



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.3 2019
årgång 29

hemmavid

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

Ett eget intresse

Genom Idrottsskolan kan barn hitta sin favoritsport

sid 2-5

Energikick

för vintertrötta ungdomar

Dietisten Kajsa Asp Jonson tipsar

sid 6-10

Familjer i fokus

för ny vårdcentral i Komarken

sid 11-13



Kungälvbostäder
Tillsammans skapar vi trivsel



Prova
på

Tar grepp på en ny idrott

FOTO: ANNACARIN ISAKSSON

Hur vrider man sig loss ur ett fast grepp eller faller utan att slå sig? Hemmavid följde med när barn i årskurs tre provade självförsvar genom Idrottsskolan.

– Det är bra att kunna om någon är dum, säger Elin Hammarberg, nio år.

» Duns. Ellen Alexandersson, slänger sig mot den mjuka, gröna plastmattan. Därefter är det Maya Sands tur. Vi befinner oss i Rollsbo industriområde och Chikara självförsvars lokal, där nioåringarna i Idrottsskolan ska prova på sporten under fyra veckor. Idag är det fokus på fallteknik. Instrukören Ulf Andersson går och ställer sig framför Chikaras röd-vit-blå tyglogga, i mitten av salen. Han sätter sedan två händer, ett knä och en fot i marken, och gör en snabb kullerbytta utan att huvudet nuddar marken.

– När man tränar självförsvar ska man kunna ramla utan att slå sig. Om du blir knuffad och huvudet slår i marken gör det väldigt ont, förklarar han.

Eftersom det inte kostar mer än 400 kronor för två terminer, är det många som har råd att vara med.

"Kungälvsbostäder vill vara med och bidra till att Kungälv har ett rikt föreningsliv".

SJÄLVFÖRSVAR, ELLER JIUJITSU som det också kallas, är en av de sporter som barn i årskurs två och tre i Kungälv kan välja genom Idrottsskolan. Sammanlagt får de prova på fyra sporter under två terminer. Ellen Alexandersson berättar att det är andra året som hon är med i Idrottsskolan.

– Jag provade handboll förra året, så det ska jag börja spela nu. Självförsvar är kul men svårt, säger hon.

IDROTTSKOLAN ÄGS AV Kungälv kommun, men drivs av handbollsklubben i Kungälv. Handbollstränaren Pontus Ward Wiklund har varit med och arrangerat Idrottsskolan under fyra års tid och tycker att upplägget är tilltalande på flera sätt. Eftersom det inte kostar mer än 400 kronor för två terminer, är det många som har råd att vara med. Det är dessutom ett bra tillfälle för de lite mindre klubbarna att rekrytera nya medlemmar. Förra året deltog runt 160 barn, och det blev inte sämre i år.





Anmälan till Idrottsskolan
görs via Idrottsskolans hemsida:
kungalvsidrottsskola.myclub.se

Aktiviteter i Idrottsskolan:

Skolår 2

Handboll
Golf
Bordtennis
Innebandy
Bandy

Skolår 3

Bowling
Volleyboll
Självförsvar
Dans



Förhoppningen är att flera av dem ska vilja fortsätta med någon av sporterna som de provar.

– Många av barnen som kommer till Idrottsskolan idrottar inte alls, men det finns också de som är med i någon förening och vill testa något nytt, berättar Pontus Ward Wiklund.

HAN HARSJÄLV varit engagerad i föreningsliv sedan han var barn, och anser att det handlar om så mycket mer än fysisk aktivitet.

– Man lär sig det sociala samspelet med andra och att hantera grupper. Framförallt får de något som är deras eget. Någonstans där de kan ha roligt och hämta energi.

I TAKT MED att de ideella krafterna i samhället har blivit färre, måste klubbarna betala för tjänster i en större utsträckning, säger Pontus Ward Wiklund. Det innebär att det kan vara svårt för klubbarna att gå runt på egen

hand. Kungälvsbostäder anser att det är viktigt att barn och unga har möjlighet till en aktiv fritid, och Kungälv's Handbollsklubb är en av idrottsföreningarna som man har valt att stötta. I sin tur hjälper ungdomarna till med att dela ut Hemmavid till Kungälvsbostäders hyresgäster.

