

BO

Hitta rörelsen i sommar

Hemma hos Gittan på
Köpmangatan

Komfort+
En bekvämare boendevardag



Tidningen ges ut av Skebo till hyresgästerna

Ansvarig utgivare:

Helena Markgren
helena.markgren@skebo.se

Redaktör:

Daniel Bergeman, Henson

Redaktionsråd:

Anna Ersson, Susanne Lidén, Lisa Nilsson, Sandra Hägg, Skebo. Åsa Hällgren och Daniel Bergeman, Henson.

Texter:

Henson

Formgivning och grafisk produktion:

Henson

Huvudfotograf:

Patrick Degerman

Tryck:

Original Tryckeri

Telefon Kundcenter:

0910-73 65 00
Mån-fre: 08.00-16.00
Lunch: 11.30-12.30

Serviceanmälan:

På mina sidor
0910-73 65 00
Mån-fre: 08.00-16.00
Lunch: 11.30-12.30

Kundcenter/Uthyrning:

Skeppargatan 8
Mån-tis, tor-fre: Tidsbokade besök
Onsdagar: Drop-in 10.00-15.00
Alla dagar lunch: 11.30-12.30

Mejla till Skebo:

info@skebo.se

Hemsida:

www.skebo.se
Besök oss gärna på webben där du hittar all väsentlig information, får svar på frågor och när Mina sidor.

På omslaget:

Angélique Eriksson-Mård

Vi finns för dig som hyresgäst!

Hör av dig med frågor om hyreskontrakt, lediga bostäder, underhåll/renovering, nycklar, felanmälan, områden, BoButik, bovärdsservice, bostadskonsulent, med mera.



skebo

Vårtecken och vårkänslor



Ljuset är tillbaka. Det märks i allt från morgnarna till kvällarna – och hur vi känner oss.

När ljuset kommer tillbaka känner många mer energi medan andra kan bli tröttare. Oavsett vilket så visar forskning att rörelse i dagsljus bidrar till mer ork, energi och frigör kroppens egna glädjehormoner.

Börja i det lilla med en kort promenad eller några minuter med lugna rörelser i solen kan göra underverk. Hoppas du blir inspirerad att prova några av tipsen i denna

BO-tidning om rörelse under sommaren.

För andra året i rad så vårstädar alla Skebos medarbetare tillsammans i våra bostadsområden i slutet av maj. Där vi efter lunch håller dörrarna öppna för kaffe, bulle och samtal med oss och mellan grannar. Förhoppningsvis leder det till nya kontakter och fortsatta möten i grannskapet.

I år genomfördes Society Expo 2026 (SE26) i Skellefteå, mitt mellan vår och sommar. Under några intensiva veckor samlades människor för att dela erfarenheter, bygga kunskap och skapa nya samarbeten. Skebo deltog i flera sammanhang, där vi både bidrog i samtal och tog del av andras perspektiv.

Hoppas att ni tagit del av så mycket som möjligt under expon och förhoppningsvis besökt vår Trygghetsbox på torget tillsammans med Skelleftebuss och flera föreningar från civilsamhället. Där har vi bland annat berättat om våra uppskattade trygghetsbostäder men även om våra tankar kring ett helt nytt koncept som vi kallar Komfort+.

Det nya är bland annat att 50+ bostäder blandas med trygghetsbostäder i en mix och att från den dagen som hyresgästen fyller 65 så kan hyreskontraktet omvandlas till trygghetsbostad utan att behöva flytta igen. Ett upplägg som vi tror är ganska unikt i Sverige, och som vi ser fram emot att höra vad ni tycker om.

Skellefteå och Sverige går mot en allt äldre befolkning. Samtidigt lever vi längre och friskare liv, vilket ställer nya krav på hur vi planerar våra bostäder och våra samhällen.

Ta hand om er, njut av ljuset och ha en riktigt fin sommar!

Helena Markgren,
vd på Skebo

PS. Grilla med hänsyn!

Att grilla hör sommaren till. Elgrill går bra på balkongen, men kol- och gasogrillar använder du på gården eller anvisad plats. Tänk på att grillrök kan störa grannar och visa hänsyn. Låt kolen svalna ordentligt innan du slänger den. Het aska i soporna kan orsaka brand.



