

HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 2 | 2018

**FRIDA
LEIJON**

**OM ATT TÄVLA
OCH BAKA**

LANSERING
AV NYA
E-TJÄNSTER

UPPTÄCK
MÖTESPLATS
GOTTSUNDA I
SOMMAR.

*Musik i
Parksnäckan
för dig!*

Inred för
både **UTE**
OCH INNE

GRILLTIPS

**DET DOLDA
VÅLDET I HEMMET**

SOMMARSKOLOR

Passa på att anmäla dina barn till sommarskolorna!

Alla barn som bor hos Uppsalahem har möjlighet att anmäla sig till en vecka/aktivitet helt kostnadsfritt.

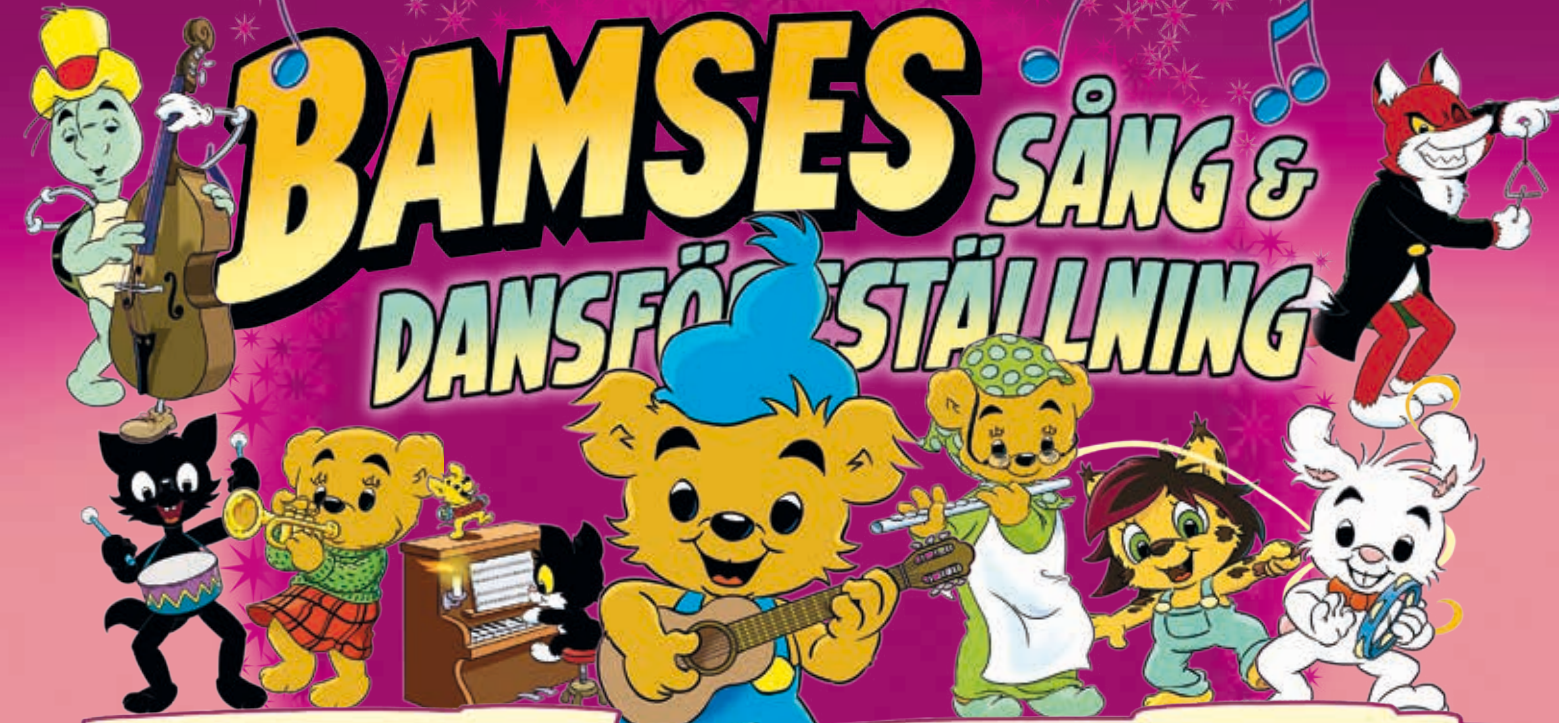
Du kan välja mellan dansläger, sommarfriidrott, sommarkul i Gottsunda och Sävja, 4H läger och basketläger.

För att se datum och komma till anmälningsformulär, gå in på www.upsalahem.se/sommarskolor.

 UPPSALAHEM



BAMSE OCH HANS VÄNNER FRAMFÖR KLASSISKA BARNVISOR!



LÖRDAG 22 SEPTEMBER - UKK

BILJETTER: UPPSALA KONSERT & KONGRESS BILJETTAKASSA, TICKETMASTER.SE, 077-1707070

INNEHÅLL

Porträtt Frida Leijon	4
Det gröna bostadsbolaget	7
Styling By Bobutiken	8
Ett levande Uppsala	10
Grilla lugnt i sommar	12
25 kvällar med musik	14
Hemma hos din granne	16
Uppsalahem informerar	18
Mötesplats Gottsunda	18
Det dolda våldet i hemmet	20
Frågor och svar	22

FRÅGOR OM DITT BOENDE

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

FELANMÄLAN

VI HJÄLPER DIG NÄR DET INTE FUNKAR!

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

JOURNUMMER

Övrig tid kan du ringa journumret när det är akut. Telefon 018-240 100 vardagar 16.00-08.00 och helger 00.00-24.00.

Tänk på att om felet inte är akut – det vill säga om det inte är någon fara för person eller fastighetsskada – kan du själv få 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 ett tublås 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 oss på Uppsalahem. Vardagar 08.00-16.00 kontaktar du ditt distriktskontor. Från kl. 19.00-07.00 har du varje dag tillgång till vår störningsjour som du når på telefon 018-240 100.

