

HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 1 | 2016

HEMMA HOS YOGIN
JULIA ILKE

4

MIDDAGAR
FÖR 10 KRONOR
PER PORTION

**HYRESRÄTT
ELLER BOSTADSRÄTT?**

MIKAEL RÅDEGÅRD

*Uppsalahems vd säger
tack och hej*

Styling By Bobutiken

2 RUM & KÖK I GULD OCH GRÖNT

UNDER 2015 FICK
93 SOMMARJOBBARE
möjligheten att ta steget in
på arbetsmarknaden och
samla värdefulla kunskaper
och meriter inför kommande
arbetsliv.

ÄR DU EN AV ÅRETS SOMMARJOBBARE?

Vill du också jobba med ett gäng härliga kollegor och bidra till trygga och bra hem. Då ska du söka sommarjobb hos oss!



Gå in på: www.upsalahem.se/sommarjobb Sista ansökan: 15 mars

FRÅGOR OM DITT BOENDE

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

FELANMÄLAN VI HJÄLPER DIG NÄR DET INTE FUNKAR!

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

JOURNUMMER

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

NYCKEL I TUB

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

STÖRNING

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

NYHETSBRIV & SMS

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

INNEHÅLL

Porträtt Yoga	4
Styling By Bobutiken	7
Gottsunda - färgglad 70-tals lägenhet	8
Det gröna bostadsbolaget	13
Laga middag för en tia	14
Ett levande Uppsala	16
Att bo i hyresrätt	18
Uppsala Hem informerar	20
Frågor & svar	22
Pyssel & knäp	23

HEMLÄNGTAN | NR 1 | 2016 | UPPSALAHEM'S KUNDTIDNING

ANSVARIG UTGIVARE Mikael Rådegård, vd Uppsala Hem CHEFREDAKTÖR Malin Berggren REDAKTION & PRODUKTION Uppsala Hems kommunikationsavdelning. GRAFISK FORM Stegforsdesign AB FOTO Alcro, Samir Hadji, Anna Hamilton, Anders Tukler, Daniel Östman E-POST hemlangtan@upsalahem.se POSTADRESS Uppsala Hem AB (publ). Box 136, 751 04 Uppsala VÄXEL 018-727 34 00 WEBB www.upsalahem.se ORG.NR. 556137-3589

UPPSALAHEM & BOBUTIKEN

Uppsala Hem 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

UTHYRNINGEN:

018-727 36 00
uthyrningen@upsalahem.se

Uppsala Hem Östra (Sala backe)

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

Uppsala Hem Västra (Eriksberg)

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

Uppsala Hem City

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

Uppsala Hem Södra

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

TELEFONTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

BESÖKSTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

WEBB:

www.upsalahem.se

OM JULIA

Namn: Julia Ilke
Ålder: 29 år
Bor: Luthagen
Aktuell med: Yogahuset

JULIA ÄR HEMMA I SIG SJÄLV

I februari i år gick Julias dröm om en egen yogastudio i uppfyllelse. Visionen för Yogahuset i Frodeparken är en mötesplats där alla ska känna sig välkomna. En plats att träna, meditera, umgås och ta en fika med andra yogisar.

HEM SOM MÖJLIGT OCH DÄRFÖR VÄLJER JAG ATT OMGEGNA MIG MED NATURMATERIAL OCH TAR TILL VARA PÅ GAMLA OCH ÄRVDA MÖBLER HELLRE ÄN ATT KÖPA NYA. OM JAG TILL EXEMPEL VILL KÖPA NÅGOT FRÅN IKEA SÅ KOLLAR JAG ALLTID OM DET FINNS ATT KÖPA PÅ BLOCKET FÖRST.

HUR FÅR MAN ETT GIFTFRITT HEM? Jag försöker att undvika plast så långt det bara går. Hålla städat eftersom damm samlar kemikalier. Genom att köpa secondhand istället för nytt så har en del kemikalier vädrats och tvättats bort.

VAD ÄR DINA PERSONLIGA FAVORITER I DITT HEM? Mina bästa investeringar som får mig att trivas extra bra är min säng helt i naturmaterial samt min mixer som gör fantastiska gröna smoothies till mig. Jag är också väldigt nöjd med mitt nyrenoverade badrum som blev så himla fint!

VAR ÄR DU HEMMA? I mig själv. Som praktiserande yogi kan jag väl nästan inte svara något annat?

HUR KOMMER DIN HÅLLBARHETSMEDVETENHET IFRÅN? Det går hand i hand med intresset för hälsa och en livsstil som är hållbar på alla plan. Redan som barn lärde mig mina föräldrar att det finns bra och dåliga val och jag anammade det tankesättet direkt.

NÅGOT SOM DU TYCKER ATT ALLA HEM MÅSTE HA? Känslan av kärlek och trygghet, allt annat är sekundärt.

VAR HAR DU BOTT, VAR BÖRJADE DET OCH VAR BOR DU NU? På gymnasiet började jag drömma om att resa till Indien. Så efter studenten jobbade jag ihop pengar och reste dit. Efter det har jag flyttat otroligt mycket, bott på folkhögskolor, i egna bostadsrätter, hyrt i andra hand samt bott i kollektiv ute på landet. Just nu bor jag med min son i en bostadsrätt i Luthagen, där jag trivs otroligt bra!

VAD GÖR ATT DU KÄNNER DIG HEMMA? Att jag kan slappna av och få vara mig själv.

HUR KOMMER DET SIG ATT DU VALT ATT ÖPPNA YOGAHUSET? Jag började med yoga när jag var 18 och sedan dess har yogan alltid funnit där. Jag började undervisa efter min resa till Indien och sen dess har det känts så självklart att jag ska dela yogan med andra. Att jag skulle öppna en egen studio och satsa på

VAD ÄR VIKTIGA INGREDIENSER I ETT HEM TYCKER DU? Harmoni och lugn i inredningen samt i relationerna mellan som dem som delar hemmet.

HUR SKULLE DU BESKRIVA DITT EGET HEM? Just nu är det compact living och minimalism som gäller. Jag och min son delar på en 1,5:a som jag har inrett i ljusa färger för att skapa en känsla av att det är större än vad det är. Jag strävar också efter att ha ett så giftfritt





det till 100 % var en tanke som kom till mig för ganska exakt ett år sedan. Mitt liv var inte på topp just då, men det positiva med kriser är att tvingas fråga sig själv vad man egentligen vill. Jag insåg att jag ville något helt annat och på min födelsedag när jag fyllde 29 år så bestämde jag mig för att när jag fyller 30 år ska jag må bra och leva mitt liv som den jag är, inte som den jag tror att andra vill att jag ska vara. Det har gått 10 månader sedan det beslutet, och det har varit de häftigaste, svåraste och bästa månaderna i mitt liv!

