

# Bo bladet



Nr 3 • 2002 Utgiven av Burlövs Bostäder AB

## Redaktion

Ansvarig utgivare: Göte Nilsson

Redaktion: Birgitta Sandell,  
Ingrid Nilsson, Kristina Narsell,  
Erna Olsson

Telefon: 040-53 97 00

Fax: 040-43 25 63

E-post: [info@burlovsbostader.se](mailto:info@burlovsbostader.se)

Adress: Dalbyvägen 35  
Box 103, 232 22 Arlöv

Text och layout: Karin Wåhländer,  
Lilla Byrån

Telefon: 046-70 70 44

Fax: 046-70 70 44

E-post: [lillabyran@swipnet.se](mailto:lillabyran@swipnet.se)

## Glöm inte balkongtävlingen!

Ni som ännu inte skickat in ert bidrag till balkongtävlingen har fortfarande chansen. Tävlingen är uppdelad i två kategorier, en för er som har balkong och en för er som har täppa. Har ni inte tillgång till kamera kommer vi gärna och fotograferar. Senast den **30 september** vill vi ha ert bidrag. Fina priser utlovas!



## Skicka in en trevlig sommARBILD!

Sommaren är slut men upplevelsena lever kvar. Har ni någon rolig, trevlig eller vacker bild från sommaren som gått så skicka in den till oss.

*Vi lottar ut 3 stycken vinster  
bland de inskickade bidragen.*

## Ryssland – ett land i utveckling

Gigantiska bostadsområden, dåliga löner för den vanlige ryssen, stora variationer mellan samhällsklasserna – men en framtidstro. Det är så vardagen ser ut i Ryssland idag.

Läs mer i reportaget på **sidorna 4–6**.



## Vår nya hemsida har blivit en succé!

Vi har fått många telefonsamtal och mail från våra hyresgäster. Alla har ställt sig väldigt positiva till vår nya hemsida.

Vi vill särskilt påminna om Marknadstorget. Där kan ni annonsera om ni vill sälja, köpa eller byta prylar med varandra. Adressen är: [www.burlovsbostader.se](http://www.burlovsbostader.se)

### Nattvandring med Farsor och Morsor

Farsor och Morsor har startat i Arlöv. Ett tiotal föräldrar har redan engagerat sig och de hoppas på större anslutning till sina nattvandringar. Läs mer på **sidan 2**.

### Hyresgästenkäten

är sammanställd och Burlövs Bostäder fick bra betyg av hyresgästerna. **Sidan 2**.

### En ljus idé

Ronnie Sjöbergs energitips. **Sidan 3**.

### Allt var inte bättre förr...

kan Nils och Margit Nilsson bekräfta. **Sidan 3**.

Hyresgästerna på Vakteln byggde egen boulebana **Sidan 6**.

Råd och tips till ett bättre liv hittar du på **sista sidan**.

## Burlövs Bostäder fick bra betyg av hyresgästerna

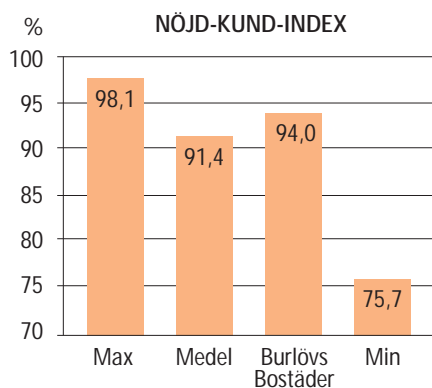
**Burlövs Bostäder har under våren genomfört en kvalitetsmätning genom att anlita ett externt konsultföretag. Egna hyresgäster har i enkäten gett sitt betyg på Burlövs Bostäders service och förvaltning. En liknande undersökning gjordes år 2000 och resultatet visar att vi förbättrat oss på alla punkter.**

Serviceindex mäter hur företagets hyresgäster anser att servicen ute i bostadsområdena fungerar. En summering har gjorts av hur stor procent som anser att de fått felet i lägenheten lagat på 1–2 dagar, som tycker att trappuppgångar sköts bra etc. 77 procent tycker att Burlövs Bostäder har en bra service. Utfallet förbättrades med 0,5 procentenheter jämfört med mätningen 2000.

