

GÅRDSTENS BLADET

Information från
Gårdstensbostäder
nr 10, oktober 2019

www.gardstensbostader.se
www.facebook.com/gardstensbostader



Samrawit tillhör eliten på Sveriges löparbanor

Samrawit Mengsteab från Gårdsten överraskade många när hon vann 5 000 meter löpning under Finnkampen. Men efter det har hon visat att den framgången inte var någon tillfällighet.

- DET KÄNDES TOPPEN den dagen när jag vann i Finnkampen, berättar Samrawit Mengsteab när vi träffar henne i Hälsostrugan vid Kanelltorget. Veckan efter landskampen mot Finland var det dags för SM i friidrott som avgjordes i Karlstad. Då slog Samrawit till igen genom att vinna guld på 10 000 meter och silver på 5 000 meter.

Hon föddes i Eritrea 1990, kom till Sverige 2012 och blev svensk medborgare 2017.

— Jag började springa när jag gick i skolan i Eritrea. Under sju år var jag med i en klubb där innan jag kom till Sverige. Nu har Samrawit bott sex år i Gårdsten och trivs med det.

— Det är jättebra att bo här. Det är lugnt och fint med bra möjligheter att träna, säger hon.

Träning är det varje dag och vi kan ta söndagar som exempel, när många av oss andra bara kopplar av. Då kör Samrawit långdistans-träning på ett par mil. Varje onsdag deltar hon i gruppträning i Hälsostrugan. Då är det styrka och puls som gäller. På torsdagar tränar hon i Hälsostrugans gym.

— Min tränare har sagt att jag måste stärka kroppen ytterligare och då är det jättebra att kunna träna i Hälsostrugan, säger Samrawit.



Samrawit Mengsteab trivs med livet i Gårdsten där det finns bra träningsmöjligheter.

Hon tävlar för klubben Hälle IF. Samrawit Mengsteabs stora dröm är att få representera Sverige vid OS i Tokyo 2020. Helgen den 12-13 oktober fortsatte framgångarna för Samrawit. Då gällde det SM i terränglöpning som avgjordes i ett snöigt Umeå. Där tog Samrawit dubbla guld. Hon vann först lördagens lopp över 4 kilometer och följde upp det med att även vinna söndagens 10-kilometerslopp. Herrarnas lopp över 10 kilometer vanns av Samuel Tsegay och han är Samrawits man! 🍷



Här en lite skämtsam bild, tagen strax efter avslutad gruppträning i Hälsostrugan

Hur trivs du hos Gårdstensbostäder?

Tack för att du tar dig tid att svara på enkäten från Aktivbo!

Sista dagen för att svara är den 7 november. OBS! Just nu knackar vi dörren och påminner om undersökningen.

Välkommen på Trygghetsvandring

Onsdag 13/11 2019, samling med fika kl. 17.30 i Seniorlokalen, Muskotgatan 10, därefter promenad runt i Gårdsten.

FILMFESTIVALEN FÖR UNGA

Eleverna i klass 5C på Gårdstensskolan har blivit filmstjärnor. Tillsammans med Filmfestivalen har eleverna spelat in filmer om framtiden. // s.2

DÄRFÖR VÄXER TRÅD & TRADE

De startade i tomma lokaler på hösten 2016 utan erfarenhet av industrisömnad. Idag är de åtta anställda. // s.3

HÅRDARE TAG MOT OLOVLIG UTHYRNING

I den nya hyreslagen skärps reglerna och följderna för den som olovligt hyr ut sin lägenhet. // s.4

Elever visar filmer på Filmfestivalen för unga

Eleverna i klass 5C på Gårdstensskolan har blivit filmstjärnor. I ett samarbete med Filmfestivalen har eleverna fått möjlighet att spela in egna filmer om framtiden.

DET HANDLAR OM ETT SAMARBETE mellan Göteborg Film Festival Prisma (för alla mellan 0 och 15 år) och Framtiden-koncernen, där Gårdstensbostäder ingår.

Gårdstensskolan är en av fem skolor från fem stadsdelar som är med i filmprojektet.