HEMLÄNGTAN | NR 2 | 2018 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

ANSVARIG UTGIVARE Stefan Sandberg, vd Uppsalahem CHEFREDAKTÖR Maria Norlin REDAKTION & PRODUKTION Uppsalahems kommunikationsavdelning GRAFISK FORM Stegforssdesign AB FOTO Robert Gabrielsson, Elin Stahre, Anders Tukler E-POST info@upsalahem.se POSTADRESS Uppsalahem AB (publ) Box 136, 751 04 Uppsala VÄXEL 018-727 34 00 WEBB www.upsalahem.se ORG.NR. 556137-3589

UPPSALAHEM & BOBUTIKEN

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

ÖPPETTIDER BOBUTIKEN:

Måndag – fredag 08.00 – 16.30

Uppsalahem Östra (Sala backe)

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

Uppsalahem Västra (Eriksberg)

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

Uppsalahem Södra (Gottsunda)

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

TELEFONTIDER:

Måndag-fredag 08.00-12.00 och 13.00-16.00

BESÖKSTIDER:

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

WEBB:

www.upsalahem.se

FRIDA LEIJON: FRÅN LONDON till kokostoppar

OM FRIDA LEIJON
 Ålder: 32 år
 Familj: Flickvännen Susanna
 Bor: Uppsala
 Yrke: Konditor / Bagare

Det är inte många som kan berätta att de varit med i konditorlandslaget, blivit årets konditor 2016 och gjort Carl Philips bröllopstårta. Frida Leijon har hunnit med mycket och utmaningarna fortsätter nu med det egna bageriet i Sala backe.

Text och foto: Elin Stahre

VEM ÄR DU?

Jag heter Frida och är en bagare/konditor från Uppsala som gillar utmaningar. Jag driver Leijon Stenugnsbageri tillsammans med flickvännen Susanna.

HUR KOM DET SIG ATT DU BÖRJADE BAKA?

Egentligen var det bara en slump att jag halade in på bakning. Jag skulle välja utbildning till gymnasiet och tyckte att bageri lät roligt. Jag valde på känsla, vilket fungerade väldigt bra för mig.

HUR HAR DIN KARRIÄRSRESA SETT UT?

Jag började utbilda mig till bagare/konditor på Ekebygymnasiet och tog studenten 2005. Sen dess har jag jobbat på flera olika bagerier. Jag började i Uppsala för att sedan ta mig till Stockholm och även vidare till London en vända. Något jag tycker är roligt är att tävla, så det har jag alltid gjort samtidigt som jag arbetat.

BERÄTTA OM DINA TÄVLINGSFRAMGÅNGAR.

En av de första tävlingarna jag var med i var SM för unga bagare. Därefter kom jag med i konditorlandslaget 2013-2015 och var då med på både EM och VM. Publiciteten efter VM gav ordentlig utdelning och vi i laget fick förfrågan om att göra prins Carl Philips bröllopstårta. Detta var såklart en väldigt stor ära!

Jag var även med och tävlade i Årets konditor, som är ett svenskt mästerskap för professionella konditorer, 2015 och 2016. Tävlingen gick väldigt bra och jag blev tvåa 2015 och vann titeln Årets konditor 2016.

VAD GÖR DU IDAG?

Jag och Susanna startade vårt bageri Leijon Stenugnsbageri och Konditori i Sala backe 2017 så idag arbetar jag där. Men just nu sit-

ter jag faktiskt på flygplatsen i Zürich och väntar på flyget hem från den kurs jag varit på.

VARFÖR HAR NI VALT JUST SALA BACKE SOM PLATS FÖR ERT BAGERI?

Att det blev just Sala backe var en slump faktiskt. Vi letade efter en passande lokal för verksamheten och hittade denna lokal som vi tyckte passade oss väldigt bra.





VAD ÄR HEMMA FÖR DIG OCH VAD GÖR ATT DU KÄNNER DIG HEMMA?

Hemma är en plats där jag kan finna lugn och ro! Det som känns mest hemma för mig är när båda jag och Susanna är hemma samtidigt och kan laga mat och äta middag tillsammans.

HUR BOR DU IDAG OCH HUR HAR DU BOTT TIDIGARE?

Jag och Susanna bor i en 2:a i Höganäs där vi trivs väldigt bra. Tidigare har jag bott på många olika platser eftersom jag jobbat lite överallt. För det mesta har jag haft min egna lägenhet men jag har även testat på att bo i korridor och tillsammans med kompisar.

HUR SKULLE DU BESKRIVA DIN INREDNINGSTIL?

Vi har lite retrostil hemma hos oss med en del teakmöbler. I köket sitter tapeten Berså av Stig Lindberg.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPLATS I HEMMET?

Vi har nyligen gjort om köket så jag skulle säga köket.

HAR DU NÅGOT DU INTE KLARAR DIG UTAN?

Svår fråga, inget sådär spontant skulle jag säga som jag inte klarar mig utan. Men det finns säkert flera saker jag inte vill vara utan om jag får fundera ett tag.

VAD GER DIG INSPIRATION TILL INREDNING?

Inredning är jag inte intresserad av så det är mest Susanna som fixar med sånt och gör fint här hemma. Men jag inspireras av saker runt omkring mig när det kommer till inredning.

VAD ÄR DEN VIKTIGASTE INGREDIENSEN I ETT HEM?

Lugn och ordning tycker jag är viktigt!

Fridas kokostoppar

ca 16 st å 70 gram

- 300 g kokos
- 300 g rostad kokos
- 500 g socker
- 8 st ägg
- 25 g maizenamjöl
- 100 g mörk choklad

Blanda allt i en kastrull och rör under värme tills smeten blivit ca 70 grader.

Ställ smeten i kylan över natten.

Dag 2 forma konformade toppar på 70 gram och grädda i ugnen på 180 grader i ca 10 min eller tills de har fått en gyllenbrun färg.

Doppa i mörk choklad när topparna har svalnat.



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.

VAD BETYDER MÄRKNINGEN?

NATURBETESKÖTT

är en certifiering som visar att köttet kommer från djur som betar på svenska naturbetesmarker. Naturbetesdjur betar på marker som aldrig plöjs eller skördas. Soja är inte tillåtet i uppfödningen. Märkningen har tagits fram av föreningen Naturbeteskött i Sverige som arbetar för ökad produktion och konsumtion av certifierat naturbeteskött. Naturbetesmarker bidrar till biologisk mångfald och håller landskapet öppet.

Läs mer på www.hallakonsument.se



Hur påverkar din måltid klimatet?

Maten vi äter står för cirka en tredjedel av människans totala klimatpåverkan. Genom att äta mer klimatsmart kan du göra en insats för miljön!

ICA:s **MITT KLIMATMÅL** är ett verktyg för att följa upp klimatpåverkan från matinköp. Det är en fortsättning på det prisbelönta pilotprojektet Klimaträtt som Uppsalahem och ICA genomförde tillsammans 2015. Alla som har ett ICA-kort kan aktivera tjänsten och månad för månad följa klimatpåverkan från sina matinköp. På www.ica.se/klimat finns tips på hur du kan äta mer klimatsmart.

