

HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 2 | 2017

HEMMA HOS

**BODIL
FRICK**

Bodil Frick AB

BADGUIDEN

TILL UPPSALAS BADSTRÄNDER

*Vegetarisk mat –
lätt som en plätt*

GRANNSAMVERKAN –
SÅ FÅR DU ETT SÄKERT OMRÅDE!

**KOLLA IN
BOBUTIKENS
POP UP-BUTIK**

SOMMAR- SKOLOR 2017

Även i år välkomnar vi barn i alla våra områden till sommarskolorna! Alla barn som bor hos Uppsalahem kan anmäla sig till sommarskolorna och Uppsalahem står för kostnaden för en vecka per barn. Mer info om alla sommarskolor och anmälan finns på vår hemsida www.upsalahem.se/sommarskola.

4H DAGLÄGER OCH MATSKOLA

Gillar du djur och natur? Då är 4Hs dag- och hajkläger något för dig. På 4H-gårdarna finns det dagläger för barn i åldrarna 6-13 år. Där får de göra massa roliga aktiviteter baserat på vad barnen och ledarna vill göra. Det kan bland annat vara att pyssla med djuren, leka, skriva lägerböcker, åka traktor och vagn, rida, pyssla eller baka. Hajklägret anordnas tillsammans med SLU. Där får man lära sig om djur och natur samt friluftsliv. Det erbjuds även matskola där man lagar nyttig närproducerad mat.

SOMMARFRIIDROTTSSKOLA

Uppsala IF arrangerar åter sin populära sommarfriidrottsskola. Friidrottsskolan är ett dagläger där barnen får passa på att testa basen till alla idrotter. Friidrottsskolan riktar sig till alla barn mellan 6-12 år, både nybörjare och de som redan tränar friidrott. Fokus ligger på att barnen ska ha det roligt tillsammans!

Plats för friidrottsskolan är på Studenternas IP och nya friidrottsarenan IFU Arena.

UPPSALA BASKET CAMP

Det här lägret vänder sig till barn i åldrarna 7-13 år som vill prova på basket. Både nybörjare och de som spelat ett tag är välkomna och kan få ut något av sommarskolan. Uppsala baskets herrlag kommer ha ledare på plats under hela veckan för att lära ut allt de kan om basket. Utöver basket så kommer barnen även få vara med på lekar, tävlingar, pingis och basketfyrsträning. Platsen för lägret är USIF arena i Rosendal.

SUMMER DANCE CAMP

Det här lägret ger barnen möjlighet att prova på alla möjliga dansstilar där man kombinerar glädje med dans och gemenskap. Barnen får testa allt från disco, hip hop, jazz, balett, dance mix och popping/locking. För att göra det lättare för alla att hänga med är danslägren indelade i olika åldersgrupper med åldrarna 6-8, 9-12 och 13-16.

RÄDDA BARNEN

Vi stöttar Rädda barnens verksamhet där man arbetar för barns rättigheter. De hjälper till exempel barn i vardagen med allt från läxhjälp, sommarkul och aktiviteter för ensamkommande barn. Det är ett arbete som pågår kontinuerligt och sommarkul är en del i deras större arbete.

SOMMARKUL I GOTTSUNDA

Även i år kommer Rädda barnen ha sommarkul för barn i åldrarna 7-12 år.

Sommarkuls aktiviteter hålls inomhus eller utomhus, beroende på vädret, och består till exempel av lekar och spel, pyssel, rita och måla.

Barnen kommer göra en utflykt i Sunnersta med musik, mat, bad och underhållning.

Varje dag bjuds det på lättare lunch och fika.

Sommarkul startar den 19 juni och pågår fram till den 6 juli, vardagar mellan kl. 9:00-15:00 på Peterson Bergers väg 19.

Anmälan sker till sommarkul@aktiv-ungdom.se

Välkomna!

FRÅGOR OM DITT BOENDE

Ditt distriktskontor tar hand om alla dina frågor som rör ditt boende.

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. 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 018-240 100 vardagar 16.00-08.00 och helger 00.00-24.00.

Tänk på att om felet inte är akut - det vill säga om det inte är någon fara för person eller fastighetsskada - kan du själv få bestoka 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 ett tubblås 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 distriktskontor. Övriga tider har du tillgång till vår störningsjour som du når på telefon 018-240 100.



INNEHÅLL

Porträtt Bodil Frick	4
Styling By Bobutiken	7
Uteplatser	8
Det gröna bostadsbolaget	11
Matkasse med rabatt och recept	12
Frågor och svar	14
Ett levande Uppsala	16
Sommar i Uppsala	18
Omorganisation	20
Intervju besiktningsansvarig	22
Hur går en besiktning till?	23
Varmt ute, varmt inne!	24
Uppsalahem informerar	25
Grannsamverkan	26

HEMLÄNGTAN | NR 2 | 2017 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

ANSVARIG UTGIVARE Stefan Sandberg, vd Uppsalahem CHEFREDAKTÖR Maria Norlin REDAKTION & PRODUKTION Uppsalahems kommunikationsavdelning. GRAFISK FORM Stegforsdesign AB FOTO Elin Stahre, Anders Tukler, Samir Hadj, IKEA, Plantagen, Lagerhaus, Boråstapeter, Gröna matkassen E-POST hemlangtan@upsalahem.se POSTADRESS Uppsalahem AB (publ). Box 136, 751 04 Uppsala VÄXEL 018-727 34 00 WEBB www.upsalahem.se ORG.NR. 556137-3589

UPPSALAHEM & BOBUTIKEN

Uppsalahem 018-727 34 00
Bobutiken 018-727 37 90
Besöksadress: S:t Persgatan 28
info@upsalahem.se
bobutiken@upsalahem.se

ÖPPETTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

Uppsalahem Östra (Sala backe)

Telefon: 018-727 36 62
Besöksadress: Brantingstorg
ostra@upsalahem.se

Uppsalahem Västra (Eriksberg)

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

Uppsalahem Södra (Gottsunda)

Telefon: 018-727 36 64
Besöksadress: Stenhammars väg 6
sodra@upsalahem.se

TELEFONTIDER:

Måndag-fredag 08.00-12.00
och 13.00-16.00

BESÖKSTIDER:

Måndag-fredag 08.00-12.00
(andra tider går att tidsboka)

WEBB:

www.upsalahem.se

OM BODIL FRICK**Född:** 1976**Bor:** Luthagen**Meriter:** 2008 – SM silver + EM silver, 2009 SM guld + NM silver. EM-titelmatch samt 35 thai-boxningsmatcher totalt. Finalist i Årets Eldsjäl på Idrottsgalan 2016. Årets Boost på Uppsalavimmel Awards 2016.

BODIL FIGHTAS FÖR KVINNORS RÄTT

Uppsalaprofilen Bodil Frick har flertalet titlar i bagaget inom thaiboxning och kämpar idag både för kvinnors rättigheter och ungdomars välbefinnande. Som finalist i Årets Eldsjäl på Idrottsgalan förra året uppmärksammades hennes driv och engagemang för kampsporten och ungdomar.

Text och bild: Elin Stahre

DEM ÄR DU?

Jag heter Bodil Frick och bor här i Uppsala. Som 7-åring adopterades jag från indien och växte upp i Värmland. Jag tränar och har tävlat i thaiboxning på hög nivå i många år. Förra året blev jag nominerad och gick till final som Årets Eldsjäl på Idrottsgalan och jag blev även Årets Boost på Uppsalavimmel Awards för mitt engagemang inom sport och träning samt kvalade in på Uppsala.com's lista över 100 bra saker med Uppsala. I år är jag en av finalisterna i kategorin Årets Uppsalabo som pågår fram till mitten av juni.

VAD GÖR DU IDAG?

Idag arbetar jag som tränare och håller

föreläsningar. Jag håller privata träningar, gruppträningar, kurser i självförsvar, föreläser och är engagerad i ungdomar och kvinnors rättigheter. I mars i år höll jag för femte året i rad ett event under Internationella kvinnodagen i Uppsala. I år var eventet på UKK med syftet att lyfta och uppmärksamma dagen med en blandning av kampsport, föreläsningar och musik.

VAD ÄR DIN RELATION TILL SPORT?

Jag har alltid haft ett sportintresse och bolltalang. Som ung spelade jag mycket fotboll, handboll, tennis och innebandy. Jag var med i det bästa handbollslaget i Värmland en period.

HUR STARTADE DIN KARRIÄR INOM THAIBOXNING?

