

VÄLKOMMEN

NR 1 2022 ÅRGÅNG 9

EN TIDNING FRÅN SALABOSTÄDER AB

Hem

TRÄFFA
IBK SALA
SIDAN 14

SKONSAM
TRÄNING
PÅ CYKEL
SIDAN 8-9

MINSKA
ELRÄKNING
VI HAR TIPSEN
SIDAN 7

Klurigt
korsord

VINN PRESENTKORT
SIDAN 15

Hallå där
JILL
SIDAN 3

LEKFULL
UTEPLATS
SIDAN 13

Handla
billigt
SECOND HAND
SIDAN 12

PÅGÅENDE
PROJEKT
SIDAN 10-11



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, Susanna Jansson, Maria Andersson, Caroline Östman och Alice Ägren.

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 09.30-16.00

Vår kundservice vid kontoret på Brunnsgatan 31 är öppen för drop-in
Måndag-fredag 13.00-16.00

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 kontorstid kontaktar du Securitas på tel. 010-470 57 69.

LEDAREN

INDIVIDUELL MÄTNING AV VATTEN

Hej på er! Vi är inne i en speciell vinterperiod. Till slut har restriktionerna tagits bort och livet börjar påminna om hur det var innan pandemin. För oss på Salabostäder innebär det att vi öppnar upp kontoret igen för besök på eftermiddagarna (kl. 13.00-16.00).

Ute i våra områden pågår rekrytering av personal för att täcka upp vakanser. Det är både reparatörer och fastighets-skötare som söks.

Vi håller som bäst på att sätta igång IMD (individuell mätning och debitering) för varmvatten i de senast slutförda projekten inom renoveringen av Åkraområdet. Det är något som vi enligt lag är skyldiga att göra. Hyresgäster som omfattas av

IMD kommer att få en hyressänkning, eftersom varmvattnet inte längre ingår i hyran. De får sedan betala utifrån den mängd som de förbrukar. De första adresserna som är aktuella är kvarteret Myntet 1 med adresser Åkragatan 3 och 5.

Sedan en tid finns era lägenhets-deklarationer att titta på för de som loggar in på vår hemsida med BankID. Har du inget BankID, eller saknar möjlighet att skaffa ett, får du kontakta oss om du vill se din deklARATION. 

Bernard Niglis
vd, Salabostäder AB



SOMMAR-JOBBA HOS OSS

Varje år tar vi in fler än 20 ungdomar (16-19 år) på sommarjobb. Det är samma arbetsuppgifter som våra fastighetsskötare utför som att klippa gräs, rensa ogräs, klippa buskar, måla och städa.

Vill du tipsa någon eller själv söka jobb hos oss? Gå in på www.salabostader.se/sommarjobb eller skanna QR-koden.

Vi vill ha in ansökningar till jobben senast första april (1/4) där du som söker berättar om dig själv, dina intressen, vilka erfarenheter och framtidsplaner du har.



SKANNA
QR-KODEN

FACIT SUDOKU FRÅN VÄLKOMMEN HEM NR 4 2021

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

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

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



Hallå där JILL LUNDBOM

Jill Lundbom kände sig klar med sitt tidigare jobb och började se sig om efter en ny arbetsplats. När hon fick tipset om att Salabostäder sökte en ny kvartersvärd nappade hon direkt, gjorde en ansökan och fick tjänsten.

Två månader senare är hon väldigt glad att hon sökte och hon trivs som fisken i vattnet. I sitt nya jobb som kvartersvärd har hon kontakt med både hyresgäster, medarbetare, leverantörer och entreprenörer.

– Det absolut roligaste jag vet är möten med andra människor. Jag älskar att prata med folk och är duktig på att kommunicera, säger Jill och ler.

Hennes tidigare erfarenhet som samordnare på hemtjänsten i Uppsala kommun kommer väl till pass i rollen

som kvartersvärd. Som kvartersvärd handlar det mycket om att svara på frågor, informera, och planera arbetsuppgifterna för teamet med fastighetsskötare och reparatörer. Det ingår även ett visst budgetansvar och administrativt arbete.

– Jag tror att kvartersvärdssrollen passar mig bra. Jag har jobbat som arbetsledare i många år i olika verksamheter och är väldigt kvalitetsfokuserad. Det tror jag att jag har nytta av här. För mig är det viktigt att det är rätt och riktigt, ordning och reda och jag har nog ganska höga krav.

DELAR UPP TEAMET

För ett tag sedan provade Salabostäder att slå ihop två team för ett gemensamt större område. Det ledde till otydliga ansvarsområden och sämre kontakt med hyresgästerna, därför återgår organisationen som det var förut.

I Team 2, är Jill Lundbom, kvartersvärd, ansvarar över Johannesberg, Kronparken, Stamparen och Klampenborg. I Team 5 är Caroline Tjärnlind kvartersvärd och hennes team ansvarar över Åkraområdet.

– Det är ny personal på gång in och jag har fått vara med i rekryteringsprocessen. Det känns spännande och kul att skapa en arbetsgrupp och sedan få vara med och utveckla den. Som arbetsledare är man själva kittet mellan kontoret och oss som jobbar ute på fält. Jag har många mål som jag vill nå det närmsta halvåret och vill inkludera alla i gruppen att vara med på den resan. Jag ser fram emot att ha ett enat Salabostäder oavsett var i organisationen man befinner sig, säger Jill.

