

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 2019
årgång 29

hemmarvid

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

Möt en eldsjäl

för människor i utsatta livssituationer.

sid 12-17

Joyvoice

sångglädje för alla!

Körledaren Annika Hamnered
förklarar varför.

sid 2-5

Kungälvs- profilen

med fokus på design och säkerhet.

sid 6-11



Kungälvbostäder
Tillsammans skapar vi trivsel



En stark
körledare

Att sjunga i kör blir allt mer populärt. Enligt svenska Körförbundet sjunger ca 600 000 svenskar i kör. I den populära Kungälvskören Joyvoice återfinns 220 av dessa.



FOTO: ANNACARIN ISAKSSON

Körsång är som en **vitamin- injektion,** fast bättre

För många Kungälvabor är Annika Hamnered en välkänd röst. I alla fall för de som älskar att sjunga. Sedan ett år tillbaka är hon körledare för popkören Joyvoice. Vi har träffat Annika som berättar om glädjen att sjunga, spela och leda körer.



Annika Hamnered bor i skogen utanför Ellös med man, barn och höns. Hennes musikintresse blommade ut på musikprogrammet när hon gick på gymnasiet i Uddevalla. Efter det har hon bland annat körat bakom Uno Svenningsson, Patrik Isaksson, Shirley Clamp och även sjungit ihop med Stefan Andersson. Hon var också med i Körslaget (säsong 2, 2009) med Erik Segerstedts kör från hemstaden Uddevalla.

– Det var otroligt roligt! Tyvärr vann vi inte, det gjorde Hanna Hedlund, men vi kom tvåa och det var vi nöjda med.

FAKTA

Joyvoice har en egen låtbank med bakgrunder och förinspelade arr (stämmor) med allt ifrån popvisor av Ted Gärdestad, radiohits av Katy Perry och ABBA till rockklassiker av Bon Jovi. Alla låtar är 3-stämmiga och stämmorna är namngivna sopran, alt1 och alt2. Men kan givetvis även sjungas av tenor och bas.





– Musiken har alltid funnits runt mig, ända sedan jag var barn. Jag och mina fyra syskon är uppvuxna i ett musicerande hem. Min mamma sjunger, spelar cittra, dragspel och munspel och pappa spelade gitarr och sjöng. Bland oss syskon är det jag och min bror som har fortsatt med musiken. Min bror på heltid och jag nästan på heltid, då jag även jobbar som undersköterska. Men om man frågar vad jag gör så är jag körledare, sångerska och undersköterska i den ordningen, skrattar Annika.

Sedan ett år tillbaka är hon körledare för popkören Joyvoice i Kungälv. Varje tisdag samlas två körer, kl 18.15 och 19.45 i Kvarnkullen. Hon leder också en kör på Orust och i mars tar hon över som körledare på Tjörn.

– Intresset var så stort att det blev två körer i Kungälv, det finns fortfarande plats för den som vill sjunga. Joyvoice är faktiskt Sveriges största körkoncept. Vi har idag närmare 250 körer med fler än 22 000 deltagare i alla åldrar. Det är helt fantastiskt!

Vad är det som är så speciellt med Joyvoice?

– Att kören passar alla, både nybörjare som vill sjunga men kanske aldrig vågat och de med mer sångvana. I Joyvoice är det helt prestigelöst att sjunga. Det handlar bara om glädje, energi och att få sjunga för att det är så roligt. Det är bara att komma och ösa på...

– För oss som sjunger i kör är det

en självklarhet, fortsätter Annika. Många av mina kördeltagare har berättat att de har kommit till en repetition trötta och hängiga, för att sen kliva ut två timmar senare pigga och lyckliga. Det gör mig glad!

Varför blir man glad av att sjunga i kör?

Är det gemenskapen? Är det tonerna och klangerna? Är det kanske arbetet med att ta in ny musik och lära sig olika stämmor? Svaret är att det är en kombination. Att musiken i sig har häpnadsväckande effekter på hjärnan står allt mer klart för forskarvärlden. Musicerande eller musiklyssning kan rent av ha läkande funktioner.

– Hjärnan är plastisk (d v s föränderlig) och påverkas av allt vi gör. Musik och sång är viktiga för uppbyggnaden av vissa funktioner, förklarar Gunnar Bjursell, professor i molekylär genetik och biologi samt grundare av den akademiska webbplatsen Den kulturella hjärnan.

