

#### Vi på Förbo

Förbovärderna Seif gillar  
att jobba med händerna

#### Tre röster om ...

Utmaningarna med den  
snabba digitaliseringen

#### Reportaget

Flytta hemifrån och  
bli vuxen på riktigt

Nummer tre  
Oktober 2025

# Förbobladet

Information och inspiration för dig som är hyresgäst hos Förbo



## "Mitt mål är att träna hårt och tävla lätt"

Mellan uttryckningar och familjeliv tränar Mölnlyckebron  
Adriel Young för världens tuffaste swimrun-tävlingar.  
Finnsjön är hans andra hem.



#### Också i detta nummer

Ge nytt liv åt det vi redan har | Succé för simskola | Kultur livar upp höstmörkret

förbo



Förbobladet

Nummer tre | Oktober 2025

- 04. Runt hörnet**  
Vad är "Förbo på plats", och vad är senaste nytt om textilinsamling?
- 06. Tre röster**  
Digitalisering i all ära, men kraven gör att många hamnar utanför.
- 07. Vi på Förbo**  
Ingenjörstudierna blev för lång-tråkiga för Seif Trabelsi. I dag trivs han med de varierande dagarna som junior Förbovärd.

- 08. Reportaget**  
Att flytta hemifrån kan kännas både spännande och nervöst. För Armika Jacobsen var det mest skönt att bli vuxen på riktigt.
- 12. Nyfiken på...**  
Adriel Young lämnade Sydney för livet som pappa, brandman och swimrun-atlet i Mölnlycke.
- 14. Hållbara steg**  
Cirkulärt återbruk är här för att stanna.

- 16. I säsong**  
Liva upp hösten med kultur.

Tidningen utkommer fyra gånger per år.

**Frågor om innehållet**  
031-746 50 00 eller info@foerbo.se

**Ansvarig utgivare**  
Hanna Holmström Tomic

**Förbos redaktion**  
Tim Timborn, Fredrik Kristenson

**Produktion**  
Rubrik, rubrik.se

**Tryck**  
Taberg Media Group, Taberg, 2025



Här finns vi

**Serviceanmälan**  
Gör din serviceanmälan dygnet runt på Mina sidor via förbo.se

**Ring oss**  
031-746 50 00  
Samma nummer dygnet runt.  
Mellan 7.45–9.15 finns möjlighet att en Förbovärd besvarar ditt samtal.

**Träffa oss**  
**Tidsbokning**  
Prata med oss när det passar dig bäst!  
Ring och boka tid med din Förbovärd.

**Öppet hus på Förbokontoren**  
Tisdagar: 9.30–10.30  
Torsdagar: 15.00–18.00

Förbo AB, Box 161, 435 24 Mölnlycke,  
info@foerbo.se, förbo.se

Ledare

Olika typer av självständighet

**MINNS DU KÄNSLAN** av din första egna lägenhet? Friheten i att kunna stänga dörren om dig själv, och glädjen i att få utforma hemmet precis som du vill ha det. Att flytta hemifrån innebär dock inte bara frihet och möjligheter, utan det är också ett direkt kliv in i vuxenlivet. Plötsligt ska hyran betalas i tid, kylskåpet fyllas och grannsämjan vårdas. Det är en lärorik resa, ibland snårig, men också en som formar oss för livet.

I dag innebär det egna hemmet mer än bara att hålla ordning på nyckeln. Mycket av vardagen är flyttad till det digitala: hyran betalas via e-faktura, serviceanmälan görs online, tvättstugan bokas ibland digitalt och avtal skrivs under med BankID. För många unga känns det naturligt. Men för den som saknar digital vana kan samma moment bli ett hinder. Digitalt utanförskap handlar inte bara om att inte äga en dator eller smartphone. Det kan lika gärna handla om otrygghet, ovana eller svårigheter att hänga med i en teknik som ständigt förändras. Då riskerar känslan av självständighet i stället bli till oro och stress.

Därför måste vi, som bostadsbolag och hyresvärdar, vara redo att hjälpa till och finnas tillgängliga på ett sätt som inkluderar alla. Självständighet i boendet ska inte vara beroende av tekniska kunskaper utan självklart ska alla kunna betala sin hyra, boka en tvättid eller få till sig viktig information som berör sitt närområde. Att inkludera alla i det digitala är att ge fler möjlighet att känna sig hemma på riktigt. Vi finns alltid här som stöd, behöver du hjälp eller har några frågor kan du alltid prata med oss på Förbo, på Öppet hus eller via telefon.