– Ju mer stöd vi får desto lägre anmälningssavgift kan vi ta, och det innebär att fler ungdomar har möjlighet att vara med. Det betyder väldigt mycket för klubben, säger Pontus Ward Wiklund.

I CHIKARAS LOKAL i Rollsbo industriområde börjar träningen närma sig sitt slut. Instruktören har gått över till att visa hur barnen kan ta sig ur ett fast grepp med några enkla handvridningar. Elin Hammarberg som provar självförsvar för första gången, vill öva sina nya färdigheter på vännen Alma Hermansson. Är man inte tillräckligt stark i en arm, kan man ta hjälp av den andra handen, visar hon.

– Jag vill lära mig mer, det är bra att kunna om någon är dum. 🐾



Kungälv-
profil



En bra balans är vägen till framgång

FOTO: ANNACARIN ISAKSSON

Kexchoklad och cola räcker inte långt. I sin nya bok Klara, färdiga... kör! ger dietisten Kajsa Asp Jonson handfasta tips om hur ungdomar kan hitta en balans mellan mat, träning och vila för att må bra och nå sina mål, både på träningen och i skolan.



Träning fem dagar i veckan, spring på rasterna och cykling till och från skolan, det är inte en ovanlig vecka för en aktiv ungdom. Utöver det kräver en kropp som utvecklas och växer, stora mängder energi. Men som förälder kan det vara svårt att hinna med att laga bra och näringsrik mat mellan dagens alla aktiviteter.

– Jag har själv två tonåringar som är väldigt aktiva. I bästa fall kommer jag hem från jobbet strax efter fem, och då ska någon middag slängas ihop innan de ska iväg på träning klockan sex. Så varför inte låta dem laga något själva istället?

KAJSA HAR LÄNGE föreläst om kost och hälsa bland annat för olika idrottsklubbar, och tyckte att det saknades något tillräckligt enkelt och direkt för målgruppen. I sin senaste bok Klara, färdiga... kör! vill hon därför visa att bra mat inte behöver vara krångligt. Boken handlar framförallt om att hitta

en balans mellan mat, träning och vila.

– Börjar du träna mer, behöver du äta mer, men vad många glömmer är att du även måste ha din vila. Att hitta en bra balans påverkar inte bara tränings- och skolresultaten, det påverkar även din psykiska hälsa och hur du är mot andra.



NÅGOT SOM MÅNGA föräldrar kan behöva tänka på, är att aktiva barn och unga behöver en annan typ av mat jämfört med en kontorsarbetande vuxen. Kolhydrater har till exempel fått ett oförtjänt dåligt rykte, men för en aktiv, ung person, är just kolhydrater väldigt viktigt. Det är inte förrän kroppens energibehov har tillgodosetts som proteinet i maten kan användas till att bygga muskler, förklarar Kajsa.

– Många kan behöva varva fullkornsbrödet med lite ljusare brödsorter och inte vara så rädda för majonnäs, olja och nötter. Fett är ju ett sätt att få i sig mycket energi i en komprimerad form.

FÖRUTOM FRUKOST, LUNCH och middag kan en ung person behöva två till tre mellanmål varje dag. Undersökningar från Livsmedelsverket visar att cirka 25 procent av kalorierna som barn får i sig kommer från sådant som inte ger någon

näring alls, såsom bullar, godis och läsk. I boken har hon därför lagt stort fokus på goda och nyttiga mellanmål, som ungdomar kan fixa på egen hand.

– Just när det kommer till mellanmål så kan man göra stor skillnad för helheten i kroppen. Chips och godis innehåller mycket kalorier men inte någon näring. Kroppen behöver ju proteinet och mineralerna också.

DET FINNS ÄVEN dem som rör på sig för lite, vilket är ett ökande hälsoproblem bland unga i Sverige. Enligt Kajsa kan den som varken tränar någon lagsport eller på något annat sätt, ändå klara sig bra på att ta en promenad eller en lätt joggingtur. En "gamer" som sitter framför datorn, kan ta några varv på gården, eller köra lite armhävningar och knäböj mellan ronderna. Datorer och mobiltelefoner är också en orsak till att många ungdomar sover för lite, vilket gör att

kroppen inte fungerar lika bra och det är lättare att bli sjuk eller stressad.

– Det är när vi sover som hjärnan och musklerna återhämtar sig och immunförsvaret laddar om. En växande ungdom kan behöva sova mellan nio till elva timmar per dygn, men många tror att de har sovit tillräckligt efter sju timmar.

