



Hej!

Vi är ditt allmännyttiga bostadsbolag som förvaltar och utvecklar Kungälv med människan i fokus. Tillsammans med dig ser vi till att skapa en trygg och trivsamt vardag i Kungälv.

Nr.1 2021
årgång 31

hemmavid

En tidning för alla med hjärtat i Kungälv. Besök oss på kungalvsbostader.se



De startade ett eget futsal-lag

sid 10-13

Tokig i padel

Sporten som tagit
Kungälvborna med storm

sid 14-17



Hemmavid guidar
till aktiviteter utomhus

Få upp pulsen i sommar

sid 2-7



Kungälvbostäder
Tillsammans skapar vi trivsel





Fart &
fläkt

Ladda för en fartfylld sommars

Sväva som en fågel, sicksacka dig fram i skogen eller glid fram över vattnet. Den ljusa årstiden närmar sig och det är hög tid att planera sommarens aktiviteter. Hemmavid guidar till fartfyllda äventyr för hela familjen.

UNDER CORONAPANDEMIN HAR både unga som äldre upptäckt fördelarna med aktiviteter utomhus, och nu när solen börjar värma är det läge att sätta igång. I Kungälv's vackra kommun finns en uppsjö av möjligheter till pulshöjande upplevelser ute i naturen.



Foto: Per Kristensen



Foto: Per Kristensen

Cykling i alla former

– effektivt men skonsamt för kroppen

KUNGÄLV ÄR EN fantastisk cykeldestination. Skogen och terrängen erbjuder utmanande mountainbikecykling och landsvägarna bjuder på vackra vyer över det varierande kust- och jordbrukslandskapet. Som träningsform är cykling skonsamt mot kroppen och särskilt mot ömtåliga knän. Då cykling tränar kroppens stora muskelgrupper såsom lår, vader, rumpa och rygg är det dessutom en perfekt aktivitet för otränade som vill komma i form.

— Cykling som sport är verkligen jättepoppis. Du får vara utomhus och det är lätt att hålla distans. Det blir dessutom en fin gemenskap när du cyklar tillsammans med andra, säger Pelle Kristensen som är engagerad i cykelklubben Team Kungälv.

I KUNGÄLV FINNS inga snitslade leder för landsvägcykling eller mountainbike, men via Team Kungälvs hemsida finns förslag på landsvägcykling som kan laddas ner och överföras till GPS. Även Kungälvs Cykelklubb har ett par leder att ladda ner via hemsidan. Vad gäller mountainbike är det ett utmärkt sätt att upptäcka skogarna runt om Kungälv, menar Pelle Kristensen. Precis som all annan cykling är det tillåtet enligt allemansrätten att cykla mountainbike i naturen, så länge man är varsam och inte förstör eller skräpar ner.

— Att cykla med oss kan vara ett bra sätt att komma igång, vi har ju väldigt bra koll på var man kan cykla. Det finns även en populär app som heter Strava, där man kan inspireras av vart andra cyklar. Att upptäcka nya skogsleder och stigar är en del av tjusningen med mountainbike.

TEAM KUNGÄLV ERBJUDER aktiviteter och cykling i grupp för alla åldrar. För vuxna finns både landsvägcykling och mountainbike, och för dem som aldrig har provat arrangeras nybörjarturer. För barn och ungdomar som vill cykla mountainbike finns MTB Kids som hålls varje lördag vid vattentornet i Ytterby. Barnen måste själva ha med sig den utrustning som krävs och säsongen startar så snart "naturen tillåter".

— Vi brukar ha lite teknikövningar och cykellek i skogen. Vi jobbar inte så mycket efter ålder utan delar in i olika grupper efter färdighet, säger Pelle Kristensen. 🚲

Team Kungälv

Hemsida: teamkungalv.se

(Alla träning annonseras i kalendern på klubbens hemsida.)

Kungälvs CK

Hemsida: idrottonline.se/

KungälvsCK-Cykel/

Fina mountainbike-områden i Kungälv:

Enekullen
Guddehjälm
Kringeldammen
Aleklätten
Delar av Bohusleden
Dammberget
Hålta Naturreservat
Romesjön
Vävraberget
Kanehall



Klättring

– aktiviteten som innehåller allt

KLÄTTRING ÄR EN rolig och utmanande aktivitet som innehåller både teknik, balans, psyke och en hel del styrka. Om man ska klättra på hög höjd krävs även utbildning och rätt utrustning. För dem som har kommit lite längre i sin klättring finns det bra möjligheter i kommunen. Nu när våren är här är "Gubben i berget" en populär klippa i Kungälv. Den ligger i närheten av Ingetorpssjön i Kode och på avstånd ser klippan precis ut som en gubbe, därav namnet. Här finns runt 35 klättringsleder i olika svårighetsgrader. Så gott som alla leder håller hög klass och är bra bultade. Att en led är bultad innebär att det finns utplacerade förankringspunkter på klippan, i vilka klättraren kan säkra sig på vägen upp.

