

BUMÄRKET

NYHETER & INFORMATION FRÅN AB BOSTÄDER I LIDKÖPING DECEMBER 2025



*God Jul &
Gott Nytt År!*

Lyckas med
NYÅRSLÖFTET

SPETTET
Så växer det fram

**5 ENKLA
TIPS FÖR
BALKONG ÅRET OM**



Använd det du har hemma
ÅTERBRUKSPYSSEL


AB BOSTÄDER
LIDKÖPING

GOD JUL

och Gott Nytt år

NU BÖRJAR 2025 GÅ MOT SITT SLUT och vi kan bara konstatera att vi ser hoppfullt på framtiden och vad den ska ge. På sidan 3 kan du kanske upptäcka några nya ansikten hos oss. Under året som gått har vi nämligen fått förmånen att anställa en kvartersvärd, en lokalvårdare/resurs för fastighetskötare och en bosamordnare. Superkul, tycker vi!

FÖR DIG SOM ÄR PYSSLIG AV DIG har vi tips på hur man kan inreda sin balkong året runt (se sidan 9). Vi har tagit fram lite julpyssel inför stundande högtider som finns att ta del av och vill du ha sällskap när du gör det, vill vi tipsa dig om vår pysselkväll som vi anordnar i samarbete med Mariakyrkan här i Lidköping.

KANSKE UNDRAR DU vad som är på gång i våra områden under 2026? Vi står bland annat inför den största rotreoveringen genom tiderna. Den kommer att påbörjas på Svartebäcksgatan/Margretelundsgatan under 2026. Lite drygt 300 lägenheter kommer att fixas till under de kommande åren och vi hoppas att samtliga hyresgäster kom-

mer att uppskatta reoveringen av sina hem trots att det kan bli påfrestande i perioder, vilket vi såklart har förståelse och respekt för. Ta gärna del av vad som är på gång i våra områden på sidan 5 och 6.

I DET HÄR NUMRET AV BOMÄRKET har vi bland annat valt att belysa vikten av att ha en hemförsäkring. Hur stor skillnad gör det egentligen för dig som hyresgäst om olyckan är framme? Läs mer om det på sidan 8! Du får också ta del av hur en hyresförhandling går till, vad vi kommer att prioritera under 2026 och vad det innebär för dig som hyresgäst hos oss.

VI HAR EN SPÄNNANDE TID FRAMFÖR OSS, fylld av nya projekt och förbättringsarbete i våra befintliga områden. Vi står redo och förväntansfulla inför ett helt nytt år och vill med det önska er hyresgäster ett riktigt fint 2026!

*Trevlig läsning önskar
hela teamet på Ab Bestäder!*

*Välkommen
till oss!*



Tommy Brolin, kvartersvärd

Tommy har varit hos oss sedan maj förra året och då som vikarie i området Gamla Staden Söder. Sedan 1 november har Tommy ingått i vårt ordinarie team av kvartersvärdar.

Pysselkväll

Välkommen till en härlig pysselkväll för hela familjen!

INFÖR JULEN BJUDER VI IN till en stund fylld av skaparglädje, gemenskap och värme i Mariakyrkans lokaler på Mariagatan 4. Här får både barn och vuxna chansen att tillsammans skapa egna juldekorationer, baka pepparkakor och njuta av en stämningsfull kväll.

VI SAMLAS DEN 15 DECEMBER klockan 17.00–19.00 i Mariagården. Ta med familj, vänner eller kom som du är – alla är välkomna att delta i julförberedelserna. En varm och trivsamt kväll där vi tillsammans skapar både julstämning och fina minnen.

JAKTEN PÅ NORRSKEN

Vintern väntas ge goda chanser för norrsken även här i Lidköpingstrakten. Men hur ser man det egentligen?

För att lyckas få syn på norrskenet ska du helst ge dig ut till en mörk plats en bit bort från gatlyktor och stadens sken en klar och kall kväll. Ofta är det svårt att se med blotta ögat, men genom mobilkamerans nattläge kan norrskenet framträda som ett grönt eller lila sken – även när himlen annars ser svart ut.

