

HEM *längtan*

2026 # 3

Inspiration, information &
hemlängtan från Alebyggen

Glada krukväxter
med enkla knep

*Är du redo om
krisen kommer?*

Lätt att
återvinna rätt

A photograph of a family of three dressed in Viking-style clothing. A man with a beard and glasses, wearing a green tunic, stands on the left holding a long wooden staff. A woman with blonde hair, wearing a white dress with a brown belt and a necklace, stands on the right. A young child in a blue dress stands in front of them. They are positioned in front of a large, arched wooden door with intricate carvings and a metal latch. The background shows the wooden structure of a building.

Lever
vikingaliv

Grävarbetet i Älvängen i gång

I VÅRAS BERÄTTADE vi om ett av årets stora arbeten – byte av rör i marken på flera gårdar i Älvängen

Tanken var att arbetet skulle starta i maj och pågå en bit in på hösten. Dessvärre blev arbetet försenat.

– Det avtal vi tecknade med den vinnande entreprenören överklagades, säger Jörgen Wessberg, projektledare.

Första veckan i september kunde dock entreprenören etablera sig och arbetet har startat.

– Tidsplanen är att det ska vara klart vecka 51 om vi inte stöter på något oväntat.

De adresser som omfattas av arbetet är Göteborgsvägen 109-245, Ivar Arosenius väg 5-56 och Helges väg 5-93. ●

Tipsa redaktionen

VAD VILL DU läsa om i Hemlängtan? Vi tar tacksamt emot tips till reportage om spännande hyresgäster eller händelser i bostadsområdena. Skriv till info@alebyggen.se ●

INSPIRATION, INFORMATION & HEMLÄNGTAN
ges ut av AB Alebyggen.

ANSVARIG UTGIVARE
Johan Redlund.

REDAKTION Magnus Soovik, Catarina Mattila och Mona Östebo, Alebyggen, samt Kajsa Sandin, Skriva.

Skriv till info@alebyggen.se

PRODUKTION Kajsa Sandin, Skriva – journalistik & kommunikation.

TRYCK Sandstens tryckeri.



FOTO: ISTOCK

"Digital hjälp i vardagen" finns att få under flera tillfällen i höst.

Få digital hjälp på ditt närmaste bibliotek

Tycker du att det är knepigt med alla funktioner på mobiltelefonen eller förstår du inte riktigt hur surfplattan fungerar? Under hösten finns det flera tillfällen att få hjälp.

Under hösten anordnas "Digital hjälp i vardagen" flertalet gånger på biblioteken i Ale kommun.

Här kan du få hjälp med till exempel mobiltelefon, att lära dig ringa videosamtal på surfplattan eller att läsa tidningen med bibliotekskortet.

Ingen anmälan krävs. ●

Tid & plats

- **Ale bibliotek**, Nödinge: tisdagar, 29 september, 27 oktober, 24 november. Drop in kl 10–11.
- **Skepplanda bibliotek**: måndagar, 28 september, 26 oktober, 23 november. Drop in kl 14–15
- **Surte bibliotek**: måndagar, 12 oktober, 9 november, 7 december. Drop in kl 14–15.
- **Älvängens bibliotek**: tisdagar, 13 oktober, 10 november, 8 december. Drop in kl 10–11.

Siffran: 140

liter är den genomsnittliga vattenförbrukningen per person och dygn i Sverige. Det mesta går åt till personlig hygien som dusch, handtvätt och toalettspolning.

Vad ska hända i Gemenskapens hus?

Föreläsningssal, snickeri, festlokal eller något helt annat. Nu bjuder vi in dig som bor på Klöverstigen till ett idémöte för att bolla tankar kring det som ska bli Gemenskapens hus.

Klöverstigen i Nödinge renoveras och sist ut i projektet blir det före detta servicehuset på Södra Klöverstigen 31–32. Här finns i dag bostäder, kontorsytor för hemtjänsten och en bottenvåning med bland annat områdets hyresgästlokal, som delvis används av föreningar.

– Vi skulle vilja ha mycket mer liv och rörelse i markplanet. Renoveringen blir ett bra tillfälle att tänka nytt, säger Johan Redlund, vd på Alebyggen.

ONSDAG DEN 23 september klockan 18 är boende i området välkomna till ett idémöte i hyresgästlokalen på Södra Klöverstigen 31.

– Då presenterar vi våra tankar kring Gemenskapens hus, som arbetsnamnet är just nu. Men framför



FOTO: KAJSA SANDIN

Det före detta servicehuset ska renoveras och dina idéer behövs.

allt vill vi ta in de boendes idéer och perspektiv. Har man inte möjlighet att komma på mötet får man gärna skicka sina idéer till info@alebyggen.se, säger Johan Redlund.

HUSET KOMMER ATT renoveras 2028, och i planerna finns även att skapa trygghetsbostäder på de övre våningsplanen. ●

"Vi skulle vilja ha mycket mer liv och rörelse i markplanet."

