

# HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 4 | 2023

MARK ISITT OM HUR

arkitektur  
påverkar  
oss

VÅGA VISA  
**OMTANKE**  
OM DINA GRANNAR

UPPSALA  
KVINNOJOUR

**ETT STÖD  
FÖR MÅNGA  
KVINNOR**

ETT NYTT  
**STUDENTKÖK  
TAR PLATS**

**BRAND-  
SÄKERHET I  
HEMMET**

# SKÖT HELA DITT BOENDE I VÅR APP!

## TRYGGT, SMIDIGT OCH ENKELT!

Här kan du göra felanmälan, boka tvättid, se hyresavier, få den senaste informationen om ditt område och mycket mer.

Ladda ner den i Google Play eller Appstore.



### FRÅGOR OM DITT BOENDE

Vår kundtjänst 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 vår app kan du snabbt och enkelt anmäla fel. Du hittar också formuläret för felanmälan på [www.uppsalahem.se/felanmalan](http://www.uppsalahem.se/felanmalan). Om felet är akut och du behöver komma i kontakt med någon personligen kan du ringa vår kundtjänst så hjälper vi dig.

### JOURNUMMER

Om ett ärende är akut kan du alltid ringa oss på 018-727 36 00. När kundtjänst har stängt, kan du välja att bli kopplad till vår jour. 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 bekosta uttryckningen.

### 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 tublås i din ytterdörr där du kan lägga nyckeln vid ett planerat arbete så att vi kan komma åt den utifrån.

### STÖRNING

Om du blir störd av dina grannar och inte själv har möjlighet att prata med dem så ta kontakt med oss på Uppsalahem. Ring oss på 018-727 36 00 dygnet runt. När vår kundtjänst har stängt kan du välja att bli kopplad till vår störningsjour.

## INNEHÅLL

Porträtt Mark Isitt	4
Uppsalahem informerar	7
Våga bry dig om din granne	9
Uppsala kvinnojour	10
Enkla åtgärder räddar liv	12
Hemförsäkringen är viktig	14
Frågor och svar	15
Ett levande Uppsala	16
Framtidens studentkök	20
Det gröna bostadsbolaget	22
Frågor och svar	23

## HEMLÄNGTAN | NR 4 | 2023 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

**ANSVARIG UTGIVARE** Linda Ryttelefs, Kommunikationschef, Uppsalahem **CHEFREDAKTÖR** Maria Norlin **REDAKTION & PRODUKTION** Uppsalahems kommunikationsavdelning **GRAFISK FORM** Bulldozer kommunikationsbyrå AB **FOTO** Elvira Pihl, Petra Vikner, TV4 - Jakob Dahlström, Bandykul - Håkan Södergren, Upplandsmuseet - Gunnar Sundgren, Johnér, Pexels. **ILLUSTRATION** Jonas Bergstrand, Freepik. **POSTADRESS** Uppsalahem AB, Box 136, 751 04 Uppsala **VÄXEL** 018-727 34 00 **WEBB** [www.uppsalahem.se](http://www.uppsalahem.se) **ORG.NR.** 556137-3589

### UPPSALAHEMS KUNDTJÄNST

**Webb:** [www.uppsalahem.se/kundtjanst/](http://www.uppsalahem.se/kundtjanst/)  
**Telefon:** 018-727 36 00  
**Öppettider telefon:** 08.00-16.00  
**Besöksadress:** Väderkvarns-gatan 17, med ingång på gaveln från S:t Persgatan

### UPPSALAHEMS BOBUTIK

**Telefon:** 018-727 36 00  
**Besöksadress:** Väderkvarns-gatan 17, med ingång på gaveln från S:t Persgatan  
**E-post:** [bobutiken@upsalahem.se](mailto:bobutiken@upsalahem.se)

### UPPSALAHEM SÖDRA

**Besöksadress:** Valthornsv. 1C  
**Öppettider:** helgfria tisdagar 08:00-12:00 samt helgfria torsdagar 13:00-16:00

### WEBB & APP

**www.uppsalahem.se**  
Uppsalahems app går att ladda ner för iPhone och Android.





# Mark Isitt ARKITEKTUR PÅVERKAR HUR VI BETER OSS

BILDER FRÅN TV4 - GRAND DESIGN, FOTO JAKOB DAHLSTRÖM.

Arkitekturkritikern, journalisten och författaren Mark Isitt låter oss få en inblick i hur viktig arkitektur är för människors välmående. Att det finns ett samband mellan hur benägna vi är att vara mer rädda om en vacker och välplanerad plats än en tråkig och intetsägande. Han påpekar också det fantastiska med arkitektur som konstform som alltid är tillgänglig för alla – det krävs bara att vi höjer blicken.

"Omsorgsfullt ritad och byggd arkitektur kan göra oss till bättre människor. Det är min fasta övertygelse."

## DEM ER DU OCH VAD JOBBAR DU MED?

Jag är född 1966, uppvuxen på den lilla ön Marstrand i Bohuslän. Jag har en svensk mamma och en engelsk pappa och är gift med en danska och tillsammans har vi två pojkar. Sedan fyra år tillbaka bor vi i Köpenhamn. Jag är journalist och började frilansa direkt efter gymnasiet, bland annat för Göteborgs-Posten där jag fortfarande är verksam. Sedan 2019 programleder jag Grand Designs Sverige på TV4. Nästa år kommer säsong 4 och för den som gillar programmet kan jag berätta att det även

kommer en säsong 5 och 6. Utöver det kan du se mig i Hemma hos arkitekten på SVT som snart kommer ut med en ny säsong.

## HUR ER DET ATT JOBBA MED EN SÅ STOR TV-PRODUKTION SOM GRAND DESIGNS SVERIGE?

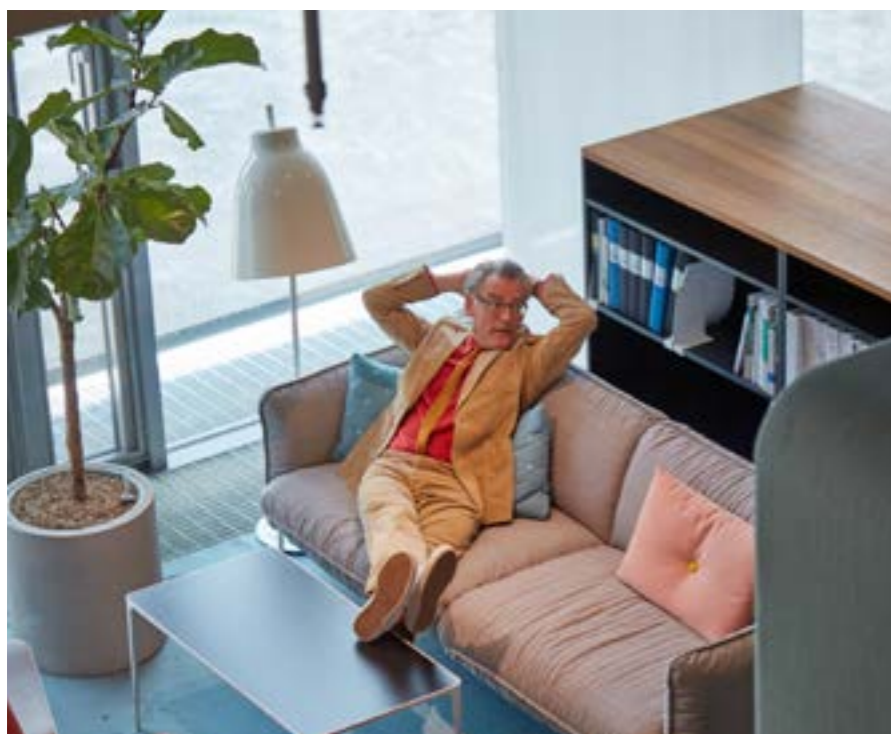
Det är en kreativ dragkamp mellan mig som arkitektturnörd och produktionsteamet som är vana vid att producera renodlade underhållningsprogram. Jag ser mig som medicinen och de som saften – hur mycket saft behövs för att du ska svälja medicinen? De gör ett fantastiskt jobb med att sprida

ämnet till en stor publik tack vare deras förmåga att skapa spänning.