FAKTA

NAMN: Jill Lundbom

ÅLDER: 55 år.

BOR: Lägenhet i Heby.

FAMILJ: Sambo.

INTRESSEN: Promenader, barnbarn, sport, krypa upp i soffan och kolla på serier.



NY PLATTFORM FÖR MINA SIDOR

För oss på Salabostäder är det viktigt att vara med i den accelererande digitaliseringen som pandemin påskyndat i samhället. Vi anser att digitala hyresgästnära tjänster är en viktig del av ett modernt boende.

Du som hyresgäst ska få möjligheten att själv kunna hantera och ta del av uppgifterna kring ditt boende. Genom att erbjuda relevanta tjänster vill vi höja upplevelsen för dig som bor hos oss och underlätta din vardag.

VÅR EGEN PLATTFORM

Vi på Salabostäder har byggt en ny digital plattform kopplad till vår webbplats för att samla våra digitala tjänster på ett ställe. Vi

kommer att lägga till fler digitala tjänster över tid. Du loggar enkelt in med BankID.

DIGITAL LÄGENHETS- DEKLARATION

Först ut i plattformen är lägenhetsdeklarationen. Du som bor hos oss har nu möjligheten att logga in och se din lägenhetsdeklaration. Vi tycker att det är en självklarhet att du som hyresgäst ska kunna se vad det är som påverkar din hyra.

DELTAGARE TILL VÅR DIGITALA TESTPANEL SÖKES!



Vi vill rikta ett stort tack till vår testpanel som hjälpt oss under utvecklingen av lägenhetsdeklarationen. I och med att vi kommer att utveckla fler digitala tjänster söker vi fler av våra hyresgäster som testare. Du behöver inte vara teknikskicklig – våra tjänster ska kunna användas av alla.

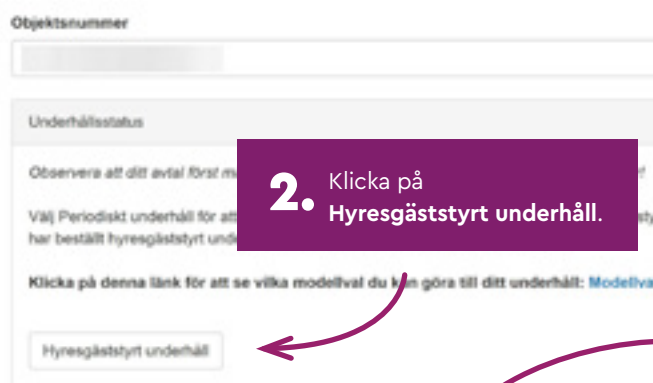
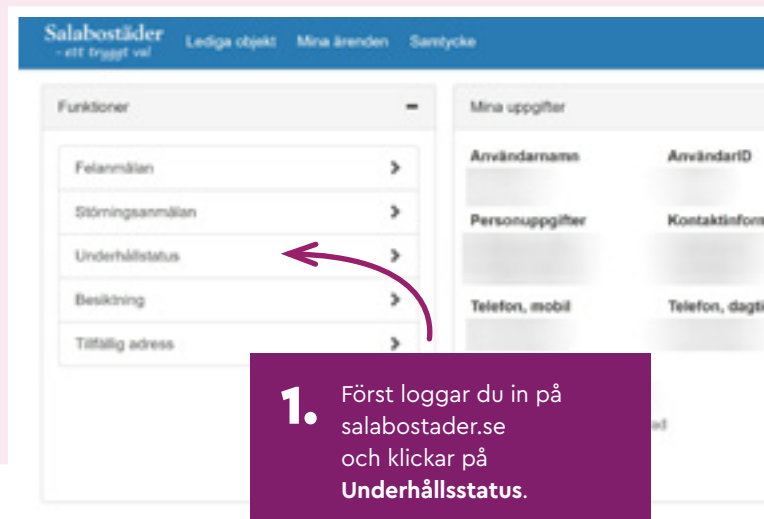
Testandet tar inte lång tid i anspråk och sker på distans, så du kan vara så mycket eller lite engagerad som du önskar. Ta chansen att vara med och påverka!

Kontakta Patrik Karlsson på patrik.karlsson@salabostader.se.

