



Monika Nordgren brinner för line dance. Här är hon med en av sina dansgrupper i Alingsås.

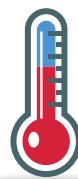
DANSGLÄDJE!

För några år sedan började Monika Nordgren att dansa line dance. Det dröjde inte länge innan hon var helt biten. Idag undervisar hon line dance flera gånger i veckan och åker ofta och dansar själv på helgerna. Det som började som ett intresse är idag en livsstil!

Läs mer på sidan 2.

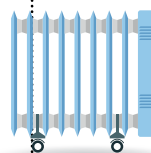
Så får du behaglig värme på hösten

Hösten är här och det blir allt kallare ute. En del tycker att det också känns kallt inomhus. Det kan bero på att ackumulerad fukt i betongstommen i huset gör att luftens fukthalt stiger. Då kan man uppleva det som rätt och kallt inne – även om temperaturen är normal. Ibland behöver både värmesystem och människor lite tid på sig att ställa om i snabba väderväxlingar. Här följer några enkla tips för ett behagligt och energibesparande inomhusklimat:



✓ Håll ventilationen öppen

Lägenheterna behöver luftcirkulation, och stänger man till ventilationen letar sig kall luft in på andra ställen.



✓ Tänk på var du ställer soffan

Stora möbler för nära elementen gör att värmen inte kan sprida sig i rummet.

✓ Håll termostaten fri

Om långa gardiner hänger för nära känner den inte av temperaturen i rummet på rätt sätt.

✓ Vädra effektivt

Vädra gärna, men kort och effektivt. Fem minuter i tvärdrag brukar räcka. Vädrar du för länge släpper du ut värmen och det tar tid för värmesystemet att värma upp lägenheten igen.



Nu är kvarteret Linden invigt!

Monika hittade ny livsstil i

Hemma hos hyresgästen:

Monika Nordgren



Det började med att Monika Nordgren såg line dance på TV 2007 och tyckte att det såg roligt ut.

– Jag började att leta kurser direkt, och började dansa på Medborgarskolan i Kinna där jag bodde då. Och nu kan man säga att jag lever för dansen.

Efter ett par år utbildade sig Monika till instruktör. Nu leder hon kurser i Alingsås två dagar i veckan, och nu i slutet på september startar även en fortsättningskurs i Herrljunga.

– Jag är en social person och uppskattar verkligen att få komma ut och träffa folk.

Mina damer och min herre, för det är tyvärr bara en man som dansar nu, betyder väldigt mycket för mig. De ger mig så mycket positiv energi och vi har så roligt tillsammans.



Man behöver inga särskilda förkunskaper eller kläder för att dansa linedance, men det är bra att inte ha skor som fäster för mycket i underlaget, det är lättare att dansa i skor med slät sula. Man behöver inte heller någon danspartner, för som namnet säger dansar man på rad, och i grupp. Sedan görs olika stegkombinationer till musik.

– Ursprunget är från USA och i början var det nog mycket countrymusik. Många associerar linedance med country, men vi dansar till all sorts musik.

När Monika åker och dansar på helgerna händer det att hon klär upp sig lite, och ibland har danserna olika teman. Monika har en del cowboyhattar som får följa med på dans ibland.

Förutom sina grupper dansar Monika själv i Ingared med en grupp tjejer en gång i veckan. Dansen har blivit en livsstil för Monika som är sjukpensionär på grund av MS.

– Läkarna säger att dansen är jättebra för mig. Dansen gör också att man kommer ut i världen en del. Jag har bland annat varit i Liverpool och Turkiet och dansat.

I höst är det dags för Swedish Line Dance party i Uddevalla, och då är Monika självklart en av deltagarna.

Monika bor i en trea på Åkerstigen i Herrljunga tillsammans med sin rottweiler Akira, och här stortrivs hon.

– Det är en väldigt fin lägenhet. Jag fastnade för att den är så bra planerad och har balkong åt rätt håll. Det är ett lugnt och fint område.



Monika stortrivs på sin balkong, som nyligen fått en uppfräschning genom fasadrenoveringen.



HERBO Profilen

Johan Hedberg



Efter att ha jobbat som takläggare under ett par år är Johan Hedberg tillbaka som fastighetsskötare på Herbo, nu i Ljung och Annelund.

– Jag har ganska nyss fått barn och ville komma tillbaka till att arbeta på fasta tider och nära hemmet. Som takläggare kan det bli att man ligger ute en del och arbetar oregelbundet. Nu är jag aldrig långt bort från familjen. Familjen bor i Od och består förutom Johan av sonen Alvin 17 månader och sambon Therese.

– Jag trivs bra med att vara tillbaka på Herbo, men samtidigt tror jag det var nyttigt att göra något annat ett tag, jag började på Herbo direkt efter lumpen. Mycket av fritiden går till familjen och att arbeta med deras hus. Men Johan har också börjat att spela Airsoft, en sorts actionrollspel med luftvapen.

– Det är görskoj! Vi håller på att starta upp en klubb här, senast vi spelade var vi 15-20 stycken.

LINE DANCE



Här leder Monika en av sina dansgrupper i Alingsås.
– Vi kan se sammanbitna ut på bild ibland, det krävs koncentration. Men det är väldigt, väldigt roligt, säger Monika.

