

# grannar

VINTER 2023

För dig som bor med Karlskronahem

*Experimentell*  
konst i Marieberg  
sid **10**

**Välkomnande  
familjecentral**

på Kungsmarksplan

sid **19**

**Vinterbad gör gott**  
*för kropp och själ*  
sid **15**





# Innehåll

- 3 Ny i stan
- 4 Hyresgästmöte i utemiljö
- 5 Lättillgängligt bibliotek
- 6 Smidigt med Mina sidor
- 7 Karlskronahemslyftet ger mer
- 8 **Värde i vardagen**  
– fler laddstolpar för elbilar
- 9 Så tycker hyresgästerna
- 10 **Färgsprakande konst**  
– möt Emir Kerenovic
- 12 75 nya Karlskronahem
- 14 **En riktigt god jul**
- 15 Vinterbad ger energikick
- 16 **Korsord till helgerna**
- 17 Omtanke – den bästa julklappen
- 18 Så såg julen ut förr
- 19 **Familjecentralen**  
– en ny mötesplats



Emir Kerenovic om sin uttrycksfulla konst



Sköna vyer från Barken



# Ny i stan

23-årige Kevin Deshayes är en av de nyinflyttade studenterna i kvarteret Nordström vid Blå Port. Anledningen till att han i somras lämnade hemstaden Stockholm för att utbilda sig i Karlskrona var dels att han insåg att det lär behövas fler högskoleingenjörer inom det allt mer aktuella ämnet IT-säkerhet, och dels för att han bara hade hört gott om Karlskrona. Han hade själv aldrig satt sin fot i staden, men bekanta som gjort värnplikten hävdade att "det var den finaste av alla städer".

– Jag hade googlat och tittat på bilder och hade verkligen höga förväntningar, men blev ändå positivt överraskad, säger Kevin Deshayes. Dessutom har jag fin utsikt och nära till gym, affär och högskolan.

Han stortrivs in sin 22 kvadratmeter lilla, men rymliga studentlägenhet. Bovärdarna hjälpte honom snabbt tillrätta och han tycker om alla smarta och moderna lösningar som bidrar till en bekväm vardag, som tillgång till större postfack för paket och digital bokning av tvättstugan. Han har träffat goda vänner i huset att träna, spela och roa sig med och lovordar gemenskapen studenterna emellan.

– Karlskrona är perfekt för mig.

*Kevin Deshayes*

HYRESGÄST HOS KARLSKRONAHEM

**ENGLISH SUMMARY** Kevin Deshayes, 23, from Stockholm, is new in town. He studies the important subject IT security, recommends student life in Karlskrona and enjoys living in the new student apartments at Blå Port.

## God service är en hjärtesak



Du som bor hos oss ska få bästa möjliga kundservice! Det innebär hjälp och stöd när det behövs. Felanmäl på det sätt som passar dig bäst – digitalt dygnet runt via Mina Sidor, på telefon eller i vår bobutik. Mitt arbete är bland annat att ta emot felanmälningar och att skicka ut rätt resurs för att åtgärda eller reparera. Det handlar också om att förbättra och utveckla vår service, och vi välkomnar tips och förslag på förbättringar. Hemmet är en hjärtesak och likaså är vår service till dig. Vi hjälper gärna till!

**ANNA-FILIPPA SWEBE ABIDI**  
KUNDSERVICEMEDARBETARE, KARLSKRONAHEM

**ENGLISH SUMMARY** Karlskronahem wants to offer the best possible service. Please report issues to enable swift repair work.



## Öppen dialog om boendemiljön

Under ett avslappnat hyresgästmingel ute på gräsmattan dryftade boende på Saltövägen synpunkter på badrum, belysning och hiss och framförde önskemål om en mysigare uteplats. Representanterna från Karlskronahem svarade i sin tur på frågor om såväl framtidsplaner som praktisk felanmälan.

Lena Tellsol tog till exempel upp några brister som hon ville få åtgärdade i sitt badrum. Ann Winbom, marknadschef på Karlskronahem, kunde genast berätta hur felet skulle anmälas och ge besked.

– Det var positivt, säger Lena Tellsol. Jag trivs mycket bra här på Saltö och vill gärna bo kvar.

### Information med variation

Karlskronahem, som numera arrangerar hyresgästmötena i egen regi, testar olika mötesmetoder. I ett område ordnar man traditionellt möte i lokal, i ett annat knackar man dörr och i ett tredje träffas man en stund i det gröna. Variationen verkar bra: någon ville ha rakare information för att inte missa något i minglet medan en granne tyckte att det var lättare få att komma till tals i smågrupper i trädgården.

