

# HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 3 | 2015

STREET ART  
**AMARA  
POR DIOS**

*Klimaträtt*  
GOTT OCH LÄTT

**STENHAGEN**

NÄRA TILL BÅDE STAD OCH NATUR

**KALLT UTE & KALLT INNE**

INNEHÅLLER: 2 GRATISBILJETTER  
TILL SIRIUS MATCH MOT ASSYRISKA  
24 SEPTEMBER

**7**

TIPS PÅ HUR DU  
HÅLLER DIG VARM  
I HÖST

Styling By Bobutiken  
**HÖSTENS TRENDER**

BARNOMBUDSMANNEN I UPPSALA

**BOiU**018 69 44 99  
boiu@boiu.se  
www.boiu.se

# Alla barn har rätt till trygghet och att må bra!

Vet du något barn som behöver hjälp?  
På Barnombudsmannen i Uppsalas hemsida finns  
länkar om stöd för barn: [www.boiu.se/hjalp](http://www.boiu.se/hjalp)

boiu.se

UPPSALA  
UNIVERSITET

DEN GODA STADEN



Kultur och vetenskap hör ihop. I samverkansprojektet "Den goda staden" belyser vi frågor om utanförskap och gemenskap. Hur vi tillsammans kan skapa en bättre stad för alla. Med musikalen West Side Story riktar vi strålkastarljuset på ungdomars längtan efter en bättre värld. Spelas i Svandamshallarna, Uppsala, under november. **Varmt välkomna!**

[www.uu.se/westsidestory](http://www.uu.se/westsidestory)

HUVUDPARTNERS:

Vi tar  
ansvar  
shbygg.se

PARTNERS:



GALDERMA



AKADEMISKA HUS



SLU

REGIONFÖRBUNDET  
Uppsala län

SPONSORER:



UPPSALAHEM



Kultur och bildning

Länsförsäkringar  
Uppsala

## 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.upsalاهem.se/felanmalan](http://www.upsalاهem.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 när det är akut. 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.

### NYHETSBRIV & 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 Amara Por Dios	4
Styling By Bobutiken	7
Trender hösten 2015	8
Återbruk - måla och klä om en stol	10
Det gröna bostadsbolaget	11
Klimaträtt, gott och lätt	12
Ett levande Uppsala	16
Uppsalahem Stenhagen	18
Uppsalahem informerar	20
Frågor & svar	22
Pyssel & knäp	23

HEMLÄNGTAN | NR 3 | 2015 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

ANSVARIG UTGIVARE Mikael Rådegård, vd Uppsalahem CHEFREDAKTÖR Malin Berggren REDAKTION & PRODUKTION Uppsalahems kommunikationsavdelning. GRAFISK FORM Stegforsdesign AB FOTO Ica, Ikea, Johnér bildbyrå AB, Lagerhaus, Elin Stahre, Anders Tukler, Johan Wahlgren, Daniel Östman E-POST [hemlangtan@upsalاهem.se](mailto:hemlangtan@upsalاهem.se) POSTADRESS Uppsalahem AB (publ). Box 136, 751 04 Uppsala VÄXEL 018-727 34 00 WEBB [www.upsalاهem.se](http://www.upsalاهem.se) ORG.NR. 556137-3589

### UPPSALAHEM & BOBUTIKEN

Uppsalahem 018-727 34 00  
Bobutiken 018-727 37 90  
Besöksadress: St Persgatan 28  
info@upsalاهem.se  
bobutiken@upsalاهem.se

### ÖPPETTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

### UTHYRNINGEN:

018-727 36 00  
uthyrningen@upsalاهem.se

### Uppsalahem Östra (Sala backe)

Telefon: 018- 727 36 62  
Besöksadress: Brantings torg  
ostra@upsalاهem.se

### Uppsalahem Västra (Eriksberg)

Telefon: 018-727 36 63  
Besöksadress: Ekebyvägen 15  
vastra@upsalاهem.se

### Uppsalahem City

(city & ytterområden)  
Telefon: 018-727 36 61  
Besöksadress:  
Vattholmavägen 16B  
city@upsalاهem.se

### Uppsalahem Södra

(Gottsunda)  
Telefon: 018- 727 36 64  
Besöksadress:  
Stenhammars väg 6  
sodra@upsalاهem.se

### TELEFONTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

### BESÖKSTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

### WEBB:

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

# AMARA SÄTTER FÄRG PÅ KVARNGÅRDET

UNDER TRE DAGAR I AUGUSTI ANORDNADE UPPSALA KONSTMUSEUM EN WORKSHOP FÖR UNGA UPPSALABOR TILLSAMMANS KONSTNÄREN AMANDA POR DIOS, UPPSALAHEM SPONSRADE MED SPRAYFÄRG OCH EN VÄGG TILL KONSTVERKET.

**TILLSAMMANS** skapade Amara och ungdomarna en gemensam spraymålning på Kvarngärdet. Uppsalahem hoppas att denna målning ska sprida glädje i området och samtidigt bidra till minskad skadegörelse och klotter.

**VEM ÄR AMARA POR DIOS?** Jag är en gammal Uppsalabo som flyttade till London för två år sedan för att satsa på konsten och

mina street art-målningar. Tidigare pluggade jag konst och design och bodde i en hyresrätt i Eriksberg.

**BERÄTTA LITE MER OM WORKSHOPEN!** Under tre dagar har tio ungdomar i åldrarna 12-23 år fått lära sig olika tekniker inom streetart. Vi har testat olika munstycken på sprayflaskorna och övat på hur man gör linjer

och fyller i. Slutresultatet blev en 17 meter lång väggmålning vid Vaksalagatan/Gärdets bilgata på Kvarngärdet.

**HUR MÅNGA SPRAYBURKAR HAR DET GÅTT ÅT?** Ganska många, jag tror vi beställde 96 stycken till just den här målningen. Det går åt lite mer färg också när ungdomarna ska lära sig.



## OM AMARA

Namn: Amara Por Dios

Ålder: 27 år

Bor: Catford i London

Aktuellt: Stor målning för Sony

**STREET ART**

**GATUKONST** är en form av obeställd, ofta illegal konst i stadsmiljö, och uppstod som en vidareutveckling av graffiti-konsten. Gatukonsten kan ses som en postmodern konstnärlig rörelse. Dess huvudsakliga idé är att invånarna i staden själva tar ansvar för den offentliga utsmyckningen. Gatukonsten har ofta en vilja till att omforma staden till ett mer personligt eller socialt rum. Genom att sätta ut sina egna konstverk i staden gör man ett personligt intryck på och avtryck i densamma. Likaså finns det i gatukonsten ett drag av platsskapande, ett sätt att försöka tillföra rum, mening och sammanhang i en stadsmiljö.

**VAD GÖR DU ANNARS PÅ DAGARNA?**

Större delen av dagarna går åt till konsten. Jag gör mycket illustrationer för olika företag, en del artister och restauranger. Sen har jag även ett eget T-shirtmärke som jag säljer.