Det finns flera appar som visar prognoser över var och när norrskenet kan synas. Genom att scanna QR-koden kan du också börja följa Facebookgruppen Norrsken Sverige som håller dig uppdaterad.



Öppettider Jul & Nyår

DATUM	BESÖK	TELEFON
23 dec	8.00-12.00	STÄNGT
24-28 dec	STÄNGT	STÄNGT
29-30 dec	8.00-12.30	13.30-16.30
31 dec-1 jan	STÄNGT	STÄNGT
2 jan	8.00-12.30	13.30-16.00
5 jan	8.00-12.30	13.30-15.00
6 jan	STÄNGT	STÄNGT



EN JUL MED OMTANKE

matkasse för den som har det tufft ekonomiskt

Inför jul vill Svenska kyrkan i Lidköping hjälpa fler att få en värdig högtid.

Genom kyrkornas sociala arbete delas julmatkassar ut till personer och familjer som har det svårt ekonomiskt. Kassen kan innehålla basvaror och julmat som underlättar helgen. För att ansöka fyller man i en enkel blankett och lämnar till församlingen, eller kontaktar en diakon för stöd. Utdelningen sker i december.

Vill du bidra?

- Skänk en matkasse eller presentkort till matbutik
 - Swisha en gåva till kyrkans sociala kassa
 - Lämna julklappar eller hygienartiklar
- Tillsammans kan vi göra julen lite varmare för den som behöver det mest.

Gåvogivning till sociala kassan

Swish: 123 155 64 06

Bankgiro: 550-9716

Läs mer på Kyrkornas sociala kassa

- Svenska kyrkan Lidköping



Här är våra seniorboenden!

Våra seniorboenden är bostäder för dig som vill bo självständigt, men med viss anpassning och trygghet!

Man behöver inte behovsprövas för att flytta in. Lägenheterna är vanliga hyresrätter men med funktioner/anpassningar för att underlätta vardagen när behov kan uppstå (till exempel utan trösklar, med hiss och bra tillgänglighet).

Åldersgränsen är 65 år (någon i hushållet ska ha åldern inne). Ofta kan man få tillgång till gemensamma utrymmen, aktiviteter, mötesplatser och ibland möjlighet att köpa lunch eller äta gemensamt.

Götgatan 35 (Centrum)	2 rum & kök
Torggatan 1 (Centrum)	2-3 rum & kök
Rådagatan 3 & Södra Torngatan 2 – Ljungen (Centrum)	2 rum & kök
Solhagsvägen 15, (Gamla Staden Söder)	2 rum & kök
Majorsallén 77 (Gamla Staden Söder)	2-3 rum & kök
Östbygatan 32 (Gamla Staden Söder)	2 rum & kök
Mariagatan 3 - 5 (Margretelund)	2 rum & kök
Råda Tallhöjden (Råda)	1-3 rum & kök

Landsbygd

Järpås, Parkgatan 20	2-3 rum & kök
Tolsjö Lunden 1-13	1-2 rum & kök
Tun, Egnahemsvägen 14	2 rum & kök
Vinninga, Mariestadsvägen 91-109	2-3 rum & kök
Örslösa, Lugnvägen 2	1-3 rum & kök

Framtidens boende i Lidköping när Spettet växer fram

I kvarteret Spettet planerar vi nu ett nytt, tryggt och trivsamt boende för både äldre och yngre. Här ska människor kunna leva ett gott liv – nära service, natur och gemenskap.

När kvarteret står klart kommer det att rymma 66 lägenheter fördelade på flera boendeformer:

- **14 servicelägenheter** – plus en gemensam samlingslokal och en personallägenhet
- **22 trygghetsbostäder** för 65+ – med egen samlingslokal för umgänge och aktiviteter
- **30 vanliga hyreslägenheter** för den som vill bo modernt och centrumnära

Tanken är att skapa ett levande område där människor möts, oavsett ålder och livssituation. Här blir det lätt att ta del av gemenskapen, men också enkelt att dra sig tillbaka till sitt eget hem.



Kvarteret Spettet är beläget i Nya Staden.

