

ENKLARE VARDAG
Så håller du
i gång i sommar

LEV HÅLLBART
Guide till en
natt i det fria

GUIDEN
Upplev
Göteborgs skärgård

I våra kvarter

Nummer 1, vår/sommar, 2024
Ett magasin för dig som är hyresgäst hos Poseidon

MAGASIN

Tillsammans

Lövgärdet
då och nu

Poseidon & hyresgästen

Fördelarna med
Omflyttnings-
platsen

POSEIDONVARVET

Startskott för ny löparfest

Innehåll.



TILLSAMMANS

Ett förändrat Lövgärdet

Lövgärdet har gått igenom många faser sedan det byggdes på 70-talet. Nu har hela området fått ett ordentligt ansiktslyft, och trygghetskänslan ökar år efter år. Detta har hänt.

LEV HÅLLBART

Tälta i Göteborg – expertens tips & råd

När nätterna blir ljumma är en natt i naturen ett härligt äventyr. Rickard Bensow från Friluftsförbundet delar med sig av de bästa tipsen för dig som ska sova ute för första gången.

4 På gång

Sommarlovsaktiviteter, nya bostäder vid Eriksberg och Piffel-boxar. Det händer mycket i Poseidons områden just nu.

6 Poseidon & hyresgästen

Numera kan du söka omflyttning i hela staden. Träffa Jenny Lindqvist som fick lägenheten med drömläget på några månader.

8 Lilla boskolan

Trivseltipsen för dig med balkong eller egen uteplats. Sakerna du får och inte får göra.

13 Hemma hos

Stans finaste utsikt? För Tibor Ragnmark är den stora balkongen och lägenheten i Nya Kvibergshuset en källa till harmoni.

14 Guiden

Upplev Göteborgs skärgård i sommar. Vi listar fem favoritöar.

16 Den hållbara staden

Det ska vara lätt att välja cykeln. Så underlättar Poseidon för dig som vill cykla mer.

18 Enklare vardag

Vad är en rimlig träningsambition under sommaren? De personliga tränarna Louise Andersson och Sara Brodén Blom guidar dig.

23 Profilen

Träffa projektledaren Cecilia von Elern som sammanför grannar genom våra populära gårdsföreningar.

24 Experten

Omvandla barnrummet till ett tonårsrum. Barnrumsdesignern Cecilia Rosvall delar med sig av sina bästa tips.

24



GLOBEN LIGHTNING



6

JOHANNES BERNER



18

LISA BARRYD



31



”Grannar är viktiga för tryggheten”



DETTA SER JAG FRAM EMOT JUST NU:

Att fortsätta bidra till att Göteborg blir en stad utan särskilt utsatta områden.

SEDAN BÖRJAN AV året har jag rollen som tillförordnad vd på Poseidon, under tiden som rekryteringen av ny vd pågår. Till vardags är jag även vd för Framtidenkoncernen och har därför under flera år haft möjlighet att följa Poseidons arbete.

Att underhålla våra fastigheter är ett av våra viktigaste uppdrag. Ett område som nått slutet av sin renoveringsresa är Lövgärdet, som du kan läsa om i det här numret. Jag blir alltid lika glad när jag är där och ser den förändring som skett. Genom att Poseidon under många år satsat på renoveringar, trygghet och närvaro upplever i dag fler hyresgäster i Lövgärdet att det är en trivsamt del av staden. Vårt mål i Framtidenkoncernen är att ingen göteborgare ska behöva bo i ett särskilt utsatt område. Jag hoppas att Lövgärdet är ett av de områden vi snart kan stryka från listan.

ATT SKAPA MÖJLIGHET för grannar att lära känna varandra är en annan viktig del av vårt trygghetsarbete. Under våren startade vi en ny tradition – Poseidonvarvet, som ger våra hyresgäster möjlighet att träffas och upptäcka nya områden i staden.

I det här numret får du även tips på hur du kan upptäcka fler delar av Göteborg i sommar. Hoppas att du tar chansen att njuta av vår vackra stad!



Terje Johansson
tf vd 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 Misis ● Redaktionell produktion: Rubrik AB ● Redaktör: Maritha Arcos ● Art Director: Hanna Finnström ● Omslag: Amanda Falkman ● Tryck: Stibo Complete, Vimmerby

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



POSEIDON



SOMMARLOV

Roligare sommar för barn och unga

SOMMARLOVET ÄR I full gång och både staden och Poseidon erbjuder massor av kostnadsfria sommaraktiviteter för barn och unga. I år har Poseidon sommaraktiviteter i Backa Röd, Hjällbo, Lövgärdet, Frölunda Torg och Biskopsgården. En del arrangerar vi själva, en del i samarbete med andra. Men alla är till för att ge fler barn och ungdomar ett sommarlov fyllt med lek, gemenskap och kompisar. I Backa anordnar vi för tredje året i rad "Sommar i Backa", ett åtta veckor långt sommarlovsprogram på näridrottsplatsen i Backa Röd, där det bjuds på massor av skojiga aktiviteter. ●

VILL DU VETA MER?
Poseidons sommaraktiviteter hittar du på poseidon.goteborg.se. Göteborgs Stads aktiviteter hittar du på goteborg.se/kalendarium.

! NYHETER FRÅN POSEIDON



Nytt medborgarlöfte i Backa

Poseidon är en av 27 aktörer som signerat ett nytt medborgarlöfte i Backa. Tillsammans med polisen, staden, föreningar och näringslivet ska vi jobba med skola, fritid, lokalområde och familj för att göra Backa tryggare.



Ny hemsida på gång

Till hösten uppdaterar vi vår hemsida och gör den mer användarvänlig för dig som hyresgäst, särskilt i mobilen. Det ska också bli enklare att hitta eftersökta tjänster och information och snabbare få svar på sina frågor.



Rosa boxar fyllda med lek

På ett antal platser i staden har Poseidon placerat ut så kallade Piffel-boxar. Via en app kan boende utan kostnad plocka ut sportredskap och spel från de rosa boxarna för att enklare kunna leka utomhus.



Bibliotek i tvättstugor

Medan biblioteket i Frölunda byggs om testar vi en ny idé: att ha små bibliotek i några av tvättstugorna på Marconigatan, Näverlursgatan och Gångglåten med ett urval av böcker som ska passa våra hyresgäster.



NYPRODUKTION

Nya bostäder vid Eriksberg

! PÅ DANAPLATSEN VID ERIKSBERG byggs nu ett nytt Poseidon-hus med 175 hyresrätter. Huset är utformat för att passa den långsmala tomten och samtidigt knyta an till varvsmiljön i området. Huskroppen är uppdelad i tre skepp med olika fasadmateriäl – skiffer, puts och plåt. Stora delar av taket täcks med solceller. Inflyttning planeras till årsskiftet 2025/2026. ●

Om Danaplatsen

Det nya huset vid Danaplatsen blir ett lamellhus i sju våningar. Huset rymmer mest mindre lägenheter, men storleken varierar mellan 1-4 rum och kök. I bottenvåningen byggs en verksamhetslokal och i källarplan parkeringsplatser.

VI PÅ POSEIDON



Pernilla Deplanck Enerskog, utemiljöcontroller Poseidon



Löv blir till jord för våra gårdar

TILL HÖSTEN KOMMER våra hyresgäster att se behållare som, i mån av plats, placeras i närheten av våra gårdar.

Vad är det för behållare?
– Det är en lövkompost som består av tre behållare. Det tar tre år att bryta ner löv till jord, så en behållare för varje år.

Varför ska vi kompostera löv?
– Det är smartare att använda det som redan finns på plats i stället för att köra bort det och köpa in nytt. Löv blir till jättefin jord som kommer användas till våra planteringar, träd och gräsmattor.

Hur kommer hyresgästen lägga märke till lövkomposterna?
– Vi är måna om att hitta en bra plats för lövkomposten i området, göra en bra behållare och märka upp den. Komposten innehåller bara löv och grenar, så inget ätbart som till exempel kan dra till sig råttor. Möjligtvis kommer en igelkott eller groda att använda lövkomposten för att övervintra. ●

5

trivselregler i tvättstugan

JUST NU SÄTTER vi upp nya informationsblad och dekaler i våra tvättstugor. Här är våra fem trivselregler som gör det smidigare att dela tvättstuga med grannarna:

- 1** Tvätta bara under din bokade tvättid.
- 2** Ta hand om maskinerna så håller de längre.
- 3** Använd mindre tvättmedel, i Göteborg har vi mjukt vatten.
- 4** Städa efter dig så att din granne möter en ren tvättstuga.
- 5** Om något är trasigt eller saknas, anmäl det i vår boendeapp!

! **KOLLA IN FILMEN!** Se hur du använder tvättstugan på poseidon.goteborg.se/hyresgast/boskola/vanligt-tvattvett/

Genom **Omflyttningsplatsen** kan du som är hyresgäst hos **Poseidon** enkelt söka lediga lägenheter även hos **Bostadsbolaget**, **Familjebostäder** och **Gårdstensbostäder**. Detta ger dig möjlighet att söka bland bostäder över hela staden.

Jenny Lindqvist hade bott i sin hyreslägenhet i Björkekärr, i östra Göteborg, i fem år när hon fick jobb i en annan kommun. Trots att hon trivdes bra i lägenheten hon hyrde av **Bostadsbolaget**, växte hennes önskan om att minska pendlingstiden.

– Jag ville ha en lägenhet i ett lugnt område, närmare Central-

månader eller blir lediga efter en intern omflyttning – de lägenheterna annonseras direkt på Boplats. Detta system infördes hösten 2022 och ersatte respektive bostadsbolags egna system för intern omflyttning.

– Det var så bra att alla kommunala bostadsbolag var med, så jag kunde söka lägenheter i hela staden. Jag hade aldrig fått en så

Sök omflyttning i hela Göteborg

stationen. Så förra våren gick jag in på **Omflyttningsplatsen** och började titta efter andra lägenheter. I december flyttade jag in hos **Poseidon**, i den här rymliga ettan vid Stampen, berättar Jenny.



Jenny Lindqvist, hyresgäst hos Poseidon.

NÄR EN LÄGENHET blir ledig inom allmännyttan i Göteborg läggs den först ut på Omflyttningsplatsen. Om de sökande som erbjuds lägenheten tackar nej annonseras den ut på **Boplats**. Undantaget är lägenheter som har kortare inflyttningsdatum än tre



Erika Ekblom, uthyrare på Poseidon.

här fin lägenhet, med detta läge via Boplats med bara fem års kötid. Och det bästa är att jag fortfarande har kvar min köplats på Boplats, säger Jenny Lindqvist.

