

HEM *längtan*

2022 # 4

Inspiration, information &
hemlängtan från Alebyggen

*Elever från Nol
invigde Ängvallen*

*Eva kryssade rätt
– vann månadshyra*

*Ökade kostnader
för Alebyggen*

Vi önskar
God Jul
med

Juliga recept &
hållbara klappar

Sms varnar vid akuta händelser

ALE KOMMUN HAR en tjänst som automatiskt meddelar via sms om det till exempel är en vattenläcka i ditt område, eller om det pågår en kris som ett gasutsläpp, en över-svämning eller större brand.

Om du är skriven på en adress i Ale och har en mobiltelefon registrerad där får du automatiskt dessa sms.

Den som inte är skriven på en adress i kommunen men kanske jobbar eller har sommarstuga här, har skyddat nummer eller ett oregistrerat kontantkort, kan också få sms:en genom att anmäla sig på Ale kommuns webbplats. Där kan du också avregistrera dig om du inte vill ha sms:en.

Läs mer på ale.se sök "SMS vid kris eller störning" ●



FOTO: JOHAN EKLIUND, MSB

INSPIRATION, INFORMATION & HEMLÄNGTAN
ges ut av AB Alebyggen

ANSVARIG UTGIVARE
Johan Redlund

REDAKTION Magnus Soovik, Alebyggen och Birgitta Lagerlöf, Bild & bokstav.

Skriv till info@alebyggen.se

PRODUKTION Birgitta Lagerlöf, Bild & bokstav

TRYCK Sandstens tryckeri

Vem vill du ska bli Arets granne?

HAR DU EN GRANNE som du uppskattar och som kanske gör det där lilla extra för att du ska trivas i ditt boende.

En jury bestående av anställda på Alebyggen utser tre vinnare bland nomineringarna. Priset är ett presentkort på Ale Torg och en blomma. Vinnarna bjuds också på en måltid tillsammans med Alebyggens anställda. ●

Så här gör du:

MEJLA granne@alebyggen.se med din grannes namn och en kort text där du skriver varför du tycker den eller de förtjänar att vinna senast den **31 januari 2023**. Den/de som motiveras måste vara hyresgäst hos Alebyggen.



FOTO: MATTHEW NEVINS BELL, UNSPLASH

Öppettider jul och nyår

ALEBYGGEN HAR ÖPPET som vanligt alla vardagar under jul- och nyårshelgerna med undantag för dagen före julafton och trettondagsafton då vi stänger klockan 12. Vi har stängt alla röda dagar.

ÖPPETTIDER

måndag, onsdag-fredag: 8-12
tisdag: 15-18

TELEFONVÄXEL

måndag-torsdag: 8-17
fredag: 8-13
Telefon: 0303-330 800

Delas ut av **OK ALEHOF**

Alebyggen

OMSLAGSBILD

Tomtebluss i juletid.
Foto: Wout Vanacker, Unsplash

AB ALEBYGGEN är ett allmännyttigt bostadsföretag som äger och förvaltar cirka 2 100 lägenheter i Ale kommun.

BESÖKSADRESS

AB Alebyggen, Ale Torg 7, Nödinge
www.alebyggen.se

AKUTA FEL (Efter kontorstid)

Kontakta SOS Alarm: 031-334 10 45

Siffran: 32 148 var antalet invånare i Ale kommun år 2021. Det kan jämföras med 24 517 stycken år 1991 och 18 355 år 1971.

Om du behöver en fullmakt!

OM DU TILL EXEMPEL ska hämta ut en nyckel, ditt p-kort eller beställa renovering men av någon anledning inte kan ordna det själv, kan du låta en annan person göra det genom en fullmakt.

På Alebyggens hemsida finns en fullmakt som du kan ladda ner och skriva ut. Den finns under hyresgästinfo/blanketter. Blanketten kan också hämtas i receptionen.

På fullmakten ska det framgå tydligt vem som ger

fullmakten och till vem, samt namn, personnummer och kontaktuppgifter för båda.

Fullmaktsgivare är den person som låter en annan företrädare henne eller honom, och fullmäktig är den som går in och företräder den som inte kan närvara.

Skriv också vad fullmakten ska användas till och hur länge den är giltig. Hör av dig till Alebyggen om du har frågor kring fullmakten. ●

En blankett för fullmakt kan du hämta i receptionen hos Alebyggen eller ladda ner från webben, www.alebyggen.se

Hej Anette...

... Brandt som började arbeta på Alebyggen som kundservicemedarbetare och förvaltningsassistent i oktober.

Anette har tidigare jobbat med försäljning av yrkeskläder, personligt skydd och profilprodukter i många år.

– Det har varit bra, men till slut vill jag ändå hitta på något nytt och sa upp mig. Så såg jag platsannonser om tjänsten på Alebyggen och tänkte att det lät spännande.

Anettes huvudsakliga arbetsuppgift är att bemanna receptionen och hjälpa hyresgästerna med deras ären-



Välkommen till Alebyggen!

den. Övrig tid är Anette behjälplig för annan personal på kontoret och stöttar med sådant de inte hinner med.

Anette bor i Romelanda tillsammans med sin man och tre barn. Men som liten bodde hon på Klöverstigen i Nödinge, så det områ-

det är välbekant.