Planen framåt

Just nu pågår den sista granskningen av alla handlingar inför upphandlingen. Vår plan är att kunna annonsera upphandlingen under vecka 47. Om allt går enligt plan – och utan överprövningar – startar detaljprojekteringen innan jul.

Själva byggstarten är planerad till andra kvartalet

2026, och om allt flyter på väntar inflyttning i slutet av 2027.

En plats att leva och trivas

Kvarteret ligger i området mellan Hästhagsvägen och Nonnens väg, nära Esplanaden. Det är ett område som växer fram steg för steg – med nya kvarter, gröna gårdar och trygga gångvägar.

Här kommer stadsliv och natur mötas, och vi planerar för grönska, samlingsplatser och miljövänliga lösningar.

Vi på AB Bostäder vill skapa hållbara hem – byggda för framtiden, med moderna lösningar, hiss, fiber, balkonger och miljötank i varje detalj.

En plats att leva och trivas

När Spettet står klart hoppas vi att det ska bli ett kvarter där människor möts, pratar och trivs. Här ska det kännas enkelt att leva, tryggt att bo – och fint att komma hem till.

Vi ser fram emot att berätta mer under resans gång. Håll utkik på vår webbplats för uppdateringar.



På G i våra områden ...

Kvarteret Leoparden | Ny utomhusmiljö

Valkyrian 12-14 | Omläggning av kullerstenen under 2026

Sköldbaggens gruppboende är på gång

Färdigställande av hemsortering under 2026.

Svartebäcksgatan och Margretelundsgatan | Etapp 1 av ROT-renoveringen startar upp 2026.

Renvägen Järvvägen | Badrum kommer att renoveras under 2026-2027

Mariagatan 3-5 | ombyggnad tvättstugor och gemensamhetslokal

Lätt att sortera julen rätt!

När klapparna är öppnade kommer den vanliga frågan: hur sorterar man allt? Här nedan får du svaren!

Julklappspapper → i Pappersförpackningar

Presentsnören → i vanliga soppåsen

Julkort → i soppåsen

Spelande julkort med batteri lämnas som

Elavfall på återvinningscentralen

Julgranskulor i plast i vanliga soppåsen

Julgranskulor i glas → som Deponi

på återvinningscentralen

Stearinljus → i vanliga soppåsen

Julgran → läggs i Trädgårdsavfall



Nytt gruppboende i Lidköping NÄR TALLKOTTEN FÅR NYTT LIV

Den gamla förskolan Tallkotten ska bli ett modernt och hållbart gruppboende. AB Bostäder bygger om huset med fokus på återbruk och gemenskap.

AB Bostäder har köpt den gamla förskolan Tallkotten av Lidköpings kommun. Huset har stått tomt en tid, men nu ska det få nytt liv!

Byggnaden ska byggas om till ett gruppboende med sex lägenheter, gemensamma utrymmen och lokaler för personal. För att få plats med allt

planeras även en tillbyggnad. Vi kommer att arbeta mycket med återbruk. Det betyder att vi använder saker som redan finns – till exempel kök, fönster, belysning och toalettporcelain. En del av

inredningen som inte behövs här kommer i stället att användas på nya Majåkers förskola.

Planen är att bygget ska starta under 2026, och om allt går som det ska blir det inflyttning till hösten eller vintern samma år.



SÅ BLIR DET TREVLIIGARE I TVÄTTSTUGAN

När många är hemma under ledigheter bokas fler tvättpass än vanligt. Hjälp varandra genom att hämta din tvätt direkt när tiden är slut och lämna rummet i det skick du själv vill möta det.

Med små insatser gör vi tvättstugan till en trevlig plats utan irritationer. Tänk på att:

- Torka av maskiner och bänkar
- Töm luddfilter
- Sopa golvet
- Släng skräp

· Använd rätt mängd tvättmedel för att undvika onödigt slitage, doft och nedskräpning

Behöver du avboka ditt tvättpass, gör det i god tid så att någon annan hinner boka. Är en maskin ur funktion? Felanmäl direkt via Mina sidor eller kontakta din kvartersvärd, så kan vi åtgärda snabbare.



Tips för en trygg och ljus jul

Julen är en härlig tid med mycket ljus och mys, men tyvärr drabbas många av bränder under julmånaden.