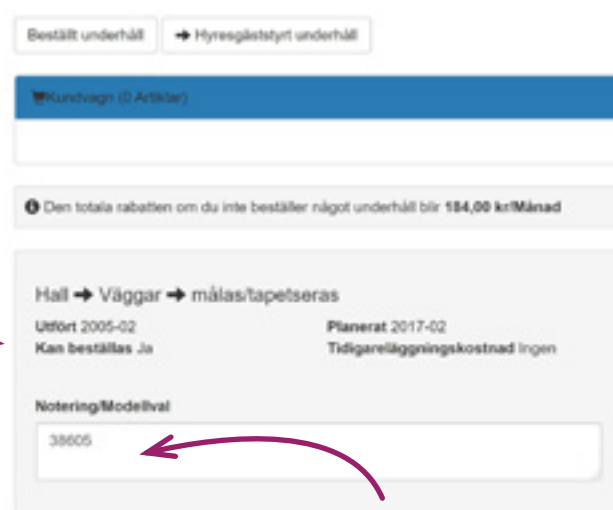
HYRESGÄSTSTYRT LÄGENHETSUNDERHÅLL GÖR SÅ HÄR

HLU, eller hyresgäststyrt lägenhetsunderhåll, innebär att du kan påverka underhållsplanen för din lägenhet. Du kan betala extra för att tidigarelägga underhåll som inte är planerat för din lägenhet. Du måste alltid kontakta kundservice

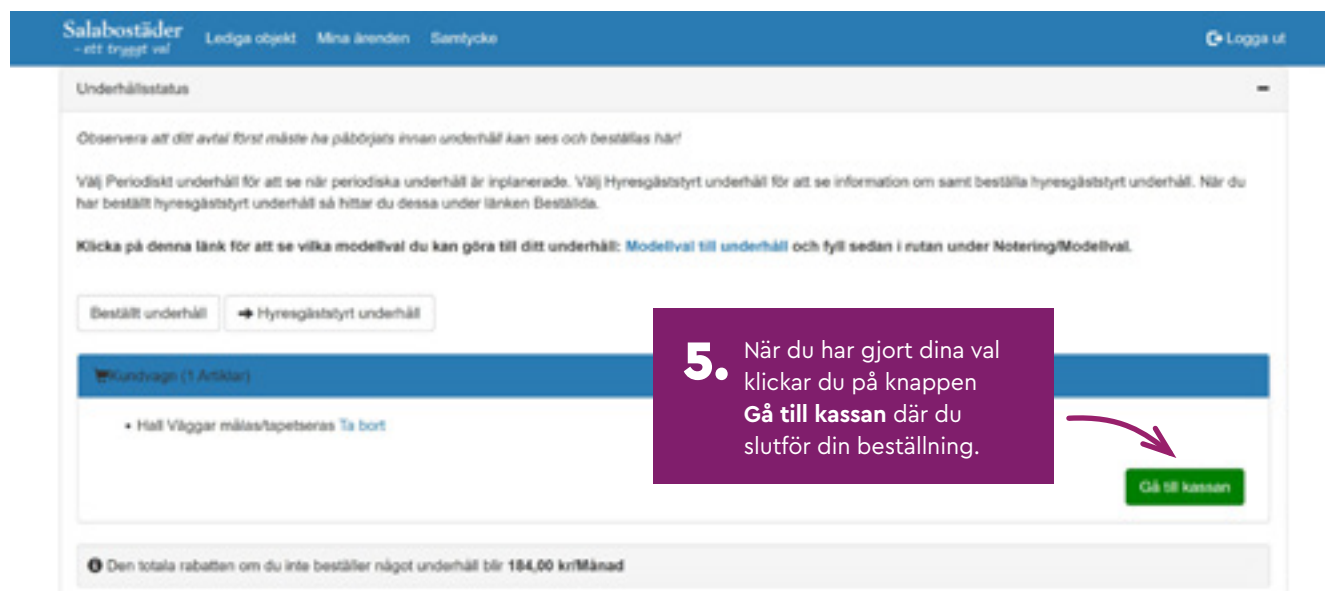
om du önskar tidigarelägga underhåll. I annat fall kan du lägga beställningen direkt på www.salabostader.se när du har loggat in. En beställning går till entreprenör som utför jobbet inom ett år från lagd beställning.



3. Välj den/de produkt/produkter du vill beställa. Det går bara att välja de produkter där det står **Kan beställas Ja**. Står det nej så måste du kontakta kundservice om du vill tidigarelägga underhåll.



4. I rutan för **Notering/Modellval** anger du numret för önskad produkt.



HJÄLP MILJÖN

Stora mängder mat kastas varje dag. I Sverige slängs nästan en femtedel av den mat som vi handlar. Genom att källsortera matavfall på rätt sätt kan vi tillsammans spara på mängder med energi och minska utsläppen av koldioxid. Ett litet val hos dig gör stor skillnad för hela världen.

Det största problemet som vi märker på Salabostäder är att plast slängs tillsammans

med matavfallet. Plasten kan komma från det att mat ligger kvar i plastförpackningar eller att en plastpåse används i stället för den bruna komposterbara påsen när matavfallet kastas i miljöstationen. Om källsorteringen går till på rätt sätt kan matavfallet omvandlas till biogas som i sin tur kan ersätta konstgödsel i jordbruk och användas som ett miljövänligt drivmedel för fordon.