Serviceindex redovisas för varje juridisk fastighet och sammanställs till en företagstotal för hela Burlövs Bostäder. I mätningen har vi fått lägre serviceindex för några av våra fastigheter och vi kommer att påbörja arbetet med att förbättra servicenivån för

att ge våra hyresgäster en bra service. **Nöjd-Kund-Index** mäter hur nöjda hyresgästerna är med sitt boende hos oss.

Burlövs Bostäder ligger över medel för Nöjd-Kund-Index jämfört med ett stort antal andra fastighetsbolag (se tabell).



94 procent av hyresgästerna är nöjda med boendet hos Burlövs Bostäder. Burlövs Bostäder har förbättrat utfallet med 0,6 procentenheter jämfört med mätningen 2000.

83 procent skulle rekommendera en lägenhet hos Burlövs Bostäder.

Burlövs Bostäder kommer att fortsätta med att ytterligare förbättra servi-

## Ring husvärden!

Alla som fyllt i enkäten är anonyma och vi har därför ingen möjlighet att åtgärda de fel ni påpekat i enkäten.

Vi ber er därför kontakta er husvärd om ni har något som behöver åtgärdas. Telefonnumren hittar ni på sidan 5 under Husvårdsområden.

cen och förvaltningen till de boende. Viktiga ledord i detta arbete är trygghet, omtanke och service.

**Vi vill passa på att tacka alla som svarat på enkäten. Vi lottade samtidigt ut två stycken månadshyror och vinnarna är följande:**

*Carina Stjernström*, Rapsvägen 75 samt *Mats Wressman*, Virvelvägen 305.

Burlövs Bostäder har under juli månad meddelat vinnarna per brev.

## Nattvandrade med Farsor och Morsor

**Farsor och Morsor har startat i Arlöv. Ett tiotal föräldrar har redan engagerat sig och de hoppas på större anslutning till sina nattvandringar.**

Varje helg ger de sig ut bland Arlövs ungdomarna för att finnas till för tonåringarna. Nattvandringarna går i mindre grupper och rör sig i de delar av Arlöv där de vet att ungdomar håller till. Särskilt viktigt är det under helger, Lucia och Valborg samt skolavslutningar.

Farsor och Morsor är ett riksnätverk för nattvandring och under Malmöfestivalen samarbetade man över gränserna. Här fanns föräldrar från stora delar av södra Skåne och även Köpenhamnsavdelningen anslöt. Farsor och

Morsor hjälptes åt att vandra i Malmö under hela festivalveckan.

Målet med föreningen är att förebygga våld, missbruk och kriminalitet bland ungdomar. De vill som vanliga vuxna med sunt förnuft vara förebilder och markera gränserna för vad som är rätt och fel. Att nattvandrade är att ge av sin tid och lyssna på dem som vill prata, kanske medla i en dispyt men framför allt att stötta de ungdomar som behöver det.

Farsor och Morsor har ett gott samarbete med både Närpolisen och Fältsekreteraren i Arlöv och de ställer sig väldigt positiva till initiativet att nattvandrade i Arlöv.

Man behöver inte vara förälder eller ha tonårsbarn för att vara nattvandring, alla är välkomna, gammal som ung (dock minimiålder 25 år). Du kanske är hundägare, vill ha sällskap på dina kvällspromenader eller så kanske du bara känner för en härlig motionsrunda!

Är du intresserad kan du kontakta

Lena Wahlgren, telefon 43 75 40 eller Monica Hansson, telefon 43 55 32 eller maila till [nattvandringarna25@hotmail.com](mailto:nattvandringarna25@hotmail.com)



Lena Wahlgren.

## Allt var inte bättre förr...

Om ni har gått förbi Kyrkogatan i Arlov så har ni garanterat sett den vackra planteringen utanför en av balkongerna. Där bor Nils och Margit Nilsson. Nils och Margit har varit trogna hyresgäster hos Burlövs Bostäder sedan 1961 och vi kunde inte låta bli att be om en intervju. Rubriken "allt var inte bättre förr" stämmer bra in på Nils och Margit. I varje fall vad gäller deras bostadssituation.



Nils och Margit Nilsson träffades första gången på stationen i Tomelilla. Båda är födda på Österlen men olika omständigheter gjorde att de hamnade i Arlov.

1955 kom Nils till Arlov för att arbeta med ett kringresande cirkussällskap. Bostaden bestod av en husvagn, som var uppställd på Vintergatan.

Så småningom fick Nils anställning på Sockerbruket, som det hette på den tiden. Bostadsbristen var stor och företaget ställde upp tre stycken baracker där 20 man fick samsas.

