

# förbo

JUNI 2023 #2

REPORTAGET

**Förbos  
gårdsmingel**

LOKALHYRESGÄSTER

**Glassigt värre**

FÖRBO INFORMERAR

**Altanbygge,  
studsmatta och  
grill - vad gäller?**

”

**För mig går  
inredning och  
odling hand  
i hand!**

**FREDRIK,**  
entusiastisk hemmaodlare

**Odla ätbart  
i köksfönstret**





## Nu laddar vi för sommar!

**E**n solig eftermiddag i april samlades hela vår personalstyrka i våra fyra kommuner tillsammans med många hyresgäster i det vi kallar för Förbos gårdsmingel.

Tack till alla som kom!

Nu i sommar åker vi runt med sommarjobbssbussen (för sjunde året i rad!) för att hålla fint i våra områden. För några ungdomar är det deras första sommarjobb, vilket för många känns nervöst och spännande på samma gång. Kanske är några av dem framtida Förbovärdar?

I detta nummer av Förbobladet är vi redo för sommaren. Vad sägs om närproducerad glass från en lokalhyresgäst i Mölnlycke? Här får du en liten inblick i hur det går till att tillverka glass.

Vi bjuder också på tips om hur du odlar tomater och annat grönt i köksfönstret.

När det blir varmare är många gärna utomhus mer. Kanske samlas några grannar

eller vänner för lite utomhushäng? Som alltid är det bra att tänka på att det bor fler i ditt område som också vill njuta av vädret – så se till att hålla en bra ljudvolym. Åker grillen fram; se till att motverka brandrisk och att röken inte åker in till grannen. Och kom ihåg att på balkongen är det endast elgrill som gäller. Fler tips för en trivsam och trygg utemiljö hittar du på sidan 15.

Under våren började vår nya kundtjänst arbeta för oss. Ni hyresgäster har gett dem toppenbra betyg och det gläder oss! Nu har även våra Förbovärdar börjat ta kundtjänstamtal på morgonen, ringer du mellan 7.45–9.15 är det sannolikt en av våra medarbetare som svarar.

Slutligen vill vi tacka alla som tog sig tid att svara på kundundersökningen och önska er alla en härlig sommar!

### TREVLIG LÄSNING

### HAR ORDET



**LOUISE ALEMYR,**  
HR-chef

I december började jag mitt nya jobb som HR-chef på Förbo och äntligen får jag se våra områden lysa med sin grönskande färg! Mitt första halvår som ny på jobbet kan summeras som stor glädje och mycket engagemang. Jag ser fram emot en härlig sommar och att i min roll framöver få skapa värde för er hyresgäster tillsammans med alla som jobbar hos oss!

## Innehåll JUNI 2023 #2



# 10

### LOKALHYRESGÄSTER

## Glassig verksamhet

På Råda torg i Mölnlycke har en glasstillverkare flyttat in. Vi lät mellanstadiekillarna Rasmus och Jack provsmaka!

# 12

### INSPIRATION

## Tomat, basilika och mikrogröna blad

Det går fint att fylla köksfönstret med ätbart för den som saknar egen täppa.

### FÖRBO INFORMERAR

## Trivsamt ute



# 15

Trivsel och trygghet – det är målet med de regler som finns för den gemensamma utemiljön.

**FÖRBOBLADET** Tidningen för dig som är hyresgäst hos Förbo. Utkommer fyra gånger per år.

FRÅGOR OM INNEHÅLLET  
031-746 50 00  
[info@foerbo.se](mailto:info@foerbo.se)

REDAKTION  
Tim Timborn och  
Fredrik Kristenson, Förbo  
Anna Brakander och Pernilla  
Rejvik, Circus Reklambyrå

PRODUKTION  
Circus Reklambyrå

OMSLAGSFOTO  
Intresse för stadsodling  
Fotograf: Malin Timfjord

TRYCK  
Alfredssons

ANSVARIG UTGIVARE  
Hanna Holmström Tomic



”  
Jag fick choklad när jag sorterade rätt och kakorna var goda!

NAOMI, hyresgäst

# Gårdsmingel

**GEMENSKAP.** En solig vårdag i slutet av april bjöd Förbo in till fyra gårdsmingel, ett i varje kommun. Ett tillfälle att träffas och umgås och ge grannar möjlighet att lära känna varandra lite bättre. Förbobladet var med på Höjden i Lerum där Förbos medarbetare bjöd på fika, korvgrillning och aktiviteter med fokus på hållbarhet.





Odaiz är med i sopsorteringsleken där den som slänger på rätt ställe belönas med något gott.



Gott om plats för barn med spring i benen!



Hyresgästen Azeb passar på att lämna in kläder, och växlar några ord med Förbörvar den Joachim.



”  
Toppen att så många hyresgäster ville vara med på gårdsminglet här i Lerum!

MATS CARLSSON,  
förvaltningschef



Elin från Lerum kommuns fixartjänst pratar med Rita och Asta som bor i området.

Förbos gårdsmingel som hölls på Höjden i Lerum i april var välbesökt och mycket uppskattat. Utomhusaktiviteter hölls också i Balltorp och i aktivitetsparkerna Sagoparken i Mölnlycke och Björkabacken i Ytterby. Syftet var att träffas för en trevlig



Conny och Marie har åkt med barnen Sara och Nova från Gråbo. De hade hört talas om eventet och tyckte att det lät som en rolig utflykt.  
– Man får passa på när Förbo har jippon, säger Conny med ett skratt.

stund i området och lägga fokus på en av Förbos hjärtefrågor: hållbarhet. Vikten av ett cirkulärt tänkande, ur ekonomiskt, ekologiskt och resursmässigt hållbart perspektiv kan rent praktiskt handla om att sortera avfall rätt. Förutom god fika och korvgrillning kunde hyresgäster gå en poängpromenad eller vara med i en sopsorteringslek där barn belönades med choklad när de sorterat rätt.

