

TIDNINGEN FÖR ALLA SOM BOR I ETT GLADA HUDIKHEM

# Dörösten

Nummer 1 2023

”

Jag ska  
rädda klimatet

TEMA HÅLLBART

Sommaraktiviteter

Här vill jag stanna till pension

Röda Korset delar ut matpåsar till behövande

Köhlens Fotvård firar ett år i dur

Textilverkstad med fokus på återbruk

Hur pass hållbar är du i vardagen?

Är du i behov av matkasse?

Are you in need of a food bag?

آهآءآذآء آلس آل ءآآء آف آنآ لھ

ᲞᲚᲗ ᲠᲟᲗᲗ ᲠᲚᲗᲗ ᲚᲚ?

Чи потребуєте ви продуктовий кошик?

 Glada  
Hudikhem  
*Där minnen skapas*

Nyheter	2
Ledaren	3
Information	4
Nya medarbetare	4
Alla måste sopsortera hos Glada Hudikhem	5
Textilverkstad med fokus på återbruk	6 - 7
Köhlers Fotvård firar ett år i dur	8
Här vill jag stanna till pension	9
Sommaraktiviteter	10
Sommarkul med Hej aktivitet och Fältarna	11
Nioåriga Joud ska rädda klimatet	12 - 13
Röda Korset delar ut matpåsar till behövande	14 - 15
Hur pass hållbar är du i vardagen?	16
Korsord	16

## Nyheter



### Slipp telefonkön, felanmäl direkt via Mina sidor

Mina sidor hittar du på vår hemsida hudikhem.se. Mina sidor är bättre anpassad till olika skärmstorlekar och kommer att fungera bra även på telefoner och surfplattor. Det kommer att ge dig som hyresgäst en bättre användarupplevelse.

Du loggar enkelt in med BankID istället för användarnamn och lösenord. Ditt gamla användarnamn och lösenord kommer fortfarande att fungera.

Förutom att felanmäla kan du nu även hantera ärenden, säga upp kontrakt och söka parkeringsplats.

Som inloggad får du automatiskt tillgång till en egen Bopärm. Här kommer vi samla information kopplat till just ditt boende.

Vi hoppas att det kommer bli enklare att hitta information om vilka vi är, vad vi erbjuder och hur vi kan hjälpa just dig.

## Öppettider

### Besökstider kundtjänst Huvudkontor

Måndag 10.00 - 12.00  
Tisdag 13.00 - 18.00  
Onsdag 10.00 - 12.00  
Torsdag 13.00 - 16.00  
Fredag 10.00 - 12.00

### Kundtjänsts telefontider

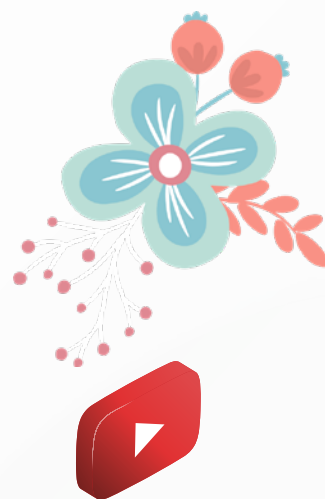
Måndag 10.00 - 16.00  
Tisdag 10.00 - 18.00  
Onsdag 10.00 - 16.00  
Torsdag 10.00 - 16.00  
Fredag 10.00 - 13.00

### Lunchstängt

Måndag - Torsdag 12.00 - 13.00

## Redaktion

**Reporter:** Agneta Wallner  
**Redaktör:** Fredrik Hallberg  
**Grafik och design:** Fredrik Hallberg  
**Ansvarig utgivare:** Stefan Söderlund



YouTube

@Hudikhem

### Följ oss på Youtube

På vår kanal kommer vi lägga ut intressanta filmer samt sända live från våra event. På kanalen kommer du även kunna se livesändningarna i efterhand.



## Ledaren

VD Stefan Söderlund

**Juni, hänryckningens tid, syrenen blommar och barnen börjar sitt sommarlov.**

**Grönskan är så där fantastiskt grön, sommarkvällarna ljusa och Sverige är fantastiskt.**

Jag är tacksam att få leva i ett land som under lång tid stått för frihet, trygghet och värderingar om alla människors lika värde och möjlighet att få och skapa sig ett gott liv.

Det borde vara så för alla, men vi vet att det inte är så. Alltför många medmänniskor står på sidan av Sverige-bilden med röd stuga och ett bra liv.

Har ni någon gång funderat varför Glada Hudikhem finns? Ett självklart svar är att erbjuda bostäder åt människor som behöver någonstans att bo.

Men för ett kommunalt ägt bostadsbolag är inte det tillräckligt. Skulle det bara vara ett boende som vi levererar skulle vilket privat fastighetsbolag som helst kunna leverera mot det behovet.

Nej, som kommunalt bostadsbolag har vi ett betydligt större och viktigare uppdrag. Vi är en samhällsaktör som ska bidra till ett

hållbart och jämlikt samhälle där alla människor får möjlighet att utvecklas utgående från sin vilja och potential. Det är bland annat därför vi tycker det är så viktigt att arbeta med begreppet Hem som utgångspunkt. Vi är stolta över att få bidra till att ni som bor hos oss har ett gott hem som förknippas med goda minnen.

Som kommunalt bolag bidrar vi också till det övergripande kommunala uppdraget som till stora delar handlar om att leverera en bra välfärd, det vill säga en bra skola, bra omsorg och att människor har möjlighet att få ett arbete.