## HUR STARTADE DITT INTRESSE FÖR ATT SKRIVA OM ARKITEKTUR?

Jag är uppväxt i en familj som rest mycket och vi har alltid beundrat arkitekturen på de platser vi har besökt. Diskussioner om det vi såg var en central del för vår familj och detta tror jag har format mitt intresse för en kombination av form, skrivande och formulerande.





BILDER FRÅN TV4 - GRAND DESIGN, FOTO JAKOB DAHLSTRÖM.

**DU VAR EN AV ÅRETS SOMMARPRATARE I PT. DÄR PRATADE DU OM TORR OCH SMAKLÖS ARKITEKTUR. VAD BETYDER DET?**

Torr och smaklös arkitektur är den arkitektur som inte vill något, som bara står där och blänger på dig. Tänk dig en gäst på en fest som inte ställer några frågor utan bara är där utan att tillföra något. Det finns mycket mer av den varan i Sverige än i andra länder och det tror jag beror på att vi är så rationella och ordningsamma. Allt ska vara effektivt och gå snabbt men effektivitet har inget med trivsel att göra. På något sätt måste man omfamna oordningen för att få in mer variation.

**HUR TROR DU ATT DEN TYPEN AV ARKITEKTUR PÅVERKAR OSS MÄNNISKOR?**

Är vi i miljöer där det inte lagts ner energi på att bygga upp något trivsamt så tror jag det avspeglas på människorna som bor där på ett negativt sätt. Det finns ett samband mellan miljöer med mycket förstörelse och hur de är utförda. I ett riktigt tråkigt och fult område kan till och med jag få lust att sparka på en soptunna. Ta bara polisens lista över utsatta områden i Sverige, 18 av 19 av dem återfinns i områden som byggdes upp under miljonprogrammet.

Har man däremot lagt ner mycket möda på att bygga upp ett område med omsorgsfull planering, vacker arkitektur och goda materialval så är man mer benägen att ta hand om den platsen. Och visst är det viktigt att räkna på energiåtgången i en byggnad men ingenting kan vara viktigare än att beakta trivseln för de boende. Om de inte trivs kommer huset tids nog rivas och ingenting är mer klimatskadligt än det.

**KAN MAN BYGGA BILLIGT MEN ÄNDÅ FÅ IN RÄTT KVALITETER?**

Fina material kostar, visst är det så, men en bra idé behöver inte vara dyr. Den klassiska ladan med sin avlånga kropp och sadeltak är ju en synnerligen kostnadseffektiv form, som samtidigt är vår mest älskade byggnadsform.

**VAD ÄR NYCKELN TILL TRIVSAMMA BOSTADSOMRÅDEN?**

Jag önskar att jag hade hela receptet men en sak som jag är säker på är att områden mår bättre av att vara integrerade och inte segregerade. Därför tror jag att man behöver eftersträva en variation av bostäder i ett område, så att man kan bo kvar genom livets alla skeden, så att man inte behöver flytta från sina vänner. Förändras livet för att man får barn eller för att man

**Mark Isitt**

kan du se i programmen Grand Designs Sverige och Grand Designs - Årets hus, på TV4 och i Hemma hos arkitekten på SVT.

blir gammal så ska man inte behöva flytta därifrån om man trivs. Det måste finnas alternativ för olika typer av människor och olika typer av livssituationer - vi behöver olikheterna.

**KAN MAN GÖRA NÅGOT SJÄLV FÖR ATT ÖKA TRIVSELN DÄR MAN BOR?**

Det är lätt att peka på det som är fel men ibland har man skyldigheter också. Det kan vara sådana enkla saker som att hålla en hövlig ton till sina medmänniskor. Det kostar inget att hålla upp dörren, le mot någon eller säga hej. Med lite hövlighet kan vi komma långt och det är där vi lägger grunden för hur staden ska vara.

**KÄNNER DU TILL NÅGON BYGGNAD I UPPSALA SOM DU HAR ETT EXTRA GOTT ÖGA FÖR OCH VARFÖR?**

Den första som kommer upp i mitt huvud är Uppsala Konsert och Kongress, ritad av arkitekten Henning Larsen, som är ett friskt och modigt tilltag. Med sin glansiga grå och silverfärgade fasad, sina röda golv och svarta detaljer känns den som en djärv rebell - en punkare mitt i en stad vars arkitektur annars spelar klassisk musik. Men det finns många vackra byggnader i Uppsala och i grunden ligger en robust stadsplan som förädlats på om på och som bidrar till att Uppsala är en stilig stad.

**VAD TÄNKER DU KRING HUR VI SER PÅ ARKITEKTUR?**

Det är paradoxalt egentligen, hur arkitekturen är nästan ständigt närvarande men samtidigt uppfattas som något nästan diffust. Annan konst behöver man allt som oftast söka upp men arkitektur ser vi vart vi än går. Omsorgsfullt ritad och byggd arkitektur kan göra oss till bättre människor. Det är min fasta övertygelse.

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.



Kyligt ute  
**KALLT INNE**



När kylan kommer och temperaturen utomhus sjunker blir det även kyligt inomhus. Oftast har temperaturen varit på mer än 20 grader när solen legat på och när den sedan sjunker ner till 20 grader kan det kännas kallt.

Bor man hos Uppsalahem har man rätt till 20 grader inomhus, 22 grader om man bor i seniorboende. Har man mer eller mindre behöver vi justera värmesystemen så de ger rätt temperatur.

Men ibland kan man faktiskt ha mindre än 20 grader hemma och vad gör man då?

**FELANMÄLAN MED BILD**

När du gör en felanmälan är det viktigt att du först har mätt temperaturen på rätt sätt och sedan skickar in en bild på termometern i din felanmälan. För att mäta temperaturen korrekt sätter du termometern i

ögonhöjd på en innervägg. Skulle du ha kallare än 20 grader gör du felanmälan via Mina sidor på webben eller i appen.

**MÖBLERING**

Har du möbler och tjocka gardiner alldeles framför radiatorerna? Det hindrar den varma luften från att komma ut i rummen och gör att bara luften närmast radiatoren får rätt temperatur. På radiatorerna finns en termostat som känner av när luften är tillräckligt varm och är luften bakom soffan 20 grader så kommer ingen mer värme. Av den anledningen är det viktigt att skapa möjlighet för luften att cirkulera. Vill du inte möblera om så dra åtminstone fram soffan så radiatoren har cirka en meter fritt utrymme framför sig.

Det kommer att leda till bättre cirkulation av luft och att värmen blir jämnare i hela rummet.

**KÄNNS DET KALLT FÖR ATT DET DRAR?**

Vi ser ibland de som stänger eller tejpar igen sina ventilationsintag för att det drar kallt. Visst kan det göra att det känns varmare men det påverkar samtidigt luftkvaliteten och det kan leda till andra otrevligheter så som mögel i badrum, höga radonhalter och dålig luftkvalitet. Det kan samtidigt påverka alla andra lägenheter i huset eftersom äldre hus är byggda för att ett visst lufttryck från alla lägenheter ska driva på luftcirkulationen. Det är framför allt viktigt att ny luft kommer in i de rum där vi vistas mest så som sovrum och vardagsrum. Den luften kommer sedan trycka ut använd luft från kök, badrum och toaletter genom ventilationskanalerna. Kommer det inte in någon ny luft kan inte den gamla luften tryckas ut och du kan till och med få motsatt effekt så du får in grannarnas matos. Vet du med dig att du har stängt för ventilationen finns det en poäng med att öppna den och i stället klä på sig lite extra när det är som kallast.



## STUDIE- kontroll

En fungerande studentbostadsmarknad i Uppsala är högt prioriterat för Uppsala-hem. Varje år gör vi studiekontroller för att säkerställa att de som bor i våra student-lägenheter är aktiva studenter. I alla våra studenthyresavtal finns ett studentvillkor som innebär att man ska vara registrerad på 30 högskolepoäng och klara av 22,5 av dem per termin, vilket är lika mycket som CSN kräver för att ge fortsatta studiemedel. För att kontrollera detta skickar vi ut studiekontroller där studenterna får skicka in intyg på att dessa poäng tagits. Allt detta arbete har tidigare gjorts manuellt vilket gjort att vi inte hunnit med att kontrollera alla. För att göra det lättare både för studenterna och för oss som jobbar med det har vi byggt en ny e-tjänst som gör



studiekontrollen mycket smidigare än tidigare. Genom att skicka ut en länk där studenten bara fyller i en kod från Ladok kan systemet själv känna av om studenten är godkänd eller inte.