SOLA SÄKERT I SOMMAR



MÅNGA SOLSKYDDSMEDEL innehåller hälso- och miljöskadliga ämnen. En forskningsstudie vid Lunds universitet visar att det ämne i solskyddsmedel som är mest problematiskt ur miljö- och hälsosynpunkt är olika typer av UV-filter. Dessa ämnen kan bland annat vara skadliga för foster och är svärnedbrytbara eller hormonpåverkande. Ett annat ämne som solskyddsmedel kan innehålla är titanoxid i nanoform som om det inandas kan leda till lunginflammation och även cancer.

Enligt Naturskyddsföreningen så är det bästa sättet att skydda sig mot solen i sommar att välja Svanenmärkta solskyddskrämer. Svanen ställer krav på att kemiska UV-filter inte får samlas i naturen och att ämnena ska ha låg giftighet för liv i vatten. Nanomaterial i UV-filter får godkänt endast om användningen är bevisat säker för hälsan. Det finns ett sjuttioal produkter att välja på. Kolla på svanen.se innan du handlar.

PROJEKT MATKASSEN

DET SLÄNGS ALLT FÖR MYCKET MAT, därför sponsrar vi matkassen som är ett projekt av Stadsmissionen där man tar tillvara på livsmedel som annars hade kastats. Idag hämtar Stadsmissionen mat från 19 olika butiker i Uppsala. Maten går både till olika verksamheter men även till privatpersoner. Personer med en månadsinkomst under 9200 kr kan prenumerera på matkassen varje vecka för en symbolisk kostnad av 150 kr/år. Läs mer på www.uppsalastadsmission.se/verksamheter/matkassen/



STYLING BY BOBUTIKEN

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

INREDNING FÖR BÅDE UTE OCH INNE



Stol Westcoast i metall från Ellos Home.

I SOMMAR NJUTER VI GÄRNA AV UTE-PLATSER OCH BALKONGER. Men hur är det för alla som inte har balkong eller uteplats? Kan man ändå skapa utomhuskänsla inne under sommaren? Och hur gärna vi än önskar att sommaren varar länge så kan den svenska sommaren vara ganska kort! Här kommer tips på inredning som fungerar både för dig som vill ha sommarkänsla inomhus och för dig som vill kunna använda inredning både inne och ute.

ATT TÄNKA PÅ:

- Satsa på tåliga växter som gillar öppna fönster på sommaren och lite kyliga kvällar till exempel pelargoner, murgröna eller kaktusar.
- Du behöver skydda trä, rotting, textilier och andra känsliga material för regn, fåglar och skadedjur!

Rama in dina egna blommor med ramen Vik från Lagerhaus.



Högtalare Eneby från IKEA. För både inom- och utomhusbruk.



Matta Spot On från Lagerhaus. Lika bra ute som inne.



Sittkuddar Sandared från IKEA.



Blombänk i järn från Ähléns.



Rottingkorg Lollo från Indiska.



Skärmvägg Mandisa i trä från Ellos Home.



På bilden kan du se hur Granit har stylat ett rum som fungerar både ute och inne. Fler saker som passar in i den här stilen hittar du på sidan bredvid.

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.



BRILLINGE

Mitt emot Gränby centrum ligger Brillinge där vi bygger 109 nya hyresrätter. Lägenheterna består av allt från kvadratsmarta 1:or till rymliga 6:or och innergården planeras för både lek och avkoppling. Vissa delar av huset börjar bli klart och uthyrningen pågår för fullt. Kanske är du intresserad av att bo i det attraktiva området? Läs i så fall mer om projektet på www.uppsalahem/nyahem

Bamse och dundermysteriet fortsätter

UNDER SOMMAREN fortsätter vi tillsammans med Fredens Hus att hälsa familjer välkomna till utställningen "Bamse och Dundermysteriet". Utställningen riktar sig till barn från förskolan upp till årskurs 3. Tillsammans med Bamse och hans vänner låter vi de yngre besökarna lösa dundermysteriet och lära sig om återvinning. Barnen får upptäcka bland annat Farmors hus, Lille Skutts morotsland, Krösus Sorks kontor och Fjärilsdalen. Utställningen är kostnadsfri

och öppen för allmänheten.

Utställningen pågår till den 19 augusti på Fredens hus.

ÖPPETTIDER FÖR ALLMÄNHETEN

onsdag - fredag, kl. 15.00-18.00

lördag - söndag, kl. 12.00-16.00

Sommarlovsöppet fr.o.m. 27 juni:

onsdag - söndag, kl. 12.00 - 17.00



ATT GÖRA I SOMMAR FÖR BARN OCH UNGDOMAR

SOMMARLOVET ÄR FULLT AV ROLIGA, lärorika och spännande aktiviteter! Förutom våra sommarskolor som du kan läsa mer om på vår webb så finns det på Kubik Uppsala ett stort gäng kostnadsfria aktiviteter för barn och ungdomar. Här hittar du allt från läxhjälp till dockteater och sommarläger i naturen med övernattnig. Gå in på www.kubikuppsala.se och läs mer.



Grannsamverkan Gottsunda

DEN 20 MARS satte vi upp de första skyltarna för Grannsamverkan i Gottsunda. I området kring Jenny Linds väg och Oskar Arpis väg samverkar nu de boende för att göra Gottsunda tryggare.

– Det är en bra början och ett gott exempel som vi hoppas kunna utöka till fler områden. Initiativet växte fram ur vår kundundersökning där man uppgett att man inte känner sig riktigt trygg i vissa områden, säger Torsten Falk, förvaltare på Uppsalahem.

Patric Lyredal är en av huvudombudsmännen och har tillsammans med Therese Djäkner ansvar för grannsamverkan på Jenny Linds väg och Oskar Arpis väg.

– Grannsamverkan gör att alla håller lite koll och skyltarna minskar risken för att någon tar sig in i området och gör något dumt. Det minskar ju också risken att någon som bor i området skulle hålla på med något fuffens, säger Patric Lyredal.

Tips som kommer in vid grannsamverkan kan vara till stor hjälp för polisen i deras arbete.



SPADTAG DANSMÄSTAREN

UNDER VÅREN TOGS ETT SPADTAG för att inviga starten av projektet Dansmästaren som kommer att rymma 133 studentbostäder och 470 parkeringsplatser. Projektet ligger i Rosendal och är ett samarbete mellan Uppsala

lahem, Studentstaden och Uppsala parkerings AB. För de båda kommunala bolagen är det första gången man bygger ett gemensamt nyproduktionsprojekt. Beräknad inflytt sker till hösten 2020.