FÖR ATT ANSÖKA OM omflyttning via Omflyttningsplatsen måste du ha varit folkbokförd och haft ett förstahandskontrakt i din nuvarande lägenhet i minst ett år. Du ska också ha skött dina hyresinbetalningar och inte orsakat några störningar. Lägenhetsannonserna på Omflyttningsplatsen ligger

ute i fyra dagar, så det gäller att vara snabb för att ha en chans på drömläget.

– Mitt tips är att skapa en bevakning för de områden och lägenhetstyper du är intresserad av. Då får du ett e-postmeddelande så fort en sådan lägenhet dyker upp, säger **Erika Ekblom**, uthyrare på Poseidon.

– Och att faktiskt gå och titta på lägenheten om man får erbjudande om visning, fyller Jenny Lindqvist i.

EFTER LÄGENHETSVISNINGEN är det dags att ta ställning till om du är intresserad av lägenheten. Det är boendetiden i nuvarande lägenhet som avgör vem som får erbjudande om lägenheten. Längst boendetid går först.

– Det är viktigt att bara söka de lägenheter som du är intresserad av. Om du tackar nej till, eller inte svarar på, sex erbjudanden inom sex månader kan du nämligen inte



“ Jag hade aldrig fått en så här fin lägenhet via Boplats med bara fem års kötid.”

JENNY LINDQVIST, HYRESGÄST.

söka fler lägenheter på ett halvår, förklarar Erika Ekblom.

För Jenny Lindqvist blev det två–tre visningar innan hon fick det efterlängtda samtalet från Poseidons uthyrare om att hon fick lägenheten i Stampen.

– Poseidon tog hand om all administration, inklusive uppsägningen av min gamla lägenhet, och jag signerade avtalet digitalt med mitt BankID. Jag fick till och med möjligheten att överlappa hyreskontrakten två veckor, så att jag kunde städa ur den gamla lägenheten i lugn och ro, berättar Jenny.

– Jag trivs jättebra här och jag kan verkligen rekommendera andra att kolla in Omflyttningsplatsen. Det är enkelt, gratis och det öppnar upp möjligheter att hitta lägenheter utanför de områden där din nuvarande hyresvärd erbjuder boende. ●



Så söker du omflyttning

Boende hos Poseidon, Bostadsbolaget, Familjebostäder och Gårdstensbostäder har möjlighet att söka intern omflyttning hos varandra via **omflyttningsplatsen.se**. Så här gör du:

1 LOGGA IN

Du loggar snabbt och enkelt in på **omflyttningsplatsen.se** med **Mobilt BankID**. Om du saknar BankID kan du i stället skapa ett användarnamn och lösenord.

2 SKAPA EN BEVAKNING

Missa inte drömlägenheten – skapa en bevakning på den typ av lägenhet du är intresserad av. Du kan bland annat välja område, hyresnivå och antal rum. När det finns en lägenhet som matchar din bevakning får du ett e-postmeddelande.

3 INTRESSEANMÄLAN

Om du hittar en lägenhet du är intresserad av gör du en intresseanmälan. Du kan ha fem intresseanmälningar på aktiva lägenhetsannonser åt gången. När du gjort en intresseanmälan kan du se din aktuella köplats.

4 TACKA JA/NEJ

De personerna med längst boendetid i nuvarande lägenhet får erbjudande om visning. Tacka ja eller nej till lägenheten inom utsatt svarstid. Tänk på att du endast kan tacka nej till sex erbjudanden under sex månader, därefter får du vänta i sex månader innan du kan söka igen.

VILL DU VETA MER?
Besök omflyttningsplatsen.se/vanliga-fragor/

LILLA BOSKOLAN

Att avnjuta en frukost på balkongen eller umgås på en grönskande uteplats ger en extra guldkant till vardagen. Här kommer några tips att tänka på inför sommaren.



Plantera i låda eller bäddar

ODLA GÄRNA GRÖNSAKER, kryddor och blommor. Se till att dina odlingsbäddar är välskötta och enhetliga, och undvik att lägga upp jord mot plank eller husfasader då det kan leda till fukt-

skador. Blomlådor måste vara placerade på insidan av balkongen så att de inte råkar trilla ned på någon. Vi ber dig också att vattna försiktigt så att vattnet inte rinner ned till grannen.

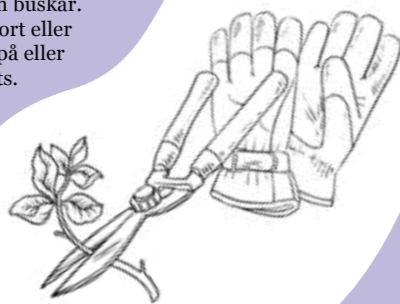


Grilla på balkong och uteplats

ATT GRILLA HÖR för många sommaren till. Du får grilla på din uteplats eller balkong, så länge du använder en elgrill och visar hänsyn till dina grannar. Det är inte tillåtet att grilla med öppen låga. Se till att grillen inte står för nära fasaden eller brännbara material. Ha alltid vatten eller släckningsutrustning nära till hands och lämna aldrig grillen utan uppsikt.

Uteplatsen – en egen gräsplätt

EN LITEN PRIVAT oas, perfekt för odling och umgänge. Det är ditt ansvar att hålla uteplatsen snygg, sköta om grönyrtorna och se till att häckar inte överstiger tillåten höjd. Kolla upp vad som gäller på er gård. Efter samråd med Poseidon kan du få sätta upp staket, byta markbeläggning eller plantera mindre träd och buskar. Däremot får du inte ta bort eller beskära träd som växer på eller i närheten av din uteplats.



Tänk även på det här

- 1 Mata inte fåglarna. Frön och matrester kan locka till sig skadedjur.
- 2 Om du röker på balkongen – visa hänsyn så att dina grannar inte störs.
- 3 Skaka inte mattor eller annat från balkongen.
- 4 Uteplatsen ska inte användas som förvaringsutrymme för möbler, bil- däck eller annat.
- 5 Balkongen eller uteplatsen ska återställas till ursprungligt skick när du flyttar.
- 6 Utöver reglerna ovan kan det finnas särskilda bestämmelser i just ditt område. Hör av dig till Poseidon för att se vad som gäller där du bor.

REGLER FÖR BALKONG OCH UTEPLATS

På poseidon.goteborg.se/hyresgast/praktiskt-i-boendet/balkong-och-uteplats/ har vi samlat regler, råd och tips för dig med egen balkong eller uteplats.



Lövgärdet går en grön tid till mötes

Från miljonprogrammets optimism, via tomma lägenheter och kriminalitet, till renoveringar och satsningar på utemiljöer och trygghet – Lövgärdet har gått igenom många faser. Men framtiden ser ljus ut.

Vid en av Göteborgs yttersta kanter, på gränsen till Surte och inbäddad av berg, skog och Surtesjön, ligger den sista stadsdelen som skapades under miljonprogrammet: Lövgärdet. Planerna för de nya områdena runt Angered var storslagna, och Göteborg beräknades svälla till en miljon invånare vid millennieskiftet. I Lövgärdet byggdes en blandning av hyreshus, radhus och hög-

hus med nio våningar. Senare byggdes även parhus och ett villaområde.

Men 1970-talets olje- och industrikriser bromsade stadens tillväxt, samtidigt som den "gröna vågen" gjorde att invånare lämnade storstäderna. När Lövgärdet till sist stod färdigt 1977 fanns det inte efterfrågan nog att fylla de 3 600 lägenheterna.

– Folk kunde välja mellan 4–5 olika lägenheter när de flyttade till Lövgärdet. Men vi låg ständigt på runt 350 tomma lägenheter, vad vi än gjorde för



Dennis Andersson, distriktschef Angered.



Carina Nilsson, boendeutvecklare.



RENOVERING

”Det har nästan blivit en nybyggd känsla”

MED START 2006 började Lövgärdet rustas upp både utvändigt och invändigt, något som sedan genomfördes i fyra etapper fram till 2023. Fasader har målats, och fönster, balkonger, yttertak och entréer har fräschats upp. Lövgärdeparken har gjorts mer trivsamt och användbar, och gårdarna har fått mer grönska. Vissa hus har fått solceller på taken, och nya miljöhus har byggts. Lägenheter som tidigare inte haft balkong i syd- eller västläge har nu fått det.

– Det har nästan blivit en nybyggd känsla, säger **Ann-Marie**

Petersson, ombyggnadssamordnare på **Poseidon**.

ÄVEN INUTI HUSEN har omfattande renoveringar gjorts. Eftersom stammarna ändå behövde bytas renoverades också kök och badrum.

– Vi har strävat efter att återvinna det som har varit möjligt. Till exempel kollar vi alltid om fönster kan användas i andra sammanhang.

Hyresgästerna har haft möjlighet att välja nivå på renoveringen av lägenheterna. Till exempel har man kunnat välja mellan badkar eller dusch. Man har också haft möjlighet att få nya skåpsluckor,

kakel och bänkskiva i köket, vilket många har tackat ja till.

– Nästan ingen har velat ha parkett i vardagsrummet, som var ett möjligt tillval, medan nästan alla har valt att glasa in balkongen, säger Ann-Marie Petersson.

Under perioder har Lövgärdet ibland känts som en stor byggarbetsplats. Men hyresgästerna har varit tappra, menar hon.

– De har haft det kämpigt. Men efteråt har de varit väldigt positiva! Vi har jättegoda hyresgäster. ●



Ann-Marie Petersson, ombyggnadssamordnare, distrikt Angered.

att försöka hyra ut fler. Vi fick till och med gå runt till de tomma lägenheterna och ”hålla igång dem” så att de inte skulle förfalla, berättar **Carina Nilsson**, som i dag är boendeutvecklare på **Poseidon**, men arbetade som uthyrare under denna period.

Dennis Andersson, distriktschef Angered på **Poseidon**, nickar och håller med. Han började som husvärd i Lövgärdet i mitten på 80-talet och hans pappa var med och byggde området.

– Vi försökte sälja in Lövgärdet med natur och friluftsliv, men avståndet till centrala staden gjorde att området upplevdes som en satellit. Folk tyckte att det låg för långt bort. Och de tolv höghusen låg för nära varandra, man kunde se rakt in till grannarna, minns Dennis Andersson.