### Frågor mottages tacksamt

Hyresgästerna Cia Olsson och Lotta Silverbark underströk hur trevligt det hade varit med en bättre samlingsplats utomhus. Andra frågor som ställdes gällde skyddsrum samt inre och yttre skötsel. Alla som var på plats kunde även ta en gemensam titt i trapphusen och boendemiljön. Ibland kan som bekant även små åtgärder i vardagen betyda mycket för trivseln – som en snäppet rappare dörr till hissen. Det är också viktigt att fler hyresgäster och fler på Karlskronahem får ansikten på varandra.

– Vi skickar ut inbjudan per e-post och sätter upp anslag i trapphusen inför varje hyresgästmöte. Det går mycket bra att mejla in frågor till oss i förhand så att vi kan förbereda oss och ge så uttömmande svar som möjligt när vi träffas, säger förvaltaren Linn Siwe.

### OM HYRESGÄSTMÖTEN

Tanken med hyresgästmötena är att du som boende ska få veta vad som planeras i ditt bostadsområde och ges möjlighet att prata trivsel och trygghet med din hyresvärd. Du kan få klarhet i vem som ansvarar för inre och yttre skötsel och information om hur Karlskronahem kan hjälpa dig.

---

**ENGLISH SUMMARY** Karlskronahem invites tenants to meetings to inform about plans and enable discussions on well-being and safety. A "hyresgästmöte" is a good opportunity to share thoughts and ideas.



## Festlig invigning av *Karlskrona Familjecentral*

### Festlig invigning av Karlskrona Familjecentral

Den nya mötesplatsen på Kungsmarksplan har slagit upp sina dörrar på gavel för småbarnsfamiljer och blivande föräldrar. Vid invigningen deltog uppåt 300 personer, däribland representanter för Karlskrona kommun, Region Blekinge och olika samverkanspartner och inte minst en mängd glada barn. Familjecentralen är den första i Blekinge och fokuserar på hälsa och förebyggande arbete. Under ett och samma tak finns öppen förskola, barnmorskemottagning, barnhälsovård, förebyggande tandvård samt rådgivning och stöd från socialförvaltningen.

>> Läs mer på sidan 19.

**ENGLISH SUMMARY** Karlskrona Familjecentral (see page 19) on Kungsmarksplan combines public preschool, midwifery clinic, child healthcare, preventive dental care and advice and support from the social administration.

## *Julgränar* förgyller i advent

Karlskronahem placerar ut cirka 50 granar med energieffektiv LED-belysning i bostadsområdena för att lysa upp i vintermörkret och bidra till julstämningen.

**ENGLISH SUMMARY** Karlskronahem puts Christmas trees in the residential areas to contribute to the season atmosphere.



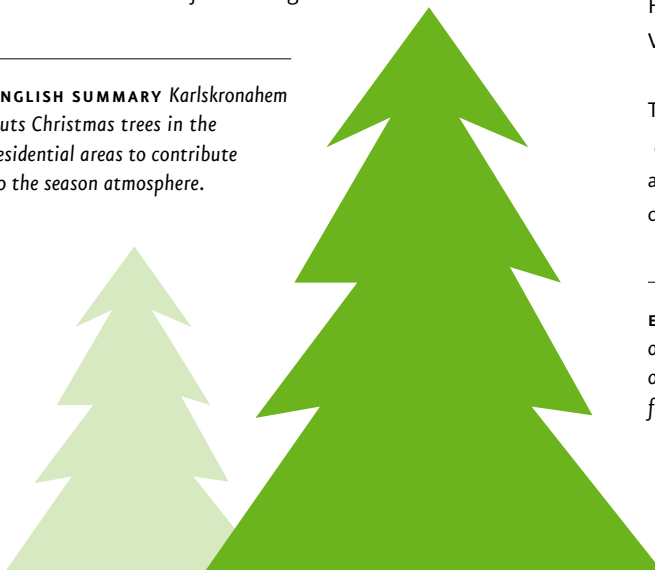
...och snart öppnar  
*det nya biblioteket*

Vägg i vägg med Karlskrona Familjecentral kommer Kungsmarkens nya bibliotek att ta plats. Folkbiblioteket, som förut legat lite i skymundan ihop med skolbiblioteket inne på Sunnadalskolan, flyttar ut i rampljuset och in på 300 nyrenoverade kvadratmeter på Kungsmarksplan. Det blir därmed betydligt mer lättillgängligt för alla som söker information, nya kunskaper eller vill låna böcker.