JOHAN REDLUND

Vackra vyer i Källarlidens hissar

TITTA VAD FINT det blev efter renoveringen av hissarna i Källarliden!

Terrasshusen på Källarliden har två unika hissar som inte hade moderniserats sedan husen byggdes på 90-talen. Men sent i våras fick både tekniken och utseendet en rejäl upprustning.

I hisskorgarna kan nu de boende njuta av motiv över trakten – bland annat Bohus fästning (bilden). Hissarna har även fått ny belysning, nytt golv och nyslipade bänkar. ●



Alebyggen

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**

OMSLAGSBILD
Robert, Embla och Wynja, hyresgäster hos Alebyggen och medlemmar i Ale Vikingagårds byalag.
Foto: Magnus Soovik

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

Lätt att göra rätt

– med det blir ofta fel och kostnaderna skenar

Det är enklare än någonsin att återvinna förpackningar. Ändå gör många fel – och kostnaderna skenar.

– Nu är det allvar, säger Patrik Björk, förvaltare.

När du lämnar en förpackning till återvinning hjälper du till att spara stora mängder energi och ser till att naturens råvaror inte faller ur kretsloppet. En konservburk kan bli material i en cykel, ditt mjölkpaket en papperskasse och din schampo-flaska en ny blomkruka.

SVERIGES MÅL ÄR att minst 70 procent av alla förpackningar ska materialåtervinnas år 2030. Flera insatser görs för att det ska vara lätt att återvinna. Ett exempel är att du i dag ibland kan se samma symbol på förpackningen som på återvinningskärnen. På så sätt ska det vara tydligare var förpackningarna ska slängas.

– Är det en lila symbol för plast på din förpackning slänger du den helt enkelt i återvinningskärlet med samma symbol. Ibland är märkningen svart, men symbolen syns tydligt, säger Patrik Björk.

EN ANNAN ÅTGÄRD för att underlätta återvinningen är fastighetsnära insamling. Från och med den 1 januari 2027 ska alla hushåll i Sverige kunna sortera sina vanligaste förpackningar – pappers-, plast-, metall- och glasförpackningar – nära bostaden.

– De flesta av våra områden har redan fastighetsnära insamling. På andra ställen kommer vi att komplettera med fler kärl, och miljöhus i vissa fall.



PATRIK BJÖRK

TROTS ATT DE flesta har nära till sina återvinningskärl är alldeles för många av Alebyggs hyresgäster för dåliga på att återvinna. Och det blir kostsamt!

– Kostnaderna skenar när man inte sköter sig.

Kommunen räknar med att varje hushåll ska slänga 45 liter restavfall i veckan.

– Där man inte sorterar ut förpackningar och matavfall behövs större kärl för restavfallet. Överdimensioneringstaxan kommer att bli ännu dyrare efter årsskiftet. Slarv och lathet drabbar alla hyresgäster i form av högre hyra, säger Patrik Björk.

TEXT OCH FOTO KAJSA SANDIN



Så här ser skyltarna ut som sitter på kärnen för återvinning i de flesta av Alebyggs områden. Återvinningssymbolerna är en del av ett gemensamt nordiskt märkningssystem.



Filip Skånberg är kvartersvärd på Norra Klöverstigen. Han önskar att fler sorterade ut sina förpackningar så att kostnaden för restavfallet inte behövde vara så stor. Han påminner också om att aldrig slänga plastpåsar i moloken för matavfall.

Visste du att?

... **metall** kan återvinnas om och om igen utan att kvaliteten försämras?

... **glas** kan återvinnas hur många gånger som helst och bli nya flaskor och burkar?

... återvunnet **aluminium** sparar cirka 95 procent energi jämfört med att tillverka nytt?

... **pappersfibrer** kan återvinnas upp till sju gånger innan de är utslitna? ●

800:-

Så stor är avgiften som Alebyggen ibland kräver av personer som skräpat ned i våra områden.

Sverige på rätt väg!

- Mellan 2016 och 2025 minskade restavfallet, som slängs i soppsäcken, med 23 procent i Sverige.
- Vi slängde i snitt 424 kg/invånare år 2025. Det är 2 kilo mindre än året innan och hela 70 kilo mindre än 2016.
- När det gäller materialåtervinningen syntes en markant ökning av förpackningarna. Svenskarna återvann 5,3% mer förpackningar än under 2024. ●

Fakta: Avfallstrenden från Avfall Sverige.

Beredskaps-
veckan!

En trygg punkt om krisen kommer

Om elen försvinner under en längre tid, en skogsbrand hotar närområdet eller en annan allvarlig samhällsstörning inträffar kan Ale kommun öppna trygghetspunkter. Där finns information, värme och annat stöd för den som behöver.



Din dusch räknas

Rättvisare kostnader och bättre för miljön. Med individuell mätning betalar du för det varmvatten du använder – och får ännu en anledning att spara på det.

Nu införs modellen på Södra Klöverstigen.