Ett exempel som vi är stolta över är att vi i sommar välkomnar cirka 100 ungdomar till sommarjobb hos oss på Glada Hudikhem. Ett annat exempel är alla de aktiviteter som vi erbjuder ute i våra områden i sommar. Många av dem satsningarna gör vi tillsammans med föreningslivet.

Ytterligare ett exempel där vi tar ett ansvar för att utveckla kommunen, är de lägenheter som vi nu bygger i Forsa. Det blir attraktiva radhuslägenheter där familjer som vill bo lite utanför stan kan finna ett kvalitativt och modernt boende. Inflyttning beräknas bli i april 2024.

Vi jobbar också med att utveckla vår samverkan med de kommunala förvaltningarna och andra aktörer för att stötta och utveckla kommunens totala leverans.

Det ska jag berätta mer om i nästa nummer av Dörrposten men nu vill jag önska er alla en fin, varm och solig sommar.

Ta hand om er!  
Hälsningar Stefan



## Information

Helena, Ida, Marie, Eva och Anna  
Foto: Fredrik Hallberg

Varje dag får vi in ärenden som behandlas av vår personal för att du ska få en så bra bostadsmiljö som möjligt, både i din lägenhet och omkringliggande miljöer.

För att få kontroll på samtliga ärenden som kommer in till oss tar vi emot dessa via en väg: vår kundtjänst som registrerar allt i vårt system. På så vis kan vi både följa upp och få en översikt på alla pågående ärenden. Din tidigare fastighetsvärd finns fortfarande kvar på plats. Idag har vi en större möjlighet att hjälpas åt på våra områden i och med att alla felanmälningar samlas på ett ställe. För dig som hyresgäst är den största skillnaden att du kontaktar kundtjänst för felanmälan istället för din husvärd.

Våra kontaktvägar till felanmälan är Mina sidor, telefon och mail.

## Nya medarbetare

Vi på Glada Hudikhem är glada att få presentera våra nya kollegor.



Tomas Olsson  
Drift och servicechef

Tidigare arbetade han som arbetsledare på Eitech i Hudiksvall. Han har lång erfarenhet av olika arbetsledande befattningar inom elbranschen.

Tomas bor i Enånger och på fritiden spelar han fotboll och åker längdskidor.



Johan Polsk  
Målare

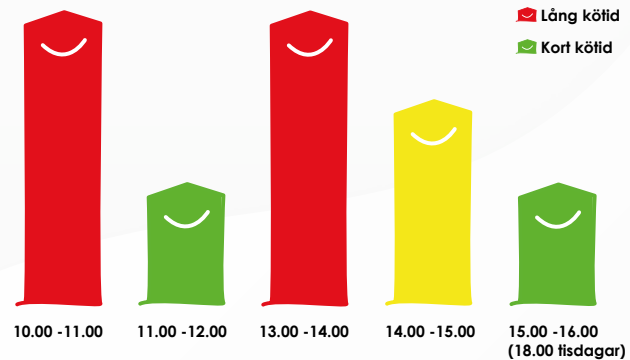
Johan Polsk heter vår nya målare. Han är bosatt i Stocka och har en dotter. Johan har tidigare jobbat på Tj:s måleri och är även utbildad snickare.

## "En väg" in i korthet

- Likvärdig service oavsett vart du som hyresgäst bor.
- Fyra områdeskontor (Håsta, Björkberg, Iggesund och Delsbo) med egen förvaltare nära dig.
- Central felanmälan via telefon, e-post, Mina sidor, chatt eller ett besök.
- Effektiv och spårbar hantering av ärenden där du som hyresgäst kan följa ditt ärende.

## På grön tid når ni oss enklast

Telefonnummer: 0650-354 00



Vid akuta ärenden ring 0650-139 50.



# Alla måste sopsortera hos Glada Hudikhem

Everyone must sort their garbage! أي بربع نايب أ: "يبرع نايب أ" Усі орендарі повинні сортувати сміття

Varje insats i kampen för en bättre miljö räknas! Där spelar du som boende på Glada Hudikhem en viktig roll. Bara inom Glada Hudikhem slängs cirka 19. 000 m<sup>3</sup> hushållssopor årligen vilket kostar massor med pengar. Sedan tidigare har vi skärpt kontrollerna och den som ertappas med att dumpa otillåtna sopor faktureras minst 1000 kronor, en summa som sannolikt kommer att höjas.

Som hyresgäst ska du sopsortera i våra miljöhus. På så vis minskar vi sopberget, skyddar miljön samt hushållar med våra gemensamma resurser. Ett win-win-koncept där tid och pengar istället kan läggas på att förbättra underhåll och utemiljö.