BERÄTTA OM VAD DINA DRÖMMAR ÄR?

Just nu känns det som att jag lever min dröm faktiskt. Sen finns det så klart mer ytliga drömmar om resor eller att ha råd med en bil eftersom det skulle underlätta min vardag så otroligt mycket. Men på det stora hela lever jag min dröm just nu.

VAD ÄR DET BÄSTA MED DITT JOBB?

Att det är så otroligt varierande! Att dra igång ett så stort projekt som det är att öppna Yoga-huset har gjort att jag fått använda mig av

alla mina förmågor. Det har gett mig väldigt mycket på ett personligt plan. Med hårt arbete och envishet har jag lyckats med något som många gånger under resans gång har sett ut som ett omöjligt projekt.

VARFÖR YOGA? Det frågar jag mig också då och då. Jag kan inte sätta fingret på vad det är med yogan som är så fantastiskt, det bara är det. Eller det finns så otroligt mycket att det inte går att välja ut några saker. Jag slutar aldrig förundras över hur yogan förändrar människors liv det till bättre och plockar fram styrkor i dem som de inte visste fanns.

KAN ALLA BÖRJA MED YOGA? Ja! Yoga kan göras på så många olika vis, yoga är en livsfilosofi och så mycket mer än de kroppsliga övningar som kanske är det man oftast förknippar det med. Alla kan hitta en yoga som passar en.

TRÄNINGSTIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG?

Ha tålmod med dig själv. Idag är många så stressade och vi är vana vid snabba lösningar.

Inom yogan finns dock inga genvägar utan vi bara måste ge oss tiden det tar för kroppen och själen att landa i vad yogan innebär för en.

JULIAS 5 YOGA TIPS!

Börja med att gå på lärarledda klasser så att du får lära dig hur man gör men framförallt för att läraren ska kunna korrigera dig så att du inte gör fel och skadar dig.

Nästa steg är att börja med en egen praktik och yoga själv med sin egen kropp som sin lärare.

Ha tålmod. Yoga tar tid och det finns inga genvägar.

Prova olika yogastilar och olika lärare, du kommer garanterat hitta en stil och en lärare som passar dig.

Ha kul! Om du inte kan le under tiden du gör yoga så tar du i för hårt. Det gäller även för livet i stort.

STYLING BY BOBUTIKEN

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



NORDISK PASTELL, STUDIO BLÅ, MIAMI DÉCO OCH GRÖNA DRÖMMAR Nytt år, ny årstid är lika med nya trender för inredningsintresserade. Alcro färg har tagit fram fyra färgteman, med fem kulörer i varje, inför 2016.

De tipsar också om att blanda matt med blankt, färgsätta olika väggar i samma rum med olika färger och strukturer. Vill du ha mer färginspiration? Läs mer på: trend.alcro.se



Kaktusen gör comeback

REDAN I 1930-TALET S sedan har intresset för kaktusar gått i vågor. Många har upptäckt dess stora variation i form, storlek och utseende, och just nu är kaktusar bland det trendigaste du kan ha i växtväg.

Kaktusar trivs bra i normal rumstemperatur, helst på en ljus plats. Vattna rejält och låt sedan jorden torka innan du vattnar nästa gång. Kaktusar tål inte att stå i vatten.

De kaktusar du köper i pyttesmå krukor förblir rätt små. Men om du planterar om dem, då kan de bli större.



Vill du göra om hemma?

BOBUTIKEN HAR ÖPPET alla vardagar, så välkommen in. Du kan även boka tid för inredningshjälp via bobutiken@uppsalahem.se eller 018-727 37 90.

BOBUTIKSEVENT

UNDER VÅREN 2016 kommer vi hålla öppet vissa lördagar i Bobutiken. Den 12 mars har du möjlighet att prata fiber med Open universe och samtidigt få råd och hjälp av Bobutiken. Vi bjuder på fika.

KOMMANDE EVENT!

12 mars
16 april
För mer information håll utkik på www.uppsalahem.se/bobutiken och gilla Uppsalahem på facebook så får du information om våra evenemang.

FÄRGSTARKT I GOTTSUNDA

I Gottsunda finns just nu en färgstark visningslägenhet öppen för att hyresgäster och besökare ska kunna se exempel på vad man kan göra för inredningsval i sin lägenhet.

Välkommen inspireras mer av vår visningslägenhet bredvid vårt områdeskontor på Stenhammars väg 6 i Gottsunda, vi har öppet alla vardagar från 8.00-16.30.

DEN HÄR TVÄRUMMAREN MED KOKVRÅ upplevdes vid första intrycket som lite trist och mörk med fönster mot norr, men har nu blivit en färgglad och varm lägenhet med hjälp av en liten budget och Bobutiken.

SOVRUMMET fick en mörkgrön metallic-tapet från Borås-tapeter. Sänggaveln byggdes med MDF-skiva, ett täcke,

tyg från Olssons tyger och en häftpistol. De loppisfyndade sängborden är målade med linoljefärg i svart och guld. Färgvalet i sovrummet är grönt med tunga gardiner i limefärg varav en gardin används som överkast. Sängkläderna från Jotex.se är vita och linnefärgade för att hålla en neutral bas. Kuddar i starkt lila bryter av och återkommer i vas och lila orkidéer.



»En 70-tals lägenhet får färg och delas in med rum i rummen.
Vardagsrummet blir både ett rum att umgås i
men också en arbetsplats med bra förvaringsutrymme.«

I VARDAGSRUMMET tapetserades med en grå tapet från Fiona. För att motverka bristen av ljus valde vi att använda mycket starka färger i detaljerna, framförallt orange och guld. Rummet delades in i tre olika delar; en sittgrupp med soffa och bord samt ommålad orange vintage-byrå med plats för dold TV, en matbordsdel med fällbord och plats för ett antal middagsgäster omgivna av orangea sammetsgardiner (tyg från Olssons tyger sydda av Ingallill i Bobutiken), samt en förvaringsdel med skrivbord längs ena kortväggen.