Eleverna i klass 5C ägnade tre dagar

åt filmproduktion i början av september. Först var det teori, workshops och klassen delades in i fem grupper. Därefter hade grupperna till uppgift att göra var sin film på max fem minuter om framtiden.

Till exempel hur man ser på sitt eget liv i framtiden, stadsdelens framtid eller miljön i framtiden. Eleverna fick spåna fritt.

— Det är viktigt att unga får göra sina röster hörda. Det handlar om nästa generation göteborgare som spår om sin framtid med kameran som verktyg. Jag tycker det är ett helt fantastiskt projekt, säger Erika Olsson, projektledare på Göteborg Film Festival Prisma.



Inspelning av filmen "Mobba inte nördar för dom kan göra världen bättre".

Filmerna är klara

Gårdstensbladet var på plats den tredje dagen och fick ett samtal med pedagoggen Mattias Jonsson.

— Det har varit full fart hela tiden med mycket kreativitet och väldigt många idéer. Inte lätt att göra film på så kort tid men eleverna har gjort det bra, säger Mattias Jonsson.

Eleverna hade egentligen gjort klart sina filmer men ett gäng ställde välvilligt upp och fejkade en inspelning av sitt verk som har titeln "Mobba inte nördar för dom kan göra världen bättre".

Ramtin är en av skådespelarna.

— Jag tycker det har varit roligt och spännande att göra en filminspelning. Det ska också bli jätteroligt att vara med på festen, säger Ramtin.

Ja, när ni läser det här så har det varit stor galapremiär och fest på Bio Roy med röd matta, fotografering och allt annat som hör till. Den 24 oktober visas alla de filmer som eleverna gjort. Allmänheten har också möjlighet att titta på filmerna. De visas under två veckor på Stadsbiblioteket i Göteborg. Där finns också en presentation av projektet. 🍷



Några av eleverna i Gårdstensskolans klass 5C som gjort film. Benjamin, Mehdi, Patrisja och Ramtin.

Välkomna alla 55+

Program och öppettider, Seniorlokalen, Muskotgatan 10, Gårdsten Centrum

Måndagar: Öppet kl. 10-21

Iranska Seniorföreningen håller öppet kl. 10-12

Lär dig Spanska kl. 12-14

Spel- och trivselkväll kl. 14.30-17.30

House of Gospel kl. 18-21

Tisdagar: Öppet kl. 16-18.45

Spela biljard & pingis kl. 16-18.45

Onsdagar: Öppet kl. 10-12, 14-16

Iranska Seniorföreningen håller öppet kl. 10-12

Spela boule kl. 14-16

Torsdagar: Öppet kl. 13-18.45

Balans & styrka med Hälsostugan kl. 11-12.

Musikcafé med Gunnareds Församling

Svenska Kyrkan udda veckor kl. 14-16

Spela biljard & pingis kl. 16-18.45

Fredagar: Öppet kl. 10-14, 16-18.45

Matlagning & Lunchservering 40:-

med musik och kultur med Iranska Seniorföreningen. Udda veckor kl. 10-14

Ej lunch jämna veckor, kl. 10-12

Spela biljard och pingis kl. 16-18.45



Söndagar: Öppet kl. 15-17

Öppet hus: Kafé med Anita för alla 55+ i Gårdsten. 20:-/person kl. 15-17.

Välkomna! Önskar Aktivitetsgruppen

Hållbart och närproducerat - därför växer Tråd & Trade

Att starta en syfabrik i Gårdsten. Många höjde på ögonbrynen och var tveksamma. Tråd & Trade vid Kaneltorget har bevisat att det var en utmärkt idé.

— INSTÄLLNINGEN TILL INDUSTRI-

SÖMNAD I SVERIGE har förändrats. Hållbarhetstanken och närproducerade varor betyder allt mer. Vi får förfrågningar hela tiden, säger Emma Persson, som är ansvarig för marknadsföring och försäljning.

Tråd & Trade är en ideell förening som syftar till att skapa jobb. I den processen ingår att erbjuda arbetsträning och att medarbetarna får möjlighet till språkträning. Man samarbetar med Arbetsförmedlingen.