MED BOKEN HOPPAS hon att ungdomar och deras föräldrar ska bli inspirerade till en hälsosammare livsstil, man har trots allt mycket att vinna.

– Beroende på hur gamla de är brukar jag prata om att bra mat och vila är ett sätt att skaffa sig en osynlig superkraft, som gör att de kan prestera bättre både på träningen och i skolan. Man kan säga att det är lite som ett hemligt vapen. 🦸



*Missa inte Kajsas mellanmål
på nästa sida!*

Kungälvsbostäder
vill inspirera till hälsa

VI PÅ KUNGÄLVSBOSTÄDER vill hålla oss hälsosamma och friska, så att vi kan göra vårt bästa för våra hyresgäster varje dag. I vår hälsosatsning som drar igång nästa år, ersätter vi därför den traditionella hälsokontrollen med förebyggande insatser som syftar till att reducera stress, övervikt och ohälsa innan det sker. Men hälsa handlar inte bara om kroppen, genom att satsa på fler gemensamma aktiviteter hoppas vi lära känna varandra bättre. Det leder i sin tur till bättre samarbeten och ringar på vattnet i alla våra verksamheter. Win-win är vad vi hoppas på.



*Med en smoothie
kan du snabbt fylla
på med energi.*



Kajsas mellanmål för energikrävande aktiviteter

Julsmakande chokladbollar som gör nytta

DU BEHÖVER:

10 färska dadlar, urkärnade
3 dl cashewnötter (ej rostade eller saltade!) eller 1,5 dl solrosfrön
3 msk kakao (eller hälften kakao och hälften kakao nibs)
1 msk rapsolja
1-2 matskedar vatten eller kallt kaffe (beroende på konsistensen)

GÖR SÅ HÄR: Mixa nöterna/solrosfröna (och ev. kakaonibsen) i en matberedare eller mixer. Låt dem inte malas sönder helt utan behåll gärna lite crunch. Tillsätt dadlar, kakao och olja. Kör till en jämn smet och späd med vätska om det behövs.

FORMA TILL 16 bollar och rulla dem i rostade kokosflingor, hackade nötter, pumpafrön eller flagad mandel. Ställ bollarna i kylen, gärna minst ett par timmar så de hinner stelna lite innan det är dags att njuta av dem.

Toast med ost, kalkon och ägggröra (1-2 pers)

DU BEHÖVER:

4 skivor bröd
smör eller margarin
12 skivor ost
2 skivor rökt kalkon
2 ägg
3-4 msk mjölk
1 msk smör- & rapsolja (att steka ägggröran i)

GÖR SÅ HÄR: Bre fett på brödet, lägg på ostskivor och skinka. Lägg ihop brödskivorna med pålägget emellan. Vispa ihop ägg och mjölk till ägggröran och stek i fett i en stekpanna. Lägg mackorna i toastjärnet några minuter. Öppna dem och lägg i ägggröran, och låt sedan grädda tills de får en gyllenbrun färg.

Overnight oats med äpple och kanel (1 pers)

DU BEHÖVER:

1 dl havregryn
1 dl mjölk
1 nypa kanel
1 nypa salt
1/2 rivet äpple eller 2 msk äpplemos

GÖR SÅ HÄR: Lägg havregryn, mjölk, salt och kanel i en burk med tätt lock. Ställ burken kallt till nästa dag. Toppa med rivet äpple eller äpplemos när det är dags att äta.



FOTO: ANNACARIN ISAKSSON

Älvpraktiken vill göra skillnad i Komarken

Nära kontakt med Kungälv's invånare och en familjecentral som erbjuder stöd och hjälp till barn och föräldrar. Det är några av visionerna hos Älvpraktiken, den nya vårdcentralen som har flyttat in på Nordmannatorget.

– Vi vill vara en positiv kraft i området, säger Karin Sand, specialist i allmänmedicin.



Det är tidig förmiddag och i väntrummet sitter barn och vuxna i olika åldrar och väntar på att träffa någon av de tre läkarna som arbetar på Älvpraktiken vid Nordmannatorget i Komarken. Steffen Bové, delägare och specialist i allmänmedicin, vinkar av en ung barnfamilj som han har tagit emot i sitt rum.

