

VÄLKOMMEN

NR 3 2021 ÅRGÅNG 8

EN TIDNING FRÅN SALABOSTÄDER AB

Hem

**PÅGÅENDE
PROJEKT**
SIDAN 4-5

**TIPS MOT
HÖSTKYLAN**
SIDAN 7

*Klurigt
korsord*

VINN PRESENTKORT
SIDAN 15

Hallå där
SUSANNA
SIDAN 3

TRÄNINGSTIPS
SIDAN 8-9

**TESTA CRAWL MED
SALA SIMSÄLLSKAP**
SIDAN 12

**PARKERING
FÖR ELBILAR**
SIDAN 10



VÄLKOMMEN Hem

Välkommen Hem är en produkt av Salabostäder med utgivning fyra gånger per år. Den delas ut till alla hushåll i Salabostäder och finns att hämta i vår reception.

KONTAKTA REDAKTIONEN

0224-858 00
valkommenhem@salabostader.se
Salabostäder AB, Box 63, 733 21 Sala

ANSVARIG UTGIVARE

Bernard Niglis

REDAKTION

Bernard Niglis, Håkan Johansson,
Thomas Mattsson, Mikaela Jansson,
Patrik Karlsson, Maria Andersson
och Caroline Östman

TEXT & BILD

Maria Andersson om inget annat anges.

GRAFISK FORM

Caroline Östman,
Creative Mill Kommunikationsbyrå AB

TRYCK: PrimaTryck, Hallstahammar

UPPLAGA: 3 000 ex

VÄXEL

0224-858 00
Måndag-fredag 07.00-16.00

KUNDSERVICE

0224-858 10, info@salabostader.se
Måndag-fredag 09.00-16.00

SERVICEANMÄLAN

0224-858 25
Måndag-fredag 07.00-16.00
Du kan också logga in och göra en serviceanmälan på www.salabostader.se

JOUR (vid akuta fel kvällar/helger)

0224-102 44

STÖRNINGSJOUR

Vid störning dagtid kontaktar du vår kundservice.

Efter stängningsdags kontaktar du Securitas på tel. 010-470 57 69.

ÖPPETTIDER KUNDSERVICE

Vår kundservice vid kontoret på Brunnsgatan 31 är stängd för spontana besök. Vi tar endast emot bokade besök. Du når kundservice på 0224-858 10 eller via vår mail info@salabostader.se.

LEDAREN FINA GÅRDAR

Hej på er! Efter en sommar där vi haft både varmt och soligt till en början och sedan rejält med regn på slutet hoppas jag att alla ändå har fått njuta.

Under sommaren har våra sommarjobbare gjort ett bra jobb med att rensa rabatter, klippa buskar och gräs. Jag har själv varit runt i våra områden under sommaren och sett att vi även blivit bättre på att sköta våra gårdar. Den bedömningen går också att utläsa i vår kundundersökning där ni har gett oss förbättrade resultat, vilket vi är väldigt glada för.

De flesta av oss är nu vaccinerade mot covid-19 och Hyresgästfören-

ingen har lättat på begränsningarna av våra kvarterslokaler. Trots det bör vi vara försiktiga med hur vi umgås i stora grupper, eftersom det finns många nya mutationer av covid-19 som sprids. Vi fortsätter tills vidare med att hålla kontoret öppet endast för bokade besök, så kom ihåg att höra av er innan ni kommer. ☞



Bernard Niglis
vd, Salabostäder AB

FAMILJEDAGEN UTEBLIR IGEN

Tyvärr ställer vi in även årets familjedag på grund av den rådande coronapandemin. Vi ser fram emot nästa höst då vi på nytt planerar att införa den populära sammankomsten.



KORRIGERAT TV-UTBUD

TEXT: PATRIK KARLSSON

Vissa bostadsområden har haft tillgång till fler kanaler än vad som ingått i basutbudet, vilket kommer att korrigeras från och med den sista september 2022.

De analoga kanalerna SVT1, SVT2, SVT24, SVT Barnkanalen,

SVT Kunskapskanalen och TV4 är vad som ingår i basutbudet.

Se vilka kanalpaket och tjänster du kan köpa till via beställningsportalen sala.zmarket.se.



Hallå där SUSANNA JANSSEN

Den första juni blev Susanna i rollen som Salabostäders nya ekonomichef. Så fort hon steg innanför dörrarna kände hon att att tjänsten skulle passa henne.

Susanna fick en riktigt god känsla redan tidigt på intervjun och kände att det här jobbet skulle hon kunna komma att trivas med.