Tråd & Trade ingår i Forum Skill som är en resursorganisation där man med mänskliga rättigheter som utgångspunkt driver olika projekt och verksamheter. Mamas Retro som finns i Gårdstens Centrum tillhör också Forum Skill.

Startade verksamheten

Beatrice Alger är verksamhetsledare på Forum Skill och har varit med från början.

— Vi startade i tomma lokaler på hösten 2016 och hade ingen erfarenhet av industrisömnad. Idag är vi åtta anställda. Målet är att vi ska vara 22 anställda om ett par-tre år, säger Beatrice Alger och tillägger att man börjat undersöka möjligheten att flytta till större lokaler i Gårdsten.

De flesta kunderna finns i regionen och kan följaktligen, om man så önskar, komma till Gårdsten för att vara med vid utveckling och design av produkterna. Att Tråd & Trade kan erbjuda industrisömnad i mindre upplagor är också en fördel.

När Gårdstensbladet är på plats pågår sömnad av en order som gäller ortopediska hjälpmedel för hundar. Här har kunden tillsammans med Tråd & Trade tagit fram de olika produkterna. Man har också utvecklat ett samarbete med Världskulturmuseet i Göteborg som gäller återanvändning av reklamvepor. Det kan röra sig om jättestora tygvepor



Väska som Khaolod Ibrahim visar upp är gjord av en återanvänd reklamvepa från Världskulturmuseet.



Ortopediska hjälpmedel för hundar som till exempel används efter att hunden genomgått en operation.

som används vid olika event. Efter användning tar Tråd & Trade hand om veporna för att sy väskor, necessärer och annat som sedan säljs i museets butik. Alternativet hade varit att bränna veporna. Detta har uppmärksammats av olika företag som också använder reklamvepor. Företagen har börjat ta kontakt med Tråd & Trade redan innan de aktuella evenen och beställt återanvändning av veporna.

Ändra och laga

Brodering av loggor är en annan del av verksamheten som utförs med en stor broderimaskin. Privatsömnad utförs i mån av tid. Gårdstensborna har alltså möjlighet att lämna in klädesplagg för ändring eller lagning.

Emad Alkasem är produktionsledare på Tråd & Trade. Han har stor erfarenhet av sömnad i Syrien innan han kom till Sverige. Där arbetade Emad bland annat med design och försäljning av kläder. — Jag började praktisera här för tre år sedan. Nu har jag fast jobb och trivs jättebra. Vi jobbar som en familj här, säger Emad Alkasem. 🤝



En del av gänget på Tråd & Trade. Från vänster Emad Alkasem, produktionsledare, Emma Persson, affärsutvecklare, Khaolod Ibrahim, sömmerska, Elisabeth Silverplats, kvalitetsansvarig, Nazira Atiqi, sömmerska och Beatrice Alger, verksamhetsledare.

Musikstudion

PIANOKURS MED ABF är på lördagar kl. 14.00. Kursen är för barn och ungdomar som är hyresgäster hos Gårdstensbostäder. Avgift: 150 kr/termin. Kontakta Salma om du har några frågor och vill anmäla ditt barn.

KONTAKTUPPGIFTER:

Tel. 031-332 60 07, växel 031-332 60 00.
Plats: Musikstudion, Gårdstens centrum.

P.S. Under hösten planeras även för gitarrkurs. Hör av dig om du är intresserad. 🤝



Hårdare tag mot olovlig uthyrning i andra hand

I den nya hyreslagen, som trädde i kraft den 1 oktober 2019, skärps reglerna och följderna för den som olovligt hyr ut sin lägenhet i andra hand. Det finns till och med risk att hamna i fängelse.

MÅLET MED DEN NYA LAGEN är att hyresmarknaden ska bli tryggare och innebär bland annat allvarigare konsekvenser för den som hyr ut i andra hand. Om du vill hyra ut din lägenhet måste du alltid ha tillstånd från Gårdstensbostäder. Den som inte har tillstånd riskerar att bli av med sitt hyreskontrakt.