Genom studiekontroll frigör vi varje år ett stort antal lägenheter från personer som inte längre studerar. På så vis säkerställer vi att de bostäder som är till för studenter faktiskt används av aktiva studenter.

På vår hemsida [www.upsalاهem.se/studiekontroll/](http://www.upsalاهem.se/studiekontroll/) går det att läsa mer om studiekontroller och se en video på hur man laddar upp sina tagna poäng.

## GOTTSUNDA TYCKER TILL

Inom några år står våra hus i Gottsunda inför en renovering. Många av husen där byggdes på 70-talet och vi behöver nu se över el, avlopp med mera och göra en plan för det som ska bytas ut. Utöver att veta vilka tekniska åtgärder vi behöver göra i husen så vill vi så klart veta vad de som bor i Gottsunda tycker om sitt boende, nu och i framtiden. Kanske vill de samtidigt ha något åtgärdat som vi inte har tänkt på, och vad är det egentli-

gen som gör att man trivs eller inte trivs i området? Utöver alla kommentarer som vi får löpande genom vår månatliga kundundersökning har vi under hösten varit ute och pratat med våra hyresgäster i Gottsunda. Vi har haft flera dialogmöten och de har även fått svara på en särskild Tyck till-enkät kring sitt boende. Vi kommer framöver fortsätta dialogen i Gottsunda för att alla ska få göra sin röst hörd inför den framtida renoveringen.



## DELAD FORDONSPOOL

I slutet på maj lanserade vi tillsammans med OurGreenCar vår första delade fordonspool i Gottsunda. Vår personal använder bilarna under kontorstid och på kvällar och helger kan hyresgäster boka bilarna. Vi



har även sedan tidigare en fordonspool för våra hyresgäster i Bäcklösa.

Den genomsnittliga användningsgraden för personbilar i Sverige är en timme per dag vilket endast är 4 % av den tid en bil skulle kunna användas under ett dygn. Genom att samnyttja fordonen kan vi spara mycket pengar och samtidigt minska miljöpåverkan då det bidrar till att vi producerar färre bilar.

Vi har fått en jättebra start och vi ser att flera är nyfikna att testa. De som använder fordonspoolen använder i genomsnitt bilarna 3 timmar per bokning och man kör i genomsnitt cirka 30 km per tillfälle. Läs mer om hur du gör för att använda bilarna på [www.upsalاهem.se/fordonspool](http://www.upsalاهem.se/fordonspool)



## VÅGA BRY DIG OM din granne!



Alla har det inte bra hemma. Som granne kan du göra skillnad. I många fall kan grannen vara den enda som ser eller hör tecken på att något inte står rätt till.

**OM DU TROR ATT DIN GRANNE ÄR UTSATT FÖR VÅLD**  
Vid akuta situationer eller pågående våld ring **112**.

Fråga gärna hur din granne mår. Ta hjälp av andra grannar om du vill ha stöd.

**VID ORO FÖR ETT BARN**  
Om du misstänker att ett barn far illa är det viktigt att agera. Vid oro för att barn utsätts för våld eller att vårdnadshavare på annat sätt brister i sin omsorg gentemot barnet så kontakta socialtjänsten på **018-727 52 30** eller gör en orosanmälan på Uppsala kommuns hemsida.

Du behöver inte ha bevis och du kan vara anonym. Scanna QR-koden och läs mer om orosanmälan här.



**OM DU ÄR UTSATT FÖR VÅLD**  
Hör av dig till följande. Även närstående är välkomna att ringa.  
NEXUS ..... 018-727 52 47  
Uppsala Kvinnojour ..... 018-10 10 49  
Kvinnofridslinjen ..... 020-50 50 50  
Stödlinje män ..... 020-80 80 80  
Stödlinje transpersoner ..... 020-55 00 00  
BRIS, Barnens rätt i samhället ..... 116 111

**VÄLJ ATT SLUTA**  
Stöd för dig som vill förändra ett eget skadligt beteende, ring VAS (Välj att sluta) ..... 020-555 666

**VID ORO FÖR ÄLDRE, PSYKISK OHÄLSA ELLER ANNAN PROBLEMATIK**  
Ring Uppsala kommuns växel så hjälper de dig komma vidare ..... 018-727 00 00

Tillsammans kan vi öka tryggheten, förhindra våld och visa omsorg för varandra.

## MÅNGA VÅLDSBROTT SKER HEMMA

Polisen behöver din hjälp för att upptäcka när det händer, så att de kan hjälpa den som blir utsatt.

Om du misstänker att något inte står rätt till eller kanske hör bråk och skrik från grannen, ring polisen.

### RING HELLRE EN GÅNG FÖR MYCKET!

Du ringer 112 i en akut situation eller 114 14 i icke akuta situationer. Du kan också göra en anmälan på närmaste polisstation.

Polisen fokuserar på närvaro i bostadsområden och delar ut information om hur hjälp kan nås av de utsatta. Är polisen på plats i ditt område, ta gärna kontakt med dem.

### VILL DU VETA MER ELLER LÄSA INFORMATIONEN PÅ ANDRA SPRÅK?

Scanna QR-koden med din mobilkamera och följ länken till polisens hemsida eller gå in via [www.polisen.se](http://www.polisen.se).







# MÄNS VÅLD MOT KVINNOR OCH VÅLD I NÄRA RELATION

- något Uppsala Kvinnojour jobbar med dagligen



Varje år bevittnar 150 000 barn våld i hemmet, så många som var fjärde kvinna i Sverige utsätts någon gång under sitt liv och oftast är förövaren någon man känner. Uppsala Kvinnojour finns till för att stötta och skydda våldsutsatta kvinnor och barn i Uppsala.

Uppsala Kvinnojour är en ideell förening som är partipolitiskt och religiöst obunden. De arbetar för kvinnors och tjejers rättigheter och mot kvinnoförtryck i alla dess former. Uppsala Kvinnojour erbjuder stödsamtal för våldsutsatta kvinnor, barn och anhöriga, skyddat boende, juridisk

rådgivning och utbildning inom ämnet för skolor och yrkesverksamma över hela landet. De är främst verksamma i Uppsala men arbetar nationellt med kunskaps-spridning. Vi pratar med Sara Nilsson som är kvinnofridsrådgivare och ordförande i Uppsala Kvinnojours styrelse.

## VILKEN TYP AV HJÄLP KAN MAN FÅ HOS ER?

- Vi erbjuder kostnadsfri hjälp till alla de kvinnor och barn som är utsatta för någon typ av våld, men vi finns även här som samtalsstöd för anhöriga. Det är så individuellt vad man behöver för hjälp och vi jobbar alltid utifrån vad varje kvinna behöver. Ibland är det samtalsstöd, där vill vissa bara prata en gång medan andra har kontakt med oss under flera år. Vi har även skyddat boende och juridisk rådgivning. Vi kan följa med kvinnan till polisen, tingsrätt, boendeenheten, vården och socialtjänsten. Vi finns där som stöd och det unika med oss är att vi är den enda

kvinnojouren i landet med en heltidsanställd jurist. Det innebär att kvinnor som kommer hit erbjuds gratis juridisk rådgivning. Vi kan vara med i hela rättsprocessen och kvinnorna kan bli företrädare av vår jurist i tvister som rör exempelvis skilsmässa, bodelning och vårdnad.

## VILKEN TYP AV VÅLD ÄR DET VANLIGT ATT BLI UTSATT FÖR?

- Våld kan uttrycka sig på så många sätt men det vanligast våldet är ändå det psykiska våldet. Det psykiska våldet kan vara kränkande och nedtryckande kommentarer som sakta bryter ner den utsatta. Psykiskt våld kan även bestå av olika typer av hot och utpressning. Sen finns det fysiskt våld som är allt våld som delas ut mot kroppen. Utöver det finns det till exempel materiellt våld där våldsutövaren har sönder saker, sexuellt våld där sexuella handlingar inte är frivilliga och ekonomiskt våld där mannen har makt genom att ha kontroll över ekonomin. Det finns fler typer av våld än så och oftast är man utsatt för flera typer av våld samtidigt.