– Det var Bernard som ringde mig och självklart blev jag jätteglad. Jag hade sökt några olika jobb under en tid men varit väldigt kräsen eftersom jag redan hade ett jobb där jag egentligen trivdes ganska bra, som redovisningschef i Enköpings kommun. Men arbetsbelastningen var inte rimlig och det fanns varken tid för reflektion eller utveckling av verksamhet. Jag hade mycket att tillföra i mitt förra jobb men där saknades förutsättningar. Här på Salabostäder känns det som att det finns utrymme för reflektion och tid till att ta tag i utvecklingsfrågorna vilket känns toppen.

När Susanna sedan började blev hon väldigt väl mottagen och kände omgående att hon hittat rätt.

– Här är det familjärt och prestigelöst där alla pratar med alla om både jobbet

och det privata. Det är roligt att arbeta i en mindre organisation med kortare beslutsvägar.

JOBBAT SOM REVISOR

Tidigare har Susanna arbetat på PWC och Ernst & Young som auktoriserad revisor. Med 15 års revision i bakgrunden och erfarenhet av både aktiebolag och kommunal verksamhet har hon en bred kompetens och kan tillföra flera perspektiv.

– Revisorsrollen har gett mig erfarenhet av affärsmässig verksamhet och min tjänst som redovisningschef har gett mig erfarenhet av allmännyttig verksamhet. Hos Salabostäder får jag möjlighet att jobba med båda perspektiven och kombinera mina tidigare erfarenheter för att på bästa sätt optimera bolagets verksamhet, ekonomiska uppföljning och rapportering. Det som jag upplever som stimulerande med ett allmännyttigt bolag är möjligheten att få jobba både bolagets affärsmässighet och för dem som bor i kommunen. Jag kan även förutse vilka krav kommunen ställer på oss.

På fritiden ägnar sig Susanna mycket åt sport och idrott. Hon har bland annat spelat fotboll och har ett rekord på att jonglera en boll 300 gånger på huvudet. Trots hennes bedrifter står hon inte gärna

i centrum. Hon ser sig själv som lugn, ödmjuk och målstyrd.

– Det man ser är vad man får, jag är mig själv i alla situationer. Jag tycker själv jag är rätt prestigelös. Jag vet vart jag ska och har inte problem med att be om hjälp. Det är väl det största felet om man inte når dit man ska. Att man inte vågar be om hjälp eller göra fel.



FAKTA

NAMN: Susanna Jansson.

ÅLDER: 48 år.

BOR: Villa i Enköping.

FAMILJ: Gift och har tre barn.

INTRESSEN: Motorbåt, slalom, fotboll och handboll.



PÅGÅENDE PROJEKT



I Möklinta på Åsgårdsvägen 2 ska balkongräcken målas om och balkongspjälor kommer bytas ut.



I Salbohed är hälften av altanerna renoverade. Vi har även bytt ut skärmväggarna och trapporna in till lägenheterna. Resterande altaner är planerade att åtgärdas under nästa år.



I Ransta pågår ett projekt på Stationsvägen 2 D-K där vi renoverar tak, balkonger och loftgångar.



Bryggerigatan 18 har fått en ny populär lekplats med ett skepp och gungor.



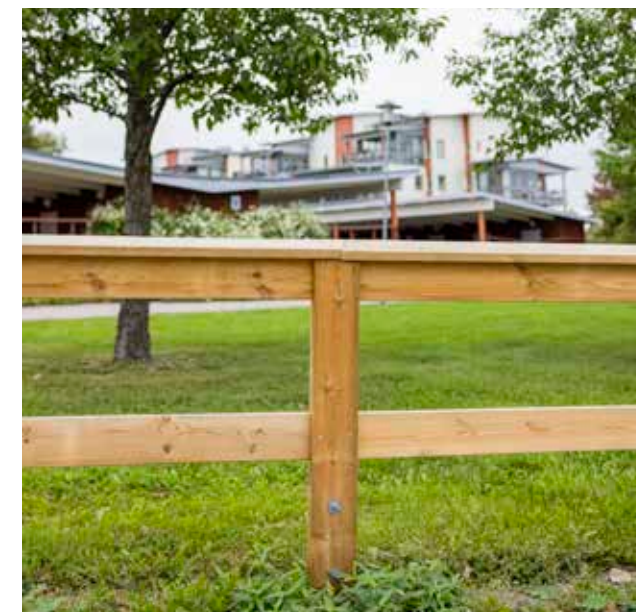
På Murargränd i Dalhem pågår byte av staket. Det beräknas vara klart under senhösten.



På Trädgårdsgatan 6-12 har vi taksäkrat för att underlätta för vår personal som behöver tillgång till taket och för att få tillgång till fläktutrymmen.



