

GÅRDSTENS BLADET

Information från
Gårdstensbostäder
nr 11, november 2019

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



Gårdsten fick beröm av jämställdhetsministern

Långsiktighet och upprustning av området tillsammans med ett fokus på socialt arbete. Tre nyckelord som jämställdhetsminister Åsa Lindhagen (MP) lyfte fram när hon berömde Gårdsten.

MINISTERN KOM TILL GÅRDSTEN den 29 oktober under en tvådagars turné i Västra Götalandsregionen. Besöken fokuserades på bland annat hållbara uppväxtmiljöer och motverkande av segregation.

Åsa Lindhagen fick först en genomgång av utvecklingen i stadsdelen och hur Gårdstensbostäder skapat det som idag går under begreppet Gårdstensmodellen. Därefter följde en rundvandring med en avslutande lunch i Gårdstens Centrum.

Jämställdhetsministern fick ett mycket positivt intryck av Gårdsten.

— Mitt intryck är att Gårdsten, efter flera års ihärdigt arbete, verkligen har lyckats bygga en väl fungerande stadsdel. Jag tror att nyckeln har varit

långsiktighet och att Gårdstensbostäder har kombinerat upprustning av området med ett uttalat fokus på socialt arbete och ett nära samarbete med socialtjänsten.

— Att bostadsbolaget har sitt kontor på plats och att en del av makten över området har lämnats över till de boende tror jag också har varit viktigt i sammanhanget, säger hon.

Nära samarbete hotas

Gårdstensbostäder har ett nära samarbete med socialtjänsten kring frågor som exempelvis vräkningsförebyggande arbete och psykosociala team. De ekonomiska förutsättningarna gör det dock allt svårare att jobba så.

— Min uppfattning är att det nära samarbetet med socialtjänsten har varit betydelsefullt för den positiva utveckling som Gårdsten har haft under de senaste åren. Att förutsättningarna för detta arbete försämrats kan jag bara beklaga. Jag tror överlag att vi behöver fler socialsekreterare, inte färre, säger Åsa Lindhagen.

Kommunala Gårdstensskolan står för närvarande tom och eleverna har flyttats till andra lokaler. Att hitta en lösning i skolfrågan har idag högsta prioritet för Gårdstensbostäder. Vad betyder grundskolan i ett område som Gårdsten för jämlikhet och minskad segregation?

— En jämlik och väl fungerande skola är själva grundförutsättningen för ett starkt samhälle. Alla barn ska ha goda möjligheter att uppnå goda kunskapsresultat, vi behöver göra mer för att stärka skolan. Regeringen har satsat miljardbelopp för att stärka likvärdigheten i skolan, säger jämställdhetsminister Åsa Lindhagen. 🍷



Efter presentationer från Gårdstensbostäder följde en rundvandring. Utöver Åsa Lindhagen jämställdhetsminister så var även Nora Hansson Bitär politisk sakkunnig till Åsa, Klara Holmin (MP) Ulf Carlsson (MP) kommunfullmäktigegruppen i Göteborg samt riksdagsledamöterna Leila Ali-Elmi (MP) samt Anna Johansson (S) med.

PRODUKTIONSSTART FÖR BRF UTSIKTEN I CENTRUM

Dels blir det ett större centrum med plats för fler butiker samt att Gårdstens högsta hus Utsikten byggs. // s.2

ALLIANSEN PRESENTERAR BUDGETEN I GÅRDSTEN

"Gårdsten är ett bra föredöme för hur Göteborg kan utvecklas." säger kommunstyrelsens ordförande. // s.2

SMYRNAKYRKAN BYGGDE UT FÖR UNGDOMARNA

Den 6 oktober hade man gudstjänst och invigning av de nya lokalerna. Det var helt fullt i kyrkan. // s.4



Alliansen valde Gårdsten för presentation av budgeten

Den styrande alliansen i Göteborg valde Gårdsten när budgeten för 2020 skulle presenteras. Något sådant har aldrig hänt tidigare.

— **DET FINNS EN SPECIELL ANLEDNING** till att vi är här. Gårdsten har utvecklats väldigt positivt där Michael Pirosanto och hans team har gjort fantastiska insatser, sade

kommunstyrelsens ordförande Axel Josefsson (M) och fortsatte:
— Gårdsten är ett bra föredöme för hur Göteborg kan utvecklas.