Så håller du lägenheten sval i sommar

- Håll fönster och dörrar stängda dagtid
- Dra ner persienner eller för gardiner
- Vädring sent på kvällen eller tidigt på morgonen
- Stäng av elektronik som alstrar värme
- Använd fläkt – gärna med en skål is framför för extra svalka
- Häng ett fuktigt lakan vid ett öppet fönster för att kyla luften

Grilla och chillar i sommar!

Midsommar är runt hörnet och sommaren är igång. Duka upp på gården, tänd grillen och ta vara på de långa kvällarna. Här hittar du enkla tips för mat, gemenskap och en svalare vardag hemma.

NICLAS BÄSTA TILL GRILLEN

Niclas Hällgren på restaurang Meat Us, som håller till i en av Skebos kommersiella lokaler på gågatan, håller det enkelt när han grillar.

– En riktigt bra entrecôte slår det mesta. Den är saftig och tacksam att grilla tack vare fett.

Han siktar på en stekgrad runt 52–54 grader.

– Det viktigaste är att låta köttet vila. Sju till tio minuter gör stor skillnad. Sen kan du ge det en snabb vända till på grillen innan servering.

Tillbehören får gärna vara klassiska.

– Hasselbackspotatis och en bra bea. Och så gillar jag creamy corn, det är enkelt att göra själv med majs och grädde som får koka ihop.

För den som vill variera tipsar han om grillad halloumi eller tacos på tunt skivad ryggbiff.

– Och glöm inte en enkel råkostsallad, det funkar till allt. Lite syra från vinäger eller citron lyfter hela tallriken.

Grillat behöver inte vara krångligt.

– Det viktigaste är bra råvaror och att inte stressa.



SÅ HÄR GÖR DU



Niclas Halloumiburgare

Dela halloumin på mitten så du får två "burgare".

Friter i olja, cirka 170 grader, tills de fått fin yta.

Servera mellan hamburgerbröd med salsa och guacamole.

Håll i gång i sommar – på ditt sätt

Det är lätt att tappa rutinerna när sommaren kommer.

Dagarna blir längre, tempot sjunker och träningen hamnar någonstans längre ner på listan.

Men det behöver inte vara så mycket som krävs.

– Det viktigaste är inte hur hårt man tränar, utan att man gör någonting, säger Johan Wass, verksamhetschef på Friskis & Svettis Skellefteå.

Vi träffar Johan och Angelique Eriksson-Mård utomhus, där de själva gärna lägger delar av träningen under sommaren.

För många handlar sommaren om att vara på andra platser än vanligt. Stugan, stranden eller runt om i staden, kanske längs älven.

– Många säger att de inte kan träna för att de inte är på gymmet. Men ta träningen dit du är. Det går att variera hur mycket som helst, säger Johan.

Kroppsviktsövningar räcker långt. En bänk, en trappa eller en gräsyta kan bli ett träningspass.

Samtidigt flyttar Friskis & Svettis själva ut delar av sin verksamhet.

– Vi kör gratispass i Bonnstan i sommar. Det är öppet för alla, ingen

bokning och inget krav på att prestera. Det är ett sätt att sänka tröskeln och få fler att testa.

”LÄTT ATT SOLEN LOCKAR”

Ett vanligt misstag när semestern börjar är att antingen sluta helt – eller sätta ribban för högt.

– Antingen checkar man ut, eller så tänker man att nu ska man träna jättemycket och ändra allt. Båda blir ofta fel, säger Johan.

I stället handlar det om att hitta en nivå som går att hålla.

– Säg att du gör ett pass i veckan. Allt utöver det är bonus.

Angelique håller med.

– Lägg ribban så att du faktiskt kommer iväg. Det är lätt att solen

lockar mer, men då gäller det att göra det enkelt för sig och för mig funkar det att förbereda sig. Ha träningsväskan redo. Skorna framme. Så att du nästan snubblar över dem på väg ut!





Angelique Eriksson-Mård och Johan Wass tycker om när man kan kombinera träningen med utomhusövningar.

”Risken att göra fel är liten, det är värre att stå stilla”

ÖVNINGAR

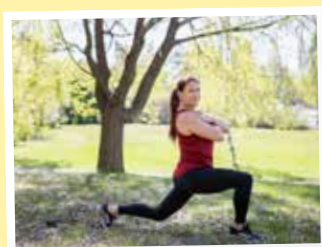
Planka på händerna

Känslan är att du aktivt trycker marken ifrån dig. En aktiv core och spänd rumpa hjälper dig att hålla positionen.