När Anette inte arbetar blir det mycket tid med familjen och hon gillar promenader, skidåkning och att läsa böcker. Just nu läser hon "Innan jag glömmer" av skådespelaren Nina Gunke som handlar om att leva med en demenssjukdom. ●

Kom ihåg att

blåsa ut ljusen!

FOTO: JOANNA KOSINKA, UNSPLASH



Efter maten fick den nya arenan i Änggården Södra Nol visa vad den går för när fyrorna lekte den populära leken "Slimeklumpen". Det gäller att ta sig förbi klasskompisarna utan att bli fångad, då blir man en slimeklump och är ute ur leken.

FOTO: BIRGITTA LAGERLÖF



Eleverna bjöds på korv i alla dess former, nypopade popcorn och chokladbollar innan det var dags att hitta på ett namn på den nya arenan.

Elsa och Julia i 4B berättade att de redan brukar leka på arenan med sina kapphästar.



Nolskolans elever gav Ängvallen sitt namn

Med lek, korv och popcorn invigde elever från årskurs fyra Alebyggens nya utomhusarena i Södra Nol.

Mellan tuggorna fick de också ge förslag på vad arenan ska heta. Ängvallen blev det vinnande förslaget.

Alebyggen hade plockat fram både popcornmaskinen och stora grillen för att ge hungriga elever från Nolskolan något att äta vid invigningen

av den nya arenan på Krokängsvägen i Södra Nol.

PÅ PLATSEN FANNS tidigare en tennisbana som inte användes och den nya multiarenan är en del i arbetet att utveckla området och ge barn och unga fler möjligheter till aktiviteter.

På arenan, som har konstgräs, finns möjlighet att bland annat spela fotboll, innebandy och basket.

Årskurs 4 i Nolskolan var inbjud-

na att inviga, och också namnge, arenan den 25 november.

Tillsammans hade de funderat på passande namn och det kom in många bra förslag som en jury från Alebyggen hade att välja mellan.

Det segrande förslaget, Ängvallen, kom från Leona och Ella i klass 4 A som har fått varsin landslagströja med sitt eget namn som belöning.

BIRGITTA LAGERLÖF



FOTO: MAGNUS SOOVIK

Bland många bra förslag valde juryn till slut ut Ängvallen som namn på den nya multiarenan i Södra Nol. Och glada vinnare blev Leona och Ella i klass 4 A som fick sina landslagströjor med namnet på några dagar senare.



FOTO: BIRGITTA LAGERLÖF

EVA VANN MÅNADSHYRAN!

”Det är knappt jag tror det är sant”

Alla blir både förvånade och glada. Men nog var det lite extra roligt att meddela Eva Johansson att hon vunnit den fria månadshyran i ”Kryssa rätt” för i år.

– Jag hade svårt att tro att det var sant, säger hon när vi ses några dagar senare och allt har sjunkit in.

Eva Johansson har skickat in svaren i frågetävling ”Kryssa rätt” i nästan vartenda nummer av Hemlängtan sedan hon flyttade till Norra Klöverstigen för snart tre år sedan. Men att hon skulle ha turen att vinna månadshyran har hon inte trott.

– Nä, verkligen inte. Hoppas kan man ju, men att tro att det ska bli verklighet är en annan sak.

DESTO ROLIGARE NÄR det då händer, och för Eva är pengarna verkligen välkomna. Hon har arbetat som undersköterska inom äldreomsorgen, men ryggen har tagit stryk av det tunga jobbet så nu har hon varit sjukskriven i flera år.

– Man kan ju undra varför man

”Jag har länge behövt nya glasögon, så det får åtminstone bli nya glas.”

Eva Johansson,
vinnare av månadshyran

ska vara så duktig och gå till jobbet med ryggsnitt. Men man vill ju vara till lags och hjälpa till, säger Eva.

SOM SJUKSKRIVEN KAN det som bekant vara svårt att få pengarna att räcka till, och så har det varit för Eva. Nu i höst har dock ett par handlingar gett lite hopp inför framtiden. En av dem är vinsten och den fria månadshyran nu i december, och Eva vet exakt vad en del av pengarna ska gå till.

– Jag har länge behövt nya glas-

ögon, så det får åtminstone bli nya glas, eller kanske till och med nya bågar. Och så ska jag gå till frissan, det vet jag inte när det var senast, säger Eva.

Hon hoppas också bli så stark att hon kan återuppta sin träning på gymmet. Det saknar hon, men har inte riktigt haft krafterna att komma i gång igen.

EVA HADE EGENTLIGEN inte någon anknytning till Nödinge när hon flyttade hit för några år sedan. Men hon trivs bra – både med lägenheten och grannarna. Lägenheten fick hon delvis renoverad när hon flyttade in och den känns fortfarande som ny. Men sedan barnen flyttat ut har tankarna på att byta sin trea till något mindre börjat gro.

Och så passar Eva på att ge lite beröm till Alebyggens kvartersvärdar.

– De är som riktiga göteborgska goa gubbar och kommer fort när man behöver ha något fixat, det är tryggt.

BIRGITTA LAGERLÖF

Kraftigt ökade kostnader för Alebyggen

– ser över takten för renoveringar och nyproduktion

Räntehöjningar och kraftigt ökade kostnader för el, värme, vatten och avfall samt starkt ökande byggpriser har gjort att Alebyggen ser över takten i de stora renoveringarna och planerna på nyproduktion. Läget gör också förhandlingarna om nästa års hyra extra tuffa.