**VAD BLIR DITT NÄSTA PROJEKT EFTER DEN HÄR WORKSHOPEN?**

Nästa jobb blir att göra en stor målning för Sony i UV-ljus i London. Kampanjen heter "I can see in the dark" så det lutar mot att målningen kommer föreställa två lysande tigerögon.

**VILKET PROJEKT HAR VARIT ROLIGAST ATT MÅLA?**

Ett av de projekt jag kommer ihåg mest är nog från en gångtunnel förra året. Tillsammans med ett gäng ungdomar målade vi under fem hela dagar.

**NU BOR DU I LONDON MEN VAR ÄR HEMMA FÖR DIG?**

Hemma är nog hos min familj i Stockholm. Där trivs jag som bäst i gemenskapen.

**VAD ÄR SKILLNADEN MELLAN EN HYRES-**

**RÄTT I SVERIGE OCH I LONDON?**

Många hus är privatägda i London och hyrs ut av privata hyresvärdar. Jag hyr ett rum i ett hus tillsammans med fem andra personer. Standarden är mycket lägre än vad jag är van vid hemma från Sverige. Vi har till exempel möss inomhus och det luktar lite mögel.

**VAD ÄR DET VIKTIGASTE I ETT HEM FÖR DIG?**

Jag gillar att laga mat så det är nog köket. Sen gillar jag stora fönster med mycket ljusinsläpp.

**HUR SER DET UT HEMMA HOS DIG?**

Jag gillar ljusa färger på väggarna och sen mycket konst och mycket färg i rummet. Jag har många tavlor hemma som jag tycker mycket om, dessa skulle jag inte vilja vara utan.

**VAD ÄR BAKSIDAN MED STREETART?**

Jag målar bara där det är tillåtet så det tar inte så lång tid ibland innan någon annan konstnär har målat över min målning. Men jag brukar alltid ta kort när jag är klar för att ha målningen sparad och bilderna visar jag sen upp på min

hemsida. Många poliser brukar komma fram när jag gör offentliga målningar för företag och frågar om jag har tillstånd. Men de brukar vara väldigt förstående och trevliga när jag visar upp intyg på att jag är anlitad som konstnär.

**OM DU FICK VÄLJA FRITT, VAD SKULLE DU VILJA MÅLA I UPPSALA?**

Oj, svår fråga! Men att göra ett fint och färgglatt mönster på slottet hade varit häftigt.

**HAR DU NÅGOT DRÖMPROJEKT?**

Det skulle nog vara att slå rekord och göra den högsta målningen någonsin. Kanske få måla på någon känd byggnad och göra något med mycket färg.

**VAD GÖR DU OM FEM ÅR?**

Då hoppas jag att jag har familj och att jag kanske bor i Sverige igen. Jag är nog inte kvar i London längre även om jag trivs bra där just nu. Streetarten är större där och det är mer accepterat än vad det är här hemma i Sverige. Jag hoppas att jag har gett ut en bok med mina konstverk och får fortsätta att måla så som jag gör idag.

ELIN STAHRÉ

# 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.



## INSPIRERAS AV ERNST

**EN PERSON** som känns helt rätt i höst är folk-kära Ernst Kirchstieger. Hans inredningsstil tar tillvara en del gamla saker, han tillverkar själv nya saker, uppmuntrar närproducerat, odlar sina egna kryddor och lagar sin egen mat. Ett helhetstänk som gör att allt från det stora till de små detaljerna hänger ihop. Från fasaden till ljusstaken på bordet.

## Höstens event i Bobutiken

Under hösten har vi tre roliga event i Bobutiken med olika boendeteman, eventen är även öppna för alla så ta gärna med en vän som inte bor hos Uppsalahem.

Lördag 12/9 **HÖSTFINT HEMMA**

Lördag 17/10 **BELYSNING**

Lördag 14/11 **JUL MED UPPSALAHEM**



## LOTTAS TRÄD - EN TAPET FRÅN NATUREN!

**PHOTOWALLS** har ett designsamarbete med Lotta Olsson som gör sagolika träd av växter som hon samlar, pressar och slutligen digitaliserar.

Motiven finns exklusivt hos Photowall och beställs som måttanpassade fototapeter eller som tavlor för 360 kronor per kvadratmeter.

**DEN STORA INREDNINGSMÄSSAN** Formex har precis avslutats med fokus på nordisk stil. Vad kan vi då vänta oss för inredningsstilar framöver? Naturen inspirerar ännu mera i höst. Hantverket bakom en produkt och tillverkningsmetoden uppmärksammas alltmer. **Materialen** är naturliga som t ex fårskin, furu, björk, sten

eller kork. I mitten av augusti lanserade exempelvis IKEA en uppmärksam kollektion "Sinnerlig" som använt just kork i allt från bordsunderlägg till bordsskivor och bänkar. **Färgerna** - falurött och vinrött blandas med nyanser av grönt och grått. Bleka pasteller fortsätter att vara populära.

# Trender HÖSTEN 2015



TERMOSKANNA MED HANDTAG I BOKTRÄ FRÅN STELTON, 849 KR PÅ CERVERA. RO DOFTLJUS Ö FRÅN SCANDINAVISK, 250 KR, SJÖGRÄSMATTA 1249 KR, BLOOMINGVILLE, WWW.RUM21.SE. KUDDAR, GRÖN OCH GRÅ 99 KR, PLÅD LAMMULL, 399 KR, LAGERHAUS. VAS PLAZA, 399 KR, HEMTEX. ÄPPELLÅDA I TRÄ, 399 KR, FÅTÖLJ I ROTTING 1299 KR, GRANIT.COM. PASTELLTAVLA FRÅN VISSEVASSE.DK. TAVLA MED LAMOR, AIAYU.COM. BALOGRAFFENNA, CA 100 KR ÅHLENS.

NY TAPET FRÅN BORÅSTAPETER, LINEN  
EN KOLLEKTION ENFÄRGÅDE TAPETER MED LINNESTRUKTUR SOM GER RUMMET ETT STILLA SKIMMER OCH EN MJUK, TEXTIL KÄNSLA.

STYLING BY BOBUTIKEN

Skandinavien och den nordiska naturtrenden är fortfarande hett när det kommer till inredning i höst. Färger går i grått, blått och naturliga toner.



HEMLÄNGTAN - UPPSALAHEM NR 3 2015

## ÅTERBRUK – MÅLA OCH KLÄ OM EN STOL



FÖRE

Kanske har du under sommaren fyndat en stol på auktion eller loppis? Här får du tips och råd hur du kan piffa upp din stol.

1. Börja med att "rensa av" det gamla tyget.
2. När du "rensat av" tyget kan du dammsuga sitsen som ofta kan vara dammig.
3. Nästa steg blir att måla stommen. Innan du målar bör du mattslipa och tvätta med målartvätt.

Vi har valt att måla med linoljafärg. När du målar med linoljafärg är det viktigt att måla tunna lager med färg. För att få bästa täckförmåga bör du måla tre lager med färg. Färgen måste torka mellan varje strykning.

Det går också bra att måla med lackfärg. Du bör då grundmåla med grundfärg och avsluta med en lackfärg i önskad kulör och glans.

