

# HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 1 | 2015

MÖT TEATERCHEFEN

## LINUS TUNSTRÖM

INSPIRATION: INRED  
SMART PÅ 25 KVADRAT

Förenkla ditt hem med fin förvaring

**MILJÖSMARTA STÄDTIPS**

Hållbara hem för ett hållbart Uppsala

CHOKLADBOLLAR PÅ 4 NYA SÄTT

Vi  
hjälp dig  
i försäkrings-  
djungeln!



**Varsågod!**  
Vi bjuder på  
hemförsäkring  
i 2 månader.



## Din trygghet är viktig för oss

En bra hemförsäkring är en viktig del i ett tryggt boende. Därför bjuder vi dig som är nyinflyttad hos Uppsalahem på två månader hemförsäkring hos Trygg-Hansa för din nya bostad. Automatiskt och kostnadsfritt! Efter de två månaderna väljer du själv om du vill fortsätta med försäkringen eller inte.

Du som redan bor hos Uppsalahem får också ett fördel-

aktigt erbjudande hos Trygg-Hansa: betala för 10 månader, och få 12 månader hemförsäkring. Och samlar du fler försäkringar hos oss kan du få upp till 20 procent samlingsrabatt.

För mer information, eller för hjälp att teckna försäkring, ring Trygg-Hansas kundservice på **0771-111 669**. Vi finns på plats varje dag klockan 7-21.

I samarbete med



## FRÅGOR OM DITT BOENDE

Ditt kontor tar hand om alla dina frågor som rör ditt boende. På informationstavlan i din trappuppgång kan du se vem som är kvartersvärd och fastighetstekniker i ditt område.

### FELANMÄLAN VI HJÄLPER DIG NÄR DET INTE FUNKAR!

Det ska vara enkelt att felanmäla. I vårt webbformulär kan du snabbt och enkelt anmäla fel. Det hittar du på: [www.upsalahem.se/felanmalan](http://www.upsalahem.se/felanmalan). Om felet är akut och du behöver komma i kontakt med någon personligen kan du ringa till ditt kontor så hjälper vi dig.

### JOURNUMMER

Övrig tid kan du ringa journumret för akuta fastighetsskador: telefon 018-24 01 00 vardagar 16.30-08.00 och helger 00.00-24.00. Tänk på att om felet inte är akut - det vill säga en fara för person- eller fastighetsskada, kan du själv få bekosta uppdraget.

### NYCKEL I TUB

När vi ska utföra servicearbeten i ditt hem behöver vi komma in. För att du inte ska behöva vänta på oss har vi installerat en nyckeltub i din ytterdörr, där du kan lägga nyckeln vid ett planerat arbete.

### STÖRNING

Om du blir störd av dina grannar och inte själv har möjlighet att prata med dem så ta kontakt med Uppsalahem. Dagtid kontaktar du ditt kontor. Från kl. 19.00-07.00 varje dag har du tillgång till vår störningsjour som du når på telefon 018-240 100.

### FRÅGOR OM FIBERNÄTET!

Har du frågor om nedsläckningen av kabel-TV-nätet så kan du nu ringa vår extra kundtjänst på 08-403 048 14 från kl.10.00-19.00! (lunchstängt mellan 14.00-15.00)

### NYHETSBRV & SMS

Missa inte att anmäla din e-postadress och ditt mobilnummer på vår webbplats så att du får viktig information direkt i din inkorg.



## INNEHÅLL

Porträtt Linus Tunström	4
Styling By Bobutiken	7
Tre rum och kök på 25m <sup>2</sup>	8
Smart förvaring	12
Det gröna bostadsbolaget	14
Städa miljösamt	15
Chokladdollar på 4 nya sätt	18
Ett levande Uppsala	20
Ett hållbart Uppsala	22
Uppsalahem informerar	24
Frågor & svar	26



HEMLÄNGTAN | NR 1 | 2015 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

ANSVARIG UTGIVARE Mikael Rådegård, vd Uppsalahem. Uppsalahems kommunikationsavdelning. GRAFISK FORM Stegforsteg AB  
FOTO Samir Hadj, Ikea, Rusta, Anders Tukler. E-POST [hemlangtan@upsalahem.se](mailto:hemlangtan@upsalahem.se) POSTADRESS Uppsalahem AB (publ).  
Box 136, 751 04 Uppsala VÄXEL 018-727 34 00 WEBB [www.upsalahem.se](http://www.upsalahem.se) ORG.NR. 556137-3589

### UPPSALAHEM & BOBUTIKEN

Telefon: 018-727 34 00  
Besöksadress: S:t Persgatan 28  
[info@upsalahem.se](mailto:info@upsalahem.se)  
[bobutiken@upsalahem.se](mailto:bobutiken@upsalahem.se)

### ÖPPETTIDER:

Måndag - torsdag 08.00 - 18.00  
Fredag 08.00 - 16.30

### UTHYRNINGEN:

018-727 36 00  
[uthyrningen@upsalahem.se](mailto:uthyrningen@upsalahem.se)

### Uppsalahem Östra (Sala backe)

Telefon: 018- 727 36 62  
Besöksadress: Brantings torg  
[ostra@upsalahem.se](mailto:ostra@upsalahem.se)

### Uppsalahem Västra (Eriksberg)

Telefon: 018-727 36 63  
Besöksadress: Ekebyvägen 15  
[vastra@upsalahem.se](mailto:vastra@upsalahem.se)

### Uppsalahem City

(city & ytterområden)  
Telefon: 018-727 36 61  
Besöksadress:  
Vattholmavägen 16B  
[city@upsalahem.se](mailto:city@upsalahem.se)

### Uppsalahem Södra

(Gottsunda)  
Telefon: 018- 727 36 64  
Besöksadress:  
Stenhammars väg 6  
[sodra@upsalahem.se](mailto:sodra@upsalahem.se)

### TELEFONTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

### BESÖKSTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

### WEBB:

[www.upsalahem.se](http://www.upsalahem.se)





# TEATERN *ska kännas som* HEMMA

Uppsala Stadsteater är en lysande stjärna på Sveriges teaterhimmel med många spännande uppsättningar, vilket den konstnärlige ledaren och vd:n Linus Tunström har stor del i. Här finns något för alla och alla ska känna sig välkomna!

**HUSET DÄR STADSTEATERN** ligger, ritades av stadsarkitekt Gunnar Leche år 1948, då som lokal till Folkets Hus. I samma veva som Folkets hus stod klart satte planerna på en stadsteater fart och den 23 september 1950 var det dags för premiärföreställningen då Kungliga Teatern framförde Mozarts Figaros bröllop.

Nu har det gått nästan 65 år sedan Uppsala stadsteater öppnade och regissören Gösta Folke var teaterchef. Idag heter teaterchefen Linus Tunström, han är inne på sitt åttonde år som teaterchef. Nyligen tilldelades han H.M. Konungens medalj i Åttonde storleken i högblått band. Detta för sina förtjänstfulla insatser som regissör och teaterchef.

Själv beskriver han sig först och främst som pappa till sin treåriga dotter, men också som VD och teaterchef på Uppsala stadsteater. En teater som han vill ska vara Uppsalas stolthet, och det är den verkligen. Stadsteatern är en av Sveriges mest framgångsrika både bland publik och teaterkritiker.

Linus har ett högt inre varv berättar han, mycket ska hända och han brinner för sitt arbete att skapa. Han vill ha en bred teater för alla. Teaterbesökaren är inte en viss typ av människa utan teatern finns till för alla.

**VAD ÄR DET BÄSTA MED TEATERN?**

– På teatern möts människorna i ett socialt sammanhang, man skrattar igenkännande och alla delar upplevelsen och det som händer på scenen. – Jaha, skrattade den det gjorde jag också. På bion är det mer du och filmen. På teatern kan man känna, uppleva och dela tillsammans.