Efter att min son Love föddes 2005 halkade jag in på kampsporten, mest för att träna bort de kilon jag gått upp under graviditeten. Jag blev fast direkt och redan sex veckor efter första träningstillfället vann jag min första match. Jag tävlade i 8 år med SM-guld och NM-silver som bäst. Jag har även gått en EM-titel fight som jag tyvärr förlorade.

VARFÖR TROR DU ATT DET ÄR VIKTIGT ATT UNGDOMAR FÅR SPORTA?

Dels för att det är viktigt att röra på sig. Du får bättre koncentrationsförmåga, det hjälper mot både fysiska och psykiska besvär och det



ger ett välmående tack vare endorfinerna som frisläpps vid träning. Dessutom ger sport en samhörighet och en gemenskap under träningarna. Ungdomarna får bättre självförtroende, lär sig sätta delmål i sin träning, får en känsla av att kunna lyckas. Detta kan senare föras över till arbetslivet och är något man har användning av hela livet.

VAD KAN SPORT OCH KAMPSPORT GÖRA FÖR UNGDOMAR?

Kampsport passar alla och är ett bra komplement till bollsporter. Vi tränar i grupp men träningen är väldigt individuell och anpassas efter varje person. Du får känslan av att tillhöra en familj och man lär sig att respektera varandra. I träningen bygger man både kondition, muskler och aktiverar hela kroppen. Du blir väldigt smidig och förbränningen sätter igång eftersom hela kroppen är i rörelse. Eftersom det gäller att vara i nuet under träningen lär man sig att koppla bort allt runt omkring. Har du tankarna på annat åker du på stryk direkt.

VAR KÄNNER DU DIG HEMMA?

Jag känner mig hemma på gymmet och mest i Uppsala eftersom jag älskar den staden. Här finns allt och möjligheterna är obegränsade. Vi har ett otroligt driv och företagsamhet här i staden som jag gillar.

HUR BOR DU IDAG OCH HUR STARTADE DIN BOENDEKARRIÄR?

Idag bor jag i en bostadsrätt i Luthagen tillsammans med min son. När jag flyttade hemifrån som 18-åring fick jag en hyresrätt via Uppsalahem i Valsätra. Där trivdes jag och bodde i några år innan lägenheten blev för liten och flytten gick vidare till Käbo. Även den lägenheten hyrde jag från Uppsalahem.

HUR SKULLE DU BESKRIVA DIN INREDNINGSTIL?

Jag gillar orientalisk stil med mycket färg istället för det klassiskt vita som är vanligt förekommande idag. Eftersom jag är florist i grunden så är även blommor ett naturligt inslag hemma hos mig.

VAD GER DIG INSPIRATION TILL INREDNINGEN?

Jag vill ha saker som jag mår bra av i min omgivning i hemmet. Det är inte så viktigt att färgerna matchar snyggt utan jag ser hellre ett värde i varje sak för sig.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPLATS I HEMMET?

Absolut köket! Jag gillar matlagning och här kan jag dessutom samla mina vänner samtidigt som vi umgås och lagar mat.

VAD ÄR DET PERSONLIGA I DITT HEM OCH HAR DU NÅGOT DU INTE KLARAR DIG UTAN?

Det mest personliga jag har och som jag värdesätter väldigt högt är en tavla som mina vänner har skapat. Tavlan föreställer deras handavtryck och symboliserar att de alltid finns vid min sida. Något jag inte skulle vilja vara utan i mitt hem annars är kryddor och blommor. Jag vill även ha en myshörna där man kan krypa upp och slappna av.

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 vi! 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.



NU FINNS DET EN TILLFÄLLIG BUTIK, en så kallad pop up-butik i Bobutiken på S:t Persgatan 28. Här hittar du fixar-saker som universalmedel som fixar allt från golv till handtvätt, mirakel-svampar, möbeltassar men även sådant som gör hemmet trevligare. Det kan vara inredning så som kuddfodral, krukor, lampor och taylor. Vi har även en second-hand-del där du bland annat kan köpa inredning från tidigare

visningslägenheter till bra priser. Vi fyller på kontinuerligt så kom in till oss lite då och då för att se vad vi har fått in för nyheter!

Vi har öppet mån-fre 8.00-16.30 och lördagar 10-15 i samband med event.

Tipsa oss gärna om vad du vill hitta i vår pop up-butik! Välkomna!

GRÖNA BURGARE KOKBOK

LÅT DIG INSPIRERAS av trädgården även i maten du lägger på grillen. Ett boktips som passar till sommaren är Gröna Burgare av Martin Nordin. Den sud-dar ut gränserna för vad du trodde en burgare var och ger dig möjligheten att testa massa olika grönsaker, baljväxter, rot-frukter, svampar och ostar i olika nya spännande kombinationer. Testa dig fram tills du hittar din nya favoritburgare.



Hålla liv i odlingen under semestern

MÅNGA ÄR VI som kommit hem till ledsna och ibland helt döda växter efter semestern. Vi delar med oss av de bästa tipsen för att hålla växterna vid liv.

En klassiker är upp- och nervända pet-flaskor där du gör spikhål i korken (alternativt trycker du ner en fylld flaska utan kork beroende på hur länge du ska vara borta). Ett annat tips är att du blötlägger ett snöre i en hink med vatten och låter en ände vara kvar i hinken med vatten och sticker ner den andra änden i jorden i krukväxten som behöver vattnas. En både vacker och praktisk idé är också glasdroppen som fylls med vatten som finns att köpa hos flera butikskedjor. Den på bilden hittar du från Lagerhaus för 49 kr.



Nu är det dags för uteplatsen och balkongen att vakna!



Gör som Plantagen gjort på denna bild och rama in din balkong med buskar, träd, klätterväxter och perenner i stora krukor och kärl. De större växterna ger både bredd och höjd samt en bra känsla.

Äntligen börjar värme och sol att komma fram. Det gör det naturligt för oss människor att vilja vistas i det där extra rummet som vi så sällan vistas i på vintern, nämligen uterummet så som balkong och uteplats.

Till skillnad från de övriga rummen i ens hem så är uterummet det rum som många grannar kan se rakt in i. Det medför att det kan kännas lite extra trevligt att göra det snyggt. Men framför allt vill man ha snyggt där för sin egen skull eftersom det är en plats man kommer vistas på lite extra mycket under sommaren.

MULTIFUNKTIONELL INREDNING De senaste åren har intresset ökat för att omge sig av växter och odlingar både inom- och utomhus. Aldrig förr har vi sett så mycket inredning för balkonger, uteplatser eller uterum som nu. Nu vill vi inreda på uteplatsen med saker som vi även kan använda inomhus under vintern. Även belysning finns för kombinerad inom- och utomhusanvändning. Till exempel ljusslingor som ger maximal mysbelysning i skymningen.

ODLA HEMMA Många av de odlingstrender som pågår nu handlar om att odla ätbart och kvadratsmart. Vare sig det är en balkong, en uteplats eller ett fönster så går det att odla ätbara grödor utan att de tar för stor plats. Mangold frodas i stora knippen och kan odlas i balkonglådan medan tomater växer på höjden och kan passa bättre i en kruka på golvet. I större blomsteraffärer kan du gå loss på sticklingar eller färdiga plantor för din uteplats eller balkong. Glöm bara inte att skydda späda växter i början av sommaren eftersom solen är stark och kan bränna plantorna även om det inte är varmt i luften.

Naturmaterial

MATERIALVAL SOM ÄR INNE I ÅR är naturmaterial så som trä, rotting och sten, så även om du inte är intresserad av växter kan du få in naturen i form av möbler med dessa material. IKEA har bland annat flera handgjorda rottningmöbler, varav soffan Jassa som passar lika bra i vardagsrummet som i uterummet.



Om du har uteplats eller balkong

NÄR DU HYR EN LÄGENHET med uteplats skriver du ett så kallat markavtal. Avtalet beskriver hur du ska sköta om din uteplats, till exempel klippa gräsmattan, ta hand om staket och se till att uteplatsen ser välvårdad ut. Här följer lite olika tips på hur du kan ta hand om de olika delarna en uteplats kan bestå av.

STAKET

Ditt staket behöver lite omvårdnad ibland. Ett tryckimpregnerat staket oljas in medan ett målat staket tvättas av med ljummet vatten och diskmedel.