I budgeten för 2020 finns det mycket riktigt ett kapitel om Gårdstensmodellen. Förvaltnings AB Framtiden får i uppdrag att, tillsammans med berörda nämnder och styrelser,

utvärdera Gårdstensmodellen.

Detta för att i ett senare skede kunna använda hela eller delar av modellen i arbetet med andra utanförskapsområden.

Budgeten präglas annars till stora delar av att Sverige och Göteborg går mot ekonomiskt hårdare tider. Därför handlar den mycket om att spara och bryta kostnadsutvecklingen.

Förskolan är ett område där det ska ske en utbyggnad. Närmare bestämt med 3 420 nya förskoleplatser fram till 2023.

Antalet inskrivna barn i utsatta områden är betydligt lägre än i andra områden. Därför ska insatser vidtas för att öka andelen förskolebarn i dessa områden. Införande av en språkförskola förbereds.

— Det är centralt att barn behärskar svenska språket när man börjar skolan, förklarade Helene Odenjung (L).

Den 4 november behandlades alliansens budget i fullmäktige men det blev inget beslut. Demokraterna och socialdemokraterna gjorde gemensam sak och budgeten återremitterades. 🔄



Alliansens fyra gruppledare Elisabet Lann (KD), Axel Josefsson (M), Helen Odenjung (L) och Emmyly Bönfors (C) tillsammans med Gårdstensbostäders vd Michael Pirosanto.

Produktionsstart för brf Utsikten i Gårdstens Centrum

Förnyelse av Gårdstens Centrum är i full gång. I slutet av oktober fick Serneke besked om produktionsstart för brf Utsikten i Gårdstens Centrum.

DELS BLIR DET ETT STÖRRE CENTRUM med plats för fler butiker samt att Gårdstens högsta hus Utsikten byggs. Planeringen är nu i full gång.

Just nu håller mark och anläggningsbyggare på med hela ledningssystemet för byggnaderna. Vattenledningar, fjärrvärme och el. Därför är det extra stökigt kring Gårdstens Centrum just nu. Vi återkommer med tidsplanering och information om byggnationen av huset som preliminärt startar mars 2020.

Det finns ett fåtal lägenheter kvar

att köpa. Gå in och se vad som finns ledigt på www.sernekebostad.se sök på Utsikten eller via Fastighetsbyrån www.fastighetsbyran.se. 🔄



Tack! 72,2% svarade

Gårdstensbostäder vill tacka alla hyresgäster som tagit sig tid med att fylla i årets kundundersökning från Aktivbo. Svarefrekvensen uppnådde 72,2% vilket är rekord för Gårdsten. Tack alla engagerade Gårdstensbor. Resultatet av undersökningen kommer redovisas i Gårdstensbladet och på träffar med huscheferna. 🔄

AktivBo

Boutställningen

Öppettider: onsdagar 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/ eller

www.facebook.com/gardstensbostader 🔄

En inspirationsdag med fokus på utmaningar

Flera stora utmaningar väntar för aktörerna på bostadsmarknaden. Både lokalt och nationellt. Det poängterades från flera håll vid årets inspirationsdag i Gårdsten.

DET VAR DEN 17 OKTOBER som Gårdstensbostäder för femte året bjudit in företag, samarbetspartners och föreningar som arbetar i Gårdsten och som bidrar till samhällsbygget på olika sätt. Idéum var nästan fullsatt.

Terje Johansson som är vd i Framtiden-koncernen inledde dagen.

— Vi väljer ofta att lyfta fram utvecklingen i Gårdsten eftersom det är ett lyckat exempel. Det är inte ett projekt, det är på riktigt. Ni som är här idag har varit med och bidragit, sade han och

övergick till utmaningar som väntar. Förutom att bygga fler bostäder handlar det om att skapa trygghet och bryta segregationen. Gårdsten har lämnat listan över särskilt utsatta områden men det finns sex områden kvar på listan i Göteborg.

— Målet är att klara av att göra det som gjorts i Gårdsten, men på kortare tid. Jag är övertygad om att vi kommer att se ett annat Göteborg om fem-tio år, sade Terje Johansson.

Inspiratör

Huvudtalare och den som stod för inspirationen under förmiddagen var Lennart Weiss, kommersiell direktör på Veidekke Sverige AB. Han gjorde en tillbakablick på den subventionerade bostadsmarknad som fanns innan systemskiftet på



Maki Isaac och Terzah Kader presenterade Fastighetsakademiens utbildningar.