— Gubben i berget är rolig klättring för dig som har klättrat något år. Det är bra grepp, lite brantare och har en fantastisk utsikt. Numera finns det dessutom en bra cykelbana från Kungälv ut till Kode. Den går precis nedanför själva klippan, berättar klättraren Tomasz Ratajczak som jobbar på friluftsbutiken High Sport som har sitt lager i Kungälv och butik/klättervägg i Göteborg.



Highsport

Hemsida och webbutik: highsport.se

Här kan du köpa guiden Klättring i Göteborg med omnejd: highsport.se/butik/kategori/Bockerguider

Svenska Klätterförbundet

Hemsida: bergssport.se



MEN KLIPPAN ÄR inte bara omtyckt av klättrare, från april till maj häckar stora, svarta korpar på klippavsatserna. Då får man ta med sig kikare och hålla sig på marken.

— När korporna häckar är det klättringsförbud. Man kan hålla sig uppdaterad om ställen som har häckande fåglar via Svenska Klätterförbundets hemsida.

TOMASZ RATAJCZAK ÄR också författare till guideboken "Klättring i Göteborg med omnejd" som ger tips till bra utomhusklättring i närområdet, såsom "Gubben i berget". Men de flesta av alla klättrare väljer ändå att klättra inomhus. Särskilt under vintern då det är hårt för fingrarna att greppa kalla klippor. High Sport driver Klätterfabriken i Gårda i Göteborg där det finns klättring och leder för alla åldrar – från nybörjare till mycket erfaren.

— Klättring inomhus är lite som Friskis fast roligare. Det är dessutom socialt eftersom hela familjer kan klättra tillsammans, säger Ola Hillberg som är grundare till High Sport. 🏆

Paddla kanot

– hög fart och naturupplevelser

MED SINA ÄLVAR, sjöar och fantastiska skärgård erbjuder Kungälv otaliga möjligheter för kanot och paddling. Att ljudlöst glida fram i det vackra landskapet bland fåglar och andra djur är en stor naturupplevelse. Upplevelsen blir bara bättre av att du kan stanna till och bada eller fika i en egen vik. Marstrand lämpar sig särskilt bra för både kortare och längre turer. Här finns dessutom möjlighet att hyra havskajak. Men att sitta i en smal och vinglig kajak kan kännas ovant och nervkittlande om man aldrig har provat. Nybörjaren kan till exempel höra av sig till Kungälvs kanotklubb som anordnar nybörjarkurser och prova-på-tillfällen. All verksamhet läggs ut på hemsidan.

— Det är tydligt att kanot är en aktivitet som många har fått upp ögonen för under pandemin, förra året ökade antalet medlemmar med 50 procent. Folk har varit mycket hemma och har större behov av att göra utomhusaktiviteter, säger Johan Nilsson som är engagerad i klubben.

KANOT ÄR ETT samlingsnamn för olika slags farkoster där du tar sig fram med paddel, såsom exempelvis kajak och kanadensare. Hos Kungälvs Kanotklubb är det träning i lätta motions- och racingkajaker som är den största verksamheten.

— Vi tränar med kajaker som är mycket lättare och snabbare än havskajaker. Bland våra kajaker finns allt från stabila motionskajaker till smidiga tävlingskanoter. Alla kan vara med och träna och man behöver inte delta i tävlingar. Vi har något för alla nivåer, säger Johan Nilsson.

UNDER TRÄNINGARNA ÄR även föräldrar välkomna att vara med i kanoten, vilket är väldigt uppskattat. En annan bonus är att medlemmar i föreningen har möjlighet att låna kanot och flytväst och ge sig ut på egen hand på fritiden.

— Kungälv är verkligen en kanotkommun. Från vår klubbstuga, som ligger vid utebadet vid Skarpe Nord, kan man paddla hela vägen ut till havet. 🏠



Kungälvs Kanotklubb hemsida:

Hemsida: idrottonline.se/KungalvsKK-Kanot

Hyra kajak på Marstrand:

Hemsida: marstrandskajaker.se

Tips

Här hittar du tips på fina områden att paddla i: [Kungalv.se/Kultur och fritid/Båtliv/Kajakleder](https://Kungalv.se/Kultur%20och%20fritid/B%C3%A5tliv/Kajakleder)





Skärmflyg

– äventyr på hög höjd

SKAFFA DIG ETT helt nytt perspektiv över kommunen – från ovan. Om du någonsin har drömt om att sväva fritt så kan skärmflygning vara något för dig. Här får du en riktig adrenalinkick samtidigt som du kan känna dig säker och trygg. Äventyrscenter i Kungälv håller både grund- och påbyggnadskurser i skärmflyg. Den som aldrig har flugit tidigare kan prova tandem med en erfaren skärmflygare.

— När du flyger tandem hos oss i Kareby ser du hela vägen in till Göteborg och ut mot Älvängen och Marstrand! Med den utsikten glömmar du allt vad nervositet och svindel heter, säger Peder Dyrssen som driver Äventyrscenter.