HÄCKAR OCH BUSKAR

Häckar och buskar behöver oftast beskåras med en tredjedel varje år. Om du har friväxande buskar som spireor och ölandstok kan du med några års mellanrum beskåra dessa ned till 5–10 cm för att få dem täta och gröna ända från marken. Formklippta häckar behöver klippas cirka 2 ggr per år, lämpligen en

gång innan midsommar och en gång under sensommaren då toppskotten tas bort. Är du osäker på hur du ska beskåra så kontakta oss.

SKÄRMVÄGG

Skärmväggar finns oftast i två olika typer; i trämaterial eller ett polyplank (ett återvunnet material av komposit). Skärmväggar i trä tvättas av med diskmedel och oljas sedan in. Polyplank behöver bara tvättas av med ljummet vatten och diskmedel.

STOPPA OGRÄSET

För att slippa problemet med ogräs i din rabatt rekommenderar vi att du planterar exempelvis perenner (fleråriga växter) som marktäckare. Du kan även, efter vårens första rensning lägga ett lager med täckbark i rabatten, då får ogräset svårt att komma upp.

STEN OCH BETONGPLATTOR

Mellan sten- och betongplattor dyker det

ofta upp ogräs. Det är bra att rensa bort ogräs vilket kan göras för hand alternativt med salt eller ättika. Vill du använda andra ogräsmedel, tänk på att använda miljömärkta produkter!

TRÄTRALL

Trätrallen behöver ibland oljas in för att hålla längre. Vill du ha lite mer lyster i träet? Slipa av trallen innan du oljar in.

GRÄSMATTAN

Gräsmattan behöver ofta omtanke men den är istället inte så komplicerad att sköta. Klipp den med jämna mellanrum och kratta bort löv eller pinnar om så behövs. Om du vill skämma bort din gräsmatta kan du gödsla lite.

VILL DU GÖRA OM DIN UTEPLATS?

Om du funderar på att göra om din uteplats med staket, plattläggning, anlägga en rabatt, eller något annat, kontakta oss för skriftligt godkännande först.

VACKRA TAPETER I BOBUTIKEN

Från och med den 1 juni finns våra nya kollektioner för standardtapeter i Bobutiken. De nya kollektionerna är Borosan EasyUp, Decorama EasyUp, Fiona Home Non Woven och Fiona Living Non Woven. Välkomna till Bobutiken på S:t Persgatan 28 för att se alla tapeter och göra din tapetbeställning.

PÅ BILD SER DU TAPETEN ALICIA FRÅN KOLLEKTIONEN BEAUTIFUL TRADITIONS. DET ÄR EJ EN STANDARDTAPET MEN DEN GÅR ATT BESTÄLLA I BOBUTIKEN.

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.



Miljösamt att återanvända och återvinna textil

UNDER 2016 SAMLADES 36 856 KILO textilier in i de 17 klädboxar som Uppsalahem i samarbete med Human Bridge har utplacerade i våra områden. Kläder och textil som läggs i boxarna går till second hand-försäljning och till katastrofinsatser. Det som inte går att återanvända återvinns och kan till exempel användas till filter och isolering.

Produktionen av ett kilo ny textil ger upphov till utsläpp av ca 15 kg koldioxid. Genom att återanvända och återvinna minskar vi klimatpåverkan.

Läs mer på www.humanbridge.se



**KRAB ÄR EN SVENSK
EKOLOGISK MÄRKNING** för mat. Den

bygger på EU:s regler för ekologisk produktion och har särskilt höga krav på djursorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan.

Källa: krav.se

FORSKARENS TIPS FÖR MILJÖSMARTA MATVAL

DET ÄR INTE ALLTID SÅ LÄTT att veta vilken mat som är bra för miljön! Elin Rööf, forskare på SLU, träffade Uppsalahem och gav följande tips:

- Servera en lagom mängd mat
- Släng inte mat
- Minska på kött och mejeriprodukter
- Välj kött från djur som betar naturbetesmarker och bidrar till biologisk mångfald
- Undvik flygtransporterad mat
- Välj fisk från hållbart nyttjade bestånd

- Köp ekologiska produkter
- Ta dig till affären på ett så miljövänligt sätt som möjligt.

VISSTE DU ATT...

Närproducerad mat är inte alltid bäst för klimatet. En båttransport av äpplen från Nya Zeeland ger ungefär samma klimatpåverkan som en bil som körs fyra kilometer till affären för att hämta ett kilo närproducerad mat.



ÅTERVINNINGSTIPS

RENGÖRING AV FÖRPACKNINGAR

Förpackningar behöver inte rengöras innan de återvinns. Det är okej om de är lite kladdiga, det räcker med att de är tomma.

TRASIGA DRICKSGLAS Dricksglas och fönsterglas ska lämnas till en återvinningscentral. De består inte av samma typ av glas som glasburkar och glasflaskor. Även porslän och

keramik ska lämnas till en återvinningscentral.

PAPPERSFÖRPACKNINGAR MED SKRUVKORK AV PLAST Skruva av korken och lägg den i behållaren för plastförpackningar. Resten sorteras som pappersförpackning. Plastdelen som sitter fast i förpackningen kan sitta kvar, den separeras i återvinningsprocessen.

Alfie Atkins – Kul och lärorikt mobilspel för barn

ANVÄND GRATIS MOBILSPEL för att lära barn om miljö. Alfons Åberg bygger upp sin egen värld. Sen gäller det att hålla den ren och bygga saker av återanvända material. Mer info finns på www.groplay.com.





Uppsalahems miljöfokusgrupp testar!

I HÖSTAS STARTADE FOKUSGRUPPEN för miljö och hållbarhet med hyresgäster från olika håll i Uppsala. Gruppen har testat idéer och diskuterat samt lyssnat på föreläsare. På en av deras träffar var temat mat och hur man kan förhålla sig till mat och källsortering på ett hållbart sätt. Deltagarna fick i samband med det testa den Gröna matkassen för att se hur det är att äta vegetariskt. Efteråt fick vi kommentarer på hur det fungerade. Här är några av kommentarerna från miljöfokusgruppen.

–Roligt att få nya idéer på recept.
–Ett par av rätterna kommer jag att göra flera gånger.
–Kul att prova på låtsas-kött-produkter.

KATARINA ÄR MED I MILJÖFOKUSGRUPPEN OCH TESTADE OCKSÅ MATKASSEN. SÅ HÄR TYCKTE KATARINA:

VAD TYCKTE DU OM MATKASSEN?
 Våldigt bra idé! Jag äter själv mycket vegetariskt hemma så det var kul att få testa vegetariskt som jag inte testat förut. I matkassen som jag fick hemskickad var det väldigt bra råvaror och sötpotatisen var jättegod!

HAR DU LÄRT DIG NÅGOT NYTT AV ATT TESTA MATKASSEN?
 Ja! Jag har fått lära mig att våga testa nya råvaror som jag själv inte skulle ha valt så som tofu eller rött ris. Det blir lättare att testa nytt när man får det hemskickat och inte själv behöver välja. Sen testade jag att plantera en av tomaterna ur matkassen. Jag skar den i flera klyftor och planterade i jorden och nu har jag fått små tomatplantor. Våldigt smidigt!

HAR DU NÅGRA ANDRA TANKAR KRING TESTET MED MATKASSEN?
 Miljöfokusgruppen är ett fantastiskt initiativ och det har varit väldigt lärorikt att få gå på dessa miljöträffar. Att vi fått testa kassen är ett plus och det är ett bra koncept men det roligaste är att få vara med i miljöfokusgruppen.

**GRÖNA
KASSEN**

Gröna Kassen erbjudande till dig!

ATT ÄTA VEGETARISKT behöver inte vara komplicerat. Vill man inte äta vegetariskt varje dag kan man bara byta ut något recept ibland mot en vegetarisk variant.

För att göra det lättare att äta grönt har Gröna Kassen tagit fram en matkasse som är helt 100 % vegetariskt med 90 % ekologiska varor. Kassen är indelad i 5, 4 och 3 dagar så man kan välja det man tycker är lagom många dagar med vegetarisk mat.

Gröna Kassen erbjuder nu alla våra hyresgäster 20% rabatt på valfri matkasse. För att ta del av erbjudandet går du inte på deras hemsida www.grona-kassen.se och vid beställning uppger du koden "Uppsala". Erbjudandet räcker till den 31/8 och kan inte kombineras med andra erbjudanden.

Lätt som en plätt med vegetarisk mat

För att ge lite inspiration i köket har Gröna matkassen delat med sig av några recept som har varit med i deras meny. Chili sin carne svänger du snabbt och lätt ihop och svampbiffarna med gräddsås avnjuter du som ett nytt alternativ till den klassiska pannbiffarna. Testa och se vad du tycker!



