

3.2020

# Vårt Huddinge

MAGASINET FÖR OSS I HUDDINGE KOMMUN

## PORTRÄTTET

Hon leder skolan  
som är mitt i prick  
i coronatider

## UPPLEVELSEN

Full fart i backen  
utan motor



Tyck till om  
planerna för  
Grantorp

# Ridning mer än en sport

**Filippa Ängehult** är en av många som rider  
och hänger på Lövsta gård varje vecka.



Huddinge

# Passa på att hemestra i Huddinge i sommar!



**Daniel Dronjak (M)**  
Ordförande  
i kommun-  
styrelsen  
daniel.dronjak@  
huddinge.se

**M**itt i en pandemi som drabbat många och som påverkat oss alla kommer här lite sommarläsning från Huddinge kommun.

Som alla vet har det mesta varit upp och ned de senaste månaderna. Vi jobbar annorlunda, vi rör oss annorlunda och vi umgås med varandra på helt annorlunda sätt än vi gjorde tidigare. Vi står inför en annorlunda sommarsemester som många av oss planerar att spendera hemma.

**TUR FÖR OSS** att vi bor i Huddinge tänker jag. Här är det nära till, om inte allt så i alla fall till mycket. Det är en av de stora

fördelarna med vår fina kommun.

**39 PROCENT AV** Huddinges yta är naturreservat. Vi har en imponerande natur som är tillgänglig för alla att njuta av. Många har under våren hittat ut i våra skogar. Du kanske är en av dem. Samtidigt har vi nära till storstadens puls och Sveriges nöjescenter som väntar på oss efter coronakrisen.

**TVÅ GÅNGER I** rad har Huddinge blivit korad till länets bästa friluftskommun. Det är tack vare ett aktivt föreningsliv men också ett långsiktigt arbete med att skydda vår natur och göra den tillgänglig för alla. Ett resultat av det är den vackra Huddingeleden

”Tur för oss att vi bor i Huddinge tänker jag. Här är det nära till, om inte allt så i alla fall till mycket.”

som binder samman alla 13 naturreservat. Ett sommar-tips till dig som planerar en så kallad ”hemester” är att ta dig igenom den 80 kilometer långa leden. Eller åtminstone delar av den. Ett utmärkt sätt att lära känna din kommun ännu bättre.

**I DETTA NUMMER** av Vårt Huddinge hittar du inspiration till din hemmasemester. Njut av en glass i en solstol i Huddinge centrum’s ”pop up-park”, bada i våra härliga sjöar, barn och unga kan hänga på våra Sommartorg eller varför inte prova på downhill cars i Flottsbro? Det finns massor att göra på hemmaplan. Passa på att upptäcka Huddinge detta märkliga år.



### Bäst i Huddinge just nu

**Daniel:** Alla våra badplatser. Vi ses på stranden i sommar, på avstånd så klart!

# 22



Möt Susanne Georgsson – chef för Röda Korsets Högskola.



# 39

Daniel Karlsson är en av tre krönikörer i Vårt Huddinge.



# 37



## Huddinge

**Vårt Huddinge ges ut av:**  
Kommunikationsavdelningen  
Huddinge kommun,  
141 85 Huddinge.  
Telefon: 08-535 300 00.

**Ansvarig utgivare:**  
Roger Höglund.

**Redaktör:**  
Lotta Segelberg,  
varthuddinge@huddinge.se.

**Redaktion:**  
Mikael Jeppe,  
Kristina Eder och  
Anders Nilsson.

**Produktion:**  
JFS & Co, Eskilstuna.

**Omslag:**  
Filippa Ångehult,  
foto: Anders Nilsson.

**Tryck:**  
Ljungbergs Tryckeri.

**Distribution:**  
SDR Svensk Direktreklam.  
Vid utebliven tidning, ring  
08-535 301 95.

**Vårt Huddinge finns inläst**  
på Daisy-skiva. Det går även  
att lyssna på tidningen via  
en app i mobilen, på webben  
eller som podd.

Vårt Huddinge är en  
**Svanenmärkt trycksak.**

**Nästa nummer kommer**  
till dig vecka 38 2020.



Klimatkompenenserad  
Gruppöförsändelse

DEN HÄR TRYCKSAKEN ÄR  
KLIMATKOMPENENSERAD HELA VÄRDEN  
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION  
AV SVENSK DIREKTREKLAM.

## ➔ Innehåll 3.2020

### 4 EN AV OSS

Torbjörn kommer med mat i coronatider.

### 9 POP UP-PARKER

När Sjödalsparken håller stängt poppar det upp parker på andra platser.

### 20 UPPLEVELSEN

Downhill car i Flottsbro.

### 22 PORTRÄTTET

Susanne Georgsson leder växande skola där kriser är en röd tråd.

### 27 HISTORISKA BILDEN

Här har många lärt sig simma.

### 28 HUDDINGE VÄXER

Ny aktivitetspark med mattefokus i Skogås.

### 32 SÅ FUNGAR DET

Felanmål klotter och tävla om somriga priser. Läs också om "broken windows"-teorin.

### 34 RELATIONSTIPS

Så får du relationerna att fungera. Kurator Richard Wahlstrand tipsar.

# Hämtmat Torbjörns kall i coronatider

Torbjörn Gustavsson är i vanliga fall diakon i Flemingsbergs församling. Men nu är det inga vanliga tider och i arbetsuppgifterna ingår numera även hemleveranser av mat och mediciner.



Hjälp att handla-linjen på 08-588 697 00 är öppen måndag till fredag kl. 9-11 och kl. 13-15.

– Det har också hänt att jag har fått lösa ut en lotterivinst åt någon, säger han.

Torbjörn bor i Hägersten och pendlar till jobbet på församlingen i Flemingsbergs centrum. Oftast med bil. Han stöttar tillsammans med övriga diakoner människor som är i behov av hjälp oberoende av om de är troende eller inte.

Han deltar också i kyrkans barnverksamhet. Men den vanliga verksamheten ligger nere till följd av den segdragna coronapandemin.

– Men dörren står öppen för alla som vill prata eller behöver hjälp med något annat, säger han.

**SEDAN EN TID** tillbaka erbjuder Flemingsbergs församling på uppdrag av kommunen äldre över 70 år och andra som ingår i riskgrupperna hjälp med att få mat och mediciner hemlevererat. Torbjörn är en av fem anställda som hjälper till, men flera frivilliga står beredda att rycka in om behovet skulle öka. De får en lista på det som ska köpas, handlar och levererar. De har kortläsare och tar Swish.

– En del passar också på att prata lite och det gör vi gärna. Något fikabords-samtal blir det inte, utan vi håller oss på säkert avstånd. Det som driver mig är det mänskliga mötet och att hjälpa medmänniskor, säger han.

Torbjörn berättar att de flesta får en hemleverans i veckan, men att det ibland behövs två leveranser så att den som tillhör en riskgrupp kan välja att stanna hemma.



FOTO: ANDERS NILSSON

Torbjörn Gustavsson hjälper till att köra ut mat till äldre över 70 år och andra riskgrupper.

MIKAEL JEPPE

Sommaren är här och nu fylls badplatserna med bad- och solsugna Huddingebor och besökare. **Caroline Alsterhed**, parkchef i Huddinge kommun, manar dock till fortsatt distansering i coronatider.

# Två meter även på badplatsen

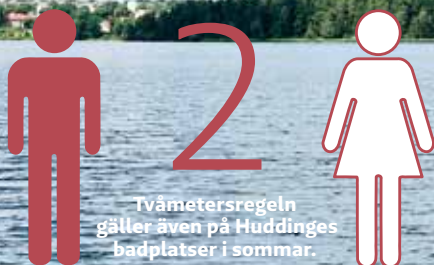
– Tvåmetersregeln gäller i sommar, oavsett om du är på stranden, i glasskön, på skogs promenad eller på shoppingtur.

Gömmaren, Vårbybadet, Badviken och Flottsbro. Det finns gott om populära badplatser i Huddinge. Det kan lätt bli trångt på stränderna under varma och soliga dagar. Då gäller det att hålla huvudet kallt och följa de vanliga rekom-

mendationerna för att inte öka smittspridningen, konstaterar **Caroline Alsterhed**.

Skyltar med påminnelser på flera språk om vikten av avstånd ställs ut i anslutning till badplatserna. Dessutom utökas antalet toaletter och städningen av desamma. Det tas också fler prover på badvattnet än vad som är brukligt.

**MIKAEL JEPPE**



Även vid Stortorpsbadet gäller det att hålla avstånd i sommar.

## ”Håll i, håll ut och håll avstånd”

Coronapandemin resulterade i en unik vår. Största skillnaderna mot tidigare kriser är dels långvarigheten, men också att coronaviruset har slagit mot alla verksamheter. Den har tagit sig in på djupet och berört alla: anställda, invånare och företagare.

– Medarbetarnas fantastiska insatser har gjort att vi har lyckats fullfölja vårt uppdrag och hålla samhällskritiska verksamheter öppna, för att underlätta för Huddingeborna, säger **Camilla Broo**, kommundirektör i Huddinge kommun.

Som exempel nämner hon att många har ryckt in och löst akuta uppgifter på ett lösningsorienterat vis, egenproduktion av skyddsmateriel och digitala tjänster och arbetsmetoder.

– Det har varit ett otroligt hårt arbete, och nu är många trötta. Det förstår jag, men faran är inte över. Nu gäller det att fortsätta hålla i, hålla ut och hålla avstånd för att förhindra ny smittspridning.