Hyran som din andrahandshyresgäst betalar ska inte vara högre än den du själv betalar. Den som hyr ut sin lägenhet möblerad kan göra ett tillägg på hyran med max 15 procent. Om du tar ut en högre hyra än din egen riskerar du att bli av med ditt hyreskontrakt. Om andrahandsuthyrningen dessutom sker utan tillstånd från Gårdstensbostäder riskerar du att få böter eller fängelse i högst två år.

Gårdstensbostäder har sedan hösten 2017 arbetat systematiskt mot olovlig uthyrning i andra hand. Hittills har man lyckats frigöra 125 lägenheter som nu hyrs ut på rätt.

— Den nya lagstiftningen är ett extra verktyg för oss. De senaste veckorna har vi därför förstärkt vårt arbete mot olovlig uthyrning, säger Sara Bäckström som är uthyrningsansvarig.

Godtagbara skäl

För att få hyra ut din lägenhet i andra hand måste man, förutom tillstånd från Gårdstensbostäder, också ha godtagbara skäl för uthyrning. Studier eller tillfälligt arbete på annan ort är exempel på godtagbara skäl. Kontakta Gårdstensbostäder i god tid innan du planerar att hyra ut i andra hand.

Tänk på att du som förstahandshyresgäst är ansvarig för lägenheten under tiden den hyrs ut i andra hand. Du är ansvarig för att hyran betalas i tid, för störningar i och runt lägenheten samt eventuella skador i lägenheten som orsakas av andrahandshyresgästen. Detta ansvar kan du aldrig friskriva dig ifrån. 🔄



Fotbollsträning med GAIS i Gårdsten

FOTBOLLSTRÄNINGEN ÄR I FULL GÅNG på tisdagar och torsdagar.

Ålder: Flickor och pojkar 6-12 år

Tider: Tisdagar kl. 17.00-18.30
Torsdagar kl. 17.00-18.30

Plats: Inomhus i Gårdstensskolans Idrottshall

OBS! Tag med kläder och skor för inomhusbruk. Glöm ej benskydd.

Medlemsavgift: 100 kr 2019. Anmälan och avgift lämnas på plats för nya medlemmar.

Partners GAIS i Gårdsten 2019

1. H Fönstret i Lysekil AB
2. Marieholms Glas AB
3. W Konsult

4. Front Advokater
5. Landskap & Management i Sverige AB
6. Peab Byggservice AB
7. Låssmeden Sven Alexandersson AB
8. Energi & Miljöteknik i Göteborg AB
9. Babak kött & chark
10. Robert Dicksons stiftelse
11. Serneke
12. Assmundsons Golv
13. Mårtensson o Håkansson AB
14. HGF Norra
15. MAVAB

KONTAKTUPPGIFTER:

Mikael Lindström,
tränare GAIS 070-21 39 35
eller Salma Nazzal på
Gårdstensbostäder
031-332 60 07,
växel 031-332 60 00



NYHET

Smyrnakyrkan i Gårdsten startar språkcafé

TRÄNA DIG i svenska språket och lär känna nya vänner.

TID OCH PLATS:

Måndagar kl 18:00-20:00 från och med måndag 2 september i Smyrnakyrkan, Saffransgatan 79 i norra Gårdsten. Vi håller på fram till och med 25 november. Välkomna!

Boutställningen är öppen varje onsdag

Öppettider: 16.30-18.00.

Var: Utställningslokalen i Gårdstens Centrum. **Vi bjuder på kaffe, välkomna!**

Information om nybyggnadsprojekt i Gårdsten hittar du på:

www.gardstensbostader.se/leva-i-gardsten/nya-bostader-pa-gang/ 🔄

Filmvisning

Filmvisning på Fritidsklubben Diamanten fredagar kl. 14.30.

KOMMANDE FILMER:

- 25/10 Aladdin 2019
- 1/11 Alita - Battle Angel
- 8/11 En isbjörn i new york 2
- Nycklarna till Kungariket
- 15/11 Godzilla2
- King of the monsters
- 22/11 X-men - Dark phoenix
- 29/11 Men in black - International 2019

Missa inte Bokbussen!

Onsdagar:

Gårdstens Centrum kl. 17.30-18.25

Mer information hittar ni på:

www.goteborg.se

VIKTIG INFORMATION!
Din hyra ska du betala in på bankgiro 5430-2781.

