

GÅRDSTENS BLADET

Information från
Gårdstensbostäder
nr 12, december 2024

www.gardstensbostader.se
www.facebook.com/gardstensbostader
följ oss på instagram @gardstensbostader



Jul på Salviatorget



Dansuppvisningen blev mer än en uppvisning eftersom det var lite kyligt. Publiken deltog gärna.



Det serverades glögg, te, pepparkakor, godis och annat. Något som uppskattades av både barn och vuxna.



Blagica från Öppna förskolan på Muskotgatan passade på att vara med för att informera om deras verksamhet.

Tomten trollade, barnen dansade och glöggen smakade som bäst i det småkyliga vädret. Det var jul på Salviatorget.

Visserligen var det bara den 5 december och julen stod inte riktigt för dörren ännu, men det spelade ingen roll. Gårdstensborna gillar eventet på Salviatorget som arrangeras av GöteborgsLokaler i samarbete med Gårdstensbostäder. 🔄



En pysselstation med papper och färgpenor lockade barnen att skapa sina egna juldekorationer.



Tomten hade det hektiskt. Ena stunden gav han pepparkakor och godis till barnen. I nästa stund var han trollkarl.



Handla hemnära – Välkommen till Gårdsten centrum



Anhs Asian Kitchen – Babak kött & chark – Café Candy – Global Travel Gothenburg
Gårdstens Grönsakshall Frukt och grönt – ICA Supermarket
Kronans Apotek – Laga Phone – Läkare Bachar Ghanoum
Mamas Retro – Medical Vårdcentral och BVC Gårdsten
Randas restaurang & pizzeria – Sahal Hemservice – SIA Service
Salong Stil no 1 – Tandläkare Dima Jasser

Lilla Gårdstensskolan - så funkar det i klass 2B

Har ni hört talas om Pax och trelärarsystem i skolan? Inte. Då ska vi berätta efter att ha gjort ett intressant besök hos klass 2B på Lilla Gårdstensskolan.

Det har bedrivits undervisning på Lilla Gårdstensskolan i ett par år men det är först 2025 som skolan blir en komplett F-3 skola med 250 elever, från förskoleklass till och med årskurs 3. Redan från början bestämdes nämligen att skolan ska växa långsamt. Här finns också anpassad grundskola med plats för 28 elever.

Gårdstensbladet hälsade på hos klass 2B där trelärarsystemet tillämpas. Det innebär att klasserna 2B och 2A undervisas av ett team på tre lärare.

Sandra Mars är klassföreståndare i klass 2B.

– Under femtio procent av tiden finns jag också här. Då är vi alltså två lärare i klassrummet. Och när jag inte är här får Sandra extra stöd från fritidspedagogerna. berättar läraren Eliza Herman Cederlind.

Det är en stor fördel med trelärarsystem, tycker Sandra och Eliza. De kan bolla idéer med varandra, ge varandra tips och när det uppstår saker som behöver lösas så är det bra att vara två.

Samtidigt framhåller båda att det är viktigt med samsyn. Att ha samma mål och prata samma språk.

– Vi behöver möta alla elever på samma sätt, förklarar de.



Lärarna Eliza Herman Cederlind och Sandra Mars undervisar i klass 2B där nästan alla elever har utländsk bakgrund.



Eleverna i klass 2B gillar verkligen att lära sig mer, berättar lärarna Sandra och Eliza. Här med några av de drygt 20 eleverna i klassen. Främre raden från vänster, Sandra, Wiktorija, Precious och Gabriel. Bakre raden, Ajana, Raof, Theo, Eliza och Ali.

Engagerade föräldrar

Lärarna upplever att de har bra stöd från föräldrarna.

– Vi har många engagerade föräldrar som bryr sig om barnens utveckling. Att vi får stöd från föräldrarna betyder mycket för oss, säger Sandra och Eliza tillägger:

– Båda klasserna har hög närvaro. Barnen är glada och tycker om skolan. Dom längtat efter att lära sig.

Lärarna arbetar mycket med att stärka gruppen och använder sig av modellen som heter Pax i skolan. Den innehåller tio verktyg som syftar till att skapa ett klassrum präglad av glädje, trygghet och studiero.