När vi sjunger eller spelar frigörs också olika signalsubstanter i hjärnan, bland annat så mycket dopamin att det går att jämföra med att medicinera. Musiken



– Musiken har en förmåga att ta över oss. Vi kan gå på konsert, trötta och slitna, och komma ut pigga och ha glömt vår ångest. Musiken styr tankarna och det

"Musicerande eller musiklyssning kan rent av ha läkande funktioner".

här, i kombination med de farmakologiska effekterna av signalsubstanserna, kan utnyttjas.

Har du några tips till andra som vill sjunga men inte vågar?

– Ta chansen! Kören är väldigt inkluderande och du får vara precis den du är. Du behöver inte sjunga upp eller kunna noter. På joyvoice.se kan du hitta din närmsta kör och få möjlighet att komma och prova på ett tillfälle. Som kördeltagare har du också tillgång till vår egen app där du kan lyssna på förinspelade stämmor och öva hemma. Vi sjunger välkända hits i genrerna pop och rock och terminen avslutas med någon form av framträdande.

I Joyvoice fokuserar vi på att ha roligt, att våga och att hitta sin röst och sångglädje tillsammans. Man kan koppla bort alla måsten och all stress och bara vara i stunden, avslutar Annika.

verkar alltså i hjärnan på olika sätt: dels genom att utveckla och förbättra hjärnan och dess synapser, dels genom att ge oss signalsubstanter och hormonpåslag som vi behöver för att må bra.

"I Joyvoice kan du utmana dig själv att våga släppa loss, använda din fulla röst och få vara din egen rockstjärna en kväll i veckan..."

Hanna Rydman, grundare och VD







FOTO: LENNART SJÖBERG

En lysande idé som föddes i mörker



Ann-Sofie Hermansson tröttnade på att välja mellan att vara snygg eller säker i trafiken. Efter att ha letat överallt efter vuxen-reflexer insåg hon att det inte existerade på marknaden. "Det var då tanken föddes, att ta fram reflexer med fokus på design utan att göra avkall på säkerhet", säger hon.

Ann-Sofie Hermansson

– Jag fick snabbt lära mig allt om reflexmaterial, tyger, hållbarhet... ja hela tillverkningsprocessen för att kunna sätta min första kollektion i produktion.

"Våra produkter är mer än en reflex som hänger på dragkedjan. De är smarta reflexaccessorier som kan användas oavsett årstid eller aktivitet och till alla sorters kläder. Till och med på väg till fest lyfter våra reflexer kvällens outfit".



– Det var under min föräldraledighet, då jag var ute och gick på kvällarna i Kungälv, som jag insåg att varken jag eller andra jag mötte syntes ordentligt. Först slog det mig hur korkat det var och sedan kom jag på varför. Alla reflexer som fanns var designade för barn eller olika yrkeskategorier. Inget som du väljer att ta på när du vill vara fin precis, berättar Ann-Sofie Hermansson.



Hon började undersöka reflexmarknaden och upptäckte snart att det fanns ett hål att fylla. Med en bakgrund inom marknadsföring, examen i ekonomi och en unik idé startade hon sitt företag Smart in the dark.

– Jag kunde inte släppa mina idéer, jag brann verkligen för det här. Kände mig som en passionerad, smått galen uppfinnare som hade kommit på en världsnyhet. Under lång tid pratade jag bara om detta, det fanns inga andra samtalsämnen. Jag drömde till och med om reflexer. Det gör jag fortfarande faktiskt, skrattar Ann-Sofie.

Första steget var att skriva en affärsplan och sen kontaktades en design-

byrå som förverkligade idéerna med reflexer för vuxna som vill vara snygga, synliga och säkra i trafiken. Därefter började sökandet efter en fabrik som kunde tillverka produkterna. Det blev många turer, en hel del nej och felbeslut på vägen. Till slut insåg Ann-Sofie att hon var tvungen att bli expert på sin egen produkt.

– Jag fick snabbt lära mig allt om reflexmaterial, tyger, hållbarhet... ja hela tillverkningsprocessen för att kunna sätta min första kollektion i produktion. Startfasen tog hela tre år. Allt mitt sparkapital tog slut och för att dryga ut kassan har jag också arbetat extra inom hemvården. Under de

här åren var min man familjeförsörjare och min mamma till stor hjälp med barnen, då jag reste land och rike runt och jobbade långa dagar. Utan dem hade detta inte varit möjligt. Många säger att jag har riskerat för mycket men jag anser att det handlar mest om mod och envishet. Vågar man inget så vinner man inget.