1987 SÅLDES EN del av Poseidons hus, det som nu är Södra Lövgärdet och ägs av **Victoriahem**. Och i slutet på 1990-talet revs sex av de tolv höghusen, där många lägenheter ändå stod tomma; när vartannat hus försvann blev området luftigare. Men området hade fortsatt stora utmaningar. Lövgärdet har till exempel varit med på polisens lista över särskilt utsatta områden sedan listan kom ut för första gången 2015.

FÖR ATT ÖKA LÖVGÄRDETS attraktion renoverade **Poseidon** lägenheterna i fyra etapper

? Hur trivs du i Lövgärdet?



MARIE SANDIN

– Jag har bott här i elva år och trivs jättebra. Jag gillar närheten till skogen och Vättlefjäll. Det är nog därför som jag har bott här så länge. Jag går ofta där med mina hundar. Det som är tråkigt är att folk slänger så mycket skräp i naturen.



MOHAMED SAID

– Jag trivs jättebra. Jag har en son och det finns många lekplatser där han kan leka och umgås med andra barn. Självtar jag gärna en springtur i skogen. Jag gillar också tvättstugan i vårt hus – den är fin och fräsch. Jag har bott här i två år.



MAHDI MARJAKOSKI

– Jag har bott här i fyra år och trivs, trots att det har rykte om sig att vara ett sämre område. Det finns till exempel fina lekplatser för barnen men det bästa är ändå närheten till Surtesjön. På somrarna är vi ofta där och badar hela familjen.



MARYAM ABDI

– Jag bor i husen på Mejrangatan och gillar framför allt att det är så stora rum. Både köket och badrummet har rymliga ytor. Jag tycker också att området är fint. Jag och mina vänner är ofta ute och promenerar när vädret är bra. Jag har bott här i åtta år nu.



”Folk tar mycket ansvar”

NÄR ANN VINBLAD LARSSON och hennes man var ute på promenad i början av 1970-talet kom de förbi Lövgärdet, som precis hade börjat byggas. De fastnade direkt för området, och i november 1973 flyttade de och deras barn in i en lägenhet på Mejrangatan.

– Det var så grönt i området, och nära till Surtesjön. Fast det byggdes fortfarande för fullt runt omkring. Centrum var inte heller färdigt, men vi kunde i alla fall handla mat på Lövhallen, det var en väldigt trevlig affär, säger Ann.

Numera är hon änka, och barnen har blivit vuxna och flugit ut, men gatan har hon aldrig lämnat. Hon är nu inne på sitt 51:a år som Lövgärdet-bo.

– Jag kommer att bo kvar här tills de lyfter bort mig. Visst har det alltid funnits lite problem i området, men jag har aldrig känt mig otrygg här.

ÅR 1989 GRUNDADES Sveriges första Nattvandrarförening i Göteborg, och Ann var med från start.



Jag kommer bo kvar här tills de lyfter bort mig.”

ANN VINBLAD LARSSON, HYRESGÄST.

Varje fredag och lördag går hon ut med de andra från klockan nio på kvällen tills sent på natten.

– Det ger mig väldigt mycket, och man känner verkligen att man gör något bra. Det är så roligt att träffa och prata med alla som är ute, och de allra flesta ungdomar är jättefina. Det är en liten klick som förstör för alla andra. De sista två-tre åren har varit lite stökiga, men nu har det blivit lugnt. Så här borde det vara jämnt, säger Ann.

Hon tycker att Lövgärdet har utvecklats till det bättre med tiden.

– Folk tar mycket ansvar, och visar mer hänsyn till varandra. ●

1366 lägenheter

Poseidon äger 1 366 lägenheter i Lövgärdet. Husen har inte samma stora skala som i många andra 70-talsområden. Bebyggelsen domineras i stället av låg- och radhus samt ett och annat höghus.

från 2006 till 2023, och samtidigt rustades utemiljöerna och husens utsidor upp. Många hus hade till exempel balkong i norrläge – sådana lägenheter fick nu ytterligare en balkong i söder- och västerläge vilket uppskattades av de boende. Aktivitetshuset **Eklövet** byggdes där ett av höghusen hade stått i slutet på 90-talet och en ny fotbollsplan anlades.

– Området blev mycket trevligare och öppnare, och grönskan i utemiljöerna blev påtaglig, säger Dennis Andersson.

– Det har blivit otroligt fint, det ser nästan nybyggt ut nu. Sen har vi också satsat stort på att öka tryggheten, med trygghetsboenden och våra trygghetsvårdare, säger Carina Nilsson.

INSATSERNA HAR GETT resultat. Med besked. I hyresgästenkäten som genomförs årligen har till exempel trygghetsindex för Lövgärdet ökat från 67,8 procent 2020 till 83,8 procent 2023 – långt över genomsnittet för hela Göteborg.

– Det sker en positiv utveckling i området, och vi kan bland annat se att antalet anmälda brott stadigt minskar. Det är en positiv spiral. Vi har i dag våra nöjdaste hyresgäster just i Lövgärdet, om man jämför med särskilt utsatta stadsdelar i Göteborg och även i hela Sverige, vilket är oerhört glädjande, säger Dennis Andersson. ●



TRYGGHETSVÅRD

Medine Gül och Nexhip Xhaferi jobbar som trygghetsvårdare i Lövgärdet.

”Vi har byggt upp ett förtroende hos ungdomarna”

NORRA LÖVGÄRDET VAR, tillsammans med Hjällbo, år 2018 det första området hos **Poseidon** som försågs med trygghetsvårdare. I dag arbetar sex vårdare inom hela Lövgärdet, inklusive **Victoriahems** område i södra delen, varje kväll, året runt.

Tanken är att öka känslan av trygghet och möjligheterna till inflytande för hyresgästerna, och minska mängden stök och kriminalitet. Trygghetsvårdarna har koll på fastigheter och gårdar, pratar med de boende, och samverkar med andra aktörer i området.

NEXHIP XHAFERI HAR arbetat som trygghetsvård sedan april 2021, och tycker att det har hänt mycket positivt under de tre åren.

– Det är mycket bättre nu än när jag började. Vi har byggt upp



Nexhip Xhaferi, trygghetsvård, distrikt Angered.

ett förtroende hos ungdomarna, och de litar mer på oss nu. Vi får mer respekt, och har mycket bättre dialog med dem. I början var det svårt att ens få ett ”hej” tillbaka när man hälsade, säger

Nexhip Xhaferi.

MÅLET JUST NU för Poseidon är att få bort Lövgärdet från polisens lista över så kallade särskilt utsatta områden till 2025.

– Vi jobbar för att nå dit, och än så länge går det bra. Sen kan det förändras med nya hyresgäster och ungdomar, med dem måste vi ofta börja om från början. Men de boende är glada för det vi gör, och kommer ofta fram och påpekar hur mycket bättre det har blivit i området. Jag har ett roligt jobb, säger Nexhip Xhaferi. ●

HEMMA HOS

TIBOR RAGNMARK I KVIBERG

Med utsikten som terapi



Tibor Ragnmark

Gör: Matematik- och NO-lärare på Sandeklevsskolan i Bergsjön.

Bor: I en 3:a i Nya Kvibergshuset, i en hörnlägenhet på våning tolv (av tretton).

”**HÄR KAN JAG** leva tills jag fyller 103! Flytten från Kortedala för snart två år sedan blev en nystart i livet. Jag ville ha ett modernt boende som känns lyxigt, det var dags att prioritera mig själv. Och som jag trivs! Här har jag nära till stan, naturen och allt jag behöver. Bilen har en fin plats i husets garage och jag tar hissen upp och in. Jag har nära spårvagnen och sex hållplatser norrut ligger skolan där jag jobbar. Dessutom känns det nostalgiskt att bo här, då jag har utsikt över min gamla arbetsplats som officer på Kvibergs

regemente. Här känner jag mig hemma. Jag gillar lägenhetens öppna planlösning, den funktionella köket, hallen och det luftiga sovrummet, allt är som jag önskar. Men det bästa är såklart den fantastiska utsikten och det fina ljusinsläppet! Jag gillar att ha natur och grönska omkring mig, samtidigt som det är mycket liv och rörelse på avstånd. Att följa vädrets skiftningar är fantastiskt, som att se på en film. Utsikten är min terapi, såsom cykling på landet och att få komma hem till min harmoni.” ●

Makalös utsikt i flera våningar

Nya Kvibergshuset på Beväringsgatan, som stod klart 2022, består av 250 lägenheter i ett unikt, terrasserat hus med mellan fem och sexton våningar. Nästan alla lägenheter har balkong eller uteplats, vissa större lägenheter har två balkonger. De flesta av dessa har en spektakulär utsikt över Göteborg och dess omgivning.



5 pittoreska skärgårdsöar

Från Åstols vulkaniska klippö till Vrångös populära bad och Dyröns vackra vandringsleder. Göteborgs närområde har många pittoreska skärgårdsöar att upptäcka. Här listar vi några favoriter för sommarens utflykter.

VRÅNGÖ

Lugn oas med fina bad

1 Vrångö i södra skärgården är uppskattad för sina fina badplatser, både sand- och klippstränder. De närmsta stränderna ligger söder om färjeläget. Om du föredrar mer avskilda bad kan du promenera till den norra delen av ön. Vrångö har också tre fina promenad slingor på vardera två till tre kilometer. I hamnen finns **Popsicle Café** med både restaurang, café och glasskiosk. Missa heller inte ett besök vid öns gamla lotsutkik, som i dag bjuder på en panoramavy mot Vinga fyr, Öckerö och fastlandet.

HITTA HIT: Västrafiks båtlinje 281 från Saltholmen. Båten avgår också från Stenpirens resecentrum, morgon och kväll måndag till fredag.

ÅSTOL

Exotisk klippö i Bohuslän

2 Åstol är skärgårdsdrömmen i södra Bohuslän, mellan Tjörn och Marstrand. Ön är en vulkanisk klippö med vita trähus som ser ut att resa sig rakt ur havet. Här är det lätt att njuta av lugnet, vyerna, sjöbodarna och inte minst de karga klipporna. Mitt på ön finns en lummig lekpark och en minnessten över förlista fiskare. Är du badsugen finns en saltvattenbassäng med sandbotten och rutschkana, med en lagun intill för de simkunniga.



Fisk- och musikrestaurangen **Åstols Rökeri** serverar havets läckerheter.

HITTA HIT: Västrafiks båtlinje 361 från Rönnäng på Tjörn, dit du tar dig med buss 355 från Nils Ericson terminalen.