## 6 anledningar till varför du ska sopsortera! 6 Reasons Why You Should Recycle!

### 6 أسباب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب

- 1. För att du bryr dig om miljö och människa**  
Because you care about the environment and people  
ناس نال او اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب  
ከምኡቲም እንተ ከምዕል እዩ ጽሕፈታት ኣይከነንን  
те, що ви піклуєтеся про навколишнє середовище та людей
- 2. För att du tänker cirkulärt och hållbart**  
Because you think in a circular and sustainable way  
امدادتسمو يري اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب  
ከምኡቲም በከምዕል እንታይ ህግደፍን እዩ ከልዕን ብምክትል፡፡  
те, що ви мислите циклічно та стало
- 3. För att du vill vara en del av en trivsamt och trygg miljö**  
Because you want to be part of a pleasant and secure environment  
منذ أو حريم اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب  
ከምኡቲም እዩ ከልተ ጸገምታትን እዩ ከምዕልን ኣሕቲን እንተ ምስ ትኸውን  
ህግደፍን ምምስላምን፡፡  
те, що ви хочете бути частиною затишного та безпечного середовища
- 4. För att du vill motverka onödiga kostnader och höjda hyror**  
Because you want to counter unnecessary costs and increased rents  
تاراجي الى اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب  
ከምኡቲም እዩ ኣንከቶም ስለ ባህል ዘይጠገብ ወይ ኣይቐቐርን ህግደፍን ምምስላምን፡፡  
те, що ви хочете запобігати непотрібним витратам та підвищенню орендної плати
- 5. För att du vill att resurser läggs på annat istället**  
Because you want resources to be allocated to other things instead  
يرخأ روم آل دراوم ال صي صخت ي ف ب غرت كنأل  
ከምኡቲም እዩ ስለ ምስ ምእምሮ እንታይ ኣእመርን ምስ ህግደፍን ኣሕቲን እንተ ስለ ርሱስ ህግደፍን እንታይ ተስማዕ፡፡  
те, що ви хочете, щоб ресурси спрямовувалися на інше
- 6. För att du månar om nästkommande generation**  
Because you care about future generations  
امدادتسمو يري اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب اذما ب  
ከምኡቲም እዩ ኣውስትራርን ዝደልዮምን ስለ ብስይ ህግደፍን ኣሕቲን እንተ ትኸውን ህግደፍ ርሱስ ይ  
те, що ви піклуєтеся про наступні покоління



Varje vecka tvingas våra fastighetsskötare ta hand om dumpade och otillåtna grovsopor på våra områden. Bilderna är tagna från Håsta och Björkberg.

### Boendekonsulent Carina tipsar:

- Är du osäker på hur du sopsorterar? Kontakta oss eller fråga en granne
- Har du grovsopor men ingen bil? Be en bilburen granne om hjälp
- Har du saker du inte behöver? Lägg ut på Facebook "gratis mot upphämtning"
- Ser du någon som inte förstår reglerna? Guida rätt
- Ser du någon dumpa otillåtna sopor? Tipsa din fastighetsskötare eller kundtjänst

Kontakta oss på:  
0650-354 00 eller maila carina.sjoblom@hudikhem.se



# Textilverkstad med fokus på återbruk



Gedigna kunskaper i broderi, sömnad och design.



En trasig vetekudde lagades och piffades upp på Återbruksverkstaden på Håsta.

**Thea Thanprasit** tänker hållbart även privat såväl när det kommer till mat som lagning av trasiga kläder.

I april öppnades den första av tre ambulerande återbruksverkstäder i Hudiksvalls kommun. Bakom initiativet ligger flera aktörer såsom Hudiksvalls kommun, ABE, Hyresgästföreningen, Forsa Folkhögskola och Glada Hudikhem.

Med målet att laga, lappa och ta till vara på befintliga textilier vill man öka återbruket och minska konsumtionen av nya textilier.

Vid premiären i hyresgästföreningens lokaler uppe på Håsta slöt ett tjugotal personer upp. Ytterligare två träffar är inplanerade, en i Iggesund och en i

Delsbo.

- Vem som helst är välkommen, berättar Maria Ericson folkrörelseutvecklare på Hyresgästföreningen, som tillsammans med Eva B Nilsson projektledare vid avfallsavdelningen på kommunen kläckte den briljanta idén om återbruksverkstad.





Som en röd tråd löper samarbetet mellan ansvariga för Återbruksverkstaden. Här Maria Sjöndin, Eva B Nilsson, Monica Flöjt, Magnus Larsson, Carina Sjöblom och Maria Ericsson

- 2022 lämnades hela 222 ton textilier in för återvinning i kommunen. Då är inte textilier i hushållsavfallet inräknade. Vi har bara en planet och den måste vi vara rädd om här och nu, säger Eva B Nilsson och tillägger att satsningen harmoniserar med kommunens kretsloppsplan med det tydliga målet att minska avfallet med 25 procent till 2025.

Då många faktiskt inte vet hur man lagar ett par byxor, fallar en klänning eller broderar ett mönster har sykundig kompetens involverats liksom Maria Sjöndin, till vardags lärare för textilkursen på Forsa folkhögskola.

- Det finns så mycket som är värt att laga eller göra om, särskilt jeansstyg som är miljökadligt att tillverka men slitstarkt och roligt material att använda.

En hög jeans ligger på vänt och har hämtats från Återvinningscentralen på Ulvberget. Här får jeansen bokstavligen en andra chans så att säga. Thea Thanprasit är i full färd med att sy en shoppingbag av ett par övergivna byxor.

- Jag försöker laga så mycket som möjligt hemma, berättar hon sprudlande glad och förväntansfull över att kunna lära sig nya saker på träffarna.



Symaskiner finns att låna i lokalen. Det är ytterligare ett hållbart samarbete som kan kopplas till initiativet. Hälsinge Symaskiner tar tillvara och lagar trasiga symaskiner som blivit över och ger dem nytt liv och användning.

Vid ett av borden sitter Lea Kjellin som bor i Delsbo.

- Återbruk ligger i mitt blod, säger hon och håller upp en skjorta som hon gjort om till en finurlig haklapp för gamla att ha på sig på äldreboenden. Betydligt mer elegant än de traditionella engångshaklapparna.

Budskapet med Återbruksverkstäderna är solklart. Laga, lappa och förnya för glatta livet och kasta inga

textilier i soppsåsen.