En lång, varm dusch eller en snabb avsköljning? Hur mycket varmvatten vi använder skiljer sig från person till person. Med individuell mätning och debitering, IMD, betalar varje hushåll för sitt eget varmvatten.

– Det blir mer rättvist. Den som använder mindre betalar också mindre,

Spara varmvatten!

- Duscha effektivare.
- Stäng av vattnet medan du tvålar in dig.
- Skippa badkaret.
- Diska inte under rinnande vatten.
- Har du en droppande kran – anmäl det till Alebyggen.

säger Alexander Sandgren, energiingenjör på Alebyggen.

IMD finns redan i flera av Alebyggens områden. Den 1 oktober införs det på Södra Klöverstigen. Varmvattnet i duschen, handfatet och vid diskbänken mäts och debiteras. Samtidigt sänks grundhyran enligt en schablon.

IMD är en del av Alebyggens hållbarhetsarbete.

– När individuell mätning införs brukar varmvattenförbrukningen minska med omkring 20 procent. Det sparar både vatten och energi, säger Alexander. ●



ALEXANDER SANDGREN

FOTO: ISTOCK



Beredskapsveckan

- En temavecka som leds av Myndigheten för civilt försvar.
- Genomförs vecka 39 varje år. 21–27 september i år.
- I år arrangeras Beredskapsveckan för tionde gången.

En sådan här orange hög flagga kommer att stå väl synligt när en trygghetspunkt öppnar någonstans i Ale kommun.



Så här skulle det kunna se ut på Da Vinci i Nödinge om en trygghetspunkt öppnas.

”Det handlar mycket om att du ska känna att du får ett stöd – att någon bryr sig”

KARIN DICKENS

Ingen vet när nästa kris kommer. Men om något allvarligt sker är det bra att veta var du kan få information, stöd och hjälp.

Vecka 39 är det Beredskapsveckan och därför passar vi på Alebyggen på att lyfta ämnet.

FÖR DRYGT ETT år sedan lanserades Ale kommuns nya koncept med trygghetspunkter. Trygghetspunkter är särskilda lokaler som kommunen kan öppna vid en allvarlig händelse, samhällsstörning eller kris – alltid tydligt utmärkt med en orange flagga.

Kommunen har rustat flera lokaler för att kunna nyttjas för en trygghetspunkt. I dessa lokaler finns det dessutom möjlighet att ordna med



FOTO: MAGNUS SOOVIK

Angelika Radde och Cicilia Grgic har deltagit i arbetet med att ta fram konceptet för trygghetspunkterna i Ale kommun. Karin Dickens är kommunikationschef.

sängplatser om det skulle behövas.

– Men det kan också hända att vi öppnar upp på en plats som inte är förberedd på samma sätt. Allt beror på var händelsen inträffar och vilken påverkan den får, säger Cicilia Grgic, utvecklingsledare civilt försvar, Ale kommun.

EN TRYGGHETSPUNKT är till för information och grundläggande behov och ska inte ersätta den egna hemberedskapen. Här kan Ale kommuns medborgare få tillgång till bland annat belysning och tak över huvudet, tillgång till toalett och möjlighet att ladda telefonen. På trygghetspunkternaska ska elförsörjning finnas även vid elavbrott.

– Det handlar mycket om att du ska känna att du får ett stöd – att

någon bryr sig, säger Karin Dickens, kommunikationschef, Ale kommun.

PÅ EN TRYGGHETSPUNKT

kommer du också alltid att få information om händelsen, hur den påverkar invånarna och vad kommunen gör.

När en trygghetspunkt öppnas kommer kommunen att berätta det på alla möjliga sätt, bland annat på ale.se och Facebook. Det är även i dessa kanaler kriskommunikationen sker. När strömmen inte fungerar använder kommunen i stället fasta anslagstavlor.

– Det finns en anslagstavla per ort. Får man inte info på annat sätt kan man kolla på dessa tavlor, säger Karin Dickens.

KAJSA SANDIN

Trygghetspunkter

TILLGÅNG TILL:

- Skydd mot väderpåverkan.
- Information om händelsen och samhällets åtgärder.
- Dricksvatten.
- Varmt vatten för exempelvis medhavd välling och frys-torkad mat.
- Möjlighet att ladda telefon och elektronik.
- Första hjälpen-kit.
- Toalett.
- Belysning.
- Möjlighet att larma 112.
- Information om närmaste öppna skyddsrum, apotek, drivmedel, sjukvårdsmottagning och livsmedelsbutik. Hänvisning till krisstöd.



Anslagstavlan vid pendeltågsstationen i Nödinge.

Informationspunkter

FASTA ANSLAGSTAVLOR:

- Surte, pendeltågsstationen.
- Bohus, pendeltågsstationen.
- Nödinge, pendeltågsstationen.
- Nol, pendeltågsstationen.
- Alafors, busshållplatsen nära Älvgymnasiet.
- Älvängen, pendeltågsstationen.
- Älvhem, återvinningsstationen.
- Skepplanda, Albotorget.