**VARFÖR SKA MAN GÅ PÅ TEATERN?**

– Du kan gå dit för att bli underhållen och få skratta. Du kan gå dit och få en igenkänning från situationer i ditt eget liv och tänka att precis så där är det faktiskt och det är inte bara jag som upplever det så. Ibland berör teatern ända in på djupet.







**OM LINUS TUNSTRÖM**  
 Ålder: 45 år  
 Bor: På söder i Stockholm  
 Gör: VD och konstnärlig ledare på Uppsala stadsteater

LINUS BOR PÅ SÖDERMALM, I STOCKHOLM I EN VÄCKER SEKELSKIFTESLÄGENHET. KÖKET MED SINA MÅNGA SITTPLÅTSE RÄR HANS FAVORITPLÅTSE.

## Två föreställningar om Uppsala!

**VÄLKOMMEN HIT, VÄLKOMMEN HEM** är en föreställning om Uppsala, ett stadskalas som bjuder in 100 uppsalabor att ta plats på Stora scenen tillsammans med skådespelare och lokala musiker.

**TJOCK-STEFFE** Han ledde den beryktade Uppsalamaffian. Några år senare var Stefan Eriksson VD för ett miljardföretag i London och introducerade spelkonsollen Gizmondo för världen. Det blev konkurs. Flytt till Los Angeles. Och därefter en karriär som Sveriges internationellt mest kände brottsling.

Gå på teater med Uppsalahem, läs mer om hur du gör på s.10

– Ingen teaterupplevelse är den andra lik. Vi jobbar med olika koncept, allt ifrån politisk satir, fars till soppteater. Vi vill förnya och utveckla och spegla samtiden. Vi vågar testa nya saker och nya pjäser. Sedan vill jag att teatern ska vara en plats där man kan hänga. Vi har lunch och en vego-restaurang nere i foajén och på kvällen kan du komma hit och ta ett glas vin i baren. Har du tur kanske någon av skådisarna tittar in och spelar en låt på gitarren. Det händer inte varje kväll, men ibland!

### VAD ÄR DET BÄSTA MED TEATERN?

– Teatern ska kännas som ett hem – det ska vara välkomnande. Dit kan du komma som du är och som du vill vara för dagen. Gör ett oplanerat besök på teatern i dina trasiga jeans eller gör det till en högtidsstund i fina kläder.

### VAD ÄR HEMMA FÖR DIG?

– Ett hem ska vara välkomnande, säger Linus och jämför hemmet med teatern, jag gillar att

bjuda hem folk. Innan jul hade jag en födelsedagsfest för 100 personer och lagade all mat själv. Inte för att jag behövde utan för att jag gillar det. Jag hackar löken perfekt för jag vill ge mina gäster det där lilla extra. Likadant är det på teatern, här lägger alla ner sin själ och gör sitt yttersta. Det där lilla extra för att teaterpubliken ska känna sig välkommen och hemma.

Och när han får gå ut i foajén inför en premiär och publiken strömmar in samtidigt som det rör sig bakom kulisserna och i korridorerna, då är Linus på sin favoritplats.

### VILKEN ÄR DIN FAVORITPLÅTSE HEMMA?

Hemma är favoritplatsen köket. Påminner köket om teatern? Kanske, säger Linus, – Båda är ställen där man umgås.

– Vårt kök hemma är till för att umgås och laga mat i, vi har en lång bänk så att man kan sitta i fönstret, stolar så man kan sitta lite överallt. Jag gillar att laga mat och jag gillar att dela med mig av min matlagning.

# STYLING BY BOBUTIKEN

Med åren behöver tapeter, golv och kök bytas ut i våra hem och på så sätt kan husen leva länge, längre än oss! För att du ska få det precis som du vill ha det hemma när det är dags att renovera, finns Bobutiken som en viktig länk mellan dig, hantverkarna och Uppsalahem.



## Självhäftande dekorationer ger en ny look

**I FEBRUARI** släppte IKEA kollektionen SPRUTT på alla varuhus i Sverige. Kollektionen består av förvaringsmöbler och smarta inredningsdetaljer som roliga självhäftande dekorationer. Ett lätt sätt att fräscha upp i ett rum.

**TÄNK PÅ!** Att de självhäftande dekalerna är enkla att fästa på alla släta, rena och torra ytor. Ömtåliga underlag, som t.ex. tapeter, kan skadas när dekalen tas bort. Fäst därför aldrig dekalen på underlag du är rädd om.

## VÅRENS TRENDER!

I slutet av januari var det FOMREX-mässa där vårens trender i heminredning presenterades. Bobutiken var på plats och kan berätta att många av trenderna håller i sig från 2014.

**PASTELLER MED ROSA I TÅTEN** är fortfarande inne samt att blanda gammalt och nytt. Man kan fortfarande se naturmaterial som trä, metaller som mässing och marmor i mycket av inredningen. Grafiska mönster är fortfarande hett, det passar jättebra ihop med pasteller och naturmaterial. Tips! Du kan hitta kuddar i grafiska mönster i nästan alla affärer.

**BLÅTT ÄR VÅRENS STORA FÄRG**, från babyblå och mintblå till djupaste midnattsblå. Tips! Blanda marint med turkos.

**HAR DU GRÖNA FINGRAR?** Krukväxterna från 70-talet är tillbaka och även amplar och piedestaler. **TIPS!** Fynd rotting och andra 70-tals grejer på loppis!



## EVENTKALENDER I BOBUTIKEN

**7 MARS TRENDER 2015**  
 Johanna Hulander presenterar årets trender från klockan 10-15, klockan 12 får du möjlighet till kostnadsfri inredningshjälp.

**11 APRIL MÖT UPPSALAHEM**  
 Ställ frågor och få information om Uppsalahem från klockan 10-11. Det kommer även finnas möjlighet att se vår visningslägenhet i nya Linnéhuset!

**20-23 MAJ STADSODLING**  
 Få inspiration till stadsodling! Det hålls föredrag och trädgårdsmästare svarar på frågor.





## 3 RUM OCH KÖK PÅ 25M<sup>2</sup>

Caroline bor i ett rum med kokvrå. Rummet är smart inrett så man får känslan av att det är flera rum i rummet. Hemlängtan har varit hälsat på hemma hos Caroline för att få lite compact living-tips och inspiration.

**HUR HAR DU TÄNKT NÄR DU MÖBLERADE DINA 25 KVADRATMETER?** Jag vill ha ett personligt hem som känns som jag. Jag tycker om sent 50-tal och tidigt 60-tal och har handlat mycket av mina möbler på second hand. Allt kan alltid bytas ut. Sedan har jag försökt att dela upp rummet i sektioner för att få en känsla av att rummet är större än vad det egentligen är. Allt eftersom fler möbler kommit till har jag fått utmana min kreativitet. Jag har också ett stort intresse för inredning och efter 5,5 år på ganska få kvadratmeter blir man lite skadad och tänker yteffektivt i alla lägen. Jag har velat skapa mig ett hem där jag trivs och där alla funktioner finns som jag kräver av ett hem. Även om jag nu drömmer om lite större i framtiden, så kommer allt jag lärt mig via Compact living att följa med. Som smarta förvaringslösningar och att möblera mitt i rummet.

**VILKEN ÄR DIN FAVORITSAK I HEMMET?** Åh sak och sak vet jag inte men det är helt klart himmelsängen! Den gör verkligen så det känns som att man är i ett separat rum och att slippa se allt annat runtomkring mig när jag ska sova. Det är viktigt eftersom jag har svårt att varva ner när det blir för rörigt i min omgivning. Det kan lätt kännas stökigt när man har så mycket möbler på så liten yta, då är det väldigt skönt att kunna "stänga om sig".