Baracken bestod av sängar och en kokplatta. Nils berättar att han gärna tog ett extra skift för att slippa gå hem till baracken. Barackerna hade ingen värme och då var det skönare att ta ett extra skift på Sockerbruket än att behöva gå hem till kölden.

### Bröllop i Kivik

Så småningom fick Nils en enrumslägenhet på Lundavägen hos skraddare Wollin.

1959 gifte han sig i Kivik med sin Margit, som även hon blev anställd på Sockerbruket. De lyckades hitta en liten etta på Timmermansgatan, men drömde om en modern lägenhet med fint kök, badrum och tvättstuga.

Stiftelsen Burlövsbostäder, numera Burlövs Bostäder AB, bildades och nu började det byggas i Arlov.

Socketbruket blev tilldelade fem av de lägenheter som byggdes i kvarteret Vakteln. Eftersom Nils och Margit var anställda på Sockerbruket blev de tillfrågade om de ville ha en tvårumslägenhet på Kyrkogatan. Om de ville! De var överlyckliga, och innan huset var färdigt sprang de dit många gånger och tittade.

### Dans i Öresundsparken

Arlovs har förändrats och på många ödetomter finns numera hyreshus. Förr fanns till exempel en speedwaybana på Pilevallen.

Att dansa var det stora lördagsnöjet under 40- och 50-talen. Nils berättar hur de brukade gå bort till tågstationen och titta efter hur många människor som kom med tåget från Malmö för att åka till dansbanan i Öresundsparken. Var tåget fullt så visste man att kvällen blev trevlig.

### Deltidsbrandman

Nu har det gått 41 år sedan Nils och Margit blev trogna hyresgäster hos Burlövs Bostäder och de trivs fantastiskt bra. Släkten är stor och många av deras nära och kära bor även de hos Burlövs Bostäder.

Nils och Margit är numera pensionärer efter många år på Sockerbruket. Bredvid arbetet på Sockerbruket arbetade Nils även som deltidbrandman under femton års tid. Brandslangen har ersatts av vattenkannan, för Nils och Margit älskar blommor. De är trogna kunder hos plantskolan och lägger ner mycket tid och pengar på rabatterna utanför balkongen och köksfönstret.

## En ljus idé !

Välj lågenergilampor för miljön och ekonomins skull!

Lönar det sig att investera i lågenergilampor, de är ju så "dyra" i inköp?

Ja, det gör det, låt oss göra en preliminär kalkyl:

	Glödlampa	Lågenergilampa
Inköp	4:-/styck	20:-/styck
Livslängd	1 000 timmar (h)	10 000 timmar (h)
Effekt	60 Watt	11 Watt
Energipris	60 öre/kWh	60 öre/kWh

### Jämförbar kostnad för 10 000 timmar.

Inköpskostnad	40:-	20:-
	(10 lampor à 4:-)	
Energikostnad	360:-	66:-
Summa	400:-	86:-

Besparing: 314:- per ljuskälla och 10 000 timmar.

Spillvärmén från glödlampan är försumbar eftersom den oftast ej är placerad där en värmekälla skall placeras.

Genom att använda rörelsevakter eller timers kan du spara ytterligare energi. Detta på grund av att lamporna idag inte stjälar någon speciell energi vid tändandet och släckandet av dem, vilket var fallet förr i tiden.

Lycka till med miljön!

Ronnie

## Ryssland – ett land i utveckling

I Ryssland finns sexton procent medelryssar som tjänar cirka 5 000 kronor i månaden. En polis tjänar ungefär 1 000 till 1 500 kronor. Här finns också massor av människor som tjänar 100 000 kronor om dagen! Variationerna är stora men gemensamt för dem alla är att oavsett vad de tjänar så ska alla betala tretton procent i skatt. Det kan låta väldigt orättvist men enligt ryssarna själva är det ett steg i rätt riktning. Om man tänker på hur stor befolkningen är och hur många, som på kort tid gjort sig stora förmögenheter, så blir det mycket pengar till statskassan.

