

I säsong

5 sätt att boosta dig i vinter

Tre röster om ...

Vad är egentligen det bästa med julen?

Nyfiken på

Århundradets Mölndalsbo om historiens betydelse

Nummer fyra
December 2025

Förbobladet

Information och inspiration för dig som är hyresgäst hos Förbo



En kväll för tryggheten

Det var kyligt i luften, men varmt i mötena på höstens stora trygghetsvandring genom Säteriet i Mölnlycke.



Också i detta nummer

Klimatsmart och billig mat | Brandsäkra ditt hem | Vad gör en upphandlare?

förbo



12



07



08

Förbobladet

Nummer fyra | December 2025

- 04. Runt hörnet**
Vem håller koll på snöläget, och hur gick det i kundundersökningen?
- 06. Tre röster om ...**
Klapparna, maten, gemenskapen ...
Vad är det bästa med julen?
- 07. Vi på Förbo**
Noelle Nejads jobb som upphandlare styrs av lagar och ramar. På fritiden släpper hon loss kreativiteten med penseln.

- 08. Reportaget**
Reflexvästarna lyste i mörkret och engagemanget var stort på höstens trygghetsvandring i Säteriet.
- 12. Nyfiken på**
Han har bott i Kvarnbyn hela sitt liv och älskar dåtiden. Möt historikern Lars Gahrn.
- 14. Hållbara steg**
Ät klimatsmart och billigt.
- 16. I säsong**
Boosta energin i vinter.

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 foerbo.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
Se avvikande öppettider för jul och nyår på foerbo.se.

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

Ledare

Trygghet skapar vi tillsammans

TRYGGHET ÄR NÅGOT vi skapar tillsammans. Nyligen genomförde vi en trygghetsvandring i Säteriet, ett av våra största bostadsområden. Medverkade gjorde vi på Förbo, kommunen, polisen och hyresgäster. Det blev en kväll fylld av viktiga samtal, goda idéer och stort engagemang. Att få höra hur du som hyresgäst upplever ditt bostadsområde och vad du vill se mer av är ovärderligt för oss i vårt arbete framåt. Genom att medverka till ännu tryggare bostadsområden gör vi det inte bara bättre för dig som hyresgäst utan vi ser också till att ta vårt samhällsansvar i frågan. Detta gör vi allra bäst i samverkan med andra aktörer, och såklart allra helst tillsammans med dig som hyresgäst.

Som hyresvärd kan vi underhålla husen, se till att gräset klipps och att belysningen fungerar – men det är ni som bor i området som ger platsen liv. Det är du och dina grannar som formar områdets själ, skapar gemenskap och trygghet i vardagen. Och för att kunna lägga resurser på rätt saker behöver vi din expertis, dina ögon, för att veta hur saker och ting fungerar i just ditt område.

Därför vill vi uppmuntra dig att fortsätta tycka till och engagera dig. Ett sätt är genom att delta i våra kundundersökningar där svaren hjälper oss att förstå vad som fungerar bra och vad vi kan förbättra. Varje röst, varje synpunkt, bidrar till att göra våra bostadsområden ännu bättre.

Med det vill vi passa på att tacka för det gångna året och ser fram emot att kraftsamla oss ännu mer kring boupplevelsen med vår nya affärsplan.

Vi på Förbo önskar dig en riktigt god jul och ett gott nytt år!



Hej Hanna! Vad ser du mest fram emot under nästa år?
– Jag ska flytta i början av året. Det ska bli både kul och lite pirrigt att hitta rätt bland nya grannar och gångvägar och att se hur mina katter hanterar allt.



Helena Ström
Förbovärd i Lerum

Vad händer när snön kommer?

NÄR VINTERN KOMMER väcks många frågor: när kommer plogbilen, vem sandar och vad ansvarar jag själv för? Förbovärderna Helena Ström reder ut.

Hur funkar det egentligen med snöröjning och halkbekämpning?

– Vi har avtal med entreprenörer som sköter både snöröjning och halkbekämpning. Vissa områden prioriteras först, till exempel där det finns branta backar upp till husen och boenden för 70-plus. Det är viktigt att våra äldre hyresgäster kan ta sig fram säkert! Annars tar de ett område i taget enligt ett rullande schema, så att inte samma områden alltid blir först ut. Fokus ligger på entréer och gång- och cykelvägar mellan husen.