Hej Hanna! Vad var det bästa med ditt första egna boende?

Det bästa? Att ingen längre kunde klaga på att jag åt frukost till middag, i mitt eget kök fick jag äntligen bestämma själv.





Lars-Gunnar Börve  
Förvaltningschef på Förbo

## ”Förbo på plats” – vad är det?

**FÖRBOS HYRESGÄSTER FINNS** spridda över ett stort geografiskt område i Härryda, Lerum, Mölnlycke och Kungälv. Därför har vi startat initiativet ”Förbo på plats” som ett sätt att komma närmare dig som hyresgäst. Vi kommer till utvalda bostadsområden som ligger längre ifrån våra kontor.

**Så, vad är syftet?**  
– För oss är det här är ett sätt att vara mer tillgängliga, ge bättre service och möta våra hyresgäster där de bor. Vi kommer ut som ett större team till bostadsområdena – dels för att göra planerade arbeten, men framför allt för att komma närmare våra hyresgäster. Du hittar oss på en i förväg anvisad plats, klädda i grönt, där vi gärna svarar på frågor, hjälper till med mindre arbeten eller bara pratar en stund.

**Vilken typ av ärenden kan man få hjälp med?**  
– Man är välkommen med vilka vardagsfrågor som helst kopplade till sitt boende. Det kanske är något som inte funkar i lägenheten, eller något som gått sönder i ett gemensamhetsutrymme. Vissa saker kommer vi att kunna åtgärda direkt eftersom våra bovärdar följer med, om det inte är möjligt hjälper vi till med en serviceanmälan och återkommer vid ett senare tillfälle.

**Hur vet jag var, när och om ni kommer till mitt bostadsområde?**  
– ”Förbo på plats” är i första hand till för de hyresgäster som bor på ett längre avstånd från våra områdeskontor. Om vi dyker upp i ditt område kommer du att få information i god tid innan.



## På Byvägen är alla 55+

**NYA HYRESRÄTTER.** I början av året var det inflyttning i de nyrenoverade lägenheterna på Byvägen 8 i hjärtat av Landvetter. Det tidigare serviceboendet har förvandlats till 18 moderna, tillgänglighetsanpassade hyresrätter för dig som är 55 år eller äldre. Dennis Järpensjö, 69 år, och hans sambo Wei Liu var bland de första att flytta in.  
– Vi trivs jättebra. Jag gillar närheten, men också distansen till Göteborg. Det är ett lugnt område nära både natur och kollektivtrafik. Här kan vi bo kvar även när vi blir äldre eftersom det är lätt att ta sig in och ut ur lägenheterna, säger han.

200  
KVADRATMETER

Så mycket stenplattor blev rena från mossor i Kvarnkullen, Ytterby, i somras. Det är ett exempel på insatser som våra 25 sommarjobbare hann utföra under sina tre veckor.  
Utöver mossrensning ingick aktiviteter som att röja sly, lägga barkmull, städa ledstänger, tvätta fasader, rensa hängrännor, plocka skräp, rengöra miljörum, tvätta skyltar och utemöbler, klippa buskar, rengöra brevlådor och papperskorgar, sopa förråds- och cykelrum samt kratta sandlådor.  
Projektet med sommarjobbsbussen är en viktig del av Förbos hållbarhetsarbete och kommer att fortsätta även nästa år.



### Har det blivit kyligare i lägenheten?

**INNEMILJÖ.** När årstiderna växlar kan det tillfälligt bli svalare i lägenheten. Värmen justeras automatiskt, men det kan ta några dagar för värmesystemet att ställa om. Kontrollera att elementen är påslagna. Har du en egen värmepanna? Kolla trycket och starta pannan igen om den varit avstängd.  
– I övrigt ska du inte justera något själv. Kontakta oss om inomhus-temperaturen är lägre än 20 grader, säger Robert Johansson, driftansvarig på Förbo.



### Nya bostäder i Skogsgläntan

**UTVECKLING.** Naturnära Skogsgläntan i Mölnlycke är ett populärt område för barnfamiljer. Under 2026 utvecklas det för att kunna välkomna fler hyresgäster. Sex smålokaler byggs om till moderna tvårumslägenheter i nyproduktionsstandard med ljusa rum, nya fönster och dörrar samt egna uteplatser.  
– Vi ser fram emot att utveckla området och erbjuda fler möjligheter att bo i vårt omtyckta radhusområde, säger Hanna Holmqvist, byggprojektledare på Förbo.