## HUR GÖR MAN FÖR ATT KOMMA I KONTAKT MED ER?

- Det går bra att ringa eller maila oss. Det går även att boka en tid och komma och prata med oss på plats i centrala Uppsala. På vårt kontor möts man bara av kvinnor med utbildning inom ämnet och vi kan prata ostört. Man kan också vara anonym. Vi för inga journaler vid stödsamtal.

## VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT LÄMNA EN DÄLIG RELATION?

- Det kan ibland vara svårt för någon som är utsatt att förstå att man är utsatt på grund av normaliseringsprocessen. Från början kan relationen ha varit kärleksfull och man tror sig ha hittat sin drömprins. Sen börjar nedbrytningsprocessen där man lite i taget får ta emot nedlåtande kommentarer som man börjar tro på. Mannens beteende blir mer kontrollerat och kvinnan isoleras sakta tills det sociala skyddsnetet inte längre finns kvar. Livsrymmet krymper. En dag kanske också det fysiska våldet kommer men det föregås i princip alltid först av psykiskt våld. Det är en hjärntvätt som gör att kvinnan som blir utsatt tror att det är normalt och det uppstår ofta självtvivel och osäkerhet. I isoleringen har man inte många att

Hit kan du vända dig för  
råd och stöttning gällande  
våld i nära relationer

Uppsala kvinnojour 018-10 10 49  
eller mejla [info@uppsalakvinnojour.se](mailto:info@uppsalakvinnojour.se).  
Öppettider telefon 9-16 varje vardag.

Läs mer på  
[www.uppsalakvinnojour.se](http://www.uppsalakvinnojour.se)



prata med om det man upplever. Därför välkomnar vi alla att höra av sig. Ring oss gärna en gång för mycket än en gång för lite. Vi har även en hemsida där man kan läsa mer om vad våld i nära relationer betyder. Det finns även en knapp där som gör att man snabbt kan lämna sidan om man behöver det.

## VAD KAN MAN GÖRA SOM GRANNE ELLER ANHÖRIG OM MAN TROR ATT NÅGON LEVER I EN VÅLDSAM RELATION?

- Det bästa man kan göra är att visa för kvinnan att man finns där. Är det någon man inte känner så bra så börja med att säga; Hej, hur mår du? Hur har du det?, våga fråga! Prata i trapphuset, på gården, knacka på och kolla att allt är ok. Vare sig man känner kvinnan bra eller inte så gäller det att visa att man finns kvar även om hon inte är redo att prata just då. Det är en process som kan vara väldigt påfrestande för anhöriga, men kvinnan behöver själv komma till en punkt då hon vill göra något åt situationen. Innan dess kommer hon hålla en fasad där hon håller uppe skenet och kommer med ursäkter. Här gäller det att inte vara dömande utan bara finnas kvar som stöd för att minska kvinnans isolering. Ha förståelse för att det är en process som tar tid även om det är frustrerande.

## VAD SKA MAN GÖRA VID PÅGÅENDE VÅLD?

- Skulle man som granne höra pågående våld ska man ringa polisen. Även där är det bättre att ringa en gång för mycket än en gång för lite. Ringer man polisen blir det nämligen ett polisärende och det kan

i framtiden användas som bevis samtidigt som polisen får upp ögonen för den här adressen.

En annan viktig sak man kan göra både som granne, anhörig och framför allt som utsatt är att dokumentera. Skriv ner tid, dag, vad man hör, vad som händer och ta bilder. Är man själv drabbad kan man skicka bilder till någon annans telefon eller till en mailadress där de kan lagras utan att upptäckas av förövaren. Det går även att ha dolda mapper i sin telefon. Dokumentation kan i framtiden utgöra viktiga bevis i en rättsprocess.

## VAD VILL DU SÄGA TILL DE SOM ÄR UTSATTA?

- Det finns hjälp! Vi har kunskap om hur förövarna brukar agera och vi har ett starkt kontaktnät som kan hjälpa till. Vi utgår från vad du är redo att prata om och vi anpassar oss efter varje situation.

Stödmedlem och aktiv  
medlem hos Uppsala  
Kvinnojour

Som medlem hos Uppsala Kvinnojour kan du stötta deras verksamhet både med din tid och ekonomiskt. Som stödmedlem betalar du in en avgift som stöttar deras arbete för ett jämställt samhälle fritt från våld. Väljer du att vara aktiv medlem kan du hjälpa till i boendegruppen, aktivitetsgruppen eller juridikjouren. Läs mer på [www.uppsalakvinnojour.se](http://www.uppsalakvinnojour.se) under fliken stöd oss.





# ENKLA ÅTGÄRDER SOM RÄDDAR LIV

Varje år uppstår cirka 6000 bränder i bostäder och drygt 1500 av dem startade i köket. Därför är det extra viktigt att hålla lite koll runt spisen.

## SMUTSIG FLÄKT KAN LEDA TILL BRAND

Har du gjort rent filtret i fläkten på sista tiden? Om inte så är det dags! Fettet som fastnar i fläkten kan nämligen smälta och droppa ner på en varm platta och börja

brinna. Är fläkten på kan branden snabbt sprida sig ut i ventilationssystemet till resten av byggnaden. För mycket fett i fläkten gör dessutom att den inte suger in luft lika effektivt och fett från matoset hamnar i stället överallt i köket. Det kan

till och med lukta illa i köket av det gamla fett i fläkten. Men det finns en enkel åtgärd, rengör fläkten regelbundet.

Det allra enklaste sättet att göra rent filtret är genom att diska det i diskmaskinen en gång var 14:e dag. Kör det separat så du slipper få fett på resten av disken.

Har du ingen diskmaskin så kan du i stället skölja filtret i varmt vatten med diskmedel cirka en gång i veckan.

## BRANDVARNARE

Det finns många typer av brandvarnare. De som sitter i våra fastigheter har ett inbyggt batteri som håller i ungefär tio år, efter det behöver hela brandvarnaren bytas. För ett tag sedan närmade vi oss tioårsgränsen och vi har därför bytt cirka 23 000 brandvarnare i våra drygt 17 000 bostäder. De nya brandvarnarna kommer även de att hålla i cirka 10 år innan det är dags för nästa byte. Du behöver fortfarande testa dina brandvarnare regelbundet så du ser att de fungerar. För att testa dem håller du in knappen du ser på undersidan. Brandvarnaren ska då ge ifrån sig ett litet tjut. Gör den inte det behöver du skicka in en felanmälan till oss, vi kommer då och byter ut din trasiga brandvarnare.

## VI TESTAR NÄSTA GENERATIONS SMARTA BRANDVARNARE

På 1960-talet patenterades den första batteridrivna brandvarnaren. På 1970-talet massproducerades brandvarnare och brandskyddet förbättrades i miljontals hem. På senare tid har en ny generations smarta brandvarnare gjort intåg. Dessa brandvarnare har fler funktioner än en traditionell och visar data i realtid då de är uppkopplade mot internet.

Smarta brandvarnare hjälper oss att säkerställa brandskyddet, upptäcka brand i

ett tidigt skede och sprida information om brand vilket leder till ökad trygghet, räddade liv och minskad skada för person och egendom. Den smarta brandvarnaren kontrollerar sig själv så att brandskyddet fungerar och kan sprida information till andra och till räddningstjänst vilket bidrar till ett bättre brandskydd och ett tryggare boende.

Genom att testa denna nya teknik i liten skala får vi underlag som visar hur väl de fungerar och det ökar vår kunskapsnivå om vilka möjligheter som finns. I kvartret Åpromenaden har vi sedan förra året testat smarta brandvarnare i 33 lägenheter. Efter utvärdering har vi sett att de gett ett bra resultat. Vi kommer nu gå vidare med förberedande arbete för att successivt införa den nya generationens smarta brandvarnare i samband med att våra nuvarande brandvarnare behöver bytas ut.