Utfallssteg bakåt

Ta ett stort kliv bakåt, landa på tårna och bromsa innan knät nuddar marken. Hitta din balans och ställ dig upp igen. En stolt hållning och blicken framåt hjälper dig hålla formen.



Knäböj till bänk

Bromsa på vägen ner, tryck dig rakt upp med fart och fokusera på att hålla överkroppen rak och uppåt.



Armhävning

Placera händerna axelbrett och bromsa dig ner mot marken, pressa dig upp på tårna eller knäen till utgångsposition.



Grodhopp

Börja med fötterna brett isär. Böj dig ner djupt och explodera framåt. Försök sträcka ut höften i hoppet och landa brett mellan fötterna.



Rörelse behöver inte konkurrera med vila, det kan istället vara en del av hur du mår bättre.

– Träning är också återhämtning. Du mår bättre av att röra på dig, och du ångrar sällan ett pass eller en promenad, säger Johan.

ETT BRA SÄTT ATT KOMMA IGÅNG

Det behöver inte heller vara klassisk träning.

– Lek med barnen, spela fotboll, ta en längre promenad. Det räknas också.

För den som vill komma igång kan sommaren vara ett bra tillfälle. Tempot är lägre och kraven färre.

– Många tänker att de måste komma i form först, eller köpa nya kläder. Men det behövs inte. Kom som du är, säger Angelique.

”Du ångrar sällan ett träningspass eller en promenad”

Rädslan att göra fel är också en vanlig missuppfattning.

– Risken att göra fel är ganska liten. Det är värre att stå stilla, säger Johan.

På gymmet finns alltid hjälp att få.

– Vi visar gärna hur man gör, och det finns färdiga program att följa.

Det viktigaste är inte vilken träning man väljer, utan att den blir av. En klassisk sanning som håller än idag!

– Hitta något du tycker är roligt.

Annars håller det inte, säger Angelique.

Gruppträning är för många ett sätt att komma igång.

– Det är lättare att haka på när man är flera. Man behöver inte tänka så mycket själv.

Och ofta händer något mer än bara träningen.

– Många hittar också ett sammanhang med nya vänner och en gemenskap. Det blir en del av vardagen, säger Johan.



På Moröhöjden, norr om Krongatan, ligger Kandelabern – ett nytt bostadsområde med totalt 178 moderna hyreslägenheter.



Gemenskap på sina egna villkor är ett stort plus.

Komfort+ ger mer tid till det du faktiskt vill göra

Det är inte alla som vill bo kvar som man alltid har gjort.

För många kommer en punkt när man börjar tänka annorlunda kring sitt boende.

– Det handlar ofta om tid. Vad man vill lägga tiden på, säger Anna Ersson, kund- och marknadschef på Skebo.

Med Komfort+ tar Skebo ett nytt grepp om hur en hyresrätt kan fungera. Fokus ligger inte bara på lägenheten, utan på livet runt omkring.

Komfort+ riktar sig till den som vill bo enklare, friare och med mer utrymme för det man vill göra i vardagen. För många handlar det om ett nytt skede i livet där kraven på bostaden förändras och bekvämlighet, tillgänglighet och sociala sammanhang blir viktigare.

– Vi ser att det finns en grupp som vill frigöra tid för sina intressen och sitt sociala liv. Då behöver också boendet stötta det.

I stället för att prata om ålder handlar det om hur man vill leva. Att kunna välja bort sådant som tar tid och energi, och i stället ha mer utrymme för annat.

På Moröhöjden, norr om Krongatan, ligger Kandelabern – ett nytt bostadsområde med totalt 178 moderna hyreslägenheter. Det är här Skebo planerar att introducera Komfort+ som en del av områdets boeendebjudande, med närhet till både skog, promenadstråk och service.

UNIK SATSNING FRÅN SKEBO

Det som skiljer Komfort+ från en vanlig hyresrätt är helheten. För många förändras också de sociala behoven med tiden, det är lätt att känna sig mer ensam än tidigare. Här finns gemensamma ytor som gör det möjligt att träffas, hitta på saker eller bara ha människor omkring sig.

– Man kanske söker mer än ett ställe att bo på. Man vill ha tillgång till gemenskap och aktiviteter, men på sina egna villkor.