TANDEMFLYGEN ÄR SÄRSKILT populära på möhippor, svensexor och som presenter.

— När de kommer hit kan de vara allt från höjdrädda till bara nervösa. En del är rent av vettskrämda. Men vi går igenom allt minutiöst och uppe i luften brukar ett lugn infinna sig. Efter flygturen brukar de vara väldigt nöjda med upplevelsen, berättar Peder Dyrssen.

Äventyrscenter

Hemsida: aventyrscenter.se

Bokning: 070 - 66 77 210

Drop-in Tandemflyg

Varje lördag och söndag mellan kl.12:00-15:00 är det drop-in för tandemflyg. Slå en signal innan du kommer, telefonen är öppen från kl. 9:00.

UNDER GRUNDUTBILDNINGEN ÄR det stort fokus på start och landning, men hos Äventyrscenter kan man också utbilda sig inom olika flyggrenar såsom flygning med vinsch, hangflygning vid kusten, bergsflyg och paramotor (flygning med hjälp av en motor på ryggen). Efter ett par utbildningar finns möjligheten att följa med på skärmflygsresor till olika delar av världen. Även Kungälv kommun erbjuder fina möjligheter till skärmflyg.

— Klipporna vid Tjuvkil och Rörtången är superpopulära ställen bland erfarna skärmflygare. Sjöbrisen och uppvindarna gör att man kan flyga i timtal. 🌊

Blomsterbollar, nya planteringar och mysiga uteplatser

Under 2021 fortsätter vi att rusta upp utemiljön i våra områden. Allt för att skapa trivsel och inspirera till grillkvällar och lek i sommargrönskan.

SOMMAREN SOM KOMMER blir den tredje säsongen med utemiljön i egen regi och vi fortsätter att göra det trivsamt i våra områden. Under senvintern och våren har bland annat bänkar slipats och rustats upp så de står redo för en fika i det

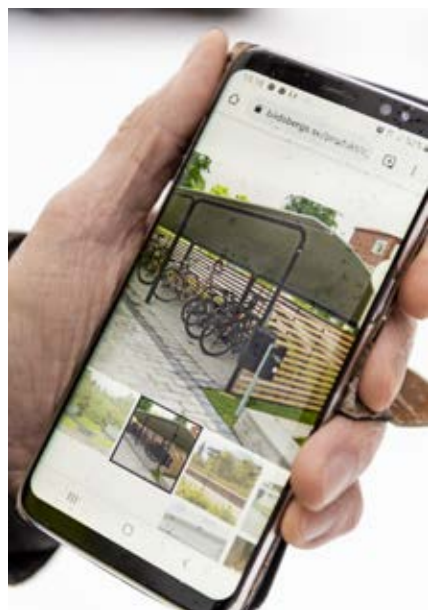
gröna när solen kikar fram.

— Vi har rustat upp 45 bänkar och bord, bytt ut ruttna brädor och oljat in. Nu är de som nya, berättar miljövärden Johan Dinerius.

NU ÄR DESSUTOM den nya miljövärden Henrik Flood på plats. Till sin hjälp har han och Johan Dinerius tio säsongsanställda som börjar i april.

— Flera av dem som var här förra året kommer tillbaka i år. Det är väldigt roligt. De känner ju till områdena och är redan inkörda, säger Johan Dinerius.

"... nya cykelgarage kommer att byggas vid Övre Komarken."



Under senvintern och våren har bland annat bänkar slipats och rustats upp så de står redo för en fika i det gröna när solen kikar fram.

ETT PAR STÖRRE satsningar som kommer att genomföras under 2021 är att nya cykelgarage kommer att byggas vid Övre Komarken. Även på gårdarna vid Torggatan 3 och 5 kommer det bli förändring.

— Där ska vi göra en större upprustning av utemiljön, bland annat helt nya planteringar eftersom stora delar av gårdarna har grävts upp i samband med att husen har dränerats.



Johan Dinerius, Miljövård på Kungälvsbostäder

VID PARKERINGEN VID Nunnegårdsgatan ska gamla, tråkiga buskar grävas upp och ersättas med planteringar. Gården i Ullstorp ska fräschas upp genom att plattor ska ersätta makadam längs husväggen.

— Sen har vi Ivar Claessons gata 11, där ska lekplatsen rustas upp med nya plattor och utemöbler runt lekplatsen.

UNDER SOMMARSÄSONEN FORTSÄTTER Kungälvsbostäder satsningen med blomsterkuber och blomsterbollar på pelare. Sammanlagt kommer 21 blomsterkuber med sommarblommor och ett par blomsterbollar placeras ut i våra olika områden.

— Det var väldigt uppskattat av våra hyresgäster förra året, många tyckte att de var fina, säger Johan Dinerius. 🐦

Det händer grejer i Fontin

Renoveringen på Fontinvägen är i full gång och hyresgästerna vars lägenheter renoverats under den första etappen, kommer snart att flytta tillbaka. Men förändringar sker inte bara inuti huset – snart får fasaden en helt ny färg.

