

VÄLKOMMEN hem

EN KUNDTIDNING FRÅN BODENBO • NR3 • 2022

*Medborgardialoger
visar vägen framåt*

Bodenbo[®]
VÄLKOMMEN HEM

SÅ HÄR KAN DU
PÅVERKA DIN
ELRÄKNING

JORDENS VIKTIGASTE
UPPDRAG

Nu händer det!

Spadtaget togs i augusti och nu är bygget av stålverket i gång. På stan märks det av att fler firmabilar med andra loggor än vi vanligtvis ser snurrar och söker parkering. Nu är det några dussin men senare i vinter kommer det att vara flera hundra engagerade i stålverksbygget. Men det är inte bara där det händer. Vid Sandens vårdcentral kommer SBB att bygga 50 lägenheter.

Bodenbo går vidare med att bygga 100 lägenheter på Sveavägen och 50 lägenheter på Brogatan. Nu sker projektering och byggstarten är till våren. Fler bostadsprojekt är på gång och lär offentliggöras framöver.

Under år 2024-2025 kommer det att vara tusentals personer som är engagerade i alla byggprojekt. Det kommer att präglade staden rejält. Det kommer att vara trångt på stan och parkeringsplatser lär vara svåra att finna.

Tillfälliga bostadsbaracker kommer att finnas utspridda runt Boden. Naturligtvis kommer det att bli friktioner som får hanteras på bästa sätt. Jag är i alla fall glad att jag kommer att få vara med om dessa år som kommer att vara så viktiga för Bodens framtid. Nu har vi chansen att bygga ett socialt och miljömässigt hållbart Boden.

Johan Johansson VD Bodenbo



Har ni idéer om vad ni skulle vilja läsa?
Skicka ett mail till info@bodenbo.se
märk ämnesfältet; Kundtidning.

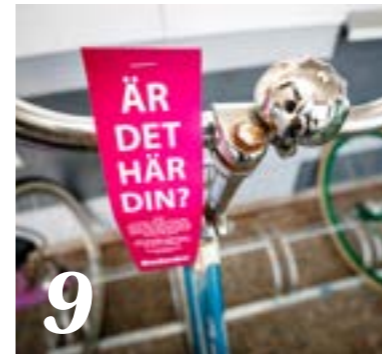


Jour 0921-144 72
Öppet alla dagar, dygnet runt

Ansvarig utgivare
Jenny Andersson Eman

Adress
Stiftelsen Bodenbo
Box 801
961 17 Boden

Produktion Formsmedjan
Foto Mats Engfors/Fotographic
där annat ej anges.
Tryck Luleå grafiska



INNEHÅLL

NR 3 2022

- 4 UTVECKLING - SVEAFÄLTET
- 6 HYRESGÄSTREPORTAGE - GARNISONSGATAN
- 7 HÅLLBARHET - NYA SKYLTFÖNSTER
- 8 NYA ENTREPRENÖRER
- 9 PÅ TAPETEN
- 10 HÅLLBARHET - SMART TEKNIK
- 13 HYRESGÄSTREPORTAGE - SAMVEL KHODZHOIAN
- 14 KOKA SOPPA PÅ EN SPIK
- 15 KORSORD & SODOKU
- 16 KUNDTJÄNST

SVEAFÄLTET
FOREVER

Medborgardialoger visar vägen framåt

SVEAFÄLTET ÄR ETT BOSTADSOMRÅDE MED STORA KVALITETER, DÄR MÄNNISKOR TRIVS. NÄR BODENBO OCH KOMMUNEN PÅBÖRJADE ARBETET MED ATT UTVECKLA STADSDELEN, FRÅGADE MAN FÖRST DE BOENDE SJÄLVA: VAD ÄR DET SOM GÖR ATT DU TRIVS HÄR? VAD SKULLE KUNNA ÖKA TRYGGHET OCH TRIVSEL FÖR DIG? VAD ÄR DET SOM STÅR HÖGST PÅ JUST DIN ÖNSKELISTA?

Staden och fastighetsbolaget hämtade in synpunkter och förslag genom intervjuer och enkäter. Förskolebarn och familjer, nysvenskar, pensionärer och näringsidkare i området tillfrågades. Även övriga bodensare fick möjlighet att säga sitt. Barn och vuxna ritade, fotograferade och berättade hur de ville göra Sveafältet till ett ännu bättre bostadsområde för alla.

Ann Sundberg är enhetschef på Bodens kommun. – Det här var att börja i rätt ände. Och samtalen ska fortsätta. Genom fortlöpande dialoger med de boende, som ju kan områdena allra bäst, kan vi skapa ännu tryggare, trivsammare och mer attraktiva områden. Det är ett arbetssätt för samhällsutveckling som både vi på kommunen och hyresvärden tror på.