SVAMPBIFFAR MED GRÄDDSÅS OCH RÅRÖRDA LINGON (TID 45 MIN)

Ingredienser
 2 gula lökar
 1 zucchini
 3 portabellosvampar
 8 potatisar
 1 frp sojagrädde
 1 frp lingon
 Buljong
 Balsamvinäger
 Glutenfri ströbröd
 Glutenfri havregryn
 Tamari
 Agave eller annan sötning
 Svartpeppar

Tina lingon och blanda med agave efter smak. Hacka löken grovt, skär zucchini och svamparna i stora bitar, mixa ihop till en slät smet i matberedaren. Rör ner 1.5 dl havregryn, 1.5 dl ströbröd, 3 msk tamari eller soja och svartpeppar. Låt svälla i 10 minuter. Hacka en lök fint, stek på medelvärme i lite olja tills den mjuknat och börjar karamelliseras. Håll på 3 dl grädde, 2 msk tamari och veva i lite svartpeppar. Låt koka ihop och red eventuellt av såsen om du vill ha den tjockare. Forma 8-10 biffar och stek på medelhög värme tills de fått fin yta. Servera med kokt potatis, gräddsås och lingon, supergott!

CHILI SIN CARNE (25 MIN)

Ingredienser
 2 chili
 1 gul lök
 2 burkar krossade tomater
 2 burkar kidneybönor
 1 frp Ris
 2 vitlöksklyftor
 Olja
 Tomatpuré
 Chilipulver
 Paprikapulver
 Salt och peppar

Tillaga riset enligt beskrivning på förpackningen. Fräs lök och vitlök i olja tillsammans med 1 msk chilipulver, 1-2 msk paprikapulver, salt, peppar och 2 msk tomatpuré i en het gryta eller kastrull. När löken är mjuk, sänk värmen och håll i båda burkarna med krossade tomater. Låt stå och puttra på medelhög värme. När det är 5 minuter kvar av risets koktid, skölj av bönorna och håll ner dem i grytan med chili. Låt puttra tills riset är klart.

Avnjuts som det är, eller så kan du toppa det med lite koriander och lime om du har det hemma.



VÄRMANDE MOROTSOPPA MED INGEFÄRA OCH KOKOS (TID 35MIN)

Ingredienser
 1 gul lök
 1 vitlöksklyfta
 1 st ingefära
 4 morötter
 2 sötpotatis
 1 burk kokosgrädde
 1 frp pumpafrön
 1 st lime, zest + juice
 Olja
 Tomatpuré
 Buljong
 Salt
 Peppar
 Ev. färsk Koriander

Hacka lök, vitlök och chili. Riv ingefäran. Hetta upp en kastrull och stek i lite olja tills de mjuknat. Rosta pumpafröna i en het, torr panna. Skala morötter och potatis, skär i stora bitar, lägg i kastrullen och håll över 7 dl vatten och 2 buljongtärningar. Låt koka tills rotfrukterna mjuknat, ha i kokosgrädde och lime och mixa slätt med stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Toppa soppan med fröna och pimpa ev. med färska örter, chili och/eller lite kokosgrädde. Servera gärna med en skiva bröd.

MILJÖFOKUSGRUPPENS MATTIPS

- Laga mat på rester
- Ha en speciell plats i kylan för varor med kort-datum så försvinner de inte i mängden och blir gamla och dåliga
- Frysa in innan något blir dåligt
- Byt ut mjölkprodukter mot t.ex. havregrädde
- Odlä egna kryddor

FRÅGOR & SVAR

Har du frågor som du vill ställa till Uppsalahem?
Skriv till oss: hemlangtan@uppsalahem.se

Det var inte länge sedan jag flyttade in i en lägenhet hos er men nu med möblerna på plats tycker jag inte att tapeterna i lägenheten passar min stil. Hur gör jag för att få byta dem och kostar det något?

VAR TOLFTE ÅR kan du få dina väggar om-tapetserade eller ommålade kostnadsfritt. Har du tapeter i lägenheten så är det nya tapeter vi sätter upp, är lägenheten målad så målar vi om. Även om du nyss har flyttat in kan det ha varit länge sedan tapeterna byttes. Du kan på "mina sidor" på vår hemsida se hur lång tid det är kvar på tapeter innan det är dags för det kostnadsfria bytet. Skulle det inte ha gått tolv år kan du ändå beställa nya tapeter mot en kostnad som bestäms av hur lång tid det är kvar tills de tolv åren gått. Är du osäker på vad som gäller för just ditt hem så kontakta Bobutiken

så kan de hjälpa dig och se vilka möjligheter du har för en omtapetsering.

VILL DU RENOVERA I DIN BOSTAD på egen hand går det oftast bra under förutsättning att arbetet blir fackmannamässigt utfört, det vill säga lika bra som om en kunnig yrkesman skulle ha utfört arbetet. Om vi vid en utflytningsbesiktning skulle se att arbetet är undermåligt utfört kan det innebära en kostnad för dig, så rådgör gärna med oss innan du gör något själv.

Vattnet i mitt tvättställ i badrummet rinner undan väldigt sakt. Är det ni som hyresvärd som hjälper mig med sådant eller vem ska jag ringa?

MÅNGA SAKER KAN VI HJÄLPA DIG MED medan du som hyresgäst själv ansvarar för att göra andra. Stopp i ett avlopp ansvarar du



som hyresgäst själv för. Sjunker vattnet undan sakt så använd en vaskrensare för att få bort stoppet. Skulle inte det hjälpa så kan du alltid skruva av den nedre delen av vattenlåset som sitter under handfatet. Där brukar det många gånger samlas hår och annat skräp som man behöver ta bort för att vattnet ska kunna rinna undan. Kom ihåg att ha en hink under när du öppnar vattenlåset så du inte får allt vatten på golvet. Skulle det vara så att stoppet sitter längre ner i röret och det inte hjälper att du har gjort rent i vattenlåset då är det till oss du ska ringa.

NÖJD KUND- UNDERSÖKNING!

Vi vill tacka alla kunder som deltog i årets kundundersökning. Vi kommer att arbeta med svaren vi får in för att förbättra för dig som hyresgäst.

Jag har så mycket grejer och nu har jag fyllt alla utrymmen jag har tillgång till. Kan jag hyra till ett förråd hos er och i så fall hur går det till? Vad kostar det att hyra ett förråd?

VISST GÅR DET BRA! Vi hyr ut förråd på många ställen runt om i Uppsala och priserna skiljer sig åt. Vi hyr först ut till våra egna hyresgäster och finns det därefter lediga förråd hyr vi ut till andra. Om du går in på vår hemsida www.uppsalahem.se finns det en ingång som heter förråd. Klickar du in där får du upp alla våra lediga förråd. Skulle du bara vara intresserad av att hyra förråd i ett visst område så väljer du det under stadsdel. När du hittar ett förråd som du gillar fyller du bara i de uppgifter som efterfrågas så hör vi av oss om du får förrådet eller ej.

Tänk på att förråden kan skilja i storlek och att alla inte ser likadana ut, så välj ett som passar just ditt behov. Många gånger kan man även köpa billiga hyllsystem till förrådet från välsorterade byggvaruhus.

FÖRVARING I FÖRRÅD

När du fyller ditt förråd med prylar är det lätt att allt bara hamnar i kartonger på golvet. Det många missar är att det även i många förråd går att få upp saker på väggarna. På så sätt kan du maximera ytan du använder i förrådet och få plats med mer. Använd en hylla där du både kan ställa saker och hänga vinterkläder och påsar. Köp även in ett gäng S-krokar som du kan placera vart som helst på gallerväggen för att hänga upp påsar, skidor, skridskor mm. Att gå ner i förrådet framöver kommer att bli ett nöje då du snabbt hittar vad du ska ha.



ETT LEVANDE UPPSALA

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



Gottsundadagen med loppis

LÖRDAG DEN 2 SEPTEMBER har alla möjlighet att visa upp sig och sin verksamhet eller bara komma och vara med och fira Gottsundadagen.

Utomhus samlas lokala artister, dansare, körer och musiker. Föreningar, organisationer, all världens mat, loppis och mycket annat fyller Gottsunda Centrums framsida och inne i Centrum öppnar Kulturhuset sina dörrar och bjuder på kultur av alla sorter. Varmt välkomna!