På Konstmästaren har vi startat en omfattande renovering. Förråden på vinden ska flyttas ner i källaren som fräschas upp och får ny belysning. Förråden kommer dessutom bytas ut till Troaxförråd som är bättre säkerhetsmässigt. Vindsutrymmet ska isoleras för att minska energiläckage. Fönstren på Konstmästaren är utbytta och slutbesiktade.



På Kungsgatan 31 har vi bytt staket på två sidor av tomtmarken.



Mattias Eriksson, värmechef,
Sala-Heby Energi

FOSSILFRI EL & VÄRME

Salabostäder och Sala-Heby Energi jobbar tillsammans som systerbolag under Sala kommun. Visionen är att gemensamt hitta energieffektiviserande åtgärder när det gäller el och värme.

Salabostäder och Sala-Heby Energi träffas varje kvartal för att prata om olika frågor. Det kan handla om riktlinjer och regelverk, hur behovet av el och värme ser ut, vilket system som fungerar bäst och vilken lösning som är optimal. Både värme och el som Sala-Heby Energi levererar är egenproducerad och helt grön, det vill säga fossilfri.

Värmen kommer från biokraftvärmeverket Silververket, numera klassat som en samförbränningsanläggning med en panna som klarar att förbränna både skogsbränsle och returträ enligt EU:s riktlinjer. Returträ kan vara gamla lastpallar eller en gammal bokhylla från en returstation och skogsbränsle är grenar och rötter som blir

kvar när skogen avverkats på sitt virke.

Rökgaserna som bildats under förbränningen i pannan filtreras, tvättas ur och kondenseras till vatten som därefter går vidare till en vattenrening för att ytterligare filtrera bort smuts och tungmetaller ur vattnet. När vattnet släpps ut i Sagån så är det renat och uppfyller den renlighet som finns i Silververkets miljökrav.

Den renade röken går i sin tur vidare och kommer ut genom skorstenen. Vattnet i pannan kokas upp så att det når en temperatur på upp emot 500 grader. Ångan leds till en



Joakim Jansson, drifttekniker miljö, Sala-Heby Energi, visar processen i Silververket som renar vattnet innan det rinner ut i Sagån.

turbin. Den driver en generator som producerar el som i sin tur går ut i elnätet.

– Utmaningen i Sverige är att elproduktionen behöver öka något ofantligt. Vi ser att elanvändningen ökar, särskilt nu om exempelvis

alla bilar ska gå på el. Kan vi hitta fler elproducenter då hittar vi en bättre lösning för alla. Kan man göra egen el av sol och vind kanske vi kommer en bit på väg, säger Mattias

Eriksson, värmechef på Sala-Heby Energi.

I Sala centrum har Sala-Heby Energi en stor mängd anslutningspunkter. Varje punkt är en växlarcntral för fjärrvärme som leder energin från Silververket. Några av dessa anslutningspunkter tillhör Salabostäder. Från växlarcntralen leds värme genom rör i marken ut till alla Salabostäders fastigheter i Sala. Tack vare detta har de flesta av hyresgästerna miljövänlig fjärrvärme och fossilfri el i sina hem.

Utmaningen i Sverige är att elproduktionen behöver öka



TIPS MOT HÖSTKYLAN

Nu kommer hösten och kylan smyger sig på. Då kan det kännas kallare i bostaden även fast temperaturen håller 21 grader. Din aktivitetsnivå, lufthastigheten, luftens fukthalt och hur mycket kläder du har på dig påverkar hur varm eller kall du känner dig. Här är några tips för dig som känner dig lite frusen.

- Om du har möbler som en säng, en soffa eller en byrå framför radiatorerna hindras värmen från att sprida sig i lägenheten.
- Om du har tjocka gardiner som hänger framför radiatorn kommer inte värmen ut i rummet.
- Om du har persienner kan du stänga för dessa på natten. Det förhindrar kall luft från att komma in via fönstret.
- Det kan vara skönt att vädra men gör det hellre ordentligt under en kortare tid än att ha fönstren på glänt under en längre tid.
- Golvet kan kännas svalare än resten av rummet. Använd tjocka mattor och ha på dig strumpor eller tofflor så blir fötterna varma vilket gör att du inte fryser lika lätt.
- Om du är frusen av dig kan du ha en sjal över axlarna eller sätta på dig en kofta när du sitter stilla.
- När vädret snabbt skiftar tar det tid för uppvärmningen av husen att hänga med. Den brukar dock stabilisera sig när utomhustemperaturen blir jämnare.