DET HÄR ÄR OK ATT LÄGGA I KOMPOSTEN

- ✓ Matavfall
- ✓ Matrester
- ✓ Kött- och fiskben
- ✓ Ris, mjöl, pasta
- ✓ Ägg
- ✓ Frukt och grönsaker
- ✓ Te
- ✓ Kaffesump och kaffefilter
- ✓ Bröd och kakor
- ✓ Rester från blommor (dock inte jord)
- ✓ Popcorn, godis, choklad
- ✓ Servetter och hushållspapper om de använts vid matlagning och måltider



FLOTT PRYL TILL KÖKET

Fett från smör, olja och margarin som hälls ut i vasken gör så att det blir stopp i avloppet. Det kan rinna undan rätt bra när det är uppvärmt men så fort det svalnar stelnar fettets och fastnar i rören. Fettbeläggningarna byggs upp och tillslut blir det fettproppar som i värsta fall kan leda till att det blir översvämning i kök och badrum.



Miljötratten är en smart pryl för att slippa fettbeläggningar i rören.

SÅ HÄR FUNKAR MILJÖTRATTEN:

Skruva den på en PET-flaska som är tom. Spara korken till PET-flaskan och sätt den på insidan av trattens lock. Då har du koll på korken när flaskan sedan är full.

När du har överbliven fett och olja öppnar du det stora locket och häller i fettets i flaskan. När flaskan är full skruvar du på det ursprungliga locket på PET-flaskan och tar med den till återbruket.

Tänkt på att olja ska svalna av innan den hälls i petflaskan annars riskerar petflaskan att smälta.

Fett som du inte kan hälla bort från stekpannan, grytan eller fritösen kan du torka bort med papper. Släng pappret i matavfalls-påsen alternativt i soporna för brännbart avfall.

Här kan du läsa mer om miljötratten: miljotratten.com.





ELSMARTA SPARTIPS

När elpriserna stiger kan du hålla nere elförbrukningen genom att tänka på våra spartips.

⚡ Spara på energi genom att använda vattenkokare när du ska koka vatten.

⚡ Byt ut gamla lampor till LED-lampor och lågenergilampor.

⚡ Släck lampor när du går ut ur rummet.

⚡ Dra ur olika laddare till läsplattor, telefoner, bärbara datorer m.m. när de inte används.

⚡ Se till att fylla hela diskmaskinen så du inte kör den halvtom.

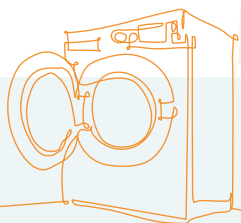


⚡ Tvätta en full maskin tvätt.

⚡ Tvätta i 40 grader i stället för 60 grader.

⚡ Hoppa över förtvätt och kör energisnålare program i tvättmaskinen.

⚡ Häng tvätten på en torkställning i stället för att köra den i torktumlar.



⚡ Välj så energisnåla apparater som möjligt när du köper dammsugare, TV-apparater, kaffekokare, mikro m.m.

⚡ Alla apparater som står i standby-läge drar ström, så stäng av dem med strömbrytaren när du inte använder dem. Har du flera apparater i närheten av varandra så koppla in ett grenuttag så kan du enkelt stänga av alla samtidigt.

⚡ Frosta av din frys så fort den isar igen. Dammsug baksidan av kyl och frys. Genom att få bort dammet minskar både energiåtgång och brandrisk.

⚡ Håll koll på temperaturen i kyl och frys. Är frysen inställd på att vara kallare än -18 grader ökar energiförbrukningen.

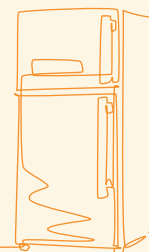
⚡ Låt maten svalna innan du ställer in den i kylan eller frysen. Om varm mat ställs in går det åt onödig energi för att kyla ned den.

⚡ Ta fram mat från frysen och låt den tina i kylan istället för att använda mikron för att tina maten.

⚡ Använd lock på kastrullen när du kokar vatten på spisen. Då använder du bara en tredjedel så mycket energi jämfört med att koka utan lock.

⚡ Kastruller som är ojämna i botten gör att kontakten med plattan blir sämre. Matlagningen går snabbare och du använder mindre el.

⚡ Håll kaffet i en termos i stället för att låta bryggaren stå på.



MOTION PÅ HOJEN

Cykling är en sund och skonsam motionsform som man även kan ägna sig åt på ålderns höst.



Varje fredagsmorgon håller man ett spinningpass för seniorer på Johannas Powerhouse.

Sala IFK ville få fler seniorer att hitta njutningen med cykel som träningsform. Dock kan en ordentlig cykel kosta en slant och många kanske inte vill lägga ut de pengarna innan man provat på.

– Det hela började med ett möte jag hade med Länsstyrelsen för några år sedan. Då fick jag reda på att det fanns bidrag att söka för att utöka idrotts- och uteverksamheter. Vi hade redan cykling igång för seniorer, men ville ha möjligheten att erbjuda lånecyklar för de som ville prova på mountainbikes, säger Åke Lantz på IFK Sala.

Föreningen ansökte om 50 000 kronor för att köpa in nya mountainbikes och hela beloppet blev beviljat.

– Vi kunde inhandla cyklar så att de som är intresserade kan prova hur det

känns att cykla mountainbikes. Om man sedan fastnar för det och vill fortsätta cykla kan man köpa en ny, eller en begagnad cykel, till sig själv, säger Åke.

SKONSAM MOTIONSFORM

Det går förstås att ta sig fram på en vanlig damtralla men med en mountainbike får man helt andra möjligheter.