Vill du delta eller ha mer information, kontakta: Ellen.ferngren@uppsalafastighets.se eller Mattias.rosendahl@uppsala.se

Hyresgäster hos Uppsalahem kommer att erbjudas platser vid loppisen, håll utkik på hemsidan för anmälan och mer information.



VI VÄLKOMNAR VÅRA NYA LOKALHYRESGÄSTER

NÄR VI BYGGER NYA OMRÅDEN så planeras det inte bara för bostäder utan även för service och handel. Närhet till förskola, mataffär och andra ställen där man kan uträtta ärenden och möta andra människor är en viktig del för att skapa attraktiva boendemiljöer.

Vi har alltid nya spännande hyresgäster som hyr lokaler av oss. Här kommer några av de som nyligen öppnat eller ska till att öppna. Är det någon du tycker är lite extra intressant?

Salong Labero Frisörsalong med mindre butiksdela med försäljning av hårvårdsprodukter – Herrhagsvägen 183

Livsmedelsbutik Världsmaker Livsmedelsbutik med posthantering – Torgny Segerstedts Allé 72

MOHV Mäklarbyrå Mäklarbyrå – Kungsängsplanaden 18

Kiropraktorkompaniet/PremiumGym Kiropraktör med tillhörande premiumgym – Kungsängsgatan 61 H

Frisör Frisör/ Barberare med mindre butiksdela för försäljning av hårvårdsprodukter – Kungsängsplanaden 61 D

Expresstäd Städverksamhet – Ölandsresan 36

Pizzabakern Pizzarestaurang – Kungsängsplanaden 22

NOTAR Mäklarbyrå Mäklarbyrå – Brantingstorg 18

Joy of Life Sweden AB Kundmottagning för komplementära medicinska behandlingar – Hågavägen 188

SNART KOMMER VÅRA TREVLIGA SOMMARJOBBARE



VARJE SOMMAR tar vi emot sommarjobbare för att stärka upp bemanningen under sommarledigheten. I år kommer vi ta emot ca 90 sommarjobbare. De kommer hjälpa till i alla våra områden och många kommer att synas lite extra då de fixar och donar utomhus med planteringar och gräsklippning. Tycker du att de gör ett bra jobb så får du gärna berätta det för dem.

SOMMARSKOLOR

Vi tycker att det är viktigt att alla barn kan ha ett roligt sommarlov och har därför även i år samlat ihop ett gäng sommarskolor. Barn som bor med Uppsalahem har möjlighet att anmäla sig till en sommarskolsvecka/aktivitet helt kostnadsfritt. Vill du gå fler veckor på samma aktivitet så gäller ordinarie priser.

Du kan läsa mer om sommarlovsskolorna och anmäla dig på www.uppsalahem.se/sommarskola



DET GÅR FRAMÅT I ÖSTRA BÄCKLÖSA

I ÖSTRA BÄCKLÖSA PÅGÅR byggnationerna för fullt av den första etappen som totalt omfattar 226 lägenheter, varav 64 ligger i direkt anslutning till det nya stadsdelstorget,

”Bäcklösa Torg”. Första inflytt på 44 lägenheter sker den 22 augusti 2017 och sista inflytt kring torget planeras till slutet av 2018.

PÅ GÅNG I UPPSALA

RUNDTUR PÅ GUSTAVIANIUM LÖRDAG OCH SÖNDAG FRAM TILL 2/7 KL. 13:00-15:30

Uppsalas studenter tar dig med på en guidad rundtur i Gustavianiums spännande lokaler. Här kan du se vikingasvärd, egyptiska mumier, anatomisk teater eller Celsius egen termometer. Studenterna kommer att berätta om allt från vetenskapliga upptäckter till kvinnliga pionjärer genom historien.

MUSEINATTEN 3/6 20:00-00:00

Under kvällen och natten öppnar Gustavianium för alla som vill komma. Studentguiderna kommer att prata om spännande möten med det förflutna. www.gustavianum.uu.se

SKULPTURJOGGING 8/6 18:00-19:30

Museichefen Daniel Werkmeister tar dig med på en joggingtur där du får se Uppsalas olika skulpturer. Det är turordning, drop-in eller föransökan på 018-727 24 82 eller konstmuseum@uppsala.se www.konstmuseum.uppsala.se

SWEDISH BEACH TOUR 9/6-11/6

Under några dagar kan man på Vaksala torg vara med och se eliten av Sveriges beachvolleybollspelare. De kommer att spela volleyboll i den första deltävlingen i Swedish Beach Tour 2017. Förutom volleyboll kommer det att finnas sidoevenemang som kan vara värda att se. www.swedishbeachtour.se/uppsala

JUNIOR SM I SEGLING 16/6-20/6 KL. 9:00-16:00

Kom till Skarholmen och besök Junior SM i segling. Eventet lockar flera hundra familjer när det ska göras upp om 13 SM-titlar. Som åskådare kommer det även att finnas möjlighet att få prova på vissa aktiviteter. www.juniorsm.se

Sommaren i Uppsala

Vad kan man göra i Uppsala under sommaren? Ska man åka på semester i någon annan stad eller stanna kvar här? För er som stannar kvar kan vi ge lite tips på fina utflyktsmål och badplatser. Kanske känner du till dem sedan innan men vem vet, du kanske har missat något av Uppsalas guldkorn.

Fjällnora – bad och aktivitet

I FJÄLLNORA kan du hitta spännande aktiviteter året om. Det är ett naturområde där det finns många möjligheter till friluftsliv. I Fjällnora kan du bland annat, bada, grilla, hyra båt, kajak och kanot, vandra på leder och stigar i naturen, titta på tama djur med mera.

Här finns servering med lättare mat. För den som vill laga sin egen mat kan man hitta iordningställda grillar med ved färdiga att använda.

Om du vill åka ut och fiska så går det att hyra roddbåt men du kan även hyra kanot, kajak eller trampbåt för att komma ut på vattnet.

För den badsugne så finns tre olika badplatser i Fjällnora, läs mer om dem under Badguiden. Det går även att hyra badtunnor.

Under vintern finns det skidspår som på sommaren förvandlas till trevliga vandringsleder och promenadstigar. Det finns olika längd på stigarna, 3 km till 5,3 km från vilka man får uppleva den fina naturen.

Vill man ta sig hit med bil så ligger det cirka 15 km bort på väg 282 mot Almunge. Är du redo för en cykeltur så går det att cykla parallellt med Almungevägen. Under sommaren stannat även Lennakattens ånglok en bit från Fjällnora.

På kommunens hemsida kan du läsa mer om utbudet av aktiviteter i Fjällnora, www.uppsala.se/kultur-och-fritid/friluftsomraden/fjallnora-friluftsomrade#hitta-hit

Gränbyparken – stadsnära grönområde

SE NATUR, BLOMMOR, DJUR OCH SMÅ-KRYP utan att behöva åka så långt. Gränbyparken utgör det största sammanhängande grönområdet i de östra delarna av stan. Här kan du jogga, ta promenader, låta barnen leka eller varför inte samla vännerna för en picknick i det gröna! Här hittar du även en 4H-gård som sköts med ekologiska metoder. Det finns kulturhistoria i form av fornlämningar så som gravhögar, boplatser och stensättningar. Vägarna i området är grusade eller asfalterade vilket gör det lätt att ta sig fram med barnvagn eller i rullstol. Det perfekta utflyktsmålet för den fina sommardagen.

Det är smidigt att ta sig hit både med cykel, buss och bil. För de som behöver bil finns parkering vid Gränby Centrum eller 4H-gården. För mer information om Gränbyparken kan du gå in på www.uppsala.se/kultur-och-fritid/friluftsomraden/granbyparkens-friluftsomrade/

Linnés Hammarby – en historisk resa

INTE LÅNGT IFRÅN STAN hittar du Linnés Hammarby som ger en känslan av att resa bakåt i tiden. Här tillbringade Carl von Linné sina somrar och det är lätt att förstå varför när man besöker trädgården. Platsen är väl värd ett besök om man är intresserad av växter, natur och historia. På gården finns förutom trädgården ett museum och ett mysigt café med god mat. Det är en utflykt som passar både vuxna som barn.

Det går att komma ut dit med buss nr 5. Öppettider med mera kan man hitta på hemsidan www.botan.uu.se/our-gardens/linnaeus-hammarby/

Lennakatten

FÖR ATT ÅKA PÅ EN TREVLIG SOMMAR-UTFLYKT behöver du inte ha bil. Ta istället ångloket Lennakatten som tuffar fram genom Upplands vackra landskap. 1878 öppnade spåret mellan Uppsala och Länna, med tiden avtog den ordinarie ångtågtrafiken och många av spåren revs upp. Spåret till Länna har fått stå kvar och sedan 1974 rullar tågen på för turister och andra nyfikna besökare.

