

# HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 4 | 2018

HUR DU  
FÖREBYGGER  
BRAND I  
HEMMET

## MATKASSEN

*- hållbarhet  
möter god gärning*

## 12 NYA e-tjänster

SÅ SVARADE NI PÅ  
**HEMLÄNGTANS  
UNDERSÖKNING**

**RICHARD  
TELLSTRÖM**  
KAVIAR ÄR LIVET

**NATTVANDRING**  
*skapar gemenskap*



# ÄR DU UPPDATERAD INFÖR VÅRA NYA E-TJÄNSTER?

Nu när vi utökar våra e-tjänster blir det smidigare att sköta många av dina ärenden direkt från "mina sidor". Det är därför viktigt att vi har rätt kontaktuppgifter till dig. Logga in på "mina sidor" på webben och kolla att du har rätt e-post och telefonnummer inlagt.



**UPPSALAHEM**

[www.upsalاهem.se/minasidor](http://www.upsalاهem.se/minasidor)

## 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.upsalاهem.se/felanmalan](http://www.upsalاهem.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.

## INNEHÅLL

Porträtt Richard Tellström	4
Det gröna bostadsbolaget	6
Matsvinn blir till matglädje	7
Styling By Bobutiken	8
Visningslägenhet Brillinge	10
Ett levande Uppsala	12
Hemma hos din granne	14
Uppsalahem informerar	16
Brand i hemmet, köket	18
Nattvandring	20
Undersökning Hemlängtan	21
Frågor och svar	22

HEMLÄNGTAN | NR 4 | 2018 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

**ANSVARIG UTGIVARE** Stefan Sandberg, vd Uppsalahem **CHEFREDAKTÖR** Maria Norlin **REDAKTION & PRODUKTION** Uppsalahems kommunikationsavdelning **GRAFISK FORM** Stegforssdesign AB **FOTO** Kid Reslegård Svedberg, Elin Stahre, Anders Tukler, Artilleriet **E-POST** [info@upsalاهem.se](mailto:info@upsalاهem.se) **POSTADRESS** Uppsalahem AB (publ) Box 136, 751 04 Uppsala **VÄXEL** 018-727 34 00 **WEBB** [www.upsalاهem.se](http://www.upsalاهem.se) **ORG.NR.** 556137-3589

**UPPSALAHEM & BOBUTIKEN**  
Uppsalahem 018-727 34 00  
Bobutiken 018-727 37 90  
Besöksadress: S:t Persgatan 28  
[info@upsalاهem.se](mailto:info@upsalاهem.se)  
[bobutiken@upsalاهem.se](mailto:bobutiken@upsalاهem.se)

**ÖPPETTIDER BOBUTIKEN:**  
Måndag - fredag 08.00 - 16.30

**Uppsalahem Östra** (Sala backe)  
Telefon: 018-727 36 62  
Besöksadress: Brantingstorg  
[ostra@upsalاهem.se](mailto:ostra@upsalاهem.se)

**Uppsalahem Västra** (Eriksberg)  
Telefon: 018-727 36 63  
Besöksadress: Ekebyvägen 15  
[vastra@upsalاهem.se](mailto:vastra@upsalاهem.se)

**Uppsalahem Södra**  
(Gottsunda)  
Telefon: 018-727 36 64  
Besöksadress:  
Stenhammars väg 6  
[sodra@upsalاهem.se](mailto:sodra@upsalاهem.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.upsalاهem.se](http://www.upsalاهem.se)

OM RICHARD TELLSTRÖM

Ålder: 58 år  
 Familj: Gift  
 Bor: Gunsta utanför Uppsala.  
 Yrke: Måltidsforskare och föreläsare.

# HAN SPANAR PÅ SVENSKARNAS MATVANOR

## – både historiskt och i framtiden

Mathistorikern och måltidsforskaren Richard Tellström är nog kanske mest känd från sin medverkan i SVT:s matprogram Historieätarna. I programmet arbetade Richard Tellström bland annat med att hitta tidstypiska recept och göra den historiska efterforskningen så programmets nedslag i den svenska mathistorien var ordentligt förankrad. Men trots ett och annat expertutlåtande i media är det som upptar mest tid ändå föreläsningar och framträdanden.