- Det som inte går att laga går att materialåtervinnas. Trasiga strumpor kan exempelvis förvandlas till bullerskydd i bildörrar, säger Eva B Nilsson.

Förutom att mana till återbruk under kreativa former är sammankomsterna ett ypperligt tillfälle att träffa andra under trivsamma former. Nästa tillfälle äger rum i Delsbo i augusti.

- Och det är ju också en form av hållbarhet, menar initiativtagarna och poserar för fotografering.

**Text och foto:** Agneta Wallner



Birgitta Milinowic återbrukade jeansstyg till ett trädgårdsförkläde.



Lea Kjellin sydde betydligt mer eleganta och återanvändbara skjorthaklappar åt äldre

# Köhlers Fotvård firar ett år i dur



Vårda dina fötter och lev ett hållbart liv, säger Anna-Karin Köhler, medicinsk Fotvårdsterapeut.

**Beläget i en charmig liten lokal på Vallvägen ligger Köhlers Fotvård. Här firar Anna-Karin Köhler, diplomerad medicinsk fotvårdsterapeut sitt första år i dur.**

- Jag har gått runt redan första året. Det är tydligen inte jättevanligt enligt min revisor, säger den före detta undersköterskan och tidigare Ljusdalsbon Anna-Karin Köhler.

En envis axelskada satte stopp för den fortsatte framtiden som undersköterska.

- Efter min operation frågade jag läkaren vad jag skulle jobba med nu och fick till svar att det var brist på fotvårdsterapeuter. Varför inte tänkte jag, skrattar Anna-Karin som utbildade sig mitt under rådande pandemi vilket inte var det lättaste med tanke på alla restriktioner.

Näval nu firar hon ettårsjubileum i sin trivsamma mottagning på Vallvägen 19 i Hudiksvall. Här möter hon alla möjliga människor. Från personer med

diabetes vars fothälsa är A och O, till kunder som brottas med förhårdnader, nageltrång, liktornar, vårtor och hälsprickor. Egentligen allt som har att göra med de jordnära bärarna som vi lätt glömmer av.

- Fötterna är de första vi sätter i golvet när vi vaknar och de sista som lämnar golvet när vi lägger oss. De förtjänar onekligen kontinuerlig och förebyggande omsorg, menar Anna-Karin som själv gått på fotvård sedan hon var i 20-årsåldern.

Dagens första kund är Pärlellart, ett lysande exempel på någon som har förstått vikten av att bry sig om sina fötter. - Alla borde gå på fotvård. Det är jätte-skönt, förebygger problem och är väl investerade pengar, menar Pärlellart som bor endast ett par stenkast från Anna-Karins klinik, som han besöker var femte vecka.

Efter ett välgörande fotbad går Anna-Karin nogsamman igen hans fötter, ställer en del kontrollfrågor för att

uppdatera sig över vad som hänt sedan sist.

- Familj och vänner frågar ibland hur jag kan jobba med andras fötter. En del tycker att det är äckligt. Men inte jag. Det är verkligen ett jätteroligt yrke där jag får chansen att lära känna en massa spännande människor i olika åldrar och därtill hjälpa dem i vardagen, menar Anna-Karin.

Första året har gått över förväntan. Hennes revisor har givit henne välförtjänt beröm över en satsning i dur. - Det har gått ihop och jag bygger min kundstock sakta men säkert. Den prisvärda lokalen på bottenvåningen på Vallvägen 19, som hon hyr av Glada Hudikhem, har allt hon behöver och är tillgänglig för rullstolsburna vilket är uppskattat.

- Dessutom har jag promenadavstånd från hemmet på Håsta där jag bor. Faktum är att jag sålde bilen då jag har nära till allt numera. Mina fötter bär även mig i vardagen, säger hon och lyckas knorra till det hela.





## Här vill jag stanna till pension

**Henrik Borin är en av Glada Hudikhems alla värdefulla medarbetare. Till och från, fast mest till, har han arbetat som vikarie på Glada Hudikhem under de senaste två åren.**

- Det är en trivsamt arbetsplats. Den ena dagen är aldrig den andra lik, säger Henrik som gått Fastighetsutbildningen i Gävle men som även är snickare i grunden. Henrik utgår från Björkbergs områdeskontor men ansvarar för skötsel

och underhåll på Kristineberg med cirka 150 lägenheter.

- Det är alltifrån sophus som ska ses över till lampbyten, mindre snickerijobb till att fixa stopp i toaletten.

Till sin hjälp har Henrik praktikan- ten Gustav som även kommer göra sin andra sommar som sommarjob- bare. Som handledare är det viktigt att lära ut rätt menar Henrik, samt se till att det finns jobb. Samtidigt är det viktigt att uppmana lärlingar

att ta egna initiativ så de blir själv- gående. Det verkar Henrik ha lyckats med. Gustav är nöjd och har inspirerats så pass att han sannolikt kommer söka till Fastighetsutbild- ningen i Gävle framöver.

Även på fritiden är det fastighets- skötsel som gäller. Huset i En- gångar kräver sin beskärda del av omsorg. I övrigt är det en del teknik som gäller och Henrik besitter en oanad talang.

- Jag lagar och serverar Flipper- och arkadspel. Jag köpte upp ett antal när Furuviksparken skulle skrota sina för några decennier sedan. Jag fick dem billigt och på den vägen är det liksom, berättar han och till- lägger att han har ett par ståendes hemma i Enångar.

Plikten kallar och det är åter dags för Henrik och adepten Gustav att jobba vidare. På Glada Hudikhem hoppas Henrik på fast anställning.

