

Trygghetsskapande självförsvar för unga kvinnor i Sofielund

– Den som kan försvara sig själv utstrålar trygghet och är därför mindre utsatt för risker.

Det säger Selvi Bajram, som håller kurser i självförsvar framför allt för unga kvinnor. Den 4 april startar hon en kurs för tjejer från Sofielund. Fastighetsägare Sofielund och vår medlem Länsförsäkringar Skåne sponsrar.

Känn dig tryggare

– Kursen ger dig tillgång till krafter som du redan har inom dig, säger Selvi Bajram. En del vet du inte om, annat har du antagligen fått lära dig att flickor inte ska ägna sig åt. Vi pratar, jag visar och sedan övar vi tillsammans tills det känns självklart. När man kan det här känner man sig också mycket tryggare.

Det handlar inte om att slåss för att försvara sina prylar. Sådana risker ska man inte ta, menar Selvi. Däremot är det viktigt att våga göra motstånd om man själv blir attackerad.

Det lönar sig att göra motstånd

– En ganska vanlig och naturlig reaktion är att "frysa" och alltså inte göra någonting. Men med lite träning kan man motstå den instinkten och i stället göra motstånd. Och det lönar sig nästan jämt! Statistiken visar att 80 procent av de kvinnor som gör motstånd klarar sig från en attack, eftersom angripare vill ha lätta offer. Den som ändå blir utsatt klarar sig ofta mycket bättre psykiskt efteråt än de som inte kunde eller vågade.

– Det allra viktigaste tycker jag är att vi tränar på att handla när man är stressad, säger Lina Peters som är en av hennes elever. Det gör att vi verkligen kan använda det vi lär oss om det skulle behövas. Och så är det väldigt kul. Träningen är både rolig och lätt att förstå. Vi lär vi oss också att undvika sånt som ökar riskerna att råka illa ut, som att ha blicken fäst i mobilen eller ha hög musik i hörlurar när man egentligen behöver ha full koll på omgivningen

Självförsvar i all ära: vore det inte bättre att skapa ett samhälle där ingen behövde försvara sig mot attacker?

– Absolut! Men tills det inträffar är det bra att veta hur man undviker att bara bli ett offer. Självförsvar är som simning: det är himla bra att kunna, säger Selvi Bajram.

FAKTA OM Selvi Bajram

Kursledaren Selvi Bajram har ägnat sig åt kampsport i 15 år. Hon har svart bälte i taekwondo och är en av endast tre kvinnliga instruktörer i modern Krav Maga i Sverige.

FAKTA OM Länsförsäkringar Skåne

Länsförsäkringar Skåne arbetar aktivt med att förebygga skador och öka tryggheten i Skåne. Bolaget erbjuder sedan länge kurser i till exempel hjärt- och lungräddning och halkkörning. Nu vill de testa och se om det finns intresse också för en introduktion i självförsvar.



– Ju mer du stärker din egen trygghet, desto svårare är det att ta den ifrån dig, säger Selvi Bajram som håller kurser i självförsvar för unga kvinnor. Passa på när hon kommer hon till Sofielund!



– Redan tanken på att jag kan göra motstånd och ta mig ur ett angrepp gör att jag känner mig säkrare, både fysiskt och mentalt, säger Lina Peters som gått en självförsvarskurs hos Selvi Bajram.

FAKTA OM KURSEN I TRYGGHETSSKAPANDE SJÄLVFÖRSVAR

För vem?	Kvinnor från Sofielund. Du måste vara minst 18 år gammal. Däremot behöver du inte vara vältränad.
Var?	Redline Training Center, Ystadvägen 46, Malmö.
När?	Sju träningspass med start onsdag den 4 april: onsdagar 16.30–17.45, söndagar 13.00–14.30.
Vad kostar det?	299 kronor.
För dyrt?	Den som deltar minst sex av de sju gångerna får tillbaka 199 kronor från Fastighetsägare Sofielund, som sponsrar utbildningen.
Anmäl dig här:	www.lansforsakringar.se/skane/sf

Trygghetscertifiering gör det säkrare att bo i Sofielund

I höstas inledde Fastighetsägare Sofielund en satsning på trygghetscertifiering av fastigheter i området. Inspektionerna genomförs av vår medlem Länsförsäkringar Skåne och innebär att man går igenom och kollar sådant som kan påverka tryggheten i fastigheten – både för dem som bor där och dem som äger den.