I ngen har väl undgått inflationen och de allmänna prisökningarna i samhället. Inflationen slår brett och drabbar alla, från hushåll till företag. För Alebyggens del märks kostnadsökningarna framför allt när det gäller drift och underhåll av fastigheterna.

- Byggekostnaderna har ökat i flera år och steg dessutom mycket kraftigt i år, med en utveckling av byggekostnadsindex på 15,3 procent jämfört med förra året. Det är den största förändringen på ett år sedan 1970-talet, säger Alebyggens vd Johan Redlund.

Likaså har kostnaderna för el, vatten och avfall gått upp i ungefär samma storleksordning. För ett typiskt flerbostadshus i Ale kommun innebär det



FOTO: GÖRAN ASSNER

På grund av kraftigt ökade bygg- och underhållskostnader ser Alebyggen över takten i nyproduktion och renoveringar. Här de nyproducerade husen på Folketshusvägen i Nol, en del i bolagets upprustning av miljöprogramsområdena.

ökade kostnader med 15,9 procent på ett år. Det är nästan dubbelt så mycket som den allmänna inflationen, som låg på 9,3 procent i mitten av november.

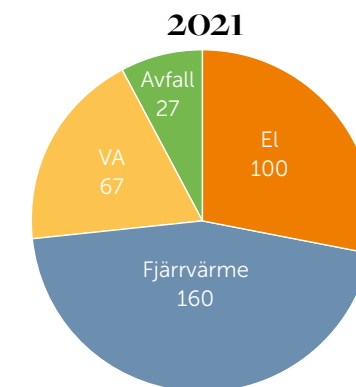
DESSUTOM INNEBÄR DE höjda räntorna ökade kapitalkostnader. Efter ett antal år med väldigt låga räntor, så var prognosen i början av året att Riksbanken skulle börja höja räntorna under 2024, men det senaste halvåret har inneburit ett antal kraftiga höjningar för att mota inflationen.

Trots att en stor del av Alebyggens räntor är bundna kommer bolagets räntekostnader att fördubb-

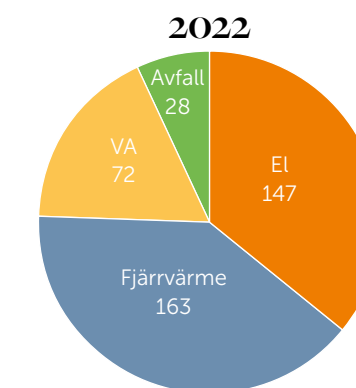
las nästa år i jämförelse med i år.

– På samma sätt som att våra lån till fast ränta gör att räntehöjningarna inte får fullt genomslag direkt, har vi även prissäkringar på el kommande år. Men trots att 70 procent av bolagets elförbrukning är prissäkrad nästa år, så ökar snittpriset ändå påtagligt, säger Johan Redlund.

SAMMANTAGET ÄR DE ökande kostnaderna en utmanande situation, inte minst med tanke på att Alebyggen är mitt i ett flerårigt projekt av nödvändiga renoveringar av sina så kallade miljöprogramsområden.



Taxeburna kostnader i Ale 2021
354 kr/kvm/år



Taxeburna kostnader i Ale 2022
410 kr/kvm/år

I ALE KOMMUN HAR kostnaderna för sophämtning, vatten och avlopp, el och uppvärmning ökat med 15,9 procent sedan förra året. Det visar Nils Holgersson-rapporten som jämför kostnaderna för dessa tjänster i alla Sveriges kommuner. Diagrammen här visar hur kostnaderna i snitt ser ut för ett typiskt flerbostadshus i Ale åren 2021 och 2022, räknat i kronor per kvadratmeter. Snittkostnaden i år är på 410 kronor per kvadratmeter, att jämföra med 354 kronor per kvadratmeter förra året, och det som driver ökningen mest är elkostnaderna. (Data från Nils Holgersson-rapporten.)

– Det här är hus som byggdes för över 50 år sedan och som behöver omfattande åtgärder för att vara bra boenden för våra hyresgäster och fortsatt hållbara i framtiden, säger Johan Redlund.

Dessutom har Alebyggens långtgående ambitioner och planer när det gäller att bygga nya hyresrätter.

– Det är fortfarande stor brist på bostäder och vi vill vara med och bidra med attraktiva och prisvärda alternativ, säger Johan Redlund.

DE KRAFTIGA kostnadsökningarna gör att bolaget nu ser över såväl takten i renoveringar och nyproduktion som övriga utgifter samt fortsätter arbetet med energieffektivisering. Beroende på hur snabbt ekonomin vänder är det troligt att en del projekt skjuts framåt, i väntan på stabilare tider.

Självklart påverkas också förhandlingarna om nästa års hyror av den uppkomna situationen.

– Vi är inne i hyresförhandlingar där vi måste hantera den här kostnadsökningen på ett konstruktivt och hållbart sätt. Från vår sida kan vi konstatera att 2022 års hyreshöjning på 1,89 procent inte på långa vägar har kunnat täcka de kostnadsökningar vi har haft i år, säger Johan Redlund.

HAN ÄR TACKSAM för den trepartsöverenskommelse om hyresförhandlingar som Hyresgästföreningen, Fastighetsägarna och Sveriges allmännyttas enats om



”Vi behöver hitta en hyresjustering som hanterar kostnadsläget på ett balanserat sätt.”