– Vi räknar med att kunna öppna i början av 2024, säger Anna Holmberg, enhetschef för biblioteken i Karlskrona kommun. Vi utökar öppettiderna från en till fyra dagar i veckan.

Tillgängligheten förväntas öka ytterligare eftersom tanken är att skapa ett så kallat "meröppet" bibliotek. Det innebär att alla som har lånekort kan besöka biblioteket även när det är obemannat.

**ENGLISH SUMMARY** In 2024, a new library will be established on Kungsmarksplan. Previously hosted by Sunnadalskolan and open one day a week, the library will now be easily accessible and open four days a week.



# För ditt Karlskronahem

Karlskronahem vill att du som hyresgäst ska känna dig välkommen. God service är därför en hjärtefråga och något vi alltid arbetar för att förbättra, effektivisera och göra så tillgänglig som möjligt, för alla boenden.

## Högre tempo i uthyrningsprocessen

Alla som söker lägenhet och blir inbjudna till visning ger inte besked om de är fortsatt intresserade eller ej. Det medför onödig väntetid för sökande som verkligen är intresserade. För att kunna hantera uthyrningen på ett effektivare sätt har Karlskronahem därför infört en spärr.

Den som inte har svarat ja eller nej efter två visningar blir per automatik spärrad från att söka lägenhet hos Karlskronahem under tre månader. Du som får en inbjudan måste alltså meddela om du är intresserad eller inte inom angivet datum. Det gäller oavsett om du gått på visning eller bara blivit inbjuden. Den som är spärrad kan själv se det på Mina sidor på [karlskronahem.se](https://karlskronahem.se). Spärren rör inte möjligheterna att samla poäng.

## Har vi rätt kontaktuppgifter till dig?

Det händer att Karlskronahem har svårt att nå hyresgäster i samband med felanmälningar, reparationsinsatser och andra ärenden. För att kunna ge bättre service ber vi dig att logga in på Mina sidor på [karlskronahem.se](https://karlskronahem.se) för att kontrollera och vid behov uppdatera telefonnummer och e-postadress. Tack!

**ENGLISH SUMMARY** Please visit *Mina sidor (My pages)* on [karlskronahem.se](https://karlskronahem.se) and update your contact details, if needed.



Har du provat Mina sidor på Karlskronahems webbplats? Där är det enkelt för dig som bor eller söker lägenhet hos Karlskronahem att göra dina ärenden digitalt. Registrera dig och välj en personlig kod varpå du kan välja att logga in och signera med Bank-ID.

### Guide till digital felanmälan

Det ska vara enkelt att felanmäla till Karlskronahem.

- » Logga in på Mina sidor (Bank-ID eller kod).
- » Välj felanmälan
- » Välj objekt för felanmälan, tex Bastionsgatan
- » Välj utrymme för felanmälan, tex entré
- » Välj feltyp, tex belysning (du kan även välja övrigt eller ladda upp en bild)
- » Skicka
- » Du får direkt en bekräftelse, via mail/sms, att din felanmälan är mottagen. När ditt ärende skickats till bovärd eller entreprenör får du en ny uppdatering via mail/sms.
- » Du kan sedan följa din felanmälan på Mina sidor

**ENGLISH SUMMARY** On *Mina sidor (My pages)* on [karlskronahem.se](https://karlskronahem.se), you can easily manage your errands digitally.

## Mer tid i fastigheterna för bovärderna

Från och med 1 november har telefontiden för bovärderna mellan kl. 7-9 tagits bort.

### Syftet är:

- » Att bovärderna kan arbeta mer fokuserat i fastigheterna
- » Att alla ärenden kommer in samma väg, via Mina sidor eller 0455-30 49 00, för enhetlig och effektiv hantering.

Självklart har du som hyresgäst fortfarande kontakt med din bovärd i olika frågor, men ett ärende börjar alltid i vår kundservice/felanmälan.

ENGLISH SUMMARY If you want to contact Karlskronahem, regardless of subject, just call 0455-30 49 00.

## Karlskronahemslyftet för högre standard

Det nya konceptet Karlskronahemslyftet kommer att höja standarden i ett flertal lägenheter. Satsningen riktar in sig på uppsagda bostäder som är i behov av en större renovering.

– Vi vill och behöver möta våra kunders krav och förväntan kring standarden på boende, säger marknadschef Ann Winbom. Med Karlskronahemslyftet ser vi över lägenheter i samband med att de blir uppsagda, och är de i behov av en mer omfattande renovering gör vi ett "Karlskronahemslyft".

