

HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 2 | 2015

TRÄDGÅRDSMÄSTAREN
**VICTORIA
SKOGLUND**

TVÄTT & ETIKETT

BLI TVÄTTSTUGANS HJÄLTE

Smarriga recept

FÖR PICKNICK I GRÖNGRÄSET

SOMMARLOVSKUL

FÖR ALLA BARN SOM BOR HOS UPPSALAHEM

5

MILJÖVÄNLIGA
GRILLTIPS

Styling By Bobutiken
HEMMA PÅ BALKONGEN

NY SUPER WEBB!



Uppsala hem nya webb är snabbare, roligare, kundvänligare och mycket smartare! Nu är det enklare för dig som kund att hitta information. Du får också möjlighet till e-tjänster som underlättar din vardag.

Webbplatsen kommer att funka precis lika bra på mobiler och surfplattor som på datorn!

Du kommer att behöva en e-postadress! För att snabbare få information och svar från oss, behöver vi din e-postadress. Gå in redan nu under "Mina sidor" och komplettera med din e-postadress.

Vi slutar med brev som kontaktsätt för dig som är bostadssökande Årligen skickar vi ut tiotusentals brev, som vi kunde ha skickat som e-post istället. För att både spara på vår miljö och pengar, slutar vi under 2015 med att skicka ut brev som gäller Uppsalahems kö och uthyrningsprocess.

Du kommer att behöva registrera din e-postadress för att kunna ställa dig i vår kö och för att stå kvar i bostadskön. Den behövs också så för att du ska få påminnelser om att uppdatera kötid, erbjudanden om ny bostad och nytt lösenord till "Mina sidor".

En e-postadress är enkel och gratis att skaffa. På den nya webben finns det även möjlighet att använda sin e-post adress på flera användare. Så du, en vän, dina barn eller dina föräldrar kan använda din e-post om de inte har en egen.

Behöver du hjälp med att skapa en e-postadress, kom gärna förbi något av våra områdeskontor, så hjälper vi dig!



UPPSALAHEM

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.uppsalahem.se/felanmalan. Om felet är akut och du behöver komma i kontakt med någon personligen kan du ringa till ditt kontor så hjälper vi dig.

JOURNUMMER

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

NYCKEL I TUB

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

STÖRNING

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

FRÅGOR OM FIBERNÄTET!

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

NYHETSBRÄV & 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 Victoria Skoglund	4
Styling By Bobutiken	7
Hemma på balkongen	8
Det gröna bostadsbolaget	11
Stadsodling	12
Bli tvättstugans hjälte	14
Fem miljövänliga grilltips	17
Lev klimaträtt	18
Picknick i gröngräset	20
Ett levande Uppsala	24
Snart är det sommarlov	26
Uppsalahem informerar	28
Frågor & svar	30
Pyssel & knåp	31

HEMLÄNGTAN | NR 2 | 2015 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

ANSVARIG UTGIVARE Mikael Rådegård, vd Uppsalahem **CHEFREDAKTÖR** Malin Berggren **REDAKTION & PRODUKTION** Uppsalahems kommunikationsavdelning. **GRAFISK FORM** Stegforsdesign AB **FOTO** Frida Funemyr, Samir Hadj, Ikea, Lagerhaus, Elin Sthare, Anders Tukler, H&M **E-POST** hemlangtan@upsalahem.se **POSTADRESS** Uppsalahem AB (publ). Box 136, 751 04 Uppsala **VÄXEL** 018-727 34 00 **WEBB** www.uppsalahem.se **ORG.NR.** 556137-3589

UPPSALAHEM & BOBUTIKEN

Telefon: 018-727 34 00
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

Uppsalahem Östra (Sala backe)

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

Uppsalahem Västra (Eriksberg)

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

Uppsalahem City

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

Uppsalahem 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.uppsalahem.se

EN TRÄDGÅRDS- MÄSTARES VÄG

VEM ÄR DU? Jag är andra generationens trädgårdsmästare på Zetas trädgård. Man vill ju oftast inte bli precis som sina föräldrar, jag ville gå min egen väg och hade som mål att bli barnmorska. Jag utbildade mig först till undersköterska, men kastades sedan in i den här trädgårdsvärlden, lite motvilligt till att börja med. Nu har jag varit på Zetas i 24 år, hela mitt arbetsliv.

BERÄTTA MER OM ZETAS TRÄDGÅRD! Namnet Zetas kommer från Gösta Zetterqvist som grundade trädgården. Från början var det en privat kinesiskt inspirerad trädgård med mycket lönnar och annorlunda växter som många inte hade sett tidigare och folk blev nyfikna. Namnet kommer från att många hade svårt att komma ihåg vad Gösta hette i efternamn och kallade honom för Zeta och därifrån kommer namnet.

Min pappa började arbeta hos honom och 1975 tog pappa över trädgården tillsammans med mamma. Jag och Rikard har drivit trädgården sedan 1996.

Vi har velat behålla namnet, eftersom vi tycker att det är en så fin historia.

VAR BOR DU? Jag bor jag strax utanför Stockholm i ett litet hus på landet vid en stor sjö som heter Orlången. När jag flyttade hemifrån så bodde jag i Göstas gamla hus, mitt i trädgården. Där bodde jag i 12 år, men sedan blev det lite ohållbart att bo på jobbet.

VAD GÖR ATT DU KÄNNER DIG HEMMA? Det är ju många faktorer, men det levande är det mest viktiga för mig, att ha familjen nära mig, barnen, katten och sambon. Men jag är väldigt mån om mitt hem och mina personliga saker som jag väljer med omsorg. Både gammalt och nytt. Men trädgården är väl det som ligger mig närmast, den är avgörande för

att jag ska kunna trivas, jag vill kunna gå ut på gruset på morgonen och dricka en kopp kaffe i trädgårdssoffan. Att ute och inne blandas ihop är väldigt viktigt, jag vill ha den känslan nära mig.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPLATS HEMMA? Jag älskar att baka och laga mat, att få vara lite av en kreatör i köket. Framförallt när jag inte kan vara ute i trädgården. Jag har ett ganska stort behov av att hela tiden få arbeta med händerna, att skapa saker och ting. Därför är nog köket min favoritplats, jag ägnar väldigt mycket av min tid åt att stå vid skärbrädan.

VAD TYCKER DU ATT ALLA SKA HA I ETT HEM? En kaffemaskin, skrattar Victoria. Jag tycker det är jättemysigt att dricka kaffe på morgonen, ute i trädgården sittandes under äppelträdet. Det kanske låter lite klyschigt men jag njuter verkligen av det där första kaffet på dagen. Så kaffemaskinen skulle jag inte vilja leva utan, men jag kan inte säga att jag är beroende av kaffe, utan det är mer av känslan. Så kaffemaskinen är viktig. Sedan mina böcker, jag tycker jättemycket om att läsa. Längre sparade jag på mina böcker, men nu har vi flyttat till ett så litet hus så jag vet inte riktigt vad jag ska göra av alla böcker, de får inte plats. Så jag har faktiskt börjat ge bort böcker till Stadsmis-sionen. Även fast det gör lite ont, för böcker är ju lite som kärleksfulla varelser i ett hem. Alla böcker har sin egen historia och man har minnen från när man läste en bok. Därför kan det vara svårt att lämna ifrån sig dem.

HAR DU NÅGRA BRA INREDNINGSTIPS FÖR UTEPLATSEN? En filt är bra om man ska sitta ute. Jag är ingen stilpolis, men kanske ska man passa sig för att ha alltför mycket pynt, det kan lätt bli lite riktigt. Låta växterna vara det fina och njuta utav dem. Men det viktigaste är att alla måste få göra sin balkong till sin egen, med

det man själv tycker om. Men när jag väljer är det växterna som får ta den plats de behöver utan att behöva konkurrera med massa annat.

VAD ÄR DET BÄSTA MED ATT VARA TRÄDGÅRDSMÄSTARE? Jag tror att det är mötet med alla människor. För jag tycker väldigt mycket om den sociala biten, att få höra andra människors historier, när de berättar om sina trädgårdar och allt de har upplevt, glädjen vissa växter gett dem. Jag blir både inspirerad och berörd av de människor jag möter varje dag och varje år, både gamla och nya bekantskaper.

VAR HÄMTAR DU DIN INSPIRATION? Jag reser väldigt lite eftersom jag är en arbetsmyra och har väldigt svårt att släppa taget om trädgården här. Men om man vill inspireras av fantastiska trädgårdar så är England ett tips. Sedan finns det väldigt mycket fina böcker. Det finns böcker som innehåller fakta, men det finns också böcker som är filosofiskt skrivna, filosofi har också en betydelse för att få kunskap om trädgård. Jag har läst alla Karin Berglunds böcker och de är en stor inspirationskälla för mig.

VILKEN TYP AV ODLARE ÄR DU? Jag är en envis odlare, jag vill gärna försöka igen om det inte fungerar första gången. Jag provar gärna och vill lära mig nytt, nu har jag till exempel en köksträdgård, jag har faktiskt aldrig odlat grönsaker tidigare. Nu har jag hållit på med det i tre år och det känns lite som en skola som jag går i hela tiden, där jag lär mig olika saker.

