vet precis när man kommer fram, om spårvagnen går som den ska, säger Elvira. ●

Fyra tips.

Minska klimatavtrycket i vardagen

Det finns mycket du kan göra för att göra skillnad för vår planet. Både stora och små saker. Att förflytta sig hållbart är en sak, men det finns många fler val du kan göra för att minska ditt klimatavtryck. Här är fyra förslag.

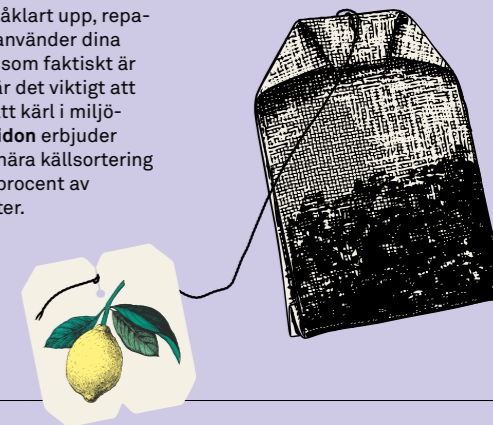
Nej till onödiga frakter

Att handla online är bekvämt, men det finns en baksida med allt. I takt med att fler paket skickas ökar emballageförbrukningen, antalet transporter och därmed även utsläppen. Undvik speciellt expressleveranser och varor som fraktas med flyg då de transporterna är svåra att göra på ett klimateffektivt sätt. Beställ flera varor på en gång i stället för att göra många små beställningar. Undvik dock att skicka efter flera storlekar av samma vara, i syfte att returnera det som inte passar.



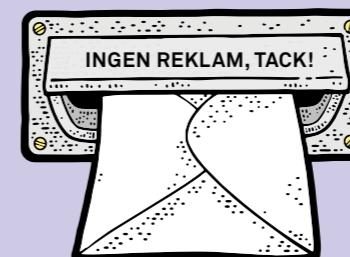
Källsortera rätt

Var sak på sin plats. Nästan allt går att källsortera, och det som inte kan materialåtervinnas kan energåtervinnas. I första hand åter du såklart upp, reparerer och återanvänder dina saker. När det som faktiskt är sopor kastas är det viktigt att de hamnar i rätt kärl i miljörummet. Poseidon erbjuder full fastighetsnära källsortering för nästan 80 procent av våra hyresgäster.



Låt brevlådan stå tom

Ta kontrollen över vad som kommer in genom ditt brevinkast, och sätta upp en "ingen reklam-skytt" på ytterdörren. Om du börjar använda e-tjänster som e-faktura, autogiro och digitala brevlådor som Kivra slipper du inte bara att onödiga kuvert dimper ner på hallmattan, du slipper dessutom leta räkningar runt halva lägenheten när det är dags att betala dem. Win-win för dig, avsändaren av fakturan och allt liv i naturen.



Strunta i take away-locket


Strunta i lock och sugrör när du köper take away-kaffe, läsk eller lunch. Varför? Jo, för att det redan flyter mer än 150 miljoner ton plast i våra hav och plast tar 450 år att bryta ner. Att använda en egen matlåda och mugg när du köper hämtmat och dryck är ett enkelt sätt att minska avfallet. Tillverkningen av engångsförpackningar har större miljöpåverkan än den som uppstår när du diskar flegångsförpackningen. Och du, om du bara ska köpa en frukt – behövs det då en påse?



HUR LEVER DU OCH VAD KAN DU FÖRÄNDRA? På klimatkalkylatorn.se hos WWF, Världens naturvårdsorganisation, kan du testa dig själv för att se vilka förändringar du och ditt hushåll kan göra för att minska klimatavtrycket.

Korsord.

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

TECKNAS NED AV LÄKARE	▼	SLUMPA SIG	FÖR REST- PRODUKT- ER	▼									
FLOTTA TILL SJOSS													PÅ REV
▲			PYSSEL LITE RAKÄRE										
HÖRN													
KAN MAN MED GLIMTEN I ÖGATI													
FÖR DRYCK AV OLIKA SLAG													
POTTER- BOLAĞ		ÄR VÄL GENIAL IDE			KORS- ORDS- KUNGEN 2023	DAGEN MÅN FRÄR I BÖRJAN	REGEL- RÄTTA	SMÖRA UTAN FJÄSK	TESTAR JOBB	▼			BRA I BERLIN
▲		FARM											
▶					ORÖRD NATUR	KÄND ANITA							
OKLAR				T JOCKA BUNTAR SLÄDE						GULD KEMI- SPRÅK			
FÅNGAR MED REPET													
KILLEN	GJORDE RENT FÖRR												
▶	RÖTTER												SMÅ- PUTTRA
					FRÅN SEOUL								
					SMÄVILT								
KOMMA FRÅM		ÄR VÄL KILTEN											TA OCH VRIDA
		TVÅ I ZOO											
RÄSTLÖST TILLRÄTTA- LAGP							SAMOVAR						
▶													
					HAR SITT BÜRSRÅK								HA PÅ KÄNN



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

Lös korsordet så får du fram en mening från de färgade fälten som du skickar in till oss senast den 15 december 2023.