Johan Redlund,
vd på Alebyggen om årets
hyresförhandlingar

tidigare under året. Den nya modellen ger en tydlig vägledning om hur förhandlingarna ska bedrivas och bygger på fem olika faktorer som speglar utvecklingen av samhällsekonomin samt olika kostnader med relevans för förvaltningen av hyresrätter.

– Jag har full förståelse för att många hushåll har fått det tufft. Men man ska komma ihåg att det i ett sådant här läge är tryggt och bra att bo i hyresrätt. De som bor i egna hus eller bostadsrätt och har stora lån drabbas av mycket högre kostnadsökningar för sitt boende. Vi behöver hitta en hyresjustering som hanterar kostnadsläget på ett balanserat sätt, säger Johan Redlund.

BIRGITTA LAGERLÖF

Prishöjningar 2023 vid individuell mätning

Från och med 1 januari 2023 höjs priserna för hyresgäster som har individuell mätning och debitering (IMD) och där kostnaden för hyresgästens egen förbrukning av el, kall- och/eller varmvatten finns med på hyresavin från Alebyggen. Priset har inte justerats på flera år men höjs till årsskiftet utifrån Alebyggens självkostnad.

• El höjs från 1,479 kr/kwh till 2,06 kr/kwh. För en lägenhet

som förbrukar 2 500 kwh per år innebär det nya priset 469 kr/mån i totalkostnad, inklusive 40 kr/mån i fast avgift.

• Kallvatten höjs från 27,6 kr/kbm till 31,75 kr/kbm.

• Varmvatten höjs från 78,55 kr/kbm till 82,79 kr/kbm.

(kwh = kilowattimme och kbm = kubikmeter)

En fröjdefull jul!



Den här tiden på året är det alltid hög julstämning hos Alebyggen. Då passar vi på att bjuda på några av personalens favoritrecept. Hoppas det smakar!

Helens saffranspannkaka



SÅ HÄR GÖR DU:

Börja med att starta ugnen och sätt den på grader två hundra, stöt saffran och socker i en mortel hårt så grannarna börjar undra.

Blanda söndervispade ägg, mandel, grädde, saffran i din färdiga gröt, håll allt i en ugnssäker form och sätt in i mitten för att gräddas och bli söt.

Efter 30 minuter pannkakan är klar och färdig att njutas med grädde och bär, du kan välja att äta den varm, kall eller varför inte tillsammans med Pierre.

INGREDIENSER:

1 sats med risgrynsgröt
(egengjord eller färdigköpt)
0,5 g saffran
2 msk socker
3 st ägg
1 dl skällad, hackad sötmandel
2 dl vispgrädde
1 msk smör till formen





Mirelas saffransrutor med vit choklad och pistage

SÅ HÄR GÖR DU:

Mät upp romessens i en skål, blanda i saffran och låt i 10 minuter stå, klä en form med bakplåtspapper i måtten 20x20cm och 175 grader sätt ugnen på.

Smält smör och blanda i socker, vaniljsocker och din saffranslag, rör i ägg och sedan mjöl för att blandas till en tjock smet i ett slag.

Hacka pistagenötter blanda i dem i smeten tillsammans med vit choklad, håll i hela smeten i din form och grädda den i 30 minuter så blir mamma glad.

Låt smeten svalna och sen in i kylan och låt där stå i flera timmar, kommer smaka underbart när juldagsmorgon äntligen glimmar.

INGREDIENSER:

1 pkt saffran (0,5 gram)
1 msk Romessens från exempelvis Dr Oetker
200g smör
2 ½ dl strösocker
2 tsk vaniljsocker
1 ägg
3 dl vetemjöl
150g vita chokladknappar eller grovhackad vit choklad
ca 2 dl pistagenötter



Lottas enkla pepparkakor de luxe

SÅ HÄR GÖR DU:

Börja med att kavla ut pepparkaksdeg lagom tunt, kavla ut mandelmassa/marsipan till samma storlek men ej runt.

Placera täcket av marsipan ovanpå ditt täcke av pepparkaksdeg, rulla dem till en rulle, delar i skivor i mått av en centimeter bred

Lägg på en plåt och sätt dem i mitten av din ugn, gräddas enligt recept för pepparkaksdeg – nu kan du vara lugn.

INGREDIENSER:

En sats pepparkaksdeg
En paket mandelmassa eller marsipan



Daniels juliga morotsmuffins

SÅ HÄR GÖR DU:

Börja med att starta ugnen och ställ in den på grader hundrafemtio, vispa ägg och socker vitt och pösigt till toner av julmusik från din radio.

Blanda de torra ingredienserna i en bunke och vänd ner äggsmeten, när den är blandad i med morötter och matolja och tänk inte på dieten.

Placera muffinsformar på en plåt och fyll dem med smet som är klar, grädda dem i mitten av ugnen i 45 minuter och du färdiga muffins har.

Låt dem svalna i sina formar och vispa frosting till en krämig smet, bred frosting över dina muffins och garnera med en morot lite diskret.