LÄR MAN SIG BÄST GENOM ATT GÖRA? Ja jag tror det. Man kan läsa sig till en hel del men man måste praktiskt känna växterna och sin jord för att förstå den.



OM VICTORIA SKOGLUND

Victoria Skoglund driver Zetas Finsmakarens Trädgård utanför Stockholm och är trädgårdsmästare i Tv4 Nyhetsmorgon

Ålder: 46 år

Yrke: Trädgårdsmästare. Driver och äger Zetas Trädgård.

Blogg: www.lantliv.com

Just nu: Förbereder vårsäsongen på Zetas. Planerar köksträdgården med sådd av vaxbönor och tomater. Har fyllt köksfönstret med iris, rosmarin och ett doftande citronträd.

"Har man ett stort kärll så lyckas man med det mesta."

VICTORIAS BALKONGTIPS!

GÖR EN EGEN TRÄDGÅRD PÅ DIN BALKONG

Många väljer att ha massa små krukor och blomlådor på balkongen. Då blir det ett evinnerligt vattnande och ganska arbetsamt. Så jag föreslår att man ska satsa på tre riktigt stora kärl som man odlar i, ekfat är utmärkt att ha på balkongen. Du behöver inte byta all jord varje år, utan jag tar bort ungefär en tredjedel jord i mina stora krukor sen jordförbättrar jag den gamla jorden med benmjöl och kogödsel.

GRÖNT TAK Jag tycker det är fint om man skaffar sig ett grönt tak på balkongen, antingen om man väljer ett träd eller om man låter en klätterväxt få leta sig upp i taket, så att man får något grönt ovanifrån. För mig är det viktigt, så att inte allt står platt på golvet.

GRÖNT BALKONGRÄCKE Jag är inte förtjust i balkonglådor. Jag tycker de är för grunda och ofta fula. Om man vill ha något på räcket så kan man ställa en stor kruka på golvet med en klätterväxt som man låter ringla sig kring balkongräcket och spjälorna. De finns till exempel

en klematissort som heter Summer-snow, som är väldigt fin.

EN EGEN KÖKSTRÄDGÅRD Det går utmärkt att ha både köksträdgård och blommigt på balkongen. Att odla sådant som går att äta är väldigt populärt just nu, jag skulle inte kalla det en trend utan jag tror att det är en ny livsstil som fler och fler väljer. Det kommer att hålla i sig. Du kan odla allt, från kryddor, jordgubbar, potatis till vinbär på balkongen. När man börjat odla sina egna vaxbönor och sin egen spenat då kommer man aldrig vilja sluta och gå tillbaka till att köpa i affären.

FJÄRILAR PÅ BALKONGEN Titta efter växter som drar till sig bin och fjärilar för de är inte farliga att ha på balkongen, utan de är så snälla och vänliga.

KUNGSMYNTA (Oregano) är också en jättetrevlig växt, som blommar med violetta blommor. Dekorativ och ätlig.

BASILIKA är ganska svår att odla men en basilika som jag tycker är jättefin och ganska enkel heter Yemenite, den får lite lilaaktiga blad, den blommar hela sommaren och drar till sig bin och fjärilar.

STENKYNDEL blommar med isblå mintdoftande blommor. Är perenn och kan kombineras med vita rosenkärar och vitt sommarljus.

JÄTTEVERBENA får gärna planteras i egen kruka då den blir så hög och ståtlig. Brukar översållas av fjärilar på sensommaren.

ODLA POTATIS PÅ BALKONGEN Potatis kan man odla i stora hinkar (tänk dig en vanlig hink gånger två). Genom att sätta två potatisar får du ett par kastruller när det är klart. Sätt tidiga sorter till exempel Timo och Amandine. Ställ hinken på balkongen, kupa (lyfta upp jord runt plantan) eftersom och vattna, vid midsommar är det dags för skörd. Det brukar gå ganska fort när man odlar i hink. **TIPS!** En hink potatis är en väldigt trevlig gå bort present.

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.



NU ÄR SOMMAREN I ANTÅGANDE och det kommer att spricka upp av grönt och växter lite överallt, men du kan även få den spirande känslan inomhus. Börja med att se över textilier så som kuddar, mattor och dukar. Låt dem gå i gröna toner med växtinspirerade mönster blandat med enfärgat. Det passar även utmärkt att blanda upp mattorna och kuddarna med något grafiskt mönster i svart och vitt för att

bryta av. Se även över porslinet. Har du en enkel enfärgad servis som bas är det lätt att lägga till porslin i gröna toner med växtmönster i form av koppar, assietter och skålar. Som dekoration både på matbordet och på väggar kan du plocka in obehandlade träföremål från trädgården. Trä är ett underbart material som på ett naturligt sätt lyfter den gröna färgen och ger extra känsla av natur.

SKAPA NIVÅSKILLNADER

VÄXTER INOMHUS är en tidlös och trevlig inredningsdetalj. De får gärna vara olika stora och stå på olika höjd eller hänga i amplar. På Panduro kan du hitta material för att göra dina egna amplar. På deras hemsida www.panduro.se/Hitta-inspiration kan du även hitta en kort inspirationsfilm på hur du gör. Är du inte så pyslig av dig så finns det både amplar och blomsterpedestaler att köpa på Lagerhaus för en inte alltför dyr penning.

70-TALET ÄR TILLBAKA

MÖNSTER från det glada 70-talet är återigen på tapeten. Du kan hitta fina tapeter i glada mönster på Boråstapeter från Hanna Werning. Lite dyrare tapetkollektion men mycket fina och helt rätt i tid.



Stadsodling i Bobutiken

Är du intresserad av stadsodling? I så fall ska du komma in till Bobutiken mellan den 20–23 maj. Då kommer vi att ge tips på hur du enkelt kan göra din egen stadsodling. Det kommer även att finnas tipspromenad, inspirationsföreläsning, workshop, utställning mm.

NYA ÖPPETTIDER FÖR BOBUTIKEN

Måndag–fredag 8.00–16.30

Lördagar i samband med event 10.00–15.00

Hemma på

BALKONGEN!

I nya Linnéhuset är husen rosa och balkongerna ljusgröna. Därför inreder vi den rymliga balkongen i Carl von Linnés anda med mycket färg och växter och dukar upp till ett riktigt tårtkalas.

MED SMART PLANERING

kan åtta personer lätt få plats på de hopfällbara bänkarna och det hopfällbara bordet från IKEA.



GRÖN ROTTINGFÄTÖLJ HOLMSEL IKEA 499 KR, SITTKUDDAR HIMLA 499 KR, VINTAGEPLÅD JOEL HOME, POP KAFFEKOPPAR 129 KR, SOCKERSKÅL 249 KR, SAGA FORM, TERMOSKANNA STELTON 499 KR, GLASVAS 99 KR, BASTMATTA 299KR, H&M HOME. LJUSLYKTA JODHPUR LANTERN 299 KR, DUK 299 KR, INDISKA. IKEA PS 2014 BORD 995 KR, BÄNK 500 KR.



ODLINGSKRUKOR SAGA FORM FRÅN 299 KR, 29 CM HÖJD (FINNS I TVÅ STORLEKAR).



APELSINTRÄD I KERAMIK-KRUKA FRÅN MYRÖRNA 150 KR,
PLANTERINGSBORD ICA MAXI 399 KR.



BALCONGLÄDOR FRÅN ICA MAXI. FYLDA MED BELLIS, GULLVIVOR OCH ÖRTER



VILL DU LÅNA TRÄDGÅRDSREDSKAP?
Kolla med hyresgästföreningen i ditt område. Många har redskap och vissa till och med gräsklippare till utlåning för den som behöver.

GE DIN UTEPLATS LITE KÄRLEK OCH OMTANKE



Bihotell 149 kr, krukkformareset 69 kr, jordspade, 69 kr, ICA Garden.
Stor kruka, 60 cm 799 kr, Blomsterlandet. Trädgårdshandskar 29 kr IKEA.

NÄR DU HYR EN LÄGENHET med uteplats så skriver du på ett så kallat markavtal. Avtalet beskriver hur du ska sköta om din uteplats. Till exempel klippa gräsmattan, ta hand om staket och se till att uteplatsen ser välvårdad ut så att den inte blir ett skrotupplag. Enligt hyreslagen ska hyresgästen vårda både hem och allt som hör därtill. Sköter man inte sin uteplats, så måste Uppsala hem städa och skicka städningen till hyresgästen.

SÅ HÄR TAR DU HAND OM DIN UTEPLATS:

STAKET OCH TRÄRRALL tvättas av med ljummet vatten och diskmedel och oljas sedan in. Vill du ha lite mer lyster i träet? Slipa innan du oljar in.

SKÄRMVÄGGAR i trä tvättas av med diskmedel och oljas in. Polyplank behöver bara tvättas av med ljummet vatten och diskmedel.