- Ja, här vill jag bli kvar till dess jag går i pension, säger han förväntans- fullt.

**Text och foto:** Agneta Wallner



Henrik Borin  
Fastighetsskötare



# Sommaraktiviteter

Allt är gratis, ingen föransökan krävs!

**Glada Hudikhem, tillsammans med Hudiksvalls kommun, samarbetar med ett flertal idrottsföreningar för att uppmuntra barn och unga att röra sig under sommarlovet.**

Det var Hudiksvalls tennisklubb som kläckte idén om sommartennis ute på områdena för några år sedan. Det spred sig snabbt till andra bollföreningar. I år erbjuder Glada Hudikhem tillsammans med Huff och Team Hudik sommarfotboll ute på våra bostadsområden.

Tidigare år har det under de soliga dagarna strömmat in spelsugna barn, flera av dem stoppas inte heller av regn. I den här typen av uppsökande verksamhet har betydligt fler barn möjlighet att delta än annars.

Förutom samarbete med idrottsföreningar fortsätter vi att ha fältare ute på våra områden. Fältarna är aktivitetsledare på våra områden några veckor under sommaren. Precis som förra året samarbetar Glada Hudikhem med "Hej aktivitet" som är en kommunal förening som syftar till att engagera och introducera barn för olika aktiviteter.

## Schema för föreningssporter

### Fotboll med Team Hudik

För fjärde sommaren i rad kör IF Team Hudik fotboll på våra Multisportsarenor. Team Hudik riktar sig främst till flickor men självklart är även pojkar välkomna att delta. Med den här uppsökande satsningen möter fotbollsskolan upp barnen där de bor så att fler barn har möjligheten att delta. Barn mellan **6 - 15** år är välkomna.

Björkberg V. 26, den 27 - 28 juni kl. 10.00 - 12.00  
Håsta V. 27, den 3 - 4 juli kl. 10.00 - 12.00

### Fotbollskul med HUFF

Huff, Hudiksvalls Förenade Fotboll, kommer även i år att arrangera fotbollsskola ute på Håsta, Björkberg och Iggesund Multiarenor. Huff riktar sig främst till barn i åldrarna **6 - 12** år.

V. 31, den 31/7 - 4/8, måndag - fredag.  
Håsta kl. 10.00 - 12.00  
Björkberg kl. 13.00 - 15.00  
Iggesund kl. 16.00 - 17.00

**Läs mer om de olika aktiviteterna och föreningarna:**

[teamhudik.se](http://teamhudik.se), [hudiksvallsff.se](http://hudiksvallsff.se),  
[hudiktennis.se](http://hudiktennis.se), [svenskalag.se/hudiksvallsbbk](http://svenskalag.se/hudiksvallsbbk)

### Sportparken i Hudiksvall och Delsbo

Missa inte att ta er till Sportparken nere på Hamngatan i sommar. Roliga utmaningar för de festa på hjul. Här finns också storschack, luffarschack och boulebona.

I Delsbo hittar du dirtbikebana, volleybollplan, utegym, klätterställning, maxigungor, grillplats och mycket annat. Precis i anslutning till vår Multisportarena.

### Tennis med Hudiksvalls Tennisklubb

Hudiksvalls tennisklubb kommer att arrangera sommartennis på Håsta och Björkberg för barn mellan **6 - 14** år. Ledare, racketar och bollar finns på plats.

Fredag den 30 juni och fredag den 7 juli  
Håstas multisportarena kl. 14:00 - 16:00  
Björkbergs tennisbana kl. 11.00 - 13:00



# Sommarkul med Hej aktivitet och Fältarna



## Upp och hoppa, ligg inte och dra dig! Fånga dagarna på sommarlovet tillsammans med Hej Aktivitet och fältassistenter.

Sommarlovet väntar runt hörnet och med det en massa ledig tid. Kanske så pass mycket att ni inte ens vet vad ni ska göra med all tid. För att undvika långtråkiga dagar är vårt tips att ni mellan 6 - 15 år kommer och hänger med gänget från Hej Aktivitet.

Ni behöver inte tänka på att ta med er saker för att ha något att göra. Fritids-banken-bussen kommer nämligen åka runt varje dag och portionera ut olika redskap för aktiviteter.

På Björkberg, Håsta, Iggesund och Delsbo kan ni testa på alla möjliga sporter och roligheter.

Efter de tre veckorna med Hej Aktivitet fortsätter Fältarna att dyka upp på våra områden för att hitta på roliga saker att göra tillsammans med er. Så ta er i kragen och fånga dagen, träffa nya kompisar och testa på roliga saker tillsammans med Hej Aktivitet och Fältarna.

### Hej aktivitet

Hej aktivitet kommer hålla till på Håsta, Björkberg, Iggesund och Delsbo Multisportarenor följande veckor:

- V. 25 tisdag - fredag kl. 11.00 - 16.00
- V. 26 - 27 måndag - fredag kl. 11.00 - 16.00
- V. 33 Tider kommer under sommaren.