På flera av stoppen kan du gå av för att fortsätta färderna till fots i naturen då det finns många vandringsstigar i närheten. Efter vandringen kan du lätt hoppa på tåget och ta dig hem.

På tåget får du ta med både cykel och hund kostnadsfritt. Lennakatten stannar i Uppsala, Bärby, Marielund, Fjällnora, Almunge och Faringe. Ta med dig matsäck och gör resan till en heldagsutflykt. För tidtabell och tågpriser gå in på, www.lennakatten.se

BADGUIDEN

Runt uppsala finns massor av små sjöar där det finns anlagda badplatser. Här har vi gjort ett urval av några av dem. Är man lite av en badanka och vill testa alla så finns det fler att läsa om på kommunens hemsida www.uppsala.se/kultur-och-fritid/fritid/badplatser/

STORVADSBADET, FYRISÅN GAMLA UPPSALA

Längs Fyrisån i Gamla Uppsala kan man ta sig ett dopp i Storsvadsbadet. Det är extra roligt för barnen eftersom det finns vattenstrålar som kommer upp vid grusytorna. I anslutning till badplatsen finns sittplatser, grillmöjligheter, toaletter samt en badramp.

NÄSUDDSBADET

Cirka 22 km från Uppsala ligger Näsuddsbadet. Badet ligger i Funbosjöns norra del och det finns både omklädningshytter och grillplats.

BORGARDALSBADET

Är man ute efter lek och bollspel kan man åka till Lötsjön vid Länna, ca 19 km från Uppsala. Vid berget på Borgardalsbadet finns även en hopplattform. Parkeringen ligger nära och det finns även omklädningshytter.

SANDVIKSBADET

Åker man till Björklinge friluftsområde, ca 20 km från Uppsala så hittar man Långsjön. Den här badplatsen är tacksamt för både stora som små då det finns lekplats, hopptorn, omklädningshytter och stora gräsytor att umgås på.

WIKBADET

I Lärstaviken ca 2 mil från Uppsala hittar du Wiksbadet som ligger fint till i en historisk slottsmiljö. Där finns hopptorn och vill man ta en fika kan man göra det i folkhögskolans café.

FJÄLLNORA

Badet Fjällnora ligger i sjön Trehörningen i Fjällnora friluftsområde. Här finns omklädningshytter, bastu, lekplats, bangolf, mm. Fjällnora har tre badplatser. Vid den största badplatsen finns ett hopptorn, en flytbrygga och en ramp. En liten bit ifrån finns en separat naturistbad-

plats. Har du hund som också gillar att bada finns en hundbadplats.

LYSSNÄNGSBADET

Bara 9 km från Uppsala centrum kan du bada på Lyssnabadet som ligger intill Skarholmen i Ekoln. Det är en badplats med mycket gräsyta och plats för många olika aktiviteter så som bollekar eller picknick i gräset, själva stranden är lite mindre. Här finns både duschmöjligheter, toalett, kiosk och närhet till buss till och från stan.

Visste du att vattenkvaliteten kontrolleras regelbundet under badsäsongen av Uppsala kommun.

UPPSALAHEM INFORMERAR

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.

Förändringar TILL DET BÄTTRE

I början på maj genomförde vi en förändring i vår organisation för att göra det enklare för dig som hyresgäst. Du kommer väl ihåg utskicket som kom i din brevlåda? Där kunde du se den nya uppdelningen på våra distrikt och vilket distrikt som framöver kommer att hjälpa dig med dina boendefrågor. Vissa fick då nya distrikt att höra av sig till och andra fick behålla det som de hade sedan innan. Om du skulle ha missat vilket distrikt som hjälper dig framöver så kommer här kartan med indelningen på nytt.

NÅGRA AV DE FÖRÄNDRINGAR VI GJORT

FRÅN FYRA DISTRIKT TILL TRE

Vi har tidigare haft fyra olika distrikt, City, Västra, Östra och Södra. Från och med den 8:e maj slogs distrikt City samman med de övriga tre distrikten och de tog då över de frågor och ärenden som City tidigare tagit hand om. Du kan därför som vanligt höra av dig till oss men nu utifrån den nya distriktsindelningen.

KVARTERSVÄRDARNA FÖRSVINNER

Vad händer med kvartersvärderna som du kanske haft kontakt med i olika ärenden gällande ditt boende? Alla våra kvartersvärdar har bytt tjänst och de frågorna de har hjälpt dig med hittills kommer du nu få hjälp med av ditt distrikt.

ETT TELEFONNUMMER IN

Istället för att du ska behöva fundera på om du ska ringa kvartersvärderna eller ditt distrikt behöver du nu bara ett telefonnummer. När du hör av dig till ditt distrikt med ett samtal, mail eller en felanmälan kommer den som tar emot ditt ärende att skicka det vidare till rätt ställe. Vid en felanmälan på till exempel en droppande kran eller en trasig dörr så kommer en fastighetstekniker ut till dig och löser problemet.

FOKUS PÅ TRYGGHET OCH KVALITÉ

På varje kontor har vi nu samlat specialkompetens inom skador, trygghetsfrågor och besiktningar av lägenheter. Att ha medarbetare

som arbetar med dessa frågor dagligen kommer att leda till tryggare hem och bättre kvalitet på bostäderna.

Men det viktigaste för dig som hyresgäst att veta är att du är välkommen att höra av dig till oss ifall du behöver hjälp med något som rör ditt boende.

NYA ÖPPETTIDER PÅ KONTOREN

Besökstid 8.00-12.00 (Det går att tidsboka andra tider)
Lunchstängt 12.00-13.00
Telefontid 8.00-12.00 och 13.00-16.00



DISTRIKT VÄSTRA

Telefon: 018- 727 36 63

Besöksadress: Ekebyvägen 15

E-post: vastra@uppsalahem.se

DISTRIKT ÖSTRA

Telefon: 018-727 36 62

Besöksadress: Brantingstorg 13

E-post: ostra@uppsalahem.se

DISTRIKT SÖDRA

Telefon: 018-727 36 64

Besöksadress: Stenhammars väg 6

E-post: sodra@uppsalahem.se

FRÅN KVARTERSVÄRD till besiktningansvarig

Adel är en av de anställda på Uppsalahem som under omorganisationen har fått en ny tjänst. Han har tidigare varit kvartersvärd men då den tjänsten försvinner kommer han nu att arbeta som besiktningansvarig. Adel berättar för oss om sitt dagliga arbete och om förändringen.

DU HAR TIDIGARE VARIT KVARTERSVÄRD MEN KOMMER NU ATT BYTA TJÄNST, HUR KÄNNS DET?

Det känns bra och spännande! Jag sökte den nya tjänsten som besiktningansvarig för lägenheterna på distrikt Södra och fick tjänsten, vilket är jättekul!

VAD INNEBÄR DET ATT VARA BESIKTNINGSANSVARIG?

Det är en ny tjänst på Uppsalahem som innebär att jag har hand om besiktningar av lägenheter vid utflytt. Men det är inget nytt för mig, som kvartersvärd har en del av mina arbetsuppgifter varit att besikta lägenheter, skillnaden blir att jag får göra allt kring besiktningarna från utförande till att hålla kontakt med kund samt göra materialbeställningar. Det blir mycket lättare att hålla en jämn kvalitet på arbetet om det inte är många olika som utför besiktningarna. Det blir även lättare att bli expert på området och planera bättre om jag inte behöver koncentrera mig på massa olika saker samtidigt. Vi blir helt enkelt effektivare och snabbare.

VAD GJORDE DU NÄR DU ARBETADE SOM KVARTERSVÄRD?

Allt möjligt! Det som var roligt var de varierande arbetsuppgifterna. Jag fick träffa många

trevliga hyresgäster och ta hand om deras frågor men ofta fick vi kvartersvärdar även ta hand om extrauppgifter. Till exempel så ska alla felanmälningar göras direkt till kontoren men många felanmälningar kom direkt till mig. Självklart löser vi sådant men jag tror att det kommer bli bättre kvalitet på jobbet nu när kvartersvärdarnas arbetsuppgifter delas upp.

VAD KOMMER FÖRDELEN VARA FÖR HYRESGÄSTERNA MED DEN HÄR FÖRÄNDRINGEN?