I klassrummet finns en stor tavla med klassens gemensamma vision med ledorden Se, Höra, Känna, Göra. Under varje ledord finns ett stort antal punkter som eleverna varit med och utformat. Till exempel att hjälpa varandra, säga fina ord till varandra, vara med i gruppen och lyssna på den som talar.

Motsatsen till Pax är Bliim, sådant som det ska vara mindre av i klassen. Här har också eleverna varit med och bestämt. Till exempel mindre av småprat på

lektionerna och mindre av svordomar och fula ord samt att putta varandra i ledet och skvallra.

– Vi pratar mycket med eleverna om rättigheter och skyldigheter och vi tycker att Pax bidrar till att eleverna blir mycket lugnare, berättar Sandra och Eliza. Med Pax blir det tydligt vilka förväntningar som ska råda under lektionen, vad man vill se mer av och vad man vill se mindre av.

De två lärarna lyfter också fram vikten av att skolan har ett bibliotek och en bibliotekarie som eleverna får träffa en gång i veckan. Det bidrar till ökad läslust.

Så tycker eleverna

Gårdstensbladets besök avslutades med fotografering i klassrummet. Då tog eleverna så klart chansen att berätta vilka ämnen de tycker bäst om – engelska, läsning, gymna – för att nämna några.

På frågan vad de tycker om Lilla Gårdstensskolan verkade alla vara överens – en bra skola med snälla fröknar. 🌟



Gårdstensbostäders hälsovetare Jenny Perez Grannas och i bakgrunden, kommunpolis Joakim Morin ställde upp på Orange Day.



Rebecka Vikström representerar Trygghetssamordningen Nordost.

Gårdsten står upp i kampen mot våld

Kommunpolis Joakim Morin har varit på hundratals larm om våld mot kvinnor.

- Ett samtal till 112 kan rädda liv säger han.

Det var på Orange Day den 25 november som polisen Joakim Morin var en av deltagarna när Gårdstensbostäder, i samarbete med Trygghetssamordning Nordost, hade en aktivitet i kontorets foajé på Salviatorget.

Orange Day är instiftad av FN som den internationella dagen för avskaffandet av våld mot kvinnor.

- Vi är glada att Gårdstensbostäder lyfter dessa problem. Det är viktigt att hjälpas åt denna dag och alla andra dagar, säger Rebecka Vikström från Trygghetssamordningen Nordost.

Vågar vi reagera om vi misstänker att någon blir slagen inne hos grannen bredvid? Till exempel genom att knacka på. Det var en av frågorna som diskuterades i mindre grupper under denna aktivitet.

Ja, kanske, men det är inte självklart om man misstänker att det finns kriminellt belastade personer i lägenheten, tyckte deltagarna i en av grupperna. Däremot var det självklart för alla att ringa 112 i en sådan situation.

Våga bry dig

Onsdagen den 27 november var det en aktivitet till på temat Våga Bry Dig. Denna gång i Gårdsten Centrum. På plats fanns personal från Gårdstensbostäder och från Socialförvaltning Nordost.

Besökare hade möjlighet att prata om hur man kan våga bry sig i kampen mot våld. Dessutom var det många som knöt armband i orange färg och pärlade. 🌈



Hela veckan gick i orange hos Gårdstensbostäder.



Det knöts många armband i Gårdsten Centrum.

Öppna förskolan till glädje och nytta för nöjda besökare

Öppna förskolan är en mötesplats för barn och vuxna. Göteborgs Stad har 20 öppna förskolor och en av dem ligger i Gårdsten. Till våren startar språkträning inför SFI på öppna förskolan Gårdsten en dag i veckan.

Till öppna förskolan är du välkommen tillsammans med barn, från nyfödd upp till att barnet börjar i skolan. De allra flesta besökarna kommer till öppna

förskolan för att barnen ska få träffa andra barn, leka och lära sig nya saker.

– Min dotter har inga syskon och vi har ingen familj här, så öppna förskolan har varit viktig. Hon har lärt sig många saker. Nu har hon börjat i förskolan och där tycker de att hon redan kan mycket, som att använda penna och klä sig själv, säger Faten Isam Ibrahim Alnawajha, besökare på öppna förskolan Gårdsten.