PÅ GÅNG I UPPSALA

FOTOKONST

Växternas delar används för att skapa en insektsvärld med allt från sländor till färgglada fjärilar.

Plats: Linnéträdgården
Öppet: till 31/8 mellan 11.00-17.00
mån-sön
www.linnaeus.uu.se

PROVA PÅ CIRKUS

En miniföreläsning för barn mellan 6-13 år med Cirkus Roman. Barnen får även chansen att prova på att vara cirkusartister.

Gränbybiblioteket 19/6 kl. 14.00-15.30
Björklungebiblioteket 27/6 kl. 10.00-11.30
Järlåsa sporthall 27/6 kl. 13.30-15.00
Stadsbiblioteket 3/7 kl. 13.00-14.00
Brantingsbiblioteket 17/7 kl. 13.30-14.30
Sävjabiblioteket 25/7 kl. 13.00-14.00

MUSIK I DOMKYRKAN

Linnékvintetten spelar tornmusik enligt medeltida tradition. Först spelar de från balkongen över kyrkans huvudingång och ger därefter en kort konsert inne i kyrkan.

26/6-30/6, 3/7-7/7 kl. 12.00
www.uppsaladomkyrka.se

SMINK FÖR TEATER OCH FILM

Här är en workshop för dig som är intresserad av grunderna i makeup för foto, film och teater. Du behöver inte ha några förkunskaper. Rekommenderad ålder är 12-15 år.

Plats: Sävjabibliotek
31/7 kl. 13.00-16.00

SURRAND E TRÄDGÅRD

Botanisten och trädgårdsmästaren berättar om pollinatörer, blommorna de besöker och vad du bör plantera för att gynna bina.

Plats: Botaniska trädgården
5/8 kl. 13.00

RÅGSKÖRD MED MARKNAD

Var med vid skörden av råg och när biodlaren slungar honung. Följ med på visningar av växterna från mormors tid, blomflugor och vilda bin, kålgård och mycket mer. Lär dig mer om garnfärgning, biodling och gå på tipspromenad. Aktiviteter för alla åldrar.

Plats: Linnés Hammarby
19/8 kl. 11.00-17.00

GRILLA LUGNT

I SOMMAR

Fetaoströra till grillningen

TILL DET GRILLADE, vare sig det är kött eller grönsaker, passar det med en kall lite syrligare sås. Förutom att fetaoströran är supergod så är den klar på nolltid och kan vila i kylan tills du behöver den.



DU BEHÖVER:

- 1 pkt fetaost
- 3 dl matlagingsyoghurt
- 1 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta pressad
- 1 kruka färsk fint hackad basilika (valbart)
- salt och peppar

Rör ihop alla ingredienser. Välj om du även vill ha med basilikasmak. Det går både att mixa såsen för att få jämnare konsistens, annars smular du bara ner fetaosten i yoghurten. Smaka av med salt och peppar.

GRILLA SÄKERT

Se till att det finns ett lock eller en brandfilt i närheten när du grillar. Då kan du kväva elden om olyckan är framme. Om du använder en engångsgrill, var alltid noggrann med att den är släckt och kall innan du slänger den i miljöstugan. Det är lätt hänt att gnistor från grillen antänder annat avfall vilket snabbt kan leda till en brand.

Sommar och grillning går hand i hand. Tyvärr medför grillning alltid en brandrisk och det finns några små saker vi vill att du tänker på när du grillar.

PÅ BALKONGER ÄR DET BARA TILLÅTET ATT GRILLA MED EN EL-GRILL, har du däremot en uteplats går det bra att grilla med en vanlig grill så länge som du grillar säkert och på bra avstånd från allt som kan ta eld. Gemensamt för både balkong och uteplats är att man ska tänka på att grannarna inte ska behöva störas av matos och rök som kan leta sig in där fönster och balkongdörrar står öppna.

Använd gärna de upprättade grillplatserna som finns i de flesta av våra områden. Saknas en sådan och du har en egen grill kan du välja en öppen plats på gården där du inte stör dina grannar.

När du väl hittat den där perfekta platsen för grillning kan några små tips vara bra att ha i grytvanten.

1. Använd lock till grillen så blir grillningen jämnare och maten blir snabbare tillagad. Du kan då i grillen även göra klart gratänger och annat som du annars skulle använt ugnen till.
2. För att slippa använda tändvätska kan du istället använda nachochips. Jupp du hörde rätt, lägg dem i en hög mitt bland kolet och tänd på. Mer miljövänligt än tändvätska!
3. Grill först när den översta kolen börjar bli lite grå. När den är röd är det för varmt och det är lätt att bränna maten.
4. Varken grillgaller eller råvaror ska vara kalla vid grillning. Då fastnar de på varandra. Lägg därför på gallret några minuter innan och ta ut det som ska grillas ur kylan en stund innan grillningen. Det går även att

stryka lite citron på gallret om du ska grilla fisk så fastnar den inte lika lätt.

5. Vissa saker så som hårda grönsaker och revben kan du förkoka för att få dem saftigare och få ner grilltiden. Då kan du istället koncentrera dig på att få till den perfekta grilllytan.

6. Glaze bränns lätt på grillen eftersom den ofta innehåller socker. Pensla därför på glazen när maten nästan är klar.

7. Fixa efterrätten på den sista glöden. Lägg mango, jordgubbar med mera i ett foliepaket tillsammans med choklad. Låt foliepaketet stå på grillen tills chokladen smält. Servera med vaniljglass.

Om du har uteplats eller balkong

HAR DU EN UTEPLATS finns det lite att pyssla med under sommaren. Är du osäker på vad du måste göra enligt markavtalet så kan du kolla in följande tips. Det viktigaste är ändå att det ser snyggt och välskött ut.

STAKET

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

HÄCKAR OCH BUSKAR

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

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

SKÄRMVÄGG

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

STOPPA OGRÄSET

För att slippa problemet med ogräs i din rabatt rekommenderar vi att du planterar exempelvis perenner (fleråriga växter) som marktäckare.

STEN OCH BETONGPLATTOR

Mellan sten- och betongplattor dyker det ofta upp ogräs. Det är bra att rensa bort ogräs

vilket kan göras för hand. Behöver du använda ogräsmedel kan du testa det miljövänliga alternativet salt eller ättika.

TRÄTRALL

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

GRÄSMATTAN

Gräsmattan behöver klippas med jämna mellanrum. Klipp aldrig ner gräset kortare än 4 cm. Om du vill skämma bort din gräsmatta kan du gödsla lite.