VARMVATTEN DEBITERAS SEPARAT

Den 1 juli infördes ett krav från regeringen om IMD (Individuell mätning och debitering av varmvatten). IMD betyder att du som hyresgäst själv ska ha möjlighet att styra din förbrukning av varmvatten och därmed ha möjlighet att spara både på energi och pengar. Kravet innebär att kostnaden för varmvatten separeras från varmhyran och debiteras som en enskild rörlig post på hyresavin. Grundhyran kommer att bli lägre i och med att varmvattenkostnad lyfts ut. Nivån på hyressänkningen

har förhandlats fram tillsammans med Hyresgästföreningen.

IMD gäller endast för fastighetsbestånd med flerbostadshus som är nyproducerade eller nyrenoverade efter halvårsskiftet. Det kommer alltså endast beröra en bråkdel av våra hyresgäster. Bakgrunden är ett beslut på EU-nivå om energieffektivisering, som innebär att energiförbrukning ska kopplas till slutanvändaren och därmed förhoppningsvis leda till en lägre energianvändning.

VILL DU MINSKA PÅ DIN VATTENFÖRBRUKNING?

- Stäng av kranen när du borstar tänderna, tvålar in dig, schamponerar håret eller diskar. På bara tre minuter kan det rinna bort 36 liter vatten.
- Gör en serviceanmälan om din kran droppar eller toaletten rinner.
- Undvik att bada – ta en dusch istället.
- Kör inte halvfylla tvätt- eller diskmaskiner.



TRÄNA UTOMHUS MED LINA NOAKSSON

Det behövs varken dyra gymkort, tunga träningsredskap eller avancerade övningar för att hålla igång kroppen. Lina visar några övningar som du kan göra mot en parkbänk. Självklart går det att köra övningarna hemma mot en stol. Gör övningarna så många gånger du orkar och glöm inte att andas.

Lina Noaksson jobbar som fastighetskötare på Salabostäder fram till årsskiftet. Lina brinner för att få andra att finna träningsglädje och kör sitt eget företag Farmers Fitness hemma på gården söder om Sala.

Lina är utbildad CORE- och FAR-instruktör, har pluggat anatomi och gått

massageutbildningar. Hon började styrketräna 1996 och har tävlat i Ironman, inom ridsport och på amatörnivå i Strong Women.

– Hittar jag på en tung sten på mina ägor i skogen brukar jag hämta hem den med traktorn och använda som träningsredskap.

LINAS TIPS

Hitta något tungt att lyfta eftersom våra kroppar är gjorda för att bära, slita och dra. Man mår bra när man lyfter tungt, då blir kroppen nöjd. En skön känsla uppstår i kroppen när man får ett ordentligt adrenalinpåslag. Man får en total känsla av harmoni i kroppen efter att man tagit ut sig rejält.

KNÄDRAG MOT MAGE • LÅR, MAGE

Sitt långt ut på bänken och luta dig bakåt med hjälp av armarna. Du kan hålla händerna på ryggstödet.

Sitt inte platt med rumpan mot bänken utan tänk mer att rumpan blir formad som ett V. När du lyfter knäna mot magen ska tyngden ligga i botten på V:et.



BENBÖJ • MAGE, RUMPA

Börja med att stå framför bänken med fötterna brett isär.

Böj knäna och sätt dig tungt på bänken.

Ju bredare du har mellan fötterna och tyngre du sätter dig på bänken, ju hårdare får kroppen jobba.



ARMHÄVNINGAR • MAGE, ARMAR, RUMPA

Börja med att stå en bit bakom bänken och håll i ryggstödet med händerna med cirka en axel-längd avstånd.

Med rak rygg lutar du dig fram och böjer armbågarna så att de pekar bakåt. Håll koll på att armbågarna pekar utåt när du böjer dig ner.



Om du vill ha en svårare variant ställer du dig framför bänken och håller händerna på sitsen istället.



DIPS MOT BÄNK • TRICEPS, BAKSIDA ARM

Sätt dig långt ut på bänken och sätt händerna bredvid rumpan och fötterna långt fram.

Skjut fram rumpan och dippa/häv ner kroppen framför bänken.

Gå inte djupare än att du har rörlighet i axlarna.

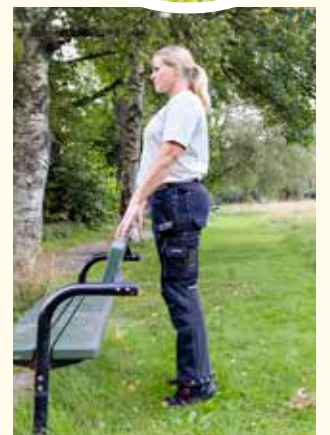
Gör rörelsen upp och ner så många gånger du orkar.