Gränserna har öppnats upp och deras stora hjälte är fortfarande Gorbatjov, som gick i bräschen för ett fritt Ryssland. Ett exempel är bastugänget som träffas varje lördag morgon i byns anläggning. Finsk bastu med björkris och sedan ett eller flera dopp i sjön oavsett om det är vinter eller ej. Efter bastun dukas det upp med vit duk, öl och lite tilltugg. Här sitter man sedan och pratar om lite av varje. Under Stalins tid fick man fängelse om man träffades under dylika former. Lite bättre blev det under Bresjnevs tid. Då fick man träffas men man fick också stå ut med att veta att man avlyssnades. Mikrofoner satt gömda i alla offentliga inrättningar.

### Putin populär

Putin är populär för att han börjat ta itu med folkets välfärd. Många äldre har fått sin pension höjd och numera får alla ut sin lön. De sämst betalda klarar sig fortfarande inte på sin lön utan har ofta två eller flera jobb eller utökar inkomsterna med extraknäck. Men framtidstro finns att alla ska få det bättre.

All skatt går numera via statskassan. Tidigare var det borgmästaren i de olika provinserna som tog hand om skattepengarna, vilket resulterade i att pengarna inte gick till vad det borde. Det har Putin ändrat på, och det anser de flesta vara en bra reform.

### Djungelns lag

Trafiken i S:t Petersburg är kaotisk. Gatorna är stora och breda men för det mesta finns ingen mittremsa eller filmarkeringar. Här gäller djungelns lag. Är det fullt i tre filer så bildas snabbt en fjärde... och en femte. Likadant görs det i andra köriktningen. Det slutar ofta med att alla står mitt emot varandra och kommer ingenstans. Den som sedan är modigast eller har sämst bil ser till att "knöka" sig fram. Det är inte bara trafiken man får se upp med, vägarna är i fruktansvärt dåligt skick. Här kör man sicksack mellan hålor men ofta hjälper inte det heller. Ibland ser man någon vägarbetare som är ute och asfalterar men då blir det ofta att han fyller igen två-tre hålor för att sedan lämna de återstående tio till någon annan gång. Rejåla stötdämpare på bilen är ett måste. Blyfri bensin finns bara på ett fåtal mackar.

### Ingen bilförsäkring

Det har pratats om att alla måste ha bilförsäkring men än är det fritt om man vill försäkra bilen eller ej. Nu litar inte ryssarna på försäkringsbolagen så de flesta kör utan försäkring.

Blir det en krock så gäller det att vara först med att kalla på polis, sticka till polisen en lagom stor summa pengar, som då skriver en rapport om att den andra är skyldig. Huruvida sedan motparten har pengar att betala skadorna för förtäljer inte historien.

Bilbesiktning är obligatorisk men det är bara ett fåtal som besiktigar sina bilar. Det är krångligt och dyrt.

### Nyktra bakom ratten

Kör man bil ska man helst inte ligga i innerfilen. I nästan varje gathörn står en trafikpolis och stoppar så många bilar de hinner med. Är bilen obesiktigad får man böta 60 rubel (cirka 20 kronor). Kanske varningstriangeln fattas. Det spelar ingen roll, de hittar för det mesta något att ge böter för. Har man gott om pengar eller bråttom är det bättre att ge dem en slant redan innan de fått upp böteslapparna ur fickan.

Att köra rattfull i Ryssland är inget att rekommendera. Här kan man inte ens köra efter att ha druckit en lättöl. Lagen är sträng och vad som gäller är 0 promille i blodet. Alkotesten går till så att polisen gör en strut av ett A4-ark varvid man får blåsa i struten. Polisen tar sedan snabbt tillbaka struten, andas in i den och luktar efter alkohol. Man får ju hoppas att poliserna är immuna mot förkylningar och andra smittosamma sjukdomar.

De flesta ryssar har åtminstone en bil per familj och lagen gör kanske nytta så tillvida att de tidigare vodkadrickande ryssarna åtminstone får hålla sig nyktra om de behöver köra bil.

### Ärliga ryssar

Kollektivtrafiken är hektisk. Spårvagnar och trådbussar är för det mesta fullsatta men de har även små minibussar som tar cirka 10 personer. Dessa bussar har inga hållplatser utan kör en speciell rutt. Vill man åka med tar man upp tummen varvid bussen stannar. Sen går man upp och sätter sig. Hamnar man långt bak i bussen knackar man framförvarande passagerare i ryggen, ber honom skicka fram biljettpengar till chauffören. Passageraren skickar sedan pengarna vidare



Har man ingen egen bil och inte vill åka kollektivtrafik haffar man en bil på gatan.

till nästa passagerare tills pengarna hamnar hos chauffören. Samma procedur upprepas för att få växel pengar tillbaka. Man slås över folks ärlighet, aldrig så mycket som ett kopek fattas. Chauffören i sin tur har alla biljett-pengarna liggandes öppet på instrumentbrädan och alla ens gamla fördomar försvinner. Ryssen är väldigt ärlig.