### Effektivt helhetsgrepp

Bakom konceptet ligger en tanke om att underlätta standardförbättringar vid större renoveringar. Insatserna blir

effektivare i och med att Karlskronahem kan ta ett helhetsgrepp istället för att genomföra många små åtgärder vid olika tillfällen. På sikt kommer Karlskronahem att kunna erbjuda lägenheter med olika standard och olika hyra i samma hus, vilket man vet tilltalar många hyresgäster.

– Det ger en större bredd i vårt utbud. Det är precis vad våra kunder efterfrågar, säger Ann Winbom.

### Lägenhet i Marieberg först på tur

Karlskronahemslyftet kan genomföras i samtliga bostadsområden och i vilken lägenhet som helst. Det är dock ingenting som du som hyresgäst kan begära, utan det är en bedömning som Karlskronahem gör vid uppsägning eller om det har inträffat en skada i lägenheten som kräver en omfattande insats. Konceptet har redan kommit igång. Den första lägenheten som genomgår ett lyft ligger i Marieberg.

- » Nya golv i samtliga rum
- » Målning av samtliga rum
- » Nya eldragningar
- » Säkerhetsdörr
- » Nytt kök med nya vitvaror och ny spis med induktionshäll och varmluftsugn. Boendet blir även förberett för diskmaskin, om möjligt\*
- » Nytt badrum. Boendet blir även förberett för tvättmaskin, om möjligt\*

\*Det finns inte plats för disk-/tvättmaskin i alla lägenheter.

**Karlskronahemslyftet innebär att lägenheten renoveras med:**

ENGLISH SUMMARY The concept "Karlskronahemslyftet" (the Karlskronahem boost) is aiming to improve the standard of apartments that need refurbishment. This will broaden the offer in line with customer demands.

## Skräpplockardag för fina områden

I höstas genomförde Karlskronahem, Victoriahem och hela mellanstadiet på Sunnadalskolan en gemensam skräpplockardag. Stort tack till alla som hjälpte till att göra det fint i Mellanstaden!

**ENGLISH SUMMARY** Thanks a lot to all of you who participated in picking rubbish in Mellanstaden!

## Ska du flytta inom Karlskronahem?

Även du som är hyresgäst hos Karlskronahem kan planera för flytt till ny bostad. Förhoppningen är naturligtvis att du ska välja Karlskronahem som hyresvärd även för nästa lägenhet. Här följer information som kan vara bra att känna till om du flyttar inom bostadsbolaget:

### Tänk på att:

- » Du har tre månaders uppsägningstid även om du flyttar inom Karlskronahem
- » In- och utflytt sker alltid vid ett månadsskifte, det vill säga första vardagen i månaden
- » Dina köpoäng nollställs i samband med att du tackar ja till ny lägenhet hos Karlskronahem

**ENGLISH SUMMARY** If you move within Karlskronahem, you have three months period of notice. You always move out and in on the first workday of the month.

## Ännu fler elbilsladdare

Karlskronahem och Affärsverken fortsätter sin gemensamma satsning på laddningsmöjligheter för elbilar runt om i Karlskrona. Samtliga är publika och kan användas av både hyresgäster och andra. Tidigare i år installerades laddstolpar på Musikgatan i Spandelstorp, och näst på tur är Marieberg. Vidare undersöks möjligheterna för laddare på Kungsmarksplan, på olika platser i Lyckeby samt i Nättraby.

**ENGLISH SUMMARY** New charging stations for electric cars have been installed on Musikgatan in Spandelstorp. The next ones will be placed in Marieberg, and possibly also on Kungsmarksplan, in Lyckeby and in Nättraby.





# Tack för att ni tycker till!

Det är mycket viktigt för Karlskronahem att veta vad du och dina grannar tycker och tänker om era bostäder och om era bostadsområden. Det är därför som bostadsbolaget kontinuerligt skickar ut kundundersökningar per e-post och löpande mäter trivseln. Om du hellre svarar på papper än digitalt, kan kundservice skicka ut enkäten per post.

Saknar möjligheten att kunna slänga batterier och ljuskällor i soprummet. Alla i huset har inte möjlighet att ta sig till en sopstation.

Önskar mer och oftare information vad som komma skall inför renoveringen. Stormötet på plats var väldigt givande!

Ytterdörren kan gärna vara låst dygnet runt.

Varje svar är uppskattat och bidrar till att Karlskronahem kan göra saker bättre. Undersökningen ger värdefull feedback, både på övergripande nivå och för varje bostadsområde.

Stort tack för att du tar dig tid!