”Våra trygghetsvandringar ihop med våra hyresgäster ökar både trivselen och tryggheten. Det är också ett bra sätt för hyresgästerna att lära känna sina grannar.”

Sophie Nyhus, områdeschef på Förbo, om den fortsatta satsningen på trygghetsvandringar.



## Förbo.se har fått ny kostym

**WEBB.** Nu finns allt du som hyresgäst behöver veta – samlat på ett och samma ställe. Förbo.se har nämligen uppdaterats med ett modernare utseende och en tydligare struktur. Målet är att du snabbare ska hitta det du söker och framför allt få en bättre överblick över boendeinformationen.

## I korthet

### Nytt om textilinsamling

**TEXTILIER.** Nu kan du återigen slänga trasiga, fläckiga kläder och textilier i dina hushållssopor. Det innebär ett undantag från förbudet om textilåtervinning som trädde i januari och orsakade för högt tryckt på insamlingsboxarna. Rena textilier som du vill bli av med, och går att återanvända, ska du fortfarande lämna in till en second hand-butik, skänka eller sälja vidare. Om du har mycket trasig textil rekommenderar vi att du fortsatt slänger den på kommunens återvinningscentral.

### Förbo och Riksbyggen vinner tävling i Kungälv

**NYPRODUKTION.** Variation, grönska och omsorgsfull arkitektur präglade Förbos och Riksbyggens vinnarbidrag i markanvisningstävlingen för kvarteret Gärdet i Kungälv. Förbo ska utveckla 70 hyresrätter av totalt 199 bostäder, med målet att skapa ett levande kvarter.  
– Vi ser fram emot att utveckla och stärka centrala Kungälv tillsammans med Riksbyggen och kommunen, säger Anna Olá, fastighetsutvecklingschef på Förbo.

### Sommarsimskola ger trygghet

**SIMSKOLA.** För andra året i rad har Förbo erbjudit simskola till ett rabatterat pris till hyresgästerna. Även i år nyttjades alla 140 simskoleplatser, och Förbo har bidragit till att fler barn utvecklat sin simkunnighet.  
– På Förbo ser vi hållbarhet ur ett brett perspektiv, och denna sponsoring är ett sätt att skapa förutsättningar för ökad jämlikhet och trygghet i våra ägarkommuner, säger Tim Timborn, kommunikatör och sponsringsansvarig.



Digital vardag

# Utmaningar med digitaliseringen

Vi kan göra allt digitalt – från att söka vård till att betala räkningar. Men vissa behöver guidning för att hänga med i den snabba utvecklingen.



**Kristin Hansson**  
Samordnare, Hälsofrämjande enheten i Härryda kommun



**Vivi Wallin**  
Influencer och poddare, Stockholm



**Janos Imrik**  
Hyresgäst, Mölnlycke

**01 Hur möter du behovet av att alla ska kunna ta del av digitala tjänster?**  
– Det är viktigt att vi arbetar för att både offentliga aktörer (stat, regioner och kommuner) och företag har lösningar som fungerar för alla, oavsett digital vana. Ibland kan det handla om personer som på grund av sjukdom eller andra skäl har svårare att använda tekniken, eller som inte alltid har möjlighet att hålla sina hjälpmedel uppdaterade. Därför behöver vi erbjuda alternativ vid sidan av digitala tjänster, så att alla kan känna sig trygga och självständiga – även om man till exempel inte använder BankID.

**02 Vilken hjälp kan kommunen erbjuda?**  
– Vi har kostnadsfria IT-träffar dit man kan komma och få hjälp med det digitala. Många som kommer till våra träffar är oerhört tacksamma för att den hjälpen finns. Det går bra att ringa kommunväxeln om man vill veta när och var träffarna hålls. De flesta kommuner har även fixartjänster, där man boka ett hembesök för att få hjälp med datorn, tv:n eller mobilen.

**01 Vad tänker du om att så mycket är digitalt i dag?**  
– För egen del fungerar det bra, men jag ser också hur viktigt det är att alla ska kunna hänga med. Min mamma, till exempel, kan ibland känna sig osäker när det gäller digitala tjänster, och det gör mig uppmärksam på hur avgörande det är att det finns stöd och alternativ. Därför är det värdefullt när tjänster är tydliga, enkla och tillgängliga för alla.

**02 Vad hade din mamma behövt för att känna sig mer inkluderad?**  
– Det är jättebra att allt digitalt finns, men det måste finnas alternativ. För många tror jag det hade räckt med någon slags telefontjänst, där en riktig människa kan hjälpa till. Och utan att det är tio knappval för att komma fram.