## CHECKLISTA FÖR KÖKET

- Ha brandvarnare, brandfilt och en pulversläckare i närheten av köket.
- Rengör spisfläkten regelbundet.
- Använd inte spisen som avställningsyta, inte ens när den är avstängd.
- Var försiktig med het olja och lämna den aldrig obevakad.
- Flambera inte under fläkten.
- Håll inte vatten på brinnande fett eller olja. Kväv i stället elden med ett lock eller brandfilt.
- Förvara inte lättantändliga saker på eller i närheten av spisen, till exempel hushållspapper.

## BRAND I HEMMET

Vid en brand ska du alltid följa mantrat rädda, varna, larma, släcka. Om det skulle börja brinna i din lägenhet och du inte lyckas släcka ska du försöka stänga in branden så den får så lite syre som möjligt. Utrym och stäng dörren till din lägenhet så inte branden sprider sig till trapphuset. Skulle du däremot upptäcka rök i trapphuset ska du inte utrymma den vägen och inte använda hissen. Stanna i stället i din lägenhet och håll ytterdörren stängd. Uppstår en sådan situation hjälper räddningstjänsten dig från balkongen eller ett fönster.

## ÖVNING GER FÄRDIGHET

Genom att låtsas att en brand startar i hemmet eller i trapphuset kan du och din familj gå igenom alla steg på vad ni bör och inte bör göra. Vet alla i hushållet till exempel var brandsläckaren eller brandfilten finns och hur de används? Och hur ska ni utrymma och återsamlas? Kanske finns det ett fönster i din lägenhet som har en brandstege utanför. Fråga er även om ni behöver agera olika utifrån var branden startar. Gå igenom alla tänkbara scenarier.

## CHECKLISTA VID BRAND

- 1 Rädda dig själv och de som är i direkt fara
- 2 Varna andra som hotas av branden
- 3 Larma SOS på 112
- 4 Släck branden om du kan göra det utan risk för att själv skadas





Visste du att  
Länsförsäkringar  
Uppsala försäkrar  
var tredje hem i  
Uppsala?



## HEMFÖRSÄKRINGEN ÄR VIKTIG

Alla som bor hos oss behöver ha en hemförsäkring. Den täcker skador på dina ägodelar och hjälper dig till exempel med en tillfällig bostad om det uppstår en skada i bostaden som gör att du inte kan bo kvar.

Även om du har ett tillfälligt boende eller inte tror att dina saker har något högt värde behöver du en hemförsäkring, annars kan det finnas risk att du får betala för reparationer för vattenskada eller brand om du råkat vara vårdslös. I en hemförsäkring för hyresrätt ingår ofta fler delar som till exempel ansvarsförsäkring, reseskydd och överfallsskydd vilket kan vara bra att ha.

### ANDRAHAND ELLER INNEBOENDE

Även du som bor i andra hand eller som är inneboende behöver ha en egen hemförsäkring ifall något skulle hända. Kompisar som delar bostad kan oftast skaffa en gemensam hemförsäkring, kolla med försäkringsbolaget vad som gäller för er. Har du inte en hemförsäkring idag ber vi dig ta kontakt med något försäkringsbolag. De flesta försäkringsbolag har hemförsäkringar och de hjälper dig med vad du behöver.

### LÄNSFÖRSÄKRINGAR UPPSALA GER DIG TRYGG FÖRSÄKRING TILL BRA PRIS.

Vi har inlett ett samarbete med Länsförsäkringar i Uppsala kring hemförsäkring. Vi vet att det är mycket att tänka på när man flyttar in och lätt att missa att teckna hemförsäkring, därför får alla nya hyresgäster tre månader gratis hemförsäkring när de flyttar in.

→ För dig som är hyresgäst och vill bli kund hos Länsförsäkringar i Uppsala får du 25% rabatt det första året.

Läs mer om Länsförsäkringars erbjudanden på:  
[www.lansforsakringar.se/uppsala/privat/om-oss/erbjudanden/uppsalahem/](http://www.lansforsakringar.se/uppsala/privat/om-oss/erbjudanden/uppsalahem/)

## FRÅGOR & SVAR

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

Hantverkare har ringt till mig och sagt att de ska komma för att rensa mitt avlopp. Jag har inte beställt någon avloppsrensning så nu undrar jag om de är skickade av er eller om de försöker luras.

Alla våra entreprenörer måste avisera innan de kommer till er. Är de utskickade av oss kommer du först få avisering i trapphus, på mail/app eller med en lapp i brevlådan om vilken typ av jobb de ska utföra och att de är utsända av Uppsalahem. Skulle du vara osäker kan du höra av dig till oss så kan vi ta reda på om det stämmer att de ska hem till dig. Vår egen personal och våra entreprenörer kan även identifiera sig om du ber dem göra det. Ett annat sätt att säkerställa att de kommer från oss är genom att låta dem ta sig in genom nyckel i tub. Bara behörig personal kommer åt din tubnyckel.



Jag bor i andra hand och får ingen hyresavi? Hur gör jag för att få tag på hyresavin?

Bor du i andra hand behöver du vända dig till förstahandshyresgästen för att få hyresavin. Det är alltid förstahandshyresgästen som har det ekonomiska ansvaret för att hyran betalas i tid och därför skickas hyresavin till den som står på kontraktet. Vill du ha hyresavin för att se vilken hyra som vi tar ut för lägenheten kan du alltid gå in på hyreskollen på vår webbplats. Där kan du se hyran för alla våra lägenheter. Även om två lägenheter är identiska kan hyran skilja på grund av till exempel balkongläge, placering i fastigheten och standard på lägenheten.



Vår granne har vid upprepade tillfällen haft fest och folk som drällt runt i trapphuset. Jag har då både pratat med grannen och när det har fortsatt så har jag ringt in till er men det händer inget mer än att störningsjouren kommer ut. Hur länge ska jag behöva stå ut med sådant beteende?

Att din granne stör dig är inte okej. Även om det inte märks utåt så jobbar vi aktivt med alla störningar. Ett exempel på en åtgärd som du kanske inte märker av är att vi pratar med din granne om det som skett. Har störningsjouren konstaterat att det är en störning kommer vi även att fakturera din granne för kostnaden för utryckningen. Vid upprepade konstaterade störningar kan vi även ge varningar vilket till sist kan leda till att grannen behöver flytta men det är en process som kan ta lång tid eftersom vi måste samla flera bevis som kan leda till en fällande dom. Det bästa du som granne kan göra när din

granne stör är att fortsätta höra av dig till störningsjouren så vi får in underlag på störningarna. Det är dessutom en fördel om ni är flera olika grannar som hör av er om samma sak. Även om det är jobbigt är det viktigt att förstå att det är en process som tar tid, så håll ut.







Läkarbesök är ofta det sista man tänker på när man tänker "hemtrevligt". Men hos Familjeläkarna Luthagen har de lyckats. Här trivs patienterna – mycket tack vare den härliga stämningen mellan kollegorna. I alla fall om du frågar verksamhetschef Johanna Thor Sanai.

På Hällbygatan 31B, precis efter att man rundat Ica Nära Stabby, ligger Familjeläkarna Luthagen. Vårdcentralen är en av många verksamheter i Uppsala som valt att husera i Uppsalahems lokaler och är mycket omtyckta i området.

Johanna Thor Sanai är verksamhetschef på Familjeläkarna Luthagen och började på vårdcentralen som sjuksköterska 2017, två år efter att de öppnade för första gången. Efter några år som sjuksköterska valde hon att studera vidare till distriktsjuksköterska och när hon var klar 2019 kom hon tillbaka.

– Då fick jag frågan om jag ville bli verksamhetschef. Jag hade ingen ambition att bli chef, men det var hedrande att bli tillfrågad. Jag funderade ett tag och tänkte "Är det någonstans jag ska testa på att vara chef så är det här!", så jag hoppade på den utmaningen, säger Johanna.

#### EN TUFF START SOM VERKSAMHETSCHEF

Johanna hann bara vara verksamhetschef i några månader innan coronapandemin kom och tog världen med storm. En utmanande tid väntade och flera sjukskö-

JOHANNA THOR SANAI, STEFAN AMÉR OCH MARIA AMÉR



terskor och undersköterskor fick skickas till akademiska för att hjälpa till när läget blev akut.