Soffan inköpt för 300 kronor på loppis kläddes om med tyg i svart-vitt samt skinnimitation från Olssons tyger och målades i guld, därmed blev den rummets mittpunkt. Soffborden inköpta på auktion i mässing och glas

bryter av mot den pampiga soffan. Sidobordet är en puff från Jotex.se i skinnimitation som kan användas som sittmöbel eller bord med bricka. All konst är fotokonst som är beställd på nätet som vi sedan ramat in.

Vi har inrett ett färgladd hem. Men det finns massvis av olika stilar att inspireras av, romantisk, modern, klassisk eller kanske natur? Har du inte hittat din stil ännu, så är det helt okej att kopiera någon annans stil.

VILKEN INREDNINGSTIL VILL DU HA? Du har väl inte missat att Bobutiken bjuder kostnadsfri inredningshjälp där vi hjälper dig med allt från att matcha ihop tapeter, golv till inredning. Vi tar fram din planlösning och tittar på vilka valmöjligheter du har i just din lägenhet.



**KÖPSTÄLLEN:
VARDAGSRUM**
Skrivbord, hylla, lampa, korgar - Ikea.
Spegelask - Zara Home. Anslagstavla - TGR.
Ljusstakar - H&M Home. Spegel svart konstskinn - Jotex. Kuddar - Rusta & Jotex. Puff i konstskinn - Jotex. Soffbord, lampa - auktion.

SOVRUM
Sängkläder - Jotex. Lila kuddar - H&M Home och Himla. Förvaring garderob - Ikea.
Plastfilm i garderob - Panduro.
Tavlor - Gallerix.

FÖRVARING I en av garderoberna i sovrummet satte vi in en enkel belysning som tänds när man öppnar garderoben. För att utnyttja garderobens yta till fullo, ställde vi dit en trådback. På toppen av trådbacken gjorde vi en hylla som klädes med plastfilm.

UNDER SÄNGEN finns plats för massa bra förvaring, vi använde oss av förvaringsbackar med små hjul som är enkla att dra fram. I dem kan man förvara det mesta. Vi valde att lägga sängkläder och handdukar i backen.

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.



DUSCHKLOCKA

DET HÄR ÄR EN PRYL som du inte hade en aning om att du behövde men som kan göra stor skillnad för både miljön och plånboken: duschklockan! Visste du att en femtedel av all energi i ditt hem går åt till att värma upp ditt varmvatten? Att duscha snabbare hjälper dig att reducera el- och vattenräkningen.

Duschklockan eller duschtimern kan köpas i dagligvaruhandeln och hjälper dig att hålla koll på hur länge du duschar. Om en familj på 4 personer duschar 5 min snabbare per person så tjänar familjen över 5000 kr per år! Du kan räkna ut hur mycket pengar din familj kan spara beroende på hur många minuter ni reducerar duschandet genom att gå in på www.eon.se/privatkund/Energieffektivisering/energibesparing-med-svenska-folket/sparavarmvatten/.

TIPS FÖR ATT MINSKA VATTEN OCH ELFÖRBRUKNINGEN

- Duscha kortare än du gör idag
- Byt ut kranar och munstycken mot nya vattensnåla
- Byt ut alla dåliga packningar i kranarna hemma

Återvinn ditt metallskrot

AV DESSA ALTERNATIV är det bara tre saker som man faktiskt får slänga i metallåtervinningen i miljöstugorna. **KAN DU GISSA VILKA?** Alla de andra sakerna ska tas till kommunens återvinningsstationer.

- Marschallhållare
- Metallburkar med färgrester
- Sprayburk som har slut på gas
- Chipspåsar som ser ut som metall
- Stekpannor
- Metalltub med kork av plast
- Plåthinkar
- Bestick
- Värmeljuskoppar

RÄTT SVAR: Sprayburk som har slut på gas. Är det gas kvar ska den lämnas in på kommunens återvinningsstation. Metalltub med kork av plast. Plastkorken ska sitta kvar för att minska dålig lukt. Korken brinner upp när metallen

smälts ner. Chipspåsar som ser ut som metall är oftast gjorda av mjukplast. Man kan prova att skrynkla ihop påsen, behåller den formen av en boll så är det metall men vecklar den ut sig så ska den sorteras som plast.

MÄRKNING- SVENSKT SIGILL



SVENSKT SIGILL ÄR EN KVALITETSSTÄMPEL för att produkten har producerats med lite extra omtanke när det kommer till livsmedels-säkerhet, djuromsorg och minskad miljöpåverkan. Genom att producera och köpa mat med märket svenskt sigill så bidrar man till en utveckling för bättre mat.

Svenskt sigill har en bonusstämpel som kallas svenskt sigill klimacertifierad. Hittar du den på varan har åtgärder för att minska klimatpåverkan tagits för att ta fram varan.

Köttguiden med WWF

KÖTT HAR ALLTID FUNNITS på den svenska menyn och det bidrar med viktiga näringsämnen i kosten. På senare år har köttkonsumtionen ökat kraftigt per person och ligger idag på mer än vad livsmedelverket rekommenderar för hälsan och på mycket mer än vad planeten tål i längden.

Det har nog varit svårt att undgå att kött är en miljöbov men genom att äta rätt mängd och rätt sorts kött så kan man minska både koldioxidutsläppen och må bättre. Till hjälp för att bli guidad i köttjungeln så har WWF tagit fram något som heter köttguiden. Köttguiden visar hur olika typer av kött påverkar djur och miljö och gör det lättare



för dig att göra klokare beslut. Köttguiden visar med röd, gult eller grönt ljus hur bra eller mindre bra ett köttalternativ är och visar även vilken typ av tex nötkött du ska leta efter om det är nöt du vill köpa. Som en bonus innehåller köttguiden massa annan fakta kring kött och miljö samt visar på vad du kan ersätta kött med men som ändå innehåller lika mycket protein.

Köttguiden finns både som PDF och som APP och den är väl värd att ladda ner för att ha hjälp när du väl ska göra veckans inköp.

Gå in på www.wwf.se/kottguiden och läs mer om köttguiden så har du mer kunskap kring vilket kött som är bra och dåligt för dig och miljön nästa gång du handlar.

LAGA MIDDAG FÖR EN TIA

Genom att laga mycket mat, använda rätt råvaror och planera kan bra mat kosta lite. Här är fyra maträtter som är billiga, men samtidigt bra för kroppen.