Samtidigt finns möjligheten att dra sig undan när man vill. Det är inget som är uppstyrt, utan något som finns där.

– Är man ensam kan det här bli ett sätt att hitta ett sammanhang, säger Anna.

Komfort+ är Skebos första satsning av sitt slag. Ett sätt att möta en efterfrågan som redan finns, men som inte riktigt haft en tydlig form tidigare.

– Vi vet att det här saknas i Skellefteå. Det känns roligt att få vara först med att erbjuda det.

Projektet på Höjden, vid Kandelabern, blir startpunkten. Ambitionen är att det inte ska stanna där.

– Vi ser det här som ett första steg. Sen får vi vara lyhörda för hur det tas emot, säger Anna.

På Skebos hemsida kan du följa hur konceptet kommer att utvecklas under året.

HEMMA HOS GITTAN



På Köpmangatan 11, mitt i ett av Skellefteås äldsta kvarter, bor Carita "Gittan" Smedh. Innergården är stillsam, huset närmar sig hundra år och lägenheten rymmer både historia och ett långt arbetsliv.

– Jag har bott här i 18 år nu. Jag trivs jättebra, mycket för läget. Centralt och nära till allt, säger hon.

Skebolägenheten är en tvåa på 85 kvadrat. Rummen är stora, som de var förr.

– De byggde ju på ett annat sätt. Det skulle rymmas många i varje rum.

Huset och gården bär på historier. Gittan har hört om tiden då det fanns slakteri här, när djur kom med tåget och drevs in på gården.

– När de renoverade hittade de ett skelett. Det visade sig vara från ett djur, men det hann bli lite snack innan de visste säkert.

Själv tror hon inte på spöken. Eller nästan inte.

– Första veckan jag bodde här hörde jag steg i vardagsrummet när jag hade lagt mig. Det hände två kvällar i rad. Jag satte mig upp och väntade, men det var inget. Sen förstod jag att det var golvet som rörde sig när det blev tyst. Lite synd ändå, jag hade kunnat tänka mig ett spöke.

SKRIVIT NY HISTORIA

Gittan är en välkänd profil i stan efter sina år med populära Kafé Kanel. Hon flyttade upp från Stockholm efter att hennes man gått bort och drev kaféet i 17 år.

– Jag hade bestämt mig för att jobba så länge jag kunde. Och det gjorde jag.

Innan dess hade hon ett helt annat liv.

– Jag jobbade 26 år på Din Bil i Stockholm. Jag är utbildad ekonom, fick till och med guldklocka där.

Under åren i Skellefteå har hon också fått nya bitar av sin egen historia.

– Jag har fått veta att jag har 17 syskon på min pappas sida. Det är ganska speciellt. Jag skrev en bok om det, "Jag och min far".



"Jag har städmani och dammsuger varje morgon"

I dag är tempot lugnare, men vardagen rullar på i lägenheten.

– Jag har lite städmani, jag dammsuger varje morgon. Och så lagar jag mat, det tycker jag om.

Samtidigt har hon och vännerna gjort upp om en sak.

– Vi går ut och äter i stället. Jag älskar att äta ute. Det hann jag aldrig när jag drev Kanel.

Favoritställena är flera ute på stan.

– Mandel är bra. Paolos också. Och nu har de börjat med torsdagslunch på Hotell Victoria, det är riktigt trevligt.

För att få vardagen att fungera har hon anpassat sitt boende.

– Jag har en trapphiss nu, så jag tar mig upp och ner som jag ska.

Nästa år fyller hon 80.

– Då firar jag nog här hemma. Jag trivs ju så bra här.



När Gittan flyttade in på Köpmangatan väcktes gamla minnen till liv. Som barn följde hon med sin mamma till Konsumettan som en gång låg i kvarteret.

Seniortorg – en väg in till stöd och en enklare vardag

Det märks ofta i det lilla. En mobil som krånglar eller något hemma som inte riktigt blir gjort. Eller att dagarna blir lite för tysta.

På Nordanå finns Seniortorg som en tänkbar lösning. Hit går många äldre när något behöver fixas, eller bara någon att umgås med.

– Vi möter allt från praktiska frågor till människor som vill träffa andra. Ofta hänger det ihop, säger Kristina Nordmark, enhetschef.