- Skicka svaret via mejl till: info@poseidon.goteborg.se. Skriv "Korsord 7" i ämnesraden, ange rätt svar samt ditt namn och adress.
 - Du kan också posta talongen med rätt svar till: Bostads AB Poseidon, Box 1, 424 21 Angered. Märk kuvertet "Korsord 7" och glöm inte att fylla i namn och adress.
- Vinnarna meddelas personligen.

Från och med den 18 december kan du se facit på: ivk.poseidon.goteborg.se/korsord

VAD HÄNDE SEN?



Boendebudgetet skapar gemenskap i Hjällbo

2022 drog Poseidon i gång sin första boendebudet genom att ge boende och grundskoleelever i Hjällbo makten över en miljon kronor. Så här gick det!

BAKGRUND

2022 fick boende och grundskoleelever i Hjällbo bestämma hur en miljon kronor skulle användas i området. Tanken med boendebudgeten var att de som bor och går i skolan i Hjällbo ska ha möjlighet att påverka utvecklingen i området och öka tryggheten och trivselen.

NULÄGE

Runt 100 förslag lämnades in och 2 237 röstade på de tre nominerade förslagen. Vann gjorde fotbollsturnering, lördagsaktiviteter och utomhusbio. Hittills har vi bokat av grillfest, lördagsfika, loppis och tipspromenad, en uppskattad fotbollsturnering och en filmkväll.

FRAMTID

Aktiviteterna i boendebudgeten i Hjällbo fortsätter under 2024. Det planeras för en större fotbollsturnering, fler lördagsaktiviteter och filmkvällar. Vi har också genomfört fler av de förslag som lämnades in, bland annat cykelkurser för vuxna, utegym och jobbsökarhjälp.



Svaret är: _____

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____ Postort: _____

E-post: _____

Testpatrullen invigde nya Hjällbo parklek

I november var det äntligen dags. Då invigdes nya bemannade Hjällbo parklek – en plats för lek, aktiviteter och möten mellan boende. Poseidon lät en testpatrull med barn från området utvärdera parkleken, och reaktionerna talar för sig själv.

Talesättet ”det finns inget dåligt väder bara dåliga kläder” stämmer helt in på barnen som samlats i höstregnet på

Bondegärdet 8 i Hjällbo. Det har blivit dags att testa Hjällbo parklek, som har fått en helt ny utformning och lekplats. Regnbyxorna är på, humöret på topp och det tar inte många minuter innan de har spridit ut sig över parken.

– Jag vill gunga! utbrister **Aaliyah Omar** och drar med sig kompiserna **Tayra Dizdarevic** till vippgungan i trä.

DE UPPTÄCKER ATT det behövs mer motvikt på Tayras sida och kallar på förstärkning i form av Aaliyahs lillebror **Amir**. Efter ett par gung upp och ner är det annat som lockar. Amir ger sig av till rutschkanan där vätan ger extra skjuts neråt.

– Wiiii, utbrister han när han svihar ner i hög fart.

Han klättrar upp och gör om det igen. Och igen.

Aaliyah och Tayra fortsätter till snurran.

– Det här är min favorit eftersom man kan vara flera i den, säger Tayra.

Nya Hjällbo parklek har tagits fram för, men också med hjälp av, boende i Hjällbo. Under processens gång har

till exempel barn i närliggande skolor lämnat in önskemål om vilken lekutrustning som ska finnas i parken. Förhoppningen är också att det ska bli en naturlig mötesplats för vuxna i området. Medan barnen leker kan de passa på att få upp lite puls

i det nya utegymmet, eller slå sig ner vid sittplatserna. Bakom den nya grillplatsen har barn från **Pop-up Picasso** målat berget i färgglada toner.

– Parkleken är bemannad måndag till lördag. Då tar vi fram pingisbord, sandleksaker och ordnar aktiviteter för barnen, berättar **Schauka Simmo** som är en av de fritidsassistenter som bemannar parkleken.

UNDER TIDEN SOM lekytorna byggts upp på Bondegärdet har parkleken hållit till på Hjällbo torg. Där förvarades leksakerna i en container. På den nya parkleken finns ett nybyggt hus med förrådsutrymmen, personalrum och en besökstoilet. Parkleken får även besök av utomstående aktörer. Under sommaren har det till exempel arrangerats cirkus-

skola och clownshow i parkleken på Hjällbo torg och det kommer fortsätta i den nya parkleken.

– En gång var polisen här och alla barnen fick titta inuti polisbilen, berättar Tayras syster **Sara** med beundran i rösten.