Gröna mötesplatser och trygga gångvägar

De boende efterfrågade bland annat bättre och tryggare gång- och cykelstråk för att koppla samman grönytorna i stadsdelen och göra det lättare att nå centrum eller promenad- och joggingslingor i närheten. Vägarna ska också tillgängliggöra området för grannar i intilliggande delar av staden.

Ett återkommande önskemål i samtalen med medborgarna var också fler trevliga platser att umgås på och göra roliga saker tillsammans. Därför skapas i ett första steg en grönskande mötesplats med fruktträd och bärbuskar, efterlängtdade odlingslotter, lekpark, yta för spontanidrott, tillgängliga gångstråk och inbjudande sittplatser. Utvecklingen ska ske i tre etapper och påbörjas nu i höst.

Johan Johansson, vd på Bodenbo, visar runt på Sveafältet. Han berättar att området en gång i tiden var försvarets hästhage, därav det pampiga namnet. Området bebyggdes med bostäder på sextio- och sjuttiotalen och Johan har själv växt upp här.

– Jag vet att folk trivs jättebra. Men många bodensare ser litet snett på området och därför tycker jag att stadsdelen och de som bor här förtjänar litet extra omsorg.

Nya bostäder skapas

Johan lyfter fram områdets stora potential och goda grundförutsättningar för riktigt bra utveckling. Här finns till exempel gott om plats att bygga nytt. De nya industrisatsningarna i kommunen kommer att kräva inflyttning och därför ska hundratals nya bostäder skapas i området. Bodenbo och flera andra fastighetsbolag har redan påbörjat arbetena.

Det kommer exempelvis att bli fler ettor och tvåor, för att möta efterfrågan från de mindre hushållen. Pendeltågsstation och mack finns också i framtida planer för Sveafältet.

– De här dialogerna har bekräftat många idéer och tankar vi haft för området och det känns mycket positivt, säger Johan. Nu kan vi gå vidare, förstärka det som är positivt och öka trivsel, trygghet och attraktivitet på Sveafältet, ihop med de boende. Medborgardialogerna är här för att stanna.



Goda grannar på garnisonsgatan

DAN OCH EVA LÖNNBERG ÄR RIKTIGA GLÄDJESPRIDARE. NÄR DU TRÄFFAR DEM I TRAPPUPPGÅNGEN PÅ GARNISONSGATAN ELLER NERE PÅ GÅRDEN ÄR ETT TREVLIKT SAMTAL SNART IGÅNG.

– Trygghet och trivsel skapas när vi lär känna varandra, menar de. Vi ger gärna beröm, hjälper till när vi kan och är allmänt glada av oss. Sådant smittar av sig.

Många av dagens pensionärer lever ett aktivt liv med en hel del åtaganden. Paret Lönnberg är inget undantag. De delar sin tid mellan stugan i Degernäset och grannarna där, sitt flyktingengagemang och att finnas till för barn och barnbarn, som också bor på gatan.

När vi möts för en pratstund i trerummaren på femte våningen har de precis kommit hem från stödgruppen som de själva varit med och startat.

– Folk som flydde från krigets Ukraina behövde kläder och skor, hjälp med exempelvis flyttning och att navigera i det svenska samhället. Nu har de flesta gått vidare och är inte kvar i Boden men vårt engagemang för andra människor består. Det finns alltid någon som behöver en hjälpande hand.

– Vi stöttar där vi kan, säger Dan. Men vi prioriterar också oss

själva mer nu än under vår yrkesverksamma tid. Det blir litet längre morgnar, tempot är lugnare och vi gör mer saker som vi själva vill.

Som ringar på vattnet

Dan och Eva trivs på Garnisonsgatan. Stämningen är god mellan grannarna och området är lugnt och fint med låg omsättning bland de boende. Under den varma tiden på året sitter folk gärna ute och umgås. Lekplatsen på gatan är ett trevligt ställe att mötas på, för både små och stora hyresgäster.

– Huset är välbyggt och det är inte lyhört här. Tryggheten ökade när vi fick de nya kodlåsen på portarna. Sådana saker är bra men det absolut viktigaste för trivselen är ändå ett fungerande samspel mellan människor, menar Eva. Att vi ser varandra, säger hej och frågar hur det är.

– Vi är rätt glada av oss och så skäller vi nästan aldrig! När vi bemöter andra på ett respektfullt och positivt sätt, ger beröm och visar tacksamhet, då sprider sig en positiv känsla som ringar på vattnet.

Bättre miljö på båda sidor om rutan

AFFÄRSLOKALERNA PÅ DROTTNINGGATAN OCH GÅGATAN HAR FÅTT NYA, ENERGIEFFEKTIVA SKYLTFÖNSTER UNDER VÅREN OCH SOMMAREN.