INGREDIENSER:

3 ekologiska ägg
3 dl strösocker
3 dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
3 tsk bakpulver
1 1/2 tsk malen kanel
1 tsk malen kardemumma
1/2 tsk malen ingefära
1 nypa salt
1 1/2 dl matolja
4 1/2 dl rårivna morötter

Cream Cheese Frosting

60 g mjukt smör
4 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker

Skal av 1 lime
100 g philadelphiaost
Kristyrmorötter som dekoration

Jessicas juliga daimfudge

SÅ HÄR GÖR DU:

Grovhacka mörk choklad och lägg den tillsammans med smör en värmeständig bunke i plast, ställ den över en kastrull med sjudande vatten så allt tillsammans smälter i en hast.

När du har en jämn smet tag bort bunke från kastrull och tillsätt mjölk som är söt, låt smeten svalna lite innan du håller i hackad daim, men inte för fort så den blir blöt.

Spara 1/3 av din daim för att använda till garnering och göra fint, täck en form på 15x30cm med bakplåtspapper som inte smakar mint.

Håll ner smeten i formen och garnera med dina bitar daim som du sparar, in med fudgen i kylen och låt den stelna och du har nu godisbaket till jul avklarat.

INGREDIENSER:

400 g mörk choklad (55% kakaohalt)
25 g smör
1 burk sötd kondenserad mjölk (397g)
3 st dubbeldaim



Anettes saffranstryffel

SÅ HÄR GÖR DU:

Koka upp grädde och saffran i en kastrull, bryt ned chokladen i saffransgrädden tripp, trapp, trull.

Allt rörs ihop till chokladen är helt och hållet smält, låt allt svalna över natten i en burk som du har i allt hållt.

Forma den kalla smeten i runda små bollar, rulla dem i kokos tills de stelnar utan att du kollar.

Förvara dem svalt och njut dem med välbehag, till en varm glögg vid decembers 24:de dag.

INGREDIENSER:

200 g vit choklad
1 dl vispgrädde
0,5 g saffran
kokosflingor



Magnus lussebullar med mandelmassa

SÅ HÄR GÖR DU:

Smält smör i en kastrull, blanda i mjölk och värm till den blir fingervarm, nu ska du röra i saffran och låta blandningen få sin gula färg med charm.

Smula jäst i en bunke och blanda i lite av din degvätska tills jätten är upplöst, tillsätt resten av vätskan, blanda i socker och häften av mjölet, det blir seriöst.

Blanda i resten av vetemjölet och rör kraftigt tills degen är smidig – låt jäsa, under den timman det tar du kan diska och kanske en stund att en bok läsa.

Kavla ut degen platt och bre på rumsvarmt smör och mandelmassa, rulla till en rulle och dela den i centimeter tjocka skivor som vi tror ska passa.

Sätt ugnen på 220 grader och låt bullarna jäsa i 30 minuter medan du njuter, pensla med ägg och pärlsocker om du vill, sätt sedan in dem i max 8 minuter.

När bullarna fått fin färg och du tycker att de är sådär extra fina och klara, tag ut dem och bjud med mjölk och kaffe eller låt dem till julafton vara.

INGREDIENSER:

125g mat- och baksmör
4 dl standardmjölk
1 g saffran
50 g färsk jäst för söta degar
1 st ägg
1 krm salt
1 dl strösocker
14 dl vetemjöl
Smör

Fyllning

100 g mat- och baksmör,
rumsvarmt
100 g mandelmassa, riven

Garnering

1 st ägg, lätt uppvispat
Pärlsocker



Tack till Mirela Cehic, Helen Gustafsson, Lotta Nordgren, Anette Olsson, Jessica Petersson och Daniel Shamoun för recept samt Magnus Soovik för recept, rim och foto.



Hållbara klappar

Ett hemstickat plagg har utsetts till årets julklapp. Vi spinner vidare på trenden och tipsar om hållbara julklappar – och som heller inte gräver så stora hål i plånboken. Låt dig inspireras.

GE TID

GE AV DIN TID till någon. Det kan vara en middag, en utflykt, en halv eller hel dag i naturen eller en dag då mottagaren får bestämma vad ni ska göra. En extra fin present till en person som är stressad, ensam eller mår dåligt.



FOTO: ISTOCKPHOTO



FOTO: BIRGITTA LAGERLÖF



FOTO: TANAPHONG TOOCHINDA, UNSPLASH

IT-SUPPORT

ERBJUD MORMOR OCH MORFAR it-support. Rensa datorn, uppdatera mobilen eller visa hur en ny app eller tjänst fungerar. Är du en hejare på att koppla ihop hemnätverket, eller att få igång en ny smart-tv? En klapp som definitivt kommer att uppskattas.

SKÄNK PENGAR

TILL DEN SOM REDAN har allt är det perfekt att ge pengar till dem som verkligen behöver det. Det finns gott om välgörenhetsorganisationer med särskilda julgåvor och anpassade paket dit behovet är som störst.

KULTUR

TA CHANSEN ATT överraska någon med en kulturupplevelse. Kanske något som mottagaren inte brukar gå på, eller som hon eller han inte tycker sig ha råd med. Och varför inte göra det tillsammans så att det blir en gemensam upplevelse?

HEMMA-GJORT

ÅRETS JULKLAPP ÄR ett hemstickat plagg. Men självklart går det bra med en massa annat som är gjort av den som ger. Den som gillar att stå i köket kan till exempel ge bort en burk hemmagjord chutney, marmelad, kola eller något från Hemlängtas julrecept. Och för den snickarglade kan en personlig bokhylla, tv-bänk eller en skärbräda bli den bästa gåvan någonsin.