**01 Hur tycker du att det är att hantera digitala tjänster?**  
– Jag har inte så mycket erfarenhet av datorer, så ibland kan det kännas lite krångligt. Att till exempel skicka tillbaka ett paket kan bli svårt att lösa på egen hand. Då uppskattar jag verkligen när det finns enkla instruktioner eller möjlighet att få hjälp. Det kommer också ofta uppdateringar på både telefon och dator som jag inte alltid vet hur jag ska hantera, och då är det skönt att kunna fråga någon eller lösa saker på plats, som när jag bokar en läkartid.

**02 Får du någon hjälp med det digitala?**  
– Jag brukar gå på kommunens IT-träffar, där jag kan få hjälp med både datorn och mobilen. Det är jättebra att man kan få hjälp. Jag är där nästan en gång i veckan, och då ser jag ju att det är fler än jag som har problem med det digitala.



Den juniora Förbovärd Seif:

”I MMA-buren ger jag allt! Mitt mål är att börja tävla”

Du är junior Förbovärd och går ”Förboskolan”. Vad innebär det?

– Jag har en handledare och får stöd av mina kollegor för att utföra enklare servicereparationer, som att fixa avlopp eller byta lås. I rollen ingår också en del administrativa uppgifter, till exempel att boka in entreprenörer och hantera fakturor. Jag är tre månader på varje områdeskontor, och målet är att kunna göra allt själv när jag är klar i december. Hoppas jag får stanna kvar!

Vad var det som lockade med jobbet?

– Jag har läst en ettårig utbildning till fastighetsvärd och haft praktik på två olika bostadsbolag. Det här kändes som nästa steg! Jag lockades av kombinationen av praktiska uppgifter och administration, och så fastnade jag för möjligheten att växa inom företaget.



**Seif Trabelsi**  
**Ålder:** 25 år  
**Bor:** i Frölunda

**Gör:** Junior Förbovärd

**Därför jobbar jag på Förbo:**

”Jag gillar mina arbetsuppgifter och arbetstider. Det är också bra arbetsvillkor och förmåner här.”

**Vilka egenskaper krävs för rollen, och vad är det bästa med jobbet?**

– Man behöver vara flexibel, social, nyfiken och händig. Jag pluggade till ingenjör tidigare, men det blev för långtråkigt och stillasittande för mig. Jag trivs bättre när jag får jobba med mina händer. Variationen är det bästa med jobbet!

Vad gör du när arbetsdagen är slut?

– Jag kör till Gamlestan och tränar MMA (kampsport) i 90 minuter. Det är en rolig och utmanande sport som kräver fullt fokus varje sekund. I MMA-buren ger jag allt! Mitt mål är att börja tävla.

Så, när slappar du egentligen? Och hur?

– På helgerna. Då spelar jag tv-spel och käkar glass, det är avkoppling för mig. ●

EGEN LÄGENHET

# Frihet på 41 kvadratmeter

Att flytta hemifrån kan kännas spännande, nervöst – och lite skrämmande. Men för **Armika Jacobsen** var det mest skönt. Det var en frihetskänsla att lämna föräldrahemmet på Marstrand och flytta in sin egen etta i Ytterby. Nu känner hon sig vuxen på riktigt.



Armika Jacobsen, 24, har längtat efter att flytta hemifrån. I somras gick flyttlasset från Marstrand till en etta i Ytterby.





# "Jag är positivt överraskad över hur bra det går. Jag klarar mycket mer än jag trodde."

Armika Jacobsen, Nyinflyttad i Ytterby

Efter en månad i lägenheten fick Armika besök av en Förbovärd för en så kallad inflyttningsträff. Henrik Grevesmühl är en av Förbovärdarna i Kungälv.



För Armika var det självklart att bo kvar i Kungälv. Här finns lugnet och naturen, och Marstrand är bara en bussresa bort.

Solen skiner och det är nästan vindstilla. De senaste dagarnas regn och hårda vindar har släppt taget om Ytterby denna fredagsmorgon. Vid hissentrén i loftgångshuset på Skolvägen 33 doftar det fräscht av tvättmedel. 24-åriga Armika Jacobsen öppnar dörren med ett försiktigt leende. – Hej och välkomna! Jag har inte haft så många besök än, det är bara en månad sedan jag flyttade in. Och det finns tyvärr bara tre stolar att sitta på, säger hon och skrattar. Armika har växt upp på Marstrand – först i radhus och sedan i en av Förbos lägenheter på Koön, tillsammans med mamma Pia och lillebror Troy. Hon är van vid havet, naturen och lugnet. – Det kändes självklart att bo kvar i Kungälv. Storstan i Göteborg var aldrig ett alternativ. Jag känner mig lyckligt lottad som bor här – det är lugnt och naturnära. Det enda jag saknar är havet, men Marstrand finns ju kvar och går enkelt att ta sig till med bussen.