"Det är många som säger att jag har riskerat för mycket".

När den första leveransen äntligen kom 2014, startade Ann-Sofie upp sin e-handel och kollektionen lanserades på Entreprenörs- och ledarskapsdagen i Göteborg.

VISSTE DU ATT...

» 40 procent av olyckor där en gångtrafikant är inblandad sker i mörker. De flesta mörkerolyckor där gående skadas eller förolyckas sker i tätbebyggda områden där gatubelysningen, som gör att man ser men inte att man syns, är tänd. Ändå är det knappt **20 procent av svenskarna som använder reflexer** i tätorter.

» En bil som kör i 70 km/h rör sig 19 meter per sekund. Att bära reflex gör att bilen hinner upptäcka dig i tid. **Med reflex syns du på ca 125 meter jämfört med 25 meter i mörk klädsel.**



I Smart in the Darks kollektion finns idag olika mössor, sjalar, väskor, bälten, ben- och armreflexer och mer är på gång.



Tillverkningen landade till slut hos två olika fabriker och en underleverantör i Europa. Lager, packning, distribution och kontor finns lokalt i Kungälv. Smart in the dark har 1-2 anställda och tar även in konsulter när det behövs extra kompetens. När det är vinter och högsäsong hjälper även make, tonårsbarn och mormor till och packar.

I Smart in the Darks kollektion finns idag olika mössor, sjalar, väskor, bälten, ben- och armreflexer och mer är på gång. Gemensamt för dem är att de kan bäras i alla sammanhang, också till rena modekläder som ett smycke. Att reflexerna "gör sitt jobb" intygar Gösta Werner, som i 30 år forskat kring ljus och reflexer på Sveriges Tekniska Forskningsinstitut:

– Dels är de här reflexerna CE-märkta, och det betyder att de fyller högt ställda funktionskrav. Dels syns reflexer med hög reflektionsgrad – och som reflekterar 360 grader – från alla håll i

trafiken. Sitter de dessutom på rörlig arm eller ben upptäcker bilisten personen lättare i trafiken.

*"Reflexmaterialet är inkluderat som olika **designmönster**".*

Inspirerat av vårt kulturarv

Det som utmärker Smart in the dark är att varje produkt har reflexmaterialet inkluderat som olika mönster inspirerade av vårt svenska kulturarv. Med namn som Hjortron, Norrsken, Fjälltopp, Fläta och Lingon vill Ann-Sofie föra det nordiska ljuset vidare, från Kungälv och ut i världen.

Eldsjäl





*"Kontakten är en plats
där det är tillåtet att vara
just den man är".*

Välkommen in i värmen!

FOTO: ANNACARIN ISAKSSON



Genom Kontakten, som är en mötesplats i Kungälv, nås hemlösa, ensamma och människor som lever i utsatta livssituationer. Ansvarig för verksamheten är Lennart Åkerlund som tillsammans med ett 30-tal volontärer, fyra dagar i veckan, erbjuder hemlagad mat, samtal och framförallt medmänsklig värme.

Kontakten

är en ideell förening med Kyrkorna i Kungälv, Kungälvskommun och Kungälvsbostäder som huvudmän för verksamheten. Hela Människan finns på ett 90-tal platser i landet där det erbjuds bland annat öppna caféer, arbetsträning, härbärgen, andra boenden och annan form av stödverksamhet.

*IP-stiftelsen, egentligen Lewi Pethrus stiftelse för filantropisk verksamhet drevs fristående vid sidan av Pingströrelsen men i dess anda och syftade till att rehabilitera personer som fastnat i drogmissbruk.



– Detta är en plats där det är tillåtet att vara just den man är. Här erbjuds måltidsgemenskap dit alla är välkomna oavsett livssituation. Vi tar hand om varandra och hjälps åt med det som måste skötas. Här är det alltid högt i tak samt tillåtet att diskutera och ha olika åsikter, säger Lennart Åkerlund som är ansvarig föreståndare och en av eldsjälarna på Kontakten.

Kontakten startade som ett initiativ från Kungälv kommun för tio år sedan, då LP-stiftelsen* som tidigare hade bedrivit liknande socialt arbete skulle lägga ner. Kommunen vände sig då till kyrkorna i Kungälv med en förfrågan om det fanns intresse att driva verksamheten vidare. Och det fanns det! Bakom verksamheten står idag Kyrkornas OmsorgsCentrum som är en ideell förening med kyrkorna i Kungälv (d v s Svenska Kyrkan, Equmeniakyrkan och Pingstkyrkan), Kungälv kommun och Kungälvsbostäder som huvudmän. Det

är också en del av den rikstäckande organisationen Hela Människan.