Det fanns också möjlighet att lämna in textilier till organisationen Björk&frihet som var på plats, liksom kommunens lastbil som samlade in farligt avfall. Hyresgäster passade på att lämna in saker de ville bli av med, som lysrör och sprayfärg-flaskor. Farligt avfall kan också vara kemikalier som lösningmedel, målarfärg och bekämpningsmedel.

På Kullgårdsvägen alldeles intill basketplanen bor Azeb och dottern Naomi som tycker att det är roligt att vara ute och träffa grannar. De har bott här i sex år.

– Det är lika länge som hela mitt liv,

säger Naomi innan hon springer iväg för att smaka på en kaka.

– Det är viktigt att vara delaktig och det är kul att Förbo gör detta, säger Azeb.

**ATT BJÖRK&FRIHETS TEXTILINSAMLING** finns på plats tycker Azeb är toppen. Hon passar på att lämna in kläder som de inte längre använder.

– Jag brukar sortera ut kläder två gånger per år, så det var perfekt att de stod här, säger hon och fortsätter:

– Min dotter och jag pratar om hur det som vi inte använder kommer till användning hos andra, som kanske inte har lika mycket. Och om att inte slänga mat till exempel. Det är viktigt att få med sig det redan tidigt i livet.

**ELIN FRÅN LERUMS FIXARTJÄNST** informerade om vilka tjänster de har, och passade på att prata med Rita och Asta som båda bor i

området och har känt varandra länge. Elin berättar om tjänsten där personer över 67 år kan få hjälp med enklare saker i hemmet som att byta lampor, sätta upp gardiner och ordna med sladdar och mattkanter för att få en säkrare bostad.



– Det är viktigt att sortera rätt så man inte förstör jorden, säger Tindra.

– Vad många inte vet är att vi även har teknikstöd där vi kan hjälpa till med saker som surfplattor, telefoner och undertexter på tv:n, berättar Elin.

– Det låter ju toppenbra, säger Asta och Rita medan de tar en kopp kaffe på stående fot.

**FÖRPACKNINGAR OCH SKRÄP** från fikastunden sorteras noga. Odaiz och Tindra är två av barnen som hjälper till.

– Det är viktigt att sortera rätt så man inte förstör jorden, säger Tindra.

Barnen på plats såg till att ha skojs på basketplanen.

– Det är kul att vara här och träffa kompisar och leka. Och korven var jättegod! säger Odaiz. ■

**TEXT** Liza Egbuna

**FOTO** Markus Andersson

#### BJÖRK&FRIHET KLÄDINSAMLING

Björk&frihet är en ideell förening som arbetar med second hand och solidaritetsarbete för att utrota orsaken till orättvisor. Det finns sex second hand-butiker i Sverige, varav två ligger i Göteborg. Insamling sker bland annat med hjälp av klädinsamlingsboxar och det går att lämna in kläder och mindre prylar till butikerna.

Läs mer på [bjorkafrihet.se](http://bjorkafrihet.se)







Det är viktigt att få igång en dialog mellan oss och våra hyresgäster när det gäller avfall

JAN, Förbovärd i Kungälv



## Mål: minskat restavfall, ökat matavfall

På Skolvägen/Vidkärrsvägen i Ytterby pågår just nu en kampanj där vi på Förbo tillsammans med kommunen har som mål att minska restavfallet med 15 procent. Satsningen pågår från maj till augusti och när vi målet belönas grannarna med något fint eller roligt på gården.

I maj fick hyresgästerna besök av miljöinformatorer från Kungälv kommun som informerade om sortering och svarade på frågor. Genom att sortera bättre kan mer avfall gå till återvinning och kompost, vilket gynnar miljön. Dessutom är restavfallet dyrare att ta hand om än övrigt avfall. Och kan Förbo spara in på det finns det roligare saker vi kan göra för pengarna i ett område.

Jan är Förbovärd i Kungälv och positiv till sättet att jobba.

– Det är viktigt att få igång en dialog mellan oss och våra hyresgäster när det gäller avfall. Vi vill att alla ser nyttan med att sortera och

återvinna. Det blir också kul att följa hur det går för oss, i augusti vet vi!

En annan åtgärd, som har gjort att fler sorterar rätt och som även har ökat tryggheten, är att vi infört kameraövervakning i miljörummen i två av våra områden i Kungälv.

– Vi kunde se i vår kundundersökning att både trivsel och trygghet har ökat efter att vi installerade kameraövervakning. Framförallt har tryggheten ökat. När man både sorterar rätt och det är snyggt och rent, ja då ökar också tryggheten. Reaktionerna har varit väldigt positiva, säger Jan. ■



JAN delar med sig av sina hållbara tips.



**PROVA BOKASHI?** Läs mer om hur du gör på [bokashi.se](http://bokashi.se)

### SORTERINGSGUIDE

#### DETTA SORTERAS SOM MATAVFALL

Matrester, frukt- och grönsaksrester, mindre ben från kött och fisk, ost (utan vaxkant), fisk- och skaldjursrester, bröd, kakor, ris, mjöl, pasta, ägg, äggskal, kaffesump, kaffefilter, te och tepåsar (utan häftklamar och etiketter), mindre mängd oblekt hushållspapper, blommor och blad (inte grenar och jord).