Vem håller koll på snöläget – och vad ansvarar hyresgästerna själva för?

– Våra entreprenörer följer väderutvecklingen noga. Vid fyra-fem centimeter kallsnö och två-tre centimeter blötsnö åker de ut direkt, snöar det mycket kommer de flera gånger per dag. De kommer alltid, men vid snökaos kan det upplevas som att det dröjer. Men vi förstår stressen, alla behöver ju kunna ta sig till jobbet. Om du tycker att ditt område inte är tillräckligt plogat eller sandat får du gärna höra av dig. Däremot ansvarar du som hyresgäst för att skotta vid din egen ingång och din egen parkeringsruta.

Har du några smarta tips om brevlådor eller lås fryser igen?

– Skaffa en bra låsolja! Jag kan också tipsa om "De-icer", ett smidigt medel som även funkar utmärkt för brevlådor.



Fler miljöstationer med fullsortering

AVFALL. Det kommande året kommer Förbo fortsätta att införa hushållsnära förpackningsinsamling i de områden där det inte redan finns. Detta är något som fastighetsägare behöver införa senast 2026, enligt en ny lag om förpacknings-sortering nära bostäder. På Runängsgatan i Ytterby infördes en ny miljöstation med fullsortering 2023. **Nina Sundberg**, hyresgäst, är positiv till förändringen:

– Jag hade rätt nära till insamlingen förut också, men detta är ännu smidigare. Nu kan jag ta med mig avfallet "på vägen" när jag ändå ska ut. Det gör också att jag slipper ha en massa förpackningar som tar upp plats hemma, säger hon.

8 av 10

Så många ger Förbo ett positivt helhetsbetyg i årets kundundersökning! Resultatet är ett kvitto på att vårt gemensamma arbete för bättre boendemiljöer verkligen märks i vardagen.

Vi gläds särskilt åt utvecklingen inom "Rent och snyggt", där många upplever en tydlig förbättring av sophanteringen och städningen via våra avfallsstationer.

86 procent av våra hyresgäster känner sig också trygga i sitt område kvällstid, vilket är något av det viktigaste för att man ska trivas där man bor. Stort tack till dig som tog dig tid att svara – dina synpunkter gör skillnad! I nästa nummer berättar vi lite mer om resultatet.



Fokus på ventilationen

VENTILATION. Under 2026 blir det fortsatt fokus på underhåll av ventilationen. Vi kommer att sota (rensning och rengöring), utföra servicearbeten och göra OVK-besiktning (obligatorisk kontroll av ventilation). Du får alltid information innan och du behöver aldrig betala. Våra entreprenörer kan alltid visa legitimation!

Följande utför arbeten: Mölndal- och Härrydasotarna, Afry samt GK i Mölndal och Härryda, och Höijs, GK samt Climate Care i Lerum och Kungälv.



Ny modell för inre underhåll

UNDERHÅLL. Hyresgästföreningen har sagt upp avtalet om inre underhåll. Det betyder att hyresrabatten försvinner från och med årsskiftet och att du inte längre kan beställa målning eller tapetsering. Övriga tillval kommer att finnas kvar och är möjliga att beställa när prislistan förhandlats klart. Vi ser nu över våra rutiner och arbetssätt för att kunna gå över till ett behovsprövat underhåll framöver. Mer information kommer längre fram, men redan nu hittar du svar på de vanligaste frågorna på [förbo.se](https://forbo.se).

"Förhandlingarna pågår just nu och beräknas vara klar i januari. En rimlig hyreshöjning gör att vi kan fortsätta hålla våra fastigheter i gott skick."

Camilla Lökken, ekonomichef på Förbo, om årets hyresförhandling.



Gratis bredband

BREDBAND. Nu vill vi göra det enklare för fler att bli digitala. Tillsammans med vår fiberleverantör GlobalConnect erbjuder vi dig som bor hos oss kostnadsfritt bredband på upp till 0,5 Mbit/s via flera olika tjänsteleverantörer (gäller för dig som inte redan har en fibertjänst).

Besök globalconnect.se, skriv in din adress och se vilka leverantörer du kan välja mellan.