Sju av stadens öppna förskolor har språkträning inför SFI, med en SFI-lärare.

www.facebook.com/oppnaforskolangardsten
<https://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/oppna-forskolan-i-gardsten/oppettider>.

Från januari 2025 kommer SFI-träning också finnas på öppna förskolan Gårdsten en förmiddag i veckan. Personalen ordnar även andra aktiviteter som ger möjlighet att öva svenska. 🔄



Blagica Andreevski, förskollärare



Sångstund på öppna förskolan Gårdsten



Faten Isam Ibrahim Alnawajha, besökare

Många pepparkakshus byggdes på Peppargatan

Det är på god väg att bli en tradition. Att hyresgäster på Peppargatan bygger pepparkakshus.

Huschefen Jens Stenlund hade laddat upp med allt som behövdes i växthuset på Oxelgården 33. Det var där som cirka 170 barn och vuxna samlades på eftermiddagen och kvällen den 4 december för att fika, mingla och bygga pepparkakshus.

– Vi startade med denna aktivitet förra året och fick en väldigt fin och positiv återkoppling från hyresgästerna. Detta är på väg att bli en tradition, säger Jens.

För att allt skulle gå så smidigt som möjligt fick hyresgästerna boka tid till evenemanget som pågick mellan klockan 15 och 20.

Det var 130 barn och föräldrar som hade anmält sig och ville bygga pepparkakshus. Ytterligare ett 40-tal hyresgäster slöt upp för att fika och ha trevligt tillsammans.

Det var pyntat och fint i växthuset. Den 30 november ställde nämligen ett tiotal hyresgäster upp och monterade ljusslingor både på husens loftgångar samt i områdets två växthus. 🔄



Många vackra hus blev det på Peppargatan.



Ghareeb Mahmood, Sevan Zankan och familjens barn byggde ett fint pepparkakshus.





Unga entreprenörer och företag deltog på eventet i Idéum.

Lokala unga entreprenörer och föreningar visade upp sig

En kväll fylld av inspiration, konst och gemenskap. Det var budskapet när eventet Next Gen Talks arrangerades i Idéum.

Han heter Amin Al-Quatanani, läkarstudent och initiativtagare till eventet som ägde rum den 4 november. Han har tidigare drivit företag och varit aktiv i föreningslivet.

– Jag önskar att det funnits något som detta när jag växte upp. En plats där unga kan lyfta varandra. Det är kraften inifrån är så viktig, säger han och tillägger att det varit jättekul att samarbeta med Gårdstensbostäder i planeringen med eventet.

Här fanns unga företag och lokala entreprenörer som visade upp sina

produkter och idéer. På plats fanns också ett antal föreningar.

Kvällen bjöd på ett ambitiöst program från scenen och det fanns även tid för att mingla och nätverka.

Det hölls panelsamtal på temat "Samverkan för en bättre framtid" samt information kring behovet av investeringar och entreprenörer som blir förebilder i utsatta områden. Två unga poeter läste egna dikter och deltagande företag och föreningar fick presentera sig och sina verksamheter från scenen.

Fotbollsstjärna

Gårdstens egen fotbollsstjärna och förebild för många unga, Harun Ibrahim, berättade om sin spännande resa som fört honom ända till spel för Gais i



Amin Al-Quatanani tog initiativet och arrangerade Next Gen Talks.



Poeterna Jasmin Rama och Pershenk Ahmed läste upp egna dikter.



allsvenskan. Gårdsten har betytt mycket för honom.

– Gemenskapen i Gårdsten har varit jätteviktig för mig och Gårdsten har satt sin prägel på mig, säger Harun Ibrahim som också gav tips till unga som vill bli framgångsrika fotbollsspelare – jobba hårt, ha klara mål och ha kul längs vägen. 🔄

Mosaikfabriken i Gårdsten en unik verksamhet i Sverige



På Kanelgatan i Gårdsten finns en verksamhet som är unik i Sverige – Mosaikfabriken. Det handlar om en konstform där alla kan vara med och skapa. Resultatet blir utsmyckningar för alla.

Hittills är det över 19 000 skolelever i Göteborg som deltagit i de workshops-dagar som Mosaikfabriken anordnar ute på skolorna.