4. När färgen är torr är det dags att klä om sitsen.
5. Viktigt att tänka på är att använda sig av ett möbeltyg. Möbeltyg är kraftigare och skall tåla ett visst slitage. Vi har valt ett svart sammetstygg till vår stol.

### VERKTYGSLÅDAN

Du behöver en tång för att kunna rensa av tyget.

Nålar för att nåla upp tyget.

Häftpistol och klammer eller hammare och nubb.

Ja, och en sax såklart.



EFTER

6. Mät upp längd och bredd på stolen för att sedan klippa till tyget. Ta gärna till lite extra för att lätt kunna spänna tyget över sitsen.
7. När du klippt till tyget lägger du det över sitsen och börjar nåla fast det. Detta görs lättast genom att börja på ena kanten och sedan spänna mot motsatt sida.
8. När du känner dig nöjd med hur du nålat fast tyget är det dags att spika eller nita fast tyget. Antingen använder du dig av hammare och nubb eller häftpistol. Tyget spikas eller häftas fast mot stolens trästomme.
9. När du spikat/häftat fast tyget tas nålarna bort.
10. Nu kan du stolt placera din stol där du och dina vänner kan se och använda den!

# DET GRÖNA BOSTADSBOLAGET

Det finns bara ett jordklot och det ska räcka till oss alla. Uppsalahem tar ett stort ansvar för att minska sitt miljöavtryck och jobbar för att nå sitt mål: att vara Uppsalas grönaste bostadsbolag.



## KLIMATTIPS

### GÖR DITT EGET SMAKSATTA VATTEN OCH SPARA PÅ PLAST OCH TRANSPORT

Många bär hem smaksatt vatten från affären. Det vattnet kommer i plastflaskor och är inte lika miljövänligt som om du dricker vattnet ur kranen. Det går själv att smaksätta kranvattnet genom att fylla en tillbringare med vatten, lägga i det du vill smaksätta med, och ställa den en stund i kylan. Exempel på smaksättare kan vara, citron, lime, gurka, apelsin eller varför inte olika bär eller någon exotisk frukt. Testa dig fram och gör dina egna spännande smakkombinationer, kanske hittar du en favorit som inte existerar i butikshyllan!

## Droppande kran

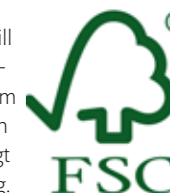
**VISSTE DU ATT** en droppande kran kan göra av med 25 liter vatten per dygn! Det räcker ofta med att byta ut kranens packning för att stoppa droppandet och spara på vatten och vattenräkningen.

## ORDFÖRKLARING

**BILPOOL** En bilpool är när man samlar flera bilar som sedan används, på ett organiserat sätt, av flera människor. Ibland är det ett kooperativ där medlemmarna själva äger bilarna tillsammans och ibland är det en utomstående organisation som hyr ut tjänsten.

## MÄRKNING

**FSC** – Forest Stewardship Council. Är en certifiering där man garanterat att skogen har använts och skötts på ett hållbart sätt. Den hjälper till att bevara skogen för kommande generationer. Det som certifieras är träråvaran och märkningen gör det möjligt att spåra råvarans ursprung.



## TIPS - MILJÖVÄNLIGA PRODUKTER

Ibland kan det vara svårt att veta var man kan handla miljövänligt. En sida som har samlat massor av bra miljövänliga produkter så som smink, hudvård, barnprodukter teer m.m. är sidan [www.jordklok.se](http://www.jordklok.se). Där kan du hitta och beställa många spännande saker som går att använda som substitut till "vanliga" produkter, ta till exempel tvättnötter istället för tvättmedel eller bambutandborstar istället för plasttandborstar.

Recepten kommer från ICA-köket och har tagits fram i samband med vårt projekt Klimaträtt i Frodeparken. Läs mer om projektet: [www.uppsala-hem.se/klimatratt/](http://www.uppsala-hem.se/klimatratt/)

# KLIMATRÄTT

*gott och lätt*

## POTATIS OCH PUMPASOPPA

4 portioner

### SOPPA

2 medelstora potatisar  
1/2 liten butternutpumpa (1/2 liten pumpa motsvarar ca 4 dl pumpatärningar)  
1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
2 msk olivolja  
2 tsk paprikapulver  
7 dl grönsaksbuljong (vatten, fond eller buljongtärning)  
5 dl havredryck  
salt och svartpeppar  
1 tsk citronsaft (1 tsk motsvarar saft från ca 1/2 citron)

**SÅ HÄR GÖR DU:** Skala och tärna potatis, pumpa, lök och vitlök. Fräs grönsakerna i olivoljan i en kastrull tillsammans med paprikapulver. Häll på buljongen och koka sakta ca 20 minuter. Mixa soppan slät med en stavmixer. Blanda ner havredrycken och koka upp. Smaksätt med salt, peppar och citronsaft. Servera soppan med till exempel tortillarullar med någon god röra i.

## Blev det pumpa över?

Gör en god pumpamos som även går bra att frysa in.



## SPAGHETTI MED SVAMP OCH ROTFRUKTSSÅS

4 portioner

2 lökar  
2 vitlöksklyftor  
2 morötter  
ca 300 g rotselleri  
250 g kastanjechampinjoner eller champinjoner  
4 msk olivolja  
4 msk tomatpuré  
1 tsk torkad timjan  
1 tsk torkad rosmarin  
2 lagerblad  
ca 400 g krossade tomater  
2 grönsaksbuljongtärningar  
4 dl vatten  
salt och svartpeppar

**SÅ HÄR GÖR DU:** Skala lök, vitlök, morötter och rotselleri. Skär det och svampen i grova bitar. Mixa allt i omgångar i en matberedare till en grov smet.

Bryn grönsakerna i olivoljan i en gryta. Rör ner tomatpuré och kryddor och låt det fräsa med någon minut. Tillsätt tomatkross, buljongtärningar och vatten. Koka sakta ca 20 minuter. Smaksätt med salt och peppar.

Servera med spaghetti

Fri från laktos och mjölkprotein.

## Av det som blir över!

Gör stavar av rotselleri, rödbetor, pumpa och morötter och rosta ugn med olja och salt, 25 minuter i 225°

## RÖDBETSBIFFAR MED PUMPAFRÖPISTOU, TOMAT OCH POTATISGNOCCHI

4 portioner

ca 500 g potatisgnocchi

### RÖDBETSBIFFAR

2 förp kokta stora vita bönor (å ca 400 g)  
1 ägg  
4 msk majsstärkelse  
4 krm salt  
1 krm peppar  
500 g förkokta rödbetor  
1 msk olja

### PUMPAFRÖPISTOU

1 citron  
1 kruka basilika  
1 vitlöksklyfta  
1 dl pumpakärnor  
4 msk olja  
salt och svartpeppar

### TOMAT- OCH LÖKBULJONG

1 silverlök  
4 tomater  
2 dl grönsaksbuljong

### SÅ HÄR GÖR DU:

**Rödbetsbiffar:** Skölj bönorna och låt dem rinna av ordentligt. Mixa dem till en slät kräm



tillsammans med ägget. Blanda i majsstärkelse, salt och peppar. Riv rödbetorna. Blanda dem med bönkrämen och forma till små biffar.