TÅLYFT • VADER, FÖTTER

Börja med att stå bakom bänken och hjälp till att hålla balansen genom att hålla i ryggstödet.

Stå rak i kroppen och höj kroppen genom att lyfta på hälarna och sedan sänka kroppen så att du står med hela fotsulan mot marken.



TANKAR ÖVER NATTEN

Mikaela Larsson bor på Kungsgatan i centrala Sala. När det blev dags för henne att införskaffa en ny bil gick tankarna kring att leasa en elbil. När det visade sig att det fanns lediga parkeringsplatser med laddningsmöjligheter i närheten av hennes bostad blev valet enkelt.

– Jag behövde byta bil och valde mellan bensin, hybrid och en ren elbil. Efter att jag räknat på saken visade det sig att elbilen var mest fördelaktigt rent ekonomiskt och dessutom bra för miljön. Jag fick en bra deal på leasing och kostnadsmissigt blev det betydligt bättre.

Det gick någon månad innan jag beslöt mig. Fördelen med en elbil är att man slipper hålla på att tanka bilen på bensinstationer. Nu när jag har en parkering med laddstation är den fulladdad på morgonen och då kommer jag 26,5 mil. På vintern räknar man med att sträckan halveras eftersom batteriet drar mer el. Hur långt man kommer är väldigt väderberoende.

Nackdelarna har jag inte stött på ännu, men jag kan tänka mig att det kan vara

om batteriet tar slut, för då blir man stående där man är. Eftersom jag leasar bilen ingår vägassistans så jag får hjälp med bärgning om jag skulle bli stående. Det finns ofta som ett val gällande detta när man tecknar försäkring också.

När man har en elbil behöver man tänka på planeringen innan man ska köra längre sträckor och där kan man ta hjälp av olika appar. Jag använder bland annat InCharge som visar Salas stationer väldigt tydligt. Jag har även Virta, NextCharge och Gävle energi eftersom jag varit där en vända. I apparna ser man om laddningsstationen är ledig eller upptagen. Det är väldigt smidigt. På snabbaddningsstationerna tar det ungefär 40 minuter för min bil att laddas full.



Laddningsstatusen syns tydligt i instrumentbrädan.



Genom att ladda över natten slipper man åka till bensinstationen på dagen.



Med hjälp av en app kan Mikaela se var det finns laddningsstationer för elbilen.

HUR FUNGERAR DET?

Vill du också hyra en parkeringsplats med laddstation? Lämna din intresseanmälan på salabostader.se. Så snart ett avtal är påskrivet på parkeringsplatsen hör du av dig till Sala-Heby Energi där du tecknar elabonnemang.

I dagsläget har Salabostäder totalt fyra platser i centrum.

LADDA INTE DIN ELBIL I MOTORVÄRMARUTTAGET!

PÅ PLATS NÄRA DIG

I somras kunde du träffa Linda Svedlund när hon var ute och besökte flera av våra bostadsområden.

– Jag och några av mina kollegor var på plats för att träffa er som bor på våra områden. Vi fick en fin dialog med flera hyresgäster som

vanligtvis kanske inte tar sig in till kundservice eller ringer. Det var många som passade på att ställa frågor eller som ville ha lite mer information. Det var många som lyfte frågor som berör ROT-renovering, sophantering och parkering. Även andra frågor dök upp

och önskemål om förbättringar eller förändringar. Vi tycker det är viktigt att vi finns ute hos er och era åsikter är viktiga för oss. Därför hoppas vi att vi snart kan träffas igen för nya möten, säger Linda Svedlund, bosocial samordnare på Salabostäder.



FLER BILAR GÅR PÅ EL

Som ett led i vårt miljöarbete har tre av våra skåpbilar bytts ut till eldrivna fordon. Ytterligare tre bilar byts under nästkommande år.

– Bilen går tyst och fint. Det är lite annat än att köra en bensinbil. Vi laddar bilen på natten så att den är fulladdad på morgonen. Då ska laddningen räcka till att köra 195 km men jag har knappt kommit upp i hälften av den sträckan per dag. Vi får se om den drar mer i vinter. Det återstår att se. Det känns bra att Salabostäder satsar på miljön, säger Tomas Andersson, reparatör på Salabostäder.



SALABOSTÄDER SPONSRAR SALA SIMSÄLLSKAP



Visselpipans signal startar en grupp ungdomar under ett träningspass i badhuset Lärkans bassäng. De glider fram under vattnet och dyker upp många meter bort. När simmarna når ytan börjar de crawla med fokus på att ta sig mot bortre sidan av poolen.