STEN-/BETONGPLATTOR sopas av och ibland kan det vara bra att rensa bort ogräs mellan plattorna. Det kan du göra för hand med salt, ättika eller miljömärkt ogräsmedel!

KLIPP GRÄSMATTAN med jämna mellanrum och kratta bort löv eller pinnar när det behövs.

SLIPP OGRÄS genom att lägga ett lager med täckbark i rabatten, då får ogräset svårt att komma upp.

HÄCKAR OCH BUSKAR behöver beskåras. Hur och när på året och hur ofta beror på vilken häck eller buske du har. Be din kvartersvärd om råd om du är osäker.



VILL DU GÖRA OM DIN UTEPLATS? Om du funderar på att utöka din uteplats med staket, plattläggning, anlägga en rabatt, eller något annat, kontakta oss för skriftligt godkännande först.

DET GRÖNA BOSTADSBOLAGET

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

FAIRTRADE-MÄRKT TE FOTO: LINUS HALLGREN



FAIRTRADE

GENOM ATT VÄLJA Fairtrade-märkta produkter (även kallad rättvisemärkt) bidrar du till att jordbrukaren fått ett rimligt pris för skörden. Både odlare och anställda får förbättrade arbets-, levnads- och ekonomiska villkor. Fairtrade bidrar till att det lokala samhället kan utvecklas socialt och ekonomiskt genom till exempel nya skolor, bättre hälsovård och investeringar i jordbruket. Märkningen hjälper till att motverka diskriminering och barnarbete. Samt påverkar demokratin och miljön i produktionen.



Ben & Jerry's kämpar för miljön

BEN & JERRY'S satsar på klimatet och agerar för en bättre miljö genom att vara involverade i flera olika projekt. Ett projekt de trycker på just nu är klimaträttvisa där de tillsammans med andra företag och privatpersoner vill få internationella ledare att arbeta för att energin år 2050 ska vara 100% ren. Ben & Jerry's blev dessutom rättvisemärkt år 2013, så du kan med gott samvete njuta av deras goda glass.



Återvinn dina gamla kläder

ATT FRAMSTÄLLA KLÄDER har en stor miljöpåverkan och klädkedjan H&M har nu utan egen vinning börjat hjälpa konsumenterna återvinna sina gamla kläder istället för att de bara ska kastas. De gamla kläderna tas tillvara och handsorteras utifrån plaggets skick. Är kläderna hela blir de till secondhandplagg och är plaggen trasiga används de som isoleringsmaterial eller så återvinns man fibrerna för att kunna göra nya kläder. Under 2014 samlade man in hela 7 684 ton kläder! 2015 kan inte annat än bli ännu bättre, så istället för att kasta dina gamla kläder i soporna, lämna dem i närmaste H&M butik. Man får dessutom en rabattkupong för varje kasse som man lämnar in, max två per inlämningstillfälle men det går bra att lämna in hur mycket kläder man vill.

KLIMATSMART TIPS, SÄG NEJ TILL REKLAM!

Du kan spara på miljön genom att sätta upp en "ingen reklam tack" skylt på din brevlåda. Du spar hela 50 kg papper på ett år, samt transporter och utsläpp som hör till.



BO I STORSTAN

men lev som på landet

SAMTIDIGT SOM ATT FLER OCH FLER FLYTTAR IN TILL STÄDERNA, VILL FLER OCH FLER LEVA SOM PÅ LANDET. STADSODLING, MARKNADER OCH EGENODLAD MAT MITT BLAND HUSEN.

STADSODLAT är helt klart på väg upp och det syns i hela Europa. Runt om i världen sprider sig nu tanken på att land och stad inte behöver vara helt skilda från varandra. En storstad behöver inte bara vara betong och asfalt medan landet är något grönt och avlägset. Man kan helt enkelt få det bästa av två världar även om man bor i stan.

Vi värnar om miljön genom att äta ekologiskt och närodlat. Landsbygden värderas högt, men det betyder inte att stadsbor vill flytta ut på landet, utan att man vill leva ett grönt liv i stan med odlingar, fjärilar och bin bland husen.

Du kan faktiskt odla alla grönsaker och rotsaker du behöver inne i stan såsom potatis, rödbetor, jordgubbar. Eller varför inte svarta och röda vinbär, jordärtskockor och lök?

Ha din egen odling på balkong eller uteplats eller så kan du skaffa dig en kolonilott. Uppsala är faktiskt den stad som har flest kolonilotter per invånare i Sverige. Det går inte att få det mer närodlat än det du själv odlar på din balkong eller på din kolonilott. Om du inte har möjlighet att odla själv så finns det massa närodlatade produkter och närproducerat kött att köpa. Sju gårdar i Uppland är sju mjölkbönder som gått samman och producerar ekologisk och närproducerad mjölk.

En viktig del i all odling, både i stan och på landet, är alla de bin som pollinerar plantorna. Tyvärr har det de senaste åren kommit rapporter om hur bin dör i stora massor runt om i världen, och försvinner de kan vi säga hejdå till frukt och grönt. En stor del av allt vi odlar i EU behöver bin för skörd. Här kan du göra skillnad med din lilla stadsodling. Låt den blomstra av sådant som bina gillar så slipper de vara arbetslösa i staden. För när bin, sländor och

fjärilar hittar till din odling då har du lyckats skapa ett ekosystem.


Kolonilott

Att skaffa en kolonilott är kanske det enklaste sättet att odla om du inte har tillgång till en egen trädgård. I Uppsala arrenderar kommunen ut mark till föreningar som i sin tur hyr ut lotterna till odlarna. Varje förening har en köansvarig som man vänder sig till om man vill ha en ledig lott. För att få information och kontaktuppgifter till enskilda koloniområden ska du kontakta park- och driftansvarig på kontoret för samhällsutveckling, telefon 018-727 87 00.

MATPARKEN I GOTTSUNDA

Några minuters promenad från Gottsunda centrum, på en stor äng ligger kollektivodlingen Matparken, mitt bland villor och höghus. I Matparken är allt ekologiskt odlat, majs, bönor, alla tänkbara sorters kål, ärtor, mangold, rödbetor och en hel häck av jordärtskocka. Alla som är medlemmar får odla grönsaker och örter till sitt eget hushåll på den gemensamma lotten, men hjälper varandra med odlingen och vattningen. Perfekt för den som inte vill eller har möjlighet till en egen kolonilott. Läs mer på: matparken.se





**ÄR DU INTRESSERAD
AV STADSODLING?** I så
fall ska du komma in till
Bobutiken mellan
den 20–23 maj.

RURBANISM En samman-
sättning av orden rural
(lantlig) och urban. Bo i
staden men att leva som en
lantis. Rurbanism kallas den
senaste gröna livsstilen som
sveper över världen.

VIKTIGT!

Om något är trasigt i tvättstugan så felanmäl till ditt områdeskontor. Vi reparerar felet så fort vi kan.

B LI TVÄTTSTUGANS HJÄLTE

TVÄTT OCH ETIKETT

I ett hyreshus är det många grannar som ska dela på en och samma tvättstuga. Därför är det jätte viktigt att alla hjälps åt och håller snyggt och rent. Tyvärr är det inte alla som städar efter sig i tvättstugan, hur mycket vi på Uppsalahem än informerar och skyltar om hur det borde vara. Men låt inte tvättstugan bli en deppstuga! Om du vill, informera gärna dina grannar om att gemensamma lokaler är ett gemensamt ansvar. Men ibland får man nog lov att acceptera att en granne lämnat ludd i torktummlaren eller tvättmedel på golvet, för att undvika att det blir en tråkig energitjuv i din vardag. Håll tummarna för att de tänker på den som kommer efter nästa gång!

ATT-GÖRA-LISTA

1. Torka av tvättmedel från tvättmaskinerna
2. Rengör tvätt- och sköljmedelsfacken med en borste
3. Rengör torktummlarens luddlåda
4. Rengör torktummlarens filter
5. Moppa golvet
6. Stäng fönster och dörrar
7. Släck lampan

FÖRST TVÄTTEN

Tvätta inte för få klädplagg utan försök fylla maskinen. Ska du tvätta kläder med olika temperatur, så gå på lägsta gradtal eller ställ in tvättmaskinen på halv tvätt och anpassa mängden tvättmedel. Välj miljömärkt tvättmedel så är du med och puttar bort de sämre produkterna från butikshyllan. Bra Miljöval och Svanen finns i de flesta butiker. Sköljmedlet kan du hoppa över, tvätten blir ren ändå. Fundera över hur viktigt det är för dig, om du klarar dig utan hamnar färre skadliga kemikalier i naturen.

En del kläder blir fräscha bara av att vädras och behöver inte ens åka in i maskinen. En bonus är att plaggen slits mindre.

DOSERA TVÄTTMEDEL

Det här med dosering av tvättmedel kan vara lurigt. Egentligen är det inte så svårt att få till. Du som bor i Uppsala hör till de 20 procent av hushållen i Sverige som har hårt vatten. Vilket gör att tvättmedlet inte lödtrar lika lätt. Info finns på tvättmedelsförpackningen hur mycket tvättmedel som ska användas. (Se tabell sid 16

för hårdheten på vattnet där du bor.) Skaffa också ett mått istället för att gå på känn när du doserar. Då sänker du garanterat din årsförbrukning av tvättmedel. Ett vanligt decilitermått funkar bra.