#### SORTERAS INTE SOM MATAVFALL

Biologiskt nedbrytbar plast, vax- eller tygkanten på osten, tobak, snus, fimpar, innehåll i dammsugarpåsen, kattsand, spån, grillkol, aska, blöjor och bindor.

#### LÄGG I FÖRPACKNINGSINSAMLING

Förpackningar utan mat.

#### TILL ÅTERVINNINGSCENTRALEN (ÅVC)

Exempelvis ris, grenar, kvistar, sand, jord, lera och grus går inte att sortera som matavfall.

### SÅ LÅNGT GÅR EN



20 bananskal räcker för att en stadsbuss som drivs av biogas ska kunna köra 200 meter.



## Säsongsommar



Gör så här

### Enkelt lavendelsocker

Passar bra som smaksättning i kakor och bakverk. Varva lavendelblommor med strösocker i en tättslutande burk. Ställ mörkt några veckor och häll sockret genom en sil. Du kan också mixa socker med torkade lavendelblommor och därefter sila av.

### SOLSTRÅLA

#### Bästa skyddet

Solens strålar är efterlängtade. Så här njuter du bäst på ett säkert sätt!

#### Klä på dig

Hatt, solglasögon och kläder skyddar bra. De flesta plagg har solskyddsfaktor mellan 10 och 30.

#### Solskyddsfaktor

Smörj med ordentligt lager och upprepa under dagen. Barn bör ha solskyddsfaktor på minst 30.

#### Siesta

Ta en paus från solen när den är som starkast mellan kl. 11–15. Passa på att njuta av skuggan.



**TIPS!** På [minsoltid.se](http://minsoltid.se) kan du räkna ut hur länge du kan vara ute i solen utan att bränna dig.

Källa: [capiro.se](http://capiro.se) och strålsäkerhetsmyndigheten.se



## Oh, du härliga sommar!

**JUNILYCKA.** Visst hör blommor och dess dofter sommaren till. Och visste du att flera av dem går att äta? Eller kanske skapar du nya minnen genom att insupa dofter och atmosfärer genom en udda resa.

### ÄTA BLOMMOR?!

#### Inte bara vackra att se på

Det finns en del ätbara blommor, några kan du odla själv. Innan du äter blommor – se till att vara helt säker på att de inte är giftiga eller besprutade!



#### Ringblomma

Smaken är mildt bitter och du kan äta hela växten. Mest populärt är att använda kronbladen som dekoration i till exempel sallader eller hacka ner och blanda med ett örtigt kryddsmör.



#### Ros

Smakar som de doftar – blommigt och lite parfymigt. Fina som dekoration på tårter, bakverk och efterrätter. Vill du få rosenbladen lite sötare, kandera dem med äggvita och socker.



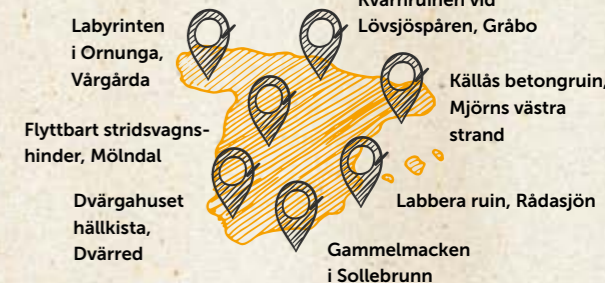
#### Solros

Koka blomknopparna och ät de liknande en kronärtskocka. Dessutom är blombladen ätbara och blir fina att strösla över till exempel en sallad.

### UPPTÄCKTSRESAN

#### Udda utflykter

Västergötland är fullt av oupptäckta sevärdheter som främjar upptäcktslusten. Här är några förslag på platser du kanske inte känner till än:



Labyrinten i Ornunga, Vårgårda

Flyttbart stridsvagnshinder, Mölndal

Dvärgahuset hållkista, Dvärred

Kvarnruinen vid Lövsjöspåren, Gråbo

Källas betongruin, Mjörns västra strand

Labbera ruin, Rådasjön

Gammelmacken i Sollebrunn

Låter detta spännande så läs mer på [uddautflykter.se](http://uddautflykter.se)



Om du reser bort i sommar finns det några enkla tips för att det inte ska vara tydligt att din lägenhet står tom.

## HÅLL TJUVEN BORTA

### SÅ HÄR KAN DU GÖRA FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR INBROTT I SOMMAR

När det är varmt ute låter man gärna fönster eller balkongdörrar stå öppna. Kom ihåg att stänga dem när du går hemifrån, annars är det enkelt för tjuven att ta sig in.

### SKA DU RESA BORT? GÖR SÅ HÄR!

- Meddela grannar att du ska resa bort.
- Be någon ta hand om din post – en full brevlåda eller postbox visar tjuven att du är bortrest.
- Ha timer på lampor som tänds och släcks vid olika tidpunkter.
- Undvik att skriva på sociala medier att du är bortrest.

Att heja på varandra i området hjälper också till att hålla tjuvar borta eftersom de inte tycker om att bli sedda. Släpp heller inte in okända personer genom portdörren utan att fråga vem de ska besöka.