Därför är det viktigt att vara extra försiktig med både levande ljus och elektriska juldekorationer.

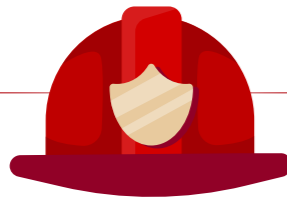
Tänk på att:

- Använda ljusstakar i säkra material, som till exempel metall, sten eller keramik.
- Dekorera med saker med icke brännbart material, till exempel sand, snäckor eller glas.
- Ställa ljusen stadigt så att de inte välter.
- Aldrig placera ljusen nära gardiner eller vid TV:n.
- Aldrig lämna ett rum med levande ljus.

Ett smart tips: sätt en lapp på insidan av ytterdörren som påminner dig att släcka ljusen innan du går hemifrån.

Barn är ofta nyfikna på eld. Visa dem hur man använder ljus på ett säkert sätt – men lämna dem aldrig ensamma med levande ljus.

Låt julen bli både mysig och trygg för hela familjen!



Brandsäkra ditt hem med fixarbrandis

Är du äldre eller har en funktionsnedsättning och bor i Lidköpings kommun? Då kan du ta hjälp av Fixarbrandis från Räddningstjänsten.

Fixarbrandis kan göra en säkerhetsgenomgång i ditt hem. Då ser de bland annat till att:

- **Din brandvarnare fungerar som den ska**
- **Brandvarnare sätts upp om du saknar det**
- **Eventuella brandsäkerhetsrisker upptäcks i tid**

Syftet är att förebygga olyckor och göra ditt hem tryggare. Du kan också få hjälp med enkla saker som byte av lampor och batterier, sätta upp tavlor och gardiner och andra saker. Tjänsten är gratis – det enda du kan behöva betala är eventuella materialkostnader.

Vikten av hemförsäkring

Oavsett var du bor behöver du ha en hemförsäkring. Den kan täcka höga kostnader som du annars måste stå för själv när olyckan är framme.

Hemförsäkring är ett viktigt skydd för dig och ditt hem och gäller bland annat:

- Om något händer i din lägenhet – till exempel brand, vattenläcka eller inbrott – kan hemförsäkringen hjälpa dig.
- Den gäller också om något händer utanför ditt hem. Till exempel om du tappar din mobil eller om din cykel blir stulen.
- Den skyddar även dig som person.
- Om du skadar någon eller någon annans saker kan försäkringen hjälpa dig med kostnaderna.

Använd din balkong året runt!

När hösten kommer ställs möblerna ofta undan, men det behöver inte vara så. Med några enkla knep kan balkongen bli en plats att njuta på året runt, även när snön ligger vit utanför.

Inred en året runt-balkong

Låt belysningen sätta tonen med ljusslingor, solcellslampor och batterilyktor som lyser upp kvällen. Med vattentäta överdrag, en liten infravärmare och fryståliga växter blir balkongen trivsamt även på vintern. Glöm inte att den kalla årstiden har en bonus: balkongen fungerar som extra kyl för drycker och mat.



Vintermys

Fyll små formar med vatten, blad, bär eller blommor och frys till vackra isinstallationer på balkongen. Häng kanelstänger, apelsinskivor, stjärnanis och små påsar med torkade kryddor för doft och julstämning. Svep in dig i filtarna, ta med en termos med soppa, choklad eller glögg och sitt ute en stund. Med tända ljusslingor blir balkongen magiskt mysig.



Höstpaus

När hösten kommer och luften blir krispig kan balkongen bli plats för både lugn och kreativitet. Plocka färggranna löv och gör kransar eller duka upp till höstfika med varm dryck och filtar. Vill du kombinera fika med läsning? Starta en balkongbokklubb. Läs samma bok som en vän eller granne, ta med filtar och sitt ute och prata om handlingen.