72 nya bostadsrätter

EGNAHEMSBOLAGET ÄR DEN FLITIGASTE byggarer i Gårdsten och bolaget slår inte av på takten. Nyligen presenterades deras senaste byggprojekt med 72 bostadsrätter på Saffransgatan i Norra Gårdsten. Det blir både radhus och flerfamiljshus som brf.

Gå in på www.egnahemsbolaget.se och anmäl ditt intresse för bostadsrätt hos Egnahemsbolaget.



Köp bostadsrätt i Utsikten

Se lediga lägenheter för bokning på www.sernekebostad.se sök på Utsikten eller via Fastighetsbyrån www.fastighetsbyran.se.

NU GRÄVS DET FÖR FULLT kring Gårdstens centrum för att förbereda inför byggnation av nya Gårdstens Centrum samt Utsikten. 🏡



Föreningen Aftonstjärnan öppnar konstutställning

Konstutställning, datakurs och rensa traktkantareller. Hos finska föreningen Aftonstjärnan är det full fart som vanligt.

I FÖRENINGSLOKALENS KÖK på Peppargatan har Seija Silvennoinen och Anne Huhta två stora bunkar med traktkantareller på bordet. Rensning pågår av svamparna som en medlem plockat och skänkt. Innan dess har de två damerna hunnit med att fixa dagens lunch som idag är gratäng med fisk, potatis och egenodlad grönkål. Föreningen har egna odlingslotter alldeles utanför fönstret. Till efterrätt serveras rabarberkräm. Efter lunchen är det datakurs under ledning av Martti Koivistoinen som berättar att detta är en uppskattad aktivitet som man hållit på med i flera år. Föreningen får kursbidrag från Göteborgs Stad.



Ordföranden Kaija Ahonen har med hjälp av nålar gjort denna tavla av ull.

Att lära sig kortkommandon på tangentbordet, ordbehandling, bildhantering och skriva ut blanketter är några av de moment som ingår i kursen.

— Det är jätteroligt att även äldre kan lära sig att hantera datorn. På köpet får vi en trevlig samvaro, säger Martti.



Arja Lönnblad missar inte datakursen på onsdagar.

Konstutställning

Samtidigt pågår planering av en konstutställning som ska visas i föreningslokalen. En av konstnärerna som ska ställa ut tavlor är Riitta Hacklin som redan i skolan hade högsta betyg i teckning och målning.

— Jag har målat i ganska många år och gått en massa kurser, berättar Riita som tidigare ställt ut tavlor i olja, akryl och akvarell på olika ställen.

Konstutställningen hos finska föreningen Aftonstjärnan invigs den 4 november. 🎨



Riitta Hacklin har porträtt och hav som favoritmotiv när hon målar tavlor.

Gårdstens öppna mötesplats, Muskotgatan 5

ÖPPET 10.00 -15.00 torsdagar och fredagar för besökare.

Aktiviteter; sykurs, läsläsning, lätt fysisk aktivitet, matlagning, bakning och allt sker på lätt Svenska.

ÖPPETTIDER:

Torsdagar

13.00-15.00 språk café

Fredagar

10.00-11.30 frukost på lätt Svenska.

KONTAKTUPPGIFTER:

Gårdstens öppna mötesplats, Muskotgatan 5, Telefon; 070-281 07 66 helena.nilsson@forskola.goteborg.se Facebook: Gårdstens öppna mötesplats

Öppna förskolan, Muskotgatan 47

MÖTESPLATS FÖR VUXNA OCH BARN 0-6 år. Här kan du träffa andra vuxna och ditt barn kan leka. Varje dag har vi sångsamling.

ÖPPETTIDER:

Måndag

9-13 Sagostund med frukost

Tisdag

9-12 Föräldrar-barn träning, 13-16 Utbildningar, kurser mm

Onsdag

9-13 Kreativt skapande

Torsdag

9-12 och 13-15 Mini röris

Fredag

9-12 Småbarnsöppet 0-2 år

KONTAKTUPPGIFTER:

Öppna förskolan, Muskotgatan 47, Telefon; 070-612 32 68 helena.nilsson@forskola.goteborg.se Facebook: GÖF



Göteborgs
Stad

Välkommen till din vårdcentral för hela familjen!