I AUGUSTI 2019 blev äntligen det första stambytet med tillhörande renovering klart på Dämmevägen 2. Nu är samma process i full gång på Fontinvägen 4–10. I samband med stambytet kommer lägenheterna bland annat att få nya kök, nya badrum samt nya ytskikt i övriga rum. Allt anpassat efter vilka val hyresgästerna själva har gjort tidigare i processen.

— Hittills håller vi tidsplanen, mycket tack vare de noggranna förundersökningar som gjordes. Men vi har precis startat och det finns alltid en risk att något dyker upp som gör att vi blir försenade. Även Corona är en riskfaktor i och med att byggarbetarna kan blir sjuka, säger Jonny Arvidsson, projektledare hos Kungälvsbostäder.

Snart dags för inflytt

Renoveringen i Fontin sker i fyra etapper, där varje etapp tar sammanlagt tre månader. Under varje etapp töms tre trapphus åt gången och under tiden får hyresgästerna hjälp att flytta till en ersättningslägenhet.

— Först ut var lägenheterna på 10 A, 10 B och 8 B, här kommer nu hyresgästerna att börja flytta tillbaka till sina nyrenoverade lägenheter. Näst ut är 6B och 8A som kommer att flytta ut under början av maj, säger Jonny Arvidsson.

I SAMBAND MED renoveringen kommer även flera energisparande åtgärder att genomföras i huset. Nya, tätare fönster och entrédörrar, samt utökad isolering på vinden bidrar tillsammans till en lägre energiförbrukning. Samtliga vatten- och avloppsledningar byts ut, ventilationssystemet ses över, det dras ny el i hela huset och nya element installeras i lägenheterna. Det sker även en fullständig sanering av asbest i byggnaden.

— Även källarutrymmena renoveras vilket resulterar i två nya tvättstugor.

MYCKET HÄNDER OCKSÅ på utsidan. Bland annat kommer dränerings- och dagvattenledningar bytas ut, vägarna får ny asfalt och miljörummen kommer att flyttas för att minska störningar från sopbilen. Det blir även en helt ny markplanering med nya planteringar. En särskilt uppseendeväckande förändring är att fasaden kommer att få en helt ny färg, vilket kommer att ske innan sommaren.

— Den rosa färgen har med tiden blivit ganska bedagad. Den kommer nu att bytas ut mot en modern, grå nyans. Det blir ett riktigt lyft! 🐦



PROTECT
ME FROM HEAVY SOCIAL MEDIA USE

Inget att göra? Starta ett futsal-lag

FOTO: ANNACARIN ISAKSSON

Vad gör man på vintern när utomhusträningen ligger nere och man vill göra mer än bara hänga runt? Ett par 17-åriga killar i Kungälv tog saken i egna händer och startade eget futsal-lag.

– **DE FLESTA** av oss bor i Komarken och spelar fotboll i Kareby eller FC Komarken, säger Nimer, en av initiativtagarna. När utomhusträningen tog slut i höstas blev det tomt. Vi ville ha något vettigt att göra, helst inomhus och med fotbollsanknytning. Futsal var ju klockrent, tyckte vi.

FUTSAL SOM ÄR en variant på fotboll spelas inomhus, på en mindre yta och med färre spelare. Sporten är också mer fysisk och har andra spelregler.

— Det är inte helt olik handboll faktiskt, säger Nimers kompis Ahmed.

PROBLEMET VAR BARA att det inte fanns något futsal-lag för den årsklass som de tillhör. De tog kontakt med klubbarna och frågade om inte någon av dem kunde starta ett lag. Parker Aye, en av eldsjälarna på FC Komarken, var positiv till initiativet. Men det fanns ett hinder.

— Bara ni kan ordna en sponsor är

det inga problem, sa jag. Klubben har dessvärre inga pengar att bidra med till hallhyra och andra omkostnader.

"Bara ni kan ordna en sponsor är det inga problem."



Några av eldsjälarna bakom futsal-laget. Fr. v. Ahmed, Berin, Nimer och Lukas



Med hjärtat i Kungälv

Sponsringen av futsal-laget är ett exempel på hur Kungälvsbostäder arbetar som aktiv part i samhället.

– I vår roll som allmännyttan arbetar vi tillsammans med andra samhällsaktörer för att stärka de goda krafterna i Kungälv och på så sätt skapa en trygg och trivsamt stad att bo och leva i, säger Linda Winstedt, kommunikation- och marknadschef på Kungälvsbostäder.



Kontaktade Kungälvsbostäder

Tillsammans med Parker satte de sig ner och diskuterade tänkbare sponsorer. Kungälvsbostäder är en av FC Komarkens sponsorer – kanske kunde de tänka sig att stödja en sådan här satsning? Parker gav killarna i uppdrag att kontakta Kungälvsbostäder för att presentera och sälja in sin idé.