– Redan på vår första vårdcentral, Centrumpraktiken, hade vi många patienter från Komarken. De tycker att det är bra att vi har kommit närmare, berättar han.



ÄLVPRAKTIKEN HAR ALL service som en vanlig vårdcentral kan erbjuda, och det finns möjlighet att etablera en nära, kontinuerlig kontakt med vårdcentralens läkare och sjuksköterskor, berättar Steffen Bové. Efter en stund kommer även Karin Sand, specialist i allmänmedicin och Annika Rusko Andersson, delägare och specialist i allmänmedicin, in i rummet. De berättar att hela personalstyrkan har varit engagerad i uppstarten av den nya vårdcentralen. De har till exempel hjälpts åt med att leta möbler och nödvändig utrustning på Blocket

och i secondhandbutiker.

–Det är väldigt roligt, alla har varit väldigt taggade på att komma igång, berättar Annika Rusko Andersson.

ATT DET BLEV just Nordmannatorget och Kungälvsbostäders lokaler, finns det flera anledningar till. Framförallt hade lokalerna på Centrumpraktiken börjat kännas för små, dessutom känner Steffen Bové lite extra för området. Det var här han började jobba som läkare och det känns positivt att komma tillbaka till området. När Närhälsans gamla lokaler blev lediga, fanns det inget att tveka över.

– I Komarken bor väldigt många invånare och det är ett av Kungälv

Med en familjecentral kan problem hos barn och unga fångas upp innan de blir för stora. Något som både individen och samhället har mycket att vinna på.

barntätaste områden, och då behövs en vårdcentral, säger han.

DET ÄR OCKSÅ en bra anledning till att lägga extra resurser på just barn och unga. Ett mål är att öppna en familjecentral, som bygger på samverkan mellan vård och kommun. Med en familjecentral kan problem hos barn och unga fångas upp innan de blir för stora. Något som både individen och samhället har mycket att vinna på.

– Föräldrarna kanske är oroliga för huruvida barnet äter tillräckligt, hur de har det på förskolan eller så kanske man funderar på det här med skärmtid. Det kan man få stöd och hjälp med på

familjecentralen. Kontaktvägarna blir kortare och smidigare, berättar Karin Sand.

PÅ FAMILJECENTRALEN SKA det bland annat finnas en öppen förskola med pedagog, en socionom som representerar socialtjänsten och BVC. När allt finns under samma tak, är det lättare för föräldrar att få tag i de kontakter som kan tänkas behövas.

– Eftersom många föräldrar är ensamma i sitt föräldraskap idag, finns det ett stort behov av extra stöd. Via en BVC och en eventuell familjecentral kan fler få den hjälp de behöver, säger Steffen Bové.



Komarken är ett av
Kungälvs barntätaste
områden.

I DAGSLÄGET FINNS det endast en familjecentral i Kungälv och den ligger i Ytterby. Där blir lokalerna snabbt fulla och det finns därför ett stort behov av att öppna ännu en. Med en familjecentral i Komarken skulle dessutom många kunna ta sig dit utan att det kräver bil som transportmedel.

I DE NYA lokalerna finns det redan utrymme för en familjecentral med öppen förskola, men eftersom det bygger på en samverkan mellan vård och kommun, måste politikerna ta beslut om att finansiera verksamheten. Oavsett hur länge det dröjer innan det blir en familjecentral, vill de börja arbeta för att förbättra för invånarna i området. Genom Nätverket Komarken, där till exempel skola, Räddningstjänst, kyrka, bibliotek och andra aktörer ingår, vill de hitta sätt att jobba tillsammans, berättar Karin Sand.

– Det kan till exempel handla om utbildningsinsatser eller hälsofrågor i skolan. Vi vill hitta sätt att göra skillnad och vara en positiv aktör i området. 🐾

Älvpraktiken

Nordmannatorget 1

Telefon:
0303-404700

Öppettider:
mån – fre 8 – 17

Öppen mottagning:
9:30 – 11:00

Hemsida:
www.alvpraktiken.se

Ny klinik ökar tillgången till tandvård

När det är dags att börja betala för tandvård, slutar många unga vuxna att gå till tandläkaren. Nu hoppas tandläkarna Tanja Ponjevic och Alma Olsson, att fler unga hittar till deras nya klinik på Kristinedalsgatan 21 C.