Sala Simsällskap är en ideell förening som bildades 1927. Idag har man runt 250 medlemmar som tränar i olika simundervisnings- och teknikgrupper. Gruppen för de allra yngsta kallas Baddaren. I den kan man vara med från fyra års ålder. Sedan kommer Pingvinen, Fisken och Hajen. Därefter går man över i teknikgrupper och avslutningsvis vidare till tävlingsgrupperna som finns från A till D.

– Vi har även vuxencrawl som är populärt, samt friskvårdsaktiviteter som motionsim och vattengymnastik, säger Jessica Nordström, kassör i Sala SS.

Grundtanken med Sala Simsällskap är att alla ska kunna vara med och att det inte ska kosta så mycket. Alla ska ha möjlighet att lära sig simma. Därför har föreningens styrelse valt att ligga ganska

lågt med medlemsavgiften.

– Vi vill att det ska vara en förening för alla. Vi har bra gemenskap där vi stöttar och peppar varandra. När någon tävlar sitter vi där och hejar. Alla hejar på alla och grupperna blir tajta och har kul.

Sponsring är en viktig del för föreningens överlevnad och man försöker även få in bidrag på andra sätt. Aktiviteter som att sälja kaffe under arrangemang som Silverdoppet, Sala Silverman och Uppsala Bike Weekend, kan ge bidrag till föreningskassan.

– Coop är med och sponsrar oss och vi ger tillbaka genom att ställa upp under deras inventering. Vi får även in bidrag från privatpersoner där man kan gå in som Familjesponsor. Då får familjen ett eget guldplakat i simhallen.

PROVA PÅ CRAWL

Sala Simsällskap är med på vår årliga familjedag på Folkets Park. I år är den aktiviteten inställd men istället arrangerar föreningen en prova-på-dag den 12 december för våra hyresgäster. Mer information hittar du längst bak i tidningen.

Just nu söker föreningen efter fler vuxna ledare.

– Det är en brist på äldre personer. Är vi fler vuxna kommer barnen tycka

att det är ännu roligare. Då kan vi göra fler aktiviteter vid sidan om simningen. Tidigare har vi till exempel bowlat, tränat zumba, åkt längdskidor och haft andra trevliga aktiviteter tillsammans. Det har varit mycket uppskattat. Om man är intresserad av att bli ledare får man sim- och ledarutbildningar hos oss.

NY SIMHALL I SALA

När simhallen Lärkan stängdes under ett år på grund av omfattande läckage och skador tappade Sala Simsällskap medlemmar.

– Vi fick leta oss till andra badhus och det blev mycket åkande fram och tillbaka mellan olika städer. Det gjorde att några av våra medlemmar tröttnade eller inte fick till det tidsmässigt. När badhuset var renoverat fick man stänga igen för allmänheten på grund av covid-19.

Sala Simsällskaps styrelse är orolig inför framtiden eftersom badhuset bara är tillfälligt lagat för att hålla i fem år.

– Det har redan gått ett år och vi har inte fått några nya besked om kommunen kommer att ta fram ett nytt badhus. För vår del behöver det inte vara ett äventyrsbad, utan en simhall med läktare räcker gott. Efterfrågan är stor märker vi, även bland salaborna.

SALABOSTÄDERS SPONSRINGSPOLICY

Salabostäder sponsrar de föreningar i Sala som har störst ungdomsverksamhet. Vi vill att föreningarna sysslar med breddidrott* och att det ekonomiska insteget ska vara lågt för att så många som möjligt av våra hyresgästers ungdomar ska ha möjligheten att intressera

sig för idrott och delta i föreningarnas aktiviteter. Föreningarna ska vända sig till så många som möjligt. Därför är det viktigt att föreningarnas värdegrund stämmer överens med Salabostädernas arbete för ökad mångfald, integration, jämställdhet och trygghet. Föreningarnas motprestation är att

de samverkar med Salabostäder på familjedagar och att de gemensamt har anordnat föreläsningar riktade till ungdomar.

**I breddidrott tränar och tävlar man främst för sin egen skull, i motsats till elitidrott som är resultatinriktad.*

BLOMMORNA SOM SMYCKAR UTEMILJÖN

STRANDVÄGEN

Efter ROT-renoveringen på Strandvägen fick utemiljön ett lyft i fjol med nya växter i rabatterna. Växterna har börjat etablera sig och blommorna bjuder in nyttiga insekter till området och är en fröjd för ögat.

Blodnävan är en härdig växt som blommar vackert från vår till höst. Den passar bra som marktäckare och blir ungefär 20 cm hög.