I korthet

Missa inte Kullgårdslängan

NYPRODUKTION. I mitten på januari lägger vi upp annonserna till de 20 nya lägenheterna på Höjden i Lerum, Kullgårdslängan. Vill du få ett mejl så fort annonseringen startar? Logga in på "Mina sidor" och skapa en bevakning. Gå till "Mitt sökande", "Bevakningar" och "Ny bostadsbevakning" samt kryssa i "Lerum, Höjden, nyproduktion". Då ser vi till att du inte missar någon viktig information. Inflytt planeras till sommaren 2026.

Ingen förändring för TV4

TV. Från januari blir TV4 en betalkanal, men du som bor hos Förbo kommer inte märka någon skillnad. Vi ser till att du kan fortsätta se kanalen precis som vanligt. Samtidigt planerar vi för en gemensam tv-hantering för hela Förbo under 2026, så att alla hyresgäster får samma lösning och kanalutbud.

Brandsäkra ditt hem i vinter

BRANDSÄKERHET. Den här tiden på året förekommer det mest bostadsbränder i landet. Då är det bra att uppdatera dina kunskaper kring brandsäkerhet. Testa gärna din brandvarnare med jämna mellanrum, det kan vara livsavgörande! Och glöm inte släcka brinnande ljus när du lämnar rummet. Små åtgärder gör stor skillnad. Använd bara dedikerade elbilsaddare när du laddar bilen. Fler bra tips hittar du på [förbo.se/brand](https://forbo.se/brand).

Årets största högtid



Det bästa med julen

För vissa är sillen ett måste, för andra är det gröten. Alla har vi våra egna mattraditioner och sätt att fira årets största högtid. Men vad är egentligen det bästa med julen?



Morgan Bråse
Sillföreläsare och en av initiativtagarna till "Årets sill", Klädesholmen



Judith Edvardsson
Kund- och kontorsservice på Förbo, Mölnlycke



Cathrine Jomansson
Verksamhetschef på Hela människan, Lerum

01 Vad tycker du är det bästa med julen, och hur brukar du fira den?
– Att få landa i lugnet efter en intensiv period. Jag vill ha ro omkring mig och passa på att träffa mina tre barn och sju barnbarn. I år firar jag och min fru Linda julafton själva, men på juldagen samlas hela gänget. På morgonen byter jag och Linda julklappar. Lutfisken mitt på dagen kan jag inte vara utan, och för Linda som kommer från Åstol är det saltlånga som gäller. Jag vill gärna hålla fast vid traditionerna och maten är jätteviktig!

02 För dig är kanske sillen självklar. Men finns det något som kan konkurrera?
– Nej, haha! Sillen har varit en klassiker på det svenska julbordet sedan 70-talet. Och för mig, som jobbat med sill i 50 år, är den förstås ett måste. Jag vill gärna ha fem-sex sorter, helst de traditionella sorterna. Den inlagda med lök, morötter och kryddpeppar är min absoluta favorit!

01 Vad ser du mest fram emot med julen och hur ska du fira i år?
– Jag ser fram emot att samla alla, även om det stundtals kan bli lite stressigt. Jag kommer från Nederländerna och har bott i Sverige i 34 år, men har fortfarande inte vant mig vid att laga all julmat. I Nederländerna har vi inte alls samma traditioner, där är det ofta trerätters och ibland äter man på restaurang. Vartannat år firar vi med släkten i Nederländerna, och då vill alla ha den svenska julsinkin, sillen och godiset. I år blir det sista julen i barndomshemmet, eftersom min mamma ska flytta.

02 Så, vad är framgångsreceptet för en bra jul?
– Det viktigaste är att träffas! Annandagen är den skönaste dagen. Varje år tänker jag att det skulle bli lugnare att bara låta en gryta puttra på spisen, i stället för all julmat. Men det skulle nog inte bli så populärt! Alla njuter för mycket av julbordet för att byta ut det.

01 Vad betyder julen för dig?
– En möjlighet att få vara tillsammans! Jag är uppväxt i en familj där mamma och pappa alltid bjudit in grannar och andra som inte hade samma förutsättningar att fira julen. Det har jag burit med mig in i vårt arbete på Hela människan. Här vill vi att alla ska känna gemenskap och tillhörighet, och det blir extra viktigt under julen när många påminns om jular som kanske inte varit så bra. Det är inte alla som ser fram emot den här tiden på året.