**Se vår hemsida, [hudikhem.se](http://hudikhem.se).**

### Fältkul

Fältarna kommer åka runt och spana in läget på våra områden redan från vecka 25. Deras egna aktiviteter i samarbete med oss på Glada Hudikhem startar dock:

- V. 28 Björkberg, måndag - onsdag kl. 12.00 - 15.00
- V. 29 Håsta, måndag - onsdag kl. 12.00 - 15.00
- V. 30 Iggesund, måndag - onsdag kl. 12.00 - 15.00
- V. 31 Delsbo, måndag - onsdag kl. 12.00 - 15.00
- V. 32 Björkberg, måndag - onsdag kl. 12.00 - 15.00



[www.hejaktivitet.se](http://www.hejaktivitet.se)  
instagram: hejaktivitet  
Facebook: hejaktivitet  
[patrik.hedman@strandsif.se](mailto:patrik.hedman@strandsif.se) 070 617 78 00  
[Olof-forsvik@strandsif.se](mailto:Olof-forsvik@strandsif.se) 070 637 65 01

# Nioåriga Joud ska rädda klimatet



Adam, Joud, Yasin och Maysaa.

**Hållbarhet handlar även om att skapa förutsättningar för människor att kunna integreras i vårt samhälle. Dörrposten har träffat familjen Almahmoud som flytt krigets Syrien.**

Från dag ett har ambitionen legat på att lära sig svenska, skaffa jobb och bli en del av den svenska kulturen. Målen har uppfyllts och idag bor familjen på Håsta. I nioåriga dottern Joud har Sverige berikats med en kommande hjältinna.

- Jag ska rädda klimatet, säger den omvärldsorienterade Joud bestämt.

Hos Glada Hudikhem finns många nationaliteter representerade.

För den som vill inspireras av människor från andra kulturer är Håsta en perfekt plats att bo på.

- Håsta är ett naturnära och trivsamt område med många trevliga människor, säger pappa Yasin som arbetade som agronom i Syrien men som omskolat sig till farmaceut och har idag fast arbete på Kronans Apotek.

- Vi har verkligen integrerats och blivit svenskar. Våra kalendrar är fullbokade med barnens aktiviteter och vi är stressade och saknar tid, skämtar hustrun Maysaa som arbetade som lärare i Syrien.

I Sverige har hon en barnskötareutbildning i grunden men siktar på att bli operationssjuksköterska. Till det krävs svenska och engelska på gymnasienivå som hon nu läser för att söka vidare in till universitet.

Sedan har vi den omvärldsorienterade Joud med en ambition som slår det mesta.

- Jag ska rädda miljön, säger hon och räcker över en bukett nyplockade vitsippor.

Hennes strävan kolliderar dock med lillebror Adams dröm.

Den blivande sexåringen älskar bilar och drömmer om en gulfärgad Lamborghini. Vad 13-åriga kusinen Soheil har för visioner förtäljer inte historien. Som nyanländ sedan ett halvår tillbaka är han lite blyg och håller sig på sitt rum då han inte kan språket.

- Fotbollsproffs kanske! Soheil är målvakt och spelar i Strand, berättar Joud som tycker det är kul att han numera är en del av familjen.

Paret Almahmoud hade bara varit gift drygt ett år då Maysaa tog det livsavgörande beslutet att maken Yasin måste fly inbördeskrigets Syrien.

- Jag orkade inte leva i ständig oro över om Yasin skulle komma hem från jobbet, fem mil längre bort, eller om militären tagit honom. Varje försening var outtårlig.

Med Yasin i ett annat land skulle hon åtminstone



veta var han var och att han var trygg. Så småningom, när den då två månader gamla dottern Joud blivit äldre, kunde de komma efter. Han blev också gripen vid ett tillfälle men hade turen att bli släppt.

- Det var bara en tidsfråga innan det skulle vara försent. Att dessutom föra krig sinsemellan mot människor i mitt eget land var inget jag ville vara delaktig i, säger Yasin.

Med ett eskalerande inbördeskrig och ett par otäcka händelser som för alltid lever kvar inom honom tog han sig tämligen enkelt över den närliggande gränsen till Turkiet tillsammans med några vänner. Sedan blev han en av alla dem vi sett på teve, okända ansikten som färdas över bedrägliga hav i en överfylld gummibåt.

- Första försöket till Grekland misslyckades, andra likaså. Tredje gången lyckades vi ta oss in i Italien. På frågan varifrån modet kommer då man riskerar livet i undermåliga båtar, därtill med dåliga simkunskaper ser Maysaa på mig och säger:

- Alternativet att förlora Yasin till kriget överskuggade allt.

Den 16 oktober 2014 satte Yasin foten på svensk mark och placerades i en avlägsen flyktingförläggning i Skåne. Därefter väntade flera flyttar runt om i Sverige innan han, via kontakter, slutligen hamnade i Hudiksvall. Två hela år senare kunde familjen återförenas då Maysaa och den då drygt två år gamla dottern

kunde ansluta.

- Joud kände så klart inte igen mig. Det var jobbigt. De hade bott hos mina svärföräldrar och för henne var morfar pappa, berättar Yasin som fått tag i en lägenhet åt familjen i Delsbo

Det blev en jobbig första tid för Maysaa som törstade efter socialt umgänge. Den svenska kulturen var fjärran den syriska, med dagligt och spontant umgänge med familj och vänner.

Kulturkrocken bidrog till en nästin-till outhärdlig hemlängtan.

- Även jag kom i oktober. Det blev vinter och det blev mörkt och kallt. Jag ville lära mig svenska och gå SFI precis som Yasin gjort, men fick invänta förskoleplats åt Joud.

Medan agronomen Yasin efter diverse praktikplatser slutligen fick jobb i receptionen på Hudiksvalls Sjukhus, satt Maysaa hemma och kollade svenska YouTube-klipp för att lära sig språket. När barnomsorgsplatsen så blev verklighet och hon fick börja den efterlängtade grundkursen i svenska för invandrare kom också vändningen.