– Alla byten är klara nu, bara några mindre justeringar återstår och det hela har gått väldigt bra, säger Markus Lindström, ansvarig projektledare på Bodenbo.

Den nya generationens moderna skyltfönster har många fördelar. De skapar ett skönare inomhusklimat för både kunder och affärsidkare genom att hindra värmeläckage och drag och är på så sätt bra för miljön både inne och ute. Fönstren smälter också bättre in i fasaden och är lättare att putsa, något som möjliggör snyggare skyltning.

– Hyresgästerna har varit mycket förstående, trots byggstöket. De ser ju såklart alla fördelar, inte minst att de nya skyltfönstren går att hålla rena utan att behöva monteras isär.

Samvel Khodzhoian är guldsmed och en av Bodenbo:s affärs-gäster. Han gillar de nya rutorna mot gatan.

– Fönstren är snyggare, de ger ett mer enhetligt intryck och så har det blivit varmare här inne på vintern. Jag är jättenöjd.

Bodenbo har genomfört en rad smarta förbättringar under året. Här följer en sammanfattning och litet om vad som är på gång:

VÄRME OCH VARMVATTEN

Kvarteret Blåsippan: Termostater monterade på samtliga radiatorer.

Grepvägen, Ringvägen, Brogatan, Kyrkgatan och Drottninggatan: Nya dataundercentraler.

Jakobsgatan: Nytt aggregat för tryckhållning och nytt radiatorsystem i tvättstuga. Ny undercentral under hösten.

Brogatan 44: Pilotprojekt med installation av femtio inomhusgivare. Det ger jämnare och rätt värme i byggnaden.

Drottninggatan 6 och 12, Färgaregatan och Sadelmakaregatan: Samtliga skyltfönster utbytta mot nya, energieffektiva fönster.

Garnisonsgatan 53, 55 och 57: Nya radiatorventiler, stamventiler

och termostater.

Drottninggatan 6: Ny dataundercentral och uppkopplat aggregat för tryckhållning, nya radiatorer med termostater monterade.

Sergeantsgatan 10: ROT-arbeten såsom avloppsvärmeväxlare på duschstammar vilket sparar cirka femton procent energi, nya radiatorventiler, stamventiler och termostater, nya tätningslister i fönster och dörrar, nya garageportar.

Övrigt: Införskaffande av mobil filtreringsutrustning för att rena radiatorsystem. Det minskar problem mer kärvande ventiler och håller undercentraler i gott skick längre.

VENTILATION

Drottninggatan 43, 45 och 47: Bytt fläktar till energieffektivare



EC-fläktar samt genomfört rengöring och injustering.

Allégatan 43, 45 och Strömsegatan 21 och 23: Bytt takfläktar till energieffektiva, uppkopplade, genomfört rengöring samt injustering, kopplat från gamla sopnedkast som förbrukade mycket el och värme.

Jakobsgatan: Gamla sopnedkast kopplas bort från ventilation som rengörs samt injusteras.

Drottninggatan 6: Samtliga sex ventilationsaggregat uppkopplade och övervakade.

Drottninggatan 12: Nytt ventilationsaggregat centralgaraget, uppkopplat.

Sergeantsgatan 10: ROT-arbeten såsom nya, uppkopplade takfläktar, relinade ventilations-

kanaler vilket minskar läckage och underlättar rengöring, nytt radiatorordon ersätter spaltventiler för friskluftsinsläpp, injustering av hela ventilationssystemet.

Övrigt: Höjda filterklasser hos samtliga fastigheter med ftx-aggregat vilket ger bättre luft åt alla.

PÅ GÅNG

Tjuoåtta uttag för elbilsaddning, hälften i Bodenbo:s eget garage och hälften i parkeringsgarage på Garnisonsgatan.

Solcellsanläggning på Bodenbo:s nya garage på Parkgatan.

Fyrahundra inomhusgivare monteras i lägenheter under höst, vinter och vår. Målsättningen är att samtliga lägenheter i fastighetsbeståndet ska ha givare inom fem år.

Samma uppdrag

Samma personal

BODENBO:S NYA SAMARBETSPARTNER INOM SÄKERHET OCH BEVAKNING ÄR TEMPEST SECURITY. DE SKA HJÄLPA TILL ATT SKAPA TRYGGHET OCH TRIVSEL MED START NU I HÖST. UPPDRAG OCH PERSONAL ÄR DESAMMA. ENDA SKILLNADEN FRÅN TIDIGARE ÄR DEN NYA LOGOTYPEN PÅ BILARNA.