ROTSSELLERIBURGARE (4 PORTIONER)

500 g rotselleri (ca ½)
1 pkt bacon, ca 120 g
8 brödskivor
1 avokado
100 g rödkål
olja/smör för stekning
salt

Börja med att skala rotsellerin. Skiva sedan rotsellerin i 1,5 cm tjocka skivor. Pensla med olja och lite salt. Lägg rot-

sellerin på grillgaller eller i stekpannan på medelvärm. Om du steker – tänk på att fylla pannan max 2/3 för att rotsellerin ska stekas och inte kokas. Stek tills att de fått färg, mjuka men med en lätt kärna i mitten. Stek baconskivor.

Rosta brödet. Mosa avokadon eller ha den i skivor. Skiva rödkål i tunna skivor.

Servera varje rotselleriskiva med bröd, avokado, baconskivor och rödkål.



UGNSKYCKLING (4 PORTIONER)

1 hel färsk svensk kyckling
salt
peppar
rapsoja
1 kg potatis
4 dl mellanmjölk
2 msk vetemjöl
4 skalade morötter
1-2 tsk kinesisk soja

Ta ut kycklingen ur sin förpackning och lägg i en ugnssäker form med lock. Har du ingen form så går det bra på en plåt också – men den blir inte lika saftig.

Salta och peppra efter behag samt ringla 2 msk rapsoja (ej kallpressad) över kycklingen. In i ugnen 150 grader – 1,5-2 timmar. Skala potatisen och skär i klyftor. Lägg på plåt med lite salt och olja. In i ugnen längst ner, under kycklingen i cirka 30 minuter. För finare färg kan plåten ställas högre upp de sista minuterna. Om du har en liten ugn kan du istället koka potatisen.

Kycklingen är färdig när kycklingkötet inte längre är rosa samt släpper från benen. Häll över kycklingskyn i en liten kastrull, vispa i mjölet och häll sedan i mjölken. Låt koka på låg värme ca 3 minuter och smaka av med sojasås och eventuellt salt.

Servera och njut med färskrivna morot. Om du vill: Använd kycklingskrovet till att koka egen buljong.

GUL LINSSOPPA MED SMAK AV CITRON OCH KOKOS (4 PORTIONER)

240 g gula linser (4 dl)
400 g potatis
440 g morot (6 st medelstora)
2 små gula lökar
3 st vitlöksklyftor
1 röd chili
2 st citrongräs
800 ml kokosmjölk (vanlig ej light)
olja till stekning
4 dl vatten
½ - 1 tsk salt

Om du har tid – Lägg gärna de gula linserna i blöt ca 1 timme innan tillagning.

Skala potatis, morot och lök. Skär i skivor och slantar, en halv centimeters tjocklek. Finhacka vitlök och chili. Skala bort det översta lagret från citrongräset och finhacka den innersta och nedersta stammen. Den gröna övre delen kan vara med under kokningen men ska plockas bort innan servering.

Fräs hackad vitlök, lök och chili i olja någon minut. Tillsätt morötter och potatis och fräs ytterligare någon minut. Lägg i linserna och rör runt. Häll sedan i kokosmjölk och vatten. Låt puttra tills linserna är mjuka och potatis och morot har ett litet tuggmotstånd kvar. Smaka av med salt.

6 TIPS FÖR DIG SOM VILL ÄTA BILLIGARE

- 1 Använd all mat!
- 2 Planera maten vecka för vecka
- 3 Köp bananer vid extrapris och slanta upp och frys in. Perfekt för smoothies.
- 4 Glömmer du ofta rester i kylan? Satsa på genomskinliga burkar i glas så att du lättare ser vad du har i kylan, förhoppningsvis glömmer du då inte bort maten.
- 5 Köp mat och skippa snacks, godis, läsk och bakverk. Godis och läsk är riktiga miljöbovar – det går åt mycket energi att göra och transportera dessa sötsaker, men ger oss ingen näring. Är du sugen på något extra – poppa egna popcorn i kastrull, billigt och gott.
- 6 Tänk kilopris. Ofta kan du exempelvis köpa en färsk laxsida för 100-150 kr kilo. Skiva upp i portionsstorlekar och frys in. Mycket godare och billigare jämfört med alternativen från frysdisk.



SPAGETTI VERTE (4 PORTIONER)

Pasta för 4 portioner, gärna spagetti
6 dl gröna ärtor (300 g)
1,5 dl solrosfrön/ca 90 g
2 st vitlöksklyftor
4 tsk olivolja
½ buljongtärning
parmesanost till servering

Koka spagettin enligt förpackningen men salta inte. Häll av vattnet.

Koka upp 2 dl vatten med ½ buljongtärning. Lägg de gröna frysta ärtorna i kastrullen och ta bort från plattan, låt stå och tina i ca 3 minuter. Rosta solrosfrön genom att lägga solrosfrön i en stekpanna utan olja på medelvärm. Rör om hela tiden så att fröna får en jämn färg. När de flesta är gyllenbruna – tag bort från pannan. Mixa gröna ärtor med nästan alla solrosfrön (spara lite till servering).

Fräs finhackad vitlök i olivolja i stekpannan. Blanda i spagettin och ärtröran – servera med rostade solrosfrön, olivolja och riven parmesanost.

ATT HA HEMMA

Ha alltid varor i skafferi och frysen så behöver du inte handla färdig snabbmat – det sparar du mycket pengar på.

Torrskafferi:

Konserverade tomater, tonfisk, majs, bönor såsom stora vita bönor och kidney – bönor. Linser. Något slags mjöl såsom vetemjöl. Havregryn. Popcorn för kastrull (ej mikropop).

Kyl: ägg, potatis, morötter och vitkål.

Frys: fisk, gröna ärtor och broccoli.

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.

Nya Eriksberg med både renoverade och nya lägenheter

PLANERNA FÖR NYA ERIKSBERG har fortsatt under året. Området som byggdes under framförallt 1960-talet ska nu bli en större, mer levande och tillgänglig stadsdel. Kommunen har under hösten 2015 upprättat ett planprogram och Uppsalahem har lämnat

in en planansökan för ändrad detaljplan som ska bli startskottet för ett nytt Eriksberg. Det kommer att innebära renovering av cirka 450 lägenheter på Granitvägen och Marmorvägen, och ungefär 600 nya hem.



Hipp hipp hurra, 70 år!

I ÅR FYLLER UPPSALAHEM 70 ÅR!