– Du kan enkelt ta dig fram med cykeln på en stig och Sala bjuder på fantastiska grusvägar, berättar Åke.

Han berättar om olika turer i Sala som Järndammen-Nötbo-Broddbo, Ringvalla-Östanbäck-Stävsresjön, Kila-Tullsta-Sätrabrunn, Ölsta-Saladamm-Jugansbo med flera.

– Vi åker runt och tittar på

omgivningen och ibland stannar vi till för en gemensam fika om det finns ett café i närheten. Den sociala samvaron är minst lika viktig.

Det behöver inte gå fort, utan gruppen anpassar tempo och sträcka efter den nivå man är på. Cykling är en skonsam träning som är bra för kroppen. Det sliter inte på muskler och leder på samma sätt som löpning.

– Cykling är som olja i maskineriet, och det gör inget att du börjar i sen ålder. Första gången vi träffas får du lära dig hur en mountainbike fungerar, vad man bör tänka på och hur man växlar. När du lärt dig det kan du faktiskt lätt ta dig upp för branta backar och du bygger snabbt upp din kondition. Att komma upp i 20 km/h klarar de flesta, säger Åke.

Bilder från cykelturer
på Salas Mountainbikeleder.

FOTO: ÅKE LANTZ



PROVA-PÅ-PASS I UTEGYMMET

FOTO: HÅKAN JOHANSSON

Den 4-8 april (vecka 14) kör vi
prova-på-pass i utegymmet
mellan Bryggeriet och
Jakobsberg i Sala.

Träningsprogrammen är enkla att
följa och man kan fortsätta göra
övningarna själv i utegymmet.

Träningsmomenten är anpassade
för olika motionsgrupper som
pensionärer, invandrarkvinnor,
daglediga individer och mer
erfarna träningsutövare. Håll
utkik på Salabostädens hemsida
för information om de olika prova-
på-passen och tider.



CYKELKOMPISAR

Cykelgrupperna består av 10-20 personer
och varierar i svårhetsgrad. Åke skulle vilja
se fler tjejer som vill vara med och cykla.

– Vi välkomnar särskilt damgrupper
och vill man bli ledare får man en
introduktion av oss. Kika in på vår
hemsida på www.ifksala.se eller på vår
Facebookgrupp för att hitta informa-
tion om när vi cyklar. Vi har även ett
medlemsforum där man kan hitta cykel-
kompisar för egna turer. Vi samlas alltid
vid Måns Ols parkering vid badet för våra
gemensamma turer, säger Åke.



PÅGÅENDE PROJEKT



I Sättrabrunn är samtliga vindar nu isolerade.



På Hyttgatan 8 och Brunnsgatan 1 är samtliga vindar isolerade.



På Berggatan 16, 18 och 20 är armaturerna i trapphusen bytta. Det kommer alltid att vara en svag grundbelysning tänd eftersom trapphusen saknar fönster. Rörelsesensorer tänds belysningen helt så länge någon befinner sig i trapphuset.



Hyresgästerna på Konstnästaren har nu flyttat sitt innehav till de nya förråden i källaren. Det har varit mer tidskrävande än planerat men nu förbereds isoleringen av vindarna.



Vi kommer att byta 25 entrétak i Salbohed.



Vi har lagt om inkommande vatten och avlopp på Östergårdsvägen 12 i Salbohed.



En hiss har installerats till lastkajen på Skolstigen för att underlätta lastning och hantering av otympliga och tunga vitvaror.



På vårt snickeri på Måns Olsväg 1 ska det dåliga taket bytas ut. Projektet beräknas utföras nu under vår/sommar.



Vi kommer att mäta radonhalten med radonpuckar på Dalhem.



NÄR SAKER FÅR STÖRRE VÄRDE

Att handla begagnat är smart. Det är billigare, man sparar på jordens resurser och minskar på giftiga utsläpp från tillverkningsindustrin. Att du dessutom kan hitta unika och udda saker, samtidigt som du hjälper medmänniskor runt om i hela världen, är bara en bonus.

Det finns många butiker som säljer begagnade prylar. Genom att handla i en butik som drivs av en välgörenhetsorganisation kan man även hjälpa de som har det svårt i livet. Second hand-kedjan Hela Människan, har som ändamål att motverka förhållanden som förvärrar mänsklig utsatthet.



Erica Färkegård, verksamhetschef i Hela Människans butiker i Sala och Heby.

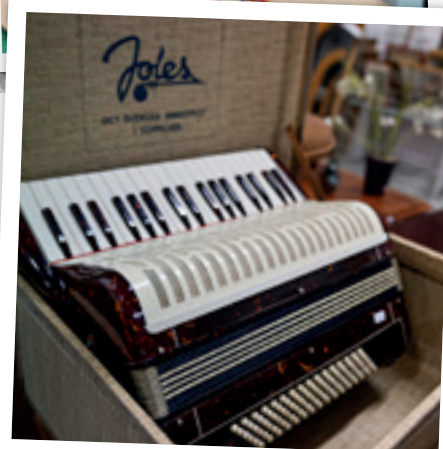
– Tack vare våra butiker kan vi hjälpa människor som kommer från svåra livsförhållanden. Vi tar emot personer som vill ändra sin livssituation och som behöver hjälp med det. Här får de arbetsträning och får känna på hur det är att ha ett meningsfullt syfte och att vara behövd. Tanken är att man i små steg närmar sig ett riktigt arbete. Det är det som är vårt fokus, att genom second hand kunna hjälpa, säger Erica Färkegård, verksamhetschef för Hela Människans butiker i Sala och Heby.