Senast ut var fastighetsägaren Lifra, som i februari fick fastigheten på Nobelvägen 21–23 inspekterad. Huset rymmer butiker, kontor, lägenheter och den kända träffpunkten Yalla Sofielund – liksom Fastighetsägare Sofielunds eget kontor. Samma dag kontrollerades också fastigheter på Rasmusgatan, Mogensgatan och Köpmannagatan som ägs/förvaltas av Lifra.

En viktig roll för tryggheten

– Lifra är en förebild som tillsammans med HSB, Fastighetsägare Syd, Heimstaden och MKB redan från starten har varit engagerad i det BID-projekt som är grunden för allt vi gör inom Fastighetsägare Sofielund. Lifra äger och förvaltar många fastigheter i Malmö och har alltså en viktig roll i stadens satsning på ökad trygghet för invånarna, säger föreningens utvecklingssamordnare Hjalmar Falck.

Brf Cykeln, Carlssons Europeiska, Brf Lönnen samt Brf Sevedsgården hör också till dem som redan hunnit trygghetscertifiera fastigheter.

Låsen oftast den svaga punkten

Anders Krasse, förvaltare på Lifra, och hans medarbetare visade runt Länsförsäkringars inspektörer i de aktuella fastigheterna.

– Jag är så klart nyfiken på resultatet, säger han. Vi jobbar hårt med trygghetsskapande åtgärder, och det kommer att kännas bra om vi får ett kvitto på att vi är på rätt väg.

Inspektionerna handlar om sådant som belysning, lås, brandskydd och utrymningsvägar, men också om att entréer, lägen-



Under en trygghetscertifiering går Länsförsäkringar igenom allt som är viktigt för säkerheten i en fastighet.

heter och förråd är tydligt utmärkta så att det är lätt att hitta.

Andreas Johansson från Länsförsäkringar Skåne såg nöjd ut när han bockade av de olika kontrollpunkterna i protokollet. Han har genomfört ett antal inspektioner i Sofielund och har lagt märke till var de svagaste punkterna finns i husens trygghetspaket:

– Det vi oftast upptäcker är att låslösningar för vind och kallare inte håller måttet. En annan sak är att låskoder är möjliga att använda nattetid, koderna kan komma på drift, och det bidrar till att obehöriga personer kan ta sig in i fastigheten. Fastighetsägarna är tacksamma för våra påpekande och åtgärder för att klara kraven för trygghetscertifiering.

Undersöker trygghetscertifiering för villaägare

Totalt har nu sju fastigheter certifierats och lika många är på gång, och inom kort kommer det även upp skyltar och diplom i och på de fastigheter som godkänts hittills.

– Tillsammans med Länsförsäkringar Skåne tittar vi också på en modell för villaägare, säger Hjalmar Falck.

Hjalmar är också den som ni ska kontakta om ni vill veta mer om trygghetscertifiering: telefon 040-34 57 50.

SOFIELUND: 13 000 invånare och minst 1 200 företag!



Kommunalråden Andreas Schönström och Märta Stenevi var några av deltagarna vid ett möte på Fastighetsägare Sofielund.

Fastighetsägare Sofielund, Malmö stad och arkitektbyrån White genomför just nu en mappning av Sofielund. Deras analys omfattar redan över 1 200 verksamheter i området: produktion, antal anställda, omsättning, fastighetsbestånd med mera. Den bildar en uppdaterad stadsdelsatlas av området och dess nästan 13 000 invånare.