Text och foto: Kid Reslegård Svedberg

**– JAG JOBBAR SEX ELLER SJUDAGARS-VECKOR** från september fram till nationaldagen och det blir kanske 40 föreläsningar per år och på det ett 50-tal resdagar. Föreläsningarna är på allt från 20 minuter till tre timmar. Det beror helt på vilket ämne det gäller eller vad publiken vill få ut av föreläsningen. Just nu sitter jag och förbereder en föreläsning som jag ska hålla uppe i Bollnäs, säger han.

**MATOS ELLER DOFT AV PANNKAKOR** Richard Tellström bor tillsammans med sin make i en vit villa med sluttande snedtak i Gunsta utanför Uppsala. En välkomnande hall leder in till ett stort vardagsrum med utsikt över trädgården. Direkt till vänster i hallen ligger köket som går mot inredningstrenden och inte har öppen planlösning.

– Hemmet är extremt centralt för mig, det är navet som allt snurrar kring. Jag trivs bäst när jag får vara hemma och vardagsrummet är nog mitt favoritrum. Det är här vi är mest. Om man har ett kök som sitter ihop med vardagsrummet gör det att man inte lagar viss sorts mat. Vi har valt att ha köket separat så det går

att steka både strömming och fläsk utan att oroa sig för matos.

Men det har inte alltid varit villa med trädgård och fullstort kök. Under studentåren bodde

Richard i Stockholm och berättar att han hunnit med att bo både kollektivt och i etta med kokvrå.

– Det blev nog säkert två flyttar per år under



DET ÄR I TRÄDGÅRDEN SOM RICHARD TELLSTRÖM ODLAR ETT AV SINA STORA INTRESSEN, ÖRTER TILL DEN EGENKRYDDADE SNAPSEN.

SOM MÅLTIDSFORSKARE FÅR MAN IBLAND LÄRA SIG ATT ÄTA SAKER MAN INTE GILLAR, TILL EXEMPEL KAVIAR.

– DET TAR FJORTON DAGAR ATT VÄNJA SIG VID EN NY SMAK. DET GICK, SÅGER RICHARD TELLSTRÖM OCH BITER EN TUGGA AV EN KNÄCKEMACKA MED KAVIAR PÅ.

en period. Efter studenttiden har jag bott i flerfamiljshus. Det kan ibland vara prövande när man bor så nära sina grannar, men det finns också en trivsamhet i det. Till exempel dofter som sprider sig till trapphuset. Att passera en lägenhet där man vet att det bor barn och det doftar pannkakor, då kan jag bli lite varm i hjärtat. Många barn älskar pannkakor och när man känner doften vet man att någon har sin högtidsstund och får äta plättar eller pannkakor med sylt. På ett sätt är lukten av mat nästan som lägenhetens liv som sipp- rar ut i trapphuset.

**HAR DU NÅGON FRAMTIDSSPANING SOM DU KAN DELA MED DIG AV NÄR DET KOMMER TILL MATKULTUR?**

– Det är väldigt svårt att förutsäga hur matkultur förändras, men en sak man nog kan säga är att spisen med fyra plattor troligen kommer att bestå. Den har vi haft sedan mitten på 1800-talet och jag tror inte den kommer att försvinna. Sen tror jag också att ätandet av färska grönsaker kommer att fortsätta öka.

**HÅLLBARA MATTRENDER**

Att en varierad kost med mycket grönsaker är hälsosamt är det nog ingen som motsätter sig. Men om det är lika hållbart för miljön som det är nyttigt tål enligt Richard Tellström att diskuteras.