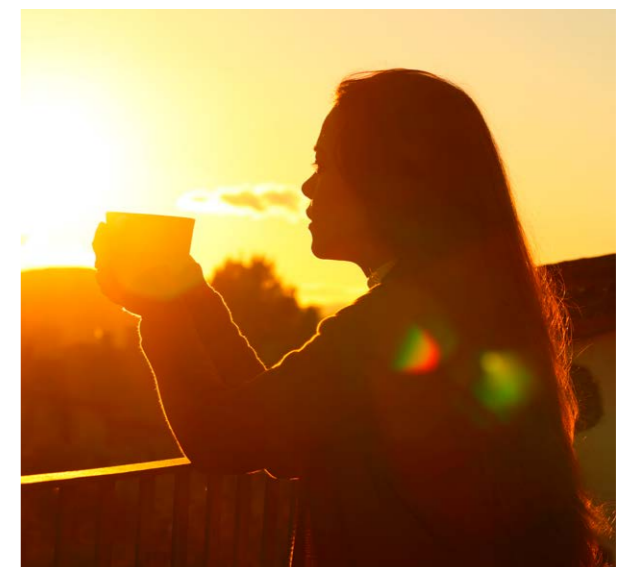
Vårpirr

När ljuset återvänder vaknar balkongen till liv. Plantera penséer, påskliiljor eller små tulpaner i krukor, eller lägg några frön i jord och följ hur vårens grönska tar fart. Ställ fram en liten bricka med kaffe eller te och njut av dagens första solstrålar.



Sommarkvällar

Sommaren förvandlar balkongen till ett extra vardagsrum. Ordna balkongbio med popcorn eller låt barnen bygga teater av kartong och tyg. Skapa en liten örtagård med basilika, mynta och citronmeliss för extra sommarkänsla (också väldigt gott till sommarmiddagen).



ÅTERBRUKSPYSSEL

med saker du kanske har hemma

Du behöver inte springa i butiker eller köpa dyra material för att skapa julstämning. Med lite fantasi och det du redan har hemma kan du göra unika och hållbara dekorationer som sprider värme i december.

Citrusdekorationer

Torka apelsin-, citron- eller limeskivor eller skal och använd dem i julpyslet. För extra charm kan du dekorera skivorna med nejlikor, kanelstänger, stjärnanis eller trycka ut små motiv med pepparkaksformar innan torkning. Perfekt att hänga i julgranen, knyta fast på paket eller dekorera bord och kransar.

Tips för torkning:

- Lägg skivorna mellan smörpapper och stryk försiktigt med ett varmt strykjärn för ett snabbt resultat.
- Alternativt kan skivorna torkas långsamt i ugnen på låg temperatur (ca 50–60 C) i 2–3 timmar.



Potatistryck för paket och kort

Potatistryck är ett roligt och enkelt pyssel som passar perfekt för både vuxen och barn. Skär ut mönster ur potatisar med hjälp av pepparkaksformar som mall – hjärtan, stjärnor, granar eller valfria former. Doppa sedan potatisen i färg och tryck på paketpapper, kort eller tyg. Resultatet blir personliga och charmiga mönster som gör varje julklapp unik.

Tips:

- Använd vattenbaserad färg, lätt att tvätta bort från händer och kläder, samt passar bra på papper och kartong
- Anpassa med pensel. Måla potatisen med pensel innan tryck för fler färger eller färgtoningar.



Glasburkar med ljusslingor

Ge gamla glasburkar nytt liv – till exempel majonnäs, tacosås eller syltburkar – tillsammans med en liten LED-slinga, och på några sekunder har du skapat riktig julstämning!

Har du en ljusslinga kvar från förra året? Perfekt! Fyll burkarna med naturliga detaljer som kottar, mossa, små grenar eller torkade citrusskivor, och låt julens magi sprida sig i varje hörn.

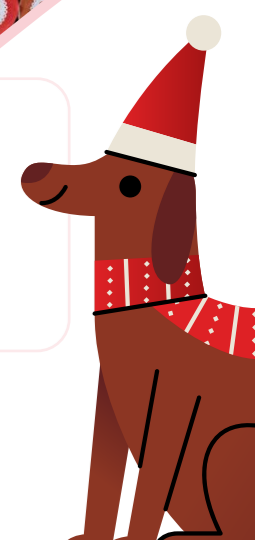
Tips: Knyt ett snöre runt burkens topp så kan du hänga upp den i fönstret. Eller varför inte i julgranen?