SAKER INGEN VILL HA

Det som Hela Människan inte kan sälja i butiken skänks vidare. Bland annat har de ett samarbete med en liknande verksamhet i Lettland som tar emot det som är svårsålt och även lagar trasiga saker. Ett annat samarbete är med biståndsorganisationen Human Bridge som regelbundet hämtar upp kläder och tyger för textilåtervinning till utsatta länder.

Hela Människan skänker även till fattiga familjer och hemlösa i Sala och Heby. Den kontakten förmedlas med Svenska Kyrkan som är Hela Människans huvudman.

– Jag tycker hela tänkesättet med återvinning är väldigt sunt. När du skänker saker och ting som du själv inte behöver i stället för att slänga dem, bidrar du till en bättre värld på så många sätt, säger Erica.



VARJE LÅDA ÄR EN ÖVERRASKNING

Personalen har rätt bra koll på vilket värde sakerna som kommer in har. Det man känner sig osäker på söker man upp på internet eller kollar upp på Tradera. Ibland kommer det in väldigt annorlunda och exklusiva varor.

Nyligen fick butiken in en dyr Louis Vuitton-väska. Efter en värdering från Effecta skickades den på auktion och Hela Människan fick mer betalt för den än om den lagts ut till försäljning i butiken.

– Vi får saker varje dag från fantastiska människor, både privatpersoner och företagare, som vill hjälpa till. Vi öppnar kartonger på lagret och vet inte vad man kan hitta. De finns ett värde i historien bakom varje pryl, säger Erica.

Erica handlar själv ofta begagnade saker och kläder, och har fyndat bland hyllorna.

– Det är spännande med second hand och många av våra kunder blir överraskade av det man kan hitta här. Det är en variation av saker som knappt är använda till riktigt gamla grejer som inte längre finns att få tag på i butikerna, säger hon.

LEKFULL UTEMILJÖ

När ROT-renoveringen nu är klar på Berget och Myntet är det dags för utemiljön att få ett lyft.

FOTO: SÖVE

Framsidorna kring entréerna av fastigheterna på Berget (Västermalmsgatan 15, Berggatan 7, 9, 11), blev ordentligt rustade redan förra året med ny asfalt, bättre belysning och praktfulla blomsterrabatter. I år är planeringen i full gång för baksidan av husen.

Caroline Tjärnlind, kvartersvärd på området, och Håkan Johansson, förvaltningschef, har tillsammans ansvaret för projektet. De har bollat en mängd idéer för att skapa ändamålsenliga och trivsamma utemiljöer. Växtligheten kommer att gå i samma linje som framsidan för att skapa en enhetlighet.

Med hjälp av landskapsarkitektfirman Mälark i Västerås har ett slutligt förslag formats

fram där man tagit hänsyn till skötsel, ekonomi och miljö.

LEKPLATSER MED OLIKA TEMAN

Idag finns det två lekplatser på Berget som båda sett bättre dagar.

– De är lite sorgliga lekplatser som vi nu kommer att förändra helt, säger Caroline.

Den ena lekplatsen, som ligger närmast Berggatan 7, kommer att få en helt ny färgglad lekutrustning med temat trädgård. En larv med rutschkana och många andra lekmoment väcker fantasin hos barnen. Leksulpturer i form av roliga svampar kan användas för både klättring och som naturliga sittplatser. En dansande

blomma tränar balansen med en roterande skiva. Lyktstolparna kläs med björkliknande dekor. Det kommer att finnas bänkar med bord så att föräldrarna kan sitta och fika samtidigt som de har uppsikt över barnen.

På Myntet (Berggatan 12 & 14, Åkragatan 3, 5, 7) är planen att lekparken får ett spännande riddartema.

– Tanken med olika teman är att skapa rörelse mellan gårdarna så att barnen får variation i sin lekmiljö, säger Caroline.

TILLGÄNGLIG MÖTESPLATS

På baksidan av husen på Berggatan 9 och 11 kommer den nuvarande lekplatsen att ersättas med en ordentlig samlingsplats som är tillgänglighetsanpassad.

Här ska hyresgästerna ha möjlighet att umgås och vara sociala. Det blir en marktegetyta

som är ordentligt belyst för trygga sommarkvällar, med flera bänkar och bord och eventuellt ett sällskapsspel med stora pjäser, som Fia med knuff.

Det kommer att planteras träd på de stora tomma gräsytorerna för att skapa inramning och liv.

– Så fort underlaget blir klart kommer vi att bjuda in till ett boendemöte där våra hyresgäster i området får tycka till innan vi lägger in den slutliga upphandlingen. Planen är att få allt klart under 2022, säger Håkan.