---

ENGLISH SUMMARY Karlskronahem appreciates responses to customer surveys. They pave the way for improvements.

# Experimentell konst i Marieberg

Långt in på nätterna lyser flitens lampa i en lägenhet i Marieberg.  
Där skapar konstnären Emir Kerenovic sina uppmärksammade  
och färgsprakande verk i akvarell, olja och akryl.

– Jag har en encyklopedi av idéer i mitt huvud och mår bra av att uttrycka mig genom abstrakt och figurativ konst. När jag målar går jag in i en värld för mig själv och stänger allt annat ute.

Emir Kerenovic har lärt sig av kända konstnärer i släkten och hämtat inspiration från såväl 1500-talsmålare som impressionister och kubister på vägen fram till sitt eget personliga uttryck.



Han är född i Kroatien, men uppvuxen i Bosnien och Hercegovina. Han målade redan som tonåring, men kriget på Balkan tvingade honom till en ny tillvaro i Sverige. Han finslipade sin konstnärliga talang på en folkhögskola och fick ställa ut redan vid 22 års ålder. Därefter har han samarbetat med agenter och gallerier och haft ett flertal utställningar, bland annat på Stadsbiblioteket och på Galleri Färglådan i Karlskrona. Men det var före pandemin, och nu har hans sjudande kreativitet och produktivitet gjort att han snart målat sig ur trean.

---

**ENGLISH SUMMARY** The recognized artist Emir Kerenovic creates his expressive watercolour, oil and acrylic paintings in his apartment in Marieberg. His dream is to be a full-time artist and have an art studio.





## UPPTÄCK EMIR KERENOVICS BILDER

Verken finns att  
beskåda i sociala  
medier, exempelvis  
på "My Art-E.K."  
på Facebook.

### Drömmer om en ateljé

Emir Kerenovic kombinerar sitt skapande med ett jobb som allt-i-allo på en restaurang, men drömmen är att kunna leva på konsten och ha en egen ateljé. Än så länge får lägenheten duga för hans måleri. Hans fru och barn vet vad det betyder för honom att få utveckla sin konst och ger honom gärna utrymme.

– Jag blandar naturmotiv och ett utforskande av världsläget och det mänskliga psyket.

### Hittat hem i Karlskrona

Han har bott i stora städer som Sarajevo och Göteborg och i mindre städer som Luleå, Boden och Karlskrona. Dessa platser speglas i hans känslomässigt uttrycksfulla konst – som både bearbetar barndomens rädsla för kriget och levererar vackra vyer över Trossö, Verkö och Mjölmarholmen.

– Jag har fotografiskt minne och målar mina motiv först när jag kommer hem. Men nu har jag flyttat färdigt. Karlskrona är en underbar miljö för både barn och konstnärer. Jag får goda idéer här, men jag målar allting med mina känslor, med min färgskala och ur mitt perspektiv.

## Experimenterar MED SAND

Emir Kerenovic ser sig både som etablerad konstnär och som något av en rebell i konstvärlden. Bland de tekniker han experimenterar med märks till exempel en skrovlig blandning av akvarell och sand.



# Våra nya karlskrona HEM



## Barken bjuder på *sköna vyer*

I februari är det dags för inflytt i Karlskronahems senaste nyproduktion, ett åtta våningar högt hus på centralt belägna Pantarholmen.

Här byggs 75 nya hyresrätter med en blandning av ettor, tvåor och treor. Lägenheterna har stora inglasade balkonger eller rymlig uteplats och god tillgänglighet. Högst upp har man en vacker panoramavy in över land och ut över staden på öarna.

I botten finns ett parkeringsgarage i två plan och på taket solceller för grön elproduktion. Samtliga lägenheter har individuell mätning av el och vatten (IMD).

---

**ENGLISH SUMMARY** It is time to move into 75 new apartments in Barken 1 on Pantarholmen.



# Lyckad förvandling

## i Spandelstorp

Förvandlingen av den före detta förskolan på Musikgatan är ett gott exempel på hur Karlskronahem kan skapa bostäder med hög standard genom att bygga om och renovera. Förskolan var inrymd i en lokal på markplanet i ett tvåvåningshus med lägenheter från 1970-talet.

I november var återställandet klart – vilket innebar att huset nu återigen rymmer totalt åtta lägenheter. Förskolan har gjorts om till tre treor med egna uteplatser, moderna ytskikt och fiberanslutning. Vidare har förbättringar gjorts för att möta dagens krav på tillgänglighet, såsom sänkta trösklar och bredare dörrar. Den fjärde lägenheten på markplan har fått förbättrad utemiljö med plank och stenläggning.