Ge gamla toarullar nytt liv

Gamla toarullar kan bli julfigurer. Med lite kreativitet, färg, papper eller naturmaterial kan de förvandlas till tomtar, snögubbar eller renar.

En annan rolig idé är att skapa en kalender där varje toarulle blir ett fack för små pysselmateriel, klistermärken, chokladbitar eller andra små överraskningar. Varje dag kan en familjemedlem, en vän, eller varför inte du själv, öppna ett fack. Perfekt för en spännande nedräkning till jul!



Trygghet börjar med grannar som ser och agerar



Att känna sig trygg hemma är en självklarhet. Men för den som lever med våld i nära relation kan hemmet vara den farligaste platsen.

Som granne kan du göra skillnad – genom att bry dig, vara uppmärksam och agera när något verkar fel. Vid pågående hot eller våld: ring 112. För icke akuta ärenden och tips: 114 14.

Tecken att vara uppmärksam på

- Återkommande skrik, gråt eller hotfulla röster.

- Dunkar, slag, krossat glas eller andra ljud som tyder på våld.
- En granne som verkar isolerad, kontrollerad eller ofta har oförklarliga skador.

Om du misstänker våld: för anteckningar om vad du hört/sett, med datum och klockslag. Det kan hjälpa polis och stödinsatser att agera. Gå inte emellan fysiskt – din säkerhet går först.

Och du, kom ihåg att trygghet börjar med grannar som ser och agerar!

STÖRNINGSFRI HELG så gör du vid problem

Alla ska kunna sova gott och trivas hemma, även under långhelger. Börja gärna med att prata vänligt med grannen om den stör – ofta löser det sig snabbt. Hjälper det inte, eller om störningen är allvarlig, kontaktar du oss.

Vid akuta störningar utanför öppettid finns en trygghetsjour. Beskriv vad som händer och vilken adress det gäller. Musik, höga röster, återkommande smällar och rökning i trapphus är exempel på stör-

ningar. Om du misstänker att det är fara för någons liv, ringer du polisen på 112.

Vi följer upp ärenden enligt våra rutiner och kan behöva komma i kontakt med dig om du varit i kontakt med trygghetsjour eller polis, för att få lite mer detaljer. Vi talar aldrig om vem det är som anmält en störning, vi har tystnadsplikt.

Kom ihåg: Jour är för sådant som inte kan vänta till nästa vardag. Är du osäker – ring, så lotsar vi dig rätt. Tillsammans håller vi husen trygga och trivsamma!