DYRÖN

Västkustpärla med vackra bastubad

3 Dyrön är känd som den lilla skärgårdsön med de stora upplevelsena. Här finns en vandringsled runt hela ön, fem kilometer lång, med fantastisk utsikt över Marstrand, Åstol och Pater Noster. Håll utkik efter de vilda mufflonfåren som strövar fritt på ön. Längs leden finns många badvikar och badplatser. En kallare sommardag kan du bada bastu vid öns södra spets (Dyröns bastu måste bokas online). Nära färjeläget finns skärgårdsbistron **Trälverket**. Dyrön är en perfekt dagsutflykt i kombination med Åstol.

HITTA HIT: Västrafiks båtlinje 361 från Rönnäng

på Tjörn, dit du tar dig med buss 355 från Nils Ericson terminalen.

HÖNÖ

Sommaridyll med charm och fiskehistoria

4 Hönö ligger i norra skärgården och är en av de största öarna i Göteborgs skärgård. Om du vill uppleva en "riktig" skärgård är det hit du ska åka. Här finns butiker, mysiga restauranger, fiskerbåtar, sjöbodor och fantastisk natur. Hamnen Klåva är mittpunkten på ön och bjuder på liv och rörelse



året runt. Hönö är perfekt för cykelturer, och här finns också fiskeutflykter, sålsafari och fartfyllda katamaranturer. Fiskemuséet är värt ett besök för dig som vill lära dig mer om hur fiskarna bodde och levde.

HITTA HIT: Buss Röd Express från Centralstationen till Lilla Varholmen och därefter vägfärjan över till ön. Du kan också ta buss 290 från Järntorget hela vägen till Hönö.

BRÄNNÖ

Ön fylld av musik och dans

5 Brännö är södra skärgårdens närmaste ö från fastlandet. Mest känd är den för dansen på Brännö brygga vid färjeläget Husvik, och på ön arrangeras också visfestivaler och revyer. Men ön har mycket mer än så att erbjuda – fina promenad- och cykelstråk, ikoniska gamla träkåkar, trevliga restauranger, många fina badplatser och ett charmigt hembygds-museum. Vandrar du västerut kan gå över Türks



bro till naturreservatet Galterö, en riktig skärgårdspärla med sommarbetande får, fina bad och en vacker naturstig.

HITTA HIT: Västrafiks båtlinjer 283 och 283 från Saltholmen. Båtarna avgår också från Stenpirens resecentrum, morgon och kväll måndag till fredag.

Poseidon banar väg för cyklister

Cykelfixardagar, välutrustade cykelrum, och möjlighet att hyra eldriven lastcykel till självkostnadspris. Det är bara några saker som Poseidon erbjuder för hyresgäster som vill välja cykeln.

Vintern är ett minne blott och det är gott om cyklar på cykelbanor och gator. Men det hade gärna fått vara ännu fler tycker **Ida Jonsson**, verksamhetsutvecklare mobilitet på Poseidon.

– Cykling är bra på flera sätt, säger hon. Om fler personer cyklar i stället för att ta bilen minskar utsläppen. Dessutom är det bra vardagsmotion.

POSEIDON FÖRSÖKER GÖRA det enkla för sina hyresgäster att välja cykeln. Under vintern inventerades alla cykelparkeringar både inomhus och utomhus och nu påbörjas en uppgradering.

– Alla cykelrum ska hålla en viss grundnivå, säger Ida Jonsson. Till exempel ska dörrarna vara uppställningsbara, cykelrummen ska vara ljusa och fräscha och ha automatisk

belysning. Där det är nivåskillnader ska det finnas ramper.

Hon fortsätter: – Dessutom har vi mätt svängraden i gångarna, och hur trångt

det är i cykelrummen, för att få veta var det behövs andra cykelrum eller smartare cykelställ. Utomhus ska det på sikt finnas ramläsställ på alla gårdar.

FÖR ATT SKAPA mer plats för aktiva cyklister görs årligen en rensning för att få bort övergivna cyklar. Bortrensade cyklar slängs eller återbrukas.

Man erbjuder hjälp och/eller utrustning till såväl cykelägare som dem som inte har egen cykel. Det har startats både cykelpooler, där man kan hyra lastcykel till självkostnadspris, och cykelservicestationer. På de senare finns pump och olika verktyg. Båda satsningarna har varit uppskattade och tanken är att de ska utökas till fler områden.

– En annan populär aktivitet är våra cykelfixardagar, säger Ida Jonsson. Då bjuder vi in aktörer som hjälper hyresgästerna med deras cyklar, eller har med sig utrustning och visar hur man själv kan serva sin cykel. Framöver ska vi ha ännu fler sådana. ●



Ida Jonsson, verksamhetsutvecklare mobilitet.

100 000

cykelresor görs i Göteborg varje dygn.

Källa: Göteborgs Stad

10 %

av Poseidons hyresgäster gör sina dagliga resor med cykel.

Källa: AktivBo, 2023



Cykelverkstaden som förändrar liv

I Hjällbo och Lövgärdet finns Hjulverkstan, en cykelverkstad som inte är som alla andra.

Här arbetar en grupp ungdomar med att laga cyklar som annars skulle ha slängts.

I stället kan de lånas ut till barn i området. Hit kan även familjer komma med trasiga cyklar och få dem lagade, helt utan kostnad. Satsningen bygger på ett fyraårigt samarbetsavtal mellan Poseidon och Rädda Barnen och ingår i Rädda Barnens initiativ

”På lika villkor”, där målet är att minska diskriminering av barn i socialt och ekonomiskt utsatta områden. Hjulverkstan anställer ungdomar som saknar sysselsättning och ger dem en ingång i arbetslivet.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Den är betydelsefull inte bara för de ungdomar som arbetar där, för tack vare utlåningen kan barn, som tidigare kanske inte fått chansen, cykla runt i sitt område.

Så håller du i gång under sommaren



Vissa tränar som galningar för att toppa formen inför sommaren. Men när den väl kommer är det lätt att tappa både rutiner och motivation. Så vilka knep finns att ta till? Och hur viktigt är det egentligen att hålla i gång?

Sommaren är den bästa tiden på året för många svenskar. Vi kommer ut ur våra vinteriden, och ser fram emot värme, bad och härliga sommarkvällar med vänner och familj. Det gör att träningsrutinerna lätt rubbas, samtidigt som motivationen lyser med sin frånvaro. Man tar helt enkelt en paus från träningen. Eller snarare semester från sin hälsa, enligt **Louise Andersson** som är personlig tränare på **Vetenskapshälsan**.

– Mitt tips är i stället att använda sommaren för att skaffa dig nya hållbara vanor som du kan ta med dig in i hösten. Men sätt rimliga mål som fungerar året runt, annars blir det varken roligt eller hållbart, säger Louise Andersson bestämt och betonar:

– Ju hårdare du är mot dig själv, desto större risk är det för bakslag. Därför går det heller inte att hetsa sig i form på några månader innan sommaren. Om du bantar tappar du också mycket muskelmassa som inte är så gynnsamt för dig i det långa loppet.

ÄR DET NÅGOT som Louise har stenkoll på är det vikten av bra och naturlig mat som en viktig byggsten i ett hälsosamt liv. För lite mer än tio år sedan lämnade hon en



Louise Andersson & Sara Brodén Blom

Bor: I Vallda respektive Särö.

Familj: Louise är gift med Teodor som hon har killarna Hugo, 18, och Rasmus, 16, med. Sara är gift med Kristian och har Alice, 13, och Philip, 15, från ett tidigare förhållande samt två bonusbarn.

Gör: Driver Vetenskapshälsan ihop med den tredje delägaren Annica Gerber.

forskartjänst på **Göteborgs Universitet**, där hon studerade hur maten påverkar människokroppen, för att uppfylla sin dröm att få coacha människor till ett hälsosammare liv. – Jag ville nå ut med min kunskap och inspirera andra till att börja röra sig, äta mer grönsaker och helt enkelt investera i sin hälsa. För mig är det ett sätt att leva, och inget som du vill ta semester ifrån, säger Louise.

Hon fortsätter:

– Mitt motto är att slippa börja om. Att alltid tänka ”i maj ska jag börja träna” eller ”i januari ska jag komma i gång” är psykiskt påfrestande, och det är bara en kortsiktig lösning.

För Louise handlar hälsa och välmående om en livsstil som skapar möjligheter för roliga saker i livet.

– Jag vill kunna tacka ja till allt som livet har att erbjuda, som att kunna hänga med mina tonårsskilar i skidbacken eller ge mig ut och cykla mountainbike. Att kunna dansa på min 100-årsdag är mitt långsiktiga mål, och den inställningen försöker jag inspirera mina klienter till, säger hon.

KOLLEGAN OCH DEN personliga tränaren Sara Brodén Blom slår sig ner i **Vetenskapshälsans** hemtrevliga kök och tillägger:



SÅ SER DU TILL ATT TRÄNINGEN BLIR AV

Fånga tillfället

Träning behöver inte vara planerad i minsta detalj eller ske på gymmet. Du kan också fånga spontana tillfällen där du rör på dig! Promenera till restaurangbesöket eller utflyktsmålet och ta trapporna i stället för hissen. En bänk kan bli din träningspartner för enkla övningar som tricepsdips eller step ups. Att ha en väska packad med träningskläder och skor är också ett bra tips, då ökar möjligheten för rörelse.

Boka en tränings dejt

Sommaren innehåller många sociala och festliga tillställningar med nära och kära. Men det finns många sätt att umgås! Boka en tränings dejt med en kompis och förena nytta med nöje. Välj en aktivitet som ni båda tycker om, till exempel en löprunda, en cykeltur eller en promenad i skogen. En tränings dejt ökar också chansen för att träningen blir av, den är inte lika lätt att boka av.

Sänk dina krav

Var snäll mot dig själv! Under sommaren kan din träning se annorlunda ut, och det är helt okej. Utgå från dig själv och sätt rimliga mål som går att nå. Ett träningspass behöver inte vara långt och intensivt, ett kort och lugnt pass räknas också. Ett 15 minuters pass på stranden eller gräsmattan får snabbt svetten att lacka. Föredrar du lugnare aktiviteter kan du yoga, promenera eller cykla. Eller så hänger du på barnens lekar och aktiviteter.

//

Hur du ser ut i spegeln spelar mindre roll. Hälsa handlar om så mycket mer än så.”

SARA BRODÉN BLOM,
PERSONLIG TRÄNARE.