Är du redo?

7 tips för en bra krislåda

En kris kan snabbt göra vardagen besvärlig. Därför behöver alla som kan ha en hemberedskap. Här får du värdefulla tips för hur du gör dig redo.

En vecka. Så länge behöver de flesta av oss klara vår vardag utan samhällets service. Då kan samhällets fokus ligga på att hjälpa dem som har svårast att klara sig själva i en kris.

Cicilia Grgic, som jobbar med civilt försvar på Ale kommun, ger här sina bästa tips för hur du skaffar dig en bra krislåda.

– Det spelar ingen roll om du bor i lägenhet eller villa. Oavsett är det en vecka du ska klara dig och då behöver du det mest grundläggande. Så en krislåda behöver vara väldigt individuellt anpassad. Det kan vara allt från de läkemedel du måste ha till att du har ett husdjur som du också behöver tänka på, säger hon.

Hennes främsta medskick är dock att lära känna dina grannar. Då blir det mycket enklare att hjälpas åt i en kris.

– Jag tänker också: håll koll på de gamla. Ring dina äldre anhöriga, men håll även koll på dina äldre grannar, säger Ciccilia Grgic.

KAJSA SANDIN



**"Ring dina äldre
anhöriga, men håll
även koll på dina
äldre grannar"**

CICCILIA GRGIC

1.

ANPASSA INNEHÅLLET

Krislådan ska anpassas för ditt hushåll. Viktiga mediciner, hundmat, blöjor – tänk efter vad du behöver i en händelse som gör att du inte kan gå och handla som vanligt. Enligt Myndigheten för civilt försvar bör du ha receptbelagd medicin för en månad hemma.

2.

VÅTSERVETTER OCH HANDSPRIT

I en kris då vi är utan vatten vill vi inte slösa på dricksvattnet i onödan. Våtserveetter och handsprit är bra att använda i stället för att tvätta händerna i vanligt vatten.

3.

DRICKSVATTEN

Räkna med att det behövs 3-5 liter vatten per person och dag. Fyll vattendunkar som du ställer mörkt och svalt. Att frysa in vatten i pet-flaskor är ett bra tips. Då har du även kylklampar om det skulle behövas.

4.

VÄRME OCH LJUS

En ficklampa, värmeljus, tändstickor eller tändare. När elen går behöver vi något att lysa upp vårt hem med. Levande ljus ger dessutom värme.

Exempel på varor som passar bra att ha i en krislåda. Men din krislåda ska anpassas efter dig.



5.

KALORITÄTT

Det som du kanske försöker äta lite av till vardags passar ofta bra i en krislåda. Kaloritäta varor som ger snabb energi, till exempel choklad, energibars, nötter passar riktigt bra i en krislåda.

6.

SOPPÅSAR FÖR TOABESÖK

Kan vi inte spola i toaletten så
behöver vi göra våra behov
någon annanstans. Rejäl
soppåsar eller sopsäckar
funkar bra.

7.

SE ÖVER MATVARORNA

Var tredje månad, då "Hesa Fredrik" ljuder, kan vara ett bra tillfälle att se över innehållet på din krislåda. Byt ut matvaror som är på väg att gå ut i datum och använd dem i stället. Tänk även på att köpa in saker med lång hållbarhet till din krislåda. Nötter, konserverburkar och bönor är exempel på sådana varor.

**SIDOR MED BRA
INFO OM
HEMBEREDSKAP:**

- **livsmedelsverket.se** – beredskap.
- **mcf.se** – råd till privatpersoner – hemberedskap.
- **krisinformation.se** – förbered dig – hemberedskap

Levande *vikingaliv* i Ale

Till stridsträningen på tisdagar kommer medlemmar från Väst-sverige. Byalagets stridsgrupp heter Gautelfr Stridrink och gruppens sköld är gul och grön.

Strid med dåtida vapen, sköldar och rustning – men också historiskt hantverk och odling. I Ale är vikingalivet i högsta grad levande. Hemlängtan hälsade på Bylaget på Ale Vikingagård en helt vanlig tisdagskväll.

TEXT KAJSA SANDIN • FOTO MAGNUS SOOVIK

SÖDER OM ÄLVÄNGEN, mellan Göta Älv och E45:an, ligger Ale Vikingagård. Från parkeringen intill motorvägen leder en några hundra meter lång spång fram till gården, som ligger intill en skogsdunge.

Embla Björck, sambon Robert Rasmusson och dottern Wynja är på plats precis som de brukar på tisdagar. De har varit medlemmar i Bylaget i tre år och känner sig hemma här. Gemenskapen är stor och här finns många vänner med barn i samma åldrar.

– Jag och Robert träffades på Medeltidsveckan på Gotland. Vi bodde i Jönköping när vi fick barn, men när han behövde söka nytt jobb flyttade vi till

Emblas tatuering är en gammal runa som heter Wynjo och betyder lycka och glädje. Dotterns namn Wynja är den kvinnliga formen av Wynjo.