DIN HYRA så bestäms den

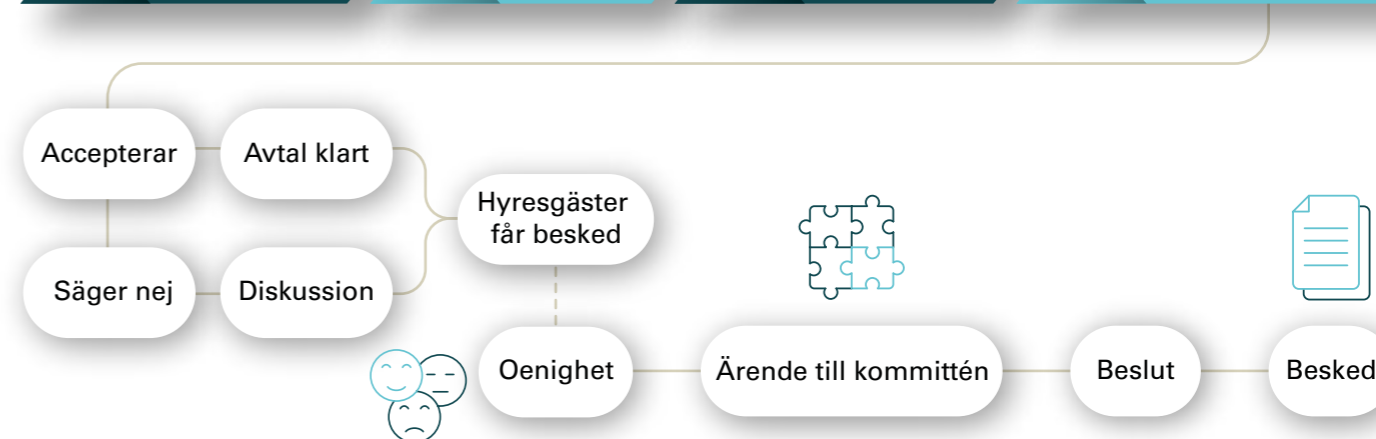
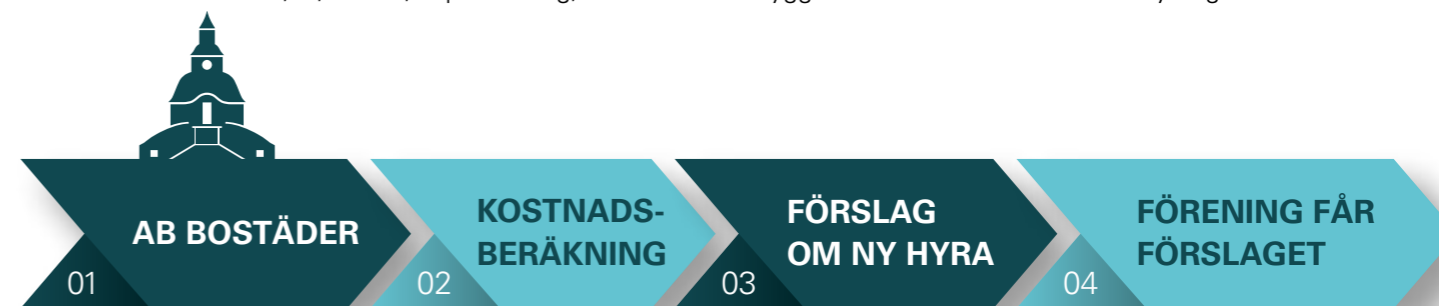


Vi får ofta frågan: Varför höjs hyran när vi inte har bytt tapet eller golv i min lägenhet?

Svaret är att hyran inte bara handlar om renoveringar i din egen lägenhet. Den ska också täcka kostnader för värme, el, vatten, sophantering, underhåll

av hela fastigheten och löner till dem som tar hand om vår service.

Genom årliga förhandlingar med Hyresgästföreningen bestäms hyran, så att vi kan fortsätta erbjuda trygga och välskötta hem för alla hyresgäster.



1 FÖRSLAG OM NY HYRA – Varje år tittar AB Bostäder på kostnader: el, värme, löner, reparationer med mera. Vi räknar ut hur mycket hyrorna behöver ändras inför kommande år.

4 AVTAL – Om vi är överens skriver vi ett avtal om hur mycket hyran ska höjas eller sänkas, och från när.

2 FÖRHANDLING – Bolaget lämnar ett förslag till Hyresgästföreningen, som representerar de boende. Hyresgästföreningen säger ja, nej eller kommer med ett motförslag.

5 OM VI INTE BLIR ÖVERENS – Då kan frågan gå vidare till en statlig nämnd (Hyresmarknadskommittén) som bestämmer vad hyran ska bli.

3 DISKUSSION – Parterna pratar om ekonomi, kvalitet på bostäderna och vad som är rimligt för hyresgästerna att betala.

6 HYRESGÄSTERNA FÅR BESKED – När allt är klart får hyresgästerna besked om den nya hyran.

Vi blickar mot 2026

Under året har vi fortsatt möta våra hyresgäster – på grillkvällar, kvarterslopp och våra återkommande mötesplatser. Våra bosamordnare märker hur uppskattat det är att bara träffas och prata en stund. Gemenskapen betyder mycket, särskilt i tider då ensamheten ökar.

EKONOMISKT HAR 2025 VARIT STABILT. Med noggrann kostnadsplanering och energieffektivisering har vi kunnat underhålla fastigheterna och investera i trivsel. Vi har också lagt extra omsorg på våra grönområden. Genom att öppna upp buskage, beskära träd och plantera nytt vill vi skapa miljöer som känns både tryggare och mer inbjudande, samtidigt som den biologiska mångfalden gynnas.