**DU GILLAR GAMLA PRYLAR BERÄTTA OM DITT MÖBLEMANG?** Jag har köpt lite nytt när jag flyttade in bland annat matbordet, soffan och den vita hyllan med olika insatser, den är perfekt för att gömma papper, tidningar och annat i. Hyllan med skåp i teak, byrån, skrivbordet och brödrosten är exempel på sådant

jag köpt begagnat i second hand-butiker och på loppis. Hyllan med skåp fyndade jag för många år sedan för 250 kr på Helping hand!

**HAR DU NÅGRA TIPS PÅ BRA SECOND HAND I UPPSALA?** Capella på Rackarberget, där har jag bland annat köpt mina högtalare och några stolar. Boländerna är numer en guldgruva för second hand, där finns ställen som; Helping hand, Myrorna, Röda korset Kupan, Erikshjälpen och Återbruket. Gillar man 50- och 60-talsstil som jag finns en mysig butik i Sommaro som heter Retrolyckan och en i Luthagen i korsningen Sysslomansgatan/Odensgatan som heter Ta till vara – Form & Design. Loppisen på Vaksala torg är också väldigt bra och billigt, där fyndade jag min brödrost för några år sedan.





#### SÅ HÄR MÅLAR DU OM KÖKSTOLAR!

På loppis kan du köpa olika fina kökstolar och måla i fina färger. Börja med att slipa och tvätta möblerna, det är viktigt för att få bort smuts och fetter. När du gjort det grundmålas möblerna med en matt grundfärg.

Sedan målar du slutfärg, använd helst snickerifärg. Snickerifärgen finns i olika glans beroende på vilket resultat du vill ha, ju högre siffra på glansen ju blankare blir det. Snickerifärg används för att få en tålig och avtorkningsbar yta.

De flesta färger är vattenburna vilket bland annat innebär att det är kort torktid. Torktiden för vattenburen färg är oftast bara några timmar. För att bestämma vilken kulör du vill ha kan du få bra hjälp hos någon färghandel där de bryter (blandar) till den kulör du vill ha.

#### DET HÄR BEHÖVER DU:

Papper för att skydda ditt golv från spill och färg. Trasa, sandpapper och kloss för att rengöra möblerna. Sedan penslar i olika storlekar så att du kommer åt med färgen överallt. Ta med en bild på möblerna till färghandeln så är det lättare att få hjälp.

#### CAROLINES 5 BÄSTA TIPS OM MAN BOR LITET?

1. Var inte rädd för att möblera mitt i rummet, allt behöver inte stå mot en vägg.
2. Använd gärna möbler för att dela av och skapa rum i rummet.
3. Förvara smart, jag har till exempel alla mina böcker i de vita lådorna på hyllan ovanför soffan. Det ser mindre stökigt ut och blir lättare att dammtorka, något man får göra ofta när man bor så här litet! Lådor under sängen är också ett måste.
4. Se ditt hem som ett permanent boende och inte tillfälligt även om det är litet. Fundera ut vilka funktioner du vill ha i ditt hem för att få hemkänsla så du verkligen trivs.
5. Tänk till så du skaffar "smarta möbler", som mitt matbord t.ex., där det går att fälla ihop båda klaffarna och så har det sex små förvaringslådor för olika ändamål.

#### HYR EN EGEN LITEN LÄGENHET!

Uppsalahem bygger 264 st små ungdomslägenheter för att ge fler unga möjligheten till en egen bostad. Rosendal är beläget i ett naturskönt och grönskande område i södra delen av stan, 3 km från centrum. Det är lätt att snabbt komma ner till centrum eller ut till Mälaren med antingen cykel eller buss.

Lägenheterna byggs i storlekar om 1-3 rok och kommer att mäta från 29-55 m<sup>2</sup>. Mellan lägenheterna blir det trapphus med loftgångar.

För att söka en ungdomslägenhet måste du vara yngre än 27 år. Det finns sedan ingen övre gräns för hur länge du får bo kvar.

I området finns SEB Usif Arena och Blomsterlandet. Området ska byggas upp med känslan av småstad där butiker ska finnas i bottenvåning i flera av bostadshusen.

Alla lägenheter är utrustade med egen tvättmaskin för ökad bekvämlighet.

Uthyringsomgång 2: 16/2-1/3 - 2015  
Uthyringsomgång 3: 13/4-27/4 - 2015





**FINA LÅDOR PÅ VÄGGEN** Till kontoret hör saker som papper, pärmor, böcker och annat tråkigt som man många gånger inte vet var man ska ställa. Vi har i vårt visningsrum löst problemet genom att sätta upp gamla trälådor på vägg, där kan man rada upp sådant som annars ser lite trist ut. Gärna flera lådor bredvid varandra så de bildar en helhet. Dessa trälådor finns att köpa på vissa Coop-butiker och är även perfekta som förvaring på golv för exempelvis tidningar.

## SMART FÖRVARING FÖR HEMMET

Förvaring är en central del som finns i alla hem men som samtidigt inte får ta för mycket plats. Det går att göra en massa trix för att få till en snygg och funktionell förvaring där du kan gömma det du inte vill se eller visa upp det du tycker är fint.

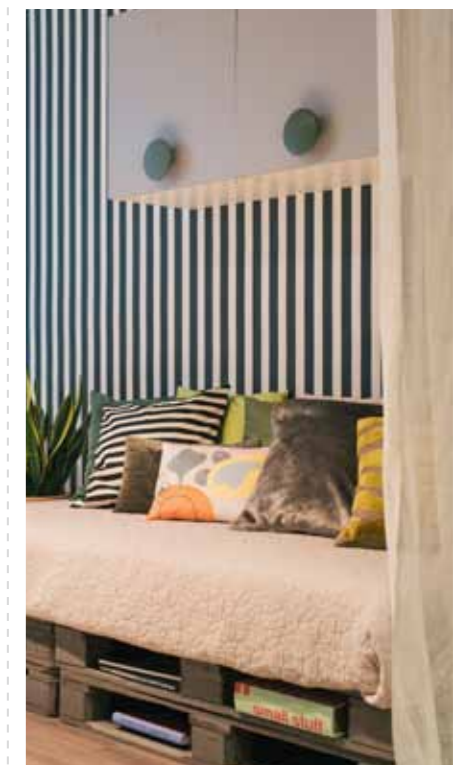


**FINA OCH PRAKTISKA HYLLOR** I köket är det alltid bra med lite extra förvaring. För att skapa en vacker plats för det porslin du gärna vill visa kan du med hjälp av hyllplan få lite liv i köket. Det behöver inte ens kosta mycket pengar. Hyllplanen vi har använt kommer från en återvinningsstation och kostar enbart 5 kr styck. För att ge dem nytt liv har vi betsat dem med en grönbets och använt färgade hyllkonsoller från Indiska. Det vackra porslinet på hyllorna har vi funnit på olika secondhandbutiker. Där kan man shoppa loss utan att göra påverkan på miljön.

**KÖKSSKÅP I SOVRUMMET** När det kommer till förvaring och förvaringsskåp så är IKEA oslagbart. Det man inte tänker på är att deras skåp kan användas på nya sätt. Ta exempelvis deras köksskåpstomme och placera det på väggen ovanför sängen så har du en perfekt förvaring som slukar många prylar. Där går det att förvara filter, extra kuddar, täcken, kläder m.m. Eftersom det är en standardstomme går det även att montera in hyllplan på olika höjder och där förvara mindre saker om man så önskar.

**BYGG EN FIN SÄNG AV LASTPALLAR** Soffa, säng och förvaring i ett är ju den ultimata lösningen för den lilla lägenheten. Det går att få till med gamla lastpallar. Beroende på vilken känsla du vill ha kan du välja att bara putsa lite eller slipa upp och måla dem så som vi har gjort. Till vårt rum valde vi en grå ton men

gillar du färg är det bara att ösa på. Med fyra stycken lastpallar skapar du en grund som du sedan kan ställa din sängstomme på. I facken som bildas kan man exempelvis förvara böcker eller lådor med småprylar i. Både praktiskt, fint och personligt!