Det kommer att firas under året och du som hyresgäst kommer att få ta del av det. Håll utkik längre fram för aktiviteter och bra erbjudanden i samband med firandet.

NÄRA TILL ALLT ÄR NÄRA TILL HANDEL

NÄR UPPSALAHEM BYGGER NYA områden så planeras det inte bara för bostäder utan även för handel och service. Närhet till förskola, den kvällsöppna servicebutiken och möten med andra människor är viktigt för att skapa attraktiva boendemiljöer. Just nu bygger Uppsalahem cirka 1 500 m² nya lokaler i bland annat Kungängen och Stenhagen. Uppsalahem har lokaler av alla storlekar, från den lilla kontorslokalen på 10 m² till stora och öppna lokaler som till exempel Frodeparkens förskola med 870 m² där det finns plats för fler än 60 barn.

FÖRDELNING AV LOKALHYRESGÄSTER

Förskola, utbildning 30%
Kontor 14%
Dagligvaror 6%
Restaurang & Café 7%
Butiker 17%
Hälsa, friskvård 8%
Övrigt (Hobby, fritid, förening m.fl.) 19%

Kolla in de kommande eller nyligen öppnade lokalhyresgästerna hos Uppsalahem. Kanske hittar du ett guldkorn nära dig.

Yogahuset	Yogastudio för utövande på egen hand eller i klasser	Jan 16- Stationsgatan 46
Hemfrid	Hushållsnära tjänster såsom städning, trädgårdshjälp och barnpassning. Besökskontor	mar-16 Stationsgatan 42
Retrolyckan	Butik med härlig retroinredning	jun-16 Tunagatan 2
Rosendal 17 Kök och Bar	Restaurang	okt-15 Rosendalsvägen 17
Campusbokhandeln	Bokhandel med försäljning av ny samt begagnad kurslitteratur	jan 16 Kungsgatan 13
Brantans Servicebutik	Nyckelservice, sko- och urmakeri mm	nov-15 Brantingstorget 17
Familjeläkarna	Vårdcentral	nov-15 Hällbygatan 31 B
Citysallad	"Nyöppning" Ombyggd lokal Försäljning/servering av matig sallad	mar-16 Mimmi Ekholmsplats 15
Waldorfskolan	Fritids och labbsal för skolans elever	jan-16 Hågavägen 192
Karlsro Scoutkår	Scoutverksamhet	jan-16 Hågavägen 192
Studentfracken	Uthyrning av frackar via webben. Lokalen är kontor och showroom	nov-15 Storgatan 1
Yrkesutbildn. FMT-metoden	Funktionsinriktad musikerterapi, rådgivning inom färgpsykologi mm	feb-16 Dirigentvägen 1



Spaden i marken för Gjutarängen

I DECEMBER satte Uppsalahem spaden i marken för 185 nya härliga hyresrätter. Till hjälp hade vi barnen från Hällby förskola som satte igång att skapa en stor blomkruka som ska stå i området när det är klart. Gjutarängen kommer att bli den sista etappen som byggs vid Mimmi Ekholms plats, ett häftigt hus med industrikaraktär och en förskola på gården.

UPPSALAHEM STARTAR BYGGANDET I ÖSTRA BÄCKLÖSA MED 224 HYRESRÄTTER

UPPSALAHEM BRÖT UNDER ÅRET ny mark i Östra Bäcklösa, som ligger mellan Ultuna och Sunnersta. Totalt kommer Uppsalahem att bygga närmare 700 hyresrätter i området under en femårsperiod. Förutom bostäder planeras det också för en kommunal skol- och förskoleverksamhet samt ett nytt kvarterstorg med lokaler. Alla kvarter och gator kommer att namnges efter olika skalbaggar och Uppsalahems första kvarter heter Cinnobern och Dykaren.



Byggandet av Åpromenaden är inne på slutspurten



KVARTERET ÅPROMENADEN är beläget vid Kungsgatan i stadsdelen Industristaden. Området ingår i en utvidgning av stadskärnan med omvandling från ett industriområde till

tät kvartersstad. Under sommaren och tidig höst 2016 kommer Åpromenaden med sina 279 lägenheter stå klart för uthyrning.

PÅ GÅNG I UPPSALA

SKRIDSKOÅKNING i Botaniska trädgården Om vädret tillåter så spolas is alldeles framför pelartrappen till Orangeriet i Botaniska trädgården. Öppetider kl 9-19 med ingång vid grindarna Norbyvägen och Thunbergsvägen 6. Kom gärna och prova på att åka lite skridskor i en fin miljö.
Datum: 13/2 - 6/3

HELA VÄRLDEN BRINNER På Upplandsmuseet går det varje tisdag till söndag, att se en utställning om mod och rådsla. Utställningen med utgångspunkt i Astrid Lindgrens krigsdagböcker tar upp vår tids stora frågor kring krig och vart ifrån det kommer. **Datum: pågår fram till den 15/5, kl 12-17**

AGNES CLEVE KONSTVISNING FÖR FAMILJER MED DE MINSTA En visning av konstnären Agnes Cleve på Uppsala-konstmuseum som är anpassat för familjer med barnvagnar. Visningen är anpassad på ett lekfullt sätt för att väcka nya känslor och tankar både hos stora och små.
Datum: 4/3 kl 13-13:30

UGGLOR I MOSSEN? Är du intresserad av ugglor så har Biotopia den perfekta aktiviteten, uggelevant! Här kan du få tips på var man hittar ugglor, vad de äter, vilka som bor här i Uppsala mm.
Datum: 5-6/3, kl 11-17

MOTIONSANSÅ På Fyris Park kan du motionsdansa till Hedins orkester, så dra med dina vänner kom och dansa loss samtidigt som du får din mottion.
Datum: 10/3, kl 13-17

PÅSKÄGGSORIENTERINGEN Då var det snart dags för den årliga påskäggsorienteringen. Som vanligt kommer vi finnas på plats. Ta med hela familjen och gå rundan, brickor kommer att finnas till försäljning längre fram för 80 kr st. Korv med bröd och dryck samt ett fint påskägg ingår i priset. **Datum: 24 /3 kl 13-16**

HYRA BOSTAD I UPPSALA

Det finns olika sätt att bo i lägenhet eller i hus. En lägenhet som du hyr kallas för hyresrätt, en köpt lägenhet är en så kallad bostadsrätt. Om du köper ett hus kallas det äganderätt. I Uppsala finns det mest bostadsrätter och bara en fjärdedel av bostadsmarknaden är hyresrätter. Uppsalahem är det företag som både äger och bygger flest hyresrätter i Uppsala.