DESSUTOM HAR VI SATSAT PÅ DET som inte alltid syns: våra driftsystem. Med stabilare IT-lösningar minskar risken för störningar och fel, vilket gör vardagen enklare och tryggare för våra hyresgäster.

NÄR VI BLICKAR MOT 2026 fortsätter arbetet på flera fronter. ROT-renoveringen på Svartebäcksgatan och Margretelundsgatan tar fart, nya tvättstugor byggs och miljöhusen utvecklas vidare. Alla miljöhus ska anpassas till nya krav på fastighetsnä-

ra insamling, där avfall sorteras vid bostaden. Ett steg mot ett mer hållbart boende.

ETT AV VÅRA MEST UPPSKATTADE hållbarhetsprojekt är bikuporna på Solhagsvägen 15. Under 2025 flyttade tusentals bin in och hjälpte till att pollinera området. Nu vilar bina inför vintern, men till våren föds nya flitiga bin i kuporna. Det är ett projekt vi ser fram emot att fortsätta under 2026, tillsammans med Lidköpings biodlareförening.

TRYGGHETEN I VÅRA BOSTADSOMRÅDEN förblir en hjärtefråga. Vi ser över belysning, installerar säkerhetsdörrar och samarbetar med polis och skola – men vi vet att trygghet också börjar med gemenskap. Under 2026 vill vi skapa fler möten mellan grannar, fortsätta med läxhjälp, kulturaktiviteter och ungdomsjobb som ger både erfarenhet och sammanhang.

Med 1 %-metoden kan du skapa Nyårslöften som håller

Tänk om lösningen på ditt nyårslöfte inte är så stor och överväldigande? Genom 1 %-metoden kan du öka chansen att lyckas genom att skapa små förändringar som faktiskt håller över tid.

Har du också stått där på tolvslaget och tänkt att "i år ska jag verkligen..."? Kanske du även varit med om att entusiasmen avtagit redan efter några veckor? Då är du knappast ensam, utan vi är många som kämpar med att skapa goda vanor och försöka bryta dåliga mönster – inte minst runt nyår! En lösning på detta kan faktiskt vara något så enkelt som 1 %-metoden.

Små steg gör stor skillnad

Idén är enkel: varje dag gör du en 1 procent förändring av något. Efter bara någon månad har du blivit mycket bättre och kommit närmare ditt mål.

Det viktigaste är alltså inte hur stor förändring du gör utan att du arbetar med din utveckling lite varje dag. Det är alltså motsatsen till att hoppa in i något med ett jättekliv. Istället tar man det långsamt och stadigt för att skapa nya hjulspår i din vardag.

Ta motion som exempel

Tänk att du bestämmer dig för att börja motionera (vilket, by the way, kan vara ett av de vanligaste nyårslöften). Första dagen går du en promenad på tio minuter. Med 1 %-metoden lägger du sedan bara till en minut var tionde dag. Det känns nästan inte men ändå växer skillnaden snabbt. Efter ett halvår har de där små stegen vuxit till att du rör dig ungefär 20 minuter åt gången – dubbelt så mycket som när du började. Och på ett år blir det (hör och häpnad) ett tillskott på ungefär 450 000 steg! Vill du fördjupa dig i denna metod rekommenderar vi boken 1 %-metoden: Små förändringar stora resultat av författaren James Clear.



Utmaning: Börja återvinna 1 % i taget!

Nu utmanar vi på AB Bostäder dig att börja återvinna med 1 %-metoden. Efter en månad är du redan på väg att bli en återvinningshjälte – små steg, stor skillnad!

Vecka 1: Ställ fram en extra påse eller låda för plast.

Vecka 2: Börja lägga i flaskor och burkar av plast.

Vecka 3: Lägg till plastförpackningar från matvaror.

Vecka 4: Testa att skölja ur en förpackning innan du lägger den i påsen.

Vecka 5: Ta med plastpåsen till återvinningsstationen.

Vecka 6: Börja med nästa material – t.ex. metall.