Säkerhetsbolaget tar över bevakningsdelen från Vaktarskolan. Personalen är densamma och uppdraget likaså. En som däremot är ny på jobbet i Boden är regionchef Jörgen Pantzar. Efter många år i huvudstaden lockades han av möjligheten att starta upp verksamhet i en ny stad, med litet närmare mellan människorna.

Vi möts i det nya, rymliga kontorslandskapet. Här finns plats att växa och bolaget, som finns i hela landet, ser stora möjligheter i norr.

– Det är ju här det händer. När de nya, gröna industrierna kommer igång på allvar ligger vi redan i startblocken.

Bodenbo bryr sig

Jörgen flyttade norrut redan före sommaren och familjen planerar att komma efter. Han är förväntansfull inför sitt nya uppdrag.

– Här i Boden är tempot inte lika hektiskt som i storstaden och det är nära till den fantastiska naturen. Folk känner stolthet över sitt län och det finns en stark framtidstro. Så det känns riktigt roligt att vara här.

Tempest Security valde att samarbeta med Bodenbo för hyresvärdens höga ambitioner och långsiktiga arbete med trygghet och trivsel.

– De bryr sig verkligen om hyresgästerna. Det vill vi också göra. Vi kommer att svara fort och ha en nära dialog med både boende, hyresvärd och våra egna vaktare. På det sättet kan vi ge bästa service, stärka tryggheten och hjälpa till att skapa attraktiva bostadsområden.

Alla kan hjälpa till

Som hyresgäst och granne är du en nyckelperson. Det handlar om enkla saker som att möta blicken och kanske växla några ord, menar Jörgen. Lära känna varandra, helt enkelt.

– Och förmedla gärna information vidare till hyresvärderna och till oss. Då kan vi tillsammans göra bostadsområdena ännu tryggare.

Nya entreprenörer inom säkerhet och miljö

– Vi arbetar tätt och långsiktigt med våra entreprenörer, säger Kim Rönnqvist, inköpsansvarig på Bodenbo. När vi har en gemensam linje blir det bättre ordning och det uppskattas av våra hyresgäster. I år har några nya samarbetspartners inom säkerhet och miljö tillkommit:

Tempest Security

Tar över bevakningsdelen från Vaktarskolan. Bolaget ska utföra samma tjänster och med samma personal som förut. Läs mer i separat artikel.

Polygon

Åtgärdar fuktskador och andra miljöproblem i byggnaderna. Nytt är att Bodenbo nu ställer högre krav på besiktningssrapporterna, för att hantering och samordning mellan hyresvärd, boende och försäkringsbolag ska bli bättre.

Ocab

Tar hand om de litet tuffare uppdragen som exempelvis rengöring av ventilation, översvämmade avlopp, olyckor i lägenheter, oljespill och asbestsanering.

CYKELRENSNING

I slutet på säsongen sker Bodenbo:s årliga cykelrensning. Då tas cyklar bort som ser övergivna ut eller stått länge utomhus och i cykelrummen.

Insatsen görs för att bereda ny plats i cykelrummen, snygga till runt entréerna och underlätta framkomligheten för exempelvis snöröjningen. Det är personalen i Bodenbo som städar tillsammans, under en trevlig dag ihop med kollegorna. I god tid innan sätts lappar på cyklarna, med instruktioner till ägarna. De lappade cyklar som står kvar när rensningen sker forslas till Bodenbo:s förråd där de förvaras i ett par månader och går att hämta ifall någon skulle sakna sin hoj.



Lufta inte elementen själv

Om du tycker det är litet svalt därhemma och tror att elementen behöver luftas, gör inte det själv. Gör istället en felanmälan via Mina sidor.

Ur varmvattnet i dina element frigörs gas och därför behöver byggnadens värmesystem avgas regelbundet. Det görs av Bodenbo, ungefär en gång per år eller oftare, vid behov.

Bästa sättet att hålla koll på temperaturen är inte att känna på radiatorerna utan att mäta din innetemperatur, med termometer på en innervägg. Om termometern visar under +21 grader, kan dina element behöva extra luftning.

Det är viktigt att du inte försöker lufta själv. Det kan leda till läckage och kostsamma reparationer. Ha en skön höst hos Bodenbo!

"Jag älskar att hjälpa till. Och den ena dagen är inte den andra lik"

MÖT BODENBO:S NYASTE MEDARBETARE - MOA LUNDHOLM, HYRESADMINISTRATÖR PÅ SERVICECENTER.



Vem är du?

Mitt namn är Moa och jag började på Bodenbo i våras. Jag är bra på att bolla många saker samtidigt och det är viktigt på det här jobbet. När jag är ledig är jag gärna ute i naturen och så har jag en tvååring därhemma, så det är full rulle.