Det ordnas många trevliga aktiviteter för barn och unga i sommar. **Camilla Broo** manar till varsamhet om varandra och fortsatt distans, inte minst på badplatser.

– Delta, men på ett sådant sätt att vi är rädda om varandra och att det räcker till alla!



## Aktuellt

Maria, Tim och Isaac gör Huddinge bättre, alla på sitt sätt.

De har nu prisats av kommunen för sina insatser.

– Genom sitt engagemang sprider de glädje och är en inspirationskälla för andra att också skapa storverk, säger Bo Källström (L), ordförande i kultur- och fritidsnämnden.

# De gör Huddinge bättre



**Tim Sjöholm** prisas för att ideellt ha renoverat och byggt ut Skogås Bikepark. Han är uppvuxen på söder i Stockholm och i Huddinge och började cykla BMX 2008–2009.

### Vilka mål har du?

– Jag vill att det här ska leva vidare, dels för mig själv men också som den livsstil och konstform det faktiskt är. Ingen fotbollsturnering i världen kan jämföras med det man känner i luften på en klassisk BMX-tävling, så som Åkta SM i Skogås Bikepark.



**Stellan Stagvik** tilldelas kulturpriset för sitt långa och breda kulturutövande. Han arbetar som musiker och sångare inom världsoch folkmusiksfären och driver också skivbolag inom konstmusik, folkmusik och lättare musik.

### Vad vill du med din musik?

– Det jag skriver och framför vill jag ska leda längre än till "bara" lyssning. Det innebär att den ställer krav på åhöraren att verkligen lyssna. Samtidigt gör jag mycket musik som också fungerar direkt. Jag önskar att mina musikdramatiska verk väcker tankar långt efter att sista tonen klingat. Som "artist" lägger jag mycket stor vikt vid texten, som ofta är minst lika viktigt som tonen.

Jag spelar också ett 50-tal instrument från många olika kulturer.



**Maria Celinskis** får idrottspriset för sitt engagemang som ungdomsledare. Hon är en vanlig familjemamma från Huddinge, en idrottsintresserad person som borde träna mer själv, men har valt att lägga tid på sina egna och andras barn och ungdomars träning i truggymnastik.

### Vilka mål har du?

– Att gymnasterna ska utvecklas på sin egen nivå och att behålla dem i högre åldrar både inom breddgrupper och inom satsande grupper. Skapa trygghet, lagkänsla och ha kul är också viktigt då kommer utvecklingen ofta automatiskt. Jag blir engagerad av att vara med drivna gymnaster och i ett aktivt ledarteam. Hur trött jag än är före en träning så blir jag pigg när jag träffar gymnasterna och de andra ledarna.



**Isaac "BlessedBoii" Tholley** har fått pris för sin musik. Han är från Sierra Leone, 15 år gammal och älskar att göra musik.

### Vad har du för mål med din musik?

– Att folk ska veta vem jag är. Jag vill sprida att man ska göra sitt bästa och vara en positiv person.

Läs mer på [huddinge.se/priser](http://huddinge.se/priser).



# Utan bil är dealen för tre familjer

– Vi har ganska länge pratat om att försöka leva utan bil. Genom "Utan bilen-dealen" får vi chans att pressa oss och pröva, säger Caroline Stenberg.



Fyra femtedelar av familjen Stenberg. I höst är de en av tre Huddingefamiljer i "Utan bilen-dealen."

Tillsammans med ytterligare två familjer i Huddinge ska hennes familj under tre höstmånader klara sig utan bil. I familjen Stenberg finns två vuxna och tre barn som gillar att upptäcka nya utflyktsmål i naturen.

– Utmaningen blir att pusha oss att göra utflykter långt bort. Jag är väldigt positiv, mannen är mer realistisk men vi kommer att lära oss massor, säger Caroline.

Lina och Sayid Zommorodi, som också är med i projektet, har tre barn som ska lämnas på förskola och skola.

– Med tre barn kan det bli lite kaos på morgonen så utmaningen blir mer planering för att inte behöva ta bilen, säger Lina.

Den tredje Familjen – Östberg, har kämpat för att dra ner sin påverkan på miljön och "Utan bilen-dealen" blir ett bra sätt att se över vanor. De har två bilar och använder båda. Båda barnen cyklar till vissa aktiviteter men den stora utmaningen blir att komma till ridskolan som ligger en dryg mil bort.

– Vi får försöka lösa det med sam- åkning, säger Mia Östberg.

"Utan bilen-dealen" drivs av Huddinge kommuns energi- och klimatrådgivning. Syftet är att inspirera kommunens hushåll att resa mer klimatsmart och sprida kunskap och goda exempel på alternativ till bilen.



Mer om projektet finns på #utanbilen-dealen2020 och på utanbilen-dealen.se.

KRISTINA EDER

**Ta chansen,  
anmäl aktiviteter  
till jubilerande  
demokratidagar!**

12–18 oktober är det dags för Huddinge demokrati-dagar som fyller tio år i år.



**Ingalill Söderberg (DP)**, kommunalråd med ansvar för delaktighet och jämlikhet, hoppas att många kommunala verksamheter och föreningar tar chansen att arrangera intressanta aktiviteter även om de kanske får genomföras online.

**Varför är det viktigt med demokratidagar?**

– För att visa att man kan vara med och påverka även mellan valen – även om man inte har rösträtt. Demokratidagarna kan lyfta fram detta och visa på möjligheter och utmaningar kring en rad olika frågor.

**Ditt bästa minne från demokratidagarna?**

– Någon av alla de dialoger vi genomfört med invånare, gymnasieelever och politiker.



Anmäl aktiviteter – en föreläsning, en workshop eller varför inte en ståupponolog – på [huddinge.se/demokratidagar](http://huddinge.se/demokratidagar).

# Hagstaeken är nu ett fall för departementet

Är den gamla Hagstaeken intill Glömstavägen ett naturminne? Nej, menar Länsstyrelsen Stockholm. Ja, menar bland andra Christian Ottosson (C), kommunalråd i Huddinge kommun.

Frågan ligger nu på miljödepartementets bord. Fram till att departementet sätter ned foten gäller naturminnesmärkningen från 1933.

Länsstyrelsen upphävde i slutet av april ekens naturminnesstatus, för att göra det möjligt att fälla den. Ekens tillstånd försämras stadigt och den kan ramla över vägen intill.

Nyheten om att den skulle sågas ned och läggas på Sundby gård väckte starka reaktioner och resulterade i flera överklaganden.

– Det finns andra lösningar att ta till innan vi tar det drastiska steget och fäller eken, säger **Christian Ottosson** som överklagade beslutet i egenskap av ordförande i kommunens klimat- och stadsmiljönämnd.



Huddingebor visar sitt missnöje mot nedsågningsplanerna genom att krama den gamla eken.

**I ÖVERKLAGANDET HÄNVISAS** till områdets detaljplan där det skissas på att dra om Glömstavägen. Dessutom visar en tidigare besiktning att en vajer kan minska fallrisken.

Handläggningstiden för ett normalärende ligger, enligt departementets miljöprövningsenhet, på sex månader.

**MIKAEL JEPPE**





# Pop up-parker – nya oaser i centrum

Pop up-parker på två platser ska sätta färg på Huddinge centrum i sommar. Det rullas ut konstgräs, fixas blomsterarrangemang och ställs ut solstolar och parasoller.

– Köp dig en glass, sätt dig i en solstol och häng en stund, säger **Bengt Blomquist**, centrumledare hos Huge Bostäder.

– Det är många som stannar hemma i sommar. Med de här oaserna vill vi få till någonting trevligt för alla som firar semester hemma.

Pop up-parkerna är ett samarbete mellan kommunen och Huge bostäder och gäller Sjödalsstorget och Forelltorget. Det blir färgglada oaser under tiden Sjödalsparken rustas och det på grund av coronapademin inte går att anordna uppträdanden som samlar mycket folk.

Pop up-parkerna är verklighet från midsommar och beräknas hålla öppet till och med augusti.

– Om de tas emot bra kan vi tänka oss att utöka till nästa år, säger **Carin Löthwall**, eventkoordinator hos Huddinge kommun.

Social distansering gäller även i pop up-parkerna.



Kennet Brandt har tagit den här stämningsfulla bilden i Drevviken.





# Lövsta gård Mecka för ridsugna



**Alla dagar i veckan är verksamheten i full gång på Lövsta gårds ridskola. – Ridsport är mer än en sport, det finns hur mycket som helst att lära sig om ridning och hästar, säger Eva Tillmar som äger och driver ridskolan tillsammans med Johanna Berglund.**

text KRISTINA EDER foto ANDERS NILSSON



E

va Tillmar och Johanna Berglund sökte efter en plats där de kunde starta och driva en ridskola och fick höra talas om den nya anläggningen vid Lövsta gård. Här fanns alla byggnader och hagar som behövdes och ett kommunalt beslut att det skulle drivas en ridskola på platsen. I

januari 2015 startade de i mycket liten skala och har stegvis byggt upp verksamheten till full kapacitet anpassad efter anläggningens storlek.

– Vi har 350 uppsittningar per vecka, att vi räknar i uppsittningar beror på att en del elever rider mer än en gång i veckan och vissa har också dubbla abonnemang, säger Johanna.

Hon har cirka 20 års erfarenhet som ridlärare och har gått Hippologiska högskolan och läst pedagogik på universitet.