BERGGATAN & VÄSTERMALMSGATAN

På området Berget är gångvägarna utanför fastigheterna nyligen asfalterade och även här har rabatterna fått ny skrud.



Röd solhatt, även kallad rudbeckia, är en robust och hög perenn med stora, vackra röd-rosa blommor som lockar till sig fjärilar och bin. Den utmärker sig med den typiska uppstående mittendelen.



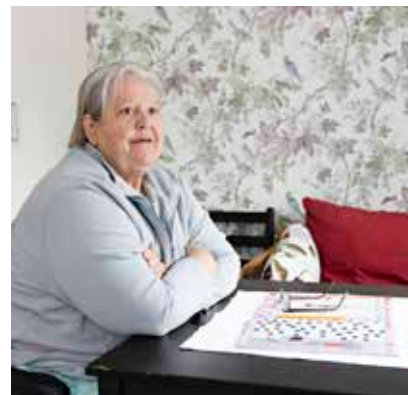
Praktmarton Big Blue är en kraftigt stålblå, taggig blomma med en silvrig bladrossett som lockar till sig bin, fjärilar och andra pollinatörer.



Jungfruhirs är ett sirligt prydnadsgräs där purpurroda vippor sträcker sig över ett ljusgrönt bladverket som blommar in på senhösten.



Klematisen är en dekorativ klätterväxt som här får stöd av ett vackert armeringsnät mot väggen. Den har blommor i violett.



EN TRYGGARE VARDAG

Efter renoveringen fick Christina sitt hem handikappanpassat, med hjälp av kommunen, något hon uppskattar extra mycket då det underlättar hennes vardag. Trots sin livssituation har hon ändå alltid händerna fulla med både pyssel och bingo.

I början av 2019 blev fastigheterna på Västermalmsgatan 15 klara efter en omfattande ROT-renovering. Hyresgästen Christina Cederholm återvände till sitt hem efter att ha bott i en evakueringslägenhet under sju veckor.

– När jag kom hem var både kök och badrum utbytta. Även fönstren är helt nya och det var skönt. Vi har mycket trafik i området och hörde varenda bil och ljud utanför, dag som natt. Det har blivit mycket tystare och nu hör man nästan ingenting. Sedan känner jag mig tryggare eftersom vi har fått både ny lägenhetsdörr och säkerhetsdörr i porten säger Christina.

ANPASSAT KÖK

Efter att ha jobbat som barnflicka, telefonist och taxichaufför blev Christina sjukpensionär 2002.

– Det började 1972 då jag ramlade och bröt höger ben. Jag jobbade på men benet läkte inte ordentligt. Man blev tvungen att operera foten till en så kallad spetsfot, där foten blir vinklad lite framåt. Vänster fot fick jobba extra hårt och kompensera för att den högra inte fungerade fullt ut. Det har gjort att den vänstra foten vinklats utåt. När jag jobbade som taxichaufför lastade och lossade jag tunga rullstolar vilket gjorde att belastningen blev för hög och nu sitter jag istället själv i rullstol. Jag kan gå några steg men sedan säger rygg och fötter ifrån. Tack och lov har jag permobilen i förrådet som ligger nära och bra så att jag lätt kan komma ut, säger Christina.

Under renoveringen anpassades köket efter Christinas behov med nya diskbänkar, höj- och sänkbara skåp och andra speciallösningar.

– Köksbänken vid fönstret går att fälla
åt sidan så att jag kommer åt fönstret och

kan vattna blommor. Jag fick ny spis och ugn. Ugnen är kalas för i den kan man göra allt, säger Christina.

ENGAGERAD BINGOVÄRD

Christina har många intressen. Hon lagar mat, älskar att resa, löser korsord, syr och virkar. Hon är engagerad i hyresgästföreningen som en gång i månaden arrangerar bingokvällar för hyresgästerna i Salabostädens samlingslokal på Johannesberg.

Under corona har det varit stiltje men nu ser det ut att bli ändringar och de traditionella aktiviteterna kan fortsätta.

– Vi bjuder ibland på mat och planerar in en soppkväll i oktober. Till första advent har vi alltid adventskaffe, sedan blir det sémilor, tacos och lite av varje beroende på säsong. Folk som annars sitter ensamma i sin lägenhet får komma ut och träffa varandra. De får prata en stund och bara umgås, säger Christina.

KLURIGT KRYSS



**VINN
PRESENTKORT
VÄRDE 500:-**

Lös ordflåtan i krysset och skicka den till valkommenhem@salabostader.se eller Salabostäder AB, Box 63, 733 21 Sala. Glöm inte att ange namn, adress och telefonnummer.

Skicka in ditt svar senast 31 oktober.