02 Hur firar ni julen på Hela människan?
– För många av våra gäster är vårt firande själva julen! Några dagar före jul bjuder vi in till en härlig fest med julmat, sång, quiz och julpåsar till alla gäster. Förra året kom 60 personer, och i år tror jag att det blir ännu fler! Den 22 december ordnar vi också ett mysigt julfirande med gröt, glögg och julklappslek – en lite lugnare tillställning tillsammans.

Intresseklubben antecknar! Tipsa oss gärna om ämnen du tycker att vi borde ta upp! Skicka dina idéer till: info@foerbo.se



Upphandlaren Noelle:

"I konsten får jag utlopp för min kreativitet"

Vad gör en upphandlare egentligen?
– Jag tar fram affärsmässiga avtal och förhandlar fram de entreprenörer och tjänster som vi köper in. Upphandlingarna gäller mestadels entreprenader och nybyggen, men också fastighetsnära tjänster som bygg- och elarbeten i våra bostadsområden. Mitt jobb har stor betydelse för hyresgästernas upplevelse av sitt område.

Vad tycker du bäst om med ditt jobb?
– Det är att jobba med de grundläggande principerna inom lagen om offentlig upphandling. När man gör det blir upphandlingarna transparenta och rättvisa, vilket motverkar korruption. Men det också



Noelle Nejad

Ålder: 32 år

Bor: Öjersjö

Gör: Upphandlare

Därför jobbar jag på Förbo:

"Här kan jag dra nytta av mina utbildningar som upphandlare och byggingenjör, en perfekt kombination."

väldigt roligt att få vara med i processen när nya fastigheter växer fram! Jag får vara en del av något som kommer stå kvar i många år framöver. Det är kul att kunna se ett fysiskt resultat av något jag arbetat med.

Hur är stämningen på Förbo-kontoret?

– Den är så bra, det är en härlig och avslappnad atmosfär. Här finns en genuin omtanke, det märks att man bryr sig om varandra.

När du lämnar jobbet, vad gillar du att göra då?
– Jag är engagerad i två ideella föreningar inom mänskliga rättigheter och jämställdhet. Det brinner jag verkligen för! Jag älskar konst också. Jag målar en del hemma, främst med akryl. Mitt jobb är väldigt styrt till lagar och ramar, men i konsten får jag utlopp för min kreativitet. Det är skönt att kunna släppa det strukturerade en stund och låta penseln gå. ●

TRYGGHETSVANDRING

Med trygghet som gemensamt mål

Mörkret har lagt sig, reflexvästar glimmar och samtalen går mellan grannar, kommun och polis. På trygghetsvandringen i Säteriet möts personer med olika perspektiv, och tillsammans skapas en gemensam bild av hur området kan bli ännu tryggare.



Säteriet i Mölnlycke är ett av Förbös största bostadsområden med cirka 800 lägenheter. I över 20 år har området renoverats på både utsida och insida.

”

Fler hyresgäster borde ha varit med, tycker jag. Det är bra att känna till vad som händer i området.”

Elisabeth Ahlström, Hyresgäst i Säteriet



↑ Trygghetsvandringen inleddes med fika och samling i Säteriskolans matsal, innan deltagarna delades in i två grupper.



↑ Stämningen är på topp i båda grupperna. För kommunpolisen Martin Bohlin är det både viktigt och roligt att komma ut och träffa invånare.

Det har regnat hela dagen, men just som det börjar skymma och folk börjar samlas i Säteriskolans matsal avtar dropparna. Det finns macka och kaffe till den som är hungrig och gott om sittplatser. Om en liten stund ska det bli trygghetsvandring genom bostadsområdet Säteriet i Mölnlycke och många inbjudna är på plats. Tillsammans med Förbo är det olika avdelningar från kommunen, som parkförvaltning och brottsförebyggande rådet, men även Härryda Energi, polis och hyresgäster.

– Vi kompletterar varandra. Med många olika ögon, som alla har olika blick på området, kan vi identifiera fler saker som behöver förbättras. Samtidigt får vi en gemensam bild av dagsläget, säger **Hanna Holmström Tomic**, kommunikationschef på Förbo, innan det är dags för vandringen.