– Alla elever får då vara konstnärer. Deras tavlor kan sedan användas som utsmyckning i tunnlar, parker, på väggar, bänkar och andra ställen. Ingen mer i Sverige jobbar på detta sätt förklarar Saber Rezgar Alipanah, som är konstnärlig ledare på Mosaikfabriken.

Rezgar är född i kurdiska Iran men har även bott i Irak och Turkiet innan han kom till Sverige 1992. Han har verkat som konstnär i hela sitt vuxna liv och 2013

startade han Mosaikfabriken som en del av ett större utvecklingsprojekt.

– Jag upptäckte att svenskar är rädda för färger, men jag vill ha bort det gråa som finns överallt. Vi behöver färger och vi behöver mer konst på gatorna, säger Rezgar.

Till Gårdsten

För drygt två år sedan flyttade Mosaikfabriken till Gårdsten och är idag en egen ekonomisk förening. På Kanelgatan arbetar totalt sex personer.

Mosaikfabriken tar via Arbetsförmedlingen emot personer för arbetsträning, språkträning samt praktikanter.

Förutom workshops i skolor tar Mosaikfabriken även emot uppdrag från företag, organisationer, förvaltningar och privatpersoner. Det kan gälla såväl workshops som skapande av mosaiktavlor för utsmyckning.

Kakelplattor

Något förenklat kan processen med att skapa mosaik beskrivas i olika steg. Materialet är kakelplattor i olika färger som Mosaikfabriken beställer från Tyskland och sedan krossar till mindre bitar.

Man börjar med att göra en skiss på papper och därefter monteras bitar från kakelplattorna på skissen. De färdiga tavlorna monteras sedan på skivor eller direkt på väggen.

– Detta är en konstform som är till för alla. Med hjälp av fantasin kan alla, oavsett ålder, vara med i skapandet, säger Saber Rezgar Alipanah som snart är mogen för att gå i pension.

Men det konstnärliga ledarskapet för Mosaikfabriken stannar inom familjen. Sonen Arvin kommer att ta över. 🔄

Roya, konstnär, och Saber Rezgar Alipanah, konstnärlig ledare, vid några fina mosaiktavlor.



▲ Mostafa och Hamza med ett stort antal fåglar som ska pryda en tunnel i Västra Frölunda.

Kakelplattor i olika färger beställs från ▶ Tyskland.



Digitala hyresavier

Från och med hyresavin som kommer i Januari kommer vi utöver vår nuvarande hantering av hyresavier också erbjuda möjligheten att få dessa i er internetbank eller via digital brevlåda.



E-faktura och Kivra

Gårdstensbostäder utökar möjligheten till digital hantering av din hyresavi för att ni som hyresgäster ska få möjligheten att få och betala era hyresavier digitalt. Det är en smidig hantering för dig som hyresgäst. Samtidigt som vi kan minska på utskicken av pappersavier, vilket gör vår hantering mer miljövänlig.

Du som hyresgäst kommer ha 4 olika sätt att välja på hur du vill hantera din hyresavi.

1. Autogiro med:
 - a. Digital kopia av din hyresavi om du har Kivra
 - b. Fysisk kopia av din hyresavi via post
2. Välj E-faktura i din internetbank
3. Hyresavi direkt till Kivra där du själv väljer betalsätt
4. Via post och välj det sätt som passar dig för att betala din hyresavi

Det är alltid du som hyresgäst som väljer hur du får och hur du betalar din hyresavi.

Läs mer via QR-koden



Boplats.se

Gårdstensbostäder förmedlar lediga lägenheter via Boplats Göteborg. Du måste vara registrerad på www.boplats.se för att kunna söka lägenheter hos de kommunala bolagen i Göteborg. 📍



Omflyttningsplatsen

Här kan du söka lägenhet för omflyttning på en och samma sida hos Gårdstensbostäder, Poseidon, Bostadsbolaget och Familjebostäder om du bor hos någon av bolagen. omflyttningsplatsen.se 📍

Ladda ner Boendeappen



QR-kod till nedladdningssida



Medical Vårdcentral & BVC Gårdsten
Muskotgatan 10

Öppet måndag-fredag 07.00-18.00
Drop-in 08.00-11.30 eller bokning

www.gardstenvardcentral.se
info@gardstenvardcentral.se

Telefon: 031-396 00 60

Bokbussen Gårdsten

Dag & Tid: Lördagar kl. 15.05-16.00.
Sista turen för året körs 21 december och är tillbaka 11 januari 2025. 📍



Tänk lite extra på ditt brandskydd i december

Under december månad ökar risken för bränder i våra hem. Peter Södergren, som arbetar med förebyggande brandskydd på Räddningstjänsten Storgöteborg, delar med sig av några viktiga tips för att göra december till en trygg och säker månad.