Kompisarna Erik Ringholm (till vänster) och Christian Johansson (till höger) har hållit på med Eastern i några år. Intresset för vikingatiden är stort. Christians sambo Kristel har nyligen flyttat till Älvängen från Norge. Paret träffades på en vikingamarknad i Oslo.



Lödöse – mycket för att Vikingagården fanns här, säger Embla som är Byalagets sekreterare och har varit intresserad av vikingatiden sedan barnsben.

NUMERA BOR FAMILJEN hos Alebyggen på Norra Klöverstigen och de åker till Ale Vikingagård flera gånger i veckan.

I dag är det stridsträning och Robert ska vara med. Han gick med i Byalagets stridsgrupp för något år sedan och blev helt såld på härkamp, som är en form av kampsport.

– Jag hade ett fysiskt jobb tidigare och kände inget behov av att röra på mig, men när jag satte mig i skolbänken behövde jag träna något. Det här är jättekul, säger han.

BYALAGETS KRIGARE HAR en egen undergrupp som heter Gautelfr Stridrink och betyder Göta älvs stridskämpar. Här återskapas vikingatidens krig och stridigheter. Western heter stilen som de flesta tränar.

– Du krigar med svärd, spjut, yxa och pilbåge och de skydd du behöver

är suspensoar och en handske. Sedan finns det en stil som heter Eastern också. Där behöver du fler skydd, förklarar Robert.

ALLT FLER KOMMER gående mot gården. De allra flesta är precis som Embla och hennes familj iklädda vikingakläder. Två av dem är kompisarna Erik Ringholm och Christian Johansson, som har mer utrustning än de andra.

Christian från Älvängen bär en stor hjälm och på överkroppen sitter en lamellrustning.



Här tränar stridsgruppen en så kallad brostrid.

– Vi tränar Eastern och där är det krav på skydd – tjocka handskar, hjälm, knäskydd med mera. Hela kroppen är en träffyta, säger han.

Hjälmen väger närmare sex kilo och är specialtillverkad av en smed. Det här är ingen billig hobby, förklarar han. Det som lockar med vikingalivet är hela upplevelsen.

– Främst är det vår egen historia. Den här stridsträningen är också en sport för oss. Sedan är det ju även en livsstil. Det här bröstskyddet sitter jag till exempel hela vintern och reparerar. Det är mycket pill.

DET ÄR INTE bara krigarna som har en egen grupp i Byalaget. Här finns även grupper för trädgård, hantverk, läger och bågskytte. Embla Björck tränar bågskytte på onsdagar. I dag, medan krigarna tränar strid, passar hon på att jobba vidare med sina broderier.

– Jag älskar hantverket, att brodera, sy och pyssla, säger hon.

Beatrice Nylander Ludvigsen, som bor i Lilla Edet, sitter och väver med nyfödda dottern Linnea i en bärsele. Det hon väver kallas bräckband – ett smalt mönstrat tygband som kan

Ale Vikingagård

- Ale vikingagård är en rekonstruktion av ett danskt långhus från 900-talet.
- Uppförandet av husen påbörjades 2001. Långhuset är 17 meter långt med en största bredd på cirka sju meter.
- Ale Vikingagård anses vara ett av de främsta rekonstruerade exemplen på en stormannagård.
- Den drevs i kommunal regi fram till 2015. Sedan 2016 driver den ideella föreningen Ale vikingagård, Byalaget, verksamheten.
- Långhuset är låst när ingen i Byalaget är där, men själva gården står öppen för allmänheten att promenera runt och kolla in.
- Första helgen i maj varje år är det Vikingamarknad på gården. I år kom cirka 2 500 besökare.



Långhuset.

FOTO: EMBLA BJÖRCK

Prova på!

3 oktober kl 12–17
anordnar byalaget på
Ale Vikingagård en
prova på-dag.

Vikingatiden

- Vikingatiden varade ungefär år 800–1050. Under den tiden seglade människor från Skandinavien över stora delar av Europa för att bedriva handel, upptäcka nya områden och ibland plundra.
- Vikingarna var skickliga båtbyggare och deras långskepp gjorde det möjligt att resa både över öppet hav och på floder långt in i Europa.
- Trots myten var inte alla vikingar krigare. De flesta var bönder, hantverkare och handelsmän som levde på gårdar tillsammans med sina familjer.
- Människorna trodde på fornnordiska gudar som Tor, Oden och Freja. De använde runor som sitt skriftspråk, ristade i stenar och träbitar.

Källa: Historiska museet



användas som ett skärp runt midjan eller som dekoration och förstärkning på kläder. Runt midjan hänger ett brickband i ull som hon köpt.

Naturliga material, att sy egna kläder och att laga plagg och skor är en självklarhet. På olika second hand-ställen i kommunen letar de linne-gardiner och dukar som sedan kan bli fina klänningar.