– När det hände var det såklart tufft men det är när jag tittar tillbaka på den tiden som jag verkligen känner hur tufft det faktiskt var. Men gänget som jobbar här är så himla bra så vi tog oss igenom det. Jag lärde mig otroligt mycket under den tiden, berättar hon.

#### NYCKELN TILL EN BRA VÅRDCENTRAL

Lokalerna är klassiskt målade med vita väggar men trots det finns inte den klassiska sjukhuskänslan. I alla olika patientrum finns små detaljer som gör att helheten känns hemtrevlig. Johanna tror att det viktiga för att uppnå en bra klinik är ett härligt och stadigt gäng som alla vill åt samma håll.

– Vi får ofta höra att det är trevligt här, att man direkt känner en härlig atmosfär. Nyckeln är att vi har ett stabilt gäng som är glada och trevliga. Det skiner igenom i patientmötena. Sedan tror jag att

patienterna tycker om kontinuitet. Vi har en öppen reception där det ofta sitter samma person, då kommer patienterna in och känner "Ja men där är ju Åsa, henne känner jag igen, hon har koll på mig!".

#### "VI BEHÖVER FINNAS DÄR FÖR ALLA"

På Familjeläkarna Luthagen arbetar 44 medarbetare. Allt från sjuksköterskor och undersköterskor till barnmorskor och sjukgymnaster. 2025 fyller de 10 år och för några år sedan utökade de verksamheten ytterligare. Då öppnades en vårdcentral bredvid Elisabethsjukhuset i Uppsala, Familjeläkarna Wallingatan. Men trots utökningen av verksamheten är det en utmaning att räkna till.

– Vi vill ha feedback från våra patienter, det är så vi utvecklas. Utmaningen är absolut att räkna till för alla. Ibland vill patienter bara känna sig hörda, att någon lyssnar på dem. Det är viktigt. Vi behöver finnas där för alla, både akut sjuka och de med kroniska sjukdomar.

Hur lyckas man med det?

– Man får hitta smarta sätt att jobba på, alla ska tas om hand. Det många kanske inte vet är att det är väldigt mycket administrativt också. Jag önskar att jag kunde träffa patienter hela tiden men det är mycket annat som pågår runt omkring också.

Men trots utmaningen att räkna till är personalen ändå det bästa med jobbet.

– Det är så bra stämning här tycker jag. Det är viktigt att personalen genuint trivs här och att man är här av samma anledning och det tycker jag att vi är. Det är ett drivet gäng som hänger ihop, säger Johanna Thor Sanai.

Familjeläkarna  
Luthagen .....

- ➔ [www.famlak.se](http://www.famlak.se)
- ➔ Adress: Hällbygatan 31
- ➔ Telefon 018-51 15 11



## BANDYKUL, ÄNDA FRAM TILL MARS

Bandykul vill att alla barn ska ha möjlighet att prova på bandy/skridskor. Därför sponsrar vi på Uppsalahem Bandykul och deras bandybussar som åker runt till cirka 30 skolor i Uppsala och hämtar upp barn, 6-9 år, för att ta dem till isbanan efter skolan. Tack vare bussarna kan många tjejer och killar få testa på bandy och skridskor. På Bandykul spelas det bandy två gånger i veckan men tyngdpunkten ligger främst på skridskoåkning och lek. Bandykul började i november och håller på till mars. I vanliga fall kostar anmälningsavgiften 1300 kr men som boende hos Uppsalahem betalar du endast 500 kr per barn. Träningarna är redan i full gång men ibland finns det enstaka platser kvar för sen anmälan. Läs mer på [www.bandykul.se](http://www.bandykul.se).



FOTO BANDYKUL.

### MEGASKRIDSKODISKO

Under säsongen arrangerar Bandykul även MegaSkridskoDiskon där barnen åker skridskor till diskomusik och i diskobelysning. Ett mycket uppskattat event som

nästan 1300 barn och föräldrar besökte förra året. Nästa disko hålls lördag den 6 januari klockan 15.00-17.30. Entré 40 kr per person eller 100 kr per familj.

## GOTTSUNDA CENTRUM en viktig mötesplats

HODA ABOU EL OULA,  
CENTRUMCHEF FÖR  
GOTTSUNDA CENTRUM.

**FÖR DRYGT ETT ÅR SEDAN** tog Fastighets AB Hemmaplan över Gottsunda centrum från Uppsala kommun. Genom centrumet vill de kunna driva en positiv samhällsutveckling i hela området. Här arbetar de med att hitta nära samarbeten med olika aktörer i Gottsunda och vara en aktiv del av samhällsutvecklingen. Så här säger Hoda Abou El Oula som är centrumchef på Gottsunda centrum:

– Gottsunda centrum är mer än bara ett köpcentrum; det är också en viktig mötesplats för många människor. Vår strävan är att lyfta fram Gottsunda centrum och att samarbeta aktivt med de som bor här. Ett exempel på detta är Centrumakademien, där vi rekryterar personer från Gottsunda för arbete eller praktikplatser, och på så sätt hjälper dem att komma in på arbetsmarknaden. Detta gör vi i samarbete med TalangAkademien samt Utbildning och Jobb Center som också är baserat i Gottsunda centrum. Vi ser fram emot att fortsätta att vara en positiv kraft i samhället och bidra till Gottsundas utveckling.



## INVIGNING AV NY BASKETPLAN I GOTTSUNDA

Under läslovet invigdes en ny basketplan på August Södermans väg i Gottsunda. Basketplanen är en satsning för barn och unga och ska bidra till att ungdomarna i området har en bra fritid och känner sig trygga i sin utemiljö. Samtidigt renoverade vi en lekplats i närheten av basketplanen. Vår förvaltare Wissam som sett till att basketplanen kommit på plats betonar vikten av att barn har tillgång till meningsfulla aktiviteter på sin fritid.

– Det är viktigt att barn har något att göra och en trygg plats att vara på efter skolan.

Därför investerar vi i den nya basketplanen och lekplatsen, säger Wissam.

Under invigningen kom även Mannos Nakos från MN Basketball Academy och ledde lekar.

– Uppsalahem gör ett grymt jobb i att få barn att idrotta och röra på sig samtidigt som de skapar en trygg miljö för barnen. Vi är superglada att ha ett samarbete med just Uppsalahem som delar samma mål och visioner som oss, säger Mannos.



## NY MILJÖSTUGA TILL BÄCKLÖSA

Under en lång tid har de som bor i Bäcklösa bara haft en miljöstuga på cirka 500 lägenheter. Det har även funnits underjordsbehållare för både restavfall och matavfall men behovet av en till miljöstuga där man sorterar resterande sopor har ändå varit stort. Vi har lyssnat på hyresgästerna och under en längre tid planerat för en till miljöstuga. Tyvärr är det inte lätt att bygga i ett redan färdigbyggt område. Det gäller att få bygglov, upphandlingar ska genomföras och bygget ska komma igång, men nu är vi i hamn! Vi är glada att äntligen kunna erbjuda en till miljöstuga i Bäcklösa. Det ger de boende i området bättre förutsättningar för att sortera sina sopor på ett enkelt sätt och vi hoppas nu att det ska leda till att fler sorterar.



## EVENTGUIDEN

### JULPYSEL FRÅN FÖRR

På Björklinge biblioteket kan du, oavsett ålder, lära dig hur du gör julpyssel från förr i tiden. De bjuder på saft, pepparkakor och julmusik. Drop in.

**Plats:** Björklinge biblioteket

**Tid:** onsdag 20 december  
klockan 14:00 – 16:30

### GRATIS JURIDISK RÅDGIVNING

Du får gratis juridisk rådgivning. Max 20 minuter per person. Föranmälan med namn och telefonnummer sker till Gottsundabiblioteket, 018-727 60 50 eller [gottsundabiblioteket@ uppsala.se](mailto:gottsundabiblioteket@ uppsala.se).