Seniortorg är en kommunal verksamhet som arbetar förebyggande. Hit kan man vända sig med sådant som blivit svårt att få att fungera i vardagen, men också för att träffa andra och hitta aktiviteter.

Det kan handla om digitala tjänster, kontakt med myndigheter eller funderingar kring framtida boende.

Seniortorg samarbetar också nära med Skebo och trygghetsvårdarna. Tillsammans är de ute och informerar hyresgäster om vilket stöd som finns och vilka möjligheter som finns längre fram.

– Många väntar länge med frågor kring sitt boende. Vi försöker få människor att börja fundera i tid, medan man fortfarande kan påverka och göra egna val, säger Kristina Nordmark.

”Vi ser att människor hittar varandra här”

En del behöver hjälp att förstå hur bostadskön fungerar eller vart man ska vända sig.

– Det är inte alltid enkelt att hålla koll på allt själv. Då kan vi hjälpa till att reda ut det, säger Ann-Louise Lindgren, anhörigkonsulent.

HJÄLP HEMMA NÄR DET BEHÖVS

En del frågor handlar om hemmet. Sådant som inte ingår i hyran, men som ändå behöver bli gjort.

I kommunen finns fixartjänster för äldre genom Solkrafts FixarMalte och FixarMärta. Då kommer två personer hem och hjälper till med enklare saker,

till exempel att byta lampor, hänga upp gardiner eller sätta upp stödhandtag.

– Det är ofta sådant man försöker lösa själv, fast det egentligen inte känns tryggt, som att stå på stegar till exempel. Där kan FixarMalte och FixarMärta hjälpa till och på så sätt förebygga fallskador, säger Sandra Hägg, utvecklingsledare på Skebo.

Det är insatser som är viktiga för att vardagen ska fungera.

ATT HA NÅGONSTANS ATT GÅ

En stor del av verksamheten handlar om att skapa tillfällen att ses.

– Många som kommer hit är ensamma i sin vardag. Då kan en aktivitet vara ett första steg, säger Sandra Eklund, fysioterapeut.

Det kan vara träningsgrupper, hälsocirklar, filmvisningar eller föreläsningar. Ibland stannar man kvar efteråt och pratar vidare.

– Vi ser att människor hittar varandra här. Kontakter som lever vidare även utanför våra aktiviteter, det blir vi jättegglade över, säger Jenny Åström, arbetsterapeut.



SENIORTORG

Plats: Nordanå

Öppen mottagning: vardagar kl. 12–15

Här kan du få:

- Stöd i vardagsfrågor
- Hjälp med digitala tjänster
- Vägledning kring boende och stöd
- Studiebesök
- Föreläsningar

Seniortorg lanserade i vår en ny digital evenemangskalender: ske.digitalaSeniortorg.se



Leta checkpoints och upptäck nya platser med Hittaut

Hittaut har blivit en återkommande succé i Skellefteå – och i år är det dags igen. Med hjälp av karta, på papper eller i app, letar du upp checkpoints runt om i din närmiljö. De finns i fyra olika svårighetsnivåer och är utplacerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar.

Du kan delta när det passar dig under sommarhalvåret – på egen hand eller tillsammans med andra. Välj om du vill gå, springa, cykla eller ta dig fram på annat sätt.

I Skellefteå pågår Hittaut mellan 14 maj och 9 oktober. Skebo är en av sponsorerna – håll utkik efter våra checkpoints när du är ute!

Skebo fortsätter satsa på hållbart flyg

När flyg behövs i tjänsten väljer Skebo hållbart flygbränsle för att minska klimatpåverkan. Satsningen sker tillsammans med Skellefteå kommun, Skellefteå City Airport och SAS, och är en del av arbetet för mer klimatsmarta resor till och från regionen.

Skebo byter bank

Under året byter Skebo från plusgiro till bankgiro. För de flesta hyresgäster innebär det ingen förändring, men du som betalar manuellt via internetbank eller inbetalningskort behöver uppdatera dina betaluppgifter. Autogiro och e-faktura påverkas inte. Mer information kommer i god tid innan förändringen träder i kraft.



skebo

Allmännyttiga Skelleftebostäder (Skebo) bildades 1965 och ägs av Skellefteå kommun. Bolaget är Skellefteås största bostadsföretag och Skellefteås största hyresvärd med cirka 5 000 lägenheter. Skebo har cirka 75 anställda.