VILL DU GÖRA OM DIN UTEPLATS?

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

25 KVÄLLAR med musik I PARKSNÄCKAN

NU HAR DU SOM BOR HOS UPPSALAHEM och gillar musik tur! Vi har bokat 100 biljetter till nästan alla föreställningar i Parksnäcken nu i sommar!

Vi vill självklart att du ska ha en så bra sommar som möjligt. Samtidigt vill vi gärna göra något som skapar lokal glädje. Mitt i Stadsträdgården ligger Parksnäcken under öppen himmel.

Parksnäcken är en kommunal friluftsscen och gästspelsscen där det anordnas aktiviteter under sommaren. Här har många kända artister passerat och du har nu som Uppsala-hemkund chansen att till ett kraftigt rabatterat pris få köpa biljetter till de flesta av sommarens föreställningar.

Du betalar bara 30 kr i bokningsavgift/biljett

och får köpa max 6 biljetter/föreställning.

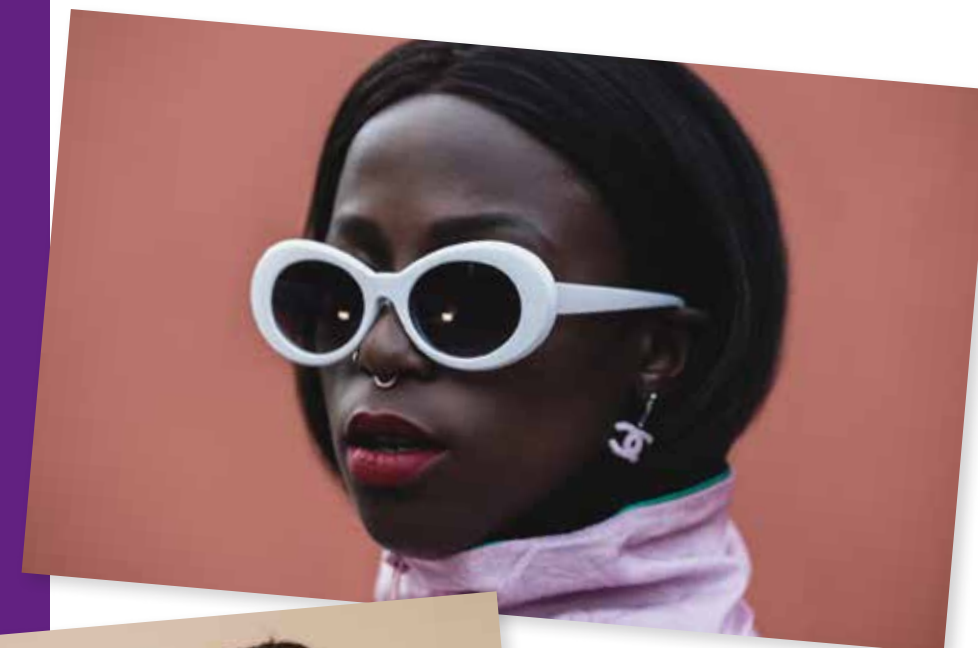
Vissa kvällar sponsrar vi tillsammans med andra därför är det öppna för alla så var där i tid.



NEDAN KAN DU SE ALLA KONSERTER i Parksnäcken i sommar. De med fet stil är de som du kan köpa rabatterade biljetter till.

- 12-juni Samir och Viktor *Fri entré*
- 15-juni Uppsala naturfest *Fri entré*
- 16-juni Hästpojken**
- 17-juni Vibafemba**
- 20-juni John Holm/Ola Magnell**
- 27-juni Pettson & Findus Barnprogram *Fri entré*
- 28-juni GMB**
- 30-juni Tensta Gospel Choir**
- 01-juli Sabina Ddumba**
- 04-juli Sångpiraterna Barnprogram *Fri entré*
- 04-juli Abba Allsång**
- 05-juli Sweet Emma**
- 06-juli Timo sjunger Ted**
- 07-juli Magnus Carlson**
- 12-juli Barnteater "Varför är mamman arg?" Barnprogram *Fri entré*
- 12-juli Qulity - Irländsk**
- 13-juli Darin Ordinarie pris
- 18-juli Barnvisor om Mamma Mu, Kråkor och andra djur *Fri entré*
- 18-juli Hermeto Pascoal**
- 26-juli Marhaba Hej Barnprogram *Fri entré*
- 26-juli Väsen**
- 27-juli Tribute to Leonard Cohen & Joni Mitchell**
- 28-juli SvenIngvars**
- 02-aug Awake Projects Barnprogram *Fri entré*
- 02-aug Good Harvest**
- 03-aug Doug Seegers**
- 04-aug Rolandz**
- 05-aug Ella Fitzgerald hyllning**
- 08-aug Opera/Divine**
- 14-aug Utebio *Fri entré för alla*
- 15-aug Elvis i Parksnäcken (Upplands Energi sponsrar delar av biljettpriset)
- 17-aug Uppsala Rumble**
- 18-aug Lena PH**
- 19-aug Världens Barn**
- 25-aug Uppsala progressive folk & rock festival**
- 26-aug Uno Svennigsson**

Läs mer på www.parksnackan.se om tider för insläpp och hur du boka dina biljetter!



Mustafa Aldahir är idag Uppsalahems yngsta hyresgäst. Sedan den 1 mars bor han i Östra Bäcklösa tillsammans med hans föräldrar och tre bröder.

HEMMA ÄR FREDAGSMYS MED FAMILJEN

HUR KÄNNS DET ATT VARA VÅR YNGSTA HYRESGÄST?

Det känns jätteroligt! Jag blev så glad när ni mailade mig och sa att ni ville komma och hälsa på. Jag blev så glad över mailet så jag var tvungen att visa det för min lärare i skolan.

VAD ÄR DET BÄSTA MED ER LÄGENHET?

Det bästa är att det är så fint och ljus. Planlösningen i lägenheten är öppen och vi har en fantastisk utsikt. Vi bodde alla innan i en tvåa

tillsammans, så det är skönt att det är så stora rum i lägenheten.

VAD ÄR VIKTIGAST I ETT HEM?

Att det är öppet och att det är ljus. Solen lyser in i vår lägenhet största delen av dagen och det ger en så mycket energi. Det ska bli så härligt när sommaren kommer och vi får se alla träd och fält bli gröna. Ett stort plus är att det är så mycket natur här. Vi har inte riktigt möblerat klart lägenheten och det fattas lite gardiner

fortfarande. Det kan vara bra sen när det blir ljusare till sommaren.