**Plats:** Gottsundabiblioteket

**Tid:** onsdag 20 december  
klockan 16:45–18:45

### SITTYMPA FÖR DIG SOM ÄR 65+

På Stenhagenbiblioteket kan du vara med på sittgymnastik. Sittgymnastik är en skonsam träningsform som utförs sittande på en stol. Syftet är att främja blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla rörligheten i leder och muskler igång. Föranmälan krävs då det finns ett begränsat antal sittplatser. Drop in i mån av plats.

Du anmäler dig på telefon 018-727 76 44 eller e-post [johanna.tagesson@ uppsala.se](mailto:johanna.tagesson@ uppsala.se).

**Plats:** Stenhagens kulturhus

**Tid:** fredag 22 december  
klockan 13:30-14:30

### MATSVINNSMARKNAD MED BRUISED FOOD CLUB

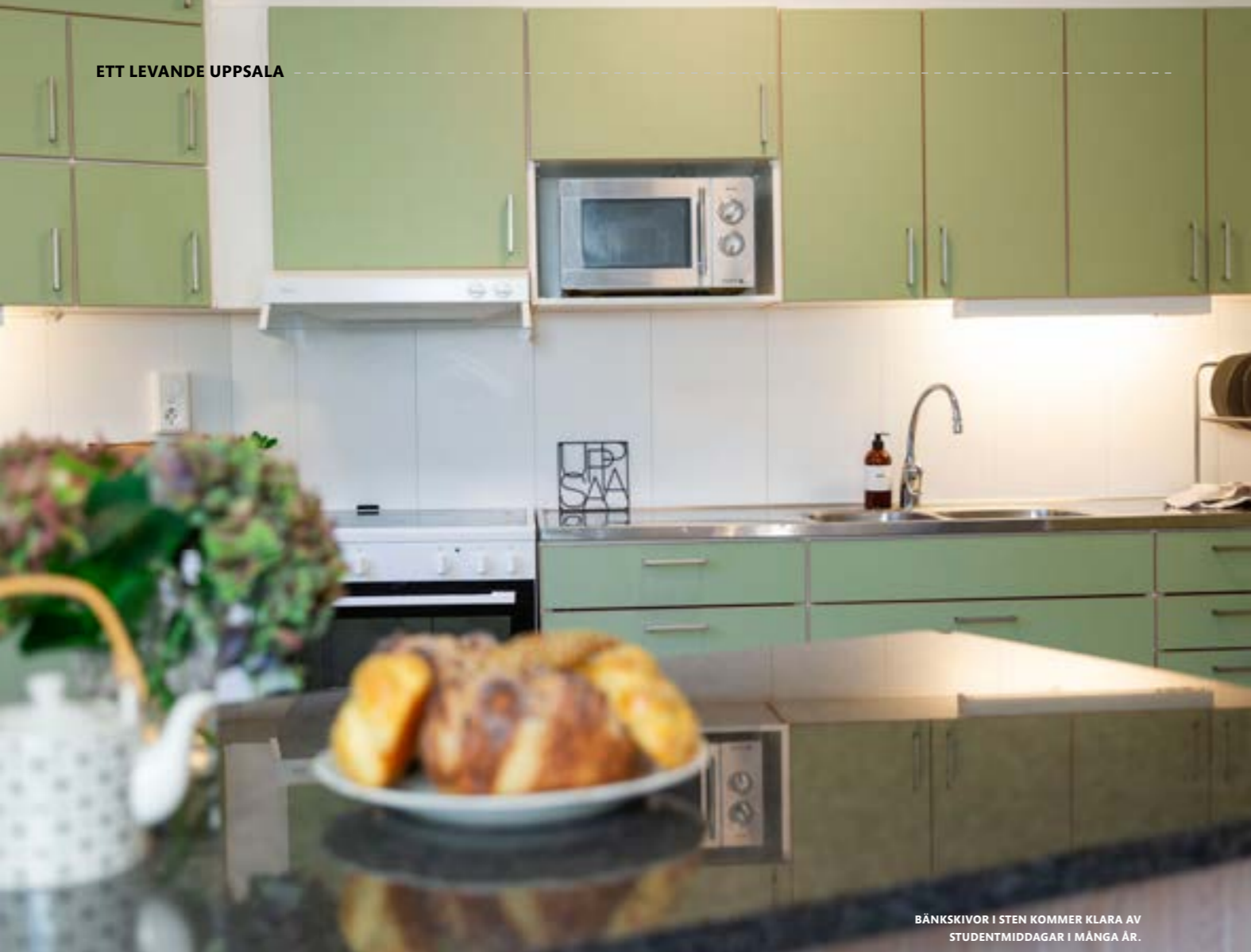
Välgörenhetsorganisationen Bruised Food Club kämpar mot matsvinn och hunger genom att samla in fullgod mat från företag och studentnationer som annars skulle slängas. Här kan du ta del av den maten och du betalar om du kan. Betalning sker via Swish eller kontant. Obs! Ta med egna matlådor/behållare.

**Plats:** Uppsala stadsbibliotek,

Mallas grupprum

**Tid:** fredag 29 december  
klockan 15:45-17:00





BÄNSKIVOR I STEN KOMMER KLARA AV  
STUDENTMIDDAGAR I MÅNGA ÅR.

## 70 ÅR AV TROGEN KÖKSTJÄNST – NU UTVECKLAR VI framtidens studentkök

På Uppsala universitet finns 28 000 helårsstudenter och för de av dem som behöver studentboende finns vi här.

På Uppsalahem har vi 4048 studentbo-städer varav 1 074 stycken är studentrum. Ett studentrum kan vara allt från 12 till 25 kvm. Bor man i ett studentrum bor man i en så kallad korridor där de boende delar kök och vardagsrum, ibland även toalett och dusch.

Att bo i korridor är ofta en väldigt rolig tid i livet men det är flera som bara mellanlandar några månader innan de letar sig vidare till något större och mer varaktigt boende. Många in- och utflyttar gör att studentrum och gemensamhetsytor slits lite extra och ibland kan de behöva fräschas upp.

På Uppsalahems äldsta studentområde, Studentstaden, har köken inte bytts ut sedan de byggdes på 50-talet. Många gånger har vi lackat om luckor och skruvat tillbaka trasiga gångjärn, över 70 år av glada studenter har satt sina spår. Synar vi köken i sömmarna kan vi hitta skeva luckor, sönderskruvade gångjärnshåll, nötta lister och skadat trä som inte går att reparera.

När vi renoverar gör vi det alltid med varsamhet. Återbruk står högt upp på agendan och vi tänker på hållbarhet för att

inte behöva byta komponenter i onödan. Studentkök behöver samtidigt vara extra tåliga och vi behövde ett koncept som kan anpassas till alla de studentkök som någon gång ska bytas ut.

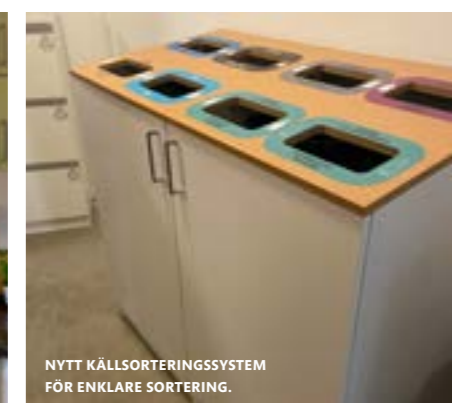
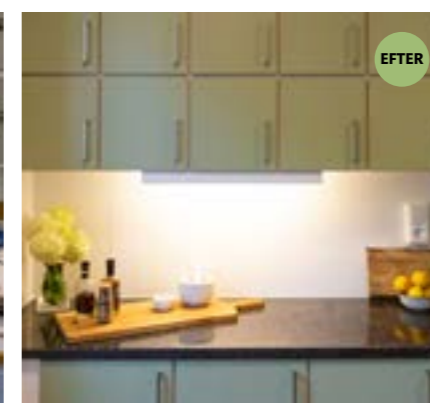
Modexa är en stor leverantör av kök och de har undersökt vad ett studentkök behöver för att klara av många år av slitage. Av den anledningen beslöt vi oss för att testa Modexas idéer på ett av våra studentkök.

Vi pratade även med studenterna som bodde där och frågade vad de ville ha. Bättre sorteringsmöjligheter och gröna luckor var några av de saker som kom upp.