### MINSKA RISKEN FÖR CYKELSTÖLDER

Satsa på ett bra, godkänt cykellås. Med godkända cykellås menas att låset har blivit godkänt av Stöldskyddsforeningen (SSF). Det kan i vissa fall behövas för att försäkringen ska gälla! Tänk också på att ha ett lås som går att låsa fast runt ramen och cykelstället.



I några av Förbos områden finns Grannsamverkan, vars syfte är att minska brott. Bakom konceptet står bland annat Polisen, Brottsförebyggande rådet och Hyresgästföreningen.

Mer information finns på [samverkanmotbrott.se](http://samverkanmotbrott.se)



**SNABBARE HJÄLP OCH RAKARE KOMMUNIKATION.** Det är resultatet av att Förbovärdarna nu svarar i telefon vissa tider. Detta är något som både hyresgäster och Förbovärdar önskat.

## Vår nya kundtjänst får högt betyg

Nu börjar Förbos nya kundtjänst bli varma i kläderna. Den första mätningen där hyresgäster svarat på frågor visar att många är mycket nöjda. Väldigt roligt eftersom vi har högt uppsatta mål för vår kundtjänst! Att Förbovärdar svarar vissa tider har också tagits emot väl.



### KUNDSERVICECHEF MATILDA BERÄTTAR

– Efter avslutat samtal får hyresgästen ett sms med möjlighet att svara på frågor som: *Hur upplevde du kundtjänstens bemötande? Hur upplevde du kunskapen hos den du pratade med? Blev ditt ärende löst?* Dessutom finns möjlighet att ge övrig feedback genom att själv skriva något.

Mest nöjda är hyresgäster över bemötandet och även den kunskap som finns hos kundtjänsten, enligt siffror från slutet av april. De gånger kundtjänsten själva inte kan ge ett svar eller en lösning kommer en Förbovärd att kontakta kunden istället.

– Vi är mycket glada över hur samarbetet fungerar och över hur trevliga alla hyresgäster är. De svar vi får in på våra enkäter ger oss möjlighet att förbättras och leverera ännu bättre service, säger Matilda på kundtjänsten.



### NYHET! PRATA MED EN FÖRBOVÄRD

Bli inte förvånad om det är en Förbovärd som svarar i telefon när du ringer till kundtjänst på morgonen. Sedan ett tag tillbaka svarar nämligen även de om du ringer mellan kl 7.45–9.15. Detta är något som både hyresgäster och Förbovärdar önskat och det har tagits emot mycket väl. Ni är många som är glada över att få direkt kontakt med Förbovärdarna!

De tar emot alla slags frågor och tar vidare sådant som de själva inte kan hjälpa till med, som frågor som har med avtal och uthyrning att göra. Om du behöver få något fixat i din bostad kan Förbovärderna direkt fylla i en serviceorder för ditt ärende. Eller om du inte kan byta en säkring i ditt proppskåp kan du få tips om hur du ska göra. Många saker kan lösas direkt i samtalet. Tanken är att du ska få hjälp snabbare och vi hoppas att du som hyresgäst också märker en skillnad.

» Snabbt och smidigt! «

## KOMMENTARER FRÅN HYRESGÄSTER

» Mycket trevligt bemötande och jag fick hjälp att lägga en serviceanmälan. Förhoppningsvis blir ärendet utfört på samma trevliga sätt. «

» Mycket trevlig kundtjänst. Tyvärr var jag däremot på ett otrevligt humör, förlåt för det. «

👍 87% KUNSKAP  
👍 94% BEMÖTANDE



Här syns ett axplock av allt som är på gång i våra bostadsområden. Via Mina sidor skickar vi ut aktuell information till dig om vad som händer i ditt område. **Gå in via [forbo.se/minasidor](http://forbo.se/minasidor).**



### LERUM

#### GRÖNT RESULTAT PÅ FLERA SÅTT

Ett målnings- och energiprojekt pågår i Almekärr, Lerum där vi byter tak och balkongfronter, målar fasader och sätter in värmepumpar i alla hus. Så här fina blir husen!

### KUNGÄLV

#### BYTT BLEV SOM NYTT

Så här fint blev det när vi bytt fasadskivor på Rungängsgatan 1-5 i Ytterby.



### HÄRRYDA

#### MODERTNT, HELT KLART

Nu är renoveringen på Lingonvägen 8-18 i Mölnlycke klar. Vi har moderniserat flera installationer (el, värme och ventilation) och gjort nya badrum.



### MÖLNDAL

#### BALLTORPSDAGEN 12 MAJ

Under Balltorpsdagen gick Förbo en trygghetsvandring med kommunpolisen där vi systematiskt gick igenom området för att se om det finns något vi kan göra för att öka tryggheten.

mitt område

## BOTIPSET



**ANDERS**  
Förbovärd i Mölndal

» Det enklaste sättet att undvika repor på ett golv är att hålla det rent och att flytta möbler genom att lyfta dem i stället för att dra dem. «

## Så tar du hand om dina golv

Genom att vårda och rengöra golven i bostaden på rätt sätt ökar livslängden och golvet håller sig fint längre.

### ENKLA TIPS

- Stoppa sand och grus redan i entrén! Ha alltid en avtorkningsmatta innanför ytterdörren och om möjligt även utanför.
- Använd möbeltassar av filt för att undvika repor och märken från möbelben.