- Äntligen lärde jag känna andra människor, fick vänner och socialt umgänge. Språket blev nyckeln in i samhället, Maysaa ler och rättar till sin slöja.

Sedan dess har mycket hänt. Familjen har flyttat till Hudiksvall och Håsta, utökats med sonen Adam och idag har brorsonen Soheil anslutit från Syrien. Yasin har omskolat sig till farmaceut och Maysaa har siktet inställt på att bli operations-sjuksköterska. Det finns även en annan bidragande anledning till att operationsyrket lockar.

- Vi är muslimer och jag bär slöja. Men valet är mitt. Varken min man eller släktingar i Syrien har be-



Joud förgyller även med musik när hon inte räddar klimatet.

stämt det. När jag blev 18 år kändes det bara rätt för mig. I en operationssal har både män och kvinnor sina huvuden täckta. Ett perfekt yrke, säger Maysaa med glimten i ögat och tillägger att hon är nyfiken på hur vi ser ut på insidan och hur allt fungerar därinne.

Familjen Almahmoud är en familj med ambitioner. Nioåriga Jouds slår dock det mesta och de flesta. Vilken tur att hon hamnade i Sverige. I trygghet och frihet kan hon förhoppningsvis spinna vidare på hur hon ska rädda världen undan en klimatkatastrof.

- Jag brukar plocka skräp efter folk, säger den kunskapsstörstige Joud och slår på teven för att se nyheter på arabiska och hur det gått i det turkiska valet. Såväl hon som lillebror Adam är tvåspråkiga.

Jag ser på blommorna och tänker att det är en ära att ha fått träffat en blivande hjältinna. Jag ser på dem och tänker att blommorna onekligen symboliserar Jouds ambitioner. För vem vill inte kunna ta emot en bukett nyplockade vitsippor av en utsträckt barnahand även i framtiden?

# Röda Korset delar ut matpåsar till behövande



Ros-Marie Schönning.

**I april i år rullade Röda Korsets initiativ med utdelning av matpåsar igång. Med ett intervall på cirka två veckor kan behövande med ansträngd ekonomi vända sig till Röda Korset i Hudiksvall och få en matkasse gratis.**

- Det är allt fler som anmäler sig och vi tror att mörkertalet är stort, menar Ros-Marie Schönning som är en av cirka fem volontärer som arbetar med matkassarna. Med en artikel i Glada Hudikhems medlemstidning hoppas man kunna nå ut än bredare.

Det är full aktivitet denna tisdag. Ros-Marie har precis gjort i ordning ett 25-tal baskassar innehållande hårt bröd, kaffe, pasta, krossade tomater, vita bönor, havregryn och nudlar. Därutöver tillkommer ost som man själva köper in samt färskvaror som mjölk, fil samt grädde som Dellenmejeriet skänker på kontinuerlig basis.

- Baskassen kompletteras med varor utifrån behov, sortiment och antal barn som finns i den sökandes hushåll. Vi ser en fördubbling av barn jämfört med då vi drog igång, berättar Ros-Marie och tillägger att många har det tufft ekonomiskt till följd av konjunkturen.

Tack vare sponsorer bedrivs matkasseprojektet med framgång. Häl-singlands Sparbank är den största sponsorn, men stor betydelse har även en rad lokala matvarubutiker samt Dellenmejeriet. Självklart hoppas Ros-Marie och de andra volontärerna att människor får det bra igen och att deras insats inte ska behövas. Men lågkonjunkturen kan bli långvarig.

- Vid en eventuell eskalering av behoven får vi i Röda Korset Hudiksvall ta ställning till hur och om vi kan fortsätta med matkasseutdelningen. Behovet av en lämpligare lokal, flera sponsorer och volontärer blir då påtagligare.

Ros-Marie hälsar dock att sponsorer och mankraft är välkomna redan nu. Och nästan som på begäran ringer hennes mobil. Det är volontären Eva som jagar fler givare. Ros-Maries bekymmersrynka suddas ut för ett ögonblick och hon skiner upp.

- Nej, men vad roligt. Så de vill delta återkommande? Fantastiskt Eva, säger hon och avslutar.



Anmälan tas emot via telefon eller mail.

En ny matvarubutik har precis anslutit på återkommande basis. Vilka är då kraven för att få en matpåse?

- Vid kontakten med oss behöver vi namn och antalet barn i hushållet så vi kan fördela rätt i påsarna.



Några kontroller gör vi inte. Vi litar på människors eget omdöme. Ofta är det förknippat med skam och skuld att inte klara sig själv, så hit kommer ingen i onödan.

Tacksamheten från de behövande är enorm. Känslorna är många, såväl glädje som tårar blandas, och det är inte alltid lätt att vara den som ger.

- Vi är inte vana att möta den här typen av "fattigdom" i Sverige. Men vi volontärer har gott stöd i varandra.

Genom rubriker och faktarutor på flera språk i Glada Hudikhems Dörrposten hoppas man att informationen kan nå ut till fler som behöver stöd. Nästa utdelning sker onsdagen den 14 juni sedan blir det ett sommaruppehåll.

- Är du i behov av matkasse?

Kontakta oss via telefon eller mail, avslutar Ros-Marie och kompletterar påsarna med buljong-tärningar som precis inkommit.

**Text och foto:** Agneta Wallner



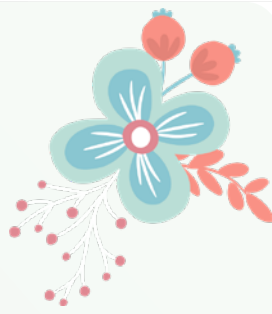
Ros-Marie håller precis göra i ordning baskassarna bl.a innehållande hårdbröd, havregryn, mjöl, pasta och kaffe.