Varför gillar du ditt jobb?

Jag älskar att hjälpa till. Jobbet är också varierat med mycket att hålla reda på. Den ena dagen är inte den andra lik.

Hur gör du på jobbet?

Jag tar emot samtal och pratar med hyresgäster som vill lämna synpunkter eller har klagomål. Felanmälningar för jag vidare till bovärdarna, som löser problemen på lämpligt vis. Jag administrerar hyresavtal och lämnar ut nycklar.

Hur ska hyresgästerna ska gå tillväga med synpunkter och felanmälningar?

Vi uppskattar när de boende hör av sig, med både bra och dåligt. De kan förstås ringa men det bästa är att skicka ett mail eller felanmäla via Mina sidor på hemsidan. Information som lämnas där går direkt vidare till bovärderna.

Vad tycker du är det bästa med Bodenbo?

Alla trevliga hyresgäster, förstås! Sedan är vår personal alltid tillmötesgående och vill ge snabb hjälp till de boende. Bodenbo har också många bostäder att välja bland och fler är på gång. Vi erbjuder en rad olika sorters boenden, i olika typer av områden, i skiftande prisklasser och storlekar. Här finns något för alla.



Lekparken på Mandelvägen har fått ett nytt lektåg. En aktivitets-tavla med klurigheter är också på gång, för de allra yngsta hyresgäster.

– Det är viktigt med fina lekplatser i våra bostadsområden, säger Kim Rönnqvist, inköpsansvarig på Bodenbo. Vi vill skapa trivsel och bra mötesplatser för alla våra boende, både små och stora.



Jordklotets viktigaste uppdrag

INGEN HAR VÄL UNDGÅTT ATT VI ÄR MITT I EN KLIMATKRIS. SOM OM DET INTE VORE NOG PEKAR ALLT MOT SÄMRE TIDER MED ELBRIST OCH STIGANDE PRISER. ANDERS BERGDAHL ÄR ENERGISPECIALIST OCH PRODUKTIONSLEDARE PÅ BODENBO. HAN JOBBAR OAVBRUTET MED ATT FÖRFINA OCH FÖRBÄTTRA SYSTEMEN UTAN ATT KOMPROMISSA MED KOMFORTEN I HUSEN. ALLT FÖR ATT HÅLLA ENERGIFÖRBRUKNINGEN SÅ LÅG SOM MÖJLIGT, ETT UPPDRAG VIKTIGARE ÄN NÅGONSIN.

En vanlig arbetsdag börjar med att Anders loggar in i bolagets eget digitala övervakningssystem för ventilation, värme och vatten. Här kan han se om installationerna fungerar som de ska, upptäcka avvikelser och om det larmar någonstans. Röd flagg betyder samtal med husets bovärd, som tar tag i problemet. Just nu arbetar Anders med att bygga ett nytt, ännu bättre system, i nära samarbete med hyresvärdens entreprenörer.

Fel upptäcks i tid

Stora summor går varje år till värme och varmvatten i lägenheterna. En liten justering eller ett fel som upptäcks i tid kan spara mängder av energi och dyra reparationskostnader.

– Våra smarta digitala system gör att vi kan upptäcka fel innan hyresgästerna ens märker något. Det kan vara krånglande ventilation eller en liten värmeläcka, saker som på sikt kan släppa ut en hel massa värme. Med den moderna, uppkopplade tekniken kan vi spara ofantliga mängder energi. Det är bra för miljön, ekonomin och för inomhusklimatet i lägenheterna.

– Och när någon utrustning blivit gammal och behöver bytas ut, passar vi alltid på att uppdatera till modern, energieffektiv teknik. Ett exempel är åtta gamla fläktar i kvarteret Mullvaden som bytts till nya, uppkopplade aggregat. Om en fläkt kärvar eller stannat ser vi det direkt i övervakningssystemet.

Pilotprojekt på Brogatan

Anders vill visa sitt senaste projekt och tar fram en liten, vit dosa.

– De här temperaturmätarna är riktigt finurliga. Vi har provat sådana här givare på Brogatan under en period, ett test som föll väl ut. Normalt styrs värmen i radiatorerna med termostater kopplade till mätare utomhus. De här små givarna mäter temperaturen inomhus istället, något som ger jämnare och rätt värme i hela byggnaden. Inom fem år ska alla lägenheter i vårt bestånd ha likadana.

– Dosorna kostar en del, men vi har igen det på minskad energiförbrukning.

Mobilt luftningsaggregat

I ett angränsande rum får vi se en annan smart grej. Där står en avgasningsutrustning, monterad på en pirra. Aggregatet används för det vi till vardags kallar luftning av elementen.