– Att prioritera regelbunden tandvård lönar sig i längden, säger Tanja Ponjevic.



K21 Tandläkarna är en privat tandvårdsklinik som drivs av Tanja Ponjevic, som har arbetat som tandläkare i 18 år, och Alma Olsson, som har arbetat på Folk tandvården i Kungälv under lång tid. Nu har de öppnat en ny tandvårdsklinik i Kungälvsbostädernas lokaler på Kristinedalsgatan 21 C. Målgruppen är vuxna över 24 år.

– Tyvärr är det vanligt att unga slutar att gå till tandläkaren när de har fyllt 24 år och måste betala själva. Det är självfallet en ekonomisk fråga, men många sena nätter med kaffe eller coca-cola framför datorn, sätter sina spår. Om man inte prioriterar regelbunden tandvård kan det blir väldigt dyrt längre fram.

ENLIGT TANJA PONJEVIC finns det ganska få tandläkare i Kungälv med tanke på antalet invånare, vilket var

Ta hand om
dina tänder!



en anledning till att de ville starta kliniken. Det saknas särskilt tillgång till akuttandvård och specialisttandvård, något som K21 Tandläkarna kommer att kunna erbjuda.

– Just nu har vi fokus på allmäntandvård och akuttandvård, med alla kirurgiska åtgärder. Vi avvaktar lite grann med specialistbemanning, just för att vi vill utvärdera vad Kungälv behöver mest. Vi anpassar oss efter behovet. 🐾

K21 Tandläkarna

Kristinedalsgatan 21 C

Hemsida:
K21tandlakarna.se

Tidsbokning:
0303-63300

FOTO: ANNACARIN ISAKSSON

Löpningen jagar jobbiga tankar på flykt

Pulsen går upp och musklerna skriker efter syre. När 18-åriga Azim Alizade springer töms huvudet på snurrande tankar.



Det har gått tre och ett halvt år sedan Azim Alizade lämnade Afghanistan och kom ensam till Sverige.

Men besked om uppehållstillstånd dröjer och han vet inte om han kommer att få stanna. Kort efter att han kom till

Sverige slutade även familjens telefonnummer i Afghanistan att fungera, och de har inte haft kontakt sen dess. Trots alla orosmoln har han hittat ett sätt att må bra.

– Innan jag började springa med Kungälv's löparklubb så var jag mest hemma och tänkte mycket jobbiga tankar. Men när jag tränar så tänker jag bara på träning. Jag mår bättre och bättre, berättar han.

DET VAR NÄR han bodde på ett boende för ensamkommande i Kungälv som han för första gången hörde talas om Kungälv's löparklubb. En i personalen på boendet tyckte att han behövde komma ut och göra någonting, och visade honom löparklubbens sida på nätet. Sen dess springer han fem dagar i veckan, och tycker speciellt mycket om att springa i Fontin, omgiven av stora träd och tystnad.

– Det finns många bra backar där som gör att man kan utmana sig själv lite extra.





Träffarna med löparklubben har dessutom gett honom tillfälle att öva på sin svenska och lära känna nya människor runt om i stan.

TRÄFFARNA MED LÖPARKLUBBEN HAR dessutom gett honom tillfälle att öva på sin svenska och lära känna nya människor runt om i stan.

– Sitter jag hemma eller bara pratar med kompisar på mitt eget språk, så går det ju inte framåt med svenskan. När jag är på träningarna måste jag prata jättemycket svenska, det är väldigt bra för mig, berättar han.

NU VILL HAN ta löpningen till en ny nivå, och har bland annat sprungit lopp som Midnattsloppet i Göteborg och Göteborgsvarvet. Trots förkylning och halsont, tog han sig runt det senaste Göteborgsvarvet på en timme och trettiofyra minuter.

– Mitt mål är att springa VM i friidrott, 10 kilometer, och på sikt även maraton. 🐾



Håll-i-gång för kropp och hjärna

SITTYGYNASTIK, KUNSKAPSTEST OCH bingo. Det är bara några av händelserna som står på veckoschemat i Kungälvsbostäders trygghetsboende på Komarken. Trygghetsvärdinnan Eva Ottoson, har arbetat för en aktiv vardag på boendet sedan hon startade.