Jag tror att det kommer bli lättare att förstå vart man ska höra av sig. Till kvartersvärderna har man hört av sig om boendefrågor och kontoren ska ha tagit hand om felanmälningar men en boendefråga för en hyresgäst kan lika gärna vara att spisen inte fungerar. För oss är det en felanmälan men det är svårt att förklara skillnaden. Då är det bättre med ett nummer in så att vi kan avgöra vart ärendet ska. Våra hyresgäster ska inte behöva skickas omkring för att de valt fel telefonnummer, det ska vara enkelt att förstå vem man ska ringa! Det nummer de nu ska ringa finns alltid bemannat med personal och man ska snabbt få svar. Sen tror jag att vårt trygghetsarbete kommer bli tydligare framöver. Som så mycket annat har det legat på kvartersvärdarna men det har inte alltid funnits tillräckligt med tid till att arbeta



så mycket som vi önskat med tryggheten. Nu kommer vi ha medarbetare som bara jobbar med trygghetsfrågorna.

VILKA KOMMER TA ÖVER KVARTERSVÄRDARNAS ARBETSUPPGIFTER FRAMÖVER?

Det är så olika men exempelvis lämnas brandsäkerheten till fastighetsteknikerna som redan är experter på fastigheten. Alla samtal och mail som kommer in tar kundtjänstassistenterna över.

KOMMER DU FORTFARANDE ATT FÅ TRÄFFA KUNDER?

Ja! Det var därför jag tyckte den här tjänsten verkade så intressant. Jag gillar att ha kundkontakt och träffa människor, fast nu kommer det bli på ett annat sätt. Det kan vara känsligt att berätta för någon att deras lägenhet inte blivit godkänd i besiktningen men det gäller att förklara och diskutera varför det blivit så och då brukar det gå bra.

Hur en BESIKTNING går till



Ett av de allra vanligaste felen under en besiktning är att grönsakslådorna i kylan har gått sönder.



NÄR EN HYRESGÄST SÄGER UPP ett hyresavtal utför vi en besiktning på bostaden för att den ska vara i bra skick till nästa hyresgäst. Från att en uppsägning kommer in har vi 10 dagar på oss att utföra besiktningen. Hyresgästen blir då kontaktad av den som utför besiktningen och får själv välja på att vara med eller lämna nyckeln i tuben i dörren.

Under besiktningen går den som besiktar runt i lägenheten och skriver ner allt som inte räknas som normalt slitage. Vad som är normalt slitage bedöms utifrån hur länge tapeten eller golvet har funnits i lägenheten, livstiden för ett golv är 22 år medan målning/tapetsering av väggar ska hålla i åtminstone 12 år. Bedömningen om det till exempel är för många hål i en vägg beror på antalet hål, hålens placering, väggens storlek, hur länge sedan väggen renoverades m.m. Sådant som oftast inte hör till normalt slitage kan vara fettfläckar på tapeten, många hål i en vägg eller stora repor på golvet. Den som besiktar kollar även att brandvarnaren och spisens tipskydd fungerar, att elen är ok och att det inte är läckage vid vattenledningar. Andra saker som bockas av är till exempel om ugnsplåtar finns kvar och att grönsakslådorna i kylan är hela.

I de flesta fall har hyresgästen kvar sina möbler under besiktningen vilket gör att vissa saker inte upptäcks vid besiktningen. Nästa hyresgäst har dock 8 arbetsdagar på sig att anmäla eventuella fel som inte syntes under besiktningen.

Generellt kan man säga att besiktningen går ut på att kolla alla ytskikt och att säkerheten fungerar som den ska. För visst är det sjyst att nästa hyresgäst får en så bra inflytt som möjligt i sitt nya hem.

VARMT UTE varmt inne!

Den efterlängtrade sommarvärmen kommer snart. Tyvärr kan den även förvandla din lägenhet till en mindre bastu. Här är tips på hur du håller värmen borta.

1. DRA FÖR RULLGARDINER, persienner och gardiner där solen ligger på. Tänk på att mörka gardiner kan dra åt sig värme.

2. HÅLL DÖRRAR OCH FÖNSTER STÄNGDA på solsidan och öppna först mot kvällen när utomhustemperaturen sjunkit.

3. ORDNA MED ETT REJÄLT KORSDRAG på kvällen innan du går och lägger dig.

SOMMARGRILLNING



GRILLNING MEDFÖR ALLTID BRANDRISK

och grillröken kan störa grannar som bor i närheten där det grillas. Av den anledningen får man inte grilla på Uppsalahems balkonger. Istället finns det många bra alternativ på ställen att grilla på. Runt om i våra bostadsområden finns grillplatser som vi gärna ser används. Dra med dig dina grannar en varm sommar-eftermiddag till någon av våra grillplatser

GRILLTIPS: Lägg en halv citron på grillen. Värmen kommer göra det mycket lättare att pressa ur citronsaften över till exempel den grillade laxen. Den grillade citronen gör sig även väldigt fin på tallriken.

Tre städleverantörer hjälper dig med flyttstädning

VILL DU LÅTA NÅGON ANNAN STÄDA, medan du flyttar? För att göra det enkelt för dig när du ska flytta har vi letat reda på olika städfirmor i Uppsala. Vi har hittat tre företag som bäst uppfyller våra miljökrav och våra krav på flyttstäd. Logga in på mina sidor eller gå in på www.upsalاهem.se/flyttstad för att läsa mer.

FÖR TILLFÄLLET HÄNDER DET MYCKET i Eriksberg. Just nu bearbetar Kommunen de yttranden som har kommit in till det föreslagna planprogram som är framtaget. I planprogrammet planerad det för fler bostäder inom Eriksberg och Ekeby.

Det som ligger närmast i tid för oss är renoveringar i Eriksberg. Under en period om cirka 15–20 år kommer vi se över och renovera de fastigheter vi äger i Eriksberg. Husen är så pass gamla att det är nödvändigt för att de ska hålla som hem i ytterligare 50 år. Renoveringarna är uppdelade i etapper i området och vi kommer göra bedömningar för vad som behöver göras utifrån varje fastighets egna behov. Vi kommer under renoveringen ha en tät dialog med hyresgästerna som bor i de lägenheter som ska renoveras.

För dig som är nyfiken på Eriksberg kan du läsa mer på www.upsalاهem.se/vi-bygger/eriksberg



112 ELLER 114 14?

Det finns två telefonnummer man ska använda vid misstänk-samma situationer. Ring 112 om det är ett pågående brott eller om du inte vet om gärningsmannen fortfarande är kvar och 114 14 om det är ett brott som redan har begåtts eller om det är tips och misstankar.

GRANNSAMVERKAN I VÅRA BOSTADSOMRÅDEN

Trygghet där man bor är en av de viktigaste delarna till att man trivs i sitt bostadsområde. Vi arbetar kontinuerligt med trygghet och försöker på olika sätt att skapa trygga bostäder för dig och dina grannar.

SOM HYRESGÄST KAN MAN AKTIVERA sig och vara med och skapa trygghet tillsammans med sina grannar. Men ibland kan det vara svårt att veta hur man ska gå tillväga även om viljan finns där.

HUR GÖR MAN FÖR ATT ÖKA TRYGGHETEN I ETT BOSTADSOMRÅDE?

Ett enkelt sätt att skapa trygghet är att starta en grannsamverkan i ett område så finns det riktlinjer att följa. Att du är intresserad och vill göra något är det största steget, att gå fram tanke till handling! Börja då med att kontakta dina grannar för att se om det finns ett intresse. Kanske har flera än du tänkt samma tanke.

När den biten är gjord är det dags att kontakta den lokala polisen. En kontaktperson i grannsamverkanområdet utses som en länk mellan de boende och polis/kommunen. De

personer som bestämt sig för att engagera sig i grannsamverkan kommer att få en utbildning av polisen. Det görs för att gruppen ska få en djupare kunskap om hur det fungerar att arbeta för en ökad trygghet och hur just du kan förebygga brott i vardagen.

I ett område med grannsamverkan får man sätta upp skyltar och dekaler med grannsamverkans logga. Dessa skyltar och dekaler beställer man från sin kontaktperson på polisen/kommunen. Genom att sätta upp dessa dekaler och skyltar och håller dem rena och hela så visar man på att området har en aktiv grannsamverkan och att det finns grannar i området som är extra uppmärksamma. Det visar också att förebyggande åtgärder har genomförts och att alla vet vad de ska göra om det finns misstankar om att ett brott kommer att ske. I ett samtal med 20 återkommande inbrottsjuvar uppgav 18 stycken av dem att de

valde att inte göra inbrott i områden där det satt hela och rena grannsamverkansskyltar.