STADEN VÄXER MED MÄNNISKORS OCH FÖRETAGS RÖRLIGHET

Uppsala är en storstad med över 200 000 invånare som bara fortsätter att växa. Prognoserna visar att Uppsala år 2030 har mellan 245 000 och 260 000 invånare. Det innebär 2 500–3 500 nya invånare per år de kommande femton åren.

Med en växande stad ökar även efterfrågan på bostäder. Uppsala har en lägre andel hyresrätter än de flesta andra städer i Sverige samtidigt som Uppsalaborna är

yngre än genomsnittet. Därför är efterfrågan på just hyreslägenheter extra stor och Uppsalahem är idag en av de som bygger flest hyresrätter i hela Sverige.

UPPSALAHEM SOM SAMHÄLLSBYGGARE

I ett kommunägt aktieföretag är det kommunfullmäktige som beslutar om de direktiv bolaget ska arbeta efter, ett direktiv är att Uppsalahem ska bygga fler hyresrätter. Målet är att bygga ca 500 nya hem varje år. Men i övrigt så fungerar Uppsalahem precis som

vilket annat företag som helst. Vi ska gå med vinst och måste följa exakt samma lagar, regler och krav som alla andra som bygger och hyr ut bostäder. Det inkluderar allt från markköp till bygglov och hur hyran sätts.

För att finansiera byggandet av alla nya bostäder tas en viss del från egna pengar men den största delen av finansieringen tas från lån. På så sätt kan vi bygga bostäder och skapa goda boendemiljöer åt de människor som nu och i framtiden väljer att leva och bo i Uppsala.

HYRESRÄTT VS BOSTADSRÄTT

VAD ÄR EN HYRESRÄTT?

En hyresrätt ägs ofta av ett företag. Att bo i en hyresrätt har många fördelar. Du behöver varken lägga ut massa pengar för att köpa in dig i föreningen som äger bostaden och du behöver inte heller själv stå för kostnaden om det händer något oväntat i din lägenhet. Hyresvärden står alltid för alla reparationer och byte av trasiga golv, tak, vitvaror, sanering av skadedjur mm så länge det inte är skador som uppkommit på grund av vårdslöshet från hyresgästen. Hyresvärden är den som tar kontakt med hantverkare och gör beställningar på vad som behöver åtgärdas vilket gör att du själv inte behöver ringa runt.

UNDERHÅLL AV DIN BOSTAD

I en bostadsrätt bekostar du alltid alla renoveringar själv. I en hyresrätt är det hyresvärdens ansvar att underhålla bostaden och hyresvärden bestämmer när det är dags att renovera. Vill man renovera själv så går det att fråga om lov hos hyresvärden för det man planerar att göra. Hos Uppsalahem har man rätt att byta ut bland annat golv och tapeter utan extra kostnad efter en viss tids slitage. Känner du inte till när detta byte får göras i just din lägenhet så hör gärna av dig till Bobutiken där de hjälper dig.

HUR SÄTTS HYRAN?

Man betalar en månadskostnad oavsett om man bor i en bostadsrätt eller en hyresrätt. I bostadsrätten tar man ut en avgift för att täcka föreningens kostnader. Hyran i en

hyresrätt sätts olika beroende på företaget som hyr ut men hos ett allmännyttigt bolag förhandlar man alltid med hyresgästföreningen om hyran. Hyran grundas då på bland annat vad bygget har kostat, byggår, läge, storlek, skick, gemensamma utrymmen, balkong, hiss, närhet till kommunikationer och service mm.

VAD GÅR HYRAN TILL?

I en bostadsrätt ska avgiften täcka föreningens kostnader. Det betyder att avgiften går till föreningens lån, drift och utvändigt underhåll för fastigheten medan man betalar övriga utgifter ur egen ficka. I en hyresrätt ska hyran täcka kostnad för fastighetsskatt och drift samt invändigt och utvändigt underhåll för hela hyresvärdens fastighetsbestånd.

Trots att det varje år tillkommer en liten hyreshöjning om man bor i hyresrätt så är det ekonomiskt säkrare att bo i en hyresrätt eftersom man varje månad har samma hyra. I en bostadsrätt får man vara beredd på att betala mer på eventuella lån och amorteringar om räntorna stiger och behöver föreningen ta lån så blir det bostadsägarna som får betala av lånen. Skulle det dessutom hända något i bostaden får bostadsägaren själv bekosta det eftersom det inte ligger inbakat i avgiften. I en hyresrätt är det så enkelt att du bara betalar hyran och inget mer.

Att ha ett förstahandskontrakt på en hyresrätt är med andra ord inte så tokigt utan en stor säkerhet för dig som hyresgäst.

Vilket ansvar har du när du bor i hyresrätt?

Du ansvarar för att ta hand om din lägenhet och se till att ha en hemförsäkring. I ditt ansvar ingår också att tömma och rensa golvbrunnen i badrummet för att slippa stopp, byta säkringar och lampor samt att byta filter till köksfläkten (du får filter av Uppsalahem). Du har även ett ansvar gentemot grannar att inte störa och visa hänsyn. Vid överslitage eller skadegörelse i lägenheten blir du skyldig att betala. Likaså om du inte anmält ett fel eller brist som leder till en större skada.

EL OCH SÄKRING

Om strömmen går i din lägenhet beror det troligtvis på att jordfelsbrytaren eller en säkring har slagit ifrån. Det går ofta att räkna ut vad som har orsakat felet genom att titta i elcentralen.

RENSAR AVLOPPET

I hyresgästens vårdplikt ingår att rensa vattenlås. Ibland kan det vara svårt, som när man är äldre. Många hyresvärdar hjälper hyresgästerna i sådana lägen. Be om hjälp!

LYSRÖR OCH LAMPOR

Det är hyresgästen som ska byta både glödlampor och lysrör.

KOM IHÅG! För att både du och dina grannar ska trivas och känna sig trygga. Gör alltid en felanmälan om du upptäcker fel både i och utanför fastigheten.

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.

I år testar Uppsalahem nya sandsorter och vi har köpt in nya stål till våra maskiner för att minska halka vid plogning. Vi sandar allt vad vi kan och vill uppmana alla att vara försiktiga i halka och snö så att det inte händer en olycka.



Akta så du inte halkar!