TORKNING: Att torka tvätten utomhus är det absolut bästa. Torktummlare och torkskåp torkar tvätten men det går åt mycket energi. Tummlaren drar upp till fyra gånger så mycket el som en tvättmaskin, eftersom luften värms under hela torkprogrammet. Torkskåpet drar ännu mer el. Elförbrukningen för en torktummlare ligger runt 5 kWh för en torkning av 7 kilo tvätt. Det blir cirka 6 kronor per tvätt.

Använd inte torktummlaren eller torkskåpet i onödan. Om du inte behöver få tvätten torr snabbt kan du hänga in den i torkskåpet utan att starta det. Skaka plaggen och häng upp dem på tork så minskar du behovet av strykning och mangling.

Rengör filtret i torktummlaren efter varje användning – den fungerar effektivare och blir mer miljövänlig med rent filter.

Tvätt & Etikett



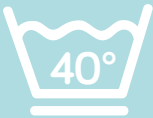
Ej vattentvätt



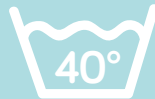
Handtvätt, tvätta endast för hand. Max 40°C.



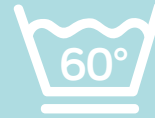
Vattentvätt i maskin (eller för hand om du vill)



Skonsam tvätt, maskinen ska vara halvfyllt



Vattentvätt i maskin (eller för hand om du vill)



Skonsam tvätt, maskinen ska vara halvfyllt



Vattentvätt i maskin eller i balja



Vattentvätt i maskin eller i balja



Ylle/Ull



Ej kemtvätt



Endast kemtvätt



Får ej torktumlas



Torktumlas



Torkas hängande



Plantorkas



Droptorka



Får ej strykas



Låg temperatur (högst 110°C)
Polamid, (nylon), akryl.



Mellantemperatur (högst 150°C),
Ull, natursilke, polyester



Hög temperatur (högst 200°C)
Bomull, lin, viskos, mocka



Klorblekmedel får ej användas

sortera

tvätta

torka

vika

TVÄTTMASKIN I LÄGENHETEN

Du kan enkelt beställa en tvättmaskin till din lägenhet från Uppsalahem, som du sedan betalar för via din hyra under 6 år. Hur mycket du får betala beror på hur mycket jobb det är att installera tvättmaskinen. Tyvärr är inte alla bostäder gjorda för tvättmaskin. Kontakta Bobutiken om du vill veta hur det skulle funka hemma hos dig.

KÖP EN EGEN TVÄTTMASKIN

Du kan själv köpa tvättmaskin och installera under förutsättning att arbetet utförs fackmanamässigt – det vill säga lika bra som om en fackman skulle ha gjort arbetet. Vill du ha hjälp med installationen av en egen inköpt tvättmaskin kan vi göra det åt dig till en kostnad.



HÅRDHET I UPPSALAS DRICKSVATTEN

Almunge 8
Uppsala 8
Länna 8
Gunsta 8
Storvreta 15
Björklinge 10
Bälinge 16
Vänge 17



HUSMORSTIPS!

REN TVÄTT För att sängkläder och andra saker ska bli riktigt rena så kan det vara bra att tvätta i 60°. 40° kan vara för kallt för att bli av med vissa bakterier.

SVETTLUKT Ibland tar inte en vanlig tvätt bort svettlukt från träningskläder. Då kan du lägga kläderna i en hink med vatten och ättika innan tvätten. Fyll en 10-litershink med vatten och häll i 2 dl ättika. Låt kläderna ligga ett tag och tvätta sedan som vanligt i maskinen.

ÄTTIKA Funkar även mot att få bort annan lukt som till exempel röklukt. Häll upp i en liten skål och ställ i rum som luktar illa!

GAMLA GULA FLÄCKAR Ibland får dina vita kläder gula fläckar som verkar omöjliga att få bort. Men det är de inte! Blanda lika delar bikarbonat och vitvinsvinäger, rör om tills det blir en smet. Smeta på över den gula fläcken, låt verka i 15–20 minuter. In i maskinen och vips så är plagget som nytt.

TÄNK PÅ MILJÖN NÄR DU TÄNDER GRILLEN!

1. De bästa alternativen för miljön är kol- och elgrill. Köp kol eller briketter som är märkta SIS (ej kemiskt behandlat trä) eller FSC (trä från ansvarsfullt skötta skogsbruk).
2. Tändvätska är en riktig miljöbov.
3. Använd en skorstenständare, alternativt en eltändare som också är bra för miljön, särskilt om du använder förnybar el. Vi kan lova dig den perfekta grillglöden.
4. Använd inte engångsgrillar! Aluminium orsakar mycket utsläpp när de tillverkas. Köp en liten bärbar kolgrill som du lätt kan ta med dig när du ska grilla.
5. Grilla vegetarisk mat! Svenskt och närodlat – sommaren är ju en härlig säsong för våra egna råvaror.

NU KANSKE DU UNDRAR OM MAN FÅR GRILLA PÅ BALKONGEN?

Nej, Uppsalahem tillåter inte grillning på balkongen. Dels så medför det en brandrisk och grillösen kan störa dina grannar. Men det finns massa fina grillplatser i alla bostadsområden.

Bor man inne i stan är balkongen guld värd. Att kunna dricka sitt morgonkaffe ute i solen, dricka vin med vännerna på kvällen, eller, för den som är äldre – ett sätt att komma ut även om man inte har hjälp.

Det är många med olika viljor som vill kunna njuta av balkongen. Men det finns en hel del som kan störa balkongfriden. Grannar som matar fåglar, grillar, skakar mattor eller röker, är topplistan på vad som irriterar mest.

Om man bor i en lägenhet måste man såklart stå ut med enstaka störningsmoment. Men om man upplever återupprepade störningar ska man ta kontakt med Uppsalahem.



De senaste 20 åren har världen utvecklats massor! Vi är fler som har pengar, kan resa och köpa saker. Industrin och ekonomin har skjutit i höjden och med det också koldioxidutsläppen. Världens ledare verkar ha svårt att komma överens om hur vi ska minska utsläppen, men det betyder inte att vi vanliga människor inte kan göra något. Alla kan minska sina utsläpp. Hela tiden förbättras klimatsmart energi som vind-, sol- och vattenkraft!

UPPSALAHEM JOBBAR varje dag med att minska vår klimatpåverkan, i både stort och smått. Till exempel har vi sedan 2008 minskat oljeanvändningen med 96%. När vi bygger nytt tänker vi klimatsmart. Vi håller 20° i alla våra bostäder, vilket är toppen för miljön.

KLIMATRÄTT

I Frodeparken, Uppsalahems Svanenmärkta hus med Nordens största solcellsfasad, pågår det just nu ett spännande projekt som ska inspirera och göra det möjligt för de som bor där att leva mer klimaträtt. Till sin hjälp får de som valt att delta i projektet en app

som registrerar deras dagliga koldioxidutsläpp. Appen räknar sedan om hushållens mat, boende, transport och övrig

***BILPOOL** Nu har du möjligheten att för endast 100 kronor ansluta dig till Sunfleets bilpool, sedan betalar du bara halva månadsavgiften de första 6 månaderna. Gå in på www.sunfleet.com om du vill veta mer. Ange företagskod: uppsalahem och kampanjkod: uppsalahem2015 när du anmäler dig.

konsumtion till koldioxidutsläpp och ger sedan återkoppling på familjen/personens klimatpåverkan.

ÄNDRA LEVNADSVANOR

Deltagarnas utmaning under projektets gång är att dra ner så mycket som möjligt på sitt koldioxidutsläpp. Genom appen kan de se hur de lyckas. Tanken är att man ska byta ut vissa av sina levnadsvanor mot andra likvärdiga som är bättre för miljön. Uppsalahem hoppas att projektet ska göra det möjligt för deltagarna att minska sitt klimatavtryck med 40% utan någon större ansträngning.

TESTA LEVA KLIMATRÄTT DU OCKSÅ!

Även om du inte bor i Frodeparken kan du själv göra samma åtgärder som de i projektet och minska din klimatpåverkan när det kommer till transport, mat, och boende. Här följer några tips på hur du kan minska dina koldioxidutsläpp och hjälpa till att hejda klimatförändringarna.



- Ät mindre kött, eller sluta att äta kött helt.
- Vill du äta kött, välj hellre fisk och kyckling än ko och gris.
 - Köp ekologiskt odlad mat.
- Handla råvaror efter säsong så har det gått åt mindre energi till att ta fram produkterna.
- Handla närodlat för att dra ner på transportsträckorna.
 - Ta tillvara på matrester och släng mindre mat.