**TVÅ TREDJEDELAR AV** eleverna är juniorer i åldrarna sju till 18 år, resterande tredjedel är seniorer, där kvinnorna är i klar majoritet.

– Det är jättekul att intresset är så stort och att det finns plats för oss för det finns ju fler ridskolor i kommunen, säger Eva.

Hon tillägger att Lövsta gårds ridskola ligger i ett område som expanderat väldigt mycket och att många av skolans elever kommer från närområdet.

– Vi är också enkla att nå med cykel eller buss vilket är ganska ovanligt i dag.

Under årens lopp har Eva och Johanna investerat i hästar och i dag finns 24 på anläggningen, varav hälften ponnyer. Att driva en ridskola är

”Det är jättekul att intresset är så stort och att det finns plats för oss.”



såväl resurskrävande som kostsamt och sammanlagt arbetar cirka tio personer, flertalet deltid, i verksamheten.

– För att driva en ridskola krävs tillstånd och det finns en rad regler och förordningar som vi måste följa. Länsstyrelsen kontrollerar verksamheten och ser till att allt sköts som det ska och att vi har kompetent personal vardag som helgdag, säger Eva som innan hon kom till Lövsta gård var verksamhetsansvarig på Stockholms Ridhus.

#### **FÖRUTOM RIDLEKTIONER**

sju dagar i veckan är ambitionen att erbjuda sommarridläger i anslutning till terminerna, trä-



Eva Tillmar och Johanna Berglund äger och driver Lövsta gårds ridskola.

ningstävlingar, kurser och att genomföra olika samarbeten.

– Bland annat har ridskolans förening sökt och fått pengar från Idrottslyftet och därmed kunnat erbjuda juniorer avsuttna teorilektioner, säger Johanna.

**MÅNGA AV RIDSKOLANS** vuxna elever vittnar om att de mår bra av att komma och rida, att ridningen ger en välkommen avkoppling.

– Jag tror det beror på att ridning kräver närvaro, koncentration och kommunikation med hästen. Hos de yngre eleverna tror jag det är flera faktorer som lockar, som gemenskapen och hästarna, säger Eva.

Hon och Johanna är oerhört glada över att de fått hålla i gång verksamheten i en tid som präglas av restriktioner.

– Ridning är ju ingen kontaktsport direkt

### RID- SKOLOR I HUDDINGE

- Lövsta Gårds ridskola, [lovstagaridskola.se](http://lovstagaridskola.se)
- Ågesta Ridskola, [agestaridskola.se](http://agestaridskola.se)
- Gladö Ridsällskap, [gladors.se](http://gladors.se)
- Sundby Ridskola, [sundbyridskola.se](http://sundbyridskola.se)
- Gömmargårdens Ridskola, [gommargarden.se](http://gommargarden.se)

och vi har anpassat verksamheten efter omständigheterna.

När du läser den här artikeln har hästarna precis gått på en välförtjänt sommarledighet. Från midsommar fram till augusti går de nämligen på sommarbete i en väl tilltagen hage utanför Linköping i Östergötland.

– Vi kör dem dit och det är viktigt för oss att

de får vila och koppla av mentalt och fysiskt. Under terminerna arbetar de cirka tre lektioner per dag och de behöver vila för att hålla, säger Eva.



# Alla umgås oavsett ålder

Ridskolan har 350 uppsittningar i veckan, en del elever rider oftare än en gång i veckan och vissa har dubbla abonnemang.

– Det som är så himla härligt med sporten är att det inte spelar så stor roll hur gammal du är. Om du är sex sju år eller 14 spelar ingen roll, ofta är det ett stort gäng som hänger ihop alla tillsammans, säger Anna Holmqvist, ridlärare på Lövsta gårds ridskola.



Ridläraren Anna Holmqvist får ofta höra att den bästa dagen i veckan är den då eleven får vara på ridskolan en timme.

Tre dagar i veckan håller Anna lektioner för grupper med nybörjare och elever upp till 13 år. Självt började hon rida på Sundby ridskola i Huddinge när hon var sju år. Fem år senare var hon medryttare, hade egen häst och jobbade som instruktör på ridskolan. I dag har hon hunnit fylla 21 och läser till fysioterapeut. Hon är väldigt intresserad av hur kroppen fungerar och vill specialisera sig på hur ridning kan hjälpa till vid rehabilitering.

Det är stor åldersmässig spännvidd på eleverna som börjar på ridskolan, en del börjar rida tidigt, andra först i tonåren.





Matilda flåtar svansen på Roxy. Många elever tycker det är minst lika roligt att pyssla med hästarna som att rida.



Ridlektionen är slut och Julia passar på att gosa med Radun.

– I princip alla brinner ju verkligen för det här och de vill inte bara rida utan pyssla innan ridningen, hjälpa till att mocka och att få fylla på vatten till en häst kan vara det bästa som hänt på hela dan. Jag fattar inte var drivkraften kommer ifrån men jag var likadan själv, säger Anna.

**HON FUNDERAR MEN** det är svårt att sätta ord på vad det är som skapar det starka intresset för hästar och ridning.

– Jätteofta säger barn att bästa dagen i veckan är när de får vara här en timme. Fast det är så kort stund de är här längtar de en hel vecka.

Anna säger att hon ser vilken elev som passar till vilken häst men att det är väldigt utvecklande att rida olika typer av hästar.

– Därför låter jag dem rida även hästar som de inte passar så bra ihop med. Det blir en utmaning och även om det

kan kännas nervöst går det ofta bra. Går det inte bra så är det inte många som blir besvikna om de får samma häst lektionen efter, tvärtom vill de ta revansch.

Även elever som inte ridit så länge kan ofta mer om hästar än sina föräldrar som står utanför boxen och tittar på när deras barn sadlar och tränar.

– Jag tror det stärker eleverna att kunna saker som deras föräldrar inte kan och jag läste i en artikel att hästtjejer ofta blir chefer, säger Anna.

**ARTIKELN HON SYFTAR** på tar upp doktorsavhandlingen "Manegen är krattad, om flickors och kvinnors företagsamhet i hästrelaterade verksamheter". I avhandlingen beskriver Lena Forsberg, forskare vid Luleå tekniska universitet, bland annat hur kvinnor uppfattar att stallarbetet påverkar dem som företagare och ledare.

**KRISTINA EDER**

# 3

Ridsport är Sveriges tredje största ungdomsidrott och i landet finns cirka 450 ridskolor. Sverige är tvåa på listan över Europas hästtätaste länder. (ridsport.se)

– Det är en väldigt härlig ridskola, man möts alltid av ett leende när man kommer. Det är bra stämning och alla är så hjälpsamma, säger Filippa Ängelhult, 16, som rider på Lövsta gårds ridskola sedan den startade.

# Filippa trivs på ridskolan

Filippa bor fem minuters gångväg från stallet som hon besöker ofta. Hon rider två gånger i veckan och varannan vecka tar hon även hopplektioner. Hon är stallvärd och hjälper till med nybörjar-grupper och arbetar också några timmar varannan vecka på ridskolan med att mocka, packa foder och leda hästar till och från hagen.

– Jag har alltid gillat djur och med hästar får man ett väldigt bra samspel både från marken och på hästryggen. Det känns som jag alltid kommer att rida. Många av de vuxna på ridskolan har rider när de var små, tagit en paus och sedan börjat igen, säger Filippa.

Hon är ordförande för ungdomssektionen i Lövsta gårds ridklubb som är en ideell förening ansluten till Svenska Ridsportförbundet. Alla som rider

regelbundet vid skolan är medlemmar.

– Klubben har ett nära samarbete med ridskolan där vi bidrar för att vidareutveckla och komplettera verksamheten för medlemmarna med aktiviteter och utbildningar av olika slag, till exempel hästskötarsystem, deltagande i ponnycupen och utbildning av ungdomsledare, säger **Anna Åkerlund**, ordförande i klubben.



**HOPPLEKTIONERNA OCH ATT få rida ute tycker Hanna Björklund, 9, är roligast. Hon gillar hästar och ridning för att man lär sig nya saker och blir modigare.**

– Jag tycker det är väldigt roligt att hoppa och att rida ute för då får man både vara med hästen och vara ute i naturen, och det är två saker jag älskar. Jag tycker också det är roligt att galoppa.

Hanna har rider i fem terminer och tyckte det var lite pirrigt i början. Hon rider en gång i veckan och brukar vara på ridskolan även när hennes kompis rider.

– Man lär sig mycket av att titta på när andra rider, säger Hanna som helst skulle vilja vara skötare för att få möjlighet att vara med hästarna och ta hand om dem mer än på en vanlig lektion.



Filippa har rider på Lövsta sedan start och uppskattar den positiva och hjälpsamma stämningen på skolan. Hästen heter Penny.

KRISTINA EDER



Anna Nygren och hennes familj trivs utmärkt i Fullersta, ett område med småstadskänsla och nära till allt.

FOTO: ANDERS NILSSON

# Småstadskänsla nära centrum

**När Anna Nygren flyttade till Fullersta kändes det som att komma hem för i det hus som nu är familjens tillbringade hon mycket tid under sin uppväxt.**

– Då bodde min farmor och farfar här och jag brukade gå till dem efter skolan.

Annas farbror tog över huset i Fullersta efter sina föräldrar. 2002, när hans barn flyttat hemifrån och huset kände lite för stort, flyttade Anna och hennes familj in.

Huset byggdes i slutet av 1940-talet och Annas pappa har berättat att det var mer "att bo på landet" känsla i området när han växte upp.