– Vi har klienter som har gått på diet hela sitt liv och mått jättedåligt. Det är ett kvitto på att det inte är ett hållbart sätt att leva. Det finns hälsomål, prestationsmål och utseendemål, men om du bara fokuserar på det ytliga kommer du inte att uppnå de andra två målen, säger Sara.

Hon fortsätter:

– Om du ska lyfta tyngre eller springa snabba behöver du fokusera på att få i dig bra mat och energi som gör att du kan nå dina mål. Hur du ser ut i spegeln spelar mindre roll. Hälsa handlar om så mycket mer än så.

Även Sara bytte bana helt när hon bestämde sig för att bli löpcoach och sedan personlig tränare (PT). Hon drev eget företag som fotograf och var kund till Louise.

– Jag fastnade för hennes sunda inställning till både träning och hälsa och själv mådde jag fantastiskt bra. Eftersom jag tidigare varit gruppinstruktör och alltid gillat att peppa andra var steget till att bli PT inte så stort, säger Sara, ler stort och fortsätter:

– I dag har jag varit kollega till Louise, löpcoach och PT i drygt sju år. Jag har fått vara med om magiska resor, det känns fantastiskt att kunna hjälpa andra att må bra.

BÅDE LOUISE OCH Sara tycker att det finns många knep att ta till för att få in motion naturligt under sommaren. Passa på att delta i barnens lekar och aktiviteter; spela strandtennis, häng med på vattenlekar eller spela kubb i stället för att dricka bubbel.

– Eller varför inte göra både och, säger Sara skrattande. Om du är på semester upptäck gärna resmålet till fots eller på cykel. Vänta inte in det perfekta tillfället, utan skapa möjligheter i stunden.



Tre tips på aktiviteter med rörelsefokus

VANDRA

Att vandra är en perfekt familjeaktivitet för hela familjen. Dessutom är det ett fantastiskt sätt att upptäcka naturen! Har du små barn kan du bära med dig dem i en bärstol. Satsa på korta sträckor och många fikapaus. Ett tips är också att ha ett basecamp att komma tillbaka till, då slipper du bära med dig all utrustning.

CYKLA

Sommaren är den bästa tiden att cykla! Och det kan göras hur enkelt som helst. Cykla till lekparken och ta med dig picknick eller planera in en utflykt till kompisarna eller restaurangbesöket. Cykelutflykter passar bra i både storstäder och på landsbygden, och det är ett bra sätt att upptäcka nya platser.

PADDLA

Att paddla kanot eller kajak med barn är ett spännande äventyr och en trevlig friluftaktivitet. Om du har små barn kan de ligga på en handduk mellan dina ben. Håll koll på väder och planera korta paddelsträckor – och glöm inte flytvästarna! Ha med dig något ätbart i fickorna, du vet aldrig när energin tryter.



Äventyrliga utflykter för hela familjen

Lata dagar på stranden, glass i stora lass och mysiga picknickar i parken. Sommaren är tiden för återhämtning och umgänge med familjen.

Men den kan också innehålla roliga aktiviteter som innefattar rörelse. Enligt **Anna Haag**, före detta skidåkare, är sommaren en perfekt tid att testa på nya familjeaktiviteter.

– Utflykter på sommaren kräver mindre förberedelser än på vintern. Dessutom slipper du klä på barnen underställ och overaller. Och det säger ändå jag som är uppväxt i fjällen på ett par skidor, säger Anna skrattande och tillägger:

– Det bästa på sommaren är att kunna cykla tillsammans. Att kunna ta sig till ställen för egen maskin, antingen med cykel eller sina fötter, är ett bra sätt att få in motion.

ANNAS BÄSTA TIPS är att sänka ribban och ambitionsnivån när det gäller roliga utomhusaktiviteter. Att bara gå ut i skogen precis där du bor räknas också.

– Ta med dig en termos med korb och bara ge dig ut. Det handlar inte bara om frisk luft och det fysiska ni gör tillsammans, utan lika mycket om minnena som ni skapar.

Hon fortsätter:



Anna Haag

Gör: Jobbar med träning och hälsa, driver bland annat en träningsportal

Bor: I Östersund

Familj: Maken Emil och tre pojkar på fyra och tre år respektive sex månader.

– Allt är bättre än inget är mitt och Emils motto. Ta det i små steg och gör det på barnens premisser. Börja gärna utflykten med att fika, det gör alltid vi.

Anna och Emil, med flera fina OS- och VM-medaljer på prishyllan, gjorde sina sista lopp i världscupen 2018. I dag lever de ett aktivt liv med tre killar i Östersund. Äldsta sonen Harry var bara sex veckor när han hängde med ut på fjället för första gången.

– Våra killar behöver inte bli långdåkningsproffs, men vi vill gärna skapa bra förutsättningar för att de ska uppskatta aktiviteter i naturen, säger Anna. ●



Effektiva intervaller med styrkeinslag

FÅ UPP FLÅSET och bli starkare! Här kommer ett perfekt sommarpass som innehåller både intervallträning och styrkeövningar. Passet går att köra både inne och ute. Du väljer själv hur du vill utföra intervallerna – springa, cykla eller ro på roddmaskin. Gör alla tre block under ett pass eller varför inte ett block om dagen – gör det som passar dig.

UPPVÄRMNING

Värm upp på valfritt sätt beroende på intervallform, till exempel jogga eller cykla lugnt.

BLOCK 1 – INTERVALLER I PLATT TERRÅNG

- Intervaller, 3 x 3 minuter med 1 minuts stävila.

Kör sedan 3 varv med följande övningar:

- 10 st upphopp.
- 10 st armhävningar.
- 10 st tricepsdips (använd en bänk eller stol).

BLOCK 2 – INTERVALLER I KUPERAD TERRÅNG

- Intervaller, 3 x 90 sekunder med 45 sekunders stävila.

Kör sedan 3 varv med följande övningar:

- 10 st breda knäböj.
- 10 st tålyft ståendes i plankposition.
- 10 st tåhävningar.

BLOCK 3 – INTERVALLER I BACKE

- Intervaller, 3 x 45 sekunder med 30 sekunders stävila.

Kör sedan 3 varv med följande övningar:

- 10 st mountain climbers.
- 10 st skridskohopp.
- 10 st utfall.

Morgonträning är Saras och Louises absolut bästa tips för att få in rörelse och träning under sommaren, framför allt under semesterveckorna.

– Då stör du inte familjens planer och det är inte lika varmt. Att få en stund för sig själv på morgonen är oslagbart om du frågar mig, säger Louise.

Sara flikar in:

– Samtidigt är det fullt förståeligt att det inte passar alla, och på semestern ska du såklart njuta av sena kvällar och långa sovmorgnar utan måsten. Det är ingen fara att minska din träningsdos under en period på sommaren, dina resultat försvinner inte.

LÖPNING OCH HÖGINTENSIVA pass med egen kroppsvikt eller gummiband är bra träning som fungerar bra på semestern. Det är pass som du kan få till var du än befinner dig, på husvagns- eller båtresan, i sommarstugan eller på solsemestern.

– Jag vill också slå ett slag för yoga, som är den perfekta träningsformen på semestern. Om du lever ett stressigt liv till vardags kanske det är den återhämtningen du behöver i stället för hårda pass. Du kommer ner i varv, och vissa övningar kräver inte ens träningskläder, säger Sara, som precis har utbildat sig till yogainstruktör.

Att göra ånglavningar i sittande position med korslagda ben är ett exempel på en enkel övning. Endast andningsövningar kan också göra underverk för kropp och knopp.

– Välj gärna en fridfull plats vid havet, kanske på en brygga i soluppgången, och hitta ditt inre fokus. Känn efter vad din kropp behöver i stunden.

Louise nickar instämmande och avslutar:

– Det viktiga är att du hittar en träningsform som passar just dig och familjen. Om du hamnar i en svacka efter sommaren, sätt gärna små mål för att få tillbaka motivationen. Och glöm inte att fira målen längs vägen! ●

Profilen.

Just nu finns det runt 130 aktiva gårdsföreningar runt om i Poseidons områden, var och en med sin egen nisch. Föreningarna drivs av engagerade grannar med stöttning av projektledaren Cecilia von Elern.

Hej Cecilia, vad gör du på jobbet?
– Jag stöttar befintliga och nya gårdsföreningar, är med på årsmöten och håller i informationsmöten på de gårdar där det finns intresse av att starta en ny förening. Det handlar om att sammanföra grannar, helt enkelt.

Hur startar man en gårdsförening?

– Om man har en idé tar man kontakt med mig. Ni kanske vill odla tillsammans, engagera gården i återbruk och delningsekonomi eller driva sociala projekt för barn, unga eller äldre. Föreningen ska bestå av en styrelse på minst tre personer, med sedan är det fritt fram och gratis för alla att vara med.

Och detta har du gjort i 24 år?

– Nästan! Jag är fastighetsmäklare i grunden och började som uthyrare på Poseidon. Redan då höll vi på med boinflytande och jag var en av de första som började engagera mig i detta. Sedan vi började organisera gårdsföreningar har jag jobbat med det.

Vad är det bästa med ditt jobb?

– Att få prata med alla glada hyresgäster – det ger så mycket energi. Och att se hur trygghetskänslan ökar i området när grannar umgås och lär känna varandra. Jag är flexibel med min arbetstid, för jag jobbar ju när våra hyresgäster är lediga och jag älskar det. ●



Cecilia von Elern, projektledare gårdsföreningar

Arbetar som: Affärsutvecklare boinflytande och projektledare gårdsföreningar.
Tid på Poseidon: 24 år.
Fråga jag brinner för: "Att föra samman människor. Säg hej till din granne."



VILL DU STARTA EN GÅRDSFÖRENING?
Hör av dig till Cecilia på 031-332 11 15 eller cecilia.von.elern@poseidon.goteborg.se

Från barnrum till tonårsrum

När tonåren närmar sig blir det egna rummet allt mer den egna borgen och en dörr som tidigare stått på vid gavel kanske allt oftare är stängd. Vi har pratat med barnrumsdesignern **Cecilia Rosvall** om hur man går från lekfullt barnrum till ett smart och uppskattat tonårsrum.

Cecilia är snabb med att poängtera att lekfullheten måste få finnas kvar även i ett tonårsrum.

– Man blir ju inte vuxen bara för att man har fyllt 13, och alla rum måste inte bli beige och grå. Jag tycker att prio ett ska vara en bra säng. Det måste inte vara något dyrt men ska vara en säng med ordentlig madrass där man sover bra, säger Cecilia, som menar att återhämtning är en av de viktigaste funktionerna i det egna rummet.