- Välj buss eller cykel istället för bil.
- Vid längre resor är det bättre att åka tåg än att flyga.
 - Samåk flera i en bil istället för att ta två bilar.
- Elbilar eller hybridbilar är bra alternativ till den traditionella bilen.
 - Även här är det bra att planera olika inköp för att dra ner på resorna.
- Gå med i en bilpool* så minskar du onödiga bilresor men har ändå alltid tillgång till en bil när du behöver den.



- Släck alltid lamporna när du lämnar ett rum.
- Dra ut kontakter till laddare och annat som konstant drar ström eller står på stand by.
- Fyll alltid tvättmaskinen! Lyckas du inte fylla den så var noga med att ställa den på halv maskin.
- Äldre kylar och frysar kan dra mycket mer ström än man kan tro, kolla om det är värt att investera i nya vitvaror.
 - Byt ut dina gamla glödlampor mot lågenergilampor.



- Shoppa loss på second hand när du behöver något. Ibland kan man göra fina fynd både bland kläder och husgeråd.
- Vill du handla nya kläder så har många butiks kedjor kollektioner som är ekologiska eller gjorda på återvunnet material.
- Sopsortera ditt sopavfall. Framförallt aluminium, glas och batterier.
 - Panta dina burkar och petflaskor.
- Välj produkter där förpackningen inte är överförpackad i flera lager med plast.
 - Ta alltid med tygkasse när du handlar.

Picknick i gröngräset

PICKNICK-SÄSONGEN ÄR ÄNTLIGEN HÄR! PACKA PICKNICKKORGEN FULL MED GODSAKER SOM MINIPAJER, SMÖRGÅSAR OCH SMASKIGA DESSERTER OCH GÖR DIG REDO FÖR VARDAGSLYX I GRÖNGRÄSET.

AV: EMMA SUNDH FOTO: EMILY DAHL





PERFEKT PANNACOTTA MED HALLON

4 portioner

Smaskig efterrätt som du enkelt kan ta med dig på picknicken. Servera i burk, så slipper du onödigt kladd och spill.

5 dl vispgrädde
1 tsk vaniljsocker
0,5 dl strösocker
3 st gelatinblad

GÖR SÅ HÄR: Lägg gelatinbladen i en skål med vatten, så att de löser upp sig. Häll vispgrädde i kastrull och tillsätt vanilj- och strösocker. Koka upp under omrörning. Sänk värmen och låt sjuda i någon minut. Tag av kastrullen från plattan. Fiska upp gelatinbladen ur skålen, krama ur vattnet och lägg ner bladen i kastrullen. Vispa tills gelatinet ha löst sig och håll sedan upp smeten i burkarna. Låt svalna och ställ därefter in i kylan i minst två timmar så att pannacottan stelnar. Servera tillsammans med färska hallon.



SMARRIGA SMÖRGÅSAR

4 portioner

8 skivor bröd
2 dl crème fraîche
2 kycklingfiléer
1 paket bacon
2 ekologiska tomater
ruccola
salt
peppar
ett knippe gräslök

GÖR SÅ HÄR: Rosta formbröd i brödrost eller lägg brödet i lätt smörad stekpanna. Rosta tills brödet får fin färg. Låt svalna. Banka ut kycklingfiléerna, salta, peppra och stek den därefter i smörad stekpanna i 6–7 minuter på varje sida. Skär ett snitt i filéerna för att se till att de är genomstekta innan du tar av stekpannan från plattan. Lägg filéerna för att svalna på en skärbräda. Knaperstek bacon och låt rinna av på hushållspapper.

Bred crème fraîche på brödsnivorna. Vill du ha mer smak och krämighet? Byt ut mot Philadelphiaost. Skiva kyckling och tomat i tunna skivor. Lägg dem på brödet tillsammans med bacon och ruccola. Salta, peppra och klipp över lite färsk gräslök. Lägg ihop bröden två och två, dela dem på diagonalen och stick en cocktailpinne igenom för att hålla alla godsaker på plats.



MATIGA MINIPAJER

Cirka 10 pajer

Goda pajer i portionsformar passar utmärkt i gröngräset. Smart, enkelt och försvinnande gott.

2 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
125 g smör
2 msk kallt vatten
10 soltorkade tomater
1 paket fetaost
2 ägg
2 dl mjölk
salt
peppar

GÖR SÅ HÄR: Sätt ugnen på 225 grader. Mätta upp vete- och grahamsmjöl i en bunke. Tillsätt tärnat smör. Knåda ihop till en jämn deg med hjälp av händerna. Häll i vatten och jobba ihop till en slät, fin deg. Tumma ut degen i de veckade tartlettformarna, så att degen täcker både botten och sidor. Ställ formarna på en plåt. Tärna fetaost och hacka soltorkade tomater smått. Fördela i formarna. Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar i en skål och häll därefter i formarna. Grädda i mitten av ugnen i 25–30 minuter.

YTTERLIGARE SMAK? Klipp färsk persilja eller basilika över pajerna innan servering.

TIPS!

Pajer går alldeles fint att frysa in. Ladda frysen inför picknicksäsongen med mängder av goda matpajer i mini-format.



SALLAD PÅ BURK

4 portioner

Servera klassisk ceasarsallad – på ett nytt sätt. Nämligen i burk. Skaka om, öppna och njut.

4 skivor formbröd
1 dl olivolja
2 kycklingfiléer
1 paket bacon
8 champinjoner
16 körbärstomater
smör
salt
peppar
mangoldsallad
färsk spenat
ruccola
parmesanost

DRESSING

1 vitlöksklyfta
3 sardellfiléer
1 msk kapis
2 dl crème fraiche
1 dl majonnäs
1 dl parmesanost
salt och svartpeppar
1 citron

GÖR SÅ HÄR: Gör krispiga krutonger genom att steka tärnat formbröd i olivolja. Tag av stekpannan från plattan när krutongerna fått färg. Låt svalna. Salta och peppra kycklingfiléerna. Klicka i smör i en stekpanna och lägg därefter i de kryddade filéerna. Stek dem på båda sidor tills de fått fin färg och är väl genomstekta. Knaperstek därefter bacon. Låt både kyckling och bacon svalna på en skärbräda.

Skiva champinjoner och lägg dem längst ner i burken. Lägg därefter i körbärstomaterna (dela dem på mitten om du vill), skivad kycklingfilé och bacon. Se till att både kyckling och bacon är sval, så undviker du kondens som gör sallad och grönsaker trötta.

Toppa med mangoldsallad, ruccola, färsk spenat, de krispiga krutongerna och riven parmesanost.

TA GÄRNA MED SMASKIG DRESSING

ATT KLICKA I BURKEN. Dressingen gör du genom att blanda finhackad vitlök, sardeller och kapis med crème fraiche, majonnäs och riven parmesanost. Ringla lite citronsaff i dressingen för extra syrlighet. Voilå!

LÄSKANDE (OCH SUPERENKEL) LEMONAD

Ladda upp med en läskande god törstsläckare. Ett måste på picknicken!

1 dl socker
1 liter vatten
4 citroner

GÖR SÅ HÄR: Koka upp socker och vatten i en kastrull. När sockret har löst sig, tag av kastrullen och låt blandningen svalna. Riv skalet av en citron med hjälp av ett cestjärn och pressa juicen ur alla citroner. Blanda ner rivet och juicen i sockerlagen. Låt stå kallt i ett par timmar. Servera i praktiska flaskor med lock tillsammans med citronskivor.

TIPS!

Ta med bär av alla de slag. Gott, lättät snacks och ljuvlig ingrediens i drinken.

INKÖPSLISTA: Röd, 3-växlad cykel, 3 595 kr, cykelkorg, 295 kr, Stålhästen. Blommiga islampor, Myrorna. Vita, solcellsdrivna islampor, 79 kr, Clas Ohlson. Rosa och blå linnekudde, 249 kr, EM Home. Randig kudde, 59 kr, Ica Hemma. Skor, 899 kr, Maguba. Ljuslyktor, 10 kr, Clas Ohlson. Picknickkorg, vintage. Pläd Turkos Claudia, 625 kr, Klippan. Randig matta, 149 kr, Ica Hemma. Skål, 99 kr, tallrik 219 kr, Swedish grace, Rörstrand. Trälåda, vintage. Glasflaska, 19 kr, Clas Ohlson. Glasburk med patentlock eller metallock, 29 kr, Lagerhaus. Glasburk utan lock, Emmaus. Tartelettform, 49 kr/6-pack, Clas Ohlson.

Smultronställen I UPPSALA

ATT VI I SVERIGE ÄLSKAR ATT ÄTA utomhus är väl inte konstigt. Efter den långa vintern gäller det att ta igen allt förlorat ljus. Så packa picknickkorgen för en fest i det gröna! Runt om i Uppsala finns det en massa fina smultronställen som passar perfekt att upptäcka på sommaren. Några ligger så pass nära att du kan gå dit.

TUNÅSEN – HÖGSTA PUNKT I G:A UPPSALA

Tunåsen är en del av Uppsalaåsen och ca 30 meter hög. När du tagit dig upp till toppen belönas du med fantastiska vyer över Uppsala och omgivande lerslätter. Åt söder ser du Uppsala domkyrka i fjärran och åt nordost får du en fin vy av Gamla Uppsala kyrka.