– Jag trivs jättebra! Det är lite småstadskänsla men man kan

vara ganska privat ändå och vi har nära till naturen, säger Anna. Familjens hus är omgärdat av blandad bebyggelse. Här finns hus byggda från 20-talet fram till dagens nya bostäder som växer upp på de små tomter som finns kvar.

**ANNA OCH HENNES** dotter rider och uppskattar närheten till Lövsta gårds ridskola. Sonen har tagit silver och juniorguld inom thaiboxning och tränar i Tullinge.

– Jag kan tycka att Huddinge

skulle titta lite mer på hur Stockholm satsar på ungas fritid, framförallt borde de göra mer för tjejer. Det byggs hallar men satsat inte lika mycket på ridsporten. Kommunen skulle kunna göra mer för att ge barn från hem som inte är så ekonomiskt starka möjlighet att börja med en idrott.

I Fullersta finns en idrottsplats som var populär redan när Anna växte upp och vid skolan spolas för en skridskobana varje vinter.

Anna uppskattar närheten till Huddinge centrum, Kungens kurva och pendeltåget.

– Att pendla funkis sisådär, bäst om man undviker rusnings-tiden.

**KRISTINA EDER**



Utsikten är fantastisk, något som förarna kanske inte hinner se så mycket av under den slingriga färden ned.

# Utförsåkning utan snö i Flottsbro

**Någon snö är det inte i Flottsbrobacken så här års. Men det är full fart på "utförsåkningen" för det. Dock varken på skidor eller bräda, men väl i så kallade downhill cars på hjul.**

– Det är roligt. Jag kan lova att tävlingshornen växer ut, säger **Andreas Häggqvist**, chef för friluftsanläggningen Flottsbro.

En snabb titt på anläggningens hemsida ger en bra bild av vad det är frågan om: Kraft, fart, spänning och fullt ös utan motor. Efter att ha fått en säkerhetsgenomgång och satt på sig



Det gäller att bromsa lagom för att inte tappa för mycket fart.

Det blir både skratt och däcktjut på vägen ned.



Viktigt med en hjälm som passar.

Bilen består av ett stålskelett på 150 kilo.



hjälm är det bara att köra upp bilen i backen med skidliften. Halvvägs upp är det dags att vända nedåt igen. Färden sker i en 2,5 meter lång och öppen downhill car på en slingrig asfaltsväg som skidåkarna sladdar över när det ligger snö i backen.

**ÅKARNA FÅR HJÄLP** att ta sig i och ur bilarna som har både hydrauliska bromsar och fyrpunktsbälte. Den som vill får också låna overall och handskar.

– Jätteroligt och vilket sjukt fint ställe, säger förare i ett sällskap på sex kompisar från Stockholmsområdet.

Det ser riktigt roligt ut och det blir också en hel del däckskrik. Snabbast

ned vinner. Ju mer det bromsas och sladdas, desto sämre tid. Snabbast i sällskapet tar sig ned på drygt 56 sekunder; sju hundradelar före tvåan.

Andreas Häqqqvist berättar att downhill cars under sex säsonger lockat både privatpersoner, sällskap och företag. Men i år har även downhill cars påverkats av coronapandemin.

– Det är normalt sett fler företag och svensexor så här års, säger han.

Den som vill åka måste vara minst 12 år i sällskap av en vuxen, annars 15 år. Oavsett ålder gäller 150 centimeter lång. Det går att boka både i förväg eller att välja drop in.

**MIKAEL JEPPE**



Mer information om downhill cars och andra saker att göra i Flottsbro finns på anläggningens hemsida: [flottsbro.se](http://flottsbro.se).



# Här är kris och katastrof vardag

250 sjuksköterskor tar varje år examen vid Röda Korsets Högskola på Campus Flemingsberg. Specialistinriktningarna är infektion, intensivvård och psykiatri. Snacka om att vara "spot on" även i coronatider. Susanne Georgsson leder verksamheten.

text MIKAEL JEPPE foto ANDERS NILSSON



H

on är inte "bara" rektor utan också sjuksköterska, barnsjuksköterska, barnmorska och professor i omvårdnad kopplat till graviditet och förlossning.

– Röda kors-andan som har kris och katastrof som röd tråd är tydlig och hög-

aktuell. När stormen har lagt sig hoppas vi på fler utbildningsplatser, säger hon.

Susanne Georgsson växte upp i Tumba, men bor sedan 17 år tillbaka i Stuvsta. Hon beskriver sig själv som en vetgirig plugghäst, någon som tidigt drömde om att bli läkare eller möjligen lärare. Det här kan hänga ihop med att mamman var sjuksköterska. Som liten fick hon ofta följa med sin mamma till jobbet, vilket hon älskade. Hos mormor lekte hon skola med både mormor och hennes hund. Det hon inte kunde veta då var att hon så småningom skulle få möjlighet att jobba med både och.

**19 ÅR GAMMAL** gick hon ut Sophiahemmets sjuksköterskeutbildning och började omedelbart jobba på Tumba sjukhus. Parallellt med sjukhusjobbet läste hon in naturvetenskapliga programmet på kommunala vuxenutbildningen för att hålla vägen till drömjobbet öppen. Hon sökte också in till läkarlinjen, men tillfrågades av sin blivande handledare om att i stället gå en forskarutbildning. Så blev det. Läkardrömmen byttes mot forskning inom området fosterdiagnostik och flera år senare en doktorshatt.

”Flytten till Flemingsberg gav oss möjlighet till en bredare rekrytering.”

– Jag har pluggat i hela mitt liv, först till sjuksköterska, specialistsjuksköterska och barnmorska. Därefter forskningsstudier i många år. Jag känner mig aldrig klar, säger Susanne Georgsson och tillägger att hon har jobbat både hårt och mycket genom åren.

– Jag har barnen varannan vecka vilket gör att jag kan fokusera på dem då och mer på jobbet varannan vecka. Det är barnen som ger balans, för då vill jag vara både mentalt och fysiskt närvarande för dem vilket gör att jag får återhämtning och fokus på det som är allra viktigast i livet – barnen.

Hon disputerade 2005. Efter





Bakom Susanne Georgsson hänger tavlor på en sjuksköterska i Röda Korsets karaktäristiska klänning och på skolans grundare.

ett år på KI var hon tillbaka på Sophiahemmet, först som lektor på högskolans sjuksköterskeutbildning, sedan som programansvarig och prefekt. 2019 fick hon syn på en jobbannons på Facebook. Röda Korsets Högskola i Flemingsberg sökte en ny rektor. Hon fick jobbet i hård konkurrens med många andra sökanden.

– Jag trivdes jättebra på Sophiahemmet, men tyckte att rektorsjobbet verkade kul och intressant. Jag har nog alltid varit något av en rektorwannabe, säger Susanne Georgsson och skrattar.

**RÖDA KORSETS HÖGSKOLA** höll tidigare till på Östermalm i Stockholm, men finns sedan 2016 i Technology for Health-huset på Campus Flemingsberg. Högskolan har drygt 65 anställda och cirka 800 studenter varav 650 går den treåriga sjuksköterskeutbildningen och 100 går en ettårig påbyggnadsutbildning till specialistsjuksköterska. Högskolan bedriver också uppdragsutbildning.

Det är en fantastisk universitetsmiljö med närhet till flera andra akademier, däribland KTH, och Karolinska Universitetssjukhuset. Från tjänsterummet på åttonde våningen ser Susanne Georgsson ut över både Flemingsbergs centrum och tågstationen. På väggarna hänger bland annat tavlor på en sjuksköterska i Röda Korsets karaktäristiska klänning och Emmy Rappe, som grundade sjuksköterskeskolan för mer än 150 år sedan.

– Flytten gav oss möjlighet till en bredare rekrytering. Vi har i dag en betydligt större mångfald av studenter än tidigare, vilket är jättepositivt.





Det är en fantastisk utsikt från högskolans tak.

### MER OM SUSANNE

- **Ålder:** 51 år.
- **Bor:** Stuvsta.
- **Familj:** En son på elva år och två döttrar, 13 och 17 år gamla, och hunden Lukas.
- **Hobbyer:** Promenader, pyssla hemma, laga mat, fixa med blommorna och handarbeten. "Och att läsa böcker, men det får ofta vänta till sommarledigheten. Det är svårt att hinna läsa annars."
- **Aktuell:** Rektor på Röda Korsets Högskola i Flemingsberg.

Högskolan drivs av Stiftelsen Rödakorshemmet och finansieras i huvudsak med statliga pengar. Skolan har precis som alla andra påverkats av coronapandemin. Sedan 17 mars bedrivs nätbaserad undervisning på distans. Studenter på praktik är kvar inom sjuk- och äldreården, dock inte på vissa arbetsplatser som befinner sig i coronastorrens öga.

– Det har gått över förväntan – alla medarbetare har varit fantastiska, det finns en otrolig kämparanda på högskolan, säger Susanne Georgsson.

– Det har varit något av en "crash course" i digitalisering för oss alla och vi ska snart utvärdera vad som fungerar bra, vad som inte gör det och se om det finns behov av kompetensutveckling.

– Det finns digitala moment vi kan behålla även efter coronapandemin, men allt går inte att sköta på digital väg. Jag tänker bland annat på internationella utbyten och interaktion med patienter.

Även studenterna ska få säga sitt om digitaliseringen och hur distansarbetet har påverkat deras arbetsmiljö, påpekar hon.