– Jag kan tycka att det viktigaste är att de pengar man lägger på mat ska man också få i magen. Det är mycket svinn inblandat i produktionen av färska grönsaker. Till exempel försvinner 25 procent av isbergssalladen redan på fältet. Därefter förstörs många salladshuvudet i handeln och måste slängas. Men om du istället köper ett vitkålshuvud så är det i princip inget svinn. Vi kan bli mycket bättre på att tänka hållbart och minska matsvinnet. Där kan vi lära oss mycket av den historiska svenska matkulturen, som faktiskt är väldigt inriktad på just hållbarhet.



# 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?

### GOTS

Förkortningen GOTS står för Global Organic Textile Standard och är en internationell miljömärkning för ekologisk textil. Märkningen omfattar hela livscykeln från råvara till färdig textil och det ställs krav både på textilfibern och de kemikalier som används vid bearbetningen, men också på paketering, märkning och distribution. I GOTS ingår även krav på arbetsförhållanden i fabriken där textilen tillverkas.

[www.hallakonsument.se/miljo-och-hallbarhet/handla-hallbart/markningsguiden/gots---global-organic-textile-standard/](http://www.hallakonsument.se/miljo-och-hallbarhet/handla-hallbart/markningsguiden/gots---global-organic-textile-standard/)



## CYKLA PÅ VINTERN

**FÖR FEMTE ÅRET I RAD** genomför Uppsala kommun Vintercyklisten och tidigare deltagare har lämnat tips för att underlätta cykling på vintern. Förutom att ha dubbdäck, hjälm, bralysen och reflexer är det viktigt med rätt kläder. Utgå från lager på lager-principen. Ju kallare väder, desto fler lager av kläder. Om du fryser lite när du börjar cykla har du troligtvis lagom med kläder, eftersom du snart får upp värmen. Klädtips:

- Använd en cykelmössa eller en tunn mössa under hjälmen.

- Använd bra handskar som är luftiga. Här kan du också använda lager på lager med tunna vantar närmast huden och ett par lite större ytterst.
- Se till att du har ordentligt med utrymme i skorna så att inte blodtillförseln stoppas. Använd tjockare skor eller sockor (lager på lager). Ett skoöverdrag kan också hjälpa till att hålla tårna varma.
- Ha gärna underställ närmast huden och en vindtät jacka och byxor ytterst, däremellan kan du ha fler lager beroende på vädret. Cykla lugnt!

## VISSTE DU ATT

### UPPSALA VATTEN HAR UTÖKAT YTORNA

på Återvinningscentralerna där du kan lämna sådant som är helt och rent men du inte längre har användning av till exempel möbler och husgeråd. Personalen kommer att se till att det du lämnar där återanvänds. På Uppsalas vattens hemsida kan du hitta öppettiderna för din närmaste Återvinningscentral.

## Fixa grejen

### HAR DU EN SAK HEMMA SOM BEHÖVER

**FIXAS** till lite för att hålla ett tag till så är Naturskyddsföreningens kampanj "Fixa grejen" något för dig. Tipsen på hemsidan rör både hem & möbler, elektronik, kläder/tyg & skor och hobby & fritid. Ett exempel är trasiga dragkedjor som är en vanlig anledning till att kläder slängs, här finns flera tips att testa: en trög dragkedja kan smörjas med stearin, ett trasigt hänge/kläpp kan ersättas med en nyckelring (och det finns också reservdelar att köpa) och om någon av tänder i dragkedjan lossnat går det att försöka sy för hand med grov tråd så att det blir en tand av tråd så att dragkedjan inte fastnar på det trasiga stället.



## FIXA EN JUL-KLAPP!



**NU HAR DU CHANS ATT FIXA EN JUL-KLAPP.** Vi delar ut ett exemplar av boken "100 sätt att rädda världen" skriven av Annica Triborg. Allt du behöver göra är att maila miljo@uppsalahem.se senast den 15/12 och skriva vem du skulle ge boken till om du vinner och ditt bästa tips för att minska matsvinnet.