Grannsamverkan i Gottsunda

IDAG TITTAR VI PÅ möjligheten att starta upp en grannsamverkan i Gottsunda. För att starta upp grannsamverkan har vi startat ett samarbete med polisen och hyresgästföreningen. Steg ett i grannsamverkan blir att hitta personer som vill vara med och göra skillnad genom att skapa trygghet och stabilitet i området. För att engagera sig behöver man bo där. Polisen kommer vara huvudman för grannsamverkan och hyresgästföreningen hjälper oss att hitta deltagare genom samlings- och bomöten. De som är intresserade kommer sedan få information, utbildning och kontaktytor av polisen för att veta hur det fungerar. Men det är inte bara i Gottsunda man kan starta grannsamverkan, alla är välkomna att starta upp grupper i det område där man bor!

Grannsamverkan leder till färre inbrott

Vi passade på att intervjua områdespolisen Ulrika som har hand om grannsamverkan i Uppsala och Knivsta. Är du intresserad av att starta upp en grupp och dina grannar är med på det så är det henne du kommer att ha kontakt med.

VAD SÄGER DU OM NÅGON HÖR AV SIG OCH VILL STARTA EN GRANNSAMVERKANSGRUPP?

Jag hänvisar först till www.samverkanmotbrott.se. Där står allt om hur man skapar en

grannsamverkan i ett område. Det handlar om att få med frivilliga grannar och skriver upp dem på en kontaktlista som sedan skickas till mig. Man utser även en kontaktperson som jag sedan håller kontakt med via mail. En gång i månaden skickar jag ut en uppdatering över vilka brott som har begåtts, vart och när, samt lite annan statistik. Det gör att man får en bra bild över hur brotten ser ut i olika delar av staden. Kontaktpersonen brukar i sin tur skicka den informationen vidare till alla i gruppen.

Den som blir kontaktperson hittar tillsammans med gruppen ett forum där de kan kommunicera. Det kan vara allt från grannsam-

verkan APP, Facebookgrupper, mail, telefon, sms och riktiga möten. Det är gruppen som själv bestämmer hur de vill arbeta och dela informationen.

HUR MÅNGA MÅSTE VARA INTRESSERADE FÖR ATT FÅ STARTA EN GRANNSAMVERKANSGRUPP?

Det varierar och det finns inga gränser för hur stor den ska vara. Sen är det alltid bra med en lagom stor grupp som det är lätt att kommunicera med. Det är de som bor i området som bestämmer hur deras grupp ska se ut men alla som vill får vara med och det är helt gratis och frivilligt.



HUR MÅNGA HUSHÅLL ÄR MED I UPPSALA?

I år är det 111 grupper aktiva vilket är 5877 hushåll. Det är en ökning om man jämför med 2010 då det fanns 2795 hushåll. Det kan nog bero på den ökade brottsstatistiken. På de senaste 5 åren har villainbrotten i Sverige ökat med 50% och siffran för alla inbrott i Uppsala och Knivsta är 25% vilket är rätt högt. Har man haft inbrott en gång så är dessutom risken större för att tjuvarna återvänder till samma plats. Då är det bra att man är extra uppmärksam och vet vad man ska göra om det händer något.

MÅNGA JOBBAR DAGTID, VILKA ÄR DET SOM HÅLLER KOLL PÅ OM DET HÄNDER NÅGOT?

De flesta brotten sker på dagtid på vardagarna men även om många jobbar så finns det nästan alltid någon hemma. Det kan vara allt från sjukskrivna, föräldralediga, pensionärer eller folk som går hem för att rasta hunden. Hundägare lämnar många värdefulla tips eftersom de rör sig mycket i området.

KAN MAN STARTA EN GRUPP ÄVEN OM MAN BOR I ETT OMRÅDE DÄR DET ÄR MYCKET ANNAT STÖK ÄN INBROTT?

Javisst! Det är i första hand trygghet vi vill skapa. Även om man inte haft inbrott kan man bo på ett område som känns otryggt och då är det extra bra om man är med i en grannsamverkan i området. Gottsunda kommer bland annat att bli ett sådant exempel. Det är inte speciellt

mycket inbrott men folk är oroliga och då är det bra med vaksamhet och många som håller koll.

VAD ÄR DET VANLIGASTE MAN BLIR AV MED I ETT INBROTT

Det är vanligt att bli av med små saker som går att stoppa i fickorna eller i en ryggsäck. Smycken, datorer, telefoner och framförallt pass! Ett svenskt pass är värt mycket idag så se till att alltid förvara det som en värdehandling. TV apparater och större saker är inte lika vanligt att bli av med eftersom inbrottsjuven snabbt vill komma från brottsplatsen utan att bli sedd.

VAD LÄR NI UT TILL DE SOM ÄR MED I GRANNSAMVERKAN?

Det är inget komplicerat utan bara att vara extra vaksam och vad man ska hålla koll på! Lakta och höra av sig så fort något känns fel. Sen lär vi ut mycket förebyggande arbete. En sådan enkel sak som att ha trädgårdsredskap utanför altandörren kan användas som verktyg för att bryta sig in med och grannens steg kan användas för att ta sig upp till ett olåst fönster. Det finns många saker man kan tänka på i förebyggande syfte som vi upplyser folk om. Vi förklarar även att dessa grupper inte ska gripa några misstänkta eller nattvandra utan snarare vara polisens förlängda syn och hörsel. Sen kan det vara bra att säga att även om man inte är med i en grannsamverkan så är det aldrig fel att läsa på om vad man själv kan göra för att slippa tjuven!

Förebyggande tips

Vare sig man är med i en grannsamverkan eller inte finns det alltid några tips man kan använda sig av för att förebygga brott.

VAKSAMHET Var vaksam på vilka som rör sig i området, allt från hantverkare, städhjälp eller övriga personer som normalt inte brukar vara där. Även okända bilar kan man vara uppmärksam på. Vad är det för registreringsnummer, vilket datum och tid är de där? Ta gärna en bild! Skulle något vara misstänksamt så kontakta polisen.

ÄR DU BORTREST Meddela grannarna om man är bortrest i mer än några dagar. Meddela dock inte på Facebook att du är bortrest och inte heller på din telefonsvarare. Om du är borta länge kan du be någon om hjälp med att tömma brevlådan och klippa gräsmattan. Sätt gärna timer på några lampor så de tänds och släcks vid olika tidpunkter och avbeställ tidningen. Genom att se hur många tidningar som ligger i en brevlåda kan man snabbt räkna ut hur många dagar en person har varit bortrest.

FÖRVARING AV VÄRDESAKER Det är lättare för en tjuv att göra inbrott i en lägenhet där det redan syns att det finns något av värde. Förvara därför inte datorer och andra värdesaker synligt från fönstren utan ha dem på säkra ställen. Två ställen som tjuven dessutom först letar smycken på är i sovrum och badrum, så undvik dessa platser om du har något dyrbart.

MÄRKNING Använd en inventarielista på det du har i hemmet. Inventarielista kan du hitta på www.samverkanmotbrott.se. Skriv ner id-nr och olika märkningar. Komplettera gärna med foton och filmer. Märk även dina föremål som är omärkta. Ett märkt föremål är mindre stöldbegärliga eftersom de är svårare att sälja vidare och chansen är även större att man får tillbaks föremålet om man blir bestulen. Ytterligare en sak som är bra med märkta föremål är att det kan hjälpa till att binda ett föremål till ett visst inbrott.

För att märka föremålen kan man gratis hos Polisen i Uppsala låna något som kallas märklåda. I den lådan finns det som behövs för att göra inskriptioner på olika föremål. Vill man ligga i framkant så finns något som heter märk-DNA som är en vätska som man märker föremålet med. Varje vätska har ett eget ID-nummer som gör att man kan spåra reda på ägaren. Det kan köpas på olika ställen som Kjell & Company och Clas Ohlson. Sök på DNA-märkning.



VI ÖNSKAR DIG EN GLAD SOMMAR!

Alldeles innan sommaren gjorde vi en förändring av våra distriktskontor.

Nu vill vi passa på att påminna om vart du ska vända dig med alla boendefrågor så du slipper fundera på sådant under semestern. I detta nummer kan du läsa mer om vart du ska höra av dig. Vi vill även passa på att önska dig som hyresgäst en riktigt skön sommar!



UPPSALAHEM