LISTA DIG! Välkommen att lista dig och din familj på Gårdsten vårdcentral. Det gör du lättast genom att besöka oss på vårdcentralen eller gå in på nätet via 1177 Vårdguidens e-tjänster. Personalen pratar förutom svenska även kurdiska, somaliska, arabiska, persiska, spanska och engelska. 🗣️



Distriktsläkare & BVC

Muskotgatan 10

Öppet: måndag-fredag 8.00-17.00
Drop-in eller bokning

www.gardstenvardcentral.se
info@gardstenvardcentral.se

Vi svarar alltid på ditt samtal!
Telefon: 031-396 00 60

Mamas Retro Gårdsten

Butik i Gårdstens Centrum. Skänk barnkläder, mammakläder eller barnartiklar till Mamas Retro.

KONTAKT:

Butik 0720-49 86 38 eller
Kontor 073-983 48 30

Lindra Second Hand

Butik på Salviagatan 1.

ÖPPETTIDER:

Tisdag-fredag kl. 11-18, lördag kl. 11-15,
söndag-måndag, stängt.

Besök på återvinningscentralen

FÖR ATT KOMMA in på återvinningscentralen - ÅVC:n - behöver du ett ÅVC-kort. Med ÅVC-kortet får du som är vuxen och folkbokförd i Göteborg sex fria besök per år på återvinningscentralerna.

Gör så här: Ta dig till någon av återvinningscentralerna. Du måste ha med dig giltigt körkort eller annan fotolegitimation när du ska hämta ditt ÅVC-kort.

MER INFORMATION OM ÖPPETTIDER mm finns på www.goteborg.se under rubriken Avfall och Återvinning. 🗣️



Hyr lokal för fester och andra arrangemang

ÄR DU HYRESGÄST hos Gårdstensbostäder kan du hyra två olika lokaler i området. Lokalerna är för max 50 personer. I hyran ingår bord och stolar, ett enklare kök för varmhållning, diskmaskin, kyl och frys, micro och kaffebryggare. Lokalerna kan till exempel användas till barnkalas, fester och informationsträffar.

Timjansgården, norra Gårdsten

Adress: Mellan Saffransgatan och Timjansgatan
Salviagården, östra Gårdsten

Adress: Salviagatan 33

Lokalhyra: 1.500 kr samt en deposition på 1.000 kr. För barnkalas gäller: hyra 500 kr och deposition 500 kr.

För bokning och ytterligare information om Timjansgården och Salviagården kontakta Karin Burö:

Gårdstensbostäder, Kastanjgården 3, telefon 031-332 60 00 på vardagar. 🗣️

"Lilla snickeriet"

Lindgården 37.

Kontaktperson George 0704-57 89 24

Ta hand om din katt

Gå med i facebook-gruppen

Gårdstenskatterna. Så kanske du både hittar din katt och kan anmäla en som du hittar.



Träning och aktiviteter varje vecka

Alla aktiviteter är kostnadsfria. Anmälningar lämnas på plats. Hälsostugan drivs i samarbete mellan Angereds Närsjukhus och Gårdstensbostäder på Kaneltorget.

KONTAKTUPPGIFTER:

Johanna Froode
0707-49 64 62
Gårdstensbostäders växel
031- 332 60 00.

HÖSTENS SCHEMA:

Måndag

- Lätt Yoga kl. 15:00 – 16:00

Tisdag

- Förälder-barnträning kl. 10:30 – 11:30
- Gymmet öppet kl. 15:00 – 17:30
- Zumba i Idéum på Kaneltorget. Datum: 12/11 och 10/12 kl. 17:00

Onsdag

- Hopp & spring för barn
8-9 år kl. 14:00-14:45,
6-7 år kl. 14:45-15:30
(Långmosseskolans idrottshall)
- Gruppträning: Puls och styrka, utan redskap. Kl. 17:00 – 18:30

Torsdag

- Balans & styrka för seniorer (Muskotgatan 10) kl. 11- 12
- Gymmet öppet kl. 16-19:30



TIPS

Skanna QR-koden för att se instruktionsfilm om balans träning.