En brandvarnare hjälper dig att upptäcka en brand i ett tidigt skede. Då har du en möjlighet att släcka branden själv eller säkert ta dig ut.

Gårdstensbostäder ansvarar för att installera brandvarnaren som ska sitta i taket, men du själv är ansvarig för att se till att den fungerar som den ska. Testa din brandvarnare regelbundet, helst varje månad, genom att trycka på knappen. Om brandvarnaren piper, fungerar den korrekt. Annars behöver du genast byta batteriet.

Bra saker att ha hemma

För att vara redo att släcka en brand hemma är det klokt att ha både en brandfilt och en 6 kg pulversläckare till hands.

Tips för att fira en brandsäker jul 2024

Vid användandet av levande ljus

1. Använd inte träljusstakar
2. Lämna aldrig brinnande ljus utan uppsikt
3. Placera ljusen på lämpligt ställe
4. Använd ALDRIG tomtebluss i granen

Använd säker julbelysning

5. Kontrollera elanslutningar
6. Släck julbelysningen på rätt sätt genom strömbrytare alt. dra ur sladden
7. Använd bara utebelysning med IP-klassning och CE-märkning

Läs mer: <https://brandinfo.se/brandsakerhet/tips-for-en-brandsaker-jul/>



Vanliga orsaker till brand hemma

De vanligaste brandorsakerna i våra hem är ofta kopplade till matlagning, som att glömma något på spisen. Kväv branden genom att lägga locket på grytan eller använd en brandfilt. Kom ihåg att stänga av spisen. Använd aldrig vatten för att släcka när det brinner på spisen.

Försiktighet med ljus

Lämna aldrig levande ljus utan tillsyn och se till att de inte placeras nära till exempel gardiner. För ökad säkerhet rekommenderar vi att använda batteridrivna ljus.

Elektriskt pynt

När du använder elektrisk belysning, kontrollera noga att sladdar och kontakter är i gott skick

Fara med torra granar:

Efter att en gran har varit inomhus i några dagar börjar den torka och kan lätt antändas om det finns levande ljus eller tomtebluss i närheten.



Peter Södergren

Håll trapphuset rent

Saker som står i trapphusen kan vara i vägen vid utrymning. Det finns också risk om någon startar en brand i ex en barnvagn. Hjälptill att hålla de gemensamma utrymmena fria från löst material, så som soppåsar, dörrmattor och dylikt

Vid en brand:

Ta dig ut och stäng dörren om det brinner i din lägenhet. Om det är rök i trapphuset ska du stanna kvar i din lägenhet. Röken är giftig. Stäng dörrar, fönster och ventilation. Ring 112.

– Vi bryr oss om din säkerhet och säkerheten för dina grannar. Vi önskar er alla en trygg och säker december. Ta hand om er, hälsar Peter Södergren. 🍀

Skaffa hemförsäkring redan idag

Om olyckan skulle vara framme är det viktigt att du som bor i lägenhet hos Gårdstensbostäder har en hemförsäkring. Både vid brand och vid vattenskador kan du då få ersättning för saker som blir förstörda.

Gå in på sidan www.konsumenternas.se och teckna en hemförsäkring redan idag, om du inte redan har en förstuds. 🍀





Återbruksrum i Hälsostugan

Har du något du inte behöver, men som fortfarande fungerar?

Återbruksrummet är påfyllt och är öppet när gymmet är öppet. Kom och fynda bland både julsaker, träningskläder och andra saker som skänkts.