TALLARNA I KRONPARKEN

Kronparken är inhägnad och här betar djur för att hålla terrängen öppen. Men det finns många grindar där du kan komma in och ut. Flera lättvandrade stigar leder dig in i tallskogen där 20 små informationsskyltar berättar om växterna, djuren och parkens historia. En av skyltarna står vid länets grövsta tall!

TROLLSKOGEN I STADSSKOGEN

Trollskogen är en del av Stadsskogens naturreservat. Sedan slutet av 60-talet har Trollskogen fått sköta sig själv. Döda träd lämnas kvar på marken till glädje för skalbaggar och andra insekter. Ingen avverkning sker. Nu håller platsen på att utvecklas till en riktig naturskog.

KUNG BJÖRNS HÖG, PASSAR ÄVEN BRA FÖR BARN

På sommaren betar får i hagen där högen ligger och håller markerna öppna. Ta gärna med

picknickkorgen och slå dig ner på berghällarna i den blomsterrika hagen. Tittar du närmare på hällarna ser du repor som inlandsisen gjort för länge sedan.

FÅGELTORNET VID ÖVRE FÖRET

Vid Övre föret sväller Fyrisån till en liten sjö. Här rastar och häckar många fåglar, mest änder och vadare. Du kan få se knipa, vigg och kricka, men även skedand, kungsfiskare och kornknarr. Har du tur flyger den tjugiga kärhöken förbi på jakt efter små gnagare och grodor. Under vintern är Övre Föret oftast isfritt och ett viktigt tillhåll för sjöfåglarna.

VILTVATTNET, PASSAR ÄVEN BRA FÖR BARN

Vill du ha en lätt promenad, kanske med smättingar i släptåg, till en grillplats i skogen? Pröva gärna Viltvattnet i Vedyxaskogen. På bara några kilometers avstånd från staden leds du längs slingrande vägar ut till en parkering mitt ute på landet. Här möter slätten skogen och det finns massor av rymd. Gå in i skogen längs grusvägen och efter några hundra meter når du viltvattnet. Det är en kort och lättgången promenad genom trevlig skog. Här kan du hitta blåbär på sommaren och kanske någon svamp på hösten.



HITTA FLER SMULTRONSTÄLLEN! Vill du hitta fler bra utflyktsmål både för familjen och för den ensamme vandraren. Går in www.upplandsstiftelsen.se/naturtipset och ladda ner deras app naturtipset. Där finns 80 smultronställen utmarkerade och förklarade på en karta.

ETT LEVANDE UPPSALA

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



Uppsalahem har ett 80-tal säsongs och sommarjobbare, några börjar nu i maj och resten i juni.

Sommarlov

NU ÄR DET DAGS att anmäla sig till Uppsalahems sommarskolor. På schemat står, friidrott, basket, dans och teater. För mer information och anmälan gå in på www.upsalagem.se och läs mer på nästa uppslag.

MED KÄRLEK FÖR HUS OCH HEM Just nu planerar vi för förnyelse i Storvreta, på Kilsgårdsvägen och Ärentunavägen. Ombyggnaden kommer innebära renovering av lägenheter och gemensamma utrymmen. Målet är att efter ombyggnaden kunna erbjuda moderna, funktionella och energieffektiva lägenheter.

Hittaut.nu 2015

NU DRAR HITTAUT IGÅNG IGEN! Kom igång och rör på dig samtidigt som du letar checkpoints och upptäcker nya platser runt om i Uppsala.

BOSTADSFÖRMEDLING

UPPSALAHEM OCH STUDENTSTADEN är helägda kommunala bostadsbolag och omfattas av förslaget om en bostadsförmedling i Uppsala. Inga övergångsregler är beslutade än. Inga förändringar kommer att ske förrän tidigast 2016. Har du åsikter om den planerade bostadsförmedlingen mejla: bostadsformeding@upsala.se. Håll dig uppdaterad på www.upsala.se/bostadsformeding.

5 snabba frågor!



KENNET FRÖBERG, jobbar som förvaltare med en del sidouppdrag som till exempel tillgänglighetsfrågor.

BERÄTTA VAD DU HAR FÖR SPÄNNANDE PÅ GÅNG I ERIKSBERG JUST NU?

Vi på Uppsalahem jobbar tillsammans med Uppsala kommun och gör en tillgänglighetsinventering av områdena. Från parkeringen, till trapphuset och fram till lägenhetsdörren. Vi gör ingen inventering i lägenheterna.

VAD ÄR EN TILLGÄNGLIGHETSINVENTERING?

Vi tittar efter sådant som gör det svårt för exempelvis rörelsehindrade att ta sig fram med rullstol eller rullator inne i trapphus, tvättstugor, källare. Är det tillgängligt för synskadade när det till exempel gäller markeringar på trappsteg eller talande hissar.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT? Det är viktigt för alla att kunna ta sig fram lika enkelt oavsett vem man är. Att man sitter i rullstol ska inte vara ett hinder för att man inte kan ta sig fram.

VAD KOMMER ATT HÄNDA SEDAN? När inventering är gjord ser vi hur läget ser ut och vad vi har att jobba med framöver. Det är därför svårt i nuläget att säga vad som kommer att hända. Först gör vi tillgänglighetsinventeringen därefter vet vi hur vi går vidare.

KAN JAG SOM HYRESGÄST HÖRA AV MIG OM JAG HAR NÅGRA SYNPUNKTER OM TILLGÄNGLIGHET? Ni är hjärtligt välkomna att höra av er med frågor eller någon synpunkt. Det är det vi lär oss av...



Fler bostäder i ett attraktiva Sala backe

FRUKTHUSET byggs om till lägenheter. Den gamla Konsumlokalen i Sala backe har blivit

fyra lägenheter, uthyrning av de fina lägenheterna börjar i sommar.



UPPSALAHEM ÄR MED och stöttar Valborgsfirandet i Uppsala genom att delta i försrinningen.

PÅ GÅNG I UPPSALA

23-24 MAJ KULTURERNAS KARNEVAL

En folkfest för att hylla Uppsalas kulturella mångfald. Botaniska trädgården kommer att sprudla av färg, musik och dans från världens alla hörn. På de tre scenerna blir det konserter med stora artister varvat med lokala band och dansframträdanden, teater, cirkus och workshops. Som barnfamilj kan ni även besöka "Barnivalen" med aktiviteter, mat- och hantverksmarknad, samt konst och smycken. Läs mer: kulturernaskarneval.se

30 MAJ KAJS KALASDAG - EN FEST FÖR HELA FAMILJEN!

Fyrishov firar Kaj Krokodil fyller år och det blir roliga aktiviteter, bad och uppträdanden på Kajs Kalasdag på Sommarbadet. Fri entré till utebadet.

15-18 JUNI TIDSRESA TILL 1600-TALET FÖR BARN

Upplandsmuseet arrangerar en tidsresa för barn i åldrarna 6-12 år. Besökarna får kolla på Erik Dahlbergs 1600-talsgravyrer på museet. Det provas olika gamla konstnärliga tekniker i fotografi, tryck och teckning i verkstaden och de ger svar på funderingar kring hur man klädde sig, vad man åt mm. Anmäl dig på konstmuseum@uppsalahem.se och läs mer på deras hemsida, www.uppsalakonstmuseum.se/

15-17 JULI SOMMARKUL MED RÄDDA BARNEN

Vardagar mellan kl. 11-14 finns Sommarkul här för barn i åldrarna 7-11 år. Det kommer att finnas många roliga utomhus och inomhus aktiviteter. Barnen som går på Sommarkul kan även se fram emot att få gå på disco och gör en bussutflykt till Furuviks djurpark tillsammans med en förälder. För mer info besök www.uppsalahem.se/sommarskolor

A young girl with brown hair in a braid, wearing an orange t-shirt and blue patterned leggings, is climbing a grey rock wall. She is holding onto a dark grey rock hold with her right hand and a red hold with her left. The wall is covered in various colorful holds including green, yellow, red, and black. The background is a plain grey wall with small circular holes.

SNART ÄR DET SOMMARLOV!

Bara ett stenkast från bostadsområdet Industristaden ligger Klättercentret som drivs på uppdrag av Uppsala kommun. Hit letar sig både barn och vuxna för att ägna sig åt både klättring, parkour eller åka i skateparken. Allt ryms under samma tak!

TEXT: ELIN STAHRÉ



ÖPPETTIDER

Måndag–torsdag kl 10:00–22:00

Fredag–söndag kl 10:00–20:00

PRIS: 125 kr för vuxna och 65 kr för barn, vuxna som bara följer med sina barn går in gratis. www.klattringscentret.se

SOMMARLÄGER Under sommaren erbjuder Klättercentret sommarläger för barn i åldrarna 7–15 år. Under lägets 5 dagar får man testa på både skate, klättring, kickbike och parkour. Lägren som är under dagtid mellan 10–15 pågår under vecka 25–33. **PRIS:** 2 750 kr/person inkl utrustning.