– Jag kunde förstås gjort det åt dem, säger Parker. Men min filosofi är att vill man uppnå något, så får man också jobba för det. Lyckas man nå sitt mål stärks självförtroendet och man växer som människa.

SAGT OCH GJORT. Nimer och hans vänner tog reda på vem på Kungälvsbostäder som är sponsringsansvarig

och mejlade till Linda Winstedt. Hon svarade direkt och bjöd in Nimer och Ahmed till ett möte där de fick presentera sina idéer och vad de behövde hjälp med.

– **JAG IMPONERADES** över deras initiativförmåga, säger Linda. Det är nog inte alla 17-åringar som skulle ta mod till sig och kontakta ett företag för att be om sponsring. De berättade vad de ville göra och gick sen hem igen för att

snickra vidare på sina tankar och göra en budget.

KUNGÄLVSBOSTÄDER VILL BIDRA till ett aktivt föreningsliv i Kungälv för framförallt barn och ungdomar. Villkoren för sponsring är att verksamheten är öppen för alla och att den på något sätt är till nytta för hyresgästerna. Futsal-laget uppfyllde villkoren, så det blev grönt ljus och i oktober drog laget igång som en del av FC Komarken.

Mycket träning men inga matcher

Laget består av 13 killar, som tränar varje onsdag- och torsdagkväll i Mimershallen. Tyvärr har pandemin satt käppar i hjulet, och de har inte haft möjlighet att genomföra några matcher. Däremot har det blivit väldigt mycket träning. I december blev det dessvärre stopp även för detta, ett stopp som fortfarande gäller när vi ses i januari.

— Det känns ändå grymt att vi fixade det och att vi kom igång. Nu satsar vi på nästa futsal-säsong som börjar i oktober. Då vill vi köra matcher mot andra lag från Göteborg till exempel, säger Nimer.

Följts åt sedan femman

Parker och killarna i fotbollslaget har följts åt sedan de gick i femte klass. Nu går de andra årskursen på gymnasiet.

— Det började med att jag såg tendenser till dåligt beteende hos en del här i området där vi bor, säger Parker. Jag talade med ungdomarna och föräldrarna och startade ett projekt i skolan som handlade om machokultur och mobbing.



SEDAN DESS HAR Parker fungerat som mentor och coach åt dem. De har gjort en massa saker tillsammans, till exempel besökt idrottsevenemang och gjort andra utflykter. Det finns till och med ett "kontrakt" mellan killarna och Parker som går ut på att de ska klara gymnasiet.

— Det går jättebra för dem, säger Parker. De har stora drömmar och höga mål. Jag är stolt över dem och vad vi åstadkommit tillsammans. 🏆



En variant av fotboll

Futsal skapades 1930 av Juan Carlos Ceriani i Uruguay. Namnet kommer från en sammansättning av de spanska och portugisiska orden för fotboll; Futbol/Futbol och det spanska ordet för hall; Sala.

Det är en variant av fotboll, som spelas inomhus, men är inte detsamma som inomhusfotboll. En futsalboll är en storlek mindre än en vanlig fotboll och har dämpad studs för spel inomhus.

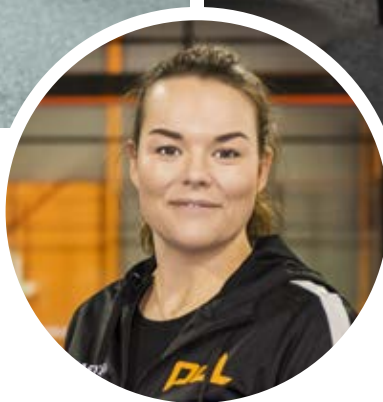
Ny sport



FOTO: ANNACARIN ISAKSSON

Padelboom intar Kungälv

Kungälv har kommit att bli något av ett padelmecka. På kort tid har inte mindre än tre padelhallar slagit upp portarna, en av dem är nyöppnade PDL i Solbräcke. — Det är tydligt att det finns många padeltokiga i Kungälv, säger hallchefen Sandra Hjelmstierna.



Sandra Hjelmstierna, hallchef på PDL i Kungälv

SLAGEN FRÅN ETT par tidiga spelare ljuder i PDL:s rymliga lokaler som ligger strategiskt intill E6 i Solbräcke. Om ett par timmar kommer det vara fullt ös. Från klockan fem på eftermiddagen till klockan tio på kvällen är banorna fullbokade varje dag.

— Det är nästan som ett vuxenfritids. Det känns som att många kommer hit för att prata och umgås lika mycket som att spela, säger Sandra Hjelmstierna som är hallchef på PDL i Kungälv.

”Folk spelar galet mycket”

Padel kan beskrivas som en blandning mellan tennis, squash och pingis och har under de senaste åren bara fortsatt att öka i popularitet. Från att Kungälv's första padelhall öppnande 2018 har nu ytterligare två öppnat. PDL, där Måns

Zelmerlöv och Jonas Björkman är delägare, slog upp portarna så sent som i januari i år. Här finns det åtta dubbelbanor och en singel med elva meter högt i tak. Men finns det verkligen padelspelare så det räcker för tre stora hallar i Kungälv?