### STÅDA GOLVET

Oavsett golv behöver synlig smuts som smulor och sandkorn tas bort genom att sopa eller dammsuga. Torka/moppa med fuktig duk och neutralt rengöringsmedel vid behov. Har du ett trägolv? Var extra vaksam på väta när du moppa. Detsamma gäller linoleumgolv av klickplattor då vatten kan tränga in och orsaka skador.

### FLÄCKBORTTAGNING FÖR OLIKA GOLV

- **Linoleum.** Avlägsna fläckar på innan fläckarna hunnit torka in, fukta och torka av med lite vatten eller fläckborttagning.
- **Laminat.** Har en god beständighet mot fläckar. Gör ändå till rutin att avlägsna fläcken direkt och torka av med en fuktig trasa.
- **Trä.** Får du en fläck avlägsna fläcken innan den hunnit torka in i lacken och eftertorka om nödvändigt med en urvriden trasa.



**FLER SKÖTSELRÅD** för laminat-, linoleum- och trägolv hittar du på [forbo.se/golv](http://forbo.se/golv)



# Coolt och glassigt jobb

**NÄRPRODUCERAT.** Vi hälsar på hos en nyinflyttad lokalhyresgäst hos Förbo; en gelateria som håller till på Råda torg i Mölnlycke. Här bedrivs hantverksmässig glasstillverkning i liten skala.

I lokalen träffar vi Mina, som vet hur det går till att göra en riktigt god italiensk "gelato" (glass på italienska). Hemligheten är rena råvaror och naturliga smaksättare, som fruktpuré eller nötpasta.

– Min favorit är nog mango, en fruktig sorbetglass. Annars är pistage en favorit hos de som hittat hit hittills!

**GELATY TILLVERKAR HANTVERKSGELATO** på pinne och mjukglass av samma smet. Sedan årsskiftet driver Anna Dahlöf och Sara Lamli verksamheten i Sverige. Glasspinnarna säljs hos återförsäljare runtom i landet och mjukglassen görs i lokalen på Skolvägen 2.



## HEJ LOKALHYRESGÄSTER!

**Namn:** Glasstillverkarna Anna Dahlöf och Sara Lamli.

**Verksamhet:** Gelateria med viss tillverkning

**Var:** Skolvägen 2, Mölnlycke

**I sommar:** Är det fint väder kommer glasspinnar att säljas på badplatser och stränder runt Mölnlycke. För sommarens öppettider se instagramkontot:

[gelatydiamonds](#)

Gelaty såldes tidigare under namnet Getty Pop.

Här kan den som är sugen på något svalskande komma in och köpa en glass. De har dock inget kafé med sittplatser, vilket Anna poängterar:

– Vi kallar det en gelateria, där kunder kan köpa en pinn- eller mjukglass och sedan slå sig ned utanför.

Hon berättar om hur det kommer sig att det blev just glass för hennes och Saras del.

– Vi ville kunna erbjuda en god italiensk glass på äkta råvaror och producera glass på ett hållbart sätt. Vi använder till exempel ekologisk mjölk från en gård utanför Kode som heter Skälldals lilla ekomejeri och använder inga tillsatser och pulver.

**GLASSPINNARNA KOMMER ATT** tillverkas i Stockholm eftersom det behövs en större produktionsanläggning. Mjukglassen kommer även fortsättningsvis att tillverkas i Mölnlycke. Anna och Sara är nöjda med lokalen, som har plats både för tillverkning och kontor, som dessutom ligger centralt.

– Vi tror att glassugna uppskattar att kunna äta en handgjord glass på äkta råvaror och en glassmet som är kokt på morgonen samma dag. Kom in och prova själv! uppmanar Anna Förbobladets läsare.

**IDAG FINNS SMAKER SOM** hallon, lakrits och kaffe-hasselnöt och veganska alternativ som mango och nutella. Arbetet pågår med att ta fram nya smaker inför kommande säsonger och Anna avslöjar att de bland annat ska åka på en italiensk gelatomässa för att låta sig inspireras. ■

**TEXT** Anna Brakander  
**FOTO** Markus Andersson



Mina visar Jack hur det egentligen går till att göra glass.

”  
Vi vill kunna erbjuda en god italiensk glass på äkta råvaror och producera glass på ett hållbart sätt.

ANNA DAHLÖF, driver Gelaty

BÄST I TEST?



Glass kan man äta hela tiden, men kanske inte på en måndag.

RASMUS, nio år

Glassälskarna Rasmus och Jack följde med på reportaget för att ge sin bild av glassernas smak. De tar uppdraget att provsmaka på största allvar och passionsfrukt, choklad och pistage avsmakas och analyseras.



**PASSION** – Rasmus omdöme

**Första intryck:** "En snygg glass som ger en härlig sommarkänsla och luktar gott."  
**Smak:** "Lite syrlig. Jättegott!"



**CHOKLAD** – Jacks omdöme

**Första intryck:** "Ooh, den här ser lite extra ut!"  
**Smak:** "Jättegott, kändes som en lite speciell chokladsmak."



**PISTAGE**

**Jack:** Svårt att välja, glassarna är lika goda.  
**Rasmus:** Den här var lite sisådär, passionsfrukt var godare.

Storsäljare

SVENSKT MATHANTVERK PÅ PINNE, SÅ GÅR DET TILL



1. Ingredienser som ekologisk svensk mjölk eller grädde samt socker och fruktpuréer blandas i tre omgångar i mjukglassmaskinen för att få en luftig konsistens.