## KLIMATSMARTA TIPS

### Återvinn dina förpackningar

**ATT ÅTERVINNA** sina gamla förpackningar kan ibland kännas onödigt men visste du att papperet i en pappförpackning kan återvinnas hela sju gånger. Det gör att vi kan spara på flera träd bara genom att återvinna våra gamla pappförpackningar. I dag återvinner vi i Sverige varje år pappersförpackningar som motsvarar ca en miljon träd.

### KOKA UPP

**ATT VÄNTA** på en kastrull som ska koka kan ibland kännas som en evighet. Varför inte använda vattenkokaren till att värma upp vattnet som du vill koka. Det går snabbare och gör dessutom av med 70% mindre energi än om du kokar upp vattnet i kastrullen. Det är enbart om du har induktionshäll som det drar lika mycket ström att värma upp vatten direkt på spisen som med vattenkokaren.

Glöm inte att lägga på locket till kastrullen när du kokar något. Du spar då upp till 80 % av energi.

### EN ELTJUV I DITT HEM

Visste du att två tredjedelar av den el som en mobilladdare förbrukar sker när telefonen inte laddar. Dra därför ur din mobilladdare när du inte laddar din telefon.

### Se över din kyl och frys

**KYLEN OCH FRYSEN** är två apparater som kan dra alldeles för mycket el i ditt hem utan att du vet om det. Genom att ställa in standardtemperaturen som är 4 grader på kyl och -18 grader på frys så går det att minska energiförbrukningen.



NÄR MAN VÄLJER ATT HANDLA EKOLOGISKT SÅ BIDRAR MAN TILL ATT PRODUKTERNA HAR TILLVERKATS PÅ ETT SÅ HÅLLBART SÄTT SOM MÖJLIGT FÖR NATUREN OCH MILJÖN. EKOLOGISKA PRODUKTER PÅVERKAR INTE JORDEN OCH VATTNET I SAMMA NEGATIVA UTSTRÄCKNING SOM ICKE EKOLOGISKA PRODUKTER. ATT HANDLA EKOLOGISKT KAN DESSUTOM SKYDDA MOT FÖRLUST AV BIOLOGISK MÅNGFOLD.

## EU-ekologiskt

Det här är en märkning som du kan hitta på många olika produkter och som garanterar att varans ingredienser är ekologiskt producerade enligt de regler om ekologisk framställningen som Europeiska Unionen har tagit fram. EU:s djurskydds och miljöregler ska efterföljas och exempel på några sådana regler är att genmodifierade grödor inte är tillåtna och det får inte förekomma kemiska bekämpnings-

medel eller syntetisk gödsel i framställningen. Den här märkningen hjälper dig dessutom att identifiera var, hur och av vem som varan har producerats.



# STÄDA miljösmart!



Hemma hos dig är det du som bestämmer. Övermann miljövanorna och boosta ditt hem med grönt tänk! Kasta ett öga på innehållet i rengöringsflaskan i städskåpet. Inte lika fint som det doftar, eller hur? Så här fixar du städningen utan onödiga kemikalier.

**DET FINNS NÄMLIGEN** gott om miljömärkta städprodukter i de flesta butiker. Håll utkik efter fågelsymbolerna Bra Miljöval eller Svanen nästa gång du handlar – och gör dig av mig de omärkta giftprodukterna i skrubbens mörkaste hörn.

Testa också om det finns produkter du klarar dig utan. En svabb och lite ljummet vatten löser lätt lite kladd på golvet. Miljömärkt såpa är ett skonsamt medel som fixar många utmaningar både i köket och i badrummet. Om du behöver starkare medel, välj i första hand produkter märkta med Bra Miljöval som ställer de hårdaste miljökraven, och i andra hand Svanen.

**SÅ HÄR STÄDAR VI PÅ UPPSALAHEM**  
Hos Uppsalahem är det viktigt att det är rent

och fint i trapphusen, för att du som hyresgäst ska känna sig välkommen hem. Trapphusen som är det första du kommer hem till efter en lång dag ska kännas trevliga att passera igenom. För att hålla en bra nivå på städningen har vi lokalvårdare som alltid återkommer till samma område. Det gör att de kan göra en individuell bedömning för varje trapphus om vad som det behöver läggas mest energi på. Ibland kan det hålla sig snyggt över en vecka och ibland behövs städning flera gånger under veckan. Återkommande är alltid en rejäl städning som innefattar sopning och våttorkning av samtliga allmänna ytor så som trappor, hissar och entré.

Vi på Uppsalahem blev år 2011 miljöcertifierade och har sedan dess miljömål som vi

aktivt arbetar för att uppnå. Ett viktigt mål är att ta hänsyn till miljön när vi väljer material och produkter som vi använder i våra hem. Av den anledningen så använder vi endast vatten vid moppning så långt det är möjligt. Det påverkar inte på miljön på samma sätt som om vi skulle använda kemikalier vid städningen. Ibland kan det finnas fläckar som vanligt vatten inte rår på. Vid sådana tillfällen använder vi oss av miljömärkt såpa så långt det går och i extrema fall får vi använda bakteriedödande medel. Det är en balansgång mellan att alltid hålla en så hög nivå på städningen som vi kan samtidigt som vi hela tiden ser till att värna om miljön.





**FÖNSTER**

Fönsterputsmedel kan innehålla läbbiga ämnen som är riktigt dåligt för oss människor och som är svåra för naturen att bryta ner. Därför är det extra viktigt att välja miljömärkt fönsterputs. Eller testa att göra som proffsen – kör med miljömärkt handdiskmedel och en trasa. Fula ränder? Torka bort med hopknycklat tidningspapper.

**SÅPKNEP**

Såpa är också ett hett tips som tar hand om många av utmaningarna i köket och badrummet. Kom ihåg att välja en miljömärkt variant.

**FLER SÅPIGA TIPS:**

*Bränt i kastrullen:* Koka upp vatten med lite såpa. Låt stå med lock en stund. Diska, klart!

*Bränt i ugnen:* Smörj in ugnen med koncentrerad såpa och värm till 100 grader. Låt svalna och tvätta ur med en svamp.

*Smutsig spis:* Gnid in spisen med lite såpa. Låt verka en minut och torka av.

*Smutsig diskbänk:* Rengör med lite koncentrerad såpa på en skursvamp. Skinande rent!

**DAMMTORKNING**

Mikrofibrertrasor suger upp fett och damm, inget rengöringsmedel behövs. Det finns olika trasor för olika användningsområden – några är särskilt bra för damm, andra för att putsa fönster.

Dammvippan är också en miljövänlig kompis när du behöver nå platser högt upp. Vippan drar åt sig dammet, du skakar av den på balkongen eller i fönstret.

**GOLV**

Testa moppning med mikrofiber! Mikromoppen drar till sig smuts och bakterier, och kan användas både torr och fuktig.

**SÅ HÄR KAN DU ANVÄNDA MIKROMOPPEN:**

*Damm:* Torr-moppning

*Damm och fläckar:* Våt-moppning utan rengöringsmedel

*Grus, smulor och damm:* Dammsugare eller sopborste, sedan mikromopp utan rengöringsmedel

*Riktigt smutsigt golv:* Våt-moppning med såpa eller, om det behövs, rengöringsmedel märkt med Bra Miljöval.

**KÖKET**

*Mikrovågsugnen:* Ställ in en kopp vatten med pressad citron, värm på full effekt en minut. Nu är det enkelt att torka bort matrester och stänk. Plus att det luktar gott!

*Disktrasan:* Släng trasan i tvätten eller koka den med lite diskmedel en gång i veckan så håller den sig fräsch längre.

*Spisen:* Bli av med ingrodd smuts genom att hälla på ättika och sedan strö över rikligt med bakpulver. Låt det bubbla och fräsa ett tag, rengör därefter med en trasa och ljummet vatten.