– Gymnastiken är enkel och anpassad så att alla kan vara med oavsett rörelseförmåga. Det är både rullatorer och rullstolar som samsas i salen. Den äldsta deltagaren är 92 år, berättar Eva Ottoson.

Trygghetsboendet erbjuder trygghet och gemenskap för personer som har fyllt 70 år.

MEN DET ÄR inte bara fysiska aktiviteter och hjärngympa som erbjuds. Ewa Ottoson försöker även arrangera olika typer av gemenskapsstärkande aktiviteter så som luncher, kräftskiva och olika typer av utflykter.

– Det bästa med det här arbetet är att det inte känns som ett jobb. Jag får träffa mina vänner och känna att jag bidrar med något till deras vardag. 🐾

A photograph of a kitchen countertop. In the foreground, a dark, speckled countertop reflects the objects above it. On the left, a gold-colored wire basket is filled with several bright yellow lemons and a few green limes. To the right, two potted herbs sit on a wooden cutting board. One is in a terracotta pot, and the other is in a woven basket. The background shows a white subway tile wall.

Den slitna 60-talslägenheten blev som ny

Som att flytta in i en helt ny lägenhet. Så beskriver hyresgäster känslan, efter att ha flyttat tillbaka in i sina nyrenoverade lägenheter på Dämmevägen 2 i Fontin.

På Dämmevägen 2 har 27 lägenheter fått nya badrum, kök, fönster, ytskikt och el. Alla vatten- och avloppsledningar har bytts ut.



När hyresgästen Kenneth Carlsson öppnade dörren till sin nyrenoverade etta på Dämmevägen 2B i Kungälv, var det lite som att vara med i ett av de där renoveringsprogrammen på tv. De slitna plastmattorna hade bytts ut mot parkettgolv, väggarna hade målats i ljusa färger, plus att han hade fått nytt fräscht badrum och renoverat kök.

– Jag har dessutom fått nya dörrar och fönster. Allt är rent och snyggt. Det är som natt och dag, berättar han.

UNDER DE TIO månader som renoveringarna pågick bodde han i en tillfällig lägenhet som han blev erbjuden av Kungälvsbostäder. Han tycker att det har fungerat bra, men hemma är alltid bäst.

– Det var underbart att komma hem, jag har verkligen längtat tillbaka.

LINA LINDSTRÖM SOM är ombyggnads-samordnare på Kungälvsbostäder, berättar att de har fått många positiva reaktioner på de nyrenoverade lägenheterna. Det är dessutom flera som har påpekat att renoveringen av källare och



tvättstuga har gjort stor skillnad. Tidigare fick de gå genom tunga dörrar och dra sina vagnar med tvätt.

– Nu har hyresgästerna både tvättmaskin, torktumlare och torkskåp i ett och samma rum med bättre belysning, vilket ger en ökad trygghetskänsla, berättar hon.

SAMMANLAGT ÄR DET runt 1800 lägenheter som behöver genomgå en stamrenovering. Då flera av husen i Kungälvsbostäders bestånd är byggda

...nytt fräscht badrum och renoverat kök. Dessutom nya dörrar och fönster. Allt är rent och snyggt!

på 60-talet har stammarna helt enkelt passerat bäst föredatum. I vissa av husen är rören så dåliga att det är svårt att rensa dem utan att de går sönder, berättar Lina Lindström.

– Rören har blivit väldigt porösa, vilket gör att det är ganska vanligt med vattenläckor.

PÅ DÄMMEVÄGEN 2 har hyresgästerna till viss del haft möjlighet att sätta en egen prägel på lägenheten, genom att till exempel välja kakel, bänkskivor, handtag och köksluckor. Lina Lindström som har besiktigt lägenheterna, är förbluffad över skillnaden.

– Det jätteroligt att se när de blir klara, speciellt när man har sett hur det såg ut innan. Både gamla och nyinflyttade hyresgäster verkar väldigt nöjda.

Så blev den nya hyran

FÖR EN NYRENOVERAD etta på Dämmevägen 2, hamnade hyran på cirka 4 600 kronor. För en tvåa blev den nya hyran som högst 6 600 kronor.

För återflyttande hyresgäster höjs hyran stegvis under fyra års tid. 🐾





Fastigheter där förberedande arbete inför stambyte och renovering startat:

- Fontinvägen 4–10
- Lärkgatan 1–19
- Ivar Claessons gata 13–17
- Trollhättevägen 9–15
- Floragatan 7–13

Renoveringen av nästa hus, Fontinvägen 4–10, beräknas komma igång i september 2020.