– Även saker i päls och läder kan vi köpa, sprätta upp och göra något nytt av, säger Embla.



”Även saker i
päls och läder
kan vi köpa,
sprätta upp
och göra något
nytt av.”

EMBLA BJÖRCK

PÅ VIKINGATIDEN VAR det lika självklart för männen att kunna laga sina egna kläder och skor medan de var ute på sina långa resor. Kvinnorna var oftast hemma på gården och hade generellt större frihet än många kvinnor i samtidens övriga Europa.

– Kvinnorna hade hand om ekonomin, hushållet och gården – männen var ju borta. Ibland kunde hon ha trälar på gården som hon bestämde över, säger Beatrice.

Från gräsytan framför långhuset hörs klingande vapen och tunga andetag när krigarna tränar.

ERIK OCH CHRISTIAN som tränar den lite tuffare formen, Eastern, står avsidet och strider mot varandra. Erik använder en tvåhandsyxan medan Christian slåss med svärd i ena handen och sköld i den andra. Under tävlingar räcker det oftast att bli träffad en gång för att bli utslagen.

– Jag hör, och jag känner när jag blir träffad. Det är också gentleman-nabaserat. Jag måste erkänna att det är en träff, säger Christian.

Många i byalaget reser runt på de vikingamarknader som äger rum i Sverige, Norden och Europa för att träffa andra likasinnade och ta del av det rika utbudet av hantverk. Där anordnas även härkampsturneringar och uppvisningar för krigarna.

– På Sletten i Ry i Danmark var det cirka 850 stridande vikingar i somras, säger Robert. ●



Kristel Pedersen, Beatrice
Nylander Ludvigsen
och Embla Björck gillar
hantverket – att brodera,
väva, sy och vårda
sina kläder och föremål.

Våga bry dig! Du kan göra skillnad

Under några år har Alebyggen arbetat med konceptet **Våga bry dig**. Det handlar om att vi människor ska se varandra, bry oss och agera om något känns fel.
Som granne kan du göra skillnad.

Konceptet "Våga bry dig" används av många bostadsbolag runt om i Sverige. Satsningen har primärt varit inriktad mot våld i hemmet. Som granne kan du ibland vara den enda som märker att något inte står rätt till. Det kan vara höga skrik och gråt, bråk och dunsar från lägenheten, som gör att du blir orolig.

Alebyggen har valt att tänka lite större. Dels genom att alla som jobbar hos Alebyggen visar omtanke. Dels genom

att inte endast fokusera på våld i nära relationer.

– Vi vill att det ska handla om alla som mår dåligt. Det kan vara en granne som är dement och sitter ensam i sin lägenhet eller ett barn där omsorgen brister, säger Patric Hultskär, som är ansvarig för Våga bry dig hos Alebyggen.

HAN VILL VARA tydlig med att personalen inte går runt och letar brister – det handlar om att vara uppmärksam.

Om en äldre person lever i en väldigt smutsig lägenhet behöver kanske samhället kliva in. Likaså kan det vara en varningssignal om en tvååring är ute och springer på loftgången väldigt sent på kvällen.



FOTO: PIXABAY

ALEBYGGEN BRUKAR uppmärksamma konceptet på nationaldagen. Men även i kontakten med hyresgäster. Nu vill Patric Hultskär påminna om vikten av att känna ett samhällsansvar och visa civilkurage.

– Våga bry dig! När magkänslan säger att man borde göra något, då kanske man bör agera, även om det så bara är att prata med någon. Jag tror inte att man behöver vara så rädd för att fråga. Många mår dåligt i sin ensamhet och önskar att någon såg dem. Hälsa och prata med din granne – det kan göra stor skillnad, säger Patric Hultskär. ●

"När magkänslan säger att man borde göra något, då kanske man bör agera"

PATRIC HULTSKÄR



*Är du orolig för att
din granne far illa?*

DÅ ÖNSKAR VI ATT DU GÖR SÅ HÄR:

1. Är det en akut eller hotfull situation, ring alltid polis/ambulans på 112.
2. Ring på hos din granne och fråga hur det står till. Om det behövs, ta hjälp av andra grannar.
3. Behöver du hjälp kväll eller natt, ring Störningsjouren på 031-334 1045
4. Om du känner oro för barn i huset, ring Socialtjänsten på 0303-703000

Här finns hjälp att få:

På Alebyggens hemsida finns en lista på organisationer och myndigheter som kan hjälpa till om någon mår dåligt eller far illa.

Läs mer på **www.alebyggen.se**

Enkla knep för glada krukväxter i höst

När dagarna blir kortare behöver många krukväxter lite extra omtanke. Med några enkla knep kan du hjälpa dem att må bra hela hösten och vintern. Mona Östebo delar med sig av sina bästa tips för gröna och friska växter.