SOM NYTT AV BEGAGNAT

GAMLA TRASIGA JEANS kan ganska lätt omvandlas till en väska, grytlapp eller ett kuddfodral. Pimpa med pärlor och den gamla vinflaskan blir en läcker ljusstake och mössan en fin hatt. Med lite fantasi går det att återanvända mycket material av sådant som var tänkt att slängas.



Elisabeth hjälper dig få koll på ekonomin

Det är kärva tider och kan vara svårt att få pengarna att räcka. Då gäller det att ta kontroll över sin ekonomi, innan det går för långt och skuldberget börjar växa.

– Med en budget ser man svart på vitt vart pengarna går, och det finns alltid något att göra, säger **Elisabeth Forsberg**, budget- och skuldrådgivare på Ale kommun.



Hon har hjälpt många som fått ekonomiska problem. Det är vanligare än man tror, och kan drabba precis vem som helst. En skilsmässa, långvarig sjukskrivning, arbetslöshet eller som nu när inflationen är hög och elpriset rusar i väg, är exempel

på händelser som kan ge helt andra ekonomiska förutsättningar.

Rådet från Elisabeth är att inte vänta och hoppas att det löser sig. Det är bättre att sätta sig ned och titta igenom ekonomin. Kommunens budget- och skuldrådgivare

kan hjälpa till, men det går också ganska lätt att göra sin egen hushållsbudget, en översikt på hur mycket pengar som kommer in varje månad och hur stora utgifterna är.

– Blir det minus, eller nästan inget kvar är det dags att göra något åt situationen. Många tror att de har koll på sin ekonomi, men när man väl sätter sig och tittar på sina utgifter blir de flesta överraskade. ”Oj, lägger jag så mycket på det”, får jag ofta höra, säger Elisabeth Forsberg.

BUDGETEN BLIR EN ögonöppnare för vad man faktiskt kan dra ned på för att få pengarna att räcka. Elisabeth tipsar om att ett konto-

Några råd från Elisabeth:

- Gör en hushållsbudget, även om du tycker dig ha koll på ekonomin. Det ger en bra översikt och gör att det är lättare att ”ställa om” ekonomin om det behövs.
- Försök att spara ihop till en buffert. Den behövs vid oförutsedda händelser och för att även fasta kostnader varierar under året genom att de betalas års- eller kvartalsvis.
- Se över stående utgifter som mobil-och

breddbandsabonnemang, försäkringar med mera. Prova att pruta ner dina kostnader. Det kostar inget att fråga.

- Spara ihop till resan eller soffan du tänkt köpa i stället för att ta den på avbetalning. Det lönar sig alltid att betala kontant.
- Ta hjälp! Det är aldrig för sent. Ju tidigare du hör av dig, desto lättare är det att vända skutan.



Hos Ale kommuns budget- och skuldrådgivare finns broschyrer med tips och råd för din hushållsekonomi.

utdrag från banken är ett bra sätt att få koll på utgifter. Börja vid datum för löning, och gå igenom post för post för att se vart pengarna går.

Mat är ofta en stor post, och där kontoutdraget inte ger detaljer om vad man har köpt. Då kan det vara bra att under en period spara kvitton och sammanställa hur mycket som går till olika saker som mat, godis och snacks, hygienprodukter och så vidare.

– Ofta är det små, men ofta återkommande utgifter, som överraskar. Många köper till exempel en ”kaffe att ta med” varenda dag. 25 kronor verkar så lite för stunden, men på ett år blir det 5 000 kronor.

ELISABETHS ERFARENHET är att det alltid går att göra något för att förbättra läget. Ibland räcker det att dra in på några mindre ut-

gifter som att handla när det är extrapriser och rabatter och unna sig det där lilla extra lite mer sällan. Men i vissa lägen behövs mer. Då kan du behöva se över ditt boende, flytta till något billigare, hyra ut ett rum eller att kanske sälja bilen.

När ekonomin börjar kärva är det lätt att stoppa huvudet i sanden och blunda för problemen. Kuverten med räkningar åker i papperskorgen i stället för att betalas, och till slut har man kronofogden efter sig. Då om något är det viktigt att söka hjälp.

– Det är väldigt skamfyllt att ha ekonomiska problem och många drar sig för att söka hjälp. Men det är inget att skämmas för och kan verkligen drabba vem som helst. Vi finns här för att hjälpa till och dömer ingen, säger Elisabeth Forsberg.

BIRGITTA LAGERLÖF

Det här kan budget- och skuldrådgivaren hjälpa till med

- Hjälpa till att göra en hushållsbudget för att se vart pengarna går.
 - Hjälpa till att hitta lösningar på eventuella betalningsproblem.
 - Ge råd och stöd till den som är skuldsatt.
 - Ge stöd inför och under skuldsanering.
- Du hittar Ale kommuns budget- och skuldrådgivare på www.ale.se under Ekonomiskt stöd och rådgivning.

På nästa uppslag finns tips på hur du kan spara på el i hemmet.

Många bäckar små...

...gör en stor å. Det kan vara lätt att tro att det inte lönar sig att spara på el när man bor i lägenhet och bara betalar för hushållsel. Men med dagens elpriser gör det skillnad – och dessutom gör vi klimatet en tjänst genom att bara använda den energi vi verkligen behöver. Här kommer några tips.