– Nu ger vi tillbaka till våra hyresgäster efter det kaos som det blir under ROT-renoveringen med oljud från maskiner, stängsel, containrar och sönderkörda gräsmattor. Vi gör i ordning och vi gör det ordentligt. Jag hoppas det blir ett jättesytt för området, säger Caroline.



Larvigt rolig lekplatsutrustning från Söve.



Utelek för både kropp och hjärna.



Dansande blomma tränar balansen.

SALABOSTÄDER SPONSRAR IBK SALA



Julia Carlqvist, 19 år, spelar i division 1 och 3 damer och är assisterande tränare och lagkapten för division 3.

Föreningslivet ger barn och ungdomar så mycket mer än bara idrotten i sig. IBK Sala bjuder på en trygg plats där man kan utvecklas både fysiskt och mentalt.

IBK Sala har cirka 450 aktiva medlemmar i åldrarna 5 till 50, fördelat på ett tjugotal lag. Förutom själva idrotten jobbar föreningen med viktiga frågor som mental hälsa, träning och kost. Välmående skapar bra laganda och bra prestation står det i verksamhetsplanen.

IBK Sala lägger ett stort fokus på barn och ungdomar. Man har som mål att utveckla spelare utifrån deras egna unika förutsättningar.

Redan i tidigt ålder får barnen lära sig att kämpa på, visa hänsyn och vara en god ödmjuk kamrat. För de mindre barnen är leken i spelet är en viktig drivkraft. Föreningen trycker även på gemenskap och att förmedla känslan att varje spelare är en viktig del i laget.

IBK Sala uppmuntrar spelare att hålla på med flera idrotter samtidigt upp till minst 15 års ålder och man samarbetar gärna med andra föreningar med liknande värdegrund.

TRYGG MED FÖRENINGEN

Föreningen håller till i Lärkan och ser sig själva som ett trygg plats för ungdomar att vara på. Ett alternativ till att hänga på stan. Spelplanen blir en social plats där man kan trivas och må bra.

VARA EN FÖREBILD

Julia Carlqvist har spelat i IBK Sala sedan 2012. Ett tag tränade hon även fotboll men bestämde sig för att satsa helt på innebandy.

– Sporten passar mig bättre eftersom det går fortare och är mer fysisk. Jag tycker om när det händer saker hela tiden, säger hon.

Julia tränar både i division 1 och 3 och är numera även assisterande tränare och lagkapten i division 3.

– Det blir annorlunda när man tränar ett lag. Jag ser på mina medspelare på ett

nytt sätt och får ett helt annat perspektiv över matcherna.

Julia är ett bra exempel på hur föreningslivet kan hjälpa till i den egna utvecklingen.

– Tidigare var jag mer aggressiv men nu ser jag mer positivt på saker. Jag har lärt mig från föreningen att om man försöker så kommer det att gå. Jag har insett att jag inte kan göra mer än mitt bästa och att det räcker långt.

Julia leder poängligan och har blivit lite av en förebild.

– När barn och ungdomar ser upp till mig, det har fått mig att mogna. Man blir mer medveten om hur man beter sig och vill vara ett föredöme för andra, säger hon ödmjukt.

PROVA PÅ INNEBANDY

I april kommer IBK Sala bjuda in Salabostäders hyresgäster i alla åldrar till en prova-på-dag. Håll utkik på Salabostäders hemsida efter datum.

KLURIGT KRYSS



**VINN
PRESENTKORT
VÄRDE 500:-**

Lös ordflätan 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 ordflätan senast 20 mars.

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 4, 2021:

Helena Nilsson, Bryggerigatan 12 D

Mimmi Landberg, Dammgatan 7 A

Jonas Larsson, Varggränd 17 A

DEL I KRETS- LOPPS- SYSTEM	▼	SURNAT TILL	KAN VI FÅ FRÅN VATTEN-, KÄRN- ELLER VINPKRAFT STAT STAT	▼	I VISS BALJA	▼	PRÖVAR TVISTER	BY	KAN MAN LIGGA I
DE VAR SÅNGEN, MUSIKEN & SKALPE- KONSTENS GUPINOR								AVSLAG	
POMPA OCH STÅT						TOFSRYDD I SKOG			ÄR BRA FÖR BÅDE HÄLSA OCH MILJÖ
GODKÄND			TÄR SÅNGARE				BÅGE FÖR SPÄTTA		
DRIVER I AKTER							SKINN PÅ NÄSAN		
▼			LIGGER FYLNING MITT I BYN		OSUND KARIN NILSSON				
FYLLA KISTAN	HA EN ÄSIKT						KÖR I STOCK- HOLM TAPPAS PÅ PUBEN		
KORS- ORDS- KUNGEN 2022	▼	STORA SPEL	▼	TÄGIT SIG MED SIG	AV VILKEN	▼	ANSES BÅDE FLITIGT OCH ÄRGT	OS STAD 2004	KAN MAN VINST- LOTTEN
RESTE				VACKERT AVDRAG				TOPP	
				ÖLTYP				LITER	UTFÖR
BLIR NOG FULLA EKOR					CEREMONI LÄRARNAS RIKS- FÖRBUND			KRAFT- ORD TENN	NÄSTAN EN EVIGHET VAR ICKE GODKÄND I SKOLAN
▼	→					ÖSELMAN			SJÄL
GÅR OCH KOMMER MED TID	RE- CYCLING							ETT I ROM	TUR OCH RETUR

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 3×3-ruta inne-
håller siffrorna 1 till 9. Varje
siffra får bara anges en gång.