En fristad

Det ansikte man alltid möter på Kontakten är Lennart Åkerlund som har arbetat här i snart fem år. Han är ursprungligen från Bollnäs men flyttade till Kungälv 2002. Här har han levt och verkat sedan dess. Han har en bakgrund som pastor i Equmeniakyrkan, men är också musiker och uppträder tillsammans med sin hustru som är ”singer-songwriter”, på sin lediga tid.

– Jag är anställd av Svenska Kyrkan i Kungälv Ytterby. Jag arbetar 60 procent som föreståndare på Kontakten och resterande tid i ett stödgruppsarbete och med personliga samtal. Stödgruppsarbetet kallas Trampolinen och sker i samarbete med kommunen. Det riktar sig till barn och ungdomar som lever i familjer där det finns eller har funnits alkohol- och drogmissbruk, psykisk ohälsa eller mycket bråk.

– Hela mitt arbete grundar sig på möten mellan

människor och tron på förändring. Det bor en aldrig sinande kraft i det. Här på Kontakten erbjuder vi en fristad och arbetar stärkande för och tillsammans med människor som lever i utsatta livssituationer. Vi har ingen nolltolerans mot droger men man ska

*Lennart är ansvarig föreståndare och en av eldsjälarna på **Kontakten**.*

kunna uppföra sig. Att välkomna med öppet sinne kan minska utanförskapet och ge människor möjlighet till förändring.





Varje dag hämtas matvaror, ibland med kort datum som vanliga konsumenterna ofta ratar.

– Här finns det många perspektiv på hållbarhet, menar Lennart. Vi tar hand om varor som annars skulle slängas och på så sätt hjälper vi till att minska matsvinnet genom att laga god mat till behövande. Man skulle kunna säga att vi räddar både mat och människor och kanske bidrar vi också till en bättre värld från vårt hörn av världen.

Välkommen till träffpunkten Kontakten!

Vi har öppet måndag, onsdag, fredag och lördag. Vardagar från kl. 9.00



– Hela mitt arbete grundar sig på möten mellan människor och tron på förändring. Det bor en aldrig sinande kraft i det.

– Att på ett så enkelt sätt som att erbjuda hemlagad mat, samvaro och att bara få vara den man är kan vara ett första steg att komma ur sin isolering eller eventuella missbruk. Kanske kan det vardagliga väcka en slags längtan till något annat, hoppas Lennart.



finns kaffe och smörgås, från kl. 11.30 serveras lunch för 10 kr och på lördagar bjuds det på gofika.

Kontakten vill vara en plats där det är tillåtet att vara just den man är. Där delar vi måltidsgemenskap. Där äter alla på lika villkor och vi hjälps åt med sådant som måste skötas. Där får vi möjlighet att munhuggas med varandra och där skall det vara tillåtet att bara vara.

Lennart Åkerlund är ingalunda ensam om att driva Kontakten. Här arbetar ytterligare en anställd och 30 fantastiska volontärer schemalagt, för att bland annat laga 50 portioner mat per dag. Måndag, onsdag och fredag bjuds det på frukost och lunch för 10 kronor och på lördagar är det fika. Maten skänks av handlarna i Kungälv dvs Ica Maxi, Willys och City Gross.





Inbjudan: Dags för Trädgårdsfest



Alla hyresgäster är välkomna till Kungälvsbostäders Trädgårdsfest den 15 maj.

Vi har öppett i våra lokaler på Kongahällagatan 120 mellan klockan 15-18. Utanför kontoret bjuder vi på grillat och det finns aktiviteter för stora och små med bland annat en hoppborg. Festen kommer ha trädgårdstema för att fira våren och skötsel av utemiljön i egen regi. Dessutom hälsar vi våra 12 nya trädgårdsmedarbetare välkomna. Varmt välkommen att fira med oss!



Kongahälla Center Shopping inklusive extra allt!



Den 28 mars invigs det nya centret Kongahälla Shopping i Kungälv. På 39 000 kvm handelsyta i tre plan kommer det att finnas närmare 100 butiker, restauranger och annan verksamhet i skön atmosfär.