2. Silikonformarna ger glasspinnarna sin karaktäristiska form.



3. I chockfrysaren på minus 50 grader fryses smeten snabbt ned.



4. Glassarna är klara! De styckförpackas och levereras med frysbil till återförsäljare runtom i landet.



# Odla ätbart i köksfönstret

**KLOROFYLL!** Att själv odla sådant som går att äta, även om du saknar trädgård, är både roligt, prisvärt och gott. Förbos Fredrik bor i lägenhet och delar med sig av några odlingstips för inomhusodling. Låt köksfönstret prunka!



Att odla hemma i köksfönstret är både roligt och enkelt. Fredrik odlar ofta så kallade microgreens, mikrogrönt, vilket är små blad som fullpackade med näring och energi.

– Det som är extra roligt är att det går superfort från sådd till skörd, perfekt för mig som inte har tålamod att vänta, säger Fredrik. Efter fem till sju dagar är det dags för skörd. – Favoriter hemma hos mig är smörgåskrasse som dessutom kan odlas direkt på en tallrik på lite blött hushållspapper. Ingen jord behövs. Jag gillar även helt vanliga ärtskott från gul ärt och det lite spexigt röda skotten av rädisan "China rose" Kryddig och supergod.

– Det bästa är att äta det gröna direkt så smakar det som allra bäst. Jag brukar ha mikrogrönt på smörgås, först ett lager med mjukost och därefter ett berg med krasse. Så gott!

Microgreens går även fint att använda i sallader och som garnering för att lyfta en maträtt.



”  
Jag odlar ofta så kallade microgreens vilket är små blad som fullpackade med näring och energi

FREDRIK, hemmaodlare



I ETT SOLIGT LÄGE

I ett soligt fönster trivs sådant som basilika, timjan, salvia, tomat, chili, paprika, citron... Med mera!

Smart budgettips!



## KLONA DIN BASILIKA

Förläng livslängden på örter från mataffären. Köp basilika i kruka från närmaste matbutik. Dra isär rötterna och dela plantan i många mindre delar och stick ned i ny jord i en större kruka. Nu kommer de få möjligheten att växa till sig och bli buskiga och fina. Eller så klipper du av kvistar på basilikan och ställer i vatten tills de får rötter och planterar därefter i lite jord. Samma sak kan göras med exempelvis persilja och koriander.

## ANVÄND DET ANVÄNDA

Man behöver inte köpa dyra odlingsset och minidrivhus. Ett plasttråg som vindruvor legat i funkar minst lika bra till microgreens. Se vad du har där hemma innan du åker iväg till handelsträdgården och shoppa.



## UDDA KRUKOR

Har du inte tillräckligt många krukor? En udda tallrik kan funka fint att odla på – eller leta fram den där muggen du gjort på en keramikkurs.



Hos Fredrik går odlings- och inredningsintresset hand i hand.



## HYDROPONISK ODLING, UTAN JORD

Vad sägs om egenodlade kryddor året om? För den som bor i lägenhet och inte har en egen trädgård kan det kännas lockande att odla utan att behöva känka jordsäckar till krukor. Istället fyller du en odlingslåda med vatten och sätter i försådda "fröpluggar" med den växt du vill odla. Efter några veckor är det dags att skörda. Odla du under höst och vinter kommer du att behöva extra växtbelysning för att få fina plantor.

Med den här typen av odling, som kallas hydroponisk, kan du odla bland annat basilika och andra kryddor eller sallat, men också blommor och sådant som tomat eller pak choi.

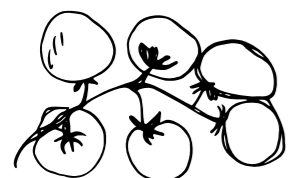
Startkit med odlingslåda, försådda pluggar och hydroponisk näring finns hos välsorterade handelsträdgårdar och växtaffärer.



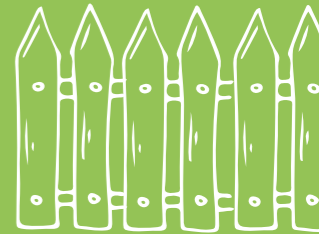
## Boktips!

I den här handboken får du lära dig allt om hur du går tillväga för att odla i vatten, vilka system som finns och hur du kan bygga dem själv. Den ger svar på frågor som: Är det lika nyttigt? Smakar det lika gott? Är en hydroponisk odling ekologisk? Vilka grönsaker fungerar bäst?

Källa: Blomsterlandet och harvy.se







## Trivsamt och trygg utemiljö – tänk på det här!

**GRANNSKAP.** Att bo nära sina grannar innebär både trevligt småprat vid staketet – och att visa hänsyn. Det blir särskilt aktuellt under sommarhalvåret då utomhus ofta blir vårt gemensamma vardagsrum.

### UTEPLATS, ALTAN OCH BALKONG

Det händer att hyresgäster bygger eller sätter upp otillåtna saker på balkongen eller uteplatsen. Om grannar tar efter varandra istället för att söka tillstånd och ta reda på vad som gäller kan det uppstå problem vid underhåll av fasader eller framkomlighet i området.

**Gör så här** inför ett projekt, som att bygga om, bygga till eller bygga ny altan:

1. När du startar ett projekt stäm först av med dina Förbovärdar, använd blanketten som du hittar på [förbo.se/uteplats](https://forbo.se/uteplats).
2. Invänta ett godkännande innan du sätter igång.
3. Förverkliga ditt projekt!