– Istället för att ha ett sådant här ganska dyrt aggregat i varje byggnad, kan vi nu dra runt den här mobila utrustningen från hus till hus och lufta eftersom. Det är ju också ett sätt att hushålla med resurserna.





Bilder: ADOBE STOCK

Så här kan du påverka din egen elräkning

KOSTNADEN FÖR VÄRME OCH VARMVATTEN INGÅR I DIN HYRA. FÖR EGEN HUSHÅLLSEL BETALAR DU DIREKT TILL DITT ELBOLAG. I BÅDA FALLEN LÖNAR DET SIG ATT VARA SPARSAM.

Som hyresgäst kan du själv välja vilken leverantör du vill sluta avtal med, för din hushållsel. Hushållsel är den el som används exempelvis till tvätt- och diskmaskin, lampor, teve och dator. Kort sagt allt du ansluter till väggkontakten. Bodens energi är anvisad leverantör till dem som inte gör något aktivt val. Anders Hjälte är chef för elhandel.

– Om du vill ändra ditt avtal med oss eller sluta avtal med någon annan leverantör, tar du kontakt via telefon, mail eller hemsidan. Där finns också all information du behöver för att göra ett val som passar just dig.

På Boden energis hemsida kan du välja mellan lokalproducerad eller förnybar el. Du kan också ta fast eller rörligt pris. När du väljer rörligt, uppdateras ditt pris varje månad.

– Just nu rekommenderar vi rörligt elpris, åtminstone tills världsläget stabiliserats. De allra flesta väljer också det.

Bodenbo arbetar kontinuerligt med energibesparing i sina fastigheter, något som är bra både för klimatet och för dig som hyresgäst. Du kan bidra genom att exempelvis vädra smart (om du alls behöver vädra), det vill säga ordentligt men under bara en kort stund och dra ner på tiden i duschen. Det finns också en rad saker du kan göra för att hålla nere din egen elräkning.

Här är några tips:



Släck lampor och byt till LED

Släck efter dig när du lämnar ett rum. Byt till LED-lampor. De använder fyra till fem gånger mindre energi än halogenlampor och håller upp till 15 000 timmar.

Diska i diskmaskin

Att diska för hand drar upp till fyra gånger så mycket energi som att diska i maskin. Välj ekoprogrammet.

Fyll tvättmaskinen

Välj inte högre temperatur än nödvändigt. Ekoprogrammet ger både låg energianvändning och ren tvätt.

Hängtorka kläderna

Använd klädstreck. Torktumblaren förbrukar två till tre gånger mer energi än tvättmaskinen.

Skippa standby

Stäng av apparaterna helt och dra ur laddare när du inte använder dem.

Ställ in rätt temperatur

Det ska vara +4 grader i kylan och -18 i frysen. Då får du både bra matförvaring och låg energianvändning.

Frosta av och rengör

Isen i frysen ökar energianvändningen och ger sämre matförvaring. Torka av baksidan av kylan och frysen så att kondensorn hålls dammfri. Även dammet gör att elanvändningen ökar.

Källa: Energimyndigheten

HETT ÅTERBRUK I SILVER OCH GULD

Slit och släng har blivit omodernt. Klimatkris och sämre tider gör att vi vill reparera våra saker igen. Återbruk är hett men inget nytt inom guldsmeden Samvel Khodzhoians bransch. Han återvinner material, lagar och gör om gamla smycken, precis som han alltid gjort.

Bakom disken på Färgaregatan har Samvel sin verkstad. Här går smältugnen varm, graveringsmaskinen surrar och gjutformar trängs med vaxmodeller och allehanda verktyg på arbetsbänken. I några glasmontrar mitt i lokalen visar han sina silver- och guldarbeten. Det är graverade askar, klackringar, förlovnings- och vigselringar, örhängen och alla sorts smycken, med och utan stenar.

Skapa nytt är roligast

Samvel är armenier och kom till landet som flykting från krigets Ukraina. Han ville hitta ett bra ställe för sin guldsmedsbutik och hans val föll på Boden. Det har han inte ångrat.

– Jag gillar verkligen den här staden och bodensarna. Dessutom tyckte jag att det behövdes en guldsmed här, som kunde erbjuda hög kvalitet och snabb, personlig service.

Samvel har 25 års erfarenhet av yrket och kan utföra de flesta reparationer och ändringar. Han smälter också ner guld, silver eller andra metaller och formger nya smycken.

– Mitt roligaste uppdrag är när jag får skapa nytt utifrån kundens egen idé. Mina bästa kunder? Alla!

Vill hjälpa och ge tillbaka

Samvel har bott och verkat i Boden i snart sex år, har många vänner och tycker att han blivit mycket väl mottagen i sitt nya land.