**ENGLISH SUMMARY** The former preschool on Musikgatan has been turned into three apartments with modern standard.

Arbeten  
i våra bostads-  
områden

### DETTA ÄR GENOMFÖRT:

- ✓ Tre nya farthinder på Gullaberg
- ✓ Renovering av tvättstugor på Musikgatan
- ✓ Takmålning och bättring av fasad på miljörum på Mariebergsvägen 12
- ✓ Renovering av lokal på Bastiongatan 6

### DETTA ÄR PÅ GÅNG:

- Byte till LED-belysning på Urmakaregränd, Bastionsgatan 4, Riksvägen 33–39 och Stärkelsevägen 1A-B
- Nytt digitalt låssystem på Kummelvägen 4/Bellevuevägen 1
- Fokus på systematisk uppföljning av inre och yttre skötsel i samtliga områden
- Nya gungställningar på Snapphanevägen 1-7, Gyllenstjärnas väg 2-4 och Valhallavägen 4



## Uppskjutet projekt i Lyckeby

Karlskronahems planer på att ersätta den före detta förskolan i Lyckeby med 105 nya hyresrätter är skjutna på framtiden. Anledningen är att den aktuella konjunkturen försvårar starten av byggprojekt.

**ENGLISH SUMMARY** The project aiming to replace the former school in Lyckeby by new apartments has been postponed.

# Karlskronahem önskar alla hyresgäster en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

## Bygg ett pepparkakshus

Är det i år som ni ska överraska grannarna med ett pepparkakshus som liknar det hus ni bor i? Gör ett försök, det kan bli både roligt och gott för stora som små. Grädda husdelarna, motstå frestelsen att äta upp dem och foga ihop dem med smält socker. Dekorera med kristyr, snövitv florsocker och bomullsvadd för vinterkänsla. Som pricken över kan ni baka flera goda grannar till pepparkakshuset.

### Husbyggartips

- » Grädda stora bitar på en plåt och små på en annan för att inte bränna de små delarna.
- » Jämna till kanterna byggdelarna när de är nygräddade, för raka och prydliga linjer.
- » Använd gelatinblad som fönsterrutor för ett extra realistiskt bygge.
- » Dekorera och släpp loss kreativiteten innan du monterar.
- » Använd fryspåsar att spritsa kristyr med. Klipp olika stora hål i påsarna för varierande tjocklek.

**ENGLISH SUMMARY** Build a gingerbread house with a winter feel. Why not try to make a model of the house you live in?

## Viste du det här om glögg?

Glögg är en nordisk varm dryck baserad på kryddat vin, sprit eller saft. Seden att dricka varmt, kryddat vin under vintern kom till Norden redan på medeltiden via det tysktalande Europa. Där dricks varianter av drycken fortfarande, särskilt i advents- och jultider.

Ordet glögg är besläktat med verbet glödgga (värma upp). Glödgat vin dök upp som ett uttryck redan 1609, då en sockertopp dränktes in i konjak och antändes, varpå smältande socker gav sötma åt drycken.

Glöggen blev särdeles populär framåt 1800-talets slut och har sedan dess varit nära förknippad med julfirande och tomtenissar.

Källa: Wikipedia

**ENGLISH SUMMARY** "Glögg" – mulled wine – is a Nordic hot beverage based on wine, liquor or juice with spices.



# Vinterbad rensar hjärnan



Det var svinkallt, rusk och regn på Saltö. Likväl tog badkrukan Anna Svahn sitt allra första vinterdopp. Sedan dess är hon en inbiten vinterbadare som njuter av energikicken det ger.

– Det har blivit min grej. Jag badar året om, för det gör gott och rensar hjärnan.

Egentligen hakade hon först på en kompis som hade bestämt sig för att bada varje månad i ett år. Men när de stod där på Saltö för att klara av premiären var väderförhållandena föga tilltalande.

– Det var hemskt, säger Anna Svahn. Det kunde inte bli värre. Det är ju inte det kalla vattnet som är värst, utan vinden som kyller ner dig när du kommer upp. Men vi bara gjorde det.

## Utrustad för kalla bad

Nu, ett par år senare, är hon en rutinerad vinterbadare som traskar i direkt efter löprundan eller träningen på gymmet, iförd trosor och sportbehå. Hon har skor och vantar i neopren samt en skön mössa på huvudet. När hon kommer upp sveper hon in sig i en särskild badrock för vinterbadare. Den är vindtät med frotté på insidan. Sedan står hon på en gammal badrumsmatta och byter om.