Har man ingen egen bil och inte vill åka kollektivtrafik haffar man en bil på gatan. Det tar inte många sekunder innan någon stannar sin bil. Bilen är för det mesta en gammal rostig Lada eller liknande och för chauffören är det ett sätt att tjäna en extraslant. Även här känner man sig trygg. Den vanlige ryssen löser inte sina pengabekymmer med att råna folk. Man gör upp om ett pris och sen är det bra med det.

### Akta sig för Babushkorna

Ryssarna älskar barn och blommor. Överallt ser man blomsterstånd, ofta i form av en kiosk, med en färgprakt som är fantastisk. Folk kommer ofta med en vacker blomsterbukett i handen som de ska ge bort.

Barnen är också väl sedda. På varje museum ser man en eller flera skolklasser tillsammans med skolfröken och en vänlig guide som berättar om begivenheterna. Barnen står som "tända ljus" och lyssnar och antecknar.

Åker man buss med barn ska man akta sig för Babushkorna (äldre damer). Om man som vuxen sätter sig och barnen får stå så får man ett antal äldre damer över sig som säger till en att resa sig och låta barnen sitta. Vi vuxna kan hålla oss i räcket men de små barnen har mycket svårare för det, får man som förklaring.

Ryssarna är väldigt allmänbildade. De kan allt om sina skaldar, författare och kompositörer men har även stora kunskaper om övriga världen. Alla har läst engelska eller tyska men då de tidigare inte kom i så stor kontakt med dessa språk så krävs det att de färskar upp minnet för att tunghäftan ska släppa. Ett glas vodka brukar hjälpa.

### Inget underhåll

Bostadsområdena är gigantiska. I ytterområdena bor mängder av människor, alla i höghus. Fasaderna har överhuvudtaget aldrig fått något underhåll, men mitt bland dessa 60-talshusen byggs nytt. Det medför också att utemiljön rustas upp med t.ex. nya lekplatser till barnen. Köper man en lägenhet så köper man den från sin ytterdörr och in. Sen är det upp till husägaren att sköta resten. Alla trappuppgång ser förskräckliga ut. Innanför ytterdörren finns kanske sedan en flott paradvåning. Man blir förvånad över att kontrasterna är så stora mellan ute- och innemiljö.

Ryssarna går gärna långt ut på trottoaren för på vintern är man rädd för istappar som kan ramla ner från taket och det har hänt många olyckor med balkonger som varit i så dåligt skick att de rasat ner.

### Putins hemstad

Miljonstaden S:t Petersburg är en mycket vacker stad, en av de vackraste i världen. Nästa år firar man 300-årsjubileum. Det var Peter den store som år 1703 →

## Husvårdsområden:



### Husvårdsområde 1

Kornvägen 49 A  
Husvärd: Jan Berntsson  
Tel.svarare 040-53 97 45,  
dygnet runt  
Mobiltel 070-601 86 61,  
vardagar klockan 07.00–16.00  
jan.berntsson@burlovsbostader.se



### Husvårdsområde 2

Kornvägen 49 A  
Husvärd: Sven-Inge Rydh  
Tel.svarare 040-53 97 44,  
dygnet runt  
Mobiltel 070-601 86 62,  
vardagar klockan 07.00–16.00  
sven-inge.rydh@burlovsbostader.se



### Husvårdsområde 3

Elisetorpsvägen 9 (garagedriften)  
Husvärd: Michael Herrström  
Tel.svarare 040-53 97 23,  
dygnet runt  
Mobiltel 070-601 86 63,  
vardagar klockan 07.00–16.00  
michael.herrstrom@burlovsbostader.se



### Husvårdsområde 4

Torngatan 6  
Husvärd: Jonas Granberg  
Tel.svarare 040-53 97 27,  
dygnet runt  
Mobiltel 070-601 86 64,  
vardagar klockan 07.00–16.00  
jonas.granberg@burlovsbostader.se



### Husvårdsområde 5

Norregatan 20  
Husvärd: Sören Aalsö  
Tel.svarare 040-53 97 22,  
dygnet runt  
Mobiltel 070-601 86 65,  
vardagar klockan 07.00–16.00  
soren.aalso@burlovsbostader.se