— Folk spelar helt galet mycket padel, och det är inte bara Kungälv'sbor, vi har folk som reser långväga för att komma hit och spela.

MED FLER BANOR blir dessutom sporten mer tillgänglig, menar Sandra Hjelmstierna.

— Tidigare fick man ligga på låset när tiderna till banorna släpptes, vanligtvis två veckor i förväg. Nu behöver man inte ha lika stor framförhållning och det öppnar ju upp för fler att testa.

PDL Center Kungälv

Hemsida:
pdlcenter.se

Mail:
info@pdlcenterkungalv.se

Telefon:
0303-707299

Adress:
Solbräckegatan 37, Kungälv

"Det är nästan som ett vuxenfritids. Det känns som att många kommer hit för att prata och umgås lika mycket som att spela"

Skonsam sport

Sandra Hjelmstierna som är före detta fotbollsmålvakt, började själv spela padel efter att hon drabbats av en höftskada. Hon hade svårt att springa och kunde inte heller gå längre sträckor. Padel är den första sport hon kunnat utöva på sex år.

— Jag trodde aldrig att jag skulle kunna idrotta igen, så det är helt klart en anledning till att jag har blivit inbiten. Att alla kan utöva sporten oavsett fysisk form och ålder är förmodligen en anledning till att den är så populär.

ATT SPELA PADEL går fort att lära sig, och eftersom banan är mindre behöver du inte slå lika hårt och springa lika långt som i tennis. En rolig aspekt är att du får lov att slå mot glasväggarna.

— Spelar du mot någon annan som är duktig blir det ju jobbigare. Samtidigt har vi jättemånga nybörjare som bara vill röra lite på sig. Vi har till exempel två damer som kommer hit varannan vecka och spelar i femton minuter. Sen sätter de sig och dricker kaffe på termos.

Coronasäkert

Att öppna ett ny padelhall mitt under corona har till viss del inneburit en utmaning. Omklädningsrummen med dusch och bastu har hållits stängda och

PDL har dragit ner på antalet personer som fått vistas i lokalerna. Samtidigt måste var och en ta sitt ansvar och hålla avstånd till andra spelare.

— Vi har gjort allt vi kan för att det ska vara en säker miljö för våra kunder. På det stora hela skulle jag säga att padel är en relativt coronasäker sport.

I framtiden är tanken att hallen även ska vara öppen för konferenser, event och barnkalas. Nybörjarkurser, junior- kurser och PT-träning är redan inplanerat och sätter igång under våren.

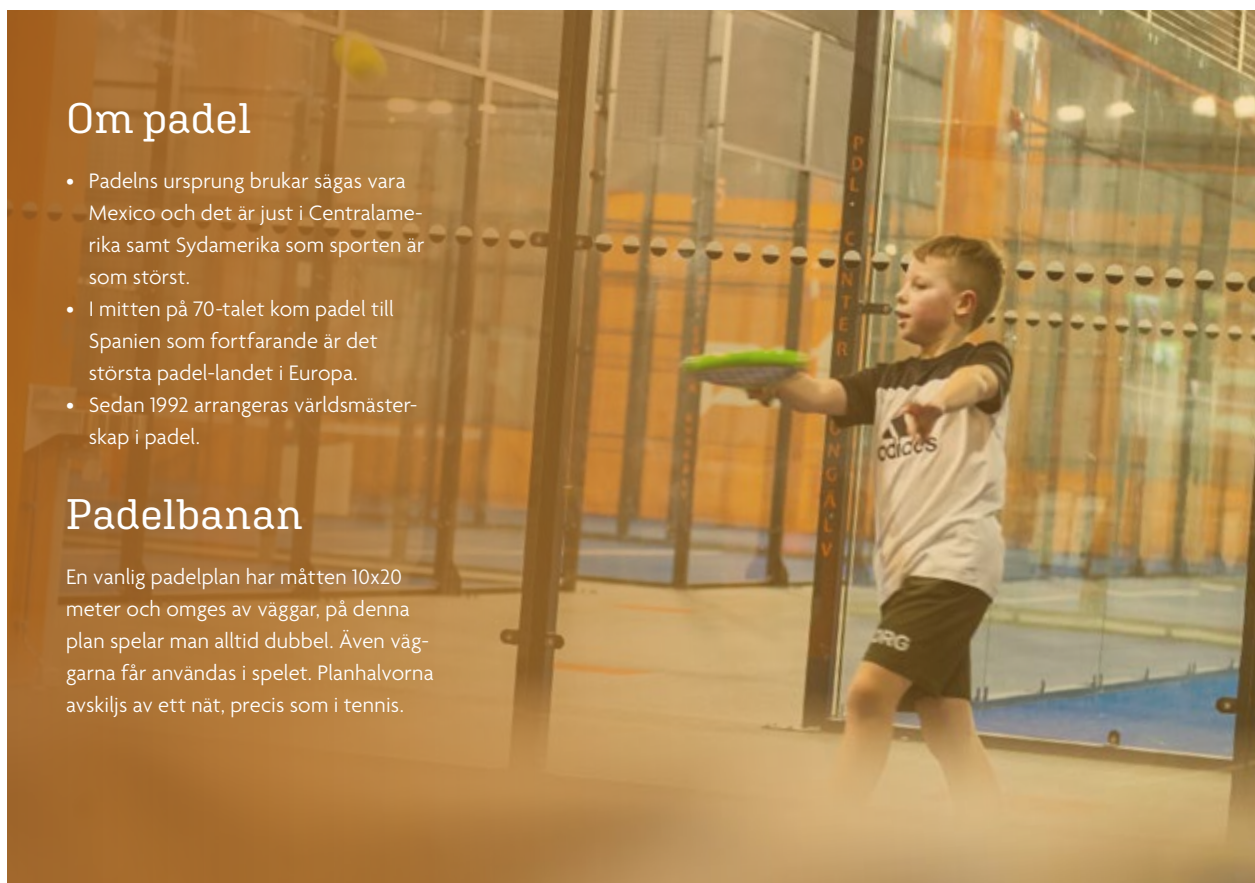
— Så snart Folkhälsomyndigheten lättar på restriktionerna kommer vi ha en officiell invigning med uppvisningsmatch med Måns Zelmerlöw och Jonas Björkman. Vi ser fram emot att komma igång på riktigt. 🏓