**Pumpafröpiستou:** Skölj citronen, riv det yttersta av skalet. Plocka bladen på basilikan. Skala och skiva vitlöksklyftan. Mixa pumpakärnorna med citrusskal, basilika, vitlök och olivolja. Smaksätt med salt, peppar och några droppar citronsaft.

**Tomat- och lökbuljong:** Skala och skiva löken tunt. Tärna tomaterna. Koka upp buljongen i en vid gryta och lägg i grönsakerna. Stek biffarna i oljan i en stekpanna på medelvärme ca 4 minuter, vänd då och då.

Koka gnocchin, när de flyter upp är de klara. Lyft över gnocchin i tomat- och lökbuljongen med en hälslev. Vänd ner pumpafröpiستou i gnocchin. Smaksätt med salt och svartpeppar.



### MOROTS- OCH PALSTERNACKSBRÖD MED OLIVER

50 g färsk jäst  
8 dl kallt vatten  
4 dl fiberrika havregryn  
2 dl grovt rivnen morot  
(2 dl motsvarar ca 1 morot à 100 g)  
2 dl grovt rivnen palsternacka  
(2 dl motsvarar ca 1 palsternacka à 100 g)

1–2 msk färsk hackad rosmarin  
1 förp urkärnade svarta oliver (à 300 g)  
2 msk olivolja  
2 msk flytande honung  
2 tsk salt  
ca 16 dl vetemjöl (16 dl motsvarar ca 960 g)

#### SÅ HÄR GÖR DU:

Smula jästen i en bunke, gärna som hör till en hushållsmaskin. Vispa eller rör ut jästen med vattnet. Rör ner havregrynen och låt dem svälla ca 15 minuter.

Skala morot och palsternacka och riv dem grovt. Repa av rosmarinbladen och hacka dem. Låt oliverna rinna av och dela dem i bitar.

Blanda ner "grönsaksrivet", rosmarin, oliver, olivolja, honung och salt i jästblandningen.

Tillsätt mjölet och arbeta degen 5–10 minuter i maskin. Täck degen med bakduk och låt jäsa i rumstemperatur ca 1 timme.

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt, ca 30x40 cm (för 4 bröd).

Stjälp upp degen på mjölad arbetsbänk, strö mjöl över degen och platta försiktigt ut den. Dela degen i 4 lika stora bitar och forma till baguetter. Lägg dem på plåten. Låt jäsa 30–40 minuter. Sätt ugnen på 225°C.

Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter. Låt svalna på galler.

### Blanda i höstskörden i matbrödsdegen:

Rivna råa rotfrukter eller frukter som till exempel, palsternacka, morötter, rödbetor, rotselleri och äpplen.

**TÄNK PÅ ATT!** När man blandar olika ingredienser i matbrödsdegar så kan det påverka konsistensen beroende på vilken fuktighet livsmedlet har och då får man anpassa mjölmängden därefter. Tillsätt inte allt mjöl från början utan spara lite och tillsätt under tiden degen arbetas.

## VAR FJÄRDE MATKASSE VI BÄR HEM HAMNAR I SOPORNA

**CIRKA EN HALV MILJON TON** ätbar mat och dryck slängs i sopor och hålls ut i avlopp i svenska hushåll varje år. Det innebär att drygt 50 kilo mat och dryck per person kastas i onödan, något som också påverkar miljön.

"I genomsnitt kastar vi en 20-lapp varje gång vi går ut med soporna."

### VARFÖR HAMNAR DÅ SÅ MYCKET MAT I SOPORNA?

**MITT I VARDAGSSTRESSEN** tar vi oss inte tid att planera. Vi dubbelhandlar för att vi glömmar bort vad vi har hemma. Vi tycker resterna är tråkiga och vill hellre ha något nytt och roligt att äta. Dessutom har vi råd att slänga mat idag vilket man inte hade förr i tiden.

ÄR  
ÄGGET GAMMALT?  
Lägg det i ett glas vatten.  
Ett ägg som ligger platt på botten är helt färskt, men flyter det upp till ytan är det dåligt.

### Gör om, gör (klimat)rätt!

**FÖRVARA MATEN RÄTT**, låt alltid maten komma hem till kylan och frysen så fort som möjligt. Om du inte förvarar maten rätt kan den bli dålig innan "bäst-före-datum". Men förvarar du den rätt, håller den ännu längre. Förvara, kött, fisk och skaldjur så kallt som möjligt. Fukt och grönt mår bäst av att förvaras svalt. Ägg som förvaras i kylan håller flera veckor efter bäst-före-datumet.

**PLANERA INKÖP.** Kolla vad som finns hemma, vad kan du laga av det? Skriv en inköpslista. Planera för hela veckan. Planering av matinköpen sparar inte bara på miljön utan är toppen för plånboken!

**BLI EN DUKTIG RESTKOCK**, använd fantasin och våga. Strunta i recept och lita på dina smaklökar. Gör en god sallad, en omelett, en pizza eller en pytt av resterna. Bara fantasin sätter stopp. Tänk dig en tapas-fest med ett bord fullt av småplock av allt gott som finns över i kylan.

**DU BLIR ÄNDÅ TVUNGEN ATT KASTA MAT? OOPS!** Se till att matavfallet hamnar i återvinningen. Nästan alla Uppsalahems miljöstugor har kärl för återvinning av mat. Matavfallet genomgår biologisk behandling och omvandlas till biogas, biogödsel eller kompostjord. Biogas kan man bland annat köra bil på och biogödsel används för ekologisk odling.

### SYDFRANSK GRÖNSAKSLASAGNE

4 portioner

#### RATATOUILLE

2 rödlökar  
2 vitlöksklyftor  
300 g zucchini  
300 g aubergine  
4 msk olivolja  
1 tsk torkad oregano  
1 tsk torkad timjan  
2 msk tomatpuré  
ca 400 g krossade tomater  
2 dl grönsaksbuljong (vatten och fond eller buljongtärning)  
salt och svartpeppar

#### SÅS

1 dl vetemjöl  
1 l naturell sojadyck, havredryck eller osokrad cashewdryck  
1 msk grönsaksfond eller lökfond  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
8 lasagneplattor

#### SÅ HÄR GÖR DU:

**Ratatouille:** Skala och hacka lök och vitlök. Ansa och skär zucchini och aubergine i tärningar, ca 2x2 cm.

Fräs lök, vitlök och grönsaker i olivoljan i en gryta tillsammans med kryddorna. Rör ner tomatpuré, tomatkross och buljong. Koka sakta ca 15 minuter. Smaksätt med salt och peppar. Sätt ugnen på 200°C.

**Sås:** Vispa ut mjölet i lite av vätskan till en slät smet i en kastrull. Häll i resten av vätskan och koka upp under vispning tills såsen tjocknar. Krydda med fond, salt och peppar.

Varva sås, lasagneplattor och ratatouille i en ugnssäker form. Avsluta med sås. Sätt formen mitt i ugnen ca 30 minuter.