Reflexvästar delas ut till de som vill ha och trygghetsvandringen börjar. Två grupper tar varsin väg för att hinna täcka in hela bostadsområdet. En av dem som är med är kommunpolisen **Martin Bohlin**.

– Senast jag var med på en sådan här vandring var det vår och kvällarna var ljusa. Nu är det mycket mörkare, så vi kommer säkert hitta andra saker den här gången, säger han och fortsätter:

– Trygghetsvandringar är något vi på polisen prioriterar, vi



Hanna Holmström Tomic

Kommunikationschef, Förbo



Martin Bohlin

Kommunpolis, Härryda

vill vara med på sådant här. Det är viktigt att aktivt arbeta för att skapa tryggare områden och det är ett sätt för oss att komma ut och träffa dem som bor i kommunen. Dessutom är det ju roligt också.

Alla i gruppen småpratar med varandra och promenerar på gångbanan i utkanten av Säteriet. Blickarna söker efter trasiga lampor, mörka hörn och sträckor som känns olustiga. En av hyresgästerna som är med är **Ing-Marie Nilsson**. Hon har bott i bostadsområdet i nästan 20 år och är suppleant i Hyresgästföreningen.

– Det är som en oas här, vi har naturreservatet alldeles intill och det finns fina vägar att promenera på. Jag känner mig trygg här, men jag är inte ute om kvällarna. Det är annorlunda på sommaren förstås, då är man ute mer, säger hon.

ING-MARIE GÅR VIDARE och frågar en kvinna från kommunen om det inte är lite väl mörkt där borta på gångvägen. De sneddar genom några buskar och inspekterar gatubelysningen. Visst borde det finnas ytterligare en lyktstolpe just här, det blir väldigt mörkt bland buskagen.

– Det är verkligen värdefullt att få med hyresgästerna på sådana här vandringar. Det är ju de som lever och rör sig i området, säger Hanna Holmström Tomic från Förbo.

Hon går längst fram i gruppen och visar vägen.



↑ Ljussättning är en viktig åtgärd för att öka tryggheten. Vid lekplatsen Sagoparken upptäcktes en och annan trasig lampa.



→ Hanna Holmström Tomic, kommunikationschef på Förbo, visade vägen och noterade allt som upptäcktes på vandringen.



↑ Ett tiotal hyresgäster deltog på trygghetsvandringen. Håll utkik efter vandringar i ditt område under våren.



Ing-Marie Nilsson

Hyresgäst, Säteriet



Elisabeth Ahlström

Hyresgäst, Säteriet

Hanna har en karta över området och skriver noteringar på allt som upptäcks, medan hennes kollega tar bilder med sin mobiltelefon.

– Varför lyser det inte under den bänken där? frågar Hanna när hon styrt vandringen till Säteriets stora lekplats Sagoparken.

– Det är samma med bänken där borta, det måste vara något fel, konstaterar de och tar ytterligare en mobilbild.

EN VANLIG ÅTGÄRD för att öka tryggheten är just ljussättning. En annan, mer tidskrävande och långsiktig åtgärd är att tänka strategiskt när området byggs ut med fler bostadshus och lokaler. Äldre flerfamiljshus har oftast bara ingångar från ena hållet av byggnaden. Det gör att baksidan lätt kan bli folktom eftersom det inte finns några naturliga anledningar att passera där. Med ny bebyggelse, lekplatser och upplysta, gemensamma ytor kan ensligheten byggas bort.

En hyresgäst påpekar att det är väldigt mörkt mellan bostadshusen och lekplatsen. Där finns inga gångbanor eller bänkar, men däremot en stor gräsmatta och några kullar där barnen gillar att åka pulka när det snöat.

Hanna noterar det på sin karta och får snart byta papper, engagemanget är stort! Förutom förbättringsförslag kommenterar många det som fungerar bra, som de fina plante-

ringarna och den stämningsfulla belysningen i mörkret.

– De här nedre gårdarna renoverades ett par år efter att de övre gårdarna blivit upprustade. Och då hade vi lärt oss en del och vi tog med oss det. Till exempel är gångarna mellan husen på de övre gårdarna raka, medan här slingrar de sig och böljar fram lite mer. Det blir mer parkkänsla vilket är fint, säger Hanna.