LÅNGTAN OM ATT flytta hemifrån har funnits länge, men det var först för ett år sedan som hon och mamma började leta på allvar. Pia och Troy vill faktiskt flytta till Göteborg. – Mamma ville nog få ut mig, haha. Men skämt åsido, det var svårt att komma ifrån tonårskänslan när jag bodde hemma. Jag började plugga till barnskötare, fick studie-



Armika Jacobsen  
Nyinflyttad, Ytterby



Henrik Grevesmühl  
Förbovärd, Kungälv

bidrag och betalade hyra till mamma, men det kändes ändå inte som att jag var vuxen på riktigt. Att Armika har ADHD och autism gjorde att steget kändes extra stort. Nu är hon glad att hon vågade. – Jag är positivt överraskad över hur bra det går. Jag klarar mycket mer än jag trodde. Och är det något jag inte kan, så frågar jag bara mamma, pappa, kompisar eller personalen på Förbo. En av mina bästa kompisar bor bara fem minuter bort, och det känns tryggt.

ARMIKA STÄLLDE SIG i Förbos bostadskö när hon fyllde 17. Det innebar att hon hade cirka 2 500 poäng när hon började sin bostadsjakt. Men det var när Pia kom på att hon kunde ge några av "sina" poäng till Armika som det lossnade. – Mammans poäng var avgörande. Redan efter en månad stod jag på första plats till den här lägenheten, så då tackade jag ja direkt, säger Armika. Hon fortsätter: – Första gången jag såg den var när jag fick nycklarna. Men jag hade koll på planritningen och läget, med bara några minuters promenad till affärer, bussar och pendeltåg. Och storleken var perfekt. Henrik Grevesmühl, Förbovärd i Kungälv, nickar instämmande bredvid Armika. – Det svåraste är att få ihop poängen. Även om man har



Redan som treåring började Armika måla. Hon vill gärna fylla de tomma väggarna med egna akrylmålningar så småningom.

Efter flytten till Ytterby har Armika mer tid till att gamea med vänner och pojkvännen i Kalifornien.



stätt i kö sedan man var 16, finns det alltid hyresgäster som bott hos Förbo länge och har fler poäng till ett lägenhetsbyte, säger han och tillägger: – Så om föräldrar kan ge bort poäng är det guld värt. Det här är ett bra läge i ett gediget 60-talshus. Lillebror Troy och pappa Idar, som är snickare och har en stor skåpbil, hjälpte till med flytten den 6 juni. Pia har hjälpt Armika att samla på sig köksgeråd, glas, muggar och tallrikar. – Det mesta kommer från mammas kompis sommarställe. Själv har jag bara behövt köpa städprylar än så länge. Så mitt bästa tips till dig som är ung: börja samla i tid så du är redo när det är dags att flytta!

FÖRSTA DAGEN I LÄGENHETEN var speciell. Armika satt på golvet och funderade på var hon ville ställa sina saker, samtidigt som hon slogs av frihetskänslan – att äntligen få bestämma allt själv. – Jag minns att Troy frågade hur det kändes, och jag svarade: det är bara så skönt att vara själv. Det här mitt utrymme, mina saker. Jag har aldrig känt mig ensam, mina två katter har nog hjälpt till med det. Efter en månad får nyinflyttade besök av en Förbovärd för en så kallad inflyttningsträff. Då pratar man igenom både trivsel och praktiska saker som förråd, miljörum och hur diskmaskinen fungerar.