FAKTA LINE DANCE

- Dans med amerikanskt ursprung som först dansades till countrymusik. Nu dansas den till många olika musikstilar.
- De dansande står i rader - därav namnet. Man dansar alltså inte i par. Danserna är uppbyggda av olika stegkombinationer som beskrivs i stegbeskrivningar.

Är du medlem i PRO? Då har du chans att dansa för Monika i höst på Hemgården i Herrljunga. Se www.pro.se.



Färgsprakande höstplantor lyfter uteplatsen

När naturen förbereder sig för vintervilan kan vi passa på att göra höstfint i entrékrukor, balkonglådor och på uteplatser. Prydnadskål är perfekt så här års. Det är så fiffigt ordnat att bladens färg bara blir vackrare av kyla. Krysantemum är en annan fin växt som höjer mysfaktorn inomhus men som också kan stå i kruka ute på trappan eller altanen.

Prydnadskål har på senare år seglat upp som en av höstens riktiga höjdare. Både färg och form är tilltalande. Bladens rosa, gröna och vita kulörer blir starkare ju kallare det är. En kylig och fuktig oktobermorgon ligger vattendroppar och blänker på bladen. Formen är mjuk och rund vilket gör prydnadskålen till en vacker utfyllnad bland ljung, minigranar och silvrek. Prydnadskål ställer ytterst få krav på tillvaron. Kan stå i alla väderstreck och kräver ingen extra näring.

Krysantemum har många användningsområden tack vare att de olika färgerna på blommorna ger så olika intryck. Plantan är kompakt och frodig och blommorna fylliga och varma i färgen. Ute på trappan harmonierar de fint med omgivande natur och låter sig gärna planteras tillsammans med prydnadskål i vitgröna nyanser.



Tips & bilder: Blomsterfrämjandet



UNDERHÅLL PÅ GÅNG: Nu är fönsterbyten och fasadrenoveringarna på Mörländavägen 1, 3 och 5 i stort sett klara.



UNDERHÅLL PÅ GÅNG: Sista etappen av fasadarbeten och upprustning av innergårdar på Åkerstigen pågår just nu.

Festligt tårtkalas på invigningen av kvarteret Linden



I början av september invigdes Herbos senaste tillskott bland fastigheterna - det Svanenmärkta femvåningshuset Linden. Det bjöds på tårta med betydligt fler våningar än huset och Herbos ordförande Karin Carlsson klippte bandet tillsammans med Herbos Birger Sjöberg och Christer Johansson. Alla 20 lägenheterna är nu uthyrda.



Ud har ordet...

Nu har vi äntligen välkomnat våra nya hyresgäster till vårt nya Svanenmärkta flerbostadshus i centrala Herrljunga. Vi är mycket stolta över denna fastighet som är byggt för att ge ett minimalt avtryck i miljön under hela sin livscykel. Vi hoppas att våra nya hyresgäster ska trivas i sina nya hem.

Hösten innebär full fart hos oss på Herbo och förbättringsarbeten och underhåll pågår på flera håll i våra områden. I samband med våra arbeten på Östergården har vi nu äntligen kunnat ge barnen deras efterlängtnade lektyta som du ser här nedan. Vi tycker att det är jätteroligt att vi får tips om olika saker från våra hyresgäster, små som stora, och vi hoppas på fler tips i framtiden.

Jag önskar er alla en härlig höst! Birger Sjöberg



Snart dags att sortera matavfall

Vi på Herbo vill gärna bidra till en bättre miljö, och har därför valt att anta kommunens erbjudande om att från och med oktober sortera matavfall, som samlas in och blir biogas och biogödsel. Det betyder att de allra flesta av våra hyresgäster kommer att få särskilda påsar och påshållare för att sortera matavfall. Undantaget är fastigheter där det finns sopnedkast, eller där man redan har sortering av matavfall som blir egen kompost. Alla kommer att få ett paket med påsar och påshållare, och mer information om hur det fungerar. Det är enkelt att sortera och det luktar inte om man går ut med den ungefär varannan dag.



Önskan blev uppfylld!



För ungefär ett år sedan hittade vi ett handskrivet brev i vår brevlåda från några barn på Östergården. De önskade sig tillgång till ett mindre område där det går att leka och spela fotboll. För att inte bollar ska fara iväg har vi satt ett högt staket runt. Nu är den snart klar och vi hoppas den blir till glädje för många barn.

HERBO

Torget 2D Herrljunga
Telefon: 0513-222 60
www.herbo.se

Öppet:

Mån. & ons. 9.00- 17.00
(lunch 12-13)
Fredagar 9.00 - 13.00

Serviceanmälan:

Dygnet runt: www.herbo.se
Telefon mån-fre 8.00-09.00:
0513-222 69
Akuta fel övrig tid:
0513-222 69

Information:

Hemmaplan

#3-2016

Ansvarig utgivare:

Birger Sjöberg

Redaktionsråd:

Sofia Franzén, Christer Johansson, Niklas Olsson, Birger Sjöberg, Ingall Unér

Produktion:

Franz media

Text & layout:

Niklas Olsson

Tryck:

Billes Tryckeri 2016