FRÅN UTSIDAN ser Klättercentrets lokal på Kungsgatan 66 ganska trist och öde ut, men på insidan sjuder den av liv. I centrets skatepark samsas ungdomar på skateboard, kickbike, bmx och inlines för att åka i ramperna och utöva olika trix på de upphöjda avsatserna. Bara några meter därifrån svingar sig ett annat gäng i parkourdelen och övar landningstekniker och ytterligare några ungdomar övar på klätterväggarna.

NYA STJÄRNOR

Yngst på plats för dagen är 5-åriga Nova Saglam tillsammans med pappa Zihni. Det är Novas första gång på centret och hon ska få testa på klättring. Pappa Zihni instruerar och stöttar henne när hon med stor talang tar sig upp längs klätterväggen. – Det var svårt men jätteroligt, säger hon stolt efteråt. Brolin, Maja 9 år och Selma, 8 år är på centret varje söndag för att skejta. – Det började med att pappas kompis åkte och vi tyckte att det såg kul ut så då vi ville testa, säger Maja. Nu har tjejerna åkt i ett halvår och har inga planer på att sluta. – Det är jättekul att åka, speciellt när man lär sig nya trick och sätter dom, tycker Selma. Båda har ramlat många gånger innan de lärde sig åka upp för rampen, men ingen har blivit illa skadad. – Det har såklart gjort ont, men det är bara att hoppa upp igen, säger de glatt innan de ställer sig på brädan igen och sparkar iväg genom skateparken.

UPPSALAHEMS SOMMARLOVS-AKTIVITETER

I sommar har alla barn som bor i ett Uppsalahemhus möjlighet att anmäla sig till ett sommarläger helt kostnadsfritt. Välj mellan något av följande:

DAGLÄGER PÅ 4H GÅRDARNA

VECKA: 25–27 OCH 33

Välkommen till Gränby & Årsta 4H-gårdar för barn mellan 5–12 år, umgås med gårdens djur, leka och lära känna nya vänner. Barnen får själva välja vilken grupp de skall vara med i.

LÄGER PÅ LANTGÅRD BÄCKSÅTER (TIERP)

VECKA: 25 TILL 33

För dig mellan 10–13 år, testa att bo på en bondgård med en hel veckas mys med djur och stoj med vänner. Bekanta oss med bondgårdens djur, som hästar, getter, grisar och kaniner och hjälper till med skötseln. Även bad, lekar, matlagning, skogsströvningar, myskvällar runt lägerelden och mycket mer. Värde: 2 500 kr (Uppsalahem har 2 platser varje vecka.)

FRIIDROTTSLÄGER MED UPPSALA FRIIDROTT

VECKA: 25, 26, 27, 32 OCH 33.

Sommarfriidrottsskola som vänder sig till barn 6–12 år. Här tränar vi framförallt friidrott – men kombinerar även detta med bollsport när vi är inomhus

SUMMER DANCE CAMP

VECKA: 25, 26 OCH 33

Dance camp bjuder på roliga aktiviteter med olika dansklasser och dansstilar så som; Disco, HipHop, Breakdance, Jazz, Balett, DanceMix, Popping/Locking. Åldersindelning tillämpas under läget.

TEATERSKOLA MED KULTURPARKEN

VECKA: 26

Prova på dans, sång och teater och träffa nya kompisar i Uppsalahems festlokal Arken på Skomakargatan 2. Medtag egen matsäck till lunch. Mellanmål och dryck serveras. Anmälan görs via www.upsalاهem.se/sommar

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.

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 1984 ger utbetalning 2015.

Bonusen dras från hyran i juni och december enligt nedan.

- 31-40 år: 1200kr (2 gånger/år)
- 41 år och mer: 1800kr (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.

TOALETEN är ingen papperskorg! Det enda man får spola ner i toaletten är kiss, bajs och toalettpapper. Om du spolar ner något annat och det blir stopp, är det du som måste betala för att få stoppet fixat och det kan bli dyrt.

Varmt ute varmt inne!

DEN EFTERLÄNGTADE sommarvärmen är äntligen här. Tyvärr kan den även förvandla din lägenhet till en mindre bastu. Här har du tips på att hålla värmen borta!

Billigaste och mest miljövänliga sättet att hålla svalt inomhus är att hindra solvärmen att komma in:

- 1 Dra för rullgardiner, persienner och gardiner.
- 2 Håll dörrar och fönster på solsida stängda.
- 3 Ordna med ett rejält korsdrag på kvällen innan du går och lägger dig.



PERSIENNER

OM DU VILL HA PERSIENNER hemma kan du själv sätta in det i dina fönster, det ingår inte som standard i bostaden. Om de sedan går sönder eller behöver bytas, så är det också något du måste göra. Detsamma gäller persienner som hyresgästen innan dig lämnat efter sig. Tänk på att montera ljusa persienner, mörka persienner kan göra så att glaset spricker när det blir varmt, då får du själv stå för kostnaden vid byte av fönster. Om du bor i ett nybyggt hus från 2000-talet, fråga alltid din kvartersvärd innan du monterar in persienner, vissa klimatsmarta fönster tål inte persienner.

SCHOTTIS Plisségardin, vit, 19 kr/styck, IKEA Enkel att fästa i din fönsterkarm, utan att borra. Kan enkelt klippas till önskad storlek.

VÅRA BÄSTA VÄNNER ANDRAS OVÄNNER!

ALLA FÅR HA HUSDJUR som hund och katt i sin lägenhet (om du inte bor i ett pälsdjursfritt hus). Men det är viktigt att tänka på sina grannar, så att de inte besväras eller störs av ditt husdjur. Visa hänsyn så blir allt enklare och din bästa vän kan även bli grannarnas vän.

HUND

- Ha alltid din hund i koppel, både i trapphuset och när du rastar den i bostadsområdet. För även om du har världens mest väluppfostrade hund så finns det många som är hundrädda.
- Hör gärna med dina grannar om det är så att hunden skäller när du inte är hemma.
- Plocka alltid upp bajs efter din hund och släng hundbajspåsen i närmaste soptunna.
- Om hunden är våt kan du gärna torka av den innan du går in i trapphuset.

KATT

- Håll din katt under god uppsyn och se till att den inte utträttar sina behov i lekparken och sandlådor där barn leker.
- Tänk på personer med pälsallergi. Rengör till exempel torktumlarfiltret i tvätt-

stugan från eventuella rester av katthår.
- Släng alltid kattsand i hushållssoporna, aldrig i toaletten.

HUSDJUR VID FELANMÄLAN Vid felanmälan behöver vi på Uppsalahem komma in i din lägenhet. Tänk på att meddela om du har husdjur hemma. Vi som jobbar i din lägenhet behöver kunna arbeta utan att bli störda. Har du funderingar kring att ha husdjur i lägenhet är du välkommen att kontakta ditt områdeskontor.



SOL- OCH SOCKERDYRKANDE SMÅKRYP



Nu när våren är här vaknar insekterna upp. Getingar, myror och bananflugor är inte så roliga att ha hemma, så här får du lite tips och råd vad du kan göra åt dina små ovälkomna besökare.

MYROR

Invasion av myror är ett typiskt vårproblem. De kan invadera både hus och hem. En enda liten saftfläck kan snabbt locka till sig en halv myrstack, för när den första myran hittat en sötsak, lägger den ut ett doftspår som leder hundratals nya myror till platsen.

GENOM ENKLA ÅTGÄRDER KAN MAN MINSKA RISKEN FÖR INVASION AV MYROR:

- Tänka på att hålla rent, våttorka där myrorna gått för att eliminera luktspår.
- Håll efter sött spill av socker, saft och läskedryck eller kaksmulor i köket, framför allt under våren.
- Förvara mat i slutna behållare.
- Töm soporna ofta.
- Låt inte mat och vatten till katten bli stående framme och locka till sig insekter.

GETINGAR

På våren letar getinghonan boplatser. Det kan vara på alla möjliga platser, men ofta vid en takbjälke, i en ihålig vägg eller i ett gammalt sorkbo i marken. Ta bort vårens första små getingbon. Då är getingarna inte så många. Senare på sommaren kan det vara farligt att ta bort ett bo.

TIPS FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR FÅ ETT GETINGSTICK:

- Ta bort getingbon tidigt på våren.
- Undvik häftiga rörelser när en geting närmar sig.
- Täck över kött och söta rätter om du sitter ute och äter.
- Undvik söta eller starka parfymer.
- Drick inte ur en öppnad burk eller mörk flaska som stått ute.
- Bär inte kläder i starka färger eller spännande gula, ljusa färger.

BANANFLUGOR

Bananflugorna är ett vanligt irritationsmoment där hemma under sommaren och de kan vara väldigt svåra att bli av med när de väl flyttat in.

HÄR KOMMER NÅGRA TIPS PÅ HUR DU KAN TA I TU MED DEM!