Flytta dem närmare fönstret

NÄR DAGARNA BLIR kortare räcker ljuset inte alltid till. Om du har haft växter lite längre in i rummet behöver du nu flytta dem närmare ett fönster. Se bara till att bladen inte ligger mot kalla fönsterrutor. ●



Vattna mindre

DET VANLIGASTE misstaget under hösten och vintern är att fortsätta vattna lika mycket som under sommaren. När tillväxten avtar behöver de flesta växter mindre vatten. Känn efter med fingret, en bit ner i jorden, innan du vattnar. Om växterna får för mycket vatten kan det visa sig till exempel genom gula blad. ●

Minska på gödslingen

DE FLESTA KRUKVÄXTER går in i en viloperiod under höst och vinter. Vänta gärna med regelbunden näring tills ljuset återvänder på våren. ●



Damma bladen

DAMMET HINDRAR växten från att ta tillvara ljuset. Rena blad gör att växten växer bättre och andas lättare. Torka av stora blad med en fuktig trasa. Växter med mindre blad är enklare att duscha försiktigt. Använd ljummet vatten. Växter med ludna blad ska du inte duscha i onödan. En gång i månaden ungefär kan du se över dina växter. ●

Håll koll på skadedjur

SPINN OCH ULLÖSS trivs i torr inomhusluft. En titt på bladens undersidor då och då gör att du upptäcker problemen tidigt. Hittar du ohyra behöver du isolera den sjuka växten så att skadedjuren inte riskerar spridas. Du kan testa att duscha av växten för att få bort ohyran. Du kan också tvätta bladen med en mild blandning av såpvatten. Ett annat tips är biologisk bekämpning i form av rovkvalster, som äter upp ohyran utan att skada växterna. De finns att köpa online eller hos blomsterhandlare. ●



Ge extra fukt

NÄR ELEMENTEN sätts på blir inomhusluften torr. Duscha växter som gillar hög luftfuktighet eller ställ flera växter tillsammans så skapas ett lite fuktigare mikroklimat. En liten vattenspruta, som du använder då och då, är också ett bra sätt att ge växterna mer fukt. ●

MONAS FAVORITER:

- **Dr Westerlund:** Härlig grön färg som avger en trevlig doft vid beröring. Lätt att forma genom beskärning och då kan man även föröka den via sticklingar.
- **Palettblad:** Finns i oändlig variation i färg och form på bladen. Kan formas till en buske, stammas upp som ett litet träd, och om den får plats och näring kan man låta den bli jättestor.
- **Ampellilja:** En tacksam krukväxt som jag uppskattar då den kan växa och trivas även i mörkare delar av rummet.

Mona tipsar!

Här ger Alebyggens miljövärd Mona Östebo tips på hur dina krukväxter kan må bra i höst och vinter. Har du frågor eller önskemål på vad vi ska ta upp här? Mejla dem gärna till info@alebyggen.se



Alebyggen svarar:

Så hittar du äldre hyresavier

Jag behöver min hyresavi. Kan jag få den på något sätt?

Magnus Soovik, informator och it-samordnare



● Du hittar dem på Mina sidor även om du betalar med autogiro eller e-faktura. På Mina sidor kan du se dina hyresavier 12 månader tillbaka i tiden.

För dig som inte betalar via autogiro eller e-faktura skickas avierna till Kivra. Från Kivra kan du både ladda ner och skriva ut dina avier.

Har du inte Kivra kommer hyresavin per post – men du kan alltså alltid hitta äldre avier på Mina sidor.

Rent och fint i tvättstugan

Hur ska jag städa efter mig i tvättstugan?

Filip Skånberg, kvarter svärd



● Som hyresgäst ska du tänka på att lämna tvättstugan i det skick som du vill finna den när det är din tur att tvätta.

Det är med andra ord upp till varje hyresgäst att städa efter sig, torka bort överblivet tvättmedel, sopa rent på golvet och framför allt göra rent filtret i torktummlaren.

Kolla så att du inte har glömt kvar några kläder eller andra saker när du lämnar tvättstugan.

Till sist – gör en felanmälan om något är trasigt.

Så kontaktar du Alebyggen

Hur kontaktar jag er enklast?

Patrik Björk, förvaltare



● Det finns olika vägar in till oss. Via Mina sidor kan du komma i kontakt med oss, skicka meddelande eller mejla oss direkt. Du hittar våra adresser och telefonnummer på vår hemsida under kontakt.

Har du frågor om din bostad eller om den fastighet du bor i ska du i första hand kontakta din kvarter svärd.

Rör det nycklar eller parkeringskort är det antingen vår kundmottagning eller via mejl till info@alebyggen.se.

Vid frågor om regler gällande att hyra en av våra lägenheter eller om köpoäng är det vår uthyrare Mirela du ska prata med.

Läs gärna på vår hemsida vem som ansvarar för vad innan du hör av dig, så blir det enklare för alla!

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



FOTO: ISTOCK

Är det kallt i din lägenhet?