VISSA TONÅRINGAR HAR mycket tydliga uppfattningar om hur de vill inreda sina rum och andra kunde inte bry sig mindre.

– Har barnet en tydlig idé tycker jag absolut att de ska få vara med och bestämma. Om man har budget så kan man gå dem lite till mötes och låta dem bestämma färger på gardiner, kuddar och sänggavel. En tavelvägg kan vara en rolig grej att få skapa själv. Har man ett barn som

är intresserad av inredning kan man titta i second hand-butiker tillsammans. Något som brukar vara uppskattat är om tonåringen själv får måla om loppisfyndade möbler.

Så till några fler "måsten".

– De flesta tonårsrum behöver ett stort skrivbord för såväl läxor som kreativa aktiviteter. Ibland kan den funktionen hittas på ett annat ställe i hemmet och då ges kanske mer plats åt ett intresse eller sociala ytor i egna rummet. Är man väldigt inne på balett kanske en stång och spegel måste få plats, gillar man att gymma kanske en ribbstol och plats för hantlar prioriteras. Gå inte i fällan och tro att bara för att leksakerna flyttat ut så ska prylarna bli färre.



Cecilia Rosvall, barnrumsdesigner

Gör: Driver egna företaget **Design by Cilla**, @designbycilla.

Bor: Townhouse i Sollentuna.

Egna tonårsrummet: Jag fick fria händer att måla om möblerna i mitt tonårsrum och det blev startskottet på mitt stora DIY-intresse.

NÄR DET KOMMER till förvaring rekommenderar Cecilia en kombination av öppna hyllor och stängd förvaring.

– **Ikea** och flera andra möbelföretag har bra förvaringsserier i olika färger där du kan kombinera skåp, hyllor och lådor precis som du vill. ●



1. En säng kan se ut på många sätt

Har man ett mycket platskrävande intresse som måste få plats i det egna rummet kan en loftsäng vara en bra lösning för att frigöra golvyta. Har man en vanlig säng och vill skapa ett mer socialt rum kan sängen göras lite mer "sofflik" med sänggavlar i ett hörn, sängkappa och ett ordentligt överkast. Har man ofta kompisar som sover över kan en säng med utdragbar extrasäng undertill vara en lösning. Annars brukar två tonåringar kunna klämma ihop sig i en 120-säng.



4. Coola ljuslister

I ett tonårsrum behövs en taklampa som ger bra allmänljus, bra belysning för att kunna läsa i sängen och göra läxor eller pyssla vid skrivbordet – och så en myslampa för att skapa stämning. Vissa vill ha en nattlampa och då kan det vara praktiskt om någon av de befintliga lamporna går att dimma. Det finns glödlampor som du både kan dimma och byta färg på ljuset med. Självhäftande LED-lister brukar vara mycket uppskattat av tonåringar och kan fästas bakom en gamingstation eller under sängen. De kan ofta styras med fjärrkontroll – vilket ju är lite coolt i sig.



3. Ta gaming-intresset på allvar

Många barn och ungdomar tillbringar mycket tid vid en stationär dator och spelar eller gör egna videos. Om ditt barn har ett sådant intresse är det bra att ta det på allvar och se till att de sitter i en ergonomisk gamingstol. Brukar det bli högljutt kan akustikpaneler vara en bra idé.



2. Större barn = större kläder

När barnen blir större blir också kläderna större och ett tonårsrum behöver såväl hängd förvaring som lådor. Se till att garderoben rymmer alla kläder och inte blir överfull när det är nytvättat. Är rummet litet kan förvaring under sängen vara ett sätt att stötta upp. Där kan exempelvis träningskläder förvaras. Sätt gärna upp små etiketter där det står vad som ska förvaras var, det gör det enklare för tonåringen att själv hålla ordning. Med hjälp av en Dymo-maskin kan etiketterna i sig bli en snygg inredningsdetalj.

5. Sov gott i mörkret

Barn som vuxna sover som bäst när det är mörkt i rummet. Samtidigt är det viktigt att man känner sig bekväm och trygg i sitt rum, så vill man ha en nattlampa ska man självklart ha det. De mest effektiva sättet att mörklägga är med en rullgardin. Då kan du också välja vilken typ av gardiner du vill ha eftersom de inte behöver mörklägga. Finns önskemål om lite mer vuxen känsla i rummet kan mörkläggande gardiner i kombination med vanliga persienner vara en lösning.



Succé för nya Poseidonvarvet

Startskottet för Poseidonvarvet har gått! Det blev en dag fylld med löpning, umgänge och roliga aktiviteter där alla hyresgäster fick möjlighet att delta i samma evenemang på sina egna villkor.

Det är en solig men kylig morgon i april. På den stora gräsytan vid Guldhedens lekplats har det varit full aktivitet på morgonkulan. Ballonger har blåsts upp, start- och målområdet har markerats och popcornmaskinen värmts. Nu återstår bara minuter innan startskottet ljuder för Poseidonvarvet – en helt ny tradition.

Bland de första hyresgästerna att hämta ut sina nummerlappar för dagen är familjen Björäng.

– Nu sitter din nummerlapp lite snett va Anders? skrattar **Josefin Björäng** som tillsammans med sin man **Anders Björäng** och barnen **Idun** och **Saga**, 6 och 11 år, anmälde sig tidigt till loppet. – Det är några kompisar som ska komma hit, vi ska springa tillsammans. Man får medalj, kexchoklad och banan, förklarar Idun förväntansfullt.

POSEIDONVARVET ANORDNAS samma dag på sju platser – i Backa Röd, Biskopsgården, Frölunda Torg, Guldheden, Lunden, Kviberg och Hjällbo. Medan musiken dunkar ur högtalarna och Tigern Teo värmer upp första

startgruppen är det full aktivitet på gräsytan vid lekplatsen. Barn lär sig gå på lina, en clown viker ballongfigurer och många är redan engagerade i tipspromenaden.

NÄR STARTSIGNALEN GÅR jublar publiken och snabba fötter i olika storlekar rusar i väg. Poseidons funktionärer hinner knappt få ordning på medaljerna innan de första löparna korsar mållinjen. När **Birgitta Lindahl** går i mål har hon en stor hejarklack som möter upp henne.

– Jag hade ju inte en chans att hänga med, redan efter 10 meter såg jag ju att barnbarnen försvann långt där framme, men så ska det vara, säger hon och hämtar andan.

Hennes barnbarn **Elias Marmaras**, 9 år, var först i mål på 800 meter och stolt över guldmedaljen.

– Det var inte så svår terräng och det var exakt lagom med uppvärmning för temperaturen, det var liksom rätt. Jag gillade allt!

POSEIDONVARVET HANDLAR OM glädje och gemenskap – inte prestation. Här



ska finnas något som passar alla, oavsett om man går, springer eller är hejarklack. Löparna i täten på sträckan fem kilometer hade dock stenkoll på sin egen tid.

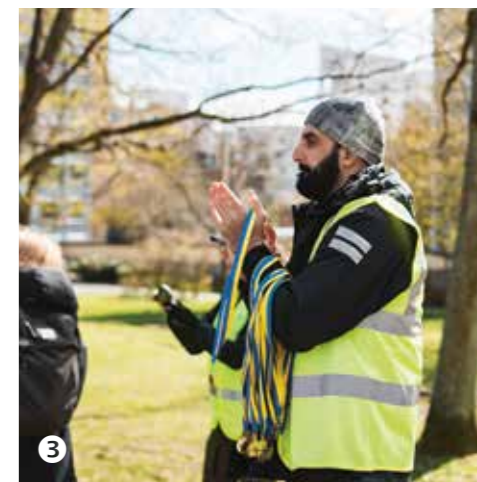
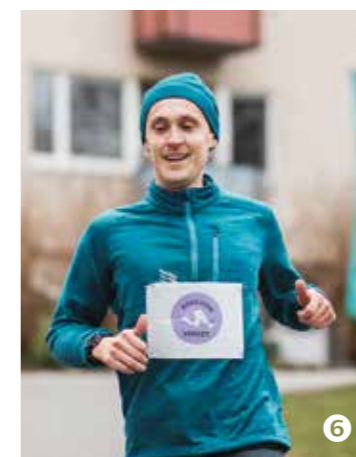
– Jag sprang först 400 meter med familjen som uppvärmning och sen fem kilometer på 19,35 minuter, säger **Anders Torstensson**. Vi var två som sprang i täten och då hade inte flaggvakterna riktigt hunnit få koll, så vi sprang fel och fick göra om lite. Jag tänkte jag ska försöka hitta den andra killen.

Och mycket riktigt, några minuter innan Anders gick i mål susade **Magnus Johansson** förbi målgången med spänniga steg – mot ett extra-varv, eller ärevarv som han väljer att kalla det.

– Jag gjorde 6,11 kilometer till slut, konstaterar han när Anders hittar honom i vimlet vid målgången.

Det visar sig att de bor grannar, bara några portar från varandra, och de hittar snabbt gemensamma intressen.

– Då får vi springa ihop! Det här var jättekul – gärna mer sådant, säger Magnus. ●



1 Ellie Kjellberg värmdes upp inför 400 meters-loppet som hon sprang tillsammans med sin mamma och pappa.

2 Det kan aldrig bli för mycket ballonger. Målgången i Guldheden var ordentligt pyntad.

3 Stämningen var på topp när det första Poseidonvarvet gick av stapeln vid Frölunda Torg. Trygghetsvärden Mohaned Mohammad-Alla var redo med medaljerna.

4 Familjen Björäng såg Poseidonvarvet som ett bra sätt att göra något kul

tillsammans. Vem av dem som var mest taggad var svårt att avgöra.

5 Elias och Emilia Marmaras sprang 800 meter tillsammans med morföräldrarna Birgitta Lindahl och Stig Axelsson. "Jag sprang två varv, men tog en paus mellan varven – och det fick jag minsann höra" skrattar Stig.

6 Anders Torstensson var den första löparen att gå i mål på fem kilometer i Guldheden. "Det är kul att det händer grejer i området".

Poseidonvarvet

Premiär: 20 april 2024

Antal deltagare: Totalt 2 500 besökare, varav cirka 840 deltog i loppet.

För vem? Evenemanget riktar sig i första hand till Poseidons hyresgäster.

Var: Backa Röd, Biskopsgården, Frölunda Torg, Guldheden, Lunden, Kviberg och Hjällbo.