Vi lottar ut tre presentkort à 500 kr bland de rätta svaren. Presentkortet kan användas i 40 butiker och företag i Sala.

Namn:

Adress:

Postadress:

Telefon:

Vinnare av korsordet i

Välkommen hem nr 2, 2021:

Birgitta Kureborn, Berggatan 7 B

Anna-Lisa Forsberg, Åkragatan 10 C

Ingegerd Östlund, Dammgatan 17

SMYG	ALLTIP EN BÖRJAN	STEKA SIG								FROST- BITEN		ÄR ETT BIFALL		LEDDE PÅ FET SPÅR
										GÅR HÖG I BLÅS- VÄDER				GRÖN
TRÅNGT SUND				REM PÅ SKO						RUNT FÖNSTER				
MÖTS VID SKÅL										KÖR MILJÖ- SMART		SEX		
												SPANJOR		
SNABBARE ÄN BRÖSTSIM		SMILA								STRYK FÖRR I TIDEN				
		GRAFISKT VERKTYG FÖR METEO- ROLOG			SPELADE MOT TRÄ- VOLTA	VISS INDIER	HYLLA KÄLKE		SKRÄCK- INJAG- ANDE		BARS	SOM LÄT- MASKEN		
KAN BÄT LIGGA PÅ											KAN VÄL POKER- SPELARE			
MADRIDJA				SPORT PÅ PLAN							GER TRÅNGA SKOR			
SAKNAR SEN	FINARE ÄN DU			GRÄNSAR MOT VIETNAM				MITT I VÄG	FÖR			DEN ÄLDRE		
	FAKTA KORT			HAR PLAN FÖR PLAN					ÄR GOA GUBBAR			TAS IN TILL JUL		
														
KORT NUMMER		LAPP I LÄDAN					LEDS AV GUTERRES	I BOTTEN PÅ FARTYG						TRIVS FUROR PÅ
PÅVERKAR INTE KLI- MATET		FRUKTAD STYRKA						LUGN						
OBERO- ENDE STATERS SAMVÄLDE				AMPERE			ÄR VÄL PETI- MÄTER				SLIT OCH SLÄP			

SUDOKU

Målet med ett sudoku är att skriva in en siffra, mellan 1 och 9, i alla rutor. Varje rad, både horisontell och vertikal, samt vardera 3x3-ruta innehåller siffrorna 1 till 9. Varje siffra får bara anges en gång.

LÄTT

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

MEDEL

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

SVÅR

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

Facit till sudoku hittar du på salabostader.se.

Vad går hyran till?

Som hyresgäst betalar du inte bara för ditt boende, utan även för service, fastighetsskötsel, administration och mycket annat. Här ser du hur hyresavgifterna i Salabostäder fördelas på olika poster.

UNDERHÅLLS-
KOSTNADER



FASTIGHETSSKÖTSEL
OCH ÖVRIG DRIFT

RÄNTOR
8%

FASTIGHETS-
SKATT

2%

UPPVÄRMNING,
EL, VATTEN &
SOPHANTERING

REPARATIONER

ADMINISTRATION
7%

TESTA VATTENGYMNASTIK & CRAWL



Sala Simsällskap erbjuder Prova på-aktiviteter för Salabostäders hyresgäster.

Tid: Söndagen den 12 december

Plats: Lärkans Familjebad

ANMÄL DIG
SENAST
5 DECEMBER

För att delta i dessa aktiviteter måste du vara minst 16 år och simkunnig. Anmäl dig till Sala Simsällskaps kansli på kansli@salass.nu senast 5 december. Klipp ut kupongen och ta med den till simhallen.

Mer information om Sala Simsällskap finns på www.salass.nu.

PROVA PÅ VATTENGYMNASTIK • DJUPVATTENTRÄNING

Vattengymnastik är en motionsform som passar alla. Med sina mjuka rörelser är den skonsam för hela kroppen, och man tränar utifrån sin egen nivå till peppande musik som ger ett extra lyft – kondition, smidighet och styrka på djupt vatten med flytbälten!

Max 20 personer/pass

Pass 1: 15.30-16.00

Pass 3: 16.30-17.00

Pass 2: 16.00-16.30

Pass 4: 17.00-17.30

PROVA PÅ CRAWL • NYBÖRJARE

Det är aldrig för sent att lära sig något nytt! Du kanske har nöjt dig med att simma bröstsim, men skulle vilja prova på crawl – då är det dags att göra slag i saken och prova på!

Max 10 personer/pass

Pass 1: 15.30-16.00

Pass 3: 16.30-17.00

Pass 2: 16.00-16.30

Pass 4: 17.00-17.30