*Stopp i rören:* Häll en kopp bikarbonat och en kopp salt i avloppet. Häll långsamt på en kopp ättika. Låt det skumma och fräsa. Efter en kvart häller du på en kopp kokande vatten. Klart!

*Kalk:* Rengör med ättika eller citronsyra.

**KLORIN**

Klorin är dåligt eftersom det är giftigt för vattenlevande varelser, precis som alla andra produkter som är baserade på natriumhypoklorit. Det finns flera alternativ som är mycket mer miljösmygta.

*Blekning:* Bleksalt märkta med Bra Miljöval.

*Grovrengöring av badrum:* Produkter som är märkta med Bra Miljöval.

*Kalk:* Rengör med ättika eller citronsyra.

*Bakteriedödande:* De flesta bakterier är inte farliga, utan nödvändiga för vår hälsa. Därför är det smartast att inte använda bakteriedödande medel i din vardag.

**DU KAN FÖRÄNDRA BUTIKERNAS UTBUD**

Genom att välja Bra Miljöval är du med och räddar naturen. Bland annat har vår märkning lett till att den miljöfarliga tensiden LAS i princip försvunnit från svenska tvättmedel, vilket gör dem unika i världen!

TEXT: FRÅN NATURSKYDDSFÖRENINGEN



# CHOKLADBOLLAR

## *på 4 nya sätt*

Den enkla och alltid lika populära chokladbollen presenteras här i 4 nya, spännande smakkombinationer som passar lika bra på kalaset som till söndagsfikan. Det är bara till att blanda, rulla och njuta!

*Samtliga recept ger ca 20 st chokladbollar.*



### CHOKLADBOLLAR MED NONSTOP

100 g rumsvalt smör  
3 dl havregryn  
1 dl strösocker  
4 msk kakao  
3 msk kallt kaffe  
1 msk vaniljsocker  
ca 200 g nonstop

Blanda smör, havregryn, strösocker, kakao, kaffe och vaniljsocker i en skål tills du har en smet. Grovhacka 1 dl av nonstop-chokladen och blanda ner det i smeten. Rulla bollarna i resten av godiset. Ställ svalt i cirka en timme innan de ska serveras.

**TIPS 1** Stick chokladbollarna på grillpinnar för en extra festlig känsla. Ställ dem i glas som du fyllt med strösocker så står de stadigt.

**TIPS 2** Annat gott godis att blanda i smeten kan vara grovhackad After Eight eller Dumle-kola.



### CHOKLADBOLLAR MED PISTAGENÖTTER OCH VIT CHOKLAD

100 g rumsvarmt smör  
5 dl havregryn  
1 dl strösocker  
1 tsk vaniljsocker  
50 g vit choklad  
1/2 dl vispgrädde  
3 dl (ca 150 g) hackade pistagenötter

Blanda smör, havregryn, socker och vaniljsocker till en smet. Värm grädden (obs! den ska inte koka) och blanda den sedan med chokladen. Tillsätt sedan till smeten. Rulla bollarna direkt i de hackade pistagenötterna. Låt stå i kylan i minst 1 timme. Servera på ett tjustigt fat med tårtpapper under, eller som här – på silverskedar.



### CHOKLADBOLLAR MED DADLAR

200 g torkade dadlar  
1 dl havregryn  
3 msk + ca 2 dl kokosflingor  
4 msk kaka  
4 msk kallt kaffe  
4 msk kokosolja

Mixa dadlarna. Tillsätt sedan de övriga ingredienserna och blanda tills du får en smet. Forma bollarna till önskad storlek och rulla i kokosflingor.

**TIPS 1** Vill du ha en extra smaksättning på chokladbollarna är det gott att tillsätta antingen 1 tsk kanel eller 1 tsk vaniljpulver.

**TIPS 2** Piffa till dina bollar med vimplar. Det är väldigt enkelt att göra och garanterat ett uppskattat inslag för såväl stora som små. Klipp till bitar av papperstejp i valfri färg, vik dem runt den översta delen av en tandpetare och klipp ett "v" i dem. Klart!

### CHOKLADBOLLAR MED APELSIN OCH ROSTADE HASSELNÖTTER

150 g rostade, skalade hasselnötter  
2 dl havregryn  
100 g finriven mörk choklad  
50 g rumsvarmt smör  
2 st äggulor  
4 msk honung  
2 tsk kallt kaffe  
Saft och skal från en apelsin (gärna ekologisk)  
Chokladströssel

Mixa hasselnötterna tillsammans med havregrynet till smulor. Tillsätt choklad, smör, äggulor, honung, kaffe samt saften och skalet av apelsinet. Blanda tills det bildar en fast smet. Forma bollar av valfri storlek och rulla i chokladströssel. Förvara svalt.



# ETT LEVANDE UPPSALA

Som Uppsalas ledande bostadsbolag är Uppsalahems insatser en viktig pusselbit för Uppsalas utveckling som stad. Det innebär ett aktivt deltagande i Uppsala, stadsutveckling och att arbeta med att utveckla och förnya befintliga stadsdelar.

## ROBIN HOODS HJÄRTA på Uppsala Stadsteater

»Helt fantastisk«, »Humoristisk!«, »Spännande!«

Röster ur publiken

### STORA SCENEN

Lördag 7 mars kl 16:00.

Längd: Cirka 2 timmar 5 minuter, inkl. paus.

Han tar från de rika. Men ger inte ett öre till de fattiga. Följ med in i den beryktade Sherwoodskogen. Till ett överväldigande äventyr fyllt med storslagen kärlek, imponerande bataljer, makalösa flygningar och medryckande musik.

Pris för dig som bor hos Uppsalahem: 30 kr (ordinariepris 325 kr). Max 6 biljetter/hushåll

Biljetter köper du via länken:

[www.upsalاهem.se/teater](http://www.upsalاهem.se/teater) eller genom att ringa Uppsala Stadsteaters biljettkassa på telefon 018-146600

## Gå på teater med Uppsalahem!

**UNDER VÅREN 2015** får alla som bor hos Uppsalahem se föreställningarna Skvaller och Välkommen hit, välkommen hem för halva priset!

### PREMIÄRER OCH GÄSTSPEL VÅREN 2015

**17/1 Skvaller**

**22/1 Don Juan was here!**

**21/2 Tjock-Steffe**

**21/3 Välkommen hit, välkommen hem**

**28/3 Kvinnor över 40 - vad ska man med dem till?**

**10/4 Det där man inte pratar om**

**25/4 Partiledaren som klev in i kylan**

**20/5 Sinatra**

Biljetter: [www.upsalastadsteater.se](http://www.upsalastadsteater.se). Erbjudandet gäller på ordinarie pris i prisgrupp rosa & blå.

Ange kampanjkoden

"Uppsalahem\_skvaller". Gäller i mån av plats.

"Uppsalahem\_välkommen". Gäller i mån av plats.

## 2014 avslutades med ett spadtag för 187 nya hem i Stenhagen

**DEN 19 DECEMBER** togs det sista spadtaget för 2014 som markerade starten för 187 nya hyresrätter i stadsdelen Stenhagen. I byggprojektet ingår dels ett båghus med 99 bostäder och lokaler i bottenplan, dels 11 stycken tvåvåningshus om 8 lägenheter vardera som byggs i anslutning till redan befintliga radhus i området. Tvåvåningshusen är så kallade Kombohus som är färdiga typbostäder framtagna gemensamt med allmännyttan för att hålla nere byggnadskostnader.