**PÅ FRÅGAN OM** vad som kännetecknar henne som chef, svarar hon bland annat kommunikation, lyhördhet och att få medarbetare och andra att känna tillit. Hon brinner för bra ledarskap.

– Jag vill att alla ska känna arbetsglädje och ha roligt på jobbet. Jag försöker förstå varje individ

och sätta mig in i hur de ser på vägen framåt.

Susanne Georgssons har konkreta framtidsplaner för högskolan även om mycket har pausats till följd av coronaviruset. Staten finansierar ytterligare elva studieplatser från i höst. På sikt hoppas hon på ännu fler platser. Hon lyfter också ett kunskaps- och kompetenscentrum för tortyr- och krigsskadade i samarbete med Röda Korset.

– Det har vi precis startat. Syftet är att utvärdera de behandlingsmetoder som används på Röda Korsets vårdenheter runt om i Sverige och bedöma vad som fungerar och vad som inte gör det.

Susanne Georgsson pratar också om att stärka högskolans internationella profil och om fortsatt digitalisering.

– Sjukvården blir allt mer digitaliserad och på det området ligger vi i framkant, men vi behöver också anpassa oss efter att allt fler äldre behöver mer avancerad vård i bostaden.

**PANDEMIN OCH TRYCKET** på sjuk- och äldreården ger mer tyngd åt högskolan, menar hon, och även om mycket just nu skjuts på framtiden så kommer det som sagt en tid efter stormen och snart också en ny kull studenter.

Söktrycket till höstens sjuksköterskeutbildning på Röda Korsets Högskola har till följd av coronakrisen ökat med hela 40 procent.

– Det är verkligen fantastiskt att så många vill gå vårdutbildningar nu, säger Susanne Georgsson.

# Många har lärt sig simma i Trehörningen

Bilden från Huddinge kommuns arkiv visar badlivet vid Trehörningen på 1920-talet. En av dem som gillade att bada i sjön påstås ha varit Greta Garbo.



→ Reningen av sjöarna i Huddinge: [huddinge.se/sjoeffekten](http://huddinge.se/sjoeffekten)  
 → Historiskt badliv i Huddinge: [backspegel.n.huddinge.se/badsasongen-i-antagande](http://backspegel.n.huddinge.se/badsasongen-i-antagande)

Så här står att läsa i boken "Stuvsta – Öster om Huddingevägen" av Hans Björkman: "Stuvstaprofilen Oskar Karlsson berättade att han omkring 1920 cyklade från Kungsholmen i Stockholm till Trehörningen. I sällskap med en kompis, Martin Hellström, från Huddinge, tog han sig ett bad. Kompisen bekantade sig med en söderböna som hette Greta Gustafsson och lärde henne simma där. Greta fick senare efternamnet Garbo och Oskar blev hälsovårdsnämndens ordförande."

Går det att bada i dag i Trehör-

ningen? Vi frågade **Johanna Petterson** som är miljöplanerare på Huddinge kommun.

– Nja, det går att bada men det är inte vår officiella rekommendation. När värmen kommer blir det ofta algblomning och eftersom det är mycket fosfor i sjön som är som mat för växterna, gör det att växter och alger grumlar vattnet. Det är inte farligt, men vattnet ser inte så mysigt ut.

– Vi kommer inte att ordna med en officiell badplats i Trehörningen förrän fosforhalten gått ned radikalt.



FOTO: NILS EN(O)WIST

# Lekparken där ett plus ett blir mer än två

En slingrande sittmur efter Fibonaccis talserie, skyltar med kluriga tankenötter, multisportplan, utegym och sittplatser i olika geometriska former.



Den tidigare ganska nedgångna Sjötorpsparken, mellan Sjötorpsskolan och Österleden i Skogås, har rustats upp och förvandlats till en spännande mattepark för små och stora barn. Det finns både lugna vrår och stötor för fartfylld lek bland alla nyplanterade träd och växter.

– Roligt, kul, säger **Sascha Nylund**, snart åtta år, och berättar att gungor och klätterställningar är hans personliga favoriter i parken.

– Målet är att våra parker ska ha en egen unik karaktär och göra boende stolta över sin utemiljö. De ska hålla hög kvalitet

och locka människor även utanför närområdet, säger **Camilla Fransson**, landskapsarkitekt och projektledare för Sjötorpsparken.

Hon berättar att kommunen de senaste åren har genomfört flera andra satsningar på det offentliga rummet i Skogås och nämner bland annat Lötsparken och Härbreparken.

Sjötorpsparkens fokus ligger på rörelse och aktivitet med olika typer av klätterlek, studs-matta, balansflak, sandlåda, planetarium, kojor och gungor. Grusplanen som tidigare mest användes för fotboll har ersatts med en multisportplan med



Huddinge  
kommuns alla  
lekplatser:  
[huddinge.se/  
lekplatser](http://huddinge.se/lekplatser).



13

Den nya matteparken i Skogås erbjuder något för alla.

konstgräs för olika typer av bollspel. Utegymmet har redskap för träning av hela kroppen. Det finns gott om sittplatser, en del med laddare.

Underlag i form av gummibeläggning, stenmjöl, plattor och flis gör parken tillgänglig för de flesta.

– De boende har inför upprustningen fått beskriva vilka funktioner de önskar i sin park och skolklasser har deltagit i workshops för att ge förslag på aktiviteter och funktioner i den nya parken, säger Camilla Fransson.

Till följd av coronapandemin har invigningsfesten skjutits på framtiden, men byggstaket är borta och parken tar nu emot Huddingebor i alla åldrar.

**MIKAEL JEPPE**



Sascha Nylund, snart åtta år, har redan hunnit besöka den nya parken två gånger.



Sundell arkitekters illustration för ny förskolebyggnad sett från Österleden.

## Beslut i höst om bostäder och förskola intill parken

Det planeras cirka 260 nya bostäder och en ny förskola intill Sjötorpsparken.

Det rör sig om flerbostadshus i sex till sju våningar, med möjlighet till verksamheter i bottenvåningen, och radhus i två till tre våningar. Den nya förskolan, med åtta avdelningar, ska ersätta förskolan Svalan som ligger vid Österleden. Det ska även byggas nya lokalgator.

Efter samråd 2017 och granskning 2019 pågår nu arbetet med att göra klart detaljplanen. Går allting enligt planerna hamnar planerna på politikernas bord i höst. Spaden kan sättas i marken tidigast 2021.



Idébild för ny bebyggelse intill Sjötorpsparken av Joakim Häggström arkitektkontor.

## Huddinge växer

### 600 nya bostäder och utbyggt rulltrappshus

Utvecklingen av Grantorp fortsätter. 600 nya student- och forskarbostäder planeras i anslutning till campusområdet liksom en ny förskola med plats för 80–100 barn. Dessutom ska rulltrappshuset byggas ut för av klara det stadigt ökade trycket.

Det framgår av förslaget till detaljplan som är ute på samråd.

– Det som kommer att påverka flest är nog ändå utbyggnaden av rulltrappshuset upp mot campus och sjukhuset. Den befintliga hissen och trappan ersätts med två nya hissar. På sikt kan det bli aktuellt med ytterligare två hissar för att klara det allt större flödet av människor, säger Jonas Ellenfors, planarkitekt hos Huddinge kommun och delprojektledare för området.

De nya bostäderna planeras vid Ronald McDonald-huset på Alfred Nobels Allé och bedöms vara ett välkommet tillskott eftersom det råder brist på lägenheter för forskare och studenter.

Den som har synpunkter på planerna kan höra av sig till kommunen senast 30 juni. Planförslaget kan komma att ändras efter det innan det skickas ut på en ny remissrunda. Därefter hamnar förslaget på politikernas bord. Byggentreprenören hoppas få sätta spaden i marken 2021.



Chico Köprücü på Casa Buongiorno uttrycker tacksamhet för kommunens insatser för att stötta bland annat restaurangbranschen.

## Restaurang lättad över lokalt stöd

Uteserveringar, sommarkiosker och torghandel slipper betala kommunala avgifter för sin verksamhet fram till årsskiftet. Det är ett av många beslut som Huddinge kommun har fattat för att mildra coronapandemins effekter på näringslivet.

– Positivt med en ekonomisk lättnad i en tid där antalet matgäster varierar väldigt, från lagom ena dagen till helt dött nästa, säger **Huso Arslan**, ägare till Casa Buongiorno på Sjödalsvägen i Huddinge centrum.

Slopade avgifter bedöms tillsammans med kortare handläggningstider för beslut om utomhusförsäljning även leda till minskad smittspridning.

Casa Buongiorno är ett av fem företag som har fått tillstånd till uteservering. På restaurangen jobbar man stenhårt med att hålla avstånd. Det är bland annat färre bord och stolar på uteserveringen än det brukar vara. Det är också gott om plats inne i restaurangen. Gästerna är duktiga på att hålla avstånd, menar restaurangchef **Chico Köprücü** som också uttrycker tacksamhet över det stöd man har fått från både kommun och gäster.

– Stamgästerna stöttar oss på ett fantastiskt sätt. Detsamma gäller kommunen, bland annat med att locka kunder.

# Anlita hantverkare? Här är checklistan!

## 1 Kontroll

Kontrollera om företaget har F-skattsedel och hos kronofogden om de har skulder. Sök även i Råd och röns "svarta lista". Där hamnar företag som har struntat i Allmänna reklamationsnämndens rekommendationer.



## 2 Avtal

Be om en skriftlig offert där pris, arbetets omfattning och tidsplan framgår. Använd hantverksformuläret som finns på Konsumentverkets webbsida.