1990-talet. En grupp som då kraftigt gynnades var 40-talisterna.

— Något motsvarande finns inte idag, tvärtom är det många, framför allt yngre, som stängs ute från bostadsmarknaden, sade Lennart Weiss och menade att det behöver göras något åt dagens regelverk.

Kanske kan hälften av lediga lägenheter fördelas efter behov och hälften efter kötid. Lennart Weiss tycker också att det behövs undantagsregler för unga och förstagångsköpare av bostäder. Till exempel amorteringsfrihet eller startlån av samma modell som studielån. 🍷

Seglarskolan bidrar även till personlig utveckling

Ungdomarna Sundus Mohamed och Dalmar Namazi hyllade Gårdstensbostäder och GKSS seglarskola när de framträdde på Inspirationsdagen.

DET VAR GÅRDSTENSBOSTÄDERS projektledare Salma Nazzal som intervjuade Sundus och Dalmar på scenen.

Syftet med Seglarskolan är att bereda ungdomar från Gårdsten möjlighet att få lära sig segla och därmed komma i kontakt med ungdomar från andra miljöer och områden. Hittills har 380 ungdomar från Gårdsten fått lära sig segla genom denna sociala verksamhet "Ungdom & segling".

Varje år anordnas två nybörjarkurser, en fortsättningskurs samt seglarläger. En del ungdomar går sedan vidare med kappsegling.

Sundus är 15 år och går i nian. Hon deltog första gången i seglarskolan 2012 och har varit med varje år sedan dess, även som instruktör.

— Jag har lärt mig fantastiskt mycket

via GKSS och Gårdstensbostäder. På seglingsläger har jag träffat människor från hela världen. Jag har skaffat nya vänner och blivit starkare som person, berättade Sundus.

Kommer hon att fortsätta med segling?

— Självklart. Min dröm är att segla runt världen och bli instruktör.

Befälselev

Dalmar Namazi har bland annat varit

sommarjobbare och arbetsledare hos Gårdstensbostäder. Gick i seglarskolan några år och har sedan haft stora framgångar inom seglingen och utvecklats som person.

Dalmar har bland annat varit med i Tall Ships Race två gånger. Han har studerat på universitet i Skottland och är nu klar med sin utbildning till beteendevetare. Dalmar blev nyligen antagen till en kurs för befälselever på Kryssarklubben.

— Till sommaren blir jag förhoppningsvis instruktör, sade han.

Sundus och Dalmar fick stora applåder av publiken i Idéum. 🍷



De fanns på scenen under Inspirationsdagen. Från vänster Sundus Mohamed, Salma Nazzal, Michael Pirosanto, Gigi Mohamed (Sundus mamma), Lennart Weiss och Dalmar Namazi.

Smyrnakyrkan byggde ut för ungdomarnas skull

En kyrka som behöver byggas ut. Jo, ni läste rätt. Smyrnakyrkan i Gårdsten har en så stor ungdomsverksamhet att det var nödvändigt med en utbyggnad.



Vi bygger relationer och skapar en trygg plats för ungdomar i området, säger Lars Svensson som är Smyrnakyrkans pastor.

— TILLBYGGNADEN ÄR GJORD FÖR BARNEN

och de unga i församlingen. Vi har en växande söndagsskola och dessutom ungdomsgård varannan vecka, säger Lars Svensson som är kyrkans pastor. Den 6 oktober hade man gudstjänst och invigning av de nya lokalerna. Det var helt fullt i kyrkan. Visste ni att Smyrnakyrkan funnits i Gårdsten sedan 1970.

— Det var några eldsjälar som gjorde det möjligt och dom hade visionen att kyrkan behöver finnas där människor bor samt att vi inte får glömma förorten, berättar Lars Svensson. Ungefär hälften av församlingens medlemmar bor i Gårdsten. Andra kommer från övriga delar av Angered, Kärra med

flera stadsdelar. Det är en blandning av människor från olika kulturer.

Arabiska och svenska

På söndagar är det gudstjänst i kyrkan, klockan 11 på arabiska och klockan 16 på svenska. En gång i månaden är det gemensam gudstjänst.

Samtidigt som gudstjänsterna hålls är det söndagsskola och där tas barnen om hand. Innan tillbyggnaden hade man inte tillräckliga utrymmen för söndagsskolan.