Zumba

Välkommen att dansa loss till härlig musik!
Datum: 12/11 och 10/12.
Kl. 17:00 i Idéum.



Viktnedskningsträff

Träffa dietist och hälsocoach för information, råd och svar på frågor om hälsosam viktnedskning.
Kl. 17:00 – 18:30 i Hälsostugan.
Ingen anmälan krävs.
Datum: 7 november.



Inspirationskväll om träning och hälsa

Vill du veta mer om vad som påverkar din hälsa och hur träning kan få dig att må bättre?

Då är du välkommen på inspirationskväll på Hälsostugan.

Datum: 28 november kl. 17:30 – 19:00

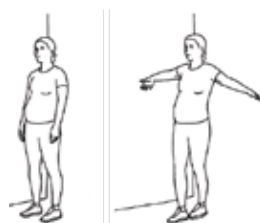
Förälder- barnträning

Vuxna tränar tillsammans i grupp med fokus på styrka, rörlighet och balans. Du kommer även få tips och råd om hälsa och träning som du kan göra med eller utan ditt barn.

Tisdagar kl. 10:30 – 11:30



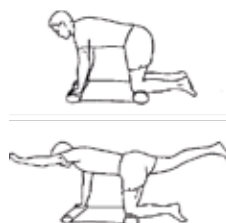
Hälsostugan tipsar om balans träning



1. Balans i tandemstående

Stå med hälen på den ena foten precis framför och helt in mot tårna på den andra foten. Håll balansen. Blunda om du vill öka svårighetsgraden. Stå gärna i närheten av en vägg eller stol för säkerhet. Byt fot och upprepa några gånger.

Set: 4 , Reps: 30 sek/ sida



2. Fyrfota diagonallyft på matta

Stå på alla fyra med armarna och knäna placerade på mattan. Spänn mag- och rygg och sträck diagonal arm och ben. Upprepa med motsatt arm och ben. 5 gånger/sida.

Set: 2 , Reps: 5/ sida



3. Draken

Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Stoppa rörelsen när kroppen är i en rak linje. Armarna ströks ned mot golvet. Kom därefter tillbaka till stående position, lyft knät upp och rör samtidigt armarna upp mot taket.

Upprepa 5 ggr på varje ben. Set: 2 , Reps: 5/ben



Ring dygnet runt, besök eller e-posta oss

Har du frågor eller behöver anmäla eventuella fel som rör ditt boende, kontakta huscheferna via telefon, besök eller via hemsidan och Mina sidor. 📞

TELEFONTID HUSCHEFER

Måndag-fredag kl. 10-11

VÄSTRA

Adem 031-332 60 45 Alm-, Poppel-, Ask-, Lönn-, Oxel- och Kastanjgården.

Zarif 031-332 60 52 Akacia-, Bok-, Lind-, Ek-, Syrén- och Aspgården.

ÖSTRA

Daliborka 031-332 60 71 Muskotgatan

Gabor 031-332 60 70 Muskotgatan

Omar 031-332 60 73 Salviagatan

Bashkim 031-332 60 10 Muskotgatan 10

NORRA

Berndt 031-332 60 67 Timjansgatan

Christer 031-332 60 68 Saffransgatan

Dygnet runt kan du tala in ett meddelande på telefonsvararen. Även för bokning av grovsoprum.

BESÖKSTID HUSCHEFER

Måndag, tisdag, torsdag kl. 11.00-12.00, onsdag kl. 08.00-18.30 samt kl. 16.00-18.30, fredag kl. 11.00-12.30.

OMRÅDESKONTOR

Kastanjgården 3 för boende i västra; Peppar- och Kanelgatan.

Muskotgatan 16 för boende i östra; Muskot- och Salviagatan och norra Gårdsten (Timjans- och Saffransgatan).