Nu laddar vi för Poseidonvarvet 2025 – hoppas vi ses!

Att övernatta utomhus är en tillgänglig aktivitet som varken kräver särskilt avancerad utrustning eller långa expeditioner. **Rickard Bensow** från **Friluftsförbundet** delar med sig av sina bästa tips för dig som vill testa att tälta.

En natt under bar himmel



Under pandemin blev konceptet "hemester" populärt. Och att semestra nära hemmet är fortfarande både enkelt och smart – både för plånboken och miljön. Göteborg erbjuder ett brett utbud av stadsnära skogar, allt från mindre skogspartier nära bostadsområden till vandringsleder och naturreservat. Dessa platser är perfekta för att slå upp ett tält eller tillbringa natten i ett vindskydd.

– Man sover så skönt ute i friska luften. Att vakna till fågelkvitter och se solen gå upp är en fantastisk start på dagen, säger **Rickard Bensow**, vice ordförande för **Friluftsförbundet Hisingen**.

Han betonar att även om det kan kännas bökigt till en början, behöver det inte vara så komplicerat att sova utomhus.

– Hellre att du kommer ut än att du fastnar med massa förberedelser. Faktum är att du inte ens behöver ett tält. Ibland går jag bara till närmsta skogsdunge, hänger upp min hängmatta och sover under stjärnorna.

DET FINNS GOTT om vindskydd i skogarna runt Göteborg där det är tillåtet att övernatta. På vindskyddskartan.se kan du enkelt se var dessa



Rickard Bensow
Friluftsförbundet

Bor: På centrala Hisingen.

Gör: Vice ordförande Friluftsförbundet Hisingen.

Favoritplats i Göteborg: Nåt litet isolerat skär i skärgården där man har horisonten, havet och vattnet nära inpå.

Gör helst på fritiden: Cyklar till Björlanda Kile, plockar fram kajaken och paddlar ut.

finns. Även om du följer rådet att hålla det enkelt, är det dock svårt att komma ifrån att det behövs en del prylar för att hålla sig torr och varm under en natt i det fria. Lyckligtvis kan det mesta lånas, hyras eller köpas begagnat.

– **Fritidsbanken** och **Tracks Recycle** i Majorna är bra ställen att kolla upp om du vill låna friluftsprylar gratis eller köpa second hand, tipsar Rickard Bensow och fortsätter:

– Man behöver tält, liggunderlag, sovsäck och varma kläder. Men om man bara ska tälta en enda natt under sommaren, och har lite koll på väderprognosen, kan det faktiskt räcka med en vanlig madrass och ett täcke i tältet.

ATT HITTA DEN perfekta tältplatsen är viktigt för en god natts sömn. Stenar under huvudet och trädrötter i ryggen är varken skönt eller ergonomiskt.

– Det gäller att hitta en platt, jämn och torr plats. Om det lutar för mycket kommer det att sluta med att alla hamnar i ett hörn. Lite vind är bra för att hålla myggen borta, men är det en öppen plats vill du hitta vindskydd någonstans. Det gäller att hitta en balans där, menar Rickard.



“

Det behöver inte vara så komplicerat. Hellre att du kommer ut än fastnar med massa förberedelser.”

RICKARD BENSOW,
FRILUFTSFÖRBUNDET.

– Man får räkna med att det tar några gånger innan man sover riktigt bra, det är lite ovant med underlaget och ljudbilderna runt om. Ta gärna med några kompisar första gången så känns det tryggare.

ENLIGT DEN SVENSKA allemansrätten får du som regel övernatta en natt i skog och mark så länge du inte befinner dig på odlad mark eller nära

bostadshus. I vissa naturreservat får man tälta, men i många får man inte det. Kolla med **Länsstyrelsen** vad som gäller i de olika områdena.

– Regeln är att man inte ska störa eller förstöra. När du lämnar platsen ska det inte synas mer än fotspår. Ta med dig allt skärp och kom ihåg

att inte hugga i levande träd. Om du planerar för en lägereld, bör du ta med dig egen ved, säger Rickard.

Och toalettbestyren då? Jo, när du är ute i naturen och behöver kissa, bajsa eller borsta tänderna är det viktigt att inte göra det i eller nära vattendrag. Uträtta dina behov i en grävd grop och täck sedan över allt ordentligt.



Eld får bara göras på platser där det är tillåtet, och aldrig när det råder eldningsförbud.



Härliga tältplatser nära Göteborg

1 VÄTTLEFJÄLL NATURRESERVAT

Till Vättlefjäll tar du dig enkelt med kollektivtrafik. Det är tillåtet att tälta i naturreservatet enstaka dagar och det finns vindskydd med fina eldplatser. För den som vill paddla finns det kanoter att hyra i Vättlestugan under perioden maj–september.

2 NORRA LÅNGEVATTNET

Inte långt från Delsjömotets hållplats ligger Norra Långevattnet. Varma somrardagar blir vattnet snabbt varmt här och vid norra sidan av sjön hittar du en perfekt liten tälttude med ett stort vindskydd intill.

3 KÅSJÖN

En annan härlig sjö där det finns gott om tältplatser är Kåsjön i Partille kommun. Den platta marken runt badsjön passar perfekt för att tälta på. Om du har för mycket spring kvar i benen när du åkt buss hit finns det en fin vandrings slinga att göra av med energin på.

4 RISVEDEN

Drygt fyra mil från Göteborg ligger Risveden. I södra Risveden finns elva naturreservat, varav Stora Kroksjön är ett populärt utflyktsmål med jättegrytor och magnifik utsikt. Här är det tillåtet att tälta ett dygn i direkt anslutning till vindskydden och vid sjöns södra spets finns även ett dass.

Allemansrätten

Den svenska allemansrätten gör att du kan röra dig fritt i naturen – med hänsyn till djur, natur, markägare och andra du möter. Du är fri att plocka bär, springa på stigar och slå upp ett tält så länge du inte är för nära ett bostads-

hus eller på odlad mark. Om du ska stanna flera nätter eller ingår i ett större sällskap, bör du fråga markägaren först. I naturreservat och nationalparker är det i allmänhet inte tillåtet att tälta annat än på särskilt angivna platser.

VILL DU VETA MER? Läs mer om allemansrätten på: naturvardsverket.se/allemansratten



– Många tänker att toapapper bryts ner, men det tar tid. Det bästa är att ta med en hundbajspåse, placera pappret i den och sedan ta med det hem. Förutsatt att det görs på ett säkert sätt kan du också elda upp pappret, säger Rickard Bensow.

INNAN DU KRYPER ner i sovsäcken för natten är det bra att aktivera kroppen lite för att få upp värmen. Ta sedan på dig rena och torra strumpor och underställ, och dra på dig en mysig mössa. Dessa enkla förberedelser ökar chansen för en behaglig och njutbar natt utomhus.

– Det kan naturligtvis vara utmanande att hålla humöret uppe om du råkar ut för ett läckande vindskydd, eller behöver packa ihop tältet i spöregn. Men i sådana stunder gäller det bara att bita ihop och se det som en del av äventyret. Med rätt inställning och lite planering kan en natt i det fria bli en oförglömlig upplevelse, avslutar Rickard. ●

Fyra tips.

Smart packning för en lyckad tältutflykt

Packlistan inför en campingtur kan kännas lång. Sovsäck, liggunderlag, tält och varma och vädertåliga kläder är grundläggande utrustning som du bör ha med dig. Men vad gör du klokt i att mer packa i ryggsäcken? Här är våra favoriter:

Mat och vatten

Om du inte ska vara ute så länge kan det räcka med en mattermos med korb eller soppa, några limpskivor och en tub mjukost. För många är dock matlagningen en stor del av äventyret och då är det bra att packa ett stormkök eller ved, tändstickor och tändmaterial. Det kan också vara gott att ha med lite snacks i fickan för att hålla energinivån i balans. Du behöver cirka 1,5–2 liter dricksvatten per dygn, men räkna även med att du behöver lite till matlagning, disk och personlig hygien.



Laddad telefon

Telefonen är till stor hjälp när du ska navigera eller vid ett nödläge. Ett tips är att ladda ner 112-appen så att du kan se och dela din exakta position till en larmoperatör. Se till att batterierna räcker och ta med en powerbank så att du kan ladda telefonen om det behövs. Det är dock viktigt att inte bara förlita sig på telefonen för navigering då både batteri och täckning kan svika dig. Ta med en karta och en kompass – det är dessutom mycket roligare än Google Maps.



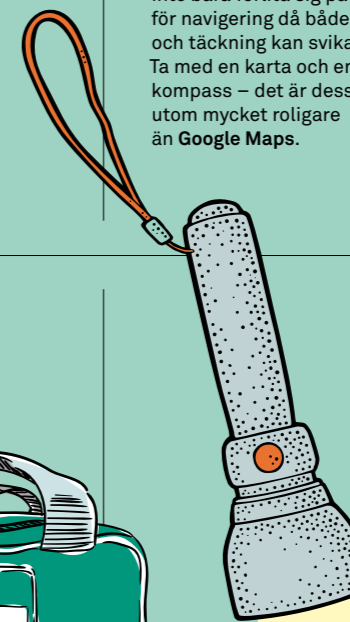
Första hjälpen

En olycka händer lätt, därför är det bra att alltid ha med sig ett litet första hjälpen-kit när du är ute i naturen. Innehållet kan behöva anpassas efter hur länge du ska vara ute och om du tar några mediciner, men en bra grund är: bandage, plåster, kompresser, tryckförband, medel för sårtvätt, pincett, sax, tejp, samt eventuella allergitabletter, smärtstillande och medicin mot diarré. Något annat som brukar komma väl till pass ute i skogen på kvällsskvisten är myggmedel.



Ljuskälla

Även om det är mitt i sommaren så blir det mörkt på natten här i Västsverige. Då är det bra att ha med en ficklampa eller pannlampa, så att du slipper snubbla på en stubbe när nöden kallar under natten. En pannlampa är lätt och enkel att packa med sig och lyser upp bra samtidigt som du har händerna fria. Ta gärna med en lampa till var och en i sällskapet. Vill du slippa tänka på extrabatterier så finns det praktiska dynamolampor som genererar ström med hjälp av en handvev.



VILL DU HA EN KOMPLETT PACKLISTA? Hos **Friluftsförbundet** finns massor med inspiration för dig som ska sova ute för första gången. Läs mer på friluftsforbundet.se/lat-aventyret-borja/kunskap-guider/sova-ute/.