ANVÄND BRODDAR

Över hälften av alla olyckor som sker på gångvägar, trottoarer och liknande (i åldersgruppen 45-74 år) är på grund av snö och is på gator. Genom att använda ett bra halkskydd minskar du risken för att råka ut för en olycka.

DE BÄSTA BRODDARNA!

Det finns en mängd olika broddar för skor och det kan vara svårt att välja rätt typ av halkskydd. Hemlängtan har försökt att ta reda på vilka broddar som är de bästa! Inte helt lätt, för alla broddar passar inte på alla skor. Men tester gjorda av brevbärare, maratonlöpare och PRO ger alla Spring Yards broddar högt betyg, de finns bland annat att köpa hos Clas Ohlson.

KÖP CE-MÄRKTA HALKSKYDD

För att en personlig skyddsutrustning ska få säljas i Sverige och andra EES-länder måste den uppfylla vissa säkerhetskrav och vara CE-märkt.

På den här hemsidan kan du fördjupa dig: www.halkskyddforskor.se



TACK FÖR ATT DU BOTT SÅ LÄNGE HOS OSS!

BONUS TILL DIG SOM VARIT UPPSALAHEMKUND I ÖVER 30 ÅR. Bonus (kvarboenderabatt), betalas ut till dig som bott hos Uppsalahem i minst 30 sammanhängande år. Bonus betalas ut tidigast det trettioförsta året efter inflyttning. Till exempel inflyttning 1985 ger utbetalning 2016.

Bonusen dras från hyran i juni och december enligt nedan.

- 31-40 år: 1 200 kr (2 gånger/år)
- 41 år och mer: 1 800 kr (2 gånger/år)

Du som kund måste själv anmäla att du vill ha kvarboenderabatten. För att få ta del av bonusen, måste man komma in med underlag som styrker boendetiden hos Uppsalahem. T ex kopior av hyreskontrakt eller utdrag ur folkbokföringen samt personbevis. Utdrag ur folkbokföringen före 1991 kan beställas från Landsarkivet.

Underlaget för bonus skickas sedan till: Uppsalahem och har du frågor kring din kvarboenderabatt kontakta oss.

HAR DU FRÅGOR OM BREDBAND, TV ELLER TELEFONI VIA FIBER?

Eller bara nyfiken på tjänster och leverantörer som finns att välja på, kom och träffa Madeleine Wall från Open Universe i Bobutiken mellan kl 10-15, lördagen den 12 mars.

vi snabbt få ut information som rör vissa fastigheter så skickar vi den informationen via sms.

PS! När du ändå är inne på webben, titta runt lite och kom gärna med synpunkter och förslag på förbättringar!

LOGGA IN PÅ MINA SIDOR på www.upsalahem.se och se över att du har rätt e-post adress och rätt mobilnummer inlagda. Uppsalahem tänker hållbart och en del av det är att minska användningen av papper. Därför skickar vi mer och mer hyresgästinformation som inte står i Hemlängtan via e-post. Behöver

Tack och hej från mig!

MIKAEL, NU SKA DU GÅ I PENSION - HUR KÄNNS DET?

- Oj, överkligt! Jag har ju alltid jobbat, så jag är lite spänd på hur mina dagar ska se ut nu. Men min fru går i pension samtidigt som jag, så vi är två som får möta världen i en ny roll!

VAD KOMMER DU TA MED DIG FRÅN UPPSALAHEM?

- Jag gillar ju att bygga, så alla spadtag för nya hem har en speciell innebörd för mig. Mitt första spadtag var på Mimmi Ekholms Plats, nu är vi nästan klara där med 600 nya hyresrätter. Sen det sista spadtaget i Bäcklösa, där vi påbörjat 700 nya hyresrätter.

Jag är också glad för att vi satte lite mer färg på Uppsalahem, att se våra färggranna bilar åka runt i Uppsala, för att ge våra kunder bra service, det gör mig stolt.

Sen kommer jag också minnas vår enorma

fiberinvestering - genom det får alla Uppsalahems kunder tillgång till ett modernt och öppet nät.

EKONOMISKT GÅR DET JU BRA FÖR UPPSALAHEM - FÖR BRA?

Uppsalahem måste gå med vinst om vi ska mäka med investeringar som kommer både Uppsala-bor och hyresgäster till godo. Och 2015/2016 avstod vi från den årliga hyresjusteringen - så i stort och smått försöker vi göra alla nöjda!

TILL SIST, HAR DU NÅGOT TIPS TILL STEFAN, UPPSALAHEMS NYE VD SOM BÖRJAR I AUGUSTI?

- Jag har själv varit ute och praot en del för att möta våra kunder i vardagen - det har varit en viktig del för att verkligen förstå den betydelse Uppsalahem har. Vi arbetar med människors hem, det måste alltid vara styrande!

Namn: Mikael Rådegård

Ålder: 63 år

Gör: vd på Uppsalahem fram till 23 mars

Aktuellt: snart pensionär

FRÅGOR & SVAR

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

Jag har hört att det ska renoveras där vi bor, ryktet går men vi har inte fått information om när från Uppsalahem?

INNAN VI BÖRJAR en ombyggnad i ditt område får du förberedande och löpande information i form av både möten och brev. Vi vill alltid ha en bra dialog både med er hyresgäster och Hyresgästföreningen för att ombyggnadsprocessen ska bli så smidig om möjligt och alla ska vara nöjda med resultatet. När det är möjligt får du som hyresgäst chans att besöka en visningslägenhet och ta ställning

till huruvida du vill bo kvar efter ombyggnaden eller inte. Du får också möjlighet att boka in ett hembesök med ombyggnadssamordnaren där du kan framföra dina önskemål och synpunkter inför ombyggnaden. När du berörs av en ombyggnad får du all denna och mer ingående information om hur processen ser ut och hur du går till väga och påverkas av de olika stegen i processen.

Vi har haft en del försäljare som knackat på dörren och dessutom har några sagt att de kommer från Uppsalahem, stämmer det?

IBLAND FÅR VI VETA att det pågår dörrförsäljning i våra områden, vi vill påpeka att Uppsalahem inte har något samarbete med försäljare. För att skydda dig mot oseriösa säljare ska du alltid fråga om legitimation.

Vid hemförsäljning är det du som hyresgäst som själv tar ställning till köpet och innan du köper något kan det vara bra att känna till vilka rättigheter du har som köpare.