– Vi frågar om det är något som behöver fixas och påminner om hur viktigt det är med hemförsäkring. Det brukar uppskattas, säger Henrik, och får snabbt medhåll från Armika: – Det känns tryggt att det finns folk här som bryr sig. Tidigare pendlade Armika fyra timmar om dagen för att ta sig till skolan i Göteborg. Nu har hon mer tid över till att plugga, gamea med vännerna och pojkvännen Jake i Kalifornien, måla tavlor och laga mat. – Just nu lever jag på tacos, utbrister Armika. Det är billigt och räcker länge. Jag försöker tänka smart – köpa varor med lång hållbarhet och är med i kundklubbar för att få rabatter. Intresset för konst och akrylmålning väcktes redan när hon var tre år. – Jag vill ta vara på varje chans när inspirationen kommer, ofta från spelvärlden eller skräckböcker. Än så länge hänger bara en av mina tavlor på väggen, men jag hoppas på fler, säger Armika och sneglar mot sitt pågående skräckinspire-rande verk på staffliet. Klockan närmar sig lunchtid och samtalet avslutas vid Armikas röda dörr. – Ibland känns det överkligt att jag har en egen lägenhet. Men jag känner mig i alla fall så vuxen som jag kan bli som 24-åring, säger Armika och ler. ●

## Dela poäng?

Ja, du som bor hos Förbo, och själv står på kontraktet, kan dela med dig av dina poäng till dina hemma-varande barn.

Läs mer på: [forbo.se/poang](https://forbo.se/poang)





Adriel i Mölnlycke:

# ”Jag och mina lagkompisar vann på 54 timmar”

Från livräddare på Bondi Beach i Sydney till familjeliv och vardag i Mölnlycke. Men vardagen är allt annat än stillsam – mellan brandmannapassen lägger **Adriel Young** oändliga timmar både i och runt Finnsjön som swimrun-atlet.

**H**ej Adriel! Hur hamnade du egentligen här, i Mölnlycke?  
– Min fru Caroline pluggade marknadsföring i Sydney 2007. Hon blev kvar i några år, men sen gick jag med på att ”testbo” i Sverige i ett år. Nu har det blivit tio år, haha. Vi har en ständig diskussion om var vi ska bo, men det blir svårare att flytta tillbaka ju äldre barnen blir.

**Minns du ditt första intryck av Sverige, och varför blev det just Mölnlycke?**  
– Ja, att jag älskade det! Det var varmt varje dag och jag njöt av löprundorna runt Finnsjön redan då. Jag tycker om ”den lilla bykänslan” här. Det hade säkert varit tuffare om det varit vinter första gången jag var här, men jag har lärt mig att uppskatta det också. Caroline är uppväxt i Mölnlycke, så det var ett självklart val. Jag gillar närheten till både naturen och stan.

**Finns det något typiskt svenskt som du inte vant dig vid än?**  
– Ja, kaviar! Jag är också chockad över hur mycket kaffe svenskarna dricker. I Australien dricker vi bara kaffe på café. Runt Bondi Beach är det långa köer till caféerna på morgnarna.

**Först livräddare och nu brandman. Var det självklart med ett fysiskt yrke?**  
– Definitivt. Dessutom är det en bra kombination med swimrun – i jobbet kan jag styrketräna på arbetstid. Att jobba i team och få hjälpa människor är det bästa som brandman.

**När slår ditt hjärta snabbast – på tävling eller uttryckning?**  
– Helt klart på uttryckning. Man vet aldrig vad man ska stöta på, och det handlar ju om liv och död. Larm där barn och unga är inblandade är det värsta.

**Så, vad är swimrun?**  
– Det är en uthållighetssport där man växlar mellan att springa och simma. Sporten passar alla, både barn och vuxna. Du måste inte simma långt eller vara särskilt duktig – bröstsim funkade också! Här i Mölnlycke finns stora möjligheter med alla fina sjöar och kombinationen av skog och asfalt. Det är idealiskt.

**Men dina distanser är långt ifrån korta. Kan du berätta om guldets i uthållighetstävlingen ”One Water Race” i augusti?**  
– Det är den värsta tävlingen som finns, haha. Ändå har jag kört fyra gånger och vunnit tre. Jag och mina två lagkompisar vann på 54 timmar, och loppet innehöll sex mil simning och 20 mil löpning inklusive orientering. Stundtals mår man riktigt dåligt, men då peppar vi varandra.

**Hur får du träningen gjord när motivationen tryter?**  
– Om mina tuffa pass var lätta skulle alla göra dem, så det är min morot när det känns motigt. Mitt mål är att träna hårt och tävla lätt. Jag tränar alltid på morgonen, även efter nattpass, så det blir gjort.

**Tre VM-guld i ”ÖtillÖ” och tre vinster i ”One Water Race” – vad är nästa mål?**  
– Vi får se. Nästa mål kanske blir att klättra i bergen och åka mer skidor med barnen, det är också viktigt för mig.