VAD ÄR ER FAVORITSAK I HEMMET?

Vi fick inte med oss så mycket när vi kom till Sverige. Därför betyder vår kaffekanna och tekanna mycket, då det var en av de få sakerna vi tog med oss. Vi tycker om att dricka kaffe på morgonen och kvällen tillsammans, och min mamma gör väldigt bra kaffe.



"Vi har ofta fredagsmys tillsammans, eftersom vi inte har köpt en TV ännu så brukar vi på kvällarna öva på svenska ihop."



HUR SER EN VANLIG DAG UT?

Det börjar med att vi alla går upp ganska tidigt, kring halv sju. Vi äter frukost tillsammans sen går mina yngre syskon iväg till skolan och jag åker buss till gymnasiet. När vi är lediga brukar vi bjuda över lite folk vi känner och mamma brukar baka en hel del. Vi fikar och äter mycket mat tillsammans. Eftersom vi alla har fullt upp på veckodagarna försöker vi vara hemma och ta det lugnt på helger så att vi får umgås tillsammans med varandra. Vi har ofta fredagsmys tillsammans, eftersom vi inte har köpt en TV ännu så brukar vi på kvällarna öva på svenska ihop.

VAD GÖR DU JUST NU?

Jag pluggar nu Språkintröktionsprogrammet på Rosendalsgymnasiet. Efter det ska jag söka till naturvetenskapliga programmet då jag är intresserad av matte och teknik. Jag vill gärna utbilda mig och jobba som teknikingenjör eller programmerare i framtiden. Det verkar finnas gott om jobb inom dessa yrken och det är roligt om jag kan jobba med något som jag tycker är roligt och är intresserad utav.

HUR ÄR OMRÅDET?

Vi blev glada när vi fick en lägenhet i detta område. Det är bara 4 min för mig med buss till skolan, det är nära till tågstationen och in till staden. Vi trivs väldigt bra och alla som bor här i området är jättesnälla, av de som jag har hunnit träffa.



UPPSALAHEM INFORMERAR

Uppsala hem 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.

VÄLKOMMEN TILL MÖTESPLATS GOTTSUNDA!

NU SATSAR UPPSALAHEM OCH KOMMUNEN

på aktiviteter i Gottsunda för både barn och vuxna i ett samlat projekt som fått namnet Mötesplats Gottsunda. Mötesplatsen är gratis och öppen för alla, både de som bor i Gottsunda och i andra delar av Uppsala.



Under sommaren kommer aktiviteterna koncentreras till Stenhammarsparken i Gottsunda, den parken som även kallas Drakparken. En större utomhusscen finns på plats och tre mötespunkter står uppställda där det finns ett gäng roliga saker att göra. Där bjuds det bland annat på aktiviteter så som kubb, badminton, soft tennis, löprundor, tipsrundor, lekar, gympapass samt grillning. En dans-, teater- och hip hop-festival finns även med på schemat.

Parken kommer vara bemannad från den 6/6-9/9, onsdagar-söndagar, klockan 15.00-20.00. Ungdomarna som jobbar som mötesvärdar i parken anordnar även egna aktiviteter så som badminton, softboll och lekar.

För den som vill prova på Friskis och Svettis gratis håller de familjegymna på lördagarna.

Kanske finns det drömmar om att bli polis eller brandman när man blir stor? Under sommaren får vi besök av personal från polis, räddningstjänst och olika föreningar.

Mötesplats Gottsunda är ett roligt sätt att långsiktigt skapa trygghet och samhörighet och vi hoppas att så många som möjligt upptäcker Stenhammarsparken i sommar, stora som små.

Varmt välkomna!



**HAR DU NÅGRA
FÖRSLAG PÅ AKTIVITETER**
som du vill se i parken i sommar?
Hör av dig till oss på
[info@uppsalahem.se!](mailto:info@uppsalahem.se)

VARMT UTE VARMT INNE!

SNART ÄR VÄRMEN HÄR, efterlängtat av många men tyvärr kan den även hetta upp din bostad på tok för mycket. För att hålla värmen borta så kommer här några tips på vad du kan göra:

1. Dra för rullgardiner, persienner och gardiner där solen ligger på.
2. Håll dörrar och fönster stängda på solsidan och öppna först mot kvällen när utomhus-temperaturen sjunkit.
3. Ordna med ett rejält korsdrag en kort stund på kvällen innan du går och lägger dig.



CERTEGO TAR NU HAND OM NYCKLARNÄ

FLYTT

Nu har Certego tagit över all vår nyckelhantering. Det betyder att om du flyttar ut lämnar du in dina nycklar på Certego på Fyrislundsgatan 68 senast klockan 12.00 på avflyttningsdagen (den första helgfria vardagen i månaden).

BYTE AV BOSTAD

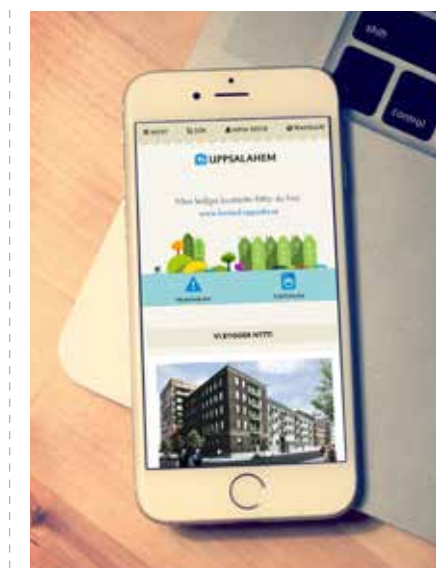
Byter du bostad med en annan hyresgäst så ska du även här vända dig till Certego för nyckelbytet.

Lansering av uppdaterade och nya e-tjänster

VI ARBETAR STÄNDIGT med att förbättra vår service och erbjuda dig som hyresgäst digitala tjänster för att förenkla hanteringen av ärenden och underlätta din vardag. Under våren har vi därför uppdaterat utseendet och funktionaliteten på Mina sidor för att du som hyresgäst lättare ska hitta den information du behöver. Vi har också förbättrat flödet för Mina ärenden, där du nu kan följa status på ditt ärende och få meddelande direkt från ansvarig personal.