E-POST TILL HUSCHEFERNA

Mailadress finns i ditt trapphus eller skicka en felanmälan via hemsidan: www.gardstensbostader.se/Mina-sidor

RING TRYGGHETSGRUPPEN KVÄLLSTID

Efter öppettider kontakta först och främst: Gårdstensbostäders Trygghetsgrupp **031-330 33 12**
Söndag-torsdag kl. 15.30-23.00,
Fredag kl. 12.30-00.30 samt
Lördag kl. 15.30-00.30.

I andra hand kontaktar du Jouren **031-331 07 39**

ANDRA FRÅGOR DAGTID

Har du frågor om din bostad, välkommen till Kastanjgården 3. **031-332 60 00**

ÖPPETTIDER KONTOR KASTANJGÅRDEN

Måndag, tisdag och torsdag kl. 08.00-16.30.

Lunchstängt kl. 12.00-13.00.

Onsdag kl. 08.00-15.30 samt kl. 16.00-18.30.

Lunchstängt kl. 12.00-14.00.

Fredag kl. 08.00-12.30.

www.gardstensbostader.se



Nyttiga kontakter

KULTUR & AKTIVITETER

ANGERED ARENA

Öppettider, bokningslänkar och priser finns på www.goteborg.se/angeredarena

KULTURHUSET BLÅ STÄLLET

031-365 17 00 www.blastallet.goteborg.se

FÖR DIG SOM ÄR ÄLDRE

FIXARSERVICE ANGERED

För dig över 67 år **031-365 22 00**
fixare@angered.goteborg.se

PRO-VÄTTLE

Selvy Lyrberg **0705-39 60 65**.
Muskotgatan 8, säkrast torsdagar kl. 11.00-13.30.

FLEXLINJENS BESTÄLLNINGSCENTRAL

031-41 96 90. Trafikeras dagligen kl. 8.00-16.00, 1 gång per timma.

ALLMÄN SERVICE

SERVICETELEFON UTEMILJÖER

031-368 00 00
goteborg@goteborg.se

PROBLEM MED SKADEDJUR?

Anticimex: **075-245 10 00**

FÖR TÖMNING PÅ ÅTERVINNINGSPLATSER

0200-88 03 11 eller info@ftiab.se

Uppge följande nummer på återvinningsplatsen när du kontaktar för tömning:

Kanelgatan 14: (Akaciagården): 99024

Kanelgatan 52: (Aspgården): 99015

Timjansgatan 27: 14674

Saffransgatan 13: 14673

Muskotgatan 21-23: 15494

TV, BREDBAND, TELEFONI

Beställ på www.framtidensbredband.se
Frågor om specifika tjänster och felanmälan kontakta din leverantör.

KLÄD- OCH TEXTILINSAMLING

Akaciagården 12-14, vid miljöstationen

Lönngården 25, vid molokstationen

Aspgården 57, vid miljöstationen

Muskotgatan 23, vid miljöstation

Salviagatan 47-51, vid taxifickan

Salviagatan 31-35, vid taxifickan

www.humanbridge.se

ÖVRIGA KONTAKTER

SDF ANGERED

Medborgarkontoren

Angered centrum 031-365 17 20

Hammarkullen 031-365 29 00

goteborg.se/angeredsmedborgarkontor

GRANNSAMVERKAN GÅRDSTEN

Jan Karlsson 0705-73 41 02

Per-Arne Samuelsson 0703-43 49 50

Laila Karhu 0762-35 65 50

Göran Hellström 0733-21 29 41

Richard 0728-36 97 43

Ida Månqvist 0739-46 16 59

från Kryddhyllan.

Vill du bli kontaktombud, kontakta Jan Karlsson eller trygghetsgruppen.

HYRESGÄSTFÖRENINGEN V. GÅRDSTEN

0765-66 91 70

Öppet hus första torsdagen i månaden kl. 18.00-19.30. Snickeriet, Bokgården 19, öppet för alla boende hos Gårdstensbostäder söndagar kl. 16.00-18.00

HYRESGÄSTFÖRENINGEN N. GÅRDSTEN

Information om aktiviteter sätts upp på anslagstavlor.



Polisen

TIPSTELEFON TILL POLISEN

Ring: 114 14

Polisanmälan www.polisen.se