Om padel

- Padelns ursprung brukar sägas vara Mexico och det är just i Centralamerika samt Sydamerika som sporten är som störst.
- I mitten på 70-talet kom padel till Spanien som fortfarande är det största padel-landet i Europa.
- Sedan 1992 arrangeras världsmästerskap i padel.

Padelbanan

En vanlig padelplan har måtten 10x20 meter och omges av väggar, på denna plan spelar man alltid dubbel. Även väggarna får användas i spelet. Planhalvorna avskiljs av ett nät, precis som i tennis.



De ser om hela familjens tandhälsa

I Sverige har vi en relativt god tandhälsa och så är även fallet i Kungälv, men det gör inte det årliga tandläkarbesöket mindre viktigt. Med större lokaler kan Tandvårdsgruppen fortsätta jobba för friska tänder hos barn och vuxna.

KUNGÄLV VÄXER OCH det ökar också behovet av tandvård. Tandvårdsgruppen som ligger på Uddevallavägen 1 har nu byggt ut med 250 kvadratmeter till sina tidigare 450. Det innebär att det bland annat har tillkommit fler behandlingsrum samt ett vilrum för patienter som behöver lugnande behandling. Hos Tandvårdsgruppen som är en av de större tandläkarmottagningarna på Västkusten jobbar allmäntandläkare med en rad olika nischer och fördjupningsområden.

— Förutom de vanliga, regelbundna kontrollerna utför vi tandkirurgi, estetisk tandvård och tandreglering för att nämna några exempel, säger Morgan

Swärd, tandläkare och en av fyra delägare till Tandvårdsgruppen i Kungälv.

I LIKHET MED landet i stort har Kungälvns invånare en relativt bra tandhälsa, berättar Morgan Swärd. Den svenska tandhälsan har dessutom förbättrats över tid. Enligt statistik från Socialstyrelsens har behovet av tandvårdsbehandling hos personer från 20 år upp till cirka 65 år minskat generellt. Dessutom har personer över 67 år kvar fler av sina tänder, även om de är i behov av mer behandling än tidigare. Däremot är det färre som besöker tandvården, det gäller särskilt personer i åldersgruppen 35 till 44 år.

"Många är duktiga på att ta hand om sina tänder, men det är det viktigt att besöka tandvården regelbundet för att undvika bekymmer."



FOTO: ANNACARIN ISAKSSON

— Många är duktiga på att ta hand om sina tänder, men det är det viktigt att besöka tandvården regelbundet för att undvika bekymmer, säger Morgan Swärd.

VAD GÄLLER BARN är tandhälsan i Sverige bra överlag. Enligt en rapport från Socialstyrelsen är 95 procent av alla tre-åringar i Sverige är kariesfria. Däremot visar undersökningar att barn riskerar att utebli från tandläkarbesöken om de har föräldrar som är unga, ensamstående eller om familjen får ekonomiskt bistånd.