### GRILLNING

- **Elgrill** – är den enda grill som är tillåten att använda när du grillar på balkongen, på grund av brandrisk och av hänsyn till dina grannar.
- **Grillplatser** – du får gärna använda grillplatserna som finns i många av våra områden.
- **Uteplatsen** – har du uteplats tänk på att grilla en bit bort från huset och fasaden med tanke på brandrisk och för att inte störa dina grannar.

**Tänk också på** att inte lämna grillen obebakad och att kontrollera så att grillen är ordentligt släckt innan du lämnar den.



### POOL

Du som satt upp en pool på din tomt har ansvar för att förhindra olyckor och du är juridiskt ansvarig över säkerheten. Det är inte tillåtet att ställa en pool på gemensamt mark.

- **Staket** – Ett staket på minst 0,9 meter måste finnas runt poolen. Finns det en grind på staketet behöver den kunna låsas på ett barnsäkert sätt.
- **Skyddsnet** – Det behöver finnas ett skyddsnet på poolen då den inte används. Nätet ska uppfylla ställda säkerhetskrav.
- **Stege** – Finns det en stega till poolen ska den tas bort då poolen inte används.
- **Särskilt skydd** – Pooler av typen "plaskdamm" med maximalt 20 cm vattendjup behöver inte ha särskilt skydd.
- Vi rekommenderar mindre pooler på max 500 liter.



### STUDSMATTA

Du som bor i radhus får ställa en studsmatta på din tomt om du har staket runt tomten. Studsmattan får inte ställas på allmän plats. Tänk på att du ansvarar för säkerheten.

**LÄS MER** på [forbo.se](https://forbo.se) under fliken För hyresgäster.

ENKLA REGLER FÖR ALLAS TRIVSEL OCH TRYGGHET



## BRANDHJÄLTAR PÅ STOMMEN

En morgon i mars började det brinna i ett av Förbos hus vid södra Stommen i Landvetter. Tack vare modigt ingripande från hyresgästerna Monica och Kicki räddades en granne från lågorna och branden hann inte sprida sig i fastigheten. Monica berättar hur hon just skulle åka iväg men hörde en brandvarnare. När hon kände lukten av brandrök larmade hon 112 samtidigt som hon sprang mot lägenheten där det brann. Tillsammans med Kicki kunde en tredje granne hjälpas ut ur den eldhärjade lägenheten. Räddningstjänsten fick branden under kontroll och ingen kom till skada.

### TACK FÖR ATT NI AGERADE SÅ SNABBT OCH MODIGT!

Förbo har uppmärksammat brandhjältarna med blommor och present efter händelsen.



KICKI, hyresgäst



MONICA, hyresgäst

» Det bara välldes ut svart rök. På den lilla stunden hann jag tänka så mycket. Det kan ju gå så fort. Som väl var har vi bra brandväggar. Nu tänker jag på hur illa det hade kunnat gå. Hade jag åkt hemifrån fem minuter – senare vad hade hänt? «

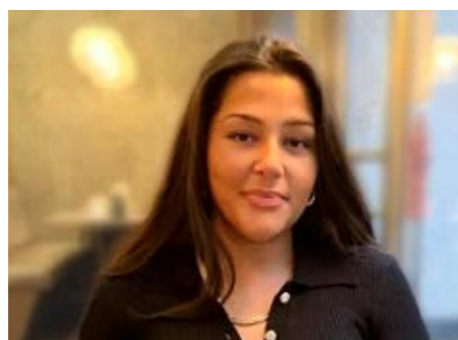
MONICA, hyresgäst och granne



## Sommarjobbsbussen på turné

För sjunde året i rad erbjuder Förbo ungdomar i åldern 17–23 år sommarjobb under tre veckor. På så sätt får vi sysslor gjorda som ökar trivselen i våra områden, vi visar upp Förbo som potentiell arbetsgivare och ger unga en chans att tjäna egna pengar. Med buss åker sommarjobbarna till ett område i taget för att jobba med

sådant som tvätta skyltar och utemöbler, rensa buskage, plocka skräp och rensa källargångar och förråd. Kort sagt, se till att öka trivselen i våra områden. De får också information om fastighetsbranschen och dess yrkesroller. Sommarjobbet är populärt och en del ungdomar har återkommit under flera somrar.



» Jag tycker det känns härligt att få vara utomhus, njuta av vädret och samtidigt jobba fysiskt. Det ska bli kul att få hålla fint i Förbos områden, vilket jag tycker är viktigt då jag själv bor hos Förbos i Lindome.«

SHIRIN 17 ÅR, En av årets sommarjobbare på Förbo



SOMMARJOBBARVECKOR: 24, 25 OCH 26.

## TACK FÖR ATT DU ÄR MED OCH PÅVERKAR!

För oss på Förbo är det viktigt att ta reda på hur du som bor hos oss trivs. Med hjälp av ditt engagemang gör vi ditt boende ännu mer tryggt och trivsamt!

### Vad händer nu?

– När alla svar från årets kundundersökning kommit in tittar vi närmare på resultatet. Vi får veta vad som sticker ut – både positivt och negativt, och ser eventuella skillnader på kommunnivå. Utifrån bearbetningen av resultatet väljer vi ut de delar som vi behöver fokusera på för att förbättra oss ytterligare. Vi planerar åtgärder som på både kort och lång sikt förbättrar för hyresgästerna.