Stäng av med strömbrytaren

Apparater som tv, stereo och dator drar el även när de står i standby-läge. Ta för vana att alltid stänga av din hemelektronik med strömbrytaren i stället.



Släck lampor

Ha inte lampor tända i onödan och i rum där du inte är.



FOTO: KATE TRIFO, UNSPLASH

Använd vattenkokare

Det drar mindre energi att koka upp vatten i en vattenkokare än i en kastrull på spisen.

Fyll tvättmaskinen

Fyll maskinen när du ska tvätta och ta dig en extra funderare på om plagget verkligen behöver tvättas. Ibland räcker det med vädring eller att ta bort enstaka fläckar.

Lufttorka om du kan

Torkskåp och torktumlare drar mycket energi, låt tvätten lufttorka om det är möjligt. En torkställning på balkongen fungerar utmärkt.

Välj 40° i stället för 60°

Välj så låg temperatur som möjligt. Om du tvättar i 40 grader i stället för 60 halverar du nästan energiåtgången.



FOTO: CHRISTIAN FICKINGER, UNSPLASH

Byt till lågenergilampor

Om du byter dina gamla glödlampor mot energisnåla LED-lampor sparar du 50–70 procent energi. Numera finns LED-lampor till det mesta, även till julbelysning och adventsstjärnor.

Tina fryst mat i kylskåpet

Låt fryst mat tina i kylskåpet. Det tar lite längre tid, men kylskåpet drar mindre energi när det kyls ner av den frysta maten.



FOTO: KATE TRIFO, UNSPLASH

Ingen varm mat i kylen

Låt maten svalna innan du ställer in den i kylskåpet eller frysen.

Sköt om din frys

En frys full av is drar mer energi än en avfrostad. Ha som vana att frosta av frysen regelbundet, gärna två gånger per år.

Rätt temperatur i kyl och frys

Ha rätt temperatur i kyl och frys. I kylen rekommenderas en temperatur på +4°C och i frysen -18°C.

Jonas tipsar!

Här ger Alebyggens kvartersvärd Jonas Rhodén tips på hur du kan spara el i ditt hem. Har du frågor eller önskemål på vad vi ska ta upp här? Mejla dem gärna till info@alebyggen.se



Alebyggen svarar:

Sju frågor om bostadskö och uthyrning

Vi får många frågor om uthyrningsregler. Uthyrare Mirela Cehic svarar här på några av dem.



bostad tillsammans är det viktigt att båda två registrerar sig i bostadskön.

Hur lång tid tar det att få en lägenhet?

● I snitt tar det 4–10 år. I nyproducerade lägenheter där hyrorna är lite högre kan det gå snabbare och även för lägenheter där vi har en åldersgräns som boenden för 65+, där inte lika många kan söka.

Vad gäller för andrahandsuthyrning?

● Första steget är att lämna in en ansökan till oss. (Finns att skriva ut på vår hemsida under Hyresgäst – Blanketter) Vi kan inte godkänna en andrahandsuthyrning via telefon. Skäl till att hyra ut kan vara att man ska studera eller har fått ett arbete på annan ort eller att man vill prova på att bo som sambo.

Hur funkar poängsystemet?

● Den som registrerar sig i vår bostadskö får ett poäng per dag – efter ett år har du alltså 365 poäng. I första hand är det den sökande som har flest poäng som får hyra lägenheten. Vi tittar även på vissa ekonomiska aspekter och boenderefrens.

Behöver jag förnya min plats i bostadskön?

● Ja, minst en gång var sjätte månad.

Kan jag överlåta mina köpoäng?

● Nej, köpoängen är personliga och kan inte överlåtas till någon annan. Om man som par söker

Vad gäller vid lägenhetsbyten?

● Ändrade familjeförhållanden kan göra att man behöver större eller mindre lägenhet. Det kan också vara av ekonomiska skäl, att man vill ha en lägre hyra eller högre standard. Även vid byte måste en ansökan skickas in. (Finns att skriva ut på vår hemsida under Hyresgäst – Blanketter) Lägenhetsbytet behöver inte göras inom Alebyggen, utan kan vara en hyresrätt hos en annan hyresvärd.

Något mer att tänka på?

● Oftast är handläggningstiden upp till 3 månader för andrahandsuthyrning och lägenhetsbyten. Men under semester-tider kan det ta längre tid, kom ihåg att skicka in ansökan i tid.

Har du frågor om ditt boende?
Skriv till info@alebyggen.se



FOTO: MARLESE STREIFLAND, UNSPLASH

Plocka upp efter bästa vännen...

HUNDEN ÄR JU som bekant människans bästa vän och oftast hur fin som helst. Men tyvärr har vi på en del platser problem med att husse och matte inte plockar upp efter sin vän när de är ute och rastar.

Så, tänk på dina grannar. Plocka upp hundbajset så slipper de komma hem med stinkande skor.

Kryssa rätt:

Det enda du behöver göra för att vara med och tävla är att svara rätt på fem frågor. Svaren hittar du genom att läsa tidningen. De av Alebyggens hyresgäster som skickat in rätt svar på någon eller några av tävlingsetapperna under året deltar i utlottningen av en fri månadshyra. Vinsten gäller hyran för december.