HOS UPPSALAHEMS HYRESGÄST KÖNDITORI SÄTRABAGARN PÅ MIMMI EKOHLMS PLATS I KORSNINGEN BÖRJEGATAN OCH HÄLLBYGATAN KAN DU KÖPA GOTT MATBRÖD OCH DET FINNS GOTT OM SITTPLATSER FÖR FIKA ELLER ÄTA EN LÄTTARE LUNCH. ÖPPET MÅNDAG-FREDAG 7.00-18.00 LÖRDAG-SÖNDAG 9.00-16.00



## GRATTIS ANNIKA BILLSTAM!

### UPPSALAHEMS PROJEKTUTVECKLARE

vann i somras VM-guld i orientering och är nu också vinnare av UNT-guldet!

Annika Billstam tilldelades för tredje gången UNT:s pris till distriktets bästa idrottare. I juli vann Annika VM-guld i orientering och till vardags arbetar hon som projektutvecklare på Uppsalahem inom Bostads- och Fastighetsutveckling. Vi är stolta och gratulerar Annika till vinsten!

## PÅ GÅNG I UPPSALA!

### FRAM TILL ISEN SLÄPPER... LÅNGFÄRDSKRIDOTURER

Friluftsförbundet i Uppsala anordnar ledarledda turer varje söndag/helgdag och vissa onsdagar på naturisar runt om i Uppsala, så länge det finns åkbar is. Anmäl dig dagen innan på [ffua.skridsko.net](http://ffua.skridsko.net). När du anmäler dig får du mer information om samlingsplats och var bussarna/bilarna avgår ifrån. Pris: 100 kr



**14 MARS EXPERIMENTVERKSTAD** Det bästa sättet att undersöka världen är att göra egna experiment! Vi dukar upp med experiment som passar både gamla och unga experimentsugna. [www.biotopia.se](http://www.biotopia.se)

### 21 MARS SCIFEST 2015

SciFest är en vetenskapsfestival som riktar sig till åldersgruppen 10-17 år, där målgruppen själva och andra ges möjlighet att ställa upp med prova-på-workshops. Årets tema för festivalen är "Livet och den senaste teknologin". [www.scifest.uu.se](http://www.scifest.uu.se)

### 28 MARS HUR BYGGER MAN EN

**ROBOT?** Vad skulle du vilja ha en robot till? På påsklovet bygger vi legoroboter på Biotopia som får i uppdrag att köra en hinderbana. Rek ålder ca 8-14 år, föransökan krävs. Mer info om hur man anmäler sig kommer. [www.biotopia.se](http://www.biotopia.se)

### 29 MARS UPPSALA VINTAGEFESTIVAL

För andra året i rad arrangerar RetroArmén, i samarbete med Kulturhjältarna och Vuxenskolan, Uppsala Vintagefestival - en helg fylld av aktiviteter, försäljning, föreläsningar och annat i sann retroanda. Lördagen bjuder på vintagebutiker som ställer ut med försäljning av sina finaste fynd, workshops, konsert, fika m.m. Söndagen ägnas åt workshops, konsert, Afternoon Tea och klädbyttardag. [www.kulturoasen.se](http://www.kulturoasen.se)



# ETT HÅLLBART UPPSALA



Uppsalahem ser sitt uppdrag som att varje dag vara med och utveckla Uppsala till det bättre – det gäller allt från att laga en droppande kran till att bygga ett nytt miljöklassat bostadskvarter. Här arbetar vi med att skapa goda boendemiljöer åt de människor som nu och i framtiden väljer att leva och bo i staden. Uppsalahem bygger och verkar för att Uppsala ska vara en hållbar och levande stad.

**STADEN VÄXER** Uppsalas befolkning växer snabbt. Som ledande bostadsbolag i Uppsala är Uppsalahems insatser en viktig pusselbit för stadsutvecklingen. Det innebär att aktivt delta i att utveckla staden genom nyproduktion och förtätning och förnyelse av befintliga stadsdelar.

– Vår roll som samhällsbyggare handlar om mer än att bara planera husen och bostäderna. Vi vill skapa attraktiva miljöer både för dem som bor i husen och för dem som passerar förbi. Det handlar om att stärka upplevelsen utanför huset och anpassa bebyggelsen efter gator och offentliga miljöer, säger David Kierkegaard, projektutvecklare vid avdelningen för bostads- och fastighetsutveckling.

Uppsalahem verkar för en hållbar stadsutveckling bland annat genom att växa inåt – nya bostäder i centrala lägen ska byggas på gammal industrimark och industrierna ska i sin tur flytta till stadens utkanter.

## FRÅN HÅLLBAR STAD TILL HÅLLBARA

**HEM** Att bo i centrala lägen med bra service är något som efterfrågas av allt fler. Det handlar inte bara om att bo inne i stadskärnan utan också om att ha en närhet till bra kollektivtrafik, förskola, skola, kvällsöppna livsmedelsbutiker och naturliga mötesplatser för många människor. Närheten till allt ger en ökad trygghet och därmed en mer hållbar stad.

– Vi arbetar med förtätning där vi kan göra det, det är lika med att skapa ett hållbart byggande. Det ska bli tätare, men inte trångt, och det går ut på att skapa goda förutsättningar för ett hållbart boende ur ekonomiskt, miljömässigt och socialt perspektiv. Staden blir mer levande när vi

bor tätare, säger David Kierkegaard.

Som markägare är Uppsalahem – i samverkan med andra markägare – en aktiv part i utvecklingen av flera stadsdelar i Södra staden, till exempel Ulleråker, Bäcklösa och Gottsunda. Både i Södra staden och i arbetet med förnya och förtäta i Eriksberg får de boende vara med och lämna synpunkter på stadsutvecklingen genom medborgardialog.

– Vi har själva aktivt jobbat med medborgardialog i Nya Eriksberg, redan innan den kommunala processen kommit igång. Dialogen är viktig för oss för att vi ska kunna ta ett helhetsgrepp på området, inte bara de egna bostäderna. Det ger oss möjlighet att utveckla och anpassa till vägar, parker, verksamheter och service. Det blir nya stadsdelar där allt inryms, säger David Kierkegaard.

Det hållbara perspektivet genomsyrar Uppsalahems sätt att se på stadsutveck-

## SÖDRA STADEN

Kommunen arbetar med att ta fram ett strategiskt program för "Södra staden", som ska ta ett samlat grepp om områdets utveckling. Utredningsområdet har inga exakta geografiska gränser. Området sträcker sig från Akademiska sjukhuset och Polacksbacken i norr till Sunnersta i söder, från Gottsunda i väster till Fyrisån och förbindelserna med Bergsbrunna i öster. Utvecklingen av Södra staden förväntas pågå under en mycket lång tid och det strategiska programmet är första steget i en mycket lång process. Programarbetet beräknas vara klart i slutet av 2016.

lingen. Att utnyttja den mark man äger och köpa ny mark som ger möjligheter till ytterligare förtätning. Genom att använda den mark Uppsalahem äger på ett smart sätt kan bostadskvarterens befintliga karaktär förstärkas med nya positiva värden.

**HÅLLBARA HEM** Att skapa hållbara hem i staden sker genom att låta kreativitet och nytänkande stå i fokus redan i början på byggprocessen, då de nya bostäderna planeras och utformas.

Uppsalahem strävar efter att pröva och utvärdera miljösmarta lösningar för att använda resurserna i byggandet så effektivt som möjligt.

Planeringen och byggandet av bostäderna ska ge hyresgästerna en möjlighet att leva och verka miljömedvetet, hälsosamt och energieffektivt. Det åstadkoms genom att uppmuntra till en mer hållbar livsstil, till exempel med utrymmen för odling och lokala kretslopp i bostadskvarteren där grannar kan byta bohag med varandra.

I nyproduktionen är cyklandet satt i centrum redan i ett tidigt skede. När Uppsalahem planerar är både enkla cykel-parkeringar nära entréerna i husen och väl upplysta och trygga förvaringsutrymmen inomhus med som alternativ.

De som bor i nyproduktionsprojekten kan också själva kontrollera den egna energi- och vattenförbrukningen via displayer i lägenheterna, och skåpinredningen är förstas anpassad för källsortering.