– Det är ju fötterna som kylan biter mest i.

## Alltid nära till en badplats

Anna Svahn, som bor i Lyckeby och arbetar som ombyggnads-samordnare på Karlskronahem, badar helst soliga och vindstilla vinterdagar. Då brukar hon ta sig till Knipehall, Knösö, Ringö, Stumholmen eller Saltö, eftersom där finns badstegar att tillgå. Hon badar gärna på egen hand, men om det är minusgrader ser hon helst att maken eller barnen är med och håller henne under uppsikt.

Visst är det kallt, men kroppen får en fantastisk energikick när du kommer upp, säger Anna Svahn. Vi är verkligen välsignade här i Karlskrona som har nära till vatten överallt.

## Tips till nybörjare



- >> Välj en vindstilla dag
- >> Ta på dig mössa
- >> Bada inte ensam
- >> Öva på att andas lugnt
- >> Gå i från badstege

ENGLISH SUMMARY Anna Svahn is a Karlskronahem employee and a winter swimmer. She recommends winter swimming on a windless day. Do not ice swim alone. Use a swim ladder, wear a cap and try to breathe calmly.

[illegible]

Njut **tryggt och lugnt** av de stundande helgerna

Under de mörka vintermånaderna är det mysigt att tända levande ljus. Men var noga med att alltid hålla ljusen under uppsikt. Idag finns också fina ljus som drivs med batteri och som är brandsäkra. Här är fler tips på vad du kan göra för att minska risken för brand:

**ENGLISH SUMMARY** *Candle lights are nice, but they also increase the risk of fire. Please ensure fire protection and test your fire alarm. Contact Karlskronahem if it does not work properly.*

# Checklista för en tryggare jul

- » Se till att ljusen står stadigt i ljushållaren
- » Undvik att använda bomull, mossor eller andra brandfarliga dekorationer i ljusstakarna
- » Glöm inte att släcka alla ljus innan du lägger dig eller går hemifrån
- » Om olja tar eld i en kastrull ska elden kvävas – försök inte släcka med vatten
- » Testa din brandvarnare – gör en felanmälan om brandvarnare saknas eller om den varnar för svagt batteri
- » Se över din hemförsäkring ifall olyckan skulle vara framme







*Den bästa klappen  
du kan ge bort  
är omtanke*

Julen kan vara en härlig tid. Men många tycker att det är en jobbig period, där de känner sig extra ensamma eller utsatta. Genom att visa omtanke kan du hjälpa andra. Ett kort samtal i trapphuset eller på gården kan betyda mycket. Ett vänligt hej och ett leende kan göra någons dag ljusare.

Även i en till synes lugn trappuppgång kan det förekomma våld i nära relationer, personlig misär, barn som far illa, missbruk eller kriminalitet. Du är inte skyldig att agera om du misstänker att något inte står rätt till, men tänk på att ett samtal från dig kan göra skillnad för den som riskerar att drabbas.

---

**ENGLISH SUMMARY** For some, Christmas time is loneliness and trouble. You can help by caring. Here are telephone numbers to helpful organisations.

---

---

## **TELEFONNUMMER SOM KAN VARA BRA ATT HA TILLHANDS**

- » Humanistisk medmänniska: 010-551 55 90
  - » Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80
  - » Orosanmälan för barn, socialtjänsten: 0455-30 43 09
  - » BRIS för vuxna om oro för barn: 077-150 50 50
  - » Vid personlig misär, missbruk eller liknande,  
Polisen: 112 (akut) eller 114 14,  
alternativt Vuxensektionens mottagningsteam: 0455-30 43 90
-

# Nu är det jul igen i Karlskrona

Karlskronaborna har länge skapat härlig stämning tillsammans under jul- och nyårshelgerna. Minns du när alla spelade hockey mitt i stan? Eller när lucia spred ljus, glädje och värme från ett flak? Följ med på en tidsresa tillbaka till 60- och 70-talen med hjälp av bilder från arkivet på Blekinge museum.

Karlskronaborna åkte skridsko och spelade ishockey på Chapmansplan.

Bilden är från 1964. Foto: Folke Svensson/Blekinge museum.



Så här såg det ut när Kungsmarkens fritidsgård arrangerade julfest för ungdomarna. Året var 1969. Foto: Sydbild.



Luciatärnorna lyste upp staden från ett lastbilsflak på Stortorget. Bilden är från 1975. Foto: Sydbild.

Landbrogatan är van vid juldekorationer. Den här bilden visar upphängningen 1968. Foto: Sydbild.