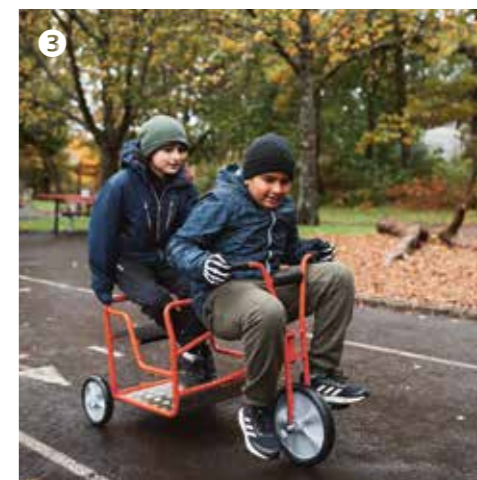
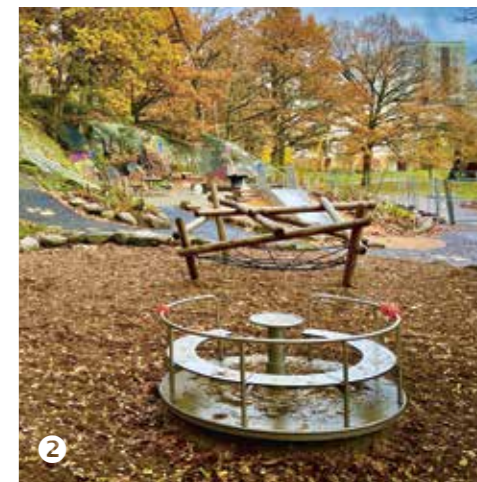
Abdellatif Omar, som är pappa till Aaliyah och Amir berättar att de bor i närheten. När parken är bemannad låter han ibland barnen gå ut och leka själva.

– Det är fantastiskt att det hela tiden finns vuxna närvarande som vi litar på. Genom parkleken lär dessutom barn och vuxna i området känna varandra, säger han och fortsätter:

– Den nya parkleken är verkligen ett lyft. Området känns ljusare och mer inbjudande.

DET HAR BLIVIT dags för test av cykelbanan och de röda cyklarna som plockats fram ur förrådet av fritidsassistenter. **Abdul Rashid** tävlar mot **Luqman** och **Amir Mangal**. Och det går undan.

– Det är mina två kusiner. Vi brukar leka tillsammans här nästan varje dag, säger Abdul innan han upptäcker att han håller på att bli omkörd och trampar vidare. ●



1 Fr. v. **Luqman, Amir, Abdul, Amir, Aaliyah, Tayra** (sittande) och **Sara** ger lekplatsen tumme upp – peace!

2 Hjällbo parklek har uppgraderats med en helt ny lekplats, grillplats och toalett till besökarna.

3 Under dagtid kan barnen låna trehjulingar. Den som är stark i benen kan ta med en passagerare.

4 Aaliyah och systrarna Tayra och Sara leker ofta tillsammans i parkleken.

5 Amir hänger i den nya klätterställningen. Här får man bra utsikt över resten av parken.

Hjällbo parklek

- **Adress:** Bondegärdet 8, Angered.
- **Målgrupp:** Barn upp till nio år, men alla är välkomna.
- **Öppettider:** Parkleken är bemannad måndag till lördag kl. 9.00 – 16.00. Det anordnas olika aktiviteter för barnen beroende på årstid och väder. På onsdagar är parkleken öppen på Hjällbo torg i stället för på Bondegärdet.
- **Följ Hjällbo parklek på Instagram:** Håll utkik efter vilka aktiviteter som arrangeras i parkleken på Instagram [@hjallboparklek](https://www.instagram.com/hjallboparklek).

VI PÅ POSEIDON

Till sist.

Lekfullt konstverk ska få fler att mötas

KAN ETT KONSTVERK få ett område att mötas? Det tror konstnären **Adam James** som skapat "The Common Home" på Beväringsgatan i Kortedala. Det lekfulla konstverket, som invigdes i somras, står mitt emellan Poseidons klassiska hyreshus och bostadsrättsföreningen på andra sidan. Ett stenkast därifrån står Poseidons nybyggda Nya Kvibergshuset.

– Min tanke är att det ska vara som ett hem utan väggar men med fönster som både blickar in och ut från konstverket. Jag hoppas att det ska bli en lekfull plats som förenar och uppmuntrar till möten mellan boende i de olika husen, säger Adam James.

LEDORDET "MÖTESPLATS" går igen både i färg-er och former. Från det cirkelformade trä-däcket i mitten leder tre ramper i riktning mot de olika husen. Färgerna rosa, gult, och grönt återfinns på byggnaderna. Konstnären har också pratat med hyresgästerna om deras hem och område vilket resulterat i mindre skulpturer som föreställer allt från ett garnnystan till en planta.

– För mig handlar konstverket om oss på Beväringsgatan. Det känns kul att vi som bor här lämnar ett avtryck, säger hyresgästen **Lisbeth Pipping**. ●

TEXT & FOTO: Maria Bard



BESÖK "THE COMMON HOME": Ta spårvagn 7 eller 11 till hållplats Kviberg och gå 450 meter till Beväringsgatan 5.