Servera lasagnen med sallad av pressad citron och spenat.



#### BRA ATT VETA NÄR DU ÄNDRAR ANTALET PORTIONER!

Recepten är gjorda för 4 portioner. När du ändrar antalet portioner så ändras också mängden i ingredienserna. I vissa fall kan detta resultera i att tillagningstiden behöver justeras.

## ÄT KLIMATRÄTT

**EN TREDJEDEL AV** hushållens klimatpåverkan kommer från maten, och köttet står för merparten av detta. Varje svensk äter i genomsnitt 86 kilo kött om året. Det är 40% mer än vad vi svenskar åt 1990. Minska på köttet så minskar du utsläppen.

"Att äta kring 500 gram kött i veckan, är bäst för hälsan enligt livsmedelsverket!"

**KÖTTPRODUKTIONEN STÅR** för knappt en femtedel av världens utsläpp av växthusgaser och det är i produktionen klimatpåverkan sker. Transporter, förpackningar och tillagning ger en försumbar påverkan. Nedbrytningen av gräs och foder i djurens magar orsakar stora metanutsläpp. Odlingen av djurfoder ger också upphov till utsläpp av den starka växthusgasen lustgas, som ökar med mängden tillsatt kvävegödning. I fodret till våra svenska djur finns en betydande del soja från Brasilien som indirekt bidragit till avverkning av regnskog, med stora konsekvenser för klimatet. Djurfoder produceras på 80 procent av världens jordbruksareal

Klimatpåverkan skiljer sig stort mellan olika typer av kött, nötkött är det som har högst klimatpåverkan. För tips på hur du kan välja kött som är mer hållbart – spana in WWF:s köttguide på [www.wwf.se/](http://www.wwf.se/)

köttguiden eller ladda ner den som app direkt i telefonen.

Läs mer på: [ica.se/klimat](http://ica.se/klimat) där finns massa bra tips bland annat en restrecept-bok, veckoplanerare och säsongplanerare.



# 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.

## VAD HÄNDER MED NYA ERIKSBERG?

**JUST NU HAR EN KONCEPTIDÉ** tagits fram utifrån förslagen från det parallella uppdraget. Idéer som på bästa sätt kan ge förutsättningar till en attraktiv och hållbar stadsdel över tid.

**VAD ÄR NÄSTA STEG?** Utifrån konceptidén tas ett förslag till program fram. Det innehåller mål, förutsättningar, struktur för gator, platser, parker och bebyggelse. Programmet ligger till grund för framtagande av detaljplan. Det är den som bestämmer vad marken får användas till t ex för parker, handel, service, gator och bostäder. En detaljplan

tar minst ett och ett halvt år att ta fram, men eftersom det är många processer så tar det ofta längre tid än så. Vi räknar med 1,5-3 år.

**BOENDE I OMRÅDET HAR REDAN FÅTT BIDRA MED ÅSIKTER OM FÖRSLAGEN. KOMMER DENNA MEDBORGARDIALOG ÄVEN FORTSÄTTA FRAMÖVER?** Ja men exakt hur är ännu inte klart än. Men så fort vi vet kommer vi att bjuda in allmänheten och andra intressenter. Sen så berättar vi löpande vad som händer på [www.nyaeriksberg.se](http://www.nyaeriksberg.se)



**NATHAN RINGCON**  
7 år, Gottsunda på friidrottsläger

1. Jag får bada och kasta vattenballonger. Det är roligt att åka till små sjöar utanför Uppsala och bada. Jag ser fram emot att åka till Furuviik, hoppas vi kan bada där.
2. Man får springa mycket. Jag gillar hinderbana, det är jag duktig på.
3. Jag kom hit med två kompisar, men har fått några nya, det är roligt att leka och springa med andra barn.

## Vi vill ge barnen en rolig sommar

**DÄRFÖR ERBJUDER VI** kostnadsfritt flera läger till de barn som bor hos Uppsalahem. Bland annat vistelse på lantgård, dans, teater, friidrott och dagläger hos 4H. Vi hoppas att det ska bidra till trygga miljöer och ökad trivsel.

1. VAD ÄR DET BÄSTA MED SOMMARLOV?
2. VAD ÄR ROLIGASTE MED ATT VARA PÅ LÄGER?
3. HAR DU FÅTT NÅGRA NYA KOMPISAR?



**AYLA SCHILL** 12 år, Slavsta på Teaterläger  
1. Jag får sova länge på morgonen och jag får vara med mina kompisar hela dagarna. Det är kul att få slippa skolan och få vara hemma med familjen.



**DALINA** 5 år, Kvarngärdet på Dansläger  
1. Man får bada och leka ute. Och dansläger såklart.  
2. Man får dansa till bra musik och ha roligt hela dagarna med andra barn.  
3. Jag har fått

många nya kompisar, det är så kul. Alla andra barn är jättesnälla.

## Uppsalahem firar 70 år 2016!

**TIDEN GÅR FORT** när man har roligt – 2016 är det 70 år sedan vi grundades som Stiftelsen Uppsalahem. Nu vill denna pigga 70-åring fira sin födelsedag med dig – och vi behöver din hjälp! Hur ska vi fira? I dagarna tre eller under hela året? Konserter? Tårtkalas? En bok om vår historia? Eller ska vi åka till bort och avsäga oss

uppvaktning (det verkar ju lite svårt kanske...) Vill du hjälpa oss? Skicka ett mail till [jubileum@uppsalahem.se](mailto:jubileum@uppsalahem.se) eller ring 018-727 34 38 med dina idéer! Under hösten 2015 kommer vi att bjuda in till jubileumsmöten – håll utkik på [www.uppsalahem.se](http://www.uppsalahem.se) eller [facebook.com/uppsalahem](https://www.facebook.com/uppsalahem) för tid och plats!

## Felicia Edvardsson en Uppsalahems 90 sommarjobbare



**ÅLDER:** 21

**SOMMARJABB:** Lokalvård och skötsel för andra året

**GÖR ANNARS:** Har precis tagit en kandidatexamen i idé- och lärdomshistoria vid Uppsala universitet. Till hösten fortsätter hon för att ta en masterexamen.

**VAD FÅR DU GÖRA SOM SOMMARJOBBARE?** De första veckorna arbetade jag ute med skötsel. Klippte gräs och häckar och

sådant. Efter det jobbade jag med att städa i trapphusen.

**VAD ÄR DET ROLIGASTE MED DITT SOMMARJABB?** Jag tycker om variationen med att jag har fått vara både ute och inne. Varje år tvättar vi också alla fönstren. Det är bland det roligaste tycker jag. Det är någonting väldigt härligt i att fönster blir helt rena. Sedan är det löjligt roligt att köra åkgräsklipparen också!

## IK SIRIUS HERR vs. ASSYRISKA FF

TORSDAG 24 SEPTEMBER KLOCKAN 19.00  
STUDENTERNAS IP

Uppsalahem bjuder alla sina hyresgäster på elitfotboll.

Klipp ut annonsen och ta med till matchen så får du och en person till fri entré.