Ny lag gällande uthyrning i andrahand och byte

FRÅN 1 OKTOBER skärps lagstiftningen kring andrahandsuthyrning, byten och handel med hyreskontrakt. Den nya lagen innebär att en hyresgäst som hyr ut sin lägenhet utan tillstånd kan bli uppsagd direkt utan chans att vidta rättelse. Det blir dessutom straffbart med otillåten andrahandsuthyrning i vinningssyfte. Den hyresgäst som tar ut en högre hyra än sin egen förstahandshyra kan förlora sitt hyreskontrakt.

För att göra det svårare att missbruka rätten att byta sin hyresrätt införs ett krav att man ska ha bott i sin lägenhet i minst ett år före bytet. Dessutom försvinner möjligheten att byta sin hyresrätt mot en bostadsrättslägenhet eller villa.

Den nya lagen innebär dessutom att straffen för försäljning av hyreskontrakt skärps – och att även köp av kontrakt kriminaliseras. 🐾

Hälsa – att må bra i kropp och själ

HÄLSA FÖR MIG är att må bra i kroppen, men också att ha balans på andra plan. Under hela mitt liv har jag deltagit i fysiska aktiviteter i olika former. I vissa perioder har det handlat om promenader; korta promenader i snabb takt för att rensa huvudet till längre och mer rogivande tillsammans med någon vän. Nu när barnen är vuxna motionerar jag mer målinriktat. Att träna inför ett cykel- eller löparlopp är något som hjälper mig att hålla igång. Ofta är vi

flera vänner eller familjemedlemmar som deltar i tävlingarna tillsammans, och vi sporrar varandra och har fantasiskt roligt. Ju äldre jag blir desto viktigare blir det för mig att även må bra i själen. För mig handlar det framförallt då om att vårda nära relationer till andra människor. Små saker som att ge eller själv få en klapp på axeln eller möta någon med ett leende, kan räcka för att fylla sinnet med positiv energi.

Alizade som genom sin löpning försöker hantera sin oro inför framtiden. Och dietisten Kajsa Asp Jonson, som berättar om hur ungdomar kan hitta en balans mellan mat, träning och vila för att må bra och nå sina mål.

JAG ÖNSKAR ER en fin läsupplevelse och ser fram emot att möta er på en av mina promenader i Fontin. 🐾



Bettina Öster Tunberg
VD Kungälvsbostäder

VILL BARA TACKA för mig efter mer än 23 år i Komarken. Alla härliga grannar, bra fastighetsvärdar och andra på Kungälvsbostäder. Känns lite vemodigt men dags för annat boende. Har känt mig trygg trots lite oroligheter ibland. Så med de här orden tackar jag för mig men kommer och hälsar på emellanåt, kan ju inte överge er helt.

Med vänlig hälsning, Anette Pärle

Com Hem blir tjänsteleverantör i Kungälv Energis öppna stadsnät

DET ÄR NU klart att ComHem fortsätter att sända TV i kabel-TV-nätet (koax-nätet) till majoriteten av Kungälvsbostädernas boende under ytterligare tre år. ComHem går även in i Kungälv Energis öppna Stadsnät med TV- och internettjänster som blir tillgängliga för samtliga hyresgäster. 🐾



Felanmälan

www.kungalvsbostader.se
Välj "Mina sidor" för felanmälan.

Centrumkontoret

För bostadskö, uthyrning och parkeringsfrågor:

Tel: 0303-23 98 50, val 1
måndag – fredag 8–12
samt onsdag 16–18

Besök: Uddevallavägen 1
måndag – torsdag 13–15
samt onsdag 16–18

info@kungalvsbostader.se

Förvaltningskontoret

För felanmälan, nycklar, fastighetsvärdar och förvaltare

Telefon: 0303-23 98 50, val 2
måndag – torsdag 8–12
samt 13–15, onsdagar även 16–18
fredagar 8–12

Besök: Kongahällagatan 120
måndag – torsdag 13–15
samt onsdag 16–18

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,
Lina Lindström, Johan Ygdenheim.

Idé, design och copy:

Plenty more reklambyrå.

Foto: AnnaCarin Isaksson

Tryck: Majornas Grafiska