Sofielund kännetecknas av rimliga hyror, en tolerant miljö och en unik mix av mindre och större verksamheter. Här finns allt från frisörer, bagare och livsmedelsföretag till spännande kulturutövare – och en slips- och kravattfabrik med världen som marknad. Både Putin och Trump bär slisar tillverkade i Sofielund!

– Den stora utmaningen inför framtiden är att bevara Sofielunds känsliga ekosystem och inte förstöra det som finns och fungerar när vi nu ser hur vi tillsammans kan utveckla området och stödja allt detta värdeskapande, säger Fastighetsägare Sofielunds utvecklingssamordnare Hjalmar Falck. Arbetet fortsätter nu med bland annat en stråkanalys för hur gång- och cykeltrafik och transporter ser ut i området. Följ det på www.fastighetsagaresofielund.se

Klottrarna förstör barnens konst



Det är tyvärr ingen hejd på hur klottrare väljer att förstöra både skolbarnens konst och konstnärskollektivets konst. Det handlar om stora summor som vi nu klottersanerar för. Just nu är det klottrare som taggar i Nobel tunneln och tyvärr sprider sig detta än mer i staden.

– Jag tror inte de som klottrar förstår hur sanerandet skadar och förstör fastigheten, säger en fastighetsägare i Sofielund som kommer med förslaget:

– Koppla namn till taggare för att kunna lagföra dem och kräva skadestånd. Det är inte rimligt att fastighetsägare eller skattebetalare ska drabbas så här.

SNART CYKELBANA LÄNGS HELA NOBELVÄGEN

Arbetet med ny cykelbana längs Nobelvägen är i full gång. När det är klart i december kommer hela Nobelvägen att ha fått cykelbana. Läs mer på fastighetsagaresofielund.se



Följ oss på sociala medier



Nu finns vi på både Facebook, Instagram och LinkedIn. Sök "BID Sofielund" och följ oss där!

Vårens program för seniorer

Är du senior i Sofielund? På vår hemsida hittar du vårens program där Fastighetsägare Sofielund är en av medaktörerna: fastighetsagaresofielund.se



YALLA SOFIELUND SÖKER PARTNERS



Yalla Sofielund är ett socialfondsprojekt som samarbetar med Fastighetsägare Sofielund. Projektet har snart pågått i två år och bygger på Yalla Trappans metoder och koncept. På Yalla Sofielund kan människor som står långt från arbetsmarknaden arbetsträna för att bättre förstå det svenska samhället.

Nu söker Yalla Sofielund hjälp för att få ut sina deltagare. Ett par fastighetsägare i området har redan provat och de anställde sina deltagare direkt. Och nu hoppas vi att fler vill nappa på detta.

Läs mer på fastighetsagaresofielund.se

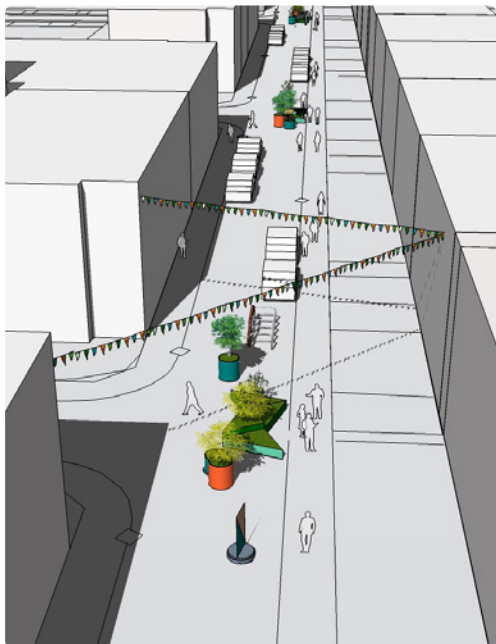
Läs mer om medlemsmötet och årsmötet

Den 19 mars var det medlemsmöte och årsmöte för Fastighetsägare Sofielund. Mötet inleddes med att Andreas Schönström, kommunalråd för teknik, miljö, trygghet och ordförande i tekniska nämnden, talade om tryggheten i vår stadsdel. Därefter följde ordinarie årsmöte i föreningen Fastighetsägare BID Sofielund.