Här erbjuds ett helhetskoncept med en stark butiksmix och utmanande arkitektur, design och inredning, men också en mötesplats som inspirerar och aktiverar. Välkommen på invigningskalas!

För mer information se
www.kongahallacenter.se



Siffror vi
är extra
stolta över!

88%

av hyresgästerna är nöjda/
mycket nöjda med bemötandet
från våra fastighetsvärdar.

83%

av hyresgästerna är nöjda/
mycket nöjda med bemötan-
det från vår kundtjänst. (En
ökning med 5 procentenheter
jämfört med 2017.)





Miljö-
arbete

Klimatångest eller små hållbara steg?



Har du klimatångest och är orolig för vad som håller på att hända med vår planet? Tvivlar du på om din insats har någon betydelse i det stora sammanhanget? Du är nog inte ensam om att känna så, men tänk så här istället. Det är när många tar flera små steg tillsammans som det händer stora saker, så visst är din insats viktig.

Allmännyttans klimatinitiativ

Förra året tog vi på Kungälvsbostäder vårt kanske viktigaste gröna steg genom att gå med i Allmännyttans klimat-

initiativ. Det är ett gemensamt upprop för att minska utsläppen av växthusgaser med målet att skapa en fossilfri och energismart allmännytta. Konkret innebär det att vi ska minska energianvändningen med 30 procent fram till 2030.

Tillsammans kan vi i allmännyttan göra skillnad genom att byta erfarenheter, peppa och inspirera varandra, men också genom att vi som stor beställare kan driva på klimatomställningen genom att ställa högre krav på leverantörer.

Kungälv och planeten

I vår anordnar Kungälv kommun tillsammans med föreningar och studie-

förbund flera aktiviteter på temat hållbarhet med konkreta råd och tips på vad just du som privatperson kan göra.

En sådan är kläd- och prylbyttardagen på Mimers Kulturhus 6 april. Passa på att förnya garderoben och hemmet på ett hållbart sätt! En annan aktivitet är cykeldagen i Västra Parken 27 april. Kom och få gratis cykelservice, Kungälv's nya cykelkarta och möjlighet att testa en elcykel.

Kläd- och
prylbyttardag
**6 april Mimers
Kulturhus**
.....

**Cykeldag 27 april
Västra Parken**

Läs mer på om dessa och andra aktiviteter på www.kungalv.se, sökord "Kungälv och planeten"

Välkommen ut i värmen!

Hjärta
energi &
mod

Det är inte bara naturen som blommar upp och skjuter nya skott. Det gör vi också! Ett tydligt tecken håller du just nu i handen – nya Hemmavid.

I detta vårnummer bjuder vi på reportage om glädjen att sjunga i inkluderande körer, att ta vara på sig själv och andra med hjälp av designade reflexer samt hur kärlek ges till de som behöver lite själslig omtanke. Vi möter Annika Hamnered, Ann-Sofie Hermansson och Lennart Åkerlund under temat



”Röster för medmännisklighet”.
Genom vårt val av innehåll vill vi trycka

extra på våra tre ledord som är Hjärta, Energi och Mod; HEM. Och hemmet slutar ju inte vid dörren. Därför vill vi bidra till att utveckla hela Kungälv – vår hemstad. I Hemmavid gör vi det genom att berätta om människor som gör Kungälv bättre. Och trivsel skapar vi tillsammans!

Trevlig läsning!

Bettina Öster Tunberg
VD Kungälvsbostäder



Besök vår webbsida!

På kungalvsbostader.se kan du som hyresgäst hitta information om det som händer i våra områden. Här kan du också få svar på det mesta som gäller ditt boende. Senare i år lanserar vi vår alldeles nya, fräscha webbsida.

Nytt på webben redan nu är att du kan logga in på Mina sidor med mobilt bank-id. Under fliken Mina Sidor kan du bland annat göra felanmälan, skriva ut hyresaviser och registrera dig i parkeringskön. Det är också här du registrerar dig om du söker ny lägenhet eller om du vill byta till större eller mindre.

Numera kan även du som bor i en fastighet som har Aptus som bokningssystem för tvättstugan boka din tvättid via Mina sidor.



Tillsammans skapar vi trivsel

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
fredag 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,
Johan Ygdenheim.

Idé, design och copy:

Plenty more reklambyrå.

Foto: AnnaCarin Isaksson,
Lennart Sjöberg.

Tryck: Majornas Grafiska