Elisabeth Ahlström bor i Säteriet tillsammans med sina två tonårsdöttrar. Det här är första gången hon är med på en trygghetsvandring.

– Fler hyresgäster borde ha varit med, tycker jag. Det är bra att känna till vad som händer i området. Samtidigt är det positivt att så många olika aktörer är på plats. Då kan saker och ting bli gjorda, och ansvaret hamnar där det hör hemma.

TRYGGHETSVANDRINGEN NÄRMAR SIG sitt slut och de två grupperna möts upp. Hannas papper är fulla med anteckningar och uppgifter som nu ska följas upp. Många stannar och småpratar en stund, och Martin Bohlin betonar att polisen alltid vill få en tips om något verkar avvika.

– Om man ser något som känns otryggt behöver man inte vänta på en trygghetsvandring för att prata med oss. Man får gärna höra av sig till polisen på 114 14. ●



Lars Gahrn i Kvarnbyn:

”Ta vara på så mycket ni kan av er egen historia”

I Mölndal vet nog de flesta vem **Lars Gahrn** är. Historiker, föreläsare, skribent, bloggare, och fram till pensionen antikvarie vid Mölndals Stadsmuseum. År 2022 – hundra år efter att Mölndal fick stadsprivilegier – blev han utsedd till Århundradets Mölndalsbo.

Hej, Lars! Du har bott i Mölndal hela ditt liv, stämmer det?
– Ja, jag bor kvar i mitt föräldrahem här i Kvarnbyn. Min far var brevbärare och min mor hemmafru. I början hade vi varken vatten eller avlopp i huset, så det gick åt mycket tid och arbete att sköta hushållet. Det tog sina modiga timmar att tvätta.

Hur var det att växa upp i Kvarnbyn på 50- och 60-talet?
– Det var ett trevligt och omväxlande område, med bebyggelse från alla tider. Och det var nära till naturen, Glasberget var ju helt obebyggt då. Här fanns många andra barn att leka med. Jag gick först i Grevedämmets skola och flyttade sen till Kvarnbyskolan.

Hur blev du intresserad av historia?
– Vårt hus var på den tiden uppdelat i tre lägenheter, och i de båda andra bodde äldre släktingar till min far. De hade så att säga glömt av nutiden, men berättade ofta om gamla tider, och jag lyssnade gärna på dem. Min far var också intresserad av historia. Han brukade ta med mig till olika platser i Västergötland, som Skara domkyrka, Varnhems och Gudhems kloster, Läckö slott och Torpa stenhus.

Hur stort är historieintresset i dagens samhälle? Finns det många som vill bli historiker?
– Ja, det finns många som ägnar sig åt historia och det ges ut otroligt mycket historisk litteratur. Men man kan nog säga att historiekunskaper inte längre hör till allmänbildningen. Förr i tiden var det självklart att man skulle kunna svensk historia, men nu är det ett ämne som mer är ett tillval. Något som är lite roligt att kunna, men inget måste.

Varför är historiekunskaper viktiga, tycker du?
– Det är tråkigt att vara historielös, för då har man svårt att bedöma nutiden och även att föreställa sig framtiden. Det är ju så att väldigt mycket upprepar sig, och kan man historien så kan man få lite förningar om vad som kan komma att inträffa i framtiden.

Balltorp har en lång historia. Men kan du berätta något som inte så många känner till?
– Namnet Östra Balltorp har en lite märklig bakgrund. Många äldre Mölndalsbor tycker att namnet är helt fel, eftersom området ligger en bit från själva Balltorps by, och att det borde heta Peppared eller Kärrahöjd eller så. Men planerna var från början att bygga mycket mer i området: Norra, Södra, Västra och Östra Balltorp. Fast militären satte stopp för de planerna, eftersom det var för nära Sisjöns skjutfält. Så till sist blev det bara Östra Balltorp kvar. Uppe på Kärrahöjd, förresten, bodde länge en sömmerska i ett torp. Långt in på 1970-talet hade hon inte elektrisk ström, utan fick trampa sin symaskin i ljuset från fotogenlampor. Det var nog en av de sista delarna av Mölndal som moderniserades.