Läs mer om mötet på fastighetsagaresofielund.se



Ommöblering på Rasmusgatan och Jespersgatan i april



PÅ GÅNG:

- Måndag den 9 april–onsdag den 11 april kommer gatan att möbleras. Först placeras cykelställ och stora planteringslådor och urnor ut. Därefter fylls dessa med jord och färgglada växter.
- Torsdag den 12 april stängs Rasmusgatan 17–20 och 22 av för biltrafik klockan 08.00–16.00. Framkomligheten löses genom att tillfälligt dubbelrikta trafiken på angränsande gator.
- Den 13 april klockan 08.00 börjar den nya omlott parkeringen gälla på Rasmusgatan och Jespersgatan.



Nu är det dags att ta ytterligare ett tag om Rasmusgatan och Jespersgatan, som ska få både cykelställ och planteringslådor. På två ställen längs Jespersgatan placeras gatukontoret i april ut den så kallade Malmömodellen av cykelställ. Längs både Rasmusgatan och Jespersgatan införs samtidigt omlott-parkering för att dämpa hastigheten. Metoden innebär att man skapar grupper av parkeringsplatser på ömsom ena sidan av gatan, ömsom på den andra.

Tryggare och trivsammare

– Det är många boende som har önskat att vi ska göra gatan tryggare och få ner hastigheten, säger Hjalmar Falck som är utvecklingsledare på Fastighetsägare Sofielund. Samtidigt passar vi på att göra den trivsammare med mer grönt i gaturummet så att fler kan vistas ute här.

Längs Rasmusgatan kommer man att placera ut urnor för växter. Totalt blir det nio urnor och tre större planteringar med allt från mindre träd och buskar till perenner, gräs och ormbunkar i gatukorsningarna. Arbetet är ett samarbete mellan gatukontoret och Fastighetsägare Sofielund och ska ge en trivsammare gatumiljö.

– Det ska bli riktigt roligt att skapa något på de här gatorna, säger Tina Giannopoulou på gatukontoret. Och så hoppas vi kunna ha en lite större omplantering med boende i juni och kanske något evenemang i september.

Barnen hjälper till

Odlingsföreningen Växtväcket håller i planeringsarbetet tillsammans med barn i området. Boende som vill hjälpa till är välkomna att vara med i grävandet.

– Vi har bjudit in barn från områdets förskola och från fritidsverksamheten på skolorna här. Vi håller på en hel dag med planteringar och så bjuder vi på grillad korv och lite annat, berättar Sara Stiber från Växtväcket. Till vår hjälp har vi pedagoger och konstnären Eileen Laurie.

Få hjälp med din ansökan till investeringsstödet Klimatklivet



Torsdag den 12 april klockan 9–12 arrangeras årets första skrivarverkstad för Klimatklivet. Skrivarverkstaden innefattar både information och en workshop med fokus på både generell information, erfarenhetsutbyte kring skrivprocessen och konkret hjälp för hur man ska göra sin ansökan.

Klimatklivet är ett investeringsstöd för åtgärder som minskar växthusgasutsläpp på lokal eller regional nivå. Exempelvis kan företag, kommuner och andra organisationer söka stöd för

att sätta upp laddstolpar, göra energikonverteringar, utföra informationsinsatser, ta vara på restvärme med mera. Mer information om stödet finns på www.naturvardsverket.se/klimatklivet

Skrivarverkstaden arrangeras i samarbete med Malmö stad och Fastighetsägare Sofielund. Länsstyrelsen Skånes klimatklivshandläggare finns på plats under hela förmiddagen för att ge råd, tips och se närmare på det som just du behöver hjälp med.

Anmäl dig till skrivarverkstaden via den här länken: bit.ly/klimatkliv