Uppsalahem har som ambition att på det här sättet fortsätta verka för att integrera hållbarheten i hela verksamheten från idéstadiet till det färdiga huset och hemmet.



## FORTSÄTT SE PÅ TV EFTER ATT KABEL-TV-NÄTET SLÄCKS



**DU HAR VÄL INTE MISSAT** att Kabel-TV nätet släcks ned och ersätts med fiber från och med den 31 mars 2015. Innan dess behöver du ha valt och tecknat avtal med en tjänsteleverantör för att kunna se på TV via fibernätet. Du behöver även ha skaffat en TV-box som fungerar med din tjänsteleverantör. Om du inte redan har gjort detta så gör det redan idag genom att gå in på Open Universe hemsida: [www.upsalalahem.openuniverse.se](http://www.upsalalahem.openuniverse.se).

**HAR DU FRÅGOR OM KABEL-TV-NED-SLÄCKNINGEN?** Ring vår extra kundtjänst på 08-403 048 14. Öppettider för kundtjänst: kl.10-19 lunchstängt mellan 14-15!



Vi slutar med brev som kontaktsätt.

**FÖR ATT SPARA PÅ MILJÖN** så kommer vi att sluta skicka ut brev i pappersform. Det gör det extra viktigt att vi har din e-mailadress. Gå in redan nu och uppdatera den så vi kan nå dig via mail framöver.

## TRÄFFA OSS OCH FRÅGA OM TV OCH FIBER!

Nu har du möjlighet att få svar på allt du undrar över. Personal från Uppsalahem svarar på frågor om fibernätet och hjälper dig med hur du ska gå till väga och vad du bör tänka på när du ska beställa tv-tjänster. Några av tjänsteleverantörerna finns också på plats så att du får möjlighet att prata direkt med dem.

### Bobutiken

St Persgatan 28, lördag 21 februari, kl 12-15

### Gottsunda centrum

Söndag 22 februari, kl 12-15

### Tunabergsskolans aula

Tunabackar, lördag 28 februari, kl 12-15

### Lokalen Arken

Skomakargatan 2, söndag 1 mars, kl 12-15

### INGEN HYRESHÖJNING I ÅR!

I år har vi valt att ge alla våra hyresgäster en present i form av att vi inte tar ut någon hyreshöjning under året. Du kommer alltså att behålla din nuvarande hyra ända fram till sommaren 2016.



Jämför försäkringar och priser på: [www.konsumenternas.se](http://www.konsumenternas.se)

## FÖRSÄKRA DIG RÄTT

I dag kan vi försäkra det mesta men innan man tecknar en försäkring, är det bra att ta reda på vad man redan har för försäkringar och vad som ingår i dem. Många är faktiskt dubbelförsäkrade eller har onödiga försäkringar som inte behövs.

### HEMFÖRSÄKRING ÄR VIKTIGAST

Av alla försäkringar är hemförsäkringen den viktigaste. Den är ett billigt grundskydd som alla ska ha. Den ger ersättning för dina saker om du drabbas av brand, vattenskada, stöld eller skadegörelse. Dessutom ingår ett reseskydd, ett ansvarsskydd som kan betala skadestånd du krävs på och ett rättsskydd som ersätter kostnader för juridisk hjälp vid en rättstvist. Du måste ha en egen hemförsäkring även om du bor i andra hand eller är inneboende. Tänk på att du ansvarar för skador som orsakas av dem som besöker dig.

### ALLRISKFÖRSÄKRING

Hemförsäkringen är ett bra skydd för de allra flesta händelser men ibland kan du behöva förbättra skyddet ytterligare. Kolla med ditt försäkringsbolag vad du kan behöva? En allriskförsäkring är ett tillägg till hemförsäkringen som ersätter den typ av vanliga skador på dina saker som händer genom plötsliga och oförutsedda händelser. Allriskförsäkring kallas ibland för drulleförsäkring. Den täcker både lös och fast egendom, vilket betyder att det inte är någon skillnad mellan till exempel parkettgolvet och den fina ullmattan om det skulle hända något.

### ÖVERFÖRSÄKRAD?

**Livförsäkring** Kolla vad din arbetsgivare har för pensionslösning. Ibland ingår livförsäkring.  
**Inkomstförsäkring** Kolla ditt fackförbund ibland kan man ha inkomstförsäkring via facket.  
**Sjuk- och olycksfallsförsäkring** Utom den allmänna sjukförsäkringen är de flesta av oss avtalsförsäkrade via vår arbetsgivare.  
**Hemförsäkring** Dubbel hemförsäkring är helt onödigt. Det räcker med en försäkring per hushåll.

### SÄG INTE AUTOMATISKT JA TILL EN EXTRA RESEFÖRSÄKRING OCH PRODUKT-FÖRSÄKRINGARNA

Via hemförsäkringen har du redan ett bra grundskydd för den vanliga semesterresan i upp till 45 dagar. Täcker kostnader vid ett "katastrofscenario" som att du måste vårdas på sjukhus eller åka ambulansflyg hem. Du har också rätts- och överfallsskydd utomlands och kostnaderna täcks om du blir skadeståndsskyldig på resan.

Avbeställningsskydd ingår dock inte i hemförsäkringen men betalar du resan med VISA- eller kreditkort ingår oftast avbeställningsskydd. Kortens reseskydd kan också ha bättre villkor än hemförsäkringen när det gäller ersättning

för förseningar och bagage.

Det är lätt att falla för säljarens förslag om en produktförsäkring. Men innan du köper en produktförsäkring jämför det med att teckna en allriskförsäkring, som täcker nästan alla saker i hushållet vid en olycks- eller oturshändelse. Fördelen med en produktförsäkring är att den har låg eller ingen självrisk. Men när du köper den här typen av vara ingår oftast en garanti.

### VARSÅGOD! EN PRESENT FRÅN TRYGG-HANSA OCH UPPSALAHEM

Du som bor hos Uppsalahem får ett extra bra erbjudande på hemförsäkring från Trygg-Hansa – 16% rabatt! Du betalar bara för 10 månader, och får 12 månader hemförsäkring.

Försäkringen heter TryggaHemmet, den ger viktig trygghet för både dig och dina saker. Ring Trygg-Hansas kundservice på 0771 111 669 för att ta del av ditt erbjudande! Eller läs mer på [www.trygghansa.se/upsalalahem](http://www.trygghansa.se/upsalalahem)



# FRÅGOR & SVAR

Har du frågor som du vill ställa till Uppsalahem? Skriv till oss: [hemlangtan@uppsalahem.se](mailto:hemlangtan@uppsalahem.se)

## JAG HAR BESTÄMT MIG FÖR ATT FLYTTA, HUR SÄGER JAG UPP MIN BOSTAD OCH VAD HÄNDER EFTER DET?

Om du av något skäl vill säga upp din bostad behöver du lämna in en skriftlig uppsägning till Uppsalahem. Hyr du något mer hos oss, garage, parkeringsplats, förråd eller liknande, upphör även de kontrakt vid uppsägningen av bostaden. Uppsägningstiden är normalt tre kalendermånader, men om du till exempel har korttidskontrakt är den en månad. Du kan se hur lång din uppsägningstid är i ditt kontrakt.

### BRA ATT TÄNKA PÅ NÄR DU FLYTTAR

- Under uppsägningstiden kommer din kvartersvärd att kontakta dig för att besiktiga din bostad. När besiktningen är gjord kommer bostaden hyras ut på nytt. Vi kommer då boka in en visning med dig så att nästkommande hyresgäster kan se bostaden.
- Efter din besiktning kommer du få ett besiktningssprotokoll där du får veta om det finns något du själv måste göra innan du flyttar.
- Om du har eget abonnemang för hushållsel, kom ihåg att avsluta det i god tid innan du flyttar, så att du inte behöver betala någon annans elförbrukning, eller vara utan el i din nya lägenhet!
- När du flyttar ut ska din bostad vara noggrant städad. Om det inte är välstädat när nästa hyresgäst kommer kan du i efterhand bli tvungen att betala för städningen som måste göras. På vår webbplats hittar du en checklista för städning som du kan följa. För att vara på den säkra sidan kan du beställa flyttstädning, kontakta då din kvartersvärd!