Alla nya e-tjänster är skapade för att fungera optimalt i din mobiltelefon. Det innebär att du nu kan logga in på nya Mina sidor för att lämna en synpunkt eller ställa en fråga till oss när du är på språng. Du kan nu också ta ett kort med din mobiltelefon på det problem du vill felanmäla och skicka in det direkt till oss genom "Skapa din felanmälan" som du hittar på Mina sidor.

Under året kommer vi fortsätta att släppa nya e-tjänster som kommer underlätta vardagen



för dig som hyresgäst. Gå gärna in på Mina sidor så länge och berätta för oss vad du tycker!



HUSKURAGE MED NINA RUNG

Huskurage baserar sig på att det är möjligt att förhindra våld i hemmet bara man har rätt kunskap om hur man ska agera. De personer som finns närmast och som kan göra skillnad är grannar. I många fall kan grannen vara den enda som ser eller hör tecken på att något inte står rätt till. Huskurage har därför blivit ett effektivt verktyg där man arbetar förebyggande innan brottet skett.

NINA RUNG STARTADE tillsammans med sin man Peter Svensson Huskurage. Anledningen att Nina fastnade för det här ämnet och nu föreläser om Huskurage bottnar sig i hennes eget intresse att vilja förändra kvinnoförtrycket och det våld som främst kvinnor och barn utsätts för i det egna hemmet.

Från att ha studerat kriminologi och genusvetenskap till att arbeta som kriminolog har Nina samlat på sig 18 års erfarenhet i ämnet. Under de utredningar Nina arbetade med då hon utredde grovt våld i nära relation för Stockholmspolisens, fanns en återkommande punkt som gnagde i bakhuvudet, många gånger kom det efter brottet redan skett fram personer

som berättade att de sett eller hört något men att de inte agerat. Att höra att ett brott hade kunnat förebyggas om dessa människor hade vetat hur de skulle ha gjort skapade en stor frustration. Det väckte samtidigt tankarna att det borde gå att göra något för att förebygga dessa våldsbrott. En kväll när Nina och Peter diskuterade frågan föddes idén om att skapa en metod som skulle ge grannar kunskap om hur de ska agera gentemot sina grannar om de ser eller hör något som oroar dem.

Nina och Peters första steg blev att skriva en policy till sin bostadsrättsförening och den antogs direkt. Policyn är till för att grannar ska veta hur de ska agera och det i sin tur leder

till att fler vågar göra något. Idag jobbar Nina för fullt med Huskurage och det har blivit ett sätt att skapa civillurage bland grannar i hela Sverige.

– Finns det grannar som hör eller ser något är det viktigt att de vet vad de kan göra. Att göra något i en situation där man är orolig kan göra stor skillnad. Det är så viktigt att vi visar omtänksamhet för varandra och inte ignorerar det som sker. En sådan enkel grej som att knacka på och fråga hur det står till stoppar pågående våld och kan avskräcka gärningsmannen från att fortsätta. Offret ser även att det finns någon som bryr sig i deras närhet.

DET DOLDA VÅLDET I HEMMET

Hemmet är den plats där man ska kunna slappna av och känna sig som tryggast men tyvärr är det inte alltid så.

IDAG LEVER 200 000 BARN I SVERIGE med våld i hemmet. Det motsvarar vart tionde barn och trots att det låter mycket så är det i verkligheten ännu fler då det finns ett stort mörkertal. Våldet i hemmet påverkar barnet och bland våldsbrotten bland vuxna kan man många gånger gå tillbaka till barndomen och se kopplingarna till en otrygg uppväxt. Våld i hemmet kan därför leda till att man senare i livet hamnar snett och det bildar en ond våldspiralsom är svår att ta sig ur på egen hand.

När det gäller våld i hemmet bland vuxna så är den största gruppen som utsätts kvinnor. För män som utsätts för våld så är den vanligaste platsen för misshandel allmän plats, efter det kommer arbete och skola. Tittar man istället bara till kvinnorna så är statistiken annorlunda. Kvinnor uppger i större utsträckning att misshandeln skett i hemmet. Där är siffran hela

36% medan det för män är 12%.

En till skrämmande faktor i det hela är att många misshandelsbrott, där offret är över 18 år, utförs av någon närstående. Brott där någon misshandlas av en närstående benämns som brott i nära relation. Det betyder som oftast att man är eller har varit gifta, varit sambos eller har gemensamma barn. Under 2017 anmäldes 12 010 brott i nära relation. Av dessa var 10 115 kvinnor och 1 895 män av de som utsattes.

Ser vi till den yttersta konsekvensen av våld i nära relation, där våldet leder till dödsfall, så dödas varje år ca 20 personer av sin partner varav 14 av 20 är kvinnor som dödas av sin nuvarande man eller en tidigare partner. Det har oftast funnits en lång period av hot och våld innan och cirka hälften av alla som dödas

har tidigare gjort anmälningar till polisen.

Det finns mycket statistik som visar på vilka otroligt svåra, både psykiska och fysiska, men våld i nära relation leder till både hos barn och hos vuxna som utsätts. Det är därför viktigt att vi arbetar för att få stopp på våldsspiralen och att vi alla hjälps åt för att förebygga våldet.

Polis och Socialtjänst kan inte se allt och särskilt svårt är det att upptäcka det dolda våldet som sker bakom stängda dörrar i någons hem. Vad kan vi då göra för att upptäcka våldet för att sedan stoppa det? Det är här som Huskurage kommer in i bilden. Huskurage visar dig som granne hur du ska agera om du ser eller hör något oroväckande. Det bottnar sig i att man visar omtanke för sina medmänniskor och att man vet hur man ska agera när något inte känns rätt.

VI INFÖR HUSKURAGE!

Vi har antagit Huskurage och kommer framöver sätta upp information i alla trapphus om hur du går tillväga om du är orolig för att något inte står rätt till hos någon granne. Du kan även läsa om de tre viktiga stegen i huskurage här.

- 1 Ring på dörren och fråga hur det står till.
- 2 Vid behov – hämta hjälp av andra! Flera grannar kan bidra till att skapa mer trygghet.
- 3 Ring polisen. Kontakta alltid polisen i första hand vid situationer som upplevs akuta eller hotfulla.

Att knacka på och gå därifrån om du inte vill stå kvar kan vara avgörande för att avbryta våldet fram till att polisen kommer. Det går alltid att knacka på igen om det fortsätter! Huvudsaken är att du som granne gör någonting – på så sätt kan både barn och vuxna känna mer trygghet och veta att hjälp finns att få.

Vid oro för att barn utsätts för våld eller att vårdnadshavare på annat sätt brister i sin omsorg gentemot barnet så kontakta socialtjänsten och gör en orosanmälan.