**I våras arrangerade du och Caroline ”Finnsjön 100”. Berätta mer!**  
– Jag ville testa hur många varv som krävdes för att komma upp i 100 kilometer. Snacket gick och till slut blev det ett lopp med 70 personer. Första starten var klockan fem på morgonen, sedan var 50:e minut fram till klockan åtta på kvällen. Antalet varv valde man själv, men 100 kilometer blev 18 varv. Jag hoppas vi kör i vår igen, med ännu fler på startlinjen. ●



**Adriel Young**  
**Ålder:** 37 år  
**Bor:** I Mölnlycke, precis intill Finnsjön  
**Familj:** Fru Caroline och barnen Penny, 6 år, och Tilly, 8 år.  
**Gör:** Brandman och elitidrottare i swimrun.  
**Prestationer:** Fyra VM-guld och ett VM-silver i ”ÖtillÖ” samt tre vinster i ”One water race”  
**Hatpasset:** ”Intervaller, det är alltid vidrigt”.





Trasiga möbler, överblivet virke och gamla växter. I Bruksbutiken på Återbruket Kikås får kasserade bygg- och trädgårdsprodukter nytt liv. Här jobbar återbruksspecialisten **Stina Moberg**, som dagligen ser hur viljan att tänka cirkulärt växer.

# Återbruk i första hand

**S**LIT OCH SLÄNG är passé. Nu gäller det att vårda det vi redan har. På anläggningen Återbruket Kikås tas allt från möbler, kläder och husgeråd till byggmaterial, verktyg och växter emot. En del prylar går till externa aktörer, medan andra får nytt liv i den egna Bruksbutiken. Här renoveras trädgårdsmöbler, växter planteras om och nya produkter skapas av material som annars hade gått till spillo.

– Mycket av det som skänks är fullt funktionsdugligt. Vissa saker säljs som de är, medan andra kräver lite handpåläggning, till exempel trädgårdsmöbler som slipas och oljas. Vi erbjuder också "upcyclade" produkter, alltså sådant som omvandlats till något bättre. Just nu testar vi att tillverka odlingslådor och en serie trädgårdsmöbler av återbrukat material, säger Stina Moberg.

**TILL HÖSTEN VÄXLAR** Bruksbutiken upp med inomhusmöbler och produkter av kreativt återbruk.

– Vi får in många möbler som behöver lite kärlek. Därför vill vi testa att restaurera och sälja dem själva, utifrån olika stilar som retro, allmoge och modernt, säger Stina Moberg.

Intresset för återbruk växer, både bland de som skänker och handlar.

– Cirkulärt återbruk är ingen trend, utan är här för att stanna. Hos oss är krukor populärt, men vi tar också gärna emot mer virke, växter och marksten – sådant som har lång livslängd och enkelt kan återbrukas, säger Stina Moberg. ●



## ÖPPETTIDER



| Återbruket Kikås:    | Bruksbutiken:        |
|----------------------|----------------------|
| Måndag–tisdag: 08–19 | Tisdagar: 12–18      |
| Onsdag: 11–19        | Torsdagar: 10–16     |
| Torsdag: 08–16       | Lördag–söndag: 10–14 |
| Fredag–lördag: 08–16 |                      |
| Söndag: 09–14        |                      |

## Stinas tre bästa återbrukstips:



### 1 Anordna en gårdsloppis eller bytesdag

**BJUD IN GRANNARNA** till en loppis eller bytesdag på gården. Genom att återanvända och byta prylar i stället för att köpa nytt bidrar du till en mer hållbar konsumtion, sparar pengar och skapar en starkare gemenskap i ditt bostadsområde – en enkel och meningsfull insats för en mer miljövänlig livsstil.



### 2 Knyt ihop inredningen med färg

**HAR DU EN** brokig skara second hand-möbler som känns lite spretiga? Då kan en gemensam kulör göra underverk för att binda ihop stilen! Måla om dina möbler i din favoritfärg och få ett personligt, hållbart och snyggt resultat, samtidigt som du skapar en enhetlig känsla i hemmet.



### 3 Byt sticklingar med grannarna

**ATT BYTA PLANTOR** och sticklingar med grannarna är ett enkelt och trevligt sätt att sprida grönska i kvarteret – och undvika att köpa nytt. Dessutom minskar risken för att få hem oönskade skadedjur, som den invasiva lövplattmasken, som ibland följer med importerade trädgårdsväxter.

## HALLÅ DÄR!



Christer Molin  
Reprobruket

**FRÅN HOBBY TILL** yrke på heltid. Christer Molin är snickaren som har specialiserat sig på att renovera moderna möbelklassiker.