Vi har precis fått vårt första barn och tycker att det är svårt att lyckas ställa undan vagnen i förrådet eftersom jag ofta är ensam med barnet. Varför får vi inte förvara vår barnvagn i trapphuset eller utanför dörren, det är ju där vi behöver den?



BUGABOO BARNVAGNEN ÄR GJORD FÖR ATT DET ALLTID SKA VARA LÄTT ATT TA SIG FRAM ÄN VAR DU BOR. DEN ÄR ÄVEN SMIDIG ATT FÄLLA IHOP OCH TA MED SIG.

**VI VILL ATT DU SKA VARA TRYGG** i ditt hem. Det är därför jätteviktigt att du ställer din barnvagn i din lägenhet eller i barnvagnsförrådet. Barnvagnar kan både orsaka och förvärra en brand eftersom de är lättantändliga, brinner snabbt och dessutom ger ifrån sig väldigt giftig rök. Trapphuset är en viktig utrymningsväg, därför är en brand där extra farlig. Lösa saker som barnvagnar, rullatorer och cyklar i ett rökfyllt trapphus kan hindra både vid utrymning och stå i vägen för räddningstjänsten. Om vi håller trapphusen fria har vi gjort en liten ansträngning som kan rädda liv om olyckan väl är framme.

## NU HAR DET KOMMIT NÅGRA OMGÅNGAR MED SNÖFALL OCH JAG FUNDERAR PÅ VILKA DET ÄR SOM SNÖRÖJER OCH HUR NI GÖR?

**UNDER VINTERTID** följer Uppsalahem väderleken via specialprognoser från SMHI och fastighetsskötarna står även i beredskap utanför ordinarie arbetstid, på helger och röda dagar. Inom Uppsalahem arbetar drygt 50 fastighetsskötare med snöröjning när vi drabbas av oväder. Personal ur andra grupper inom Uppsalahem ansluter till snöröjningsgrupperna när det behövs. Vi skottar allmänna ytor, entréer och besöksparkeringar på alla områden. I

första hand prioriteras entréer och trappor för att du som hyresgäst ska kunna komma in och ut i bostaden. Därefter snöröjer vi gångvägar och infarter till bilparkeringar och i sista hand besöksparkeringar.

Du ansvarar själv för att skotta dina egna ytor, som egen ingång till radhus, uteplats och parkeringsplats. Snöröjning av allmänna ytor så som cykel- och bilvägar, ansvarar Uppsala kommun för.

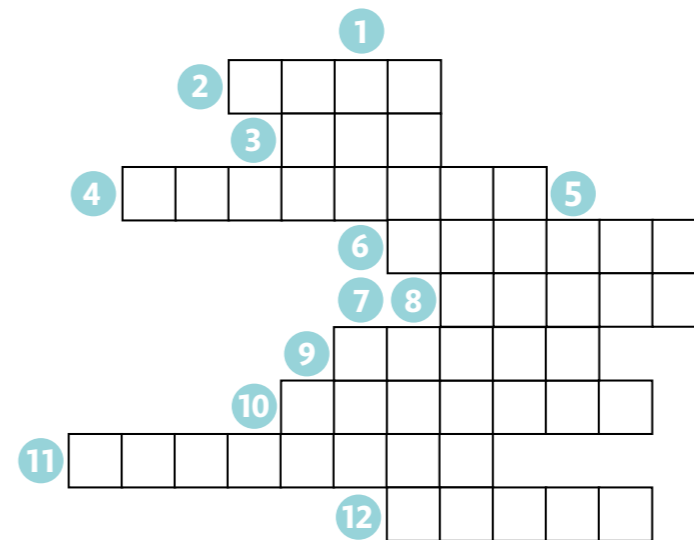
# PYSSEL & KNÅP

## GÖMDA ORD

Kan du hitta orden som vi gömt? De finns både vågrätt och lodrätt.

STOL	K	B	A	P	T	T	C	K	O	S	T	A	R	A	G	H
BORD	A	K	D	J	E	B	S	U	O	S	Ä	N	G	I	P	K
BOKHYLLA	M	Å	S	E	K	S	L	X	Z	O	E	A	Ö	L	Å	L
SOFFA	D	E	Å	B	U	T	N	F	A	L	L	H	D	G	Å	S
LAMPA	L	S	T	O	L	R	L	G	D	M	A	T	T	A	R	I
MATTA	D	K	E	R	A	L	D	E	K	L	M	J	D	R	J	D
SKÅP	I	D	E	D	F	S	L	S	Ö	I	P	U	T	D	D	S
FOTÖLJ	S	H	I	B	O	K	H	Y	L	L	A	G	E	H	Å	J
GARDEROB	O	V	A	H	S	Å	E	T	X	P	O	R	R	K	G	F
SÄNG	F	L	E	S	K	P	B	D	V	A	R	S	O	T	U	K
	F	O	T	Ö	L	J	R	E	S	T	J	H	S	B	E	L
	A	K	H	F	A	T	T	E	P	A	L	O	M	P	A	T
	H	D	J	W	I	O	P	T	T	A	S	L	I	M	E	B
	K	T	O	U	R	I	P	P	U	Å	L	Q	A	T	U	D

## MINIKRYSS



### VÅGRÄTT

2. Djur som skäller
3. Ett rum där du lagar din mat
4. Placerad på taket och ut kommer rök
6. I den ser du dig själv
8. Används som näsa på snögubben
9. Används till husbygge och är gjord av trä
10. Kommer i din brevlåda på morgonen

11. Sött djur som kan stickas
12. Har två hjul och en sadel

### LODRÄTT

1. Gjorde någon när man säger prosit.
5. Klär man med pynt på julen
7. Där kan man se film och äta popcorn

## KAN DU HITTA HEM?



## FINN FEM FEL





# HEJ DÅ, KABEL-TV-NÄTET!

## RING VÅR KUNDTJÄNST!

Har du frågor om nedsläckningen av kabel-TV-nätet så kan du nu ringa vår extra kundtjänst på **08-403 048 14** från kl.10-19! (lunchstängt mellan 14-15)

## BESTÄLL TJÄNST OCH NY TV-BOX I GOD TID FÖR ATT FORTSÄTTA SE PÅ TV I APRIL!

**KABEL-TV NÄTET SLÄCKS NED OCH ERSÄTTS MED FIBER FRÅN OCH MED DEN 31 MARS!**

Innan dess måste du ha valt och tecknat ett avtal med en TV och internetleverantör genom tjänsteportalen Open Universe. Du behöver även ha skaffat en ny TV-box. Om du inte redan har gjort detta så gör det redan idag, gå in på Open Universe: [www.upsalagem.openuniverse.se](http://www.upsalagem.openuniverse.se). Har du frågor?

I måndadskiftet februari/mars har vi event med flera av tjänsteleverantörerna, välkommen! **Läs mer på s. 24.**

SNABBARE  
& ROLIGARE  
NY  
SUPER  
WEBB!



**Under våren får Uppsalagem en ny kundvänligare och smartare webb!**

Du kommer att behöva en e-postadress! För att snabbare få information och svar från oss, behöver vi din e-postadress. Gå in redan nu under "Mina sidor" och komplettera med din e-postadress. **En e-postadress är enkel och gratis att skaffa.** Behöver du hjälp med att skapa en e-postadress, kom gärna förbi något av våra områdeskontor, så hjälper vi dig!



**UPPSALAHM**