Vill du lämna saker behövs speciellt:

- Kläder som passar för hösten. Varma, stickat eller annat
- Ljuskällor av olika slag
- Pyssel och spel som kan vara kul i höstmörket
- Träningskläder och tränings skor

Övriga saker lämnar du till de två second hand-butikerna i Gårdsten, Lindra Second hand på Salviagatan eller Mamas Retro i Gårdsten centrum, som också gärna tar emot saker du vill skänka. ↪

Plats: Hälsostugan, Kaneltorget

Tid: När gymmet är öppet

Inlämning: När gymmet är öppet

Mamas Retro Gårdsten

Butik i Gårdstens Centrum.

Skänk barnkläder, mammakläder eller barnartiklar.

Kontakt: Butik 0720-49 86 38 eller

Kontor 073-983 48 30 ↪

Lindra Second Hand

Butik på Salviagatan 1.

Öppettider: Måndag-fredag kl. 11-18, lördag-söndag stängt. ↪



Almanacka 2025

Årets kalender handlar om Allmännyttans historia. Hämta ditt exemplar i receptionen på Salviatorget 3 eller hos din huschef.

Hyr lokal för fest eller barnkalas

Är du hyresgäst hos Gårdstensbostäder kan du hyra lokal i området.

Lokalen tar max 50 personer. I hyran ingår bord och stolar, ett enklare kök för varmhållning, diskmaskin, kyl och frys, micro och kaffebryggare. Lokalen kan till exempel användas till barnkalas, fester och informationsträffar. ↪

Timjansgården, norra Gårdsten

Adress: Saffransgatan 3

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

Bokning: görs minst 3 veckor innan nyttjande av lokalen.

Kontakt: För bokning och ytterligare information kontakta receptionen på Gårdstensbostäder, Salviatorget 3, telefon 031-332 60 00 på vardagar.

P.S. Salviagården är inte uthyringsbar för tillfället.



Att hyra

Just nu finns lediga parkeringsplatser i garage runt omkring i Gårdsten.

Hyran i garage kostar mellan 700 och 900 kr/månad (2025 års hyra).

Kontakta Gårdstensbostäder om du är intresserad: 031-332 60 00.



Dansgympa för seniorer

Vill du som är senior träna både kondition och koordination? Välkommen till dansgympa i Seniorlokalen på Muskotgatan.



Maria Westin är äldrekonstent på Mötesplatser Nordost.

Maria Westin är äldrekonstent och jobbar på Mötesplatser Nordost. Det är hon som håller i aktiviteten

Dansinspirerad gympa för seniorer på Muskotgatan 10.

– Vi startade dansgympan 2021 i denna lokal. Under denna termin har vi träffats vid tio tillfällen och vi kommer att fortsätta nästa termin, berättar Maria Westin.

Mötesplatser Nordost har sin bas i Angered Centrum. Där finns både en mötesplats med diverse aktiviteter och ett kontor med fyra anställda. Verksamheten bedrivs i fyra olika stadsområden varav Hammarkullen/Gårdsten är ett.

Programmet omfattar allt från föreläsningar och kulturevenemang till aktivitetsgrupper och sociala sammanhang.

– Jag planerar och håller i olika aktiviteter. Målet är att stärka seniorernas fysiska och psykiska hälsa, säger Maria Westin.

Dansgympan fortsätter i Seniorlokalen nästa termin med start torsdagen den 23 januari klockan 13.00 -13.45.

Därefter torsdagar, jämna veckor till den 15 maj. 📍



Dags att släppa loss med dansgympa i Seniorlokalen på Muskotgatan 10.



Baskettränningen har nu juluppehåll men startar igen onsdag den 8 januari.

Tider:

Måndag kl. 18-19.30, 7-10 år

Onsdag kl. 18-19.30, 11-14 år

Torsdag kl. 18-19.30, 15-18 år killar

Fredag kl. 18-19.30, 11-14 år tjejer

Lördag kl. 16-18, 15 år+

Plats:

Måndag -Fredag är träningarna i Lilla Gårdstensskolans idrottshall

Lördag Stora idrottshallen, vid gamla Gårdstensskolan

Anmälan görs på plats.



Juluppehåll för fotbollstränning med Gais

Tränningarna startar igen måndag den 13 januari 2025, enligt samma schema.