NÄR KYLAN KOMMER får Alebyggen många frågor om inomhusvärmen. I Hemlängtan nummer 4 2025 hade vi tre sidor om hur inomhusvärmen fungerar. Läs gärna artikeln, som du hittar på alebyggen.se under fliken Hyresgästinfo. Där finns bra tips och rekommendationer. ●

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 etapp tävlingen är ett presentkort på 500 kronor. Andra och tredje pris är en liten present. Tävlingen gäller enbart Alebyggens hyresgäster.



FOTO: MAGNUS SOOVIK

A. Vad heter byalagets stridsgrupp?

- 1. Gautelfr Stridrink
- X. Vikingarna
- 2. Western

B. Vilken färg är det på skylten för tidningar när du ska återvinna?

- 1. Grå
- X. Blå
- 2. Röd

D. När införs IMD på Södra Klöverstigen?

- 1. 1 oktober
- X. 1 november
- 2. Nästa år

C. Beredskapsveckan leds av...?

- 1. Röda Korset
- X. Myndigheten för civilt försvar
- 2. Försvarsmakten

E. Vilken krukväxt finns bland Mona Östebos favoriter?

- 1. Ampellilja
- X. Monstera
- 2. Fiolfikus

Så här tävlar du:

Lämna din rätta rad på Alebyggens hemsida. Gå in på Alebyggens hemsida klicka på menyen "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 27 OKTOBER**

Grattis, Daniel!

Stort grattis till Daniel Höglund på Bankbacken i Älvängen som vann ett presentkort på 500 kronor i senaste Kryssa rätt och fick besvara frågor ur Hemlängtans hemliga frågelåda.

Vad är det bästa med Älvängen?

– Jag har bott i Älvängen sedan i början av 60-talet och skaffade mig en stor vänkrets i föreningar och kyrkan. Vänkretsen är fortfarande stor.

Vad har du arbetat med?

– Jag har jobbat som ingenjör inom elektronikindustrin. Innan jag gick i pension på Kraftelektronik i Surte. Jag jobbade med exportaffärer så jag fick resa en hel del.

Vilken är den bästa årstiden?

– Det är väl inget som slår sommaren. Jag reser en del fortfarande och brukar bland annat hälsa på mina döttrar som bor i Stockholm. Det blir väl mest tåg- och bussresor nuförtiden.

Vilken är din favoritmöbel?

– Jag lyfter nog fram min tv-fåtölj. Det kan bli ganska många timmar i veckan i den. Jag gillar särskilt att titta på engelska serier. De är duktiga på att få till bra miljöskildringar bland annat. ●

Att blicka tillbaka kan ge nya idéer framåt

Häromåret firade Alebyggen 60 år, och när jag läser Alekuriren, som i år firar 30 år, så har tidningen i flera nummer gjort återblickar. Kul för den som minns, och nya perspektiv för den som var någon annanstans, eller ens inte född.

En annan har i skrivande stund jobbat i 15 år på Alebyggen, varav 10 som skribent i denna lilla kolumn. 60-30-15-10 ger perspektiv.

För 10 år sedan röstade britterna sig ut ur EU med en idé om att ensam är stark, strax före både invasioner och pandemier. För 15 år sedan försattes Saab Automobile i konkurs varpå både Alependel och en fräsch E45:a invigdes.

Göran Kropp cyklade för 30 år sedan till Mount Everest, besteg berget och cyklade hem igen.

För 60 år sedan invigde Olof Palme den magnifika Älvsborgsbron och Sveriges första manliga barnmorska utexaminerades. Svindlande.

ATT SORTERA LITE i minnesbanken väcker ofta nya tankar och idéer. Att veta vart vi kommer ifrån ger pusselbitar till vart vi ska. I detta nummer har vi bjudit in till idémöte kring "Gemenskapens hus" för att spinna nya tankar om hur vi möts i ett bostadsområde mitt uppe i en påtaglig förändringsresa.

Kanske även du som bor i ett annat område har en hyresgästlokal och en idé som skulle samla dina grannar? Hör av dig – yoga på söndag morgon manne?

PÅ TEMAT "Våga bry dig!" skickar vi en liten påminnelse om att vi alla kan göra skillnad, när vi tar mod till oss och försöker göra skillnad. Vet du inte vart du ska vända dig så slå oss en signal så vi kan hjälpa till att göra skillnad.

Slutligen tjötar vi på temat ordning på sopsorteringen, vilket är ett område där vi tillsammans verkligen kan göra skillnad. Olika uppslag på temat "livet mellan husen".

BOSTADSHUS ÄR TRÖG materia och deras karaktär förändras inte så mycket över tid. Vi som bor i husen däremot blir både 10, 15, 30 och äldre därtill. I livets alla skeden är hemmet vår trygga utgångspunkt.

Nu när den härliga hösten är på intågande fortsätter vi arbetet med alla förbättringsförslag som blev resultatet av vår hyresgäst-mätning senast. Vi på Alebyggen är tacksamma över att få vara din hyresvärd och följa med på färden.

Tillsammans skapar vi Hemlängtan!

JOHAN REDLUND
vd Alebyggen