### Återkoppling till dig som hyresgäst

– Vi vill att så många som möjligt får reda på de förbättringsåtgärder vi gör. Information om vad vi kommer att göra utifrån årets resultat kan du läsa om här i Förbobladet, på [forbo.se](https://forbo.se), via utskick och via Mina sidor. Till hösten berättar vi mer!





# Sommarpåhitt för små och stora

Ta vara på lediga sommark dagar! Vi har plockat ut några somriga aktiviteter och utflykter för sommarens soliga, småmulna och regniga dagar.

## Sommarlov



### KAREBY HEMBYGDSFÖRENING, KUNGÄLV 22 juni klockan 18.00–21.00

Löva midsommarstången inför midsommarfirandet! Vuxna och barn är välkomna att hjälpa till. Medtag blommor. Kareby Hembygdsförening bjuder på fika. Plats: Prästvågen 140

### SYSKONKLUBBEN, MÖLNDAL

**27–29 juni 10.00–15.00, Herkulesgården**  
Dagkollo för den som är i mellanstadieåldern och syskon till någon med funktionsnedsättning. Träffa andra barn och unga och gör roliga aktiviteter tillsammans under tre dagar. Arrangör: Mölndals stad som genomför Syskonklubben utifrån idéer från Ågrenska. Anmälan på [molndal.se](http://molndal.se) senast 26 juni.

### FRIIDROTTSKOLA LANDEVI IP, LANDVETTER 7–10 augusti klockan 11.00–13.00

Barn födda 2010–2013 har i sommar möjligheten att träna friidrott med Mölndals AIK i Landvetter. Träningsveckan kostar 800 kr. Anmälan senast 30 juli. Lär mer på [maik.se](http://maik.se).

## Utflykter

### SPINDELSKOGEN, FLODA

Välkommen till Spindelstängan i Floda centrum. Här kan liten som stor gunga, åka rutschkana, gömma sig i en flugsvamp eller varför inte klättra upp i den jättestora spindelns och klättra i spindelnätet. Lekplatsen finns bakom biblioteket i Floda, Rurik Holms väg 1.

### TOFTA HERRGÅRD MAGASINET, KUNGÄLV

Kafé och konst i 1700-tals miljö. I Magasinet finns sommarkafé med hembakat fika, kulglass och väfflor. Sitt ner i den härliga trädgården och njut av den gamla kulturmiljön, eller inne i magasinet där du kan njuta av vacker konst. Sommarkaféet öppnar 1 juli.



### BROBACKA NATURRESERVAT, ALINGSÅS

Sandyner, jättegrytor och trollskog på samma dag! Naturreservat innehåller ett av landets mäktigaste jättegrytsfält från inlandsisen, med en storgryta på 18 meter i diameter. Genom hela reservatet går en vandringsled på 1–1,5 km. Läs mer på [vastsverige.com](http://vastsverige.com).



Foto: Katrin Bååth

### SJÄLVPLOCK AV BLOMMOR

Testa trenden att plocka dina egna snittblommor hos blomsterbönder runt om i Sverige. Tips! Många blomsterodlare skriver på sina sociala medier vilka blomsorter de har och vilka dagar de erbjuder självplock. Håll utkik där för aktuell information. Några förslag i närheten är Fridas Blomster, Brämhults Gärd, 7 km öster om Borås, Blomsterbacken självplock hos Råda Säteri, 2 km väster om Mölnlycke och Min Blomstertid, Stora Holms Säteri, 1 mil norr om Göteborg.

### NATURRESERVATET KLIPPAN, MELLAN HINDÅS OCH RÄVLANDA

Naturreservatet är en riktig gammelskog där många granar är över 150 år gamla. Steniga stigar och motionsspår löper genom området och fram till resterna av ett gammalt torp med månghundraåriga anor. Busshållplats "Klippan". En mindre parkeringsplats finns intill väg 529. Härifrån går en grusad stig till grillplatsen. Informationstavlor finns i utkanten av reservatet.



## KONTAKTA OSS – VI FINNS HÄR FÖR DIG!

### RING OSS PÅ 031-746 50 00

Samma nummer dygnet runt. Mellan 7.45–19.15 finns möjlighet att en av våra Förbovärdar besvarar ditt samtal.

NYHET!

### SERVICEANMÄLAN

Gör din serviceanmälan dygnet runt på [forbo.se/minasidor](http://forbo.se/minasidor)

### TRÄFFA OSS

#### Tidsbokning:

Prata med oss när det passar dig bäst! Ring kundtjänst och boka tid med din Förbovärd.

#### Öppet hus Förbokkontoren:

Tis 9.30–10.30  
Tors 15.00–18.00 (juni–aug 15.00–16.00)  
Obs! Inget Öppet hus v. 28–32.

### DITT FÖRBOKONTOR

**Mölnlycke, Landvetter, Hindås, Hällingsjö och Rävlanda**  
Badhusgatan 2B, 435 30 Mölnlycke, [harryda@foerbo.se](mailto:harryda@foerbo.se)

### Balltorp, Lindome och Källered

Gamla Riksvägen 48B, 428 32 Källered, [molndal@foerbo.se](mailto:molndal@foerbo.se)

### Lerum, Stenkullen, Gråbo, Floda, Tollered och Sjövik

Hällebergsvägen 1, 443 60 Stenkullen, [lerum@foerbo.se](mailto:lerum@foerbo.se)

### Kungälv, Ytterby, Kärna, Kareby och Marstrand

Skolvägen 5, 442 50 Ytterby, [kungalv@foerbo.se](mailto:kungalv@foerbo.se)