Är du i behov av matkasse?/Are you in need of a food bag?/ أهئاذغ ةلس لىل ةجاح يف تنأل له / በርሳ ምግቢ የድልዎካ ድዩ?/Чи потребуєте ви продуктовий кошик?



## Är du i behov av matkasse?

- Följ Röda Korsets Facebooksida för nya datum
- Utlämning sker torsdagar aktuell matkassevecka kl. 9 - 11
- Anmälan görs måndag – onsdag samma vecka kl. 11 - 16
- Uppge namn och antal barn i hushållet för rätt mängd i påsarna.



## Are you in need of a food bag?

- Follow the Red Cross Facebook page for new dates
- Distribution: Thursdays, current food box week, from 9 am to 11 am
- Registration: Monday to Wednesday of the same week, from 11 am to 4 pm
- Provide name and number of children in the household for the right amount of bags.

## آهئاذغ ةلس لىل ةجاح يف تنأل له

- ديدج ل دي عاوم ل ةفر عم لم رمح أل بي لصل ل كوبس يف ل ةحفص عبات.
- ني بام سي م خ ل موي لك ةي عوبس ال اهي ةاذغ ل ةلس ل مي لس ت متي.
- موي لىل ةني نثال موي نم عوبس أل سفن يف لي جس ت ال متي.
- ةحيصل ل ةي مكل لىل ع لصلحت يكل ةرس أل يف لافط أل ددعو مس أ ركذأ.

## በርሳ ምግቢ የድልዎካ ድዩ?

- የቀረበው ቀጥሎም ሰጥልክ ገጽን ከልዩ ቀናት በሙታየት እንዴት ይቀርባል
- ውጤት፣ ሐሙስን በለጠ የሚሞት ምስሎችን በሰዓት 9 - 11 ሰዓት
- ማስታወቂያ፣ ሰኞ - ማክሰኞ፣ በአንድ ሰዓት - አርብ ከሰዓት 11 - 16 ሰዓት
- የህብረት አባል፣ ቀናት እናሙሰግናለን፣ ልዩ ቀናትን ያስጠብቁ።

## Чи потребуєте ви продуктовий кошик?

- Слідкуйте за сторінкою Фейсбуку Червоного Хреста для отримання нових дат.
- Видача продуктових кошиків щочетверга на поточний тиждень з 9 до 11 ранку.
- Реєстрація проводиться з понеділка по середу цього ж тижня з 11 до 16 години.
- Вкажіть своє ім'я та кількість дітей у сім'ї для правильної кількості пакетів.

**Kontakta oss på/Contact us/ ايف مكسفن ل جس /እባክም ሙዝናኛውን ይመልከቱ።/Зареєструйтеся:**

**Röda Korset Hudiksvall  
Trädgårdsgatan 12  
076-075 41 36  
secondhand.hudiksvall@redcross.se  
www.facebook.com/rodakorset.hudiksvall**

# Hur pass hållbar är du i vardagen?



Text och foto: Agneta Wallner



Kristin Hallberg  
Njutånger

- Säkert inte tillräckligt, men jag har det med mig. Jag tar gärna tåget när det passar.



Stina Almborg  
Hudiksvall

- Mycket! Jag går och cyklar när jag förflyttar mig lokalt och handlar gärna secondhand och köper mat med kort datum.



Jonas Sjölund  
Färila

- Jag källsorterar. Sedan är vi fyra som samåker från Färila till jobbet i Hudik. Självklart elbil.

## Klura med Glada Hudikhem

		VILL VI HA FÖR UTFÖRT ARBETE	KANSKE PASSAR FÖRT-KÖRARE?	ODEN TORD-MULE	KAR GÖSTA RING	KAN CAT STA FÖR TALONG	KÅKAS SA NICKE	MÅL FÖR UTFLYKT MED UTSIKT
				→				
		NATRIUM		ORNAMENT				↓
		STAD I ITALIEN		KILO				
		BUGAR			LITEN SKIVA		GREK-Ö	
					FRUKT		MITT I SAMARA	
TYP AV SLÅP	V FÖRR	GRUVREST	ENSE		ORD I KOKBOK	NICKSÅKER EDSTRÖM		
PA RUTAN VINTERTID	MOT	ÄR RUSK EN				HA PÅ KÄNN		
				SAMLAR BÅTAR			2000 I ROM	
				FÄRG			ZLATAN	
I SOP-TUNNAN			VÅXT I VATTEN				RIKTNING	
KYLER							BY I MOLDE	
	HAVSDJUR SOM KAN BLI SMYCKEN						SKID-STJÄRNA	
							FLÄMTAR	
GRÖT-KRYDDA			TON		FÖREDRAR SPIKMÄTTA			
			VÄRD AV BARN		GAMFÖDA			
DEL AV RIDDARES RUSTNING	GÖRAN RÖDIN		DÄR FANNS ETT KLOSTER			LEJON-HJÄRTA		
						VEK		
							PERU KORT	GEORGIA
							SLÖSAT	FÖREDRAG
SOCKER	DÄRFÖR		RONJAS VÄN		AV VIKT I MARATON			
DARIO			ITU		MIA EDIN			
	INGEN VANLIG TRAKTOR			DE TRE SISTA AV 28	DATA OM DATA			
		BESÖKS VID BEHOV						stockabos Kryss ©