Tider:

Måndagar: 17.00 – 18.30 för 5-9 år

Tisdagar: 17.30 – 19.00 för 10-14 år

Onsdagar: 17.00 – 18.30 för 5-9 år

Torsdagar: 17.00 – 18.30 för 10-14 år

Plats: Gårdstensskolans gamla idrottshall

Har du frågor, kontakta Salma på Gårdstensbostäder 0703-98 32 56 eller Mikael på Gais: mikael.lindstrom@gais.se.



Lulav och Mikael önskar alla Gårdstens gaisare God Jul och Gott Nytt År.

Hälsostugan för alla i Gårdsten

Om du bor i Gårdsten är du välkommen till mötesplatsen Hälsostugan. Här kan du lära känna andra som bor i Gårdsten, träna och få råd om hälsa. Gratis. Välkommen!

Adress: Hälsostugan vid Kaneltorget om inget annat anges.

Kontakt: Jenny 070-749 64 62. jenny.perez-grannas@gardstensbostader.se



Hälsostugans öppettider 23 december-10 januari

Dag	Tid
Måndag 23/12	STÄNGT
Onsdag 25/12	STÄNGT (helgdag)
Fredag 27/12	ÖPPET 9.00-12.00
Måndag 30/12	ÖPPET 13.00-16.30
Onsdag 1/1	STÄNGT (helgdag)
Fredag 3/1	STÄNGT
Måndag 6/1	STÄNGT (helgdag)
Onsdag 8/1	ÖPPET 16.00-18.30
Fredag 10/10	ÖPPET 9.00-12.00



Hälsostugans program från 13 januari

Dag	Tid	Aktivitet
Måndagar	14.00-18.00 17.00-17.30	Gym öppet Gruppträning: Puls stående
Onsdagar	10.00-11.00 14.00-19.00 17.30-18.15	Hälsoträff för föräldralediga på Öppna förskolan, Muskotgatan 47 Gym öppet Gruppträning: Enkel styrka
Torsdagar	13.30-15.30	Gym öppet med Hälsoteket (gyminstruktion kl. 14)
Fredag	09.00-12.00 11.00-12.00	Gym öppet Gruppträning: Lättgymna

Ordinarie program med vårterminens öppettider och gruppträningar startar måndag 13/1 2025.



Aktiviteter i Seniorlokalen, för alla seniorer i Gårdsten

Plats: Muskotgatan 10, Gårdstenshuset

Dag	Tid	Aktivitet
Tisdagar	16.00-18.30	Biljard och pingis
Torsdag	13.00-13.45	Dansgymna Med Mötesplatser Nordost. Start 23 januari, jämna veckor.

Matiga möten – laga mat och ät i gemenskap

Vid två tillfällen träffas vi och lagar mat tillsammans, i januari-februari.

Träffarna är gratis och är ett samarbete mellan ICA Supermarket Gårdsten, Kompis Sverige och Gårdstensbostäder.

Mer information kommer. Håll utkik i boendeappen och i ditt trapphus. Anmäl dig direkt när du ser informationen – Ett begränsat antal platser! 📍

Hälsostugans tips ❤️

Vintersmoothie, 2 glas

250 g fryst mango, låt tina lite först

Saft från ½ apelsin

1 msk chiafrön

1 tsk gurkmeja

1 tsk kanel och/eller ½ tsk kardemumma

Ca 3 dl havredryck

Mixa mango, apelsinjuice, frön och kryddor slätt med lite av havredrycken. Blanda i mer havredryck till önskad konsistens. 📍



Mohamad, Natanael och Lulav önskar alla kvällsidrottare God Jul och Gott Nytt År.

Kvällsidrott på lördagar har nu juluppehåll. Återkommer lördag den 11 januari 2025.

Gårdstensbostäder vill genom denna aktivitet erbjuda barn och ungdomar något att göra på lördagskvällar.

Tid och plats:


18.00 – 19.30 för barn i åldrarna 8–13 år.

19.30 – 21.30 för ungdomar i åldrarna 14–18 år

Gårdstensskolans gamla idrottshall

Det finns möjlighet att prova på olika idrotter som exempelvis basket och fotboll och det finns lite gymnastik för barnen.