Koka soppa på en spik

JAGA EXTRAPRISER I ALL ÅRA. MEN BÄSTA SÄTTET ATT HÅLLA MATKONTOT NERE ÄR ATT SLÄNGA SÅ LITET SOM MÖJLIGT. ULRIKA GRANSTRÖM DRIVER RESTAURANG FÅRGAREGATAN OCH HÄR GER HON SINA BÄSTA TIPS HUR DU UNDUKER SVINN OCH LAGAR GOD MAT PÅ RESTER.

Det är tidig eftermiddag. Lunchruschen är över, disk och städning avklarad. Ulrika har äntligen tid att sitta ner en stund. Vi ska prata om matsvinn, eller rättare sagt hur man undviker det. Matsvinn kallas sådant som slängs men som gått att äta eller dricka om det hanteras på ett bättre sätt. Det gäller i hela matkedjan, från jordbruk till matindustri, restauranger och hushåll.

– Vi byggde om det här stället från kafé till restaurang för några år sedan, berättar Ulrika. Vi vill vara en modern mötesplats och att jobba svinnsmart är en självklarhet, både för klimat och ekonomi.

– Varje år köper vi råvaror för en och en halv miljon. Tio procent matsvinn blir till hisnande belopp, så det här måste vi jobba med ständigt.

Använd allt du köper

Restauranger har i alla tider tagit rätt på hela varan och planerat sina matsedlar därefter. Utan det skulle inget matställe överleva. Tuffa tider och stigande priser gör att vi alla har mycket att tjäna på att få ner matsvinnet. Men hur kan man tänka, i synnerhet om man inte är så duktig i köket? – Du behöver inte laga allt själv, från grunden. Det går utmärkt att köpa färdiga produkter, det viktigaste är att beräkna hur mycket som går åt och sedan använda upp det. Får du ändå rester, av pasta till exempel, lägg ihop med grönsaker och litet smörgåspålägg och vips har du en god pastasallad till lunchlådan.

– Ett annat tips är att planera dina inköp. Kolla i kyl och frys innan du handlar och komplettera istället för att köpa allt nytt. Köp grönsaker som är i säsong, just nu är rotsakerna prisvärda och de håller sig länge. Grönsaker från frysdiskarna är lika näringsrika som färska och svinn minskar när vi bara tar fram just den mängd vi behöver.

Billigt men inte tråkigt

Ulrikas bästa restmat hemmavid är köttfärssoppa, som kan varieras på många olika sätt. Söndag är hennes kylskåpsrensardag då hon har tid att planera inför veckan som kommer.

– Använd krossade tomater som bas och tillsätt vad du har hemma; lök, vitlök, morötter, örter, kryddor. Koka ihop med vatten och buljongtärning. Vill du ha texmex, tillsätt majs och tacokrydda till köttfärssoppa. Gulaschsoppa smaksätter du med paprika och kummin. Cowboysoppa gör du på vitkål, paprika och grädda.
– Soppa är drygt, nyttigt och gott. Billigt behöver inte betyda tråkigt! Servera din soppa med lyxigt bröd, god ost och du har en riktigt trevlig söndagmiddag.

Ulrikas bästa råd för att minska matsvinnet

- **Tillaga inte mer** än vad du tror går åt.
- **Gör gärna sallader** på råkost, de håller i flera dagar i kylan.
- **Köp frysta grönsaker** och ta fram lite åt gången. Det finns jättebra sortiment som du kan variera till både varma och kalla rätter.
- **Stek upp proteiner**, exempelvis kyckling eller köttfärs. Frys in i mindre förpackningar och använd i många olika maträtter. Då går det också snabbt att laga mat i vardagen.
- **Datummärk allt** som öppnats och åker in i kylan – mycket kastas av osäkerhet när de egentligen öppnades.
- **Koka soppa på en spik** – kolla vad du har i kyl och frys.
- **Gå igenom kyl och frys** en gång i veckan och ha en buffékväll. Goda lunch- och middagsrester brukar det också bli då.
- **Riv ner ostkanter** och spara i frys.
- **Koka tomatsås**, släng i en massa grönsaker och frys in.