Första pris i etapptävlingen är ett presentkort på Ale Torg för 500 kronor. Andra och tredje pris är en liten present. Tävligen gäller enbart Alebyggens hyresgäster.



A. Vad heter den nya arenan för sport och lek i Södra Nol?

- 1. Ängvallen
- X. Änggårdens arena
- 2. Änggårdsvallen

B. Hur mycket vit choklad ska det vara i Anettes saffranstryffel?

- 1. 100 g
- X. 200 g
- 2. 300 g

C. Vad heter Ale kommuns budget- och skuldrådgivare?

- 1. Anette Brandt
- X. Eva Johansson
- 2. Elisabeth Forsberg

D. Hur mycket energi sparar du med LED-lampor jämfört med glödlampor?

- 1. 40–60 procent
- X. 50–70 procent
- 2. 60–80 procent

E. Hur många poäng får man på ett år i Alebyggens bostadskö?

- 1. 200
- X. 365
- 2. 730

Så här tävlar du:

Lämna din rätta rad på Alebyggens hemsida. Gå in på Alebyggens hemsida klicka på meny "Hyresgästinfo" sedan via "Hemlängtan - vår hyresgästtidning" och klicka på "Till vår tävling Kryssa rätt". Glöm inte att fylla i namn, adress och lägenhetsnummer. Bara ett svar per hushåll får skickas in. Det går också bra att posta svaren. Skriv den rätta raden samt namn, adress och lägenhetsnummer på ett vykort och skicka till: **Kryssa Rätt, AB Alebyggen, Box 104, 449 22 Nödinge.**

VI VILL HA DITT SVAR SENAST DEN 31 JANUARI

Grattis, Einar

Stort grattis till Einar Wilhelmsson på Folketshusvägen i Nol som vann ett presentkort på 500 kronor i senaste Kryssa rätt och fick besvara några frågor ur Hemlängtans hemliga frågelåda.

Vad har du jobbat med och varför valde du det?

– Jag har jobbat inom militären hela mitt liv, sedan 1973 på helikopterdivisionen på Säve tills jag gick i pension för några år sedan. Man skulle göra värnplikten och jag stamanställd mig ganska snabbt och har trivts, så jag blev kvar inom militären.



Hur länge har du bott hos Alebyggen?

– Sedan 1989. Jag skilde mig och behövde en lägenhet.

Vad är det bästa med Ale?

– Det är fin natur häromkring, Jag spelar en del golf på Ale golfklubb på Alfhem's Kungsgård. Där är det fint. På sommaren brukar jag leta checkpoints i Ale Orienteringsklubbs satsning "Hittaut" där man letar kontroller runt om i kommunen.

Ingen kan göra allt men alla kan göra något

För några år sedan gav sig mina ungar in i scouternas värld. Det tog inte så lång tid innan frågan dök upp om jag kunde tänkta mig att vara scoutledare. Ni vet, hela föreningslivet i Sverige hänger ju på det där. Att föräldrar står i kiosk, skjutsar hit och dit eller i någon form tar på sig en ledar- eller tränarroll. Hur som helst, det blev att lära ungar att tälja utan att skära sig i handen och kunna få i gång en eld i alla väder. Häromveckan bjöd vi in några samhällsaktörer för att berätta om sin verksamhet. En Faktum-försäljare fängade omedelbart uppmärksamheten.

Barn i åldrarna 8–10 år med mycket spring i benen sitter inte stilla utan anledning. Men nu satt de för en stund som små ljus. Det blev ett fint litet samtal om hur livet kan bli. Att det ibland är de där små sakerna som gör att kursen blir krokig. Att det för en del kan bli både en och två dikeskörningar. Hur det känns att inte bli hälsad på men också hur det känns att bli sedd. Att det faktiskt kan räta upp sig om någon är uppmärksam nog och sträcker ut en hand vid rätt tillfälle. Eller fortsätter att sträcka ut handen även om den inte togs emot den där första gången.

NÄSTA GÅNG DE små scouterna stöter på en utsatt människa är jag säker på att de har med sig erfarenheten från det där samtalet. Antingen känslan i magen och eller tanken i bakhuvudet men mest sannolikt både och. Det är ju så det är med alla interaktioner vi har människor emellan. De ger ringar på

vattnet. Insikten om att ingen kan göra allt men att alla kan göra något ger oss förmåga att knuffa saker och ting i rätt riktning varje dag.

På vår personaldag i december kommer vi jobba med hur vi gemensamt kan fänga situationer när människor hamnar snett. I allmännyttan hanterar vi allt mellan dränering och omläggning av tak. Och mitt däremellan finns livet i och mellan husen. Tillsammans med er hyresgäster ser vi när något inte är som det ska och ibland är det enkelt att själv göra skillnad. Andra gånger är saker mer komplicerade och då får vi ta hjälp av varandra.

DET ÄR EN turbulent tid och till och med en sådan enkel sak som att spela fotboll blir delvis en historia om politik, makt och orättvisor. Det enda som hjälper mot sådant är att inte slå ned blicken utan fortsätta framåt för göra saker bättre. Det börjar dra ihop sig mot jul och vi får se om det singlar ner stämningsfulla snöflingor lagom till den tjugofjärde. Jag önskar er alla en fin julhelg och ett gott nytt år!

JOHAN REDLUND
vd Alebyggen