Ring dygnet runt eller e-posta

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. 10.00-11.00

VÄSTRA

Jens: 031-332 60 45,
Alm-, Poppel-, Ask-, Lönn-,
Oxel- och Kastanjgården
Dali: 031-332 60 52,
Akacia-, Bok-, Lind-, Ek-,
Syrén- och Aspgården.

ÖSTRA

Daniel: 031-332 60 71, Muskotgatan
28-42 o 39-67

Bashkim och Isak:

031-332 60 70, Muskotgatan
10, 9-37 o 14-26

Degauil: 031-332 60 73, Salviagatan
19-47 o 20-26

Ali Reza: 031-332 60 72, Salviagatan
51-63 o 28-54

NORRA

Berndt: 031-332 60 67, Timjansgatan

Christer: 031-332 60 68, Saffransgatan

BESÖKSTID HUSCHEFER

Måndag-torsdag kl. 11.00-12.00

Onsdagar kl. 16.00-18.30

Fredagar kl. 11.00-12.30

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

OMRÅDESKONTOR

Salviatorget 3 vid Gårdsten centrum.

Nycklar och meddelanden till huscheferna kan lämnas i brevlådorna på:

Kastanjgården 3, Saffransgatan 13 (endast nyckelinkast) eller **Salviatorget 3** övrig tid.

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. 14.00-00.00

Lördag kl. 15.30-00.00

I andra hand kontaktar du:

Jouren **031-331 07 39**

ANDRA FRÅGOR DAGTID

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

ÖPPETTIDER KONTORET SALVIATORGET 3

Måndag-tisdag & torsdag kl. 8.00-16.30

Lunchstängt kl. 12.00-13.00

Onsdag kl. 8.00-18.30

Lunchstängt kl. 12.00-14.00

Fredag kl. 8.00-12.30.



www.gardstensbostader.se
gbg@gardstensbostader.se



**Gårdstens
bostäder**

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

KULTURSKOLAN GÖTEBORG

För dig mellan 6-19 år

Information om kurser och ansökan hittar
du på www.goteborg.se/kulturskolan

FÖR DIG SOM ÄR ÄLDRE

FIXARSERVICE ANGERED

För dig över 67 år **031-365 22 00**

FLEXLINJENS BESTÄLLNINGSCENTRAL

031-368 25 50. Trafikerats 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 återvinnings-
platsen när du kontaktar för tömning:

Kanelgatan 14: (Akaciagården): 99024

Kanelgatan 52: (Aspgården): 99015

Timjansgatan 27: 14674

Saffransgatan 100: 17017

Muskotgatan 21-23: 15494

TV, BREDBAND, TELEFONI

Beställ på www.framtidensbredband.se

Frågor om specifika tjänster och fel-
anmälan: kontakta din leverantör.

KLÄD- OCH TEXTILINSAMLING

Akaciagården 12-14, vid

återvinningsstationen

Lönngården 25, vid molokstationen

Aspgården 57, vid återvinningsstationen

Muskotgatan 23, vid återvinningsstationen

Salviagatan 47-51, vid taxifickan

Salviagatan 31-35, vid taxifickan

Saffransgatan 100, vid återvinningsstationen

www.humanbridge.se

ÖVRIGA KONTAKTER

MEDBORGARKONTORET ANGERED

På Medborgarkontoret får du samhälls-
information och svar på dina frågor, främst
rörande Göteborgs Stads verksamheter.

Angered centrum **031-365 17 20**
goteborg.se/angeredsmedborgarkontor

POSTNORD

www.postnord.se

0771-33 33 10 (säg "postutdelning" i
talsvaret).

GRANNSAMVERKAN I GÅRDSTEN

Kontakta din huschef eller Trygghets-
gruppen om du är intresserad att vara
delaktig i Grannsamverkan.

HYRESGÄSTFÖRENINGEN V. GÅRDSTEN

Boka tid i snickeriet hos

Maria: **070-846 95 35**

Få hjälp med din cykel

- ring Janne på telefon: **073-500 20 84**

Hgf.v.gardsten@gmail.com

Facebook: Hyresgästföreningen västra
Gårdsten.



TIPSA POLISEN

Ring: 114 14

Polisanmälan www.polisen.se