### Husvårdsområde 6

Harakärsvägen 10–97  
Husvärd: Lars Jörjegård  
Tel.svarare 040-53 97 28,  
dygnet runt  
Mobiltel 070-601 86 66,  
vardagar klockan 07.00–16.00  
lars.jorjegard@burlovsbostader.se

bestämde sig för att bygga staden, sedan han drivit ut svenskarna från området. Han lyckades väldigt väl och staden är full av vackra byggnader, statyer, monument och broar. Staden blomstrar och överallt ser man hur dessa vackra byggnader restaureras upp inför 300-årsjubileet. Många företag sponsrar upprustningen av staden och Putin har släppt till skattemedel för att bygga upp allt som det såg ut en gång. Nu ligger S:t Petersburg Putin varmt om hjärtat, det är där han har sina rötter. Invånarna är också väldigt stolta över sin stad, det är där som kulturen och de intellektuella finns. Stadens fyra floder och de många kanalerna är fler än vad Venedig kan skryta med och även dessa är väldigt betydelsefulla för invånarna.

## Många nyetableringar

Alla de stora märkesaffärerna, som t.ex. Gucci och Armani, har satt upp butiker mitt i staden, på Nevskij Prospekt, som den fyra kilometer långa paradgatan heter.

Inom en snar framtid står ett nytt IKEA-varuhus färdigt i S:t Petersburg och Mc Donalds och Coca Cola har också etablerat sig där. Några stora köpcentra har byggts upp men fortfarande handlar man mat i småbutiker med betjäning. Alla ryska och vitryska varor är väldigt billiga medan övriga importerade varor är dyra, dyrare än vad det är i Sverige. En Barbiedocka kostar dubbelt så mycket i Ryssland som i Sverige.

## Den ryska maffian

Ryssarnas historia är grym, allt från tsarernas maktvälde till Lenins och Stalins järngrepp över folket.

Efter kommunistregimens fall passade många på att köpa upp de tidigare statligt ägda fabriker. Många tjänade stor-kovan och mycket köptes upp av dem som våra svenska tidningar kallar för den ryska maffian. Många av dessa människor har numera försvunnit, de har helt enkelt utplånat sig själv genom att skjuta ihjäl varandra.



Det gäller att ha rejäla stötdämpare på bilen när man kör i S:t Petersburg.

1998 hade man en ordentlig kris vad gäller ekonomin. Allt stannade upp, men idag år 2002 har allt börjat rulla på igen med en väldig fart.

## Tvättmaskin – en lyxvara

Man kan inte låta bli att imponeras av detta folk som varit förtryckta i så många år och ändå tar sig fram i livet stolta, fräscha, välklädda och rakryggade. De flesta kvinnor är välsminkade och snyggt klädda, vilket kan vara svårt många gånger. Att trippa fram på höga klackar på trottoarer och vägar där asfalten för länge sedan slitits upp och blivit till grus med stora hålor i är en prestation i sig. Regnar det så är det rena lervällingen man klampar i och som stänker ner allt man har på sig. Några tvättstugor finns inte och tvättmaskin är det inte många som har råd att köpa, utan här står man och tvättar alla kläder för hand. Men som sagt, Ryssland är på gång och snart har kanske gemene man den standard som vi svenskar räknar som normal standard. ■

## Hyresgästerna byggde egen boulebana!

Söker ni någon boende på Vakteln så titta efter boulebanan. Under sommaren har nämligen hyresgästerna byggt sin egen bana. Invigningen skedde under pompa och ståt och när banden var klippta plockades kloten fram för en vänskaplig match. Vem som vann förtäljer inte historien.

Boulebanan har blivit en stor succé och varje kväll samlas man, dricker kaffe och spelar boule tillsammans. Här kan man tala om Goda Grannar!