## PÅ GÅNG I UPPSALA

### SEPTEMBER

#### 12 KULTURNATTEN

Kulturnatten är Uppsalas största kultur-evenemang som arrangeras varje år. Där kan du bland annat hitta utställningar, uppvisningar och diverse andra aktiviteter som pågår under hela dagen och slutar först sent på natten. Du väljer själv vilka kulturella aktiviteter du vill ta del av men boka gärna in så många som möjligt, de är för bra för att missa. För mer information och program, se [www.kulturnattenuppsala.se](http://www.kulturnattenuppsala.se).

#### 18 FEELGOOD FRIDAY MED SANI

Under flera fredagar kommer det att finnas gratis orkesteruppträdande på Hotell Radisson Blu då de bjuder på musik och god stämning. Passa på att gå och lyssna den 18 september, 2 oktober och 6 november mellan klockan 17 och 18. Den 18 september spelar Sani Goes Motown – Daniel Lantz – Thomas Arnesen – Pal Johnsson – Håkan Jansson.

#### 24-27 FOTOFESTIVAL

Uppsala Fotofestival är en festival för både fotografer och fotoälskare. Årets tema är jaget i fokus och det kommer att finnas tävlingar, utställningar, föreläsningar och workshops som man kan gå på. Festivalen sker runt om i Uppsala, på gallerier, hotell, offentliga rum, m.m. Mer information hittar du på [www.uppsala-fotofestival.se](http://www.uppsala-fotofestival.se).

#### OKTOBER

#### 12-17 BUSIG – BARNTEATERFESTIVAL

I Gottsunda kan man hitta en teaterfestival för barn och unga mellan 2-26 år. Festivalen håller på mellan 9.30 och 21 från måndag till lördag och den är till för att stimulera och engagera barn och unga i samtal. Festivalen är ett samarbete mellan Gottsunda Dans & Teater, Teatergruppen Tio Fötter, Banateatern, Mötesplats Treklängen och Teatercentrum. Festivalen är gratis men det finns bara ett visst antal platser så boka din biljett på [boka@gottsundateater.com](mailto:boka@gottsundateater.com). Mer info om festivalen kan du hitta på [www.gottsundateater.com/#!busig/c1481](http://www.gottsundateater.com/#!busig/c1481)

För fler roliga saker under hösten, [www.kulturoasen.se](http://www.kulturoasen.se) och [www.destinationuppsala.se](http://www.destinationuppsala.se)



# UPPSALAHEM

♥

# STENHAGEN

I BÅGHUSET OPALEN BYGGER UPPSALAHEM 99 NYA HEM SOM SKA VARA KLART FÖR INFÖRTNING HÖSTEN 2016.

Just nu bygger Uppsalahem 187 nya bostäder i det natursköna Stenhagen. Även om stadsdelen till stor del förknippas med Ica Maxi så finns det mycket mer att uppleva och ta tillvara på här.

**BARA ETT STENKAST** från stadskärnan i utkanten av stans västra sida finner du Stenhagen. Hit tar du dig på 15 minuter med stadsbussen eller inom en halvtimme på någon av de fina cykelvägarna. Ska du däremot pendla till arbetet med bil är du snabbt ute på väg 55 och du behöver aldrig krångla med citytrafiken för att ta dig ut på E4an. En lagom mix av hyreshus, bostadsrätter, villor och härliga kolonilotter har gjort

området populärt både bland barnfamiljer och äldre par.

**MITT I NATUREN** Omringat av både öppna fält och skogen ligger Stenhagen relativt skyddad från storstadens tempo. Gillar du naturen kan du ägna timmar åt att strosa omkring på stigar och grusvägar i Hågdalen och Nästen. Lämna bilarnas buller bakom dig och inom några minuter finner

du lugnet i naturreservatet. Även om stadsdelen ligger i utkanten av stan har du nära till det mesta och har allt du behöver inom räckhåll. Här finns skolor med verksamhet från förskola upp till högstadiet och nöjesanläggningen Fyrispark med dans och loppisar. Det stora köpcentret med Ica Maxi är välkänt tack vare sin tillgänglighet. Men det finns såklart mer service än så i form av butiker och restauranger. Bland

annat hittar du Apoteket, Överskottsbolaget, Djurmagasinet och Systembolaget på samma område. Närmaste vårdcentral finns i stadsdelen Flogsta som ligger cirka 1,9 kilometer bort om behovet uppstår.

**SPORTA I STENHAGEN** För den sportintresserade finns det goda träningsmöjligheter. Vill du inte ägna dig åt bollsport på någon av fotbollsplanerna hittar du stans enda curlinghall inom gångavstånd. I närheten finner du även ett jättefint naturområde kring Berthåga kyrkogård som passar perfekt till löpning och promenader. Det

över 50 hektar stora området bjuder på fina naturupplevelser och har ett rikt djurliv. Lite större djur i form av hästar hittar du på andra sidan väg 55. Här ligger nämligen en av stans största ridanläggningar – Akademistallet. Många ungdomar spenderar sin lediga tid i stallet bland hästarna och lektionsverksamheten pågår alla dagar i veckan. Sommartid spelas det mycket fotboll på planen nära Herrhagsvägen vid Stenhagenskolan. Men säsongen avstannar inte, under vintern spolas den nämligen till isbana och aktiviteterna kan fortsätta. Det är inte svårt att förstå varför fler och fler

familjer väljer att bosätta sig i just Stenhagen. Få stadsdelar kan erbjuda närheten till både stadsliv och natur.

ELIN STAHRÉ

Uppsalahem bygger just nu 187 stycken nya hyresrätter i natursköna Stenhagen. När bygget av det bågformade huset Opalen står klart finns 99 nya hyresrätter för uthyrning. Även bygget av 11 stycken tvåvåningshus med 8 lägenheter vardera har påbörjats i området intill det befintliga radhusområdet.

Uppsalahem erbjuder en plats för kanske det viktigaste vi har: ett hem. Vi lovar att vi i både stort och smått jobbar för att våra kunder ska trivas och känna sig hemma hos oss. Ett välbyggt och underhållet hus kan leva längre än en människa.

## HÄRLIGA HÖST

Semestern är slut, skolorna ringer in och plötsligt är det inga problem alls att hitta en ledig plats på stranden. Hösten har kommit för att stanna.

### HÖSTENS ÅRSTID MED SIN OSTADIGA VÄDERLEK GÖR ATT UPPSALAHEM ANPASSAR SITT ANLÄGGNINGSARBETE RUNT OM GÅRDARNA.

I augusti och september när luften blir kyligare, klipper vi buskar och träd. Buskar tar vi ibland ned till botten för bästa övervintring och möjlighet att återgå till full blomster när vår och sommarvärmerna återvänder, berättar Mikael Berg på Uppsalahems bostadsservice.

### LÖVUPPTAGNING PÅ GÅRDARNA

Nu är det också dags att snygga till gårdarna inför vintern och ta rätt på alla vackra höstlöv. Det kan leva om när vi blåser omkring på gården.

Men håll ut, det blir fint när vi är klara.