			SIMMAR I MED-ELHÅVS-SÅNG	OM HALS ÖVER HUVUD	FEMTIO I ROM	VINK NÄR MAN FÄR HEMKÖRT	TILL-KLIPPT	✓	ÄR ARMS BACKE VANÄRA	KASTAS	KAN HA KRONA ELLER FENA	RULLAS UNDER ARM
BRÄNN UTAN ELD ÄR FYLLD I FORM					VÄGEN GÖR VISSA VINER		LIGGER I LÜFTEN					
FRESTAR I ÅSK SÖKA FÖRLIKA									VERKAR HEMLIGT ANTÄGET NAMN			
BRUKAR BRÄKAS					VÄG-FÄGLAR SLAS I PANNAN				MAKAKEN SAKNAR VÄST		SATTES PÅ PROV	DEN KAN VARA EN FLIRT
SVINDEL NÄSTAN SOM NÄSTEN								TYSK STAD VÄKTAR KÖLARE				
GER KÄRN-AV FALL	HYLLADE	BOLL-STÖD	TÄR PÅ TAND	VARA SÄKER PÅ	✓	BAK-GRUND	GRÄT	LEVER LÖST	SOM MAN SÄR FÄR MAN SKORDA	SAM-HÄLLS-BYGG-GÅRE	UTDÖD BJÄSSE ALADAB	FINA RUMMET SAKNAR TYCKE
AR TROSVISS						UTE-PLATSER BOHAGS-BOLAG					DÄRSKAP BÜFFALO	
AR ETT VÄRMT MÅL								KVOT TRYCKS DET PÅ			SLAGIT UT	
						RIVER PÅ BETT BREV-SLUT				BITTERT I BURK MJÖLBO	KAN BRITT HETA LATER SOM Å	BLIR RÄTT MED KVAT HUSGÅS
AR VISS MEDICIN		SES ÖVER AXELN SVÄVEL									KOMMER AKTUELLT PÅ	LEY-NADS-BANOR
												HOPPAS ÖVER
												SVANTE PREJENSTAM

KORSORD OCH SUDOKU

Lös ordflätan och skicka den till info@bodenbo.se, Bodenbo, Box 801, 961 17 Boden eller lämna den till vår kundservice. Ange ditt namn, adress, e-post och telefonnr. Skicka in svaret senast 1 November 2022. Vi lottar ut 3 Företagarnas presentkort à 200 kr bland de rätta svaren och vinnarna meddelas personligen. Presentkortet hämtas i kundservice.

Vinnare korsord nr 2 2022: Inger Engström, Birgitta Björkman, Åsa Ahlström

Lätt

		4	6			1	7
6				2	3	9	
	8		4	7		2	5
		3		1	5		4
2		1			6	7	
	7						
7		2	8				1
	6	8	5		1		
			9				6

Svårt

			6				2
				3	4		7
		5					4
6	4	2		5			
					2		8
				9			1
	9		4				
5			9			3	
7	3		8	2		9	4

Ordfläta:

Namn:

Adress:

E-post:

Telefon:

Lös ett sudoku genom att placera ut siffrorna 1-9 på spelområdet så att varje siffra bara finns en gång per rad, en gång per kolumn och dessutom en gång per större ruta.



Du kan hjälpa oss att bli bättre.



Snart kommer kundundersökningen till din brevlåda. Vi vill gärna veta hur du trivs hos oss. Vad som är bra och vad vi kan förbättra. Därför gör vi kundundersökningar. De har stor betydelse för hur vi planerar och vad vi prioriterar. Genom att fylla i vår enkät är du med och påverkar ditt boende.

Var med i utlottningen av presentkort på 400 kr

Vi lottar ut 10 stycken Företagarna Bodens presentkort a´ 400 kr/st bland er som svarar på enkäten.

AktivBo som gör undersökningen åt oss, garanterar att samtliga svar är anonyma. Numret på enkäten används för att kunna sortera svaren på rätt fastighet och område samt för utskick av påminnelser. AktivBo väljer också ut de 10 slumpmässiga vinnarna av presentkort.



Kundtjänst

Vi tar endast emot bokade besök.

Bokning sker via mejl:

hyresarenden@bodenbo.se eller via

0921-578 80, mån-fre 10-11 och 12-14.

Felanmälan

Felanmälan är öppen mån-fre 10-11 och 12-14. När vi behöver komma in i er lägenhet vill vi att ni berättar om ni har influensaliknande symtom.

Missa inte viktig information – se till att dina uppgifter är korrekta på Mina sidor. Logga in enkelt med BankID.

Ibland byter man telefonnummer eller tappar bort lösenordet till sin e-post. Då är det viktigt att logga in och uppdatera dessa uppgifter, så att du inte missar viktig information. Vid driftstörningar är det den vägen du snabbast får information, och t.ex. byte av portkod kan ske snabbare.

I och med uppdateringen av fastighetssystemet måste du logga in var 6:e månad för att behålla dina köpoäng. Om du saknar korrekta uppgifter utblir påminnelserna.

Du hittar dina uppgifter på bodenbo.se. Välj "Logga in – Min sida", logga in på det sätt du föredrar och bläddra ner så hittar du där dina uppgifter där.

Bodenbo[®]
VÄLKOMMEN HEM

bodenbo.se