- Lägg frukt och grönsaker i kylan kring 5 grader så håller de sig fräscha och du slipper flugor
- Se till att inte mata bananflugorna, så ha ingen frukt eller mat framme
- Töm sopor så ofta du kan (kasta aldrig gammal frukt i soporna)
- Torka alla ytor så ofta och noga du kan
- Flugorna trivs i fuktig jord som tex i nyvattnade blommor, kanske kan du ställa ut blommor på balkong eller uteplats?

Efter att du eliminerat all mat som flugorna kan hitta hemma hos dig, så är det dags att försöka göra dig av med flugorna.

HÄR KOMMER LITE OLIKA TIPS.

- Gör en vinägerblandning i äggkoppor eller små skålar och ställ ut där flugorna är.
- Dammsug upp dem, ställ fram en banan och ta fram dammsugaren när alla flugor sitter och äter som bäst. (Det är mycket viktigt att du sätter dammsugaren utanför dörren direkt efter att du stängt av den så att inte alla flugor flyger ut igen).
- Ställ fram en flaska med sockersaft med hål i locket så lockar det flugorna.

VIKTIGT! Upptäcker du att du har ovälkomna insekter hemma, kontakta Anticimex direkt, 075-245 10 00. Uppsala hem har ett avtal med Anticimex och det ingår i din hyra att du får hjälp med skadedjur. Ring så fort du får problem! OBS! Det är absolut inget att skämmas för. Alla kan få skadedjur hemma. Det viktigaste är att bli av med dem, så att du kan känna dig trygg hemma!

RECEPT PÅ VINÄGERBLANDNING
(från Anticimex)
2 delar vinäger, 1 del sirap och 1 droppe diskmedel (utan ammoniak).

FRÅGOR & SVAR

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

Har du frågor? Webben har svaren!

NU LANSERAR VI EN NY WEBBPLATS där du enkelt ska kunna få svar på allt du behöver veta. Ställ din fråga i sökfältet och få svar direkt! Webben funkar lika bra på datorn som på telefonen. På webben kan du även se vad vi jobbar med just nu. Du kan också läsa det senaste pressmeddelandet. Fördjupa dig i vår kundnära förvaltning och i vad vi bygger för nytt just nu. Prenumerera på lediga jobb. Å såklart söka ny bostad!



JAG VAR INNE PÅ ER HEMSIDA OCH SÖKTE NY BOSTAD. PÅ EN ADRESS STOD DET KORTTIDSKONTRAKT, VAD BETYDER DET?

Ett korttidskontrakt kan vara ett bra boende för dig som precis flyttat hemifrån eller som är mellan två boenden. Ett korttidskontrakt löper tills vidare men kan med en månads uppsägningstid sägas upp av både hyresgästen och Uppsalahem. Som sökande på ett korttidskontrakt behåller du din kötid och kan under tiden du bor i bostaden även söka andra bostäder.

MIN GRANNE STÄLLER ALLTID SIN BIL OCH BLOCKERAR VÄGEN SÅ JAG INTE KOMMER IN I MILJÖSTUGAN, VAD KAN NI GÖRA ÅT SAKEN?

EN FELPARKERAD BIL kan ställa till mycket besvär både för dig och andra. Det kan även vara en säkerhetsrisk om den blockerar framfart vid utryckningar. Det du kan göra om du ser att någon står fel parkerad är att ringa bevakningsföretaget Protectus på tel: 018-60 27 70. De kommer då ut och bötfäller den felparkerade bilen.

Skulle du se samma bil felparkerad vid ett

flertal tillfällen så kontakta både Protectus och ditt områdeskontor. Det kan då vara bra att uppges registreringsnummer på den felparkerade bilen. Områdeskontoret kan inte åka ut och flytta på bilen men i mån av tid kan vi leta reda på ägaren samt ta ställning till ifall det behövs sättas in någon extra parkeringsbevakning i det området.

Jag såg en annons på nätet om lägenhetsbyte och blev lite nyfiken på hur det fungerar. Kan jag byta lägenhet med till exempel min granne på andra sidan gatan som inte bor hos Uppsalahem?

HAR DU ETT FÖRSTAHANDSKONTRAKT så kan du byta med andra personer som också har ett förstahandskontrakt. Bytet kan ske både mellan Uppsalahems hyresgäster eller hyresgäster hos olika hyresvärdar. Men du måste alltid ansöka hos oss och få ett tillstånd för bytet. När du och din bytespart fått tillstånd

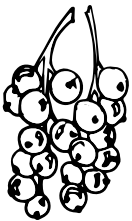
för att byta bostad, tecknas nya hyresavtal och nuvarande kontrakt sägs upp. Om ni därefter båda är överens om att flytta innan kontrakten börjar gälla, är det okej från vår sida, men det är upp till er och en överenskommelse mellan er. Kom ihåg att kontrakten ändå måste vara tecknade innan ni kan flytta. Tänk också på att

din boendetid nollställs när du säger upp eller tecknar ett nytt hyresavtal. Om du inte vill byta bostad med annan person, kan du använda din boendetid för att söka bland lediga bostäder via vår webbplats. Då gäller som vanligt tre månaders uppsägningstid.

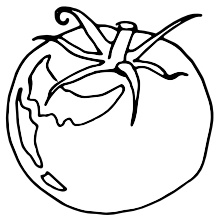
PYSSEL & KNÅP

Vilken hör till vilken?

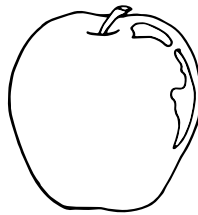
Kan du lista ut vilken av frukterna eller bären som hör ihop med vilken blomma och vilket blad? Dra streck mellan de du tror passar och färglägg dem i naturtrogna eller fantasifulla färger.



Vinbär



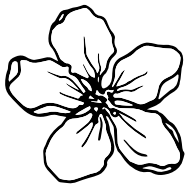
Tomat



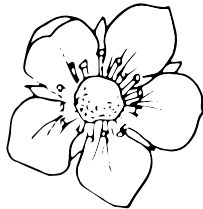
Äpple



Jordgubbe



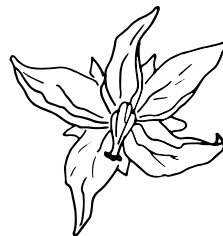
A



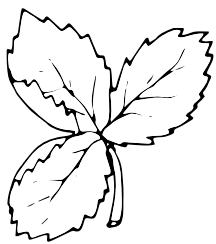
B



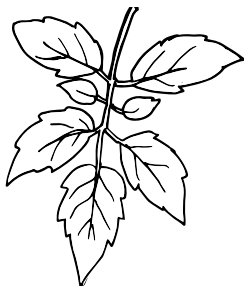
C



D



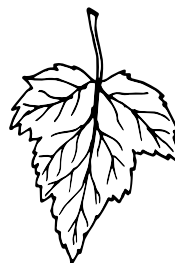
1



2



3

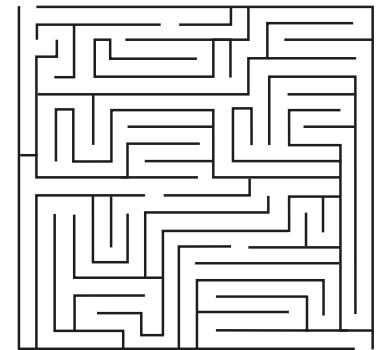


4

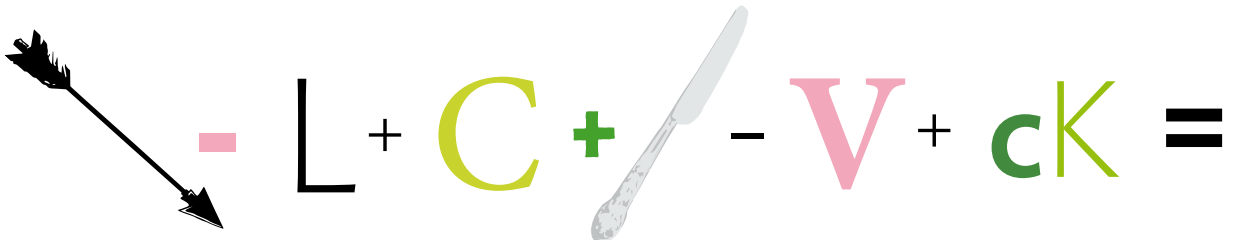
FINN FEM FEL



HITTA UT!



REBUS



SVAR: VILKEN HÖR TILL VILKEN: Vinbär - C - 4, Tomat - D - 2, Äpple - A - 3, Jordgubbe - B - 1 REBUS: picknick REBUS: picknick



GLAD SOMMAR! ÖNSKAR ALLA VI PÅ UPPSALAHEM

Uppsalahem startade som en stiftelse 1946 med uppdraget att bygga bättre bostäder till Uppsalas barnfamiljer. Nu, precis som då, är uppdraget ett av de finaste man kan ha - människors hem. För oss är det viktigt att ge fler barn en trygg och rolig vardag. Förr byggde Uppsalahem barnstugor i områdena och ordnade filmvisning på helgerna i kvarterslokalerna. Idag bygger vi förskolor, spännande lekparker och ordnar aktiviteter på sommarloven.



UPPSALAHEM