— Det kan vara bra att påminna om att barn och ungdomar har gratis tandvård upp till att de fyller 19 år. Vi gör en bedömning och kallar dom med olika intervall beroende på riskgruppering. Att prioritera sitt barns tandvård är måste. 🐾

Tips för bättre munhälsa

- **BESÖK DIN TANDLÄKARE.** Du bör gå till tandläkaren minst en gång om året för att minska risken för allvarigare besvär.
- **BORSTA REGELBUNDET.** Borsta tänderna minst två gånger om dagen. Håll tandborsten i en 45 graders vinkel och borsta nära tandkötet. Borsta försiktigt.
- **ANVÄND TANDTRÅD.** Tandtråd tar bort matrester and andra skadliga ämnen som tandborsten inte kommer åt samt reducerar plack.
- **MUNSKÖLJ EFTER TANDBORSTNING.** Tänk på att använda en produkt som innehåller listerine eller klordioxid, det reducerar och tar bort bakterier som kan orsaka tandbesvär.
- **RENGÖR TUNGAN.** Genom att använda en tung-rengörare får du bort bakterier som orsakar dålig andedräkt. Du minskar även risken för plack och tandköttsproblem.



Vid obeställbarhet, var god
returnera tidningen till:
Kungälvsbostäder
Box 698, 442 18 Kungälv
Meddela ändrad adress!

Vi går mot ljusare tider – i dubbel bemärkelse

NÄR NI LÄSER det här numret hoppas jag att smittspridningskurvan är på väg neråt och att vaccinationerna har tagit rejäl fart. På Kungälvsbostäder anpassar vi oss efter rådande restriktioner vilket bland annat har inneburit att vi endast kunnat utföra akuta reparationer inne i lägenheterna. Välbehövda, planerade underhållsåtgärder som till exempel målning och tapetsering har tyvärr fått skjutas på framtiden. Det känns ändå som att vi är på väg åt rätt håll och förhoppningsvis kan vi snart återgå till en mer normal tillvaro.

Vi går också mot ljusare tider rent metrologiskt. I det här numret kan du läsa om flera spännande

sommaraktiviteter som finns nära till hands i kommunen, såsom cykling, klättring och kanot. Dessutom har Kungälv blivit ett mecka för padel – en sport som verkar både rolig och fartfylld och som jag definitivt vill prova.

Men man behöver inte ge sig ut på actionfyllda äventyr för att njuta av årstiden. En fika i solen eller kubbspel med vänner på gården kan vara minst lika trevligt. Under april månad börjar vår säsongspersonal och arbetet i trädgård sätter igång på allvar. Det blir det tredje året som vi kör trädgårdsskötsel i egen regi, en satsning som visade sig vara helt rätt då nöjd-kund-betyget på trädgårdsskötsel har gått stadigt uppåt.



Johan Ygdeheim
Förvaltningschef, Kungälvsbostäder

*Önskar er en riktigt
glad och trevlig påsk!*

Den här säsongen satsar vi på att utföra ytterligare förbättringar i form av nya planteringar och rabatter och vi vidhåller kvalitén på den löpande skötseln. Allt för att skapa en så trivsam utemiljö som möjligt. Jag hoppas på soliga och fina påskdagar, så att ni får tillfälle att njuta av allt som spirar.



Nöjda kunder trots begränsningar

Under 2020 fick vi ställa om för att minska smittspridningen. Bland annat genom att stänga kundtjänst för obokade besök och endast åtgärda akuta fel inne i lägenheterna. Trots detta har betyget för kundtjänst i vår nöjd-kund-undersökning fortsatt att öka, både när det gäller service, bemötande och tillgänglighet. 2020 genomförde vi också vår andra säsong med utemiljön i egen regi och enligt kundbetyget verkar vi ha lyckats. Både skötsel av rabatter och gräsytor har fått betydligt högre betyg. Stort tack till alla er hyresgäster som har svarat på enkäten och hjälper oss i vårt arbete. 🐾



Kungälvsbostäder
Tillsammans skapar vi trivsel

Kundtjänst

Vid frågor så som felanmälan, nycklar, besiktningfrågor, störningar eller om du behöver komma i kontakt med din fastighetsvärd.

Besök: Kongahällagatan 120

Telefon: 0303-23 98 50, val 2

Öppettider:

Måndag – torsdag 8–15

(lunchstängt 12–13)

Onsdag även 16–18

(ej juni, juli, augusti)

Fredag 8–12

info@kungalvsvbostader.se

För ärenden som rör bostadskö, hyran, kontraktet samt parkeringar kontaktar du först och främst våra uthyrare.

Telefon: 0303-23 98 50, val 1

De har följande telefonid:

Måndag – fredag 8–12 samt

onsdag 16–18

(ej juni, juli, augusti)

Felanmälan

www.kungalvsvbostader.se

Välj "Mina sidor" för felanmälan.

Jour utanför kontorstid

Akuta fel: SOS Alarm, 0303-126 00

Ring vid fara för egendom och/eller liv.

Trygghetsjouren: Securitas,

010-470 53 00

Ohyra: Anticimex, 075 -245 10 00,
kundservice.goteborg@anticimex.se

Utelåsning: Safeteam, 031- 80 24 80

Hemmavid

Ansvarig utgivare:

Bettina Öster Tunberg.

Redaktion: Linda Winstedt

Idé, design och copy:

Plenty more reklambyrå.

Foto: AnnaCarin Isaksson

Tryck: Majornas Grafiska