För att påverka miljön så lite som möjligt beslöt vi oss för att behålla de gamla köksstommarna då de var i gott skick. De gamla luckorna gick tyvärr inte att rädda och ersattes av nya som dubbellackats för att vara extra tåliga. Bänkskivorna ersattes

med skivor i sten som tål tuff behandling under lång tid. Till köket installerades ett källsorteringssystem som kan anpassas utifrån studenternas behov så att det blir lättare att sortera.

Resultatet blev ett nytt flott kök där studenterna kan känna sig stolta att bo samtidigt som det håller många år framåt. Förhoppningsvis håller det lika länge som det gamla köket, eller om vi har tur, ännu längre.





# 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.



Fokus i arbetet har legat på hur vi själva kan återbruka sådant som fortfarande fungerar men som vi inte längre behöver i en lägenhet. Med hjälp av finansieringen har vi kunnat startat upp en intern återbruks-popup i Gottsunda. Dit har vi tagit till exempel överblivna handfat, spisar, lampkupor och garderober från våra lägenheter och sen låtit Uppsalahems fastighetstekniker och hantverkare hämta saker till andra lägenheter runt om i våra fastigheter. I popupbutiken kunde dessutom vår personal ta del av information som visade hur mycket vi minskar våra utsläpp genom att återanvända varor i stället för att köpa nya.

- Återbruk har flera utmaningar, allt från förvaring och lagersaldo till logistik. Men i stället för att fokusera på svårigheterna väljer vi att se hur vi kan lösa det långa vägen. Miljonprogrammets enhetliga struktur kan till och med göra det enklare att byta ett trasigt handfat mot ett återbrukat som inte kräver några Anpassningar eller nya hål i väggen. Säger Lars Gustafsson, projektchef hos Uppsalahem för renoveringar i Gottsunda.

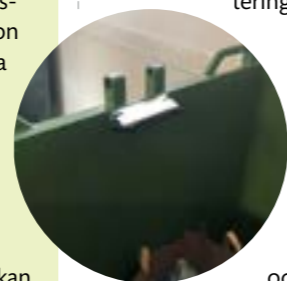
Syftet med popupbutiken är att försöka få in ett cirkulärt tänk genom att återbruka så mycket som möjligt av de produkter som annars skulle slängas och på så sätt slippa köpa nytt. Popupen görs tillsammans med Byggmästargruppen AB.

## ÅTERBRUK I GOTTSUNDA TACK VARE NETZEROCITIES

För att kunna arbeta mer med återbruk har Uppsalahem under 2023 fått EU-finansiering från NetZeroCities. NetZeroCities är ett initiativ från EU där målet är att bidra till hållbara städer i Europa.

## SENSORER I MILJÖSTUGOR – SÅ HAR DET GÅTT

Under hösten 2022 monterade Uppsalahem 200 sensorer på sopkärlen i utvalda miljöstugor i Stenhagen, Sala Backe och Luthagen. Det gjorde vi för att se hur kombinationen med sensor och AI (artificiell intelligens) kan förbättra avfallshandlingen.



Tack vare sensorerna har vi sett hur utsorteringen av matavfall och förpackningar fungerar och vi har tillsammans med Uppsalas Vatten och Ragnsells kunnat hitta bra lösningar för varje miljörum som är med i testet. Resultatet av lösningarna visade bland annat att sorteringen av sopor blev 18% bättre i dessa miljörum och att vi minskade restavfallet med 10%. Att kunna dra ner på hämtningarna av restavfall, som är det dyraste avfallet, gör att vi kommer kunna spara 200 000 kr årligen. Nu tittar vi på möjligheterna att skala upp projektet och införa sensorer i fler av våra områden för att optimera källsorteringen.

## INGA STORA SVARTA SOPSÄCKAR I MILJÖSTUGAN

Ibland hittar vi stora svarta sopsäckar i våra miljöstugor och de är ofta fulla med osorterade sopor. Alla sopor behöver sorteras innan de kastas vilket även gäller innehållet i svarta sopsäckar.



## App Bortskänkes

Vill du ha ett bättre begagnat piano, en barnsäng eller kanske en resväska, helt gratis! Då ska du kolla i appen Bortskänkes där saker enkelt byter ägare. I appen Bortskänkes kan du både få och skänka saker vilket gör att du både spar pengar och på naturens resurser.

Bortskänkes har 20 års jubileum i år och är Sveriges första sida för att skänka bort saker.

Bortskänkes finns i App store och Google play, och är även tillgänglig via [www.bortskänkes.se](http://www.bortskänkes.se).

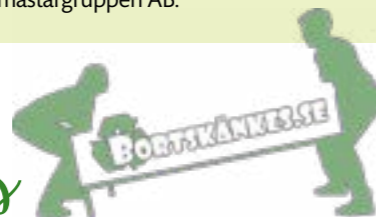


FOTO: GUNNAR SUNDGREN / UPLANDSMUSEET, BILD FRÅN TEGELBRUK I UPPSALA.

## RIVNINGSHOTADE TEGELSTENAR I STOCKHOLM BLIR HÅLLBARA HEM I UPPSALA!

Nu tar vi ett steg mot en mer hållbar framtid genom återbruk av gyllengula tegelstenar. Initiativet är en del av arbetet med att minska avfall, främja hållbarhet och bevara det som är tidstypiskt i bostadsområdena genom hållbara renoveringar.

Det är 150 år sedan dessa gula tegelstenar började tillverkas i Uppsala. Under mitten av 1800-talet blomstrade Uppsala som en industriell knutpunkt och de bördiga lermarkerna var perfekta för tegeltillverkning. Bergsbrunna tegelbruk blev en ledande producent av det karakteristiska gyllene fasadteglet.

På 1970-talet skulle Uppsalahem bygga 2500 nya bostäder i Gottsunda, och valet av det gula fasadteglet från Bergsbrunna bruk var självklart. Men nu nästan 50 år senare, vid renoveringen av en brandskadad fasad i Gottsunda, stod man inför en utmaning, Bergsbrunna tegelbruk hade sedan länge stängt och det var omöjligt att hitta matchande tegelstenar. De nya tegelstenarna som fanns att köpa passade varken i färg eller storlek och varje tegelsten fick kapas med 25 mm för att passa in i den gamla fasaden.

Den krångliga processen med att behöva använda fel sorts tegel ledde vår projektchef Lars på Uppsalahem att tänka i nya banor. För att få tips och idéer om hur vi kan få fram ett mer passande tegel till framtida fasadrenoveringar hörde han av sig till alla möjliga. Kort efteråt kom ett oväntat telefonsamtal från Stockholm. Kristinebergs idrottsplats skulle renoveras och de frågade om vi var intresserade av välbevarade tegelstenar? Den stora frågan blev, var det samma sorts tegelstenar som vi har i våra fasader i Gottsunda och svaret var - Ja!

Räddade från rivning fraktades under sommaren flera tusen gyllene tegelstenar

från Kristineberg till Uppsalahem. Väl på plats var vi tvungna att lösa nästa problem, förvaring. Våra förvaltare Anton och Wissam tog snabbt ta i problemet och ordnade tillsammans med fastighetsskötare Daniel förvaring på en gammal parkeringsplats i Ulleråker.

Många på Uppsalahem har varit involverade för att göra detta möjligt. Tack vare ett bra samarbete både inom företaget och över kommungränserna väntar nu de gamla tegelstenarna på att i framtiden få pryda fasader i Gottsunda och bidra till hållbara renoveringar.

FÖRVALTARE WISSAM OCH FASTIGHETSSKÖTARE DANIEL FÖRBEREDDE SNABBT EN AVSTÄLLNINGSYTA FÖR DE ÅTERBRUKADE TEGELSTENARNA I VÄNTAN PÅ ATT DE SKA ANVÄNDAS.







# GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

Nu närmar sig storhelgerna och genom att sätta upp granar i flera av våra områden vill vi sprida lite extra julstämning. Julen är även det perfekta tillfället att lära känna sina grannar, så varför inte passa på att bjuda in dem på glöggfika och umgås en stund?

Vi på Uppsalahem önskar er nu en god jul och ett gott nytt år.  
Tack för att ni gör våra hus till era hem!



**UPPSALAHEM**