Om du fick skicka med ett budskap till dagens unga, vad skulle du säga till dem?
– Ta vara på så mycket ni kan av er egen historia! När man är ung slänger man ofta för mycket, och så ångrar man sig senare. Spara bilder, brev och andra dokument. Och prata med era föräldrar, och far- och morföräldrar, och skriv ner vad de har att berätta om sina liv innan det är för sent. Jag har hört det alldeles för många gånger, ”vad dum man var som inte frågade medan de levde”. ●



Lars Gahrn
Ålder: 72 år
Bor: I Kvarnbyn, Mölndal
Familj: Lillebror i grannhuset
Gör: Historiker, i viss mån pensionerad
Samlar på: ”Prydnadstallrikar. När jag åter på en tallrik vill jag gärna att den har ett motiv, så att jag har något att titta på.”



Måste hälsosam och klimatsmart mat vara dyr? Nej, absolut inte om du frågar dietisten och matkreatören **Hanna Olvenmark** – känd för konceptet ”Portionen under tian”. Med lite planering, säsongstänk och ett välfyllt basskaffereri kommer du långt.

Så äter du klimatsmart och billigt

MAT ÄR ETT av livets stora glädjeämnen och något vi inte kan välja bort. Däremot kan vi påverka vad vi äter, och på så sätt få i oss bättre energi som både är billigare och snällare mot klimatet.

- Bra mat måste inte alltid vara dyrare. Jag tycker det är viktigare att se till helheten än att stirra sig blind på vad enskilda livsmedel kostar, säger Hanna Olvenmark och betonar:
- Och du måste inte vara vegetarian för att äta mer hälsosamt och klimatsmart. Tillsätt linser och bönor i dina kött- och kycklingrätter, då minskar du köttmängden, gör maten billigare och får i dig mer fibrer.

ATT PLANERA VECKANS mat är ett enkelt sätt att både spara pengar, minska matsvinnet och äta bättre och godare. Då slipper du stressa fram nödlösningar som halvfabrikat och hämtmat, tipsar Hanna.

- När vi är trötta är det lätt att fatta fel beslut. Du behöver inte planera varje dag, det räcker att ha tänkt ut några rätter för veckan. Utgå gärna från vad du redan har hemma, vi slänger generellt alldeles för mycket mat. Med en grundplan får du ett lugn i vardagspuslet och tid över till annat.

Hon avslutar:

- Satsa på mat som håller länge och fyll skafferiet med konserver, gryner, baljväxter, nötter och frön. Välj gärna fullkornsprodukter, rotfrukter och grova grönsaker i säsong. ●



Ta del av Hannas signaturrätt ”Grönkålpasta” på webben!

Här finns också receptet till värmande soppor och goda pizzor, som till exempel ”Julig pizza med apelsinkräm, pumpa och rödkål”.



SCANNA MIG!

Så kommer du direkt till receptet på: undertian.com/recept/ Gronkalspasta



Hannas tre bästa kom-igång-tips:



1 Dra ner på köttet och ät mer baljväxter

DE FLESTA KAN dra ner på köttet. Rekommendationen i Sverige är max 100 gram rött kött i veckan. Tillsätt gärna linser, bönor och ärtor i dina kött-rätter – det gör gott för både magen, plånboken och klimatet. Vi behöver äta mer klimatsmarta baljväxter!



2 Ät rotfrukter och grönsaker i säsong

SATSA PÅ SÄSONGENS rotfrukter och grönsaker. Under vintern är det högsäsong för billiga och näringsrika rotfrukter som morötter, rödbetor och palsternacka. Vitkål är också ett utmärkt val som både kan ätas i sallader och tillagas i varma rätter.



3 Satsa på fullkorn och nötter

FULLKORNSPRODUKTER HÅLLER DIG mätt länge och är mer näringsrika. Baka gärna eget rågbröd, det blir ofta billigare. Gör gärna egen granola med nötter och frön, till exempel solroskärnor, hasselnötter och pumpafrön. Nötter har lågt klimatavtryck jämfört med animaliska produkter!

HALLÅ DÄR!



Christina Sahlberg
Sparekonom

MÅNGA KÄMPAR FÖR att få pengarna att räcka till. För Christina Sahlberg, författare och sparekonom på jämförelsesajten Compricer, är första steget till bättre koll på ekonomin att synliggöra sina utgifter.