Ungdomsgården går under namnet Late Night i Kyrkan och ett 40-tal ungdomar från området brukar komma dit. Lars Svensson har varit församlingens pastor i 13 år och under den tiden har 300-400 ungdomar deltagit i de olika verksamheterna.

— Några av grabbarna började när dom gick i lågstadiet. Nu kommer dom med bil och det måste ju betyda att dom trivs här, säger Lars.

Nytt för i år är ett språkcafé som är på måndagar klockan 18 och där deltar människor i alla åldrar.

— Ett gäng volontärer håller i den verksamheten som helt enkelt handlar om att få igång goda samtal. Man kan också få hjälp med SFI-läxor och annat, förklarar Lars.

Inga bidrag

Lars Svensson arbetar halvtid i församlingen och han är den ende anställde. Verksamheten kan bedrivas tack vare att församlingen har många frivilliga eldsjälar. Några ekonomiska bidrag utifrån får man inte.

— Det är människor på plats som stödjer verksamheten ekonomiskt. Framför allt via kollekter, förklarar Lars. Organisatoriskt tillhör församlingen Smyrnakyrkan i Göteborg. 🍷

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! 🍷

Filmvisning

Filmvisning på Fritidsklubben Diamanten fredagar kl. 14.30.

KOMMANDE FILMER:

29/11 Men in black – Internation 2019
6/12 Spiderman - far from home
13/12 Lejonkungen 2019
20/12 Disney - En Julsaga
Därefter blir det juluppehåll. 🍷

72 nya bostadsrätter

EGNAHEMSBOLAGET ÄR DEN FLITIGASTE byggar 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. 🍷



Välkomna alla 55+

Seniorlokalen, Muskotgatan 10, Gårdsten Centrum

Måndagar: Öppet kl. 10-21

Iranska Seniorföreningen 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 kl. 10-12

Spela boule kl. 14-16

Torsdagar: Öppet kl. 13-18.45

Balans & styrka med Hälsostrålan kl. 11-11.45.

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. 🍷

Subventionerad TV-tjänst

Om du inte redan gjort ditt val av TV-tjänst kan du beställa subventionerad tv på följande sätt:

BESTÄLL DET NYA KOSTNADSFRIA Bas-TV-paketet från iTux, vilket du kunde göra från och med den 3 juli 2019. Beställer gör du på www.framtidensbredband.se eller på bastv@itux.se eller på tel: **0751-79 20 05**. Följande kanaler ingår i iTux BAS-TV tjänst:

SVT1
SVT2
SVT Kunskapskanalen
SVT Barnkanalen
SVT24
TV4
TV6
TV8
Kanal 11
TV12

Har du frågor?

- All information du behöver finns på www.framtidensbredband.se och även på www.gardstensbostader.se.
- Har du frågor kring uppgraderingen kan du kontakta iTUX direkt på mejl: info@itux.se eller på telefon: **0771-40 70 77**.
- Har du frågor kring bas-tv-tjänsten eller vill beställa iTux BAS-TV tjänst kan du kontakta iTUX kundservice på mejl: bastv@itux.se eller på telefon: **0751-79 20 05**.
- Har du problem med din bredbands- eller tv-tjänst, kontakta din tjänsteleverantör. 📞

Musikstudion

Vill du lära dig att spela gitarr? Ring och anmäl dig till gitarrkurs i Gårdstens Musikstudio i Gårdstens Centrum.

Startar den 22 januari 2020.

KONTAKTUPPGIFTER:

Salma Nazza på tel. **031-332 60 07** eller
Bashkim Fetahi på tel. **031-332 60 10**. 📞



Hjälp att hitta rätt väg bland myndigheter

Om du själv mår dåligt eller har funktionshinder är det svårt att hitta rätt bland alla instanser för att få hjälp. Därför vill Gårdstensbostäder hjälpa till genom en extra resurs.

FRAMTIDENKONCERNEN, där Gårdstensbostäder ingår, har tecknat ett avtal med Samordningsförbundet. Det är ett kommunalförbund med Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Västra Götalandsregionen och Göteborgs Stad som medlemmar. Förbundet arbetar med att finansiera och samordna arbetslivsinriktad rehabilitering i göteborgsområdet.

— Vi ställde oss frågan hur vi kan bidra till att våra hyresgäster får den hjälp som dom behöver. Människor med funktionshinder eller som lider av ohälsa har ofta svårt att orientera sig mellan olika instanser. Det är bakgrunden till avtalet, säger Sükran Dogan som är planeringsledare på Framtidenkoncernen.