Har man eget löv och ris som ska kastas så finns det på vissa områden rishögar och lövfickor. Kontakta ditt områdeskontor om du blir osäker på var du ska lämna ditt eget trädgårdsavfall.

### HÖST PÅ BALKONGEN

**HÄR FÅR DU NÅGRA SMÅ OCH ENKLA TIPS PÅ HUR DU GÖR IORDNING FÖR VINTERN PÅ DIN UTEPLATS.**

**PLANTERA PÅ HÖSTEN** Det som många inte tänker på är att hösten faktiskt fortfarande är en

bra månad att plantera i. Lökar sätts på hösten.

**BÄDDA IN DINA KRUKOR** Har du fleråriga växter i krukor på din uteplats eller balkong är det viktigt att ta hand om dem nu och bädda in dem för vintern, så att de känsliga rötterna klarar kylan. Vissa blommor klarar inte vinterkylan, ta in de krukväxterna för fortsatt odling inomhus.

**NÄR DU GJORT KLART** alla växter för vintern så är det enda som är kvar att njuta av hösten och alla vackra färger från din uteplats. Dekorera med ljuslyktor och gör det mysigt med filtar och kuddar.

## NYA WEBBEN

**DU HAR VÄL SETT VÅR NYA WEBB?! Nu** har den rullat på ett tag och tanken med den är att den ska vara bättre anpassad till mobilanvändning och att du lättare ska kunna felanmäla och hitta information som du söker även om du inte sitter hemma framför datorn. På första sidan kan du lätt göra en felanmälan på sådant som rör ditt boende och de gemensamma ytorna för fastigheten. Under fliken kundtjänst hittar du smidigt driftinformation och under mina sidor kan du se och uppdatera sådan information som rör just dig. Testa runt lite så ska du se att det blir lätt att hitta det du letar.

## HYR UT ETT RUM TILL EN STUDENT

**HÖST BETYDER NYA STUDENTER** i Uppsala och Ibland räcker inte alla bostäder till. Att ha en inneboende kan både dryga ut pengakassan och hjälpa någon som är i stort behov av boende. Har du ett förstahandskontrakt så har du rätt att ha inneboende utan att be om lov. Det kan vara bra att komma ihåg att du

själv måste bo kvar i bostaden och att du är ansvarig för din inneboende. Det finns mallar för kontrakt på hyresgästföreningens hemsida, [www.hyresgastforeningen.se/Om\\_Oss/ladda\\_hem/Sidor/blanketter.aspx](http://www.hyresgastforeningen.se/Om_Oss/ladda_hem/Sidor/blanketter.aspx). Kanske blir det inte bara en inneboende du skaffar utan även en vän för livet.



# HÅLL DIG VARM NÄR KYLAN KOMMER!

Nu när det blir höst och kallt ute är det många som hör av sig till Uppsalahem för att elementen är kalla och man tycker att det för kallt inne. Många tror att Uppsalahem inte satt på värmen eller att något är fel på elementen. Men så är det väldigt sällan! På alla element sitter en termostat som känner av värmen i lägenheten. När det blir 20 grader i rummet, stänger den av och elementet känns kallt oavsett temperatur ute.



FÅRSKINNSTOFFLOR NILSON SHOES, PLÅD ÅHLÉN, MATTA HEMTEX, LJUSLYKTA INDISKA



FOTO: INDISKA

**KALLT UTE OCH KALLT INNE.** Under vår, sommar och tidig höst när det är varma och soliga dagar är det oftast varmare än 20°C i lägenheten utan att det tillförs någon värme. När det sedan blir kallt ute och värmen går igång så sänks temperaturen till 20 grader, vilket gör att det upplevs som att det blivit mycket kallare.

**NÄR ÄR HUSET DU BOR I BYGGT** Hur 20 grader upplevs beror delvis på hur och när huset som du bor i är byggt, Uppsalahems nybyggda hus har mekanisk ventilation med återvinning av värme samt väggar som har en hög täthet vilket innebär att det inte blir drag. Det gör att det ofta upplevs som varmare i dessa lägenheter än i lägenheter i äldre hus trots att det är samma inomhustemperatur.

**DET ÄR VIKTIGT ATT KLÄ SIG EFTER TEMPERATUR!** Eftersom den mesta energin lämnar vår kropp genom huden så spelar vilka kläder du har på dig en viktig roll. Kläderna producerar inte själv någon värme, men de hindrar värmen från att lämna kroppen. Om du upplever att 20 grader är för kallt så kan det bero på att du inte har tillräckligt mycket kläder på dig. Sedan spelar även aktivitetsnivå, lufthastigheten och luftens fukthalt roll.

**1. MÖBLERA OM!** så att det till exempel inte står en soffa eller hänger gardiner framför elementet eftersom det hindrar den varma luften från att spridas i lägenheten.

**2. NÄR DU VÄDRAR** din lägenhet är det bäst att göra det med tvärdrag i några minuter, ha inte ett fönster på glänt hela tiden.

**3. FÖR ATT INTE FRYSA** när det är 20 grader

måste du ha på dig underkläder, strumpor, en t-shirt, skjorta med lång ärm, tröja och långbyxor.

**4. VARMA FÖTTER** höjer känslan av värme. Lägg mjuka sköna mattor på golven, det reducerar känslan av ett kyligt golv och ger dessutom ett mysigt ombonat hem. Inte jätteförtjust i mattor? Då fungerar det att köpa ett par sköna tofflor. Mysigt att tassa omkring i på kalla golv.

**5. DRICK EN VARM KOPP** kaffe eller te. Mysigt framför tvn eller i gott sällskap av vänner och familj.

**6. INVESTERA I EN VARM FILT.** Det är aldrig fel att gå omkring med en filt om axlarna om du känner dig frusen.

**7. VETEKUDDAR** finns i många fina varianter. Värm en minut i mikron och du har ditt eget lilla värmeelement som du kan ha i soffan eller sängen för att hålla dig varm.

### HUR DU KORREKT MÄTER TEMPERATUREN I LÄGENHETEN

Tror du att du har under 20 grader i din lägenhet så kan du göra en felanmälan. Du behöver då först ha mätt upp temperaturen på korrekt sätt. Mät temperaturen i din bostad genom att sätta upp en termometer i ögonhöjd. Termometern ska sitta på en innervägg utan fönster, gärna i mitten av din bostad. Skulle temperaturen vara under 20 grader kan du göra en felanmälan på webben.

# FRÅGOR & SVAR

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

Den senaste tiden har det hörts mycket buller, höga röster och skrik från ovanvåningen. I den familjen finns det ett mindre barn och jag känner mig lite orolig för om allt inte står rätt till och ifall jag som granne borde göra något?

**OM DU MISSTÄNKER** att barn kan riskera att fara illa, bör du anmäla det till socialtjänsten. Bara för att du ringer socialtjänsten så är du inte tvungen att göra en anmälan. Du kan ringa socialtjänsten för att ventileras din oro och rådgöra kring ett barn du oroar dig för. Som vuxen kan du även ringa BRIS och få råd om vad du ska göra i den situationen, Bris har en vuxentelefon där du kan få råd i frågor som rör både andras och dina barn. Bris

Vuxentelefon har nummer 077-1505050 och den personen som svarar är en utbildad Briskurator. Bris har även en webbplats för vuxna där du kan få svar på frågor om barn, [www.barnperspektivet.se](http://www.barnperspektivet.se).