## 3 Arbetet

Om företaget inte blir klart i tid har du rätt att begära skadestånd om dröjsmålet orsakat kostnader. Företaget får inte ta betalt för tillägsarbete om inte du har konsulterats först. Håll inne med betalningen tills arbetet är klart.



## 4 Reklamationsrätten

Du har minst tre års reklamationsrätt för ett hantverksarbete. Ibland upp till tio år. Om fel visar sig ska företaget åtgärda dem utan kostnad.



## 5 Slutbesiktning

När arbetet är färdigt bör en slutbesiktning göras. Det bästa är om du som kund utser besiktningsmannen. Du kan hålla inne med betalningen vid reklamation.



Vill du ha fler tips? Kontakta konsumentvägledningen på [huddinge.se](http://huddinge.se).

# Hjälp oss stoppa klotter och annan skadegörelse

Nedsprayade väggar och lyktstolpar, trasiga bänkar och målburar.

– Skadegörelse som inte åtgärdas och klotter som inte saneras riskerar att leda till mer förstörelse och klotter, säger **Anna Schelin**, kommunpolis i Huddinge.

Det kallas för "broken windows"-teorin, det vill säga att ytor som inte sköts om skapar intrycket av ett område i förfall. Följden blir att boende och andra slutar att bry och engagera sig, vilket gör att skadegörelsen och otryggheten ökar ännu mer. Detsamma gäller nedskräpning och annat som lätt följer i ett område som inte sköts om.

**Victor Mazilu**, säkerhetssamordnare hos Huddinge kommun, håller med och uppmanar precis som Anna Schelin Huddingeborna att anmäla all skadegörelse:

– Vi behöver alla hjälpas åt i arbetet för en snygg och trygg kommun! säger han.



## SÅ GÖR DU EN FELANMÄLAN



Använd appen Felanmälan Huddinge som går att ladda ned från App Store och Google Play.



Fyll i ett formulär på [huddinge.se/felanmalan](http://huddinge.se/felanmalan).



Skicka e-post: [servicecenter@huddinge.se](mailto:servicecenter@huddinge.se).



Vid pågående brott, ring 112.



Ring servicecenter: 08-535 300 00.

## Felanmäl klotter och vinn somriga priser

Vi lottar ut 10 vattenflaskor och 10 sittunderlägg bland alla som gör felanmälan och lämnar kontaktuppgifter.

**Gör så här:** Ta en promenad på valfri plats i Huddinge. När du ser klotter anmäler du det antingen via appen eller på webben. Om du anmäler olika klotter vid fler tillfällen har du större chans att vinna.







# Råd och tips när pengarna inte räcker

Har du svårt att få pengarna att räcka? Behöver du hjälp med att få en överblick över din ekonomi? Huddinge kommuns budget- och skuldrådgivning ger råd och tips kring det mesta som rör din ekonomi.

Min inkomst har minskat på grund av corona och därför har jag svårt att betala mina lån och räkningar. Vad ska jag göra?

– Det absolut första du ska göra är att kontakta den som vill ha betalt av dig. Ofta går det att sänka eller skjuta upp betalningarna under en kortare tid. Om du tillfälligt har svårt att betala ditt studielån till CSN kan du flytta fram en betalning en månad. Vid minskad inkomst under en längre tid finns möjlighet att ansöka om att betala mindre under en längre period.

– Tänk på att det viktigaste är att du i första hand betalar dina prioriterade räkningar som hyra, el, a-kassa, försäkringar och mobil.

Jag och mina barn har varit hemma mycket från skola, förskola och jobb på grund av corona. Våra matkostnader har ökat samtidigt som min inkomst minskat på grund av sjukfrånvaro och vab. Har ni några tips?

– Försök att minska matkostnaderna genom att planera inköpen, göra en inköpslista och hålla dig till den. Titta också på kilo- och styckpriser när du handlar, det är ofta billigare att köpa storpack. Jämför gärna priserna mellan olika butiker. Priserna kan skilja sig mycket beroende på var man handlar.

– Du vet väl om att du kan ansöka om ersättning för karens om du har varit sjuk? Det gör du hos Försäkringskassan. Du får då ersättning för karensdagen hos din arbetsgivare när du är sjuk.



**Budget- och skuldrådgivningen:**  
08-535 317 61 eller  
budgetskuld@huddinge.se. Det finns även en e-tjänst där du kan boka tid för rådgivning.

**Konsumentvägledningen** ger råd kring olika konsumentfrågor:  
08-535 300 00 eller  
konsument@huddinge.se.

1

Grunden i alla relationer är kommunikation oavsett om det gäller partner, barn eller vänner. Prata med varandra, utgå inte ifrån att andra kan läsa dina tankar. Berätta hur du känner och vad du vill.

2

Ha lagom förväntningar på andra, sänk förväntningarna om det behövs. Ta ansvar för din egen vardag så får andra ta ansvar för sin.

3

Var med dina barn på semestern. Var närvarande, håll inte på med andra saker samtidigt. Städa inte, kolla inte i mobilen utan fokusera på barnen. Då blir det också roligare.

4

Färre förmaningar och nej när det gäller barnen. Ge fem gånger fler positiva förstärkningar än negativa. Få vuxna skulle stanna på en arbetsplats där chefen konstant tjarar om tråkiga saker.

5

Ge barnen minst 15 minuters total uppmärksamhet varje dag. 15 minuter där de får bestämma utan vuxna frågor. Det här leder till färre konflikter.

# Kuratorns bästa relationstips

Kommunicera mera, sänk förväntningarna på andra och ge barnen minst 15 minuters total uppmärksamhet varje dag. Tre tips som kan förbättrar relationerna till både partner och barn och minska antalet konflikter.



– Den som behöver stöd och råd om föräldraskap och barns utveckling kan höra av sig till oss och kan vi inte hjälpa så guidar vi vidare, säger **Richard Wahlstrand**,

kurator på Huddinge kommuns familjecentral i Flemingsberg.

Det finns fyra kommunala familjecentraler i Huddinge. Där kan blivande föräldrar och föräldrar med barn upp till sex år träffa personal från barn- och mödravården, gå på öppen förskola och vid behov prata med en kurator.

Dessutom erbjuds föräldrar med barn upp till 18 år gruppträffar kring ABC – alla barn i centrum, trygghetscirkeln och föräldraskap i Sverige. Det erbjuds också generell samhällsinformation.

– Det är ofta mammor som kommer till oss. De känner sig ensamma, uttrycker oro för gamla könsmonster och

upplever kanske inte den lycka efter barnets födsel som de "borde" känna. Det här gäller oavsett bakgrund, säger Richard Wahlstrand och berättar att familjecentralerna ofta kan ta emot väldigt snabbt.

**DET FÖRS INGA** journaler och den som hör av sig kan vara anonym. Plikten att anmäla till socialtjänsten vid misstanke om att barn far illa gäller dock precis som inom annan kommunal verksamhet.

– Mycket handlar om att lyssna och normalisering. Du är ingen dålig förälder för att föräldralyckan inte infinner sig, det är väldigt många som känner så. Vi är flexibla, det gäller även barnens ålder, säger Richard Wahlstrand.

Sommaren är ofta lugnare på familjecentralerna, medan behoven av råd och stöd brukar öka till hösten.

**MIKAEL JEPPE**

Familjecentralen erbjuder föräldrastöd hela sommaren.  
Här hittar du oss: [huddinge.se/familjecentraler](http://huddinge.se/familjecentraler).





# Bat Tour – utflykt med brett!

Bat Tour 2020 kan uppfattas som titeln på en ny film med den maskförsedde brottsbekämparen i Gotham City, men handlar om Huddinge kommuns många fladdermöss.

Efter sommaren planerar Huddinge kommuns naturguide Richard Vestin flera fladdermusturer – så kallade Bat Tours – runt om i kommunen, bland annat vid Sundby gård.

Tanken är också att intresserade ska kunna gå in på kommunens hemsida och se en video där **Richard Vestin** presenterar resultatet av den stora fladdermuskartläggning som gjordes på Södertörn 2016–2019.

– Det sattes upp detektorer på en rad platser och Huddinge, särskilt Sundby gård, stack ut med cirka 25 000 registreringar av fladdermusläten. Tre helt nya arter upptäcktes i vår kommun plus ytterligare en ny art som vi redan hade lite på känn, säger Richard Vestin.

**EN VIKTIG ORSAK** till att Huddinge utmärker sig i fladdermussammanhang kan vara de stora naturreservaten och landskap som sett nästan likadana ut sedan järnåldern. Stabilitet är bra för

fladdermöss, menar Richard Vestin.

– De kan bli 20–30 år gamla och är mycket ortstroga. De stannar på samma plats som de lär sig utan och innan, säger han och fortsätter: – Fladdermöss är ett kvitto på att landskapet är biologiskt rikt. Där det finns fladdermöss vet man att ekosystemet fungerar.

Tanken var att han under våren skulle ha presenterat fladdermuskartläggningen på en biblioteksturné, men de planerna fick skrotas till följd av coronaviruset. Nu siktar han i stället på kommunens hemsida och flera öppna kvällsguidningar efter sommaren.

– Då kommer vi att titta och lyssna, säger han och berättar att det krävs minutiösa förberedelser av den som hoppas fånga fladdermöss på bild i samband med guidningarna.



Håll utkik på [huddinge.se](http://huddinge.se) efter Richard Vestins presentation av den stora fladdermuskartläggningen.