Tillsammans kan vi öka tryggheten och förhindra och stoppa våldet i hemmet!

FRÅGOR & SVAR

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



Hur gör jag får att få mitt fiber att fungera. Jag kan vara utan fast telefon men vill ha både internet och tv. Det verkar vara så komplicerat och mycket att tänka på.

I DE HUS SOM HAR FIBER hos oss ingår 0,5 Mbit/s internet i hyran samt sex digitala tv-kanaler.

Det första man behöver göra är att teckna avtal med någon av de tjänsteleverantörer som finns. Alla tjänsteleverantörer erbjuder lite olika lösningar för olika kostnad per månad, så det kan vara bra att läsa vad som passar dig och dina behov.

När du tecknat avtal kommer de skicka rätt utrustning till dig utifrån vad du vill ha för tjänster. Via vår tjänsteportal OpenUniverse kan du hitta alla tjänsteleverantörer som finns att välja mellan och vilka erbjudanden de har. OpenUniverse kan hjälpa dig att hitta den

leverantör som passar. Kontakta dem i så fall på 0770-82 55 55.

Internet kan du själv aktivera genom att gå in på självvalsportalen och där välja leverantör samt fylla i de uppgifter de behöver. Ca 15 minuter senare är det bara att starta om datorn och använda internet. TV och telefoni kräver dock en telefondosa och TV-box för att fungera och det kan ta upp till tio dagar efter att den är beställd tills den dyker upp.

Skulle du efter att du tecknat avtal med en tjänsteleverantör inte få det att fungera så kontakta tjänsteleverantören så hjälper de dig. Läs mer på: www.uppsalahem.openuniverse.se/uppsalahem/

Jag har nyss köpt en bil men skulle nu behöva en parkeringsplats till min nya pärla. Jag bor på Gröna Gatan i Sala backe och kan tänka mig både p-plats och garage. Tyvärr lyckas jag inte hitta något ledigt på er hemsida. Hur går jag tillväga för att få en?

PRECIS SOM DU SKRIVER så är det på vår hemsida man söker parkeringsplatser och anmäler intresse. Om du har sökt på vår hemsida och det inte kommer upp något alternativ är det för att det tyvärr inte finns några lediga parkeringsplatser i det området för tillfället.

Skulle du vilja ha en parkering som inte hör till ditt område så tillkommer moms på 25%. Ett tips kan ändå vara att söka i områden i närheten och på alla typer av parkeringsplatser – både garage och p-plats. Skulle det då komma upp en parkering som du är intresserad av så är det bara att fylla i de uppgifterna som vi efterfrågar.

När vi gått igenom din ansökan hör vi av oss till dig på uppgifterna du angett i din anmälan. Lycka till i sökandet.

En dag när jag gick ner till mitt förråd i källaren så möttes jag av synen av kringspridda saker. Ett av förråden stod på vid gavel och det såg ut som att det blivit uppbrutet. Jag blev lite orolig för mitt eget förråd och vad jag gör om det händer mig?

OM DU HAR HAFT INBROTT I FÖRRÅDET eller om du ser att någon av dina grannar har haft inbrott i sina förråd så är det till Polisen du ska vända dig till eftersom det handlar om

ett brott. Ring ditt försäkringsbolag om du misstänker att något är stulet eller skadat. När du kontaktat polisen så uppskattar vi att du hör av dig till oss så vi får reda på vad som hänt.



DUVOR på balkongen

DUVOR KAN VARA EN RIKTIG PLÅGOANDE när de väl hittat en plats de tycker om. Tyvärr är det ofta balkonger de fastnar för vilket kan förpesta hela sommaren.

Duvor kan medföra flera problem men det största problemet är nog ändå att de skitar ner överallt. De lämnar sin spillning på golvet, på de nyinköpta stolsdynorna, balkongglädor, bordet och även grannens angränsande balkong. För att få bukt med problemet som duvor kan medföra har vi med hjälp av en viltvårdare tagit fram några tips på vad du själv kan göra, både i förebyggande syfte och när duvorna väl flyttat in.

Det första man bör tänka på är att duvor gillar att bo där det finns många gömställen. Stora blomkrukor, vindskydd och saker som står lutat mot en vägg ger dem både skydd för rovdjur och bra möjligheter till att bygga bon. Plocka därför bort så mycket som möjligt från balkongen och ha bara kvar det viktigaste.

Möblera även gärna om ofta för att förvirra duvorna. Använder du en del av balkongen till förvaring så är det bättre att flytta dessa saker till ett förråd.

Duvor föredrar att få vara i fred så använd balkongen mycket. Stör man dem tillräckligt så kan de ibland välja att hitta ett lugnare ställe för att bygga sina bon.

Så fort du hittar ett bo eller pinnar som indikerar att duvorna har börjat bygga bo så kasta bort både färdiga bon och pinnar. Har de börjat bygga ett bo kommer de antagligen inte att ge upp bara för att det första boet försvann, det gäller att fortsätta göra sig av med kommande bon.

Det går att avskräcka duvorna med saker som låter, blänker och fladdrar. Olika former av vindspel kan hjälpa till att skrämma iväg dem. En enkel sak om man inte har något fint vindspel är att hänga upp cd-skivor. Även alu-

miniumfolie reflekterar ljus bra. Klä in detaljer på balkongen i aluminiumfolie eller gör egna vindspel av det blänkande materialet.

Duvorna bygger ogärna bon där de tror att det finns rovfåglar så sätt upp en vindburen konstgjord som på håll liknar en rovfågel. Ju mer den flyger och låter desto effektivare är det. En sådan typ av fågelskrämma/drake går att köpa i en jaktaffär eller i ett byggvaruhus så som Jula, Bauhaus med flera.

Gör det svårt för duvorna att landa på balkongräcket genom fågelpiggvar. Det går att köpa färdiga varianter men du kan även göra en egen av buntband som du sätter på balkongräcket med stropparna uppåt.

Duvorna kan vara ihärdiga men förhoppningsvis kan något av dessa tips eller en kombination av flera av dem hjälpa dig mot duvor på din balkong i sommar.



VI ÖNSKAR DIG EN GLAD SOMMAR!

Vi vill att alla ska ha en skön sommar! Därför har vi gjort i ordning sommarerbjudanden till dig som hyresgäst. För barnen finns sommarskolor och för både vuxna och barn har vi erbjudanden på musikbiljetter till parksnäckan. I detta nummer kan du läsa mer om hur du beställer biljetterna. Vi önskar dig en trevlig sommar!



UPPSALAHEM