Hos både Bris och Socialtjänsten går det bra att vara anonym genom att i början av samtalet uppge att du vill vara anonym. Att bry sig om sina grannar är aldrig fel, ring hellre för att få råd en gång extra än att inte ringa alls.

## MER YTA

**GLÖM INTE ATT VI HAR FÖRRÅD** som du kan hyra. Du kan köpa billiga hyllsystem på exempelvis IKEA som du kan montera i ditt förråd för att det ska passa just ditt behov av förvaring. Du kan till exempel förvara dina vinterdäck

där eller sommarens utemöbler. För att hyra ett förråd eller en till parkeringsplats går du in på hemsidan, [www.uppsalahem.se/ledigt](http://www.uppsalahem.se/ledigt), där kan du se vart det finns lediga förråd och parkeringar samt vad de kostar i månaden.

MIN GRANNE KLAGAR PÅ ATT JAG HAR FÖR MYCKET SAKER PÅ MIN PARKERINGSPLATS, JAG SOM HYR PLATSEN FÅR VÄL HA VAD JAG VILL DÄR, SÅ LÄNGE JAG HÅLLER SAKERNA INOM MIN PARKERINGSRUTA?

**VÅRA P-PLATSER** är endast till för att ha ett fordon på som används dagligen. Det går alltså inte att ha massa andra saker stående där så som vinterdäck eller oljeburkar. Inte heller ska två fordon stå på samma p-plats även om det

finns plats för både en bil och en motorcykel. Om du har en motorcykel så har vi motorcykelplatser som vi hyr ut och har du behov av att förvara dina vinterdäck någonstans så hyr vi gärna ut förråd.

Jag har blivit väckt tidigt på morgonen flera gånger för att ni blåser löv eller klipper gräsmattan utanför mitt fönster. Ni kan väl vänta med att utföra sådant arbete som för mycket oväsen tills efter klockan 9 på morgonen?

**DET ÄR MYCKET ARBETE** som ska hinnas med runt om på alla områden och för att hinna behöver vi arbeta hela dagen från att personalen börjar jobba klockan 7 tills att de går hem. Det är tråkigt att du ska bli väckt av ljudet men samma gäller för alla. Tänk på att ljudet även betyder att det blir snyggt och fint där du bor.

Oftast är servicen på städningen i trapphuset bra men ibland önskar jag att de var snabbare på att göra rent. Förra veckan hade vi en spyta i trapphuset som låg där hela helgen innan den försvann vilket inte kändes så trevligt.

**SJÄLVKLART STÄDAR VI UPP** om det har hänt något i trapphus eller på någon annan gemensam plats som hör till fastigheten. Eftersom vi inte alltid kan se allt som händer överallt så är vi glada om ni hjälper oss att anmäla sådant. Just

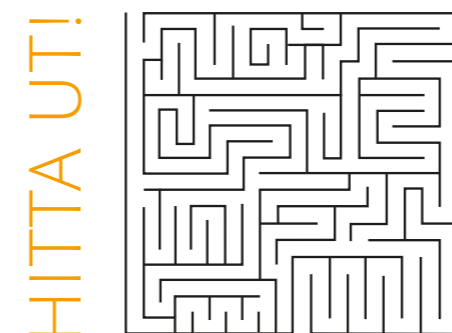
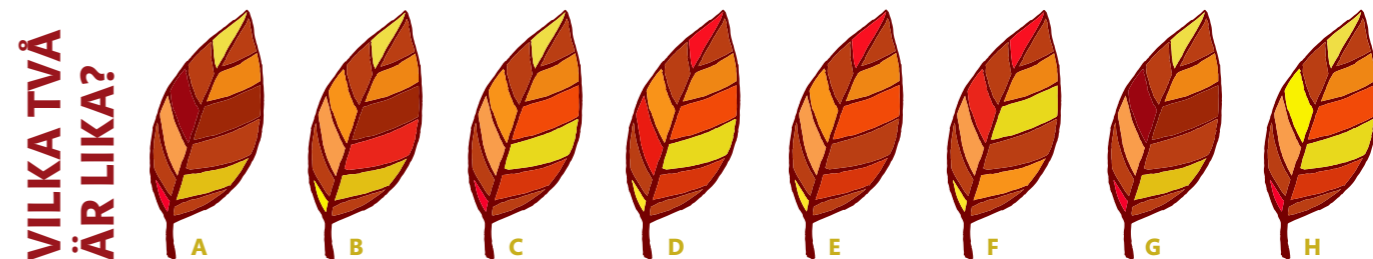
under kvällar och helger har vi ingen bemaning för städ. De finns då ett journalnummer som du kan ringa så kommer vi och tar bort grövre störande smuts så som kräks, urin och avföring. Skulle olyckan vara framme en vardag under

kontorstid, går det bra att ringa direkt till oss eller göra en felanmälan på webben. Vi kollar av trapphusen med jämna mellanrum men skulle det däremellan hända något så hör av dig till oss så kan vi åtgärda felet snabbare.

# PYSSEL & KNÅP

## SORTERA MERA!

Ibland kan det vara svårt att veta vad som får sorteras vart. Kan du hjälpa till att sortera in rätt sopor i rätt sopkärl. Dra streck från soporna till det sopkärl som de ska ligga i.



## MINIKRYSS

### LODRÄTT

1. har man på huvudet
2. faller från trädens grenar
3. kommer från solen
4. en av fyra i ett rum

### VÅGRÄTT

5. nuvarande årstid
6. grön fet frukt med kärna i mitten
7. kryper omkring och ska bli fjärilar
8. kan man bo i

## FINN FEM FEL



SVAR: SORTERA MERA: A-1, 5 B-4, 10 C-3, 7, 8 D-2, 6, 9. LÖVEN: A och G. MINIKRYSS: 1. Hätt, 2. Löv, 3. Strålar, 4. Vagg, 5. Höst, 6. Avocado, 7. Larver, 8. Hus



# FELANMÄL, SÅ FIXAR VI FELET!

## Smuts, trasiga lampor i trapphuset eller klotter på fasaden?

Vi på Uppsalahem försöker fixa alla fel så snabbt vi kan, men vi behöver din hjälp. Ni boende är oftast de första att upptäcka om något är fel eller trasigt i eller utanför fastigheten. Hör av dig direkt, så åtgärdar vi felet så snabbt vi kan och prioriterar utifrån vad som är mest akut.

Enklaste och bästa sättet att felanmäla är via vår webbplats och felanmälan. Är det något akut som sker utanför kontorstid så hör av dig till vår jour. Bättre att du hör av dig en gång för mycket än en gång för lite. Inget fixar sig av sig själv, därför har du som bor hos Uppsalahem en väldigt viktig uppgift att felanmäla. Tillsammans kan vi skapa trygga hem och hus.