## Vinnarna i Bostadskrysset nr 2/02

Den rätta lösningen:

### Titta in på vår hemsida

1:a pris, presentkort på Coop Forum värde 200 kr, går till *Kerstin Ahldén*, Harakärsvägen 46 i Åkarp. 2:a pris får *Allan Thörnqvist*, Kornvägen 65 och 3:e pris *Maj-Britt Karlsson*, Dalbyvägen 20 A i Arlov. De får båda presentkort på Coop Forum till ett värde av vardera 100 kr. **Grattis!**

## Vinnarna i Barnkrysset nr 2/02

Den rätta lösningen: **Glad sommar**

1:a pris, presentkort på Coop Forum värde 100 kr, går till *Ida Persson*, Kornvägen 13. 2:a pris får *Mikael Svensson*, Kornvägen 47 och 3:e pris får *Emil Wolfie Andersson*, Rapsvägen 115 i Arlov. De får båda presentkort på Coop Forum på vardera 50 kr. **Grattis!**

*Vinnarna har meddelats per post och avhämtat sina priser.*

## Bostadskrysset

OMÖJLIG	PINGLADE	GLORIOSA	RITEN KAN MAN FÅ	↓	SVERIGES FÖRSTA STAD	↓	VIV	GAMMAL DANSK STAD	LADY	HÄVDAR	↓	ÄR UPP- LYFTANDE	BONA	↓	KLUBBAT	FOR FIKA I TRAD- GÅRDEN	ITALIENSK STAD	↓	ÄR LUFFÅRES LIV
↔								FÖRLÄT	↓	BYGG- BOLAG	↓					↓	DEN ÄR NU VAR MANS EGENDOM		↓
ÄLSKOG							HÄDE KROOK	↔					AIR BAKAR FULT						
BOTT								UNDERLIG									SANKA		
NAMN								ASLÖG									ÄR VISSA GUBBAR		
↔			KANT VARUHUS				HÄRT TRÄ			VAXEL- UTSTALLÄRE									
			MÅLADE				BESO- KANDE			TJOCKT SKYDD									
I FRUKT- TALLRIK				SLÄR					TES										
SJUDAS				BIL- MÄRKE					GRANSKAR REGERING										
↔							FOR- TÄRA		MAN							KAN FRÅGA VARA	KELT TILLTALA		
RYMD- ORGANISA- TION							TIDS- MÄTTEN					TANKSPRIDD						KOREANSK BIL	ÄR INTE GIFT
							KRYDDA												
OVANLIG		SPELAR ZLATAN FÖR		BOLAG					BIBLISKT BERG								SÄRLING		
									PURE								KALL- SINNIG		
FLICK- NAMN	↔			BONA		BRUK			DALKARL				SPEL- LOKAL						
									AVHÄLLEN										
↔					BIBEL- MAN KORT MÄTT				SÄTTA					ELIT- TAVLING	KARET				
															3,14				
BARN- PIGA							"KRANAR"					PÅ-KNAPP	RYCK- NINGEN				TÅGBOLAG		↓
DYGDE- MONSTER										DEN HAR DU INTILL DIG									

De tre första dragna rätta svaren i **Bostadskrysset** vinner följande: **1:a pris** presentkort på Coop Forum, värde 200 kr och **2-3 pris** vardera 1 st presentkort på Coop Forum, värde 100 kr. De tre första dragna rätta svaren i **Barnkrysset** vinner följande: **1:a pris** presentkort på Coop Forum, värde 100 kr, 2-3 pris vardera 1 st presentkort på Coop Forum, värde 50 kr. Lösningarna ska vara oss tillhanda senast **tisdagen den 29 oktober 2002**. Vinnarna meddelas per post och publiceras i vårt nästa nummer. För att delta i **Barnkrysset** får du vara högst 12 år. Svaren skickas eller lämnas till Burlövs Bostäder, Dalbyvägen 35, 232 22 Ärlöv. Eller skickas per E-post till [info@burlovsbostader.se](mailto:info@burlovsbostader.se)

## Barnkrysset

SVANG	GUDEN TOR	MÄTT	RARA	UNDER- RÄTTAS	SLITA	↓	DRYCK	VOLVO AR BEROMDA	↓
KOM INTE IHÄG							INTE DOM		
							ANDAS FISK MED		
↔		JORDENS FÖRSTE MAN					INTE		TRADET
		VÄXLAR							
HUVUD- SKYDDET	DOLLAR- DEL		GOTT TILL KAFFE		BORDA	BÅT MAN ROR I			
↔									
LÄGGA UT PENGAR									
						LOBBEN	NORDISKT MÄSTER- SKAP		
							PRISAR		
VÄGRA					PULKA				
FÄGEL						STORMEN			