## ENGLISH SUMMARY

Karlskrona knows how to create magic during Christmas. Here are examples from the 60s and 70s.

# Julen har varit magisk i alla tider

I arkivet på Blekinge museum finns spännande historier om folktro och om hur julen var förr. Här följer några exempel som kan ge klarhet i frågor om julbockar, vättar och drakar.

## Den mångsidige bocken

Det är ingen tillfällighet att julbocken och andra juldekorationer är av halm. Förr gjorde man många figurer i halm och bredde ut halm på golven i stugorna för att det ansågs kunna gynna nästa skörd. Just bocken har förknippats med allt från fruktbarhet och generositet till mörka makter och galna upptåg. På 1700-talet var den en provocerande lustigkurre i julspelet och ett tag levererade den julklappar. Den fornnordiske åskguden Tors vagn dras av bockar som står för styrka och naturkraft.

## Naturväsen i farten vid jul

Vättar, jordbyggare eller de underjordiska kallas de små naturväsen som anses bygga sina bostäder i jorden i närheten av vedeldsuppvärmda stugor eller ladugårdar. För de flesta lär vättarna vara osynliga, men vissa människor ska ha lättare att se dem än andra. Vättarna är ofta klädda i grått och har en grå eller röd mössa. I Blekinge lär det även finnas små tomtenissar som gärna hjälper fiskare att ta hand om båtar och redskap. Som tack brukar fiskarna sätta ut lite julmat åt småtomtarna.

## Drakarna vaktar på Sturkö

Drakar är kända vidunder i många kulturer – och så även i de blekingska sägnerna. Enligt en gammal berättelse finns det drakar i Uttorp på Sturkö. Det sägs att de stillsamt vaktar en nedgrävd skatt och en bortglömd kungagrav. Just runt nyårsnatten lär det lysa blå lågor kring den magiska platsen på ön.

**ENGLISH SUMMARY** In the archives of Blekinge museum, you can find a lot of old and exciting Christmas stories about goats, goblins and dragons. You can also learn that fishermen used universal gloves with two thumbs.



# Familjecentralen

## välkomnar och förebygger

Nu är samtliga fem verksamheter i Karlskrona Familjecentral på Kungsmarksplan igång. Det innebär att barnfamiljer och blivande föräldrar från hela Karlskrona kommun har samlad tillgång till öppen förskola, barnmorskemottagning, barnhälsovård, förebyggande tandvård och social rådgivning.

Familjecentralen är den första i sitt slag i Blekinge. Den har tagit plats i nyrenoverade lokaler hos Karlskronahem och innebär stora möjligheter till samverkan för bättre hälsa och ökad trygghet.

– Det är framför allt en mötesplats för barnfamiljer och blivande föräldrar. Tillsammans fångar vi upp små problem tidigt i livet och löser dem innan de blir stora, säger Malin Kristensson, samordnare för familjecentralen.

### För familjer och barn

Tanken med familjecentralen är inte bara att ge tillgång till ett batteri av professionella personer inom pedagogik, vård och rådgivning, utan också att ge förutsättningar för delaktighet och medskapande.

– Familjerna träffas, knyter nya band och utbyter erfarenheter. Vi lyssnar noga till deras önskemål och behov. Det är viktigt att verksamheten utvecklas inifrån, från området. Det kan bli allt från temakvällar till utställningar, kulturevenemang och fester, säger Malin Kristensson.

Den öppna förskolan, som välkomnar barn i åldern 0–6 år från hela Karlskrona kommun, vibrerar redan av musik, lek och pedagogik. Denna efterlängttade mötesplats får snart även sällskap av ett nytt bibliotek. Bakom satsningen på en familjecentral står Karlskrona kommun och Region Blekinge.



Familjerna träffas, knyter nya band och utbyter erfarenheter

MALIN KRISTENSSON

**ENGLISH SUMMARY** Karlskrona Familjecentral on Kungsmarksplan is made for participation and co-creation. Families with children and future parents have easy access to pedagogy, healthcare, dental care and social services.



## Öppettider

UNDER VINTERN

Se våra öppettider på [karlskronahem.se](http://karlskronahem.se)

## Följ oss!

Karlskronahem finns lite överallt. I Karlskrona – men också på webben och sociala medier. Kika gärna in och se vad som är på gång.

Har du en bra idé kring innehåll till Grannar – eller vill ställa någon fråga till oss? Maila [info@karlskronahem.se](mailto:info@karlskronahem.se)



#karlskronahem  
[karlskronahem.se](http://karlskronahem.se)