**Varför är det viktigt att tänka cirkulärt?**

– Vi lever i en osund nyproduktionsvärld. Det finns redan så mycket glas och porslin att det aldrig behöver tillverkas något mer, ändå säljs det massor. Satsa på kvalitet, vårda det du har och handla nytt mer sällan – det vinner både miljön och plånboken på.

**På vilket sätt kan en gammal möbel vara mer hållbar än en ny?**

– En möbel från 60-talet är gjord för att hålla. Dagens möbler har ofta ett annat fokus, nämligen att vara billiga. Moderna klassiker, alltså de som funnits i minst 50 år, är välgjorda och har ett bättre andrahandsvärde.

**Minns du första möbeln som du renoverade?**

– Ja, en Laminofätölj. Det var en drömmöbel som jag alltid velat köpa, men aldrig haft råd med. Till slut slog jag till på en begagnad och testade om jag kunde fixa till den, och det kunde jag. Det blev startskottet för Reprobruket.

**Vad ska man tänka på när man köper en möbel second hand?**

– Köp det du tycker om och som är i fint skick. Svårare än så är det inte. Besök loppisar, kolla in säljsidor och ta reda på vad som är ett rimligt pris.

**Hur kan man förlänga livet på sina möbler?**

– Håll skinnmöbler rena och smörj dem med läderbalsam ibland. Och en tygsoffa kan bli som ny efter en tvätt, det finns flera ställen som hyr ut maskiner för sofftvätt.



# Upptäck kulturens värld i höst

Starta bokklubb med grannarna, laga hemmagjord ramen eller plöj gamla filmklassiker från soffan. Här listar vi fem kulturupplevelser som livar upp höstens regniga dagar.

## → Kulturpoddar i lurarna

Disk, promenaden, pendlingen – allt blir roligare med något välproducerat i öronen. I P3 Musikdokumentär får du följa med bakom kulisserna till några av musikvärldens största artister och låtar. För dig som gillar det oförutsägbara är Snedtänkt med Kalle Lind en skattkista av kulturkuriosa, från 70-talets kioskböcker till udda svenska tv-serier. På med lurarna och börja utforska!



## → Res med smaklökarna

Varför inte smaka på världens alla hörn i höst? Välj ett nytt land varje vecka och laga en klassisk rätt: indisk daal, vietnamesiska vårrullar eller fransk löksoppa.

Mat är mer än bara mättnad – det är kultur, historia och gemenskap. Koka japansk ramen från grunden och se en Ghibli-film eller sväng ihop en smakrik pasta till tonerna av italiensk opera. Bara fantasin sätter gränser. Det finns flera bra receptbanker och bloggar med maträtter efter kultur, till exempel Zeinas Kitchen där du hittar receptet till en mustig och krämig daal med röda linser!

På biblioteket kan du också låna kokböcker från hela världen och inspireras till nästa middagsbjudning. Kultur smakar bäst när den delas!



## → Upplev nästa bokäventyr

När höstkylan kommer är det extra mysigt att sitta i soffan med en kopp te och en bra bok. Starta en bokcirkel med grannar eller vänner och turas om att välja böcker som ni annars aldrig skulle ha plockat upp – en spännande debut, en poetisk pärla eller en historisk klassiker. Med bibliotekets app Biblio kan du enkelt läsa e-böcker och lyssna på ljudböcker gratis och direkt i mobilen.

## → Filmmarathon i soffan

Svenska klassiker, nordiska thrillers eller fransk feelgood? När regnet smattrar mot rutan finns det få saker som slår en riktigt bra film.

Med bibliotekets gratistjänst Cineasterna kan du streama tusentals kvalitetsfilmer direkt till soffan med ditt lånekort. Samla familjen, poppa popcorn och bunkra upp med kuddar – eller kryp upp själv under en filt för det ultimata höstmyset.



## → Skaparglädje med händerna

Låt kreativiteten flöda och ge nytt liv åt gamla plagg. Lappa jeans, gör en väggbonad av tygspill eller varför inte sy om en trasig tröja till en tygpåse?

När det är kallt och ruggigt passar det även perfekt att pyssla med barnen. Måla höstlöv i akvarell, gör ett kollage av tidningar eller tolka ett verk ni sett på museum. Allt som behövs är papper, färg och en stor dos fantasi.



Intresseklubben  
antecknar!

Tipsa oss gärna om ämnen du tycker att vi borde ta upp!  
Skicka dina idéer till: [info@foerbo.se](mailto:info@foerbo.se)