LÄTT

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

MEDEL

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

SVÅR

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

Facit till sudoku hittar du i nästa nummer av Välkommen hem och på salabostader.se.

KOPPLA UPP DIG

I din lägenhet finns det ett bredbandsskåp. Där kopplas fibernätet in för tv, bredband och telefoni. I vardagsrummet sitter det en väggdosa där du direkt kan koppla in din tv-box eller dator.

BESTÄLLA BREDBAND

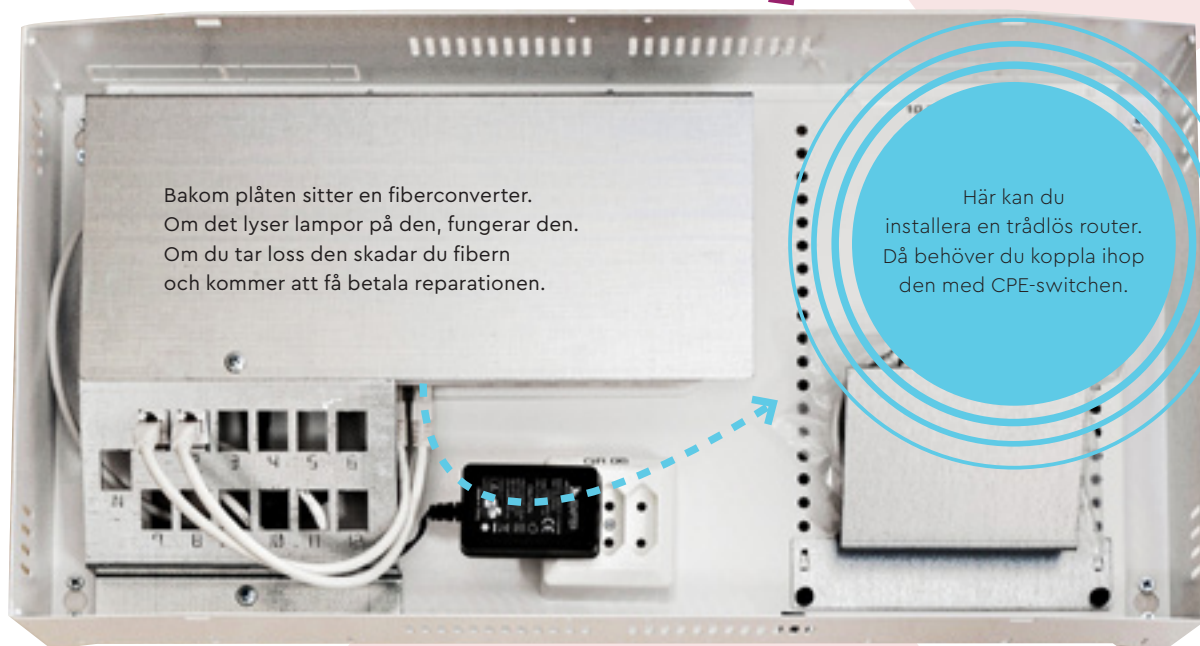
Du beställer ditt bredband av Zmarket och kommer åt tjänsteportalen på internet via sala.zmarket.se.

FELANMÄLAN

Frågor och felanmälan sker direkt till din internetleverantör.



Så här ser bredbandsskåpet ut. Luckan kan du lyfta bort och då ser det ut så här på insidan.

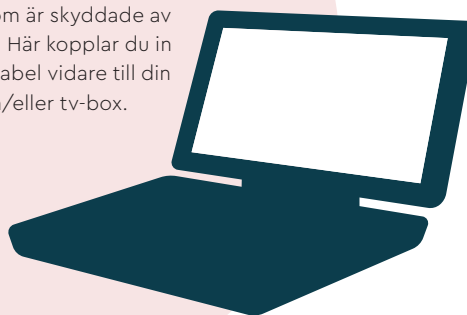


Bakom plåten sitter en fiberconverter. Om det lyser lampor på den, fungerar den. Om du tar loss den skadar du fibern och kommer att få betala reparationen.

Här kan du installera en trådlös router. Då behöver du koppla ihop den med CPE-switchen.



Väggdosan (sedd snett underifrån) sitter i ditt vardagsrum och har två uttag som är skyddade av dammluckor. Här kopplar du in din nätverkskabel vidare till din dator och/eller tv-box.



HDMI- eller Scartkabel till din tv.



Så här ser en nätverkskabel ut.

TIPS

- ✓ Montera en trådlös router i bredbandsskåpet. Då slipper du lösa kablar och du kommer åt internet i alla rum.
- ✓ Låt kåpan på skåpet sitta kvar.
- ✓ Felanmälan gör du till din leverantör av tv/bredband.
- ✓ Kom ihåg att välja rätt source/input i tv:n exempelvis HDMI, Scart eller antenn.