Om dörrknackaren säger att de är från Uppsalahem så ska de ha aviserat i förväg samt visa legitimation. Blir du osäker så kontrollera med oss innan du släpper in någon i ditt hem.

Det har varit is på mina fönster-rutor i lägenheten nu när det var kallt ute. Varför blir det såhär? Behöver jag göra en felanmälan?

DET KAN BLI IS både på insidan och utsidan av fönster. Det beror på kondens och väder. Det är oftast inget att oroa sig för. Men såklart kan du alltid kontakta oss med frågor. Här kommer en fördjupning om is och fönster.



INVÄNDIG KONDENS Gamla fönster får ibland, främst under den kalla årstiden, kondens på det inre glaset. Detta beror på att fönstret isolerar dåligt och att det inre glaset är mycket kallare än luften i rummet. När varm och fuktig ineluft träffar kallt glas uppkommer kondensutfällning. Andra orsaker till invändig kondens kan vara dålig ventilation, hög luftfuktighet eller till exempel gardiner som hindrar luftcirkulationen intill fönstret. Fönster är konstruerade för att klara regn och fukt på utsidan men inte för att motstå långvarig kontakt med fukt på insidan. Om invändig kondens förekommer under lång tid, kan fönstret ta skada.

UTVÄNDIG KONDENS Energieffektiva fönster hindrar rumsvärmen från att stråla ut vilket gör

att det yttre glaset blir mycket kallare än i äldre fönster med sämre isoleringsförmåga. När det är kallt och stjärnklart, förlorar det yttre glaset värme genom utstrålning mot natthimlen. Temperaturen på det yttre glasets yta sjunker under lufttemperatur och under luftens daggpunkt. Om luftfuktigheten samtidigt är hög, sker kondensutfällning mot den kalla rutan. Om glasets yttemperatur sjunker under noll grader kan iskristaller bildas på rutan vilket kan inträffa under höst och vår när det är mycket fuktigt ute och natthimlen är stjärnklar.

Utvändig kondens är inget skadligt utan endast ett bevis på fönstrets goda isoleringsförmåga.

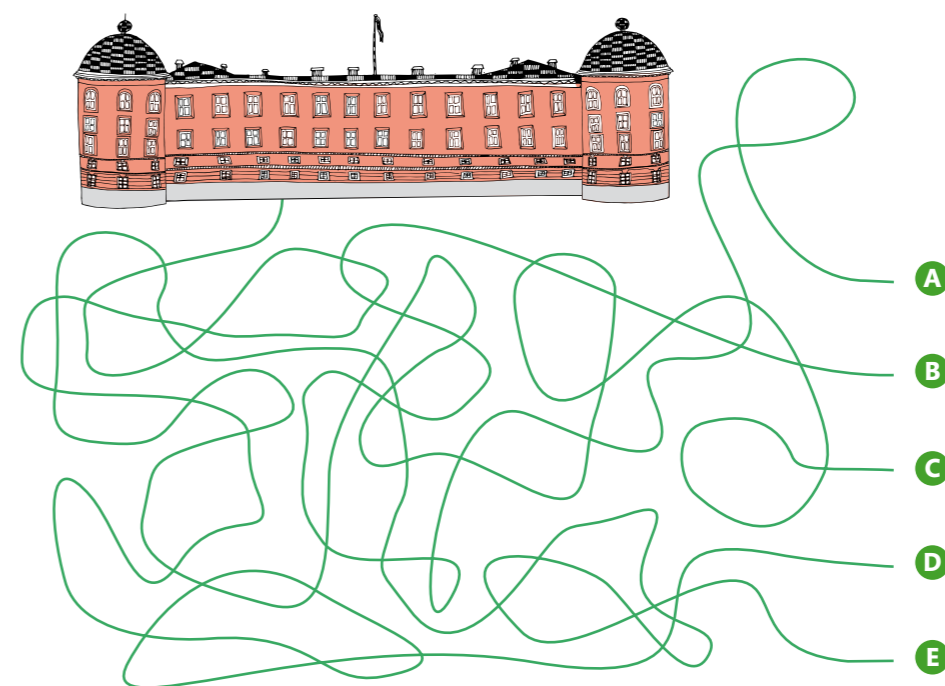
KONDENS MELLAN GLASEN För att kondens på insidan av ett dubbelglasfönster ska

kunna uppstå så måste varm luft från rummet komma förbi det första glaset och kondensera på insidan mellan glaset. Det ska inte ske men gör det ändå det så är det ingen fara. Exempel på saker som kan göra att det bildas kondens mellan glaset kan vara obalans i ventilationen i rummet så att varm luft pressas ut mellan fönstren eller så kan det bero på hur fönstren är monterade. Utvändigt så kan en ventilationsöppning vara täckt av snö och smuts vilket påverkar luftcirkulationen som annars förhindrar att det bildas kondens. Ser man snö och smuts vid ventilationen kan det därför vara bra att göra rent där. Förutom att man förlorar lite av fönstrets effektivitet när fukt tränger igenom förseglingen mellan rutorna så är detta inget stort problem.

PYSSEL & KNÅP

HITTA TILL SLOTTET

Det är lätt att gå vilse i trädgården. Kan du ta dig rätt väg till Uppsala slott?



FINN FEM FEL



REBUS + 3 + vl + - la + T =

GÖMDA ORD

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

SKIDOR	K B F S H P P A S T A L F H T K P S R S A D H U H F O K S I E
SIMMA	S H S Ö S D D O K Å K S S A G E U A D O G K A T O S D O T S H
SKRIDSKO	T A L I A S S K R I D S K O R B T H I K S A B O C L L S I A A
HANDBOLL	G B S P B Å S S M S B P G D J A D L P Å A M B L K G A I P B L
MÅL	M P Ö S L C L A A R I S K I D O R L H A R H A N D B O L L S O
RIDA	J D I I O O A H G I S T M I V R M I A O L G S S Y M G L T O D
GOLF	A I Ö M D I Å L A D Ö D A P M Ö N C S I L A K H H E O A D D I
BASKET	V G U M F K U L F A I B Å U Å I Ä L T K I F E U L U L F D F G
	Å A T A R S R I B G P O L T L P T M L S C B T S I T F U S R A
	P O D S P L S C S L U L P H B U A Å O L D M D E C D S R H Ä T

SVAR: REBUS: Hemtrevligt



FELANMÄL, SÅ FIXAR VI FELET!

Smuts, trasiga lampor i trapphuset eller klotter på fasaden?

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

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