# MATSVINN blir till matglädje

Varje vecka tar Stadsmissionen i Uppsala emot ett och ett halv ton mat med kort datum. Matvarorna räddas från butikernas gallring och delas ut i matkassar.

**DET ÄR EN KLAR EFTERMIDDAG** och höstsolens varma ljus sprider sig in genom de stora fönstren på Stadsmissionens matlager i Uppsala. På lastpallar står ett hundratal matkassar uppradade. Lena Samuelsson arbetar på Stadsmissionen och är i full färd med att fylla kassarna inför dagens utlämning till Matcentralens prenumeranter.

– Matkassarna innehåller allt möjligt och det skiljer sig från vecka till vecka. Det är fantastiskt att få jobba för en viktig sak och att samtidigt få tänka på återvinning och hållbarhet. Jag får dessutom träffa mycket människor, det är perfekt eftersom jag är social och gillar att prata, säger Lena Samuelsson.

Matcentralens tjänst med matkassar riktar sig till personer som lever under ekonomisk utsatthet. Det vill säga att man har en årsinkomst som understiger 100 000 kronor. Matkassen blir ett sätt för prenumeranten att få ekonomiskt att gå ihop och leder till att matsvinnet från butikerna minskar.

– Prenumeranten betalar 150 kronor för ett år

och får då 46 kassar mat. Det är 3 kronor per matkasse och det faktiska värdet i butik kan vara runt 600 kronor, säger Johanna Wahlby, koordinator för Matcentralen.

Innehållet i matkassarna doneras från ett 15-tal butiker runt om i Uppsala. Det är allt från kantstött frukt till mejeriprodukter och kött med kort datum. Varje vecka hämtar Stadsmissionens volontärchaufförer mer än ett och ett halvt ton mat som sedan sorteras upp i matkassar.



– Frukt och grönt är till exempel väldigt känsligt för butikerna, det ska vara snyggt och allt ska vara tipp-topp. Vissa dagar är det åttio lådor med mat och vissa dagar är det fyrtio, det beror helt på butikerna. En del dagar rensar man hårdare än andra, säger Johanna Wahlby.

Stadsmissionens arbete med matkassarna finansieras med hjälp av donationer. Uppsalahem är ett av företagen som är med och stöttar projektet som huvudsponsor. Stödet gör att Stadsmissionen varje vecka kan dela ut cirka 350 matkassar och för många prenumeranter har matkassen kommit att få en stor betydelse.

– En prenumerant har berättat att den lagt om hela sin kost, att den aldrig har ätit så mycket grönsaker i sitt liv som nu. En annan person har berättat att den tack vare matkassen för första gången i sitt liv har haft möjlighet att spara pengar. Det är verkligen helt fantastiskt, avslutar Johanna Wahlby.

Under 2018 har Stadsmissionen via Matcentralen delat ut mer än 8 000 matkassar till prenumeranter.

# 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.

## Duka fint till NYÅRSAFTON!

**NÄR DET NYA ÅRET SKA SKÅLAS IN** brukar de flesta av oss vilja duka extra festligt till middagen. Med olika porslin, linnedukar och en naturlig blombukett skapar du lätt en fin dukning som samtidigt känns hemtrevlig. Håll ihop dukningen med en färg som går ton i ton. Tänk på detaljerna – lägg till exempel upp smöret

i en mindre skål istället för att ställa fram hela smörpaketet. Gästerna ska känna sig välkomna och detaljerna visar på omtanke – att du gjort det lilla extra för att skapa en festlig middag!



**CHAMPAGNEGLAS** är en produkt som går att använda för olika ändamål, både för dryck och för efterrätter. Här från Ahléns.



Assiett Weekday 20cm i diameter från Ellos Home.



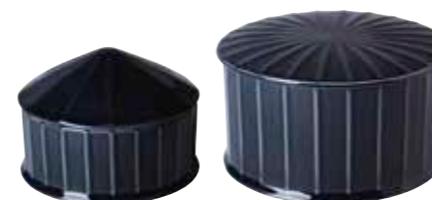
**TIPS!** Spara pengar genom att fynda glas på littala Outlet i Örsundsbro. Där kan du fynda porslin från littala eller andra nordiska varumärken. Butiken finns på Industrivägen 4.