Korsord.

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

FATTADE	BAKOM LÄS OCH BOM									AFRI-KÄNSKT KLÖVDJUR	HAR AVVECK-LAT	ANVÄNDS NOG OFTARE PÅ SOM-MAREN
LÄGGA BENEN PÅ RYGGEN												
MUSIK-STIL												
BRUKAS VID BAK												
SLÄPA												
UT-ROPADE FÖR STÄNDE	ÄR EN DEL AV SORLET											
ALLDELES NYSS												
BLIR BILAR MED TIDEN												
MODERS-MÅL												
SKALL DRA												
MER ÄN BELÄTNA												



Nu kan du bli en av tre personer som vinner ett presentkort på Akademibokhandeln till ett värde av 300 kr/person. Lös korsordet så får du fram en mening från de färgade fälten som du skickar in till oss senast den 3 juli 2024.

- Skicka svaret via mejl till: info@poseidon.goteborg.se. Skriv "Korsord 8" 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 8" och glöm inte att fylla i namn och adress.
- Vinnarna meddelas personligen. Från och med den 4 juli kan du se facit på: ivk.poseidon.goteborg.se/korsord



Svaret är: _____

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____ Postort: _____

E-post: _____



Smartare sätt att ta hand om värdefullt avfall

Genom åren har vi tillsammans blivit bättre och bättre på att ta hand om vårt värdefulla avfall – från att bränna det mesta till att sortera och återvinna mer.

BAKGRUND
Förr fanns inte samma möjligheter att sortera sitt avfall i närheten av sitt hem. Då slängdes det mesta som brännbart avfall i sopnedkastet i trapphuset eller i behållare på gården. På några platser kunde man lämna komposterbart avfall i kompostmaskiner, men överlag var möjligheten till att sortera avfall nära hemmet begränsad.

NULÄGE
I dag har över 80 procent av hushållen hos Poseidon möjlighet att sortera alla sina sopor i miljöhus och miljörum. Det sorterade matavfallet, som sedan 2013 ökat att sortera alla sina sopor i miljöhus och miljörum. Det sorterade matavfallet, som sedan 2013 ökat att sortera alla sina sopor i miljöhus och miljörum, blir till biogas och biogödsel och förpackningarna återvinns och blir till nya produkter. Detta gör att restavfallet som går till förbränning minskar, vilket är bättre för miljön.

FRAMTID
Inom de närmaste åren har vi som mål att 100 procent av våra hushåll ska kunna sortera alla sina sopor nära sitt hem. De flesta kommer att göra det i miljörum, men på några platser kommer vi att behöva testa andra system som till exempel sorteringsstationer med markbehållare. Målsättningen är dock densamma: som hyresgäst ska det vara lätt att sortera sitt avfall och värna om miljön!



Hyresgästen Halo Aziz uppskattar möjligheten att kunna göra ett personligt besök hos Poseidons nya kundservice i Olskroken.

Ny kundservice på Olskrokstorget

Poseidon satsar stort på sin kundservice. De flesta vill kunna få hjälp digitalt, men nu blir det också enklare att nå oss på telefon och besöka oss personligen.

– Att träffa hyresgästerna på riktigt gör det lättare för oss att möta allas behov, säger **Camilla Strandh**, medarbetare på Poseidons kundservice.

Att få snabb och bra hjälp kopplat till sitt boende är en stor trygghet i vardagen. Vår hyresgästenkät visar att många hyresgäster vill ha mer tillgänglig service, där man kan få hjälp även när husvärd

inte har telefontid. Många anmäler sina fel via Mina sidor eller i vår boendeapp, men nu blir det även enklare att ringa oss under hela dagen eller besöka vår nya kundservice på Olskrokstorget, som invigdes i november förra året. Hit kan man komma alla helgfria vardagar med frågor som rör ens boende.

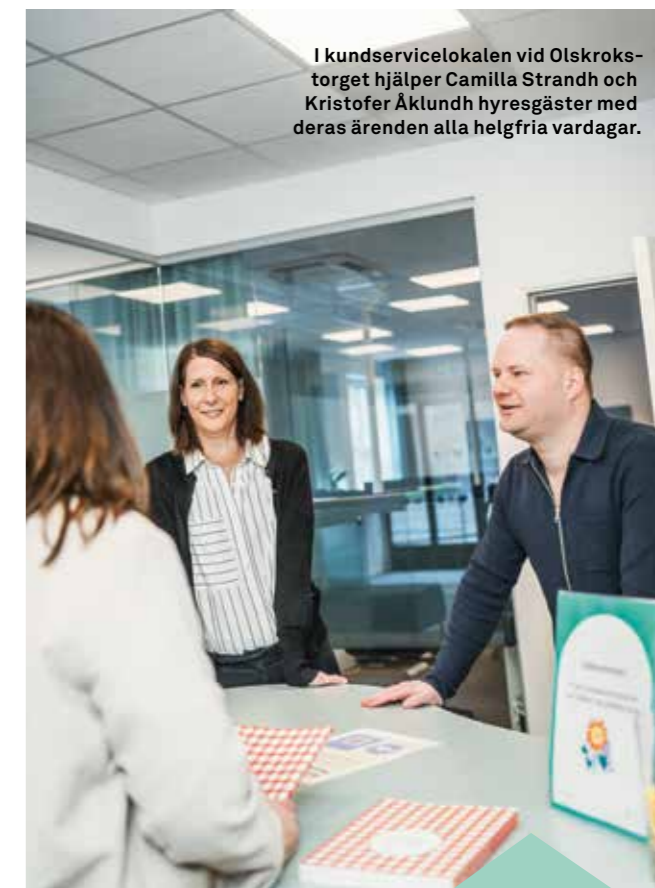
DET ÄR JUST vad **Halo Aziz** gör denna fredagseftermiddag, när *I våra kvarter* är på besök. Han har just fått kontrakt på en lägenhet i Kortedala, och ska lämna ett personbevis.

– Jag flyttar in på tisdag, säger han och ler med hela ansiktet. Jag vill vara säker på att allt blir rätt. Därför kommer jag hit och lämnar pappret.

TEXT: Gustaf Höök FOTO: Mikael Göthage

” När man träffas blir det mer personligt, och det är lättare för oss att veta att hyresgästen förstått allting.”

KRISTOFER ÅKLUNDH, POSEIDONS KUNDSERVICE.



I kundservice lokalen vid Olskrokstorget hjälper Camilla Strandh och Kristofer Åklundh hyresgäster med deras ärenden alla helgfria vardagar.

Kristofer Åklundh, som arbetar på kundservice, tar emot personbeviset och förklarar för Aziz att allt är i sin ordning. Han kommer att lämna pappret till en uthyrare och sedan är all formalia avklarad. När Aziz med lätta steg går ut genom dörren är det inte bara han som fått ett humörlyft.

– Sådana här möten är fantastiska, säger Kristofer. När man träffas blir det mer personligt, och det är lättare för oss att veta att hyresgästen förstått allting.

Kollegan **Camilla Strandh** nickar:
– Verkligen! Vi kan ge ännu bättre service.

KUNDSERVICE LIGGER PÅ Redbergsvägen 12, vid Olskrokstorget. Hit är det lätt att ta sig med kollektivtrafik och läget gör att Kristofer, Camilla och deras kollegor ibland får ta emot hyresgäster som bara släntrar in. Ja, ibland bor personen inte ens hos **Poseidon**.

– Det händer att människor vill veta mer om våra lägenheter och hur man gör för att få bo hos oss, säger Kristofer.

Den frågan är lätt att svara på: ställ dig

i kö hos **Boplats Göteborg**. Annars behöver medarbetarna på kundservice kunna lite av det mesta, oavsett om det handlar om personliga besök eller telefonsamtal. Ibland är det lätt att ge ett snabbt besked, men andra gånger behöver de ta frågan vidare.

– Då tar vi kontakt med en uthyrare, en husvärd eller en boendeutvecklare, säger Camilla.

ÄN SÅ LÄNGE tar kundservice – som kan ge service på svenska, engelska och arabiska – emot serviceanmälningar på telefon för tre av Poseidons sju distrikt, men från och med september kommer all sådan service att hanteras av kundservice.

Kristofer och Camilla tror på upplägget och att Poseidons olika typer av service täcker in alla hyresgästers behov, oavsett språkkunskaper eller digital förmåga.

– Det är väldigt smidigt att använda vår boendeapp, men ibland vill man träffa en människa, oavsett om det handlar om att byta lägenhet eller söka p-plats. Då finns vi här, avslutar Kristofer. ●



Så anmäler du ditt ärende

- Via **boendeappen** och **Mina sidor** kan du enkelt utföra ärenden digitalt, till exempel serviceanmäla, ställa en fråga, se din hyresavi, boka tvättstuga och hitta information.

- **Kundservice** på Redbergsvägen 12 (vid Olskrokstorget) har öppet för besök helgfria vardagar klockan 09–12 och 13–15.

- **Kundservice** svarar på frågor på telefon (031-332 10 00) klockan 08–16 helgfria vardagar.

Till sist.



Nya skyltar uppmuntrar till mer gång

VI VILL GÖRA det lättare för dig att ta dig runt i vår vackra stad på ett klimat-smart sätt. Under våren har vi därför satt upp skyltar som visar minut-avståndet för gång till olika lokala mål. Vi hoppas att de peppar dig att promenera ibland, i stället för att ta vagnen, bussen eller bilen. Och att du hittar till nya trevliga lekparker, fritidsområden, kulturhus och andra trevligheter när

du passerar. Ofta är det faktiskt närmare än du tror!

Vi behöver nämligen hitta fler sätt att röra oss i vardagen. Visste du att Sverige är ett av de länder i världen där befolkningen rör sig allra minst? 70 procent av vår vakna tid spenderar vi sittande eller liggande visar rapporten "Varje rörelse räknas". Och många ungdomar rör sig mindre än sina föräldrar.

Våra gåskyltar är en del av projektet "Hit & dit" som vi driver tillsammans med andra kommunala bostadsbolag inom **Framtidenkoncernen**.

SYFTET MED PROJEKTET är att ge dig och dina grannar fler möjligheter att röra på er – på ett sätt som gynnar både plånboken, miljön och hälsan. Hoppas att du får en trevlig promenad! ●



VILL DU VETA MER? Du kan läsa mer om vad som är på gång inom "Hit & Dit" på poseidon.goteborg.se/hyresgast/leva-hallbart/hallbart-resande