**MIKAEL JEPPE**



Här jagar en vattenfladdermus en fjädermygga vid Flemingsbergsviken.

# Utflykten

## Gräsmattor blir blomstrande sommarängar

Nu skapas sommarängar i flera populära parker i anslutning till kommunens naturreservat. Tanken är att det ska leda till ökad blomsterprakt och fler pollinatörer, som humlor och bin.

Det är främst parker i Fullersta och Sjödalen som ingår i satsningen i år. Det handlar i korthet om att förvandla gräsytor till blommande sommarängar.

Genom att klippa gräset med finess kommer blomprakten att öka och pollinerare att hitta tillbaka. Syftet är att det ska bli vackert och bra för ekosystemet och i slutändan gynna matproduktionen. Det kan även få andra positiva effekter, bland annat i form av minskade utsläpp och kostnader.

Satsningen genomförs av kommunens ekologer och parkenhet och finansieras bland annat med statliga pengar inom ramen för den lokala naturvårdssatsningen (LONA).



På stora bilden ser vi en hane och på den lilla en hona.

FOTO: RICHARD VESTIN

# Mycket surr vid Sundby gård

Ett oväntat och smått sensationellt fynd har gjorts i Huddinge. För första gången på över 20 år har svartpälsbin observerats i ett av kommunens naturreservat.

– Jätteroligt och något vi måste lyfta på något vis, säger Richard Vestin, naturguide hos Huddinge kommun.

Det var vid en tur till Sundby gård i april som han i förbifarten tyckte sig se svartpälsbin intill den så kallade mångfaldseken. Han återvände några dagar senare och kunde konstatera att observationen stämde. Han räknade till 21 hanar och två honor.

– Det var lite tidigt på året för honorna att kläckas så därför såg jag bara två vid det tillfället.

Svartpälsbin tillhör gruppen solitärbin som bor i håligheter i marken. De påminner till både storlek och färger om "vanliga" humlor. Honan är helt svart med orange bakben och tydliga cyanfärgade ögon. Hanen är svart och gulorange med cyanfärgade ögon, ansiktet är gult. De har lång snabel och söker sig därför till växter med nektar i spetsen på en lång pip eller sporre.

– De är mycket kinkiga med livsmiljön och har därför försvunnit från många platser. Faktum är att arten länge troddes vara utdöd tills den observerades i Uppland 2007. Enstaka fynd har gjorts sedan dess, främst i områden som människan har övergivit, säger Richard Vestin.

En stor fördel med att svartpälsbina finns vid Sundby gård är att området redan omfattas av skötselplaner, planer som nu ska kompletteras.

# Löpträning var min mardröm

**E**fter mängder av försök att komma igång med träning gav jag upp. Tidningsrubriker som "Turboträna magen!" äcklade mig. Inför hälso-profilernas "Bit ihop och få det gjort!" upplevde jag starkt obehag. Det som låg närmast till hands för mig var löpning, men det var samtidigt det värsta jag visste. Minnen av blodsmak, syrebrist i varena lem och flåset som frätte sönder halsen. Ja, löpning var en mardröm.

**SÅ JAG BESTÄMDE** mig för att gå min egen väg. Min träningsfilosofi, som jag kallar för träningstrolleri, handlar om att radera den negativa inre bilden av träning och bygga en skön uppfattning.

Lämna "blod, svett och tårar"-mentaliteten och sluta försöka komma igång bara för att andra vill det. Du ska styra din träning på dina villkor, utifrån dina

erfarenheter, möjligheter och förutsättningar.

**FÖRESTÄLL DIG ETT** mentalt vardagshus som representerar ditt liv utanför träningen. Ett fint hus där det är mysigt och härligt. För att träna måste du lämna vardagshuset och besöka träningshuset, för de flesta känns det som ett ruckel i ett ogästvänligt klimat.

Klassisk träningsmedia vill behålla rucklet och menar att vi ska bita ihop och genomlida vistelsen. Det jag har insett är att vi måste bygga om rucklet till ett hus vi genuint vill besöka. Du ska älska ditt träningshus. Den insikten fick mig att förvandla mitt totala förakt för löpning till stark passion. I skrivande stund har jag sprungit varje dag i 851 dagar.

I min bok Runstreak – att springa varje dag försöker jag få alla att inse att det inte går att bombardera människor med

"Min träningsfilosofi handlar om att radera den negativa inre bilden av träning och bygga en skön uppfattning."

hetsiga träningsuppmärksamhet så länge de tvingas besöka ett ruckel varje gång. Trots att det idag finns fler träningsprofiler och träningsartiklar än någonsin ökar psykisk och fysisk ohälsa – mycket på grund av att vi rör på oss mindre och mindre.

**KOM IHÅG, DU** är en produkt av dina egna tankar, som i sin tur påverkar din uppfattning – och dina tankar går att påverka. Mitt träningshus förgylls av skogarna, ängarna, vägarna och stigarna direkt utanför mitt riktiga hus här i Skogås – vad förgyller ditt träningshus?



**Daniel Karlsson**

**Våra krönikörer**

**Edward Blom**, gastronom, kulturhistoriker och författare.

**Rihab Garci**, digital kreatör, lärare och bloggare.

**Daniel Karlsson**, trollkarl, författare och träningsprofil.

→ @edward\_blom

→ @rihab.garci

→ @trollkarlen\_daniel\_karlsson

## DIGITAL TALANGJAKT

17/7 livesänds finalen i Talangjakten för unga Huddingebor online. Mer info: [huddinge.se/lov/talangjakt](http://huddinge.se/lov/talangjakt). Talangjakten på Instagram: [@mitt\\_hudd](https://www.instagram.com/mitt_hudd).

## SOMMARTORG

10/6–19/8 kl. 12–15. Platser: torget i Skogås, torget i Vårby gård och Flemingsbergsparken i Flemingsberg. Platserna förvandlas till kreativa, kul mötesplatser för alla sommarlediga barn och ungdomar. Varje dag erbjuds olika aktiviteter. Det blir livemusik, kapphästridning, dans, måleri, pingis, brädspele, blomplantering, bokcirkel och kanske ett och annat disco.



**DROP IN-BASKET FÖR ALLA** i Skogås på 3 x 3-planen vid Östra grundskolan varje vecka till och med 13/8. Kom, häng och spela basket med Huddinge baskets coacher tisdag–torsdag kl. 12–14. Kom ihåg bra gymriskor och fyllt vattenflaska!

## H.A.N.G HELA SOMMAREN

till och med vecka 34:

→ **Flemingsbergs fotbollsplan**

måndag–fredag kl. 15–20:

Fotboll, kickboxning, basket och dans för alla – en del fotbolls- och basketpass är riktade till flickor.

→ **Vårbyparkens bollplan**

måndag–fredag kl. 13–18.

Fotboll alla dagar och kickboxning på tisdagar och torsdagar. Vid kraftigt regn och oväder ställs aktiviteten in. Mer info: [instagram.com/hanghuddinge](https://www.instagram.com/hanghuddinge).

# Sommarlo i Huddin

Coronaläget påverkar hur många deltagare som ryms på vissa aktiviteter. Alla som vill vara med får kanske inte plats. Ledarna följer rekommendationer från myndigheterna och bestämmer vilka som får delta.

## FOTBOLLSFESTIVAL PÅ VÅRBY-

**PARKENS IP** för den som är 7–12 år tisdag 30/6–fredag 3/7 kl. 14–17. Fotbollsövningar, fika och matcher. Allt är gratis och någon anmälan behövs inte. Det är bara att dyka upp. Arrangör: Korpen.

## SOMMARHÄNG I FULLERSTA-

**PARKEN** varje lördag kl. 12–15 mellan 27/6 och 15/8. Idrott, skapande aktiviteter och dans för barn 6–12 år. Ingen anmälan krävs. Cafété och secondhandaffären har öppet samma tid. Arrangörer: Röda Korset i samarbete med Huddinge kommun.

## CREATIVE VÅRBY SOMMAR

– teaterlek, bild och form i Vårby gård med Odessa & Mafas. På torsdagar – 2/7, 9/7 och 16/7 – kl. 13–14.30. För barn mellan 8 och 12 år. Drop in, max 15 barn per tillfälle. Samling på ABF Kultur- och bildningscenter, aktiviteten sker utomhus. Det är gratis, barnen får dricka och riskakor. Arrangör: ABF Huddinge. Mer info: [huddinge.abf.se](http://huddinge.abf.se).

## MUSIKVERKSTAD FÖR INTELLEKTUELLT FUNKTIONS-

**NEDSATT** på Stråkvägen 15 under vecka 28, måndag–fredag kl. 10–12.15. Anmälan till Gunilla Wester ([gunilla.wester@abf.se](mailto:gunilla.wester@abf.se)). Arrangör: ABF Huddinge. Mer info: [huddinge.abf.se](http://huddinge.abf.se).

## BAMSE OCH LOVA SJUNGER OCH DANSAR

på Vårbystranden lördag 8/8 kl. 13. Att Bamse och Häxans dotter Lova tycker om sång och dans är ingen hemlighet och de vill gärna att alla är med! Tillsammans med publiken bjuds det på kända barnsånger och rörelser för hela kroppen. Begränsat antal platser. Boka biljetter till föreställningen genom Expose förening: [info@exposeforening.se](mailto:info@exposeforening.se).



**DANCE CAMP** – måndag–torsdag kl. 12–15. Prova jazz, showdance och commercial:

→ 29/6–2/7 i Kulturskolans lokaler i Skogås.