Det kan handla om att nå ut den sista lilla biten till en människa som behöver stöd, säger Sükran Dogan, Framtidenkoncernen.

Finns i Hälsostugan

Det är också bakgrunden till att samordningskoordinator Susanne Carlsson



Ibland kan en person inte identifiera sitt eget problem och då kan jag hjälpa till, säger Susanne Carlsson som har mobilnummer **0728-55 46 73**.

nu finns på plats i Hälsostugan. Hon delar sin tjänst mellan Gårdstensbostäder och Bostadsbolagets område Hammarkullen.

— Gårdstensbostäder jobbar väldigt aktivt med den sociala biten men vissa människor hamnar ändå mellan stolarna. Min uppgift är att vägleda och stötta så att dessa personer får hjälp. Målet är att nå en bättre hälsa, säger Susanne Carlsson.

Sedan september månad finns hon i Hälsostugan under ett par eftermiddagar i veckan samt finns tillgänglig via mail och telefon. Susanne jobbar i nära kontakt med Gårdstensbyrån. Utifrån samtal med personer som söker stöd och hjälp ger Susanne vägledning för att de ska få rätt kontakt med berörda myndigheter.

— Min tjänst är fortfarande under uppbyggnad så därför måste jag vara flexibel och hitta de rätta arbetsformerna, säger Susanne Carlsson. Det finns förhoppningar.

— Vi hoppas att så småningom också införa detta arbetssätt i andra stadsdelar, säger planeringsledare Sükran Dogan på Framtidenkoncernen. 📞

Luciafirande i Gårdstens centrum

Välkommen till luciafirande med förskolan Romano Ilo i regi av El Sistema.

TID OCH PLATS:

Måndag 9/12 kl.15.00 i Gårdstens centrum 📞



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. 🇸🇪

Missa inte bokbussen!

Onsdagar:

Gårdstens Centrum kl. 17.30-18.25
Mer information hittar ni på:
www.goteborg.se 🇸🇪

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 & 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"

Adress: Lindgården 37.

Kontaktperson George **0704-57 89 24** 🇸🇪

Ta hand om din katt

GÅ MED I FACEBOOKGRUPPEN Gårdstens-katterna. Så kanske du både hittar din katt och kan anmäla en som du hittar. 🇸🇪

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

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: 3/12 kl. 17:00 – 17:45

Onsdag

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

Torsdag

- Balans & styrka för seniorer
(Muskotgatan 10) kl. 11:00 - 11:45
- Gruppträning Puls och styrka,
utan redskap. Kl. 17:00 – 18:30
- Gymmet öppet kl. 16:00 – 19:30

Fotbollsträning GAIS

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. Lämnas på
plats för nya medlemmar.

Träning och aktiviteter varje vecka

Balansträning för dig som är 55+

Vi övar balansen och tränar styrka för
att förebygga fallolyckor och skador.
Torsdagar kl.11 – 11:45, i seniorlokalen
på Muskotgatan 10.



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



Hälsostugan tipsar



1. Plankan på armbågar och knä

Ligg på en matta. Stötta med armbågarna och knä i golvet.
Håll ryggen rak som en planka under hela
övningen. Försvåra genom att gå upp på tårna.
Håll i övningen 30 - 60 sekunder



2. Benfällning

Ligg på rygg med fötterna i golvet och händerna längs
sidorna. Låt benen falla kontrollerat ut till ena
sidan och använd magmuskulerna till att dra
benen upp igen, samtidigt som du pressar kors-
ryggen mot underlaget. Upprepa 6 gånger/sida.



3. Sidliggandes bäckenlyft

Ligg på sidan och stöd dig mot ena armbågen och ena knät.
Lyft bäckenet tills kroppen har en svag båge.
Håll i några sekunder och vila lika länge innan
du upprepar. 10 ggr/sida.



TIPS

Skanna QR-koden för att se
instruktionsfilm om balansträning.

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** 📞

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-torsdag kl. 11.00-12.00, onsdag även 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 8.00-16.30.
Lunchstängt kl. 12-13.

Onsdag 8.00-18.30. Lunchstängt kl. 12-14.

Fredag kl. 8.00-12.30.



www.gardstensbostader.se
Gårdstensbostäder,
Box 4, 424 21 Angered.



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.



TIPSTELEFON TILL POLISEN

Ring: 114 14

Polisanmälan www.polisen.se