Hur får man koll på sina vardagsutgifter?

- Gör dina kostnader synliga! Kolla i din bank-app vad du faktiskt lägger pengar på. Då kanske du ser att du spenderar lite väl mycket på take away-kaffe. Att kartlägga utgifterna är första steget, sen kan du börja prioritera.

Vad kan man dra in på?

- Det är en definitionsfråga. Om du mår bra av att äta lunch ute varje dag, så gör det – bara du är medveten om kostnaderna. Bil är extremt dyrt, så fundera på ditt faktiska behov. Men det är de stora kostnaderna du bör ha koll på: boende, mat, el och försäkringar. Det finns tusenlappar att spara.

Så vad innebär egentligen det?

- Var otrogen när det gäller din privatekonomi! Med det menar jag att du ska se över dina avtal. Själv byter jag elavtal varje år och sänker kostnaden varje gång. Handla också i en billigare mataffär, det kan göra stor skillnad på ett år.

Och hur minskar man sin konsumtion?

- Testa 24-timmars regeln. Agera inte direkt på den härliga köplusten, utan vänta ett dygn och känn efter. Ofta går suget över.

Till sist – vad är ditt absolut bästa spartips?

- Automatisera ditt sparande. Och det måste inte vara mycket, 50 kronor i månaden med lite ränta blir mer än du tror.



Så boostar du dig i vinter

Gör en avslappnande yogaövning, ta en rask promenad i dagsljuset och fyll tallriken med antioxidanter. Här bjuder vi på fem enkla sätt att boosta energi och återhämtning i vinter.

→ Fånga dagsljuset

När dagarna är korta gäller det att ta vara på ljuset. En kort promenad mitt på dagen ger både energi och piggar upp humöret. Gå en runda i kvarteret, till skogen eller bara ut på balkongen med kaffekoppen.

Dagsljus, även genom moln, håller igång dygnsrytmen och minskar vintertrötthet. Vill du boosta effekten? Kombi-nera promenaden med en ljudbok eller kort andningsövning ute i naturen.



→ Vinterbad för en extra kick

Vakna till med ett uppfriskande vinterbad och känn hur kylan ger klarhet och ny energi. Ta på mössa, ha en varm badrock redo och bada gärna tillsammans med någon, då blir doppet både tryggare och roligare. Börja försiktigt och bygg gradvis upp tiden, kroppen vänjer sig snabbare än du tror. Efteråt väntar värmen, rosiga kinder och en härlig energikick som håller i sig länge.

→ Rör på dig utomhus

Mörker och kyla kan locka till sofffläse, men en stund utomhus piggar upp både kropp och sinne. Lek med barnen i snön, ta en rask promenad med stavar, snöra på dig broddar och jogga försiktigt eller testa en liten styrkeövning vid lekparken. Känn hur pulsen stiger, kroppen vaknar och humöret lyfter. Ta med en vän och njut av vinterluften!



→ Prioritera återhämtning

Vila och återhämtning är grunden för att orka i vintermörkret. Ta korta pauser under dagen för att ladda batterierna och håll regelbundna tider för sömn. Skapa en kvällsrutin som hjälper kroppen att varva ner: släck skärmar en stund innan läggdags, läs en bok, tänd ett ljus eller drick en kopp örtte. Enkla yogaövningar som barnets position, liggande vridning eller en lugn framåtfällning kan frigöra spänningar och lugna sinnet. Kombinera gärna med djupandning – andas in genom näsan på fyra sekunder och ut genom näsan på sex – eller avsluta med ett varmt bad eller lugn musik. Små kvällsritualer gör det lättare att somna gott, vakna utvilad och känna mer energi och glädje under vinterdagarna.



→ Fyll tallriken med färg

Under vintern behöver kroppen extra vitaminer, antioxidanter och energi. Fyll tallriken med färgglada grönsaker, rotfrukter, citrus och bär, ju fler färger, desto bättre! Testa en varm rödbetssallad med fetaost, en morotsgryta med linser eller varför inte en smoothie med hallon och ingefära? Färgglad mat gör det enklare att stå emot vintertröttheten och boostar kroppen inifrån.



**Intresseklubben
antecknar!**

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