→ 3–6/8 på dansbanan i Vårby gård. Vid dåligt väder flyttas lägret till ABFs lokaler.

→ 10–13/8 i Flemingsbergsparken. Vid dåligt väder flyttas danslägret inomhus.

Gratis, men anmälan till [info.huddinge@abf.se](mailto:info.huddinge@abf.se). Mer info: [huddinge.abf.se](http://huddinge.abf.se).



V  
ge



**PRÖVA FRIIDROTTENS OLIKA GRENNAR GRATIS**, till exempel längdhopp, höjdhopp, 60 meter och kulstötning i Visättra sportcenter vecka 33, måndag–fredag kl. 9–15. Friidrottsskolan är för barn och ungdomar födda 2007–2014 och gratis för alla barn som bor i Visättra och Flemingsberg. Arrangör: Huddinge AIS. Läs mer om friidrottsskolan och anmälan på [huddingefriidrottsskola.se](http://huddingefriidrottsskola.se).



Se vad som händer  
mer på sommarlovet:  
[huddinge.se/lov](http://huddinge.se/lov).

**AYLAS LYXIGA LÅTAR** i Flemingsbergsparken lördag 15/8 kl. 13 och i Stortorpsparken i Trångsund 22/8 kl. 13. Kom och rocka med Ayla Kabaca – poppis bland barn och känd från Barnkanalen. Ingår i Parksommar. Begränsat med platser. Boka på 073-519 15 54, [ines.merai@ibnrushd.se](mailto:ines.merai@ibnrushd.se). Mer info: [huddinge.se/parksommar](http://huddinge.se/parksommar).

#### **R - WHO R WE?" FREESTYLE**

**PHANATIX** – breakdance på dansbanan i Vårby gård onsdag 26/8 kl. 14.30, Dansföreställningen "R" är en invitation in i en tidsficka där fem breakdansare, fyra killar och en tjej, genom rörelsen utforskar vem de är. Alla har en historia att berätta, ett förflutet som gör dem de personer de är i dag. Begränsat antal platser. Boka via ABF på 072-29 300 67.

#### **DESSA FRITIDSGÅRDAR HAR ÖPPET**

**Vårby:** Öppet hela sommaren för 13–16-åringar, måndag–fredag kl. 12–15 och kl. 16–18.30.

**Skogås:** tisdag-fredag kl. 14.30–17 och kl. 18–21.

**Flemingsberg:** måndag–torsdag kl. 15–20 och fredag kl. 15–21.30.

**Digitala fritidsgården** har alltid öppet på **instagram @unghuddinge**. Varje vardag är det livesändning kl. 16–21.

Det finns fler fritidsgårdar i Huddinge och ibland ändras öppettiderna håll koll på [huddinge.se/ung](http://huddinge.se/ung).

**Torpet ungdom och Utsälje ungdom** har stängt. Öppnar åter fredagen 21/8.

Kommunens mobila fritidsledare jobbar under sommaren över hela Huddinge måndag–söndag kl. 16–24 i samarbete med fältsekreterare.

#### **SOMMARBOKEN**

Sommar = tid att läsa! Passa på att vara med i Sommarboken, så får du dessutom en bok. Gör så här:

- 1 Hämta ditt Sommarboken-häfte på biblioteket. Passa på att låna en hög med böcker – vilka du vill.
- 2 Läs, läs, läs!
- 3 Skriv och berätta om vad du har läst i häftet. Lämna in till ditt bibliotek senast 24 /8.

Biblioteken i Huddinge har öppet hela sommaren, öppettider finns på [bibliotek.huddinge.se](http://bibliotek.huddinge.se).

# Många guldkor på hemmaplan

Äventyret väntar runt hörnet. Du behöver inte ta dig långt hemifrån för att hitta på något nytt i sommar.





FOTO: MAJA BRAND

## GOTT OCH BLANDAT FRÅN SUNDBY, GÖMMAREN OCH FULLERSTA

På **Sundby gård** kan du vandra, hyra kanot, bada, besöka muséet Litografiska och fika eller äta en bit mat på värdshuset. Följ slingan mot Gladövik och passera över den fina flytbryggan över Örlången och träffa de gulliga getterna.

Ta en fika och kika på konst på **Fullersta gård** eller ta cykeln en bit längre bort till Café Nytorp intill Källbrinks IP. Här ligger **Gömmarens naturreservat** med fina leder, nya grillplatser och flera bad från både klippa, brygga och strand. Ta gärna med hunden, det finns två hundbad, ett på norra sidan och ett på södra sidan av sjön.

Träna gratis i **Rådsparken** – lokala aktörer har träningspass i parken nära Huddinge centrum tisdagar kl. 18.30 och torsdagar kl. 17.30. Prova jympa, yoga, zumba, fysträning och mer i det gröna. Max 50 deltagare kan samlas för varje pass. Först till kvarn. Mer info: [huddinge.se/traningiradsparken](http://huddinge.se/traningiradsparken).

## MASSOR AV IDROTT OCH RÖRELSE I VISÄTTRA OCH FLEMINGSBERG

Har du inte besökt **Visättra sportcenter** är det hög tid. Det är en av länets största idrottsanläggningar. Gå en runda frisbeegolf eller välj mellan motionsspår i olika terräng. Det finns även utegym och ramper för skate och MTB vid Capital bikepark. Strax intill hittar du **Flemingsbergsskogen** som bjuder på vacker natur som lämnats orörd i årtusenden. Om du följer Sörmlandsleden kan du vandra genom reservatet till **Gladö och Kvarnsjön** och avsluta med ett skönt bad. Glöm inte packa med picknick.

Gå på Zumba i **Flemingsbergsparken**. Ledare är Gabi Morales Bustos. Måndagar kl. 18 och lördagar kl. 10.30. Både för barn och vuxna och det är gratis.

## FISKA I VÅRA SJÖAR

Tänk på att du måste ha fiskekort om du ska fiska i **Huddinges sjöar**. Skaffas via [sportfiskarna.se](http://sportfiskarna.se), som ger dig tillgång till tio sjöar i Huddinge kommun. Är du under 15 år fiskar du gratis.

## ÄVENTYR PÅ HÖG HÖJD I FLOTTSBRO OCH PÅ KORPBERGET

När du har ledsnat på solen är Kungens kurva det perfekta besöksmålet. Här finns **Bounce** (begränsade öppettider pga corona, kolla innan du åker), Heron city och Ikanogallerian där du kan spela äventyrsgolf, fångas i ett escape room, äta gott och hitta mängder av butiker.

I **Flottsbro** finns massor av upplevelser att välja mellan: bad, mountainbiketacks, bangolf, downhill cars med mera. Den fantastiska vyn över Albysjön och Mälaren når du genom att helt enkelt ta dig upp för skidbacken så långt det går. Ta med egen picknick eller ät på värdshuset. Mer info: [flottsbro.se](http://flottsbro.se).

Strax intill Vårby gård ligger **Korpberget** med magisk utsikt över Mälaren. Det är lätt att ta sig upp, en promenad på en stenlagd serviceväg tar dig upp till toppen via p-platsen på Pilgrimsvägen. Njut av solnedgången, kanske tillsammans med en kär vän! På väg ned från berget kan du ta ett svalkande bad vid **Vårbybadet**, här finns brygga, kiosk och boulebana och bra parkeringsmöjligheter.

## BAD OCH TRÄNING LÄNGS MED DREVVIKEN

Längs **Drevviken** finns flera härliga badplatser: Stortorpsbadet, Sjöängsbadet, Mörtviksbadet, Badussen och Lännabadet.

I Skogås finns **Nytorps mosse** med både boulebana och skatepark som är öppen för alla. Här finns också Skogås racketcenter där du kan prova padeltennis och andra racketporter. Ta dig runt hela **Huddingeleden**: Packa picknick och badkläder i ryggsäcken och ta dig runt hela Huddingeleden i sommar till fots eller med cykel. Du kan börja gå till exempel vid Trångsunds station eller vid Sjöängsbadet. Du hittar Huddingeleden här: [naturkartan.se/huddinge](http://naturkartan.se/huddinge).



# B

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ



Bilden från sjön Drevviken i Trångsund togs i april i år av Kennet Brandt. Han ligger också bakom bilden på sidorna 10–11.

# Fota Huddinges vackra sjöar!

Vi har fantastiskt vackra sjöar i Huddinge som fler borde få upptäcka. Dela med dig av dina bilder eller filmer.



Använd **@huddinge\_huddinge** och **#varthuddinge** så sprider vi vidare.



[facebook.com/Huddingekommun](https://www.facebook.com/Huddingekommun).



Skicka bilder, inte filmer, till:  
**varthuddinge@huddinge.se**.

Skriv gärna vilken sjö och varför du tycker så mycket om den.



## Information om coronaviruset

Information om corona och covid-19 för dig som bor i Huddinge: [huddinge.se/coronaviruset](https://huddinge.se/coronaviruset).

## Lyssna på Vårt Huddinge

Vårt Huddinge finns också inläst. För dig som inte provat så blir det ungefär som att lyssna på radio: [huddingetaltidning.se/varthuddinge](https://huddingetaltidning.se/varthuddinge). Den finns också som mobil app. Klicka på Publikation och välj Vårt Huddinge efter installation.



## Förtydligande

I förra numret av Vårt Huddinge fanns uppgifter om restider från Flemingsberg. Siffrorna avsåg ett framtida Flemingsberg med all infrastruktur utbyggd.