### Bostadskrysset

Skicka endast in den rätta lösningen i slingan

Rätt svar: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

### Barnkrysset

Skicka endast in den rätta lösningen i slingan

Rätt svar: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

## Råd och tips till ett bättre liv

**Man hör fler och fler rapporter om att vi äter fel och får för lite motion. Handen på hjärtat; kan vi med gott samvete säga att vi lever exemplariskt? Förmodligen inte. Vi har alla olika förutsättningar, en del har fullt upp med sitt arbete, andra är arbetslösa eller pensionärer. Men gemensamt för oss alla är att vi vill må så bra som möjligt.**

Vi frågade Birgitta Gustavi och Christina Sjöström på Företagshälsan Arlöv-Lomma AB om de ville hjälpa oss med några goda råd hur man kan påverka sitt eget välbefinnande, både till kropp och själ. Vi kom fram till att man egentligen inte behöver anstränga sig så mycket för att öka sitt välbefinnande.

### Arbetsliv

Byt arbetsställning så ofta som möjligt. Social samvaro är viktig, res dig upp och gå i stället för att ringa internt. Ta en promenad ut i friska luften, gärna tillsammans med de övriga arbetskamraterna. Mår man bra fysiskt så är det också lättare att hantera den psykosociala biten. Då orkar man bättre ta itu med sin arbetssituation och kanske se till att man får mer delaktighet och inflytande i sitt arbete.

### Fritid

Öka motionen. Välj gärna en skogspromenad före köpcentrat. Gå i trapporna i stället för att ta hissen, både upp och ner. Cykla eller gå och låt bilen stå.

### Arbetslösa

Försök att ha kontroll över ditt liv genom regelbundna vanor. Stig upp på morgonen, duscha och klä dig ungefär som om du skulle gå till ett arbete.

Försök aktivera dig med saker du tycker är roliga.

Se till att få stimulans och samvaro med andra människor.

Bilda ett nätverk tillsammans med andra arbetslösa. Ensam är inte stark!

Motionera eller gå en promenad varje dag.

### Äldre

Ta promenader eller motionera på annat sätt.

Se till att få stimulans och samvaro med andra människor.

Även hjärnan behöver motion. Lös korsord, läs böcker, spela alfapet, gå på den där kursen du aldrig hunnit med tidigare.

### Kosten

Ät fettsnål och varierande fiberrik kost.

Fiberrik kost är bland annat ärt- och baljväxter, rotfrukter, broccoli, vitkål, lök och frukt.

Börja gärna dagen med en tallrik havregrynsgröt.

Välj bröd med fullkorn istället för vitt bröd.

Drick lättmjölk istället för vanlig mjölk.

Drick vatten i stället för läsk.

Välj produkter med nyckelhål.

Avslutningsvis kan man kanske säga att man faktiskt inte behöver vara "hurtbulle" för att skapa sig ett bra liv. Lagom med motion, bra och varierande kost (då kan man kosta på sig att "synda" på lördagskvällen) och ett stimulerande och socialt liv är vad alla människor borde unna sig. För som de säger i reklamen "Det är du värd"!

Birgitta Gustavi och Christina Sjöström arbetar på Företagshälsan Arlöv-Lomma AB. Birgitta arbetar som företagsskötterska och har även en gedigen utbildning som beteendevetare. Christina arbetar sedan många år som företagsgymnast och kommer i daglig kontakt med människor som behöver råd och sjukgymnastik.

Företagshälsan består av ett team på tretton personer med varierande arbetsuppgifter. De är var och en specialister på sitt område inom den medicinska, tekniska och psykosociala biten. Företagshälsan arbetar endast med företag som är anslutna till deras verksamhet.



*Birgitta Gustavi och Christina Sjöström står i vanliga fall med fötterna på jorden.*

## Huvudkontor:

Telefontider: Måndag 08.00–18.00

Tisdag–torsdag 08.00–16.00

Fredag 08.00–15.00

Besökstider: från 9.30

Lunchstängt alla dagar: 12.00–13.00

Besöksadress: Dalbyvägen 35, Arlöv

Tel 040-53 97 00. Fax 040-43 25 63



Box 103, 232 22 Arlöv

Hemsida: [www.burlovsbostader.se](http://www.burlovsbostader.se)

E-post: [info@burlovsbostader.se](mailto:info@burlovsbostader.se)

## Områdeskontor:

Öppettider: Måndag–fredag 08.00–12.00

Måndag även 16.00–18.00

Besöksadress: Kornvägen 49 A, Arlöv

Tel 040-53 97 40. Fax 040-43 69 22