**VÄL EN SÄKER LJUSSTAKE.** Ljusstaken Moment från HAY är både snygg och praktisk där ljushylsan automatiskt faller ner och släcker lågan när ljuset brunnit ner. Du hittar den på [www.olssongerthel.se/hay/moment-ljusstake](http://www.olssongerthel.se/hay/moment-ljusstake)



Eukalyptus passar fint till en nyårsdukning

**KVISTARNA GÅR ATT DEKORERA MED** på olika sätt; en kvist på tallriken, som bordsplacering eller som ett grönt inslag i en större bukett på bordet.



Vinter, serveringsskålar med lock från IKEA.



Tygservett Sunset i linne från Himla.

# VÅRA NYA BOSTÄDER I BRILLINGE

**NU BYGGER VI 109 NYA HYRESRÄTTER** i den mest expansiva delen av Uppsala! Brillinge ligger nära både Gränbystaden och Gränby Galleria med endast en km till E4:ans påfart.

Våra bostäder i Brillinge består av lägenheter i olika storlekar, allt från kvadratsmarta 1:or och 2:or ända upp till en rymlig lägenhet om 6 rum och kök. Uthyrningen fortsätter ända till februari, är du intresserad kan du läsa mer på vår hemsida.

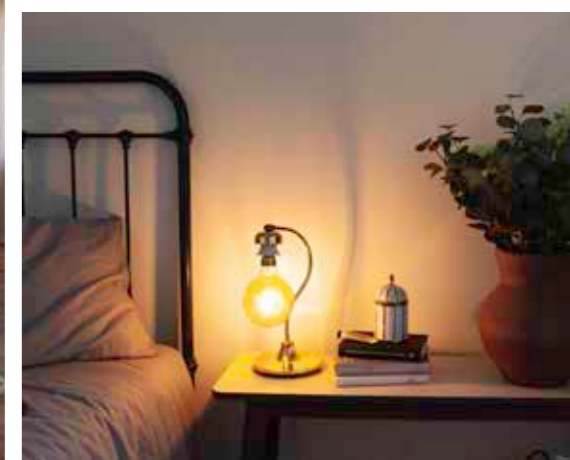
I Brillinge har vi en visningslägenhet vi vill visa dig. Inredningen går i höstens färger, rost, lejongult och vinrött. Kulörerna vi valt i inredningen passar husets fasad och uteplats. Lägenhetens uteplats är inramad av rostfärgat järn och mycket gröna växter.

Känslan som förmedlas i inredningen i lägenheten är hemtrevligt och ombonat i varma kulörer. Inredningen här består av möbler och detaljer från bl a Återbruket, Rusta, Himla och IKEA.

Även om du inte bor i en nyproduktion kan du använda dig av samma inredningstips som vi använt i denna lägenhet.

## INREDNINGSTIPS

- Ställ saker i hyllan så de matchar resten av inredningen i rummet. Här har vi valt att ha samma färger i böcker och ljuslyktor som soffans kuddar och gardinerna i lägenheten.
- Lampslingan i nätkorgen ger att varmt och fint sken på kvällarna.
- En växt som hänger ner gör att hörnet på hyllan får en mjukare inramning.
- Kontrasterna något högt-lågt, litet-stort, mjuka och raka former i hyllan. Det ger balans och harmoni.
- Viktigt att hitta en röd tråd så att det håller ihop och känns harmoniskt och hemtrevligt. Vi har valt mycket glas, guld och jordade färger i textilierna.
- I soffan finns olika kulörer och material på kuddarna, även olika former och mönster på kuddarna som gör att det blir fint att titta på och även mysigt att krypa upp i en höstkval med bok och en kopp te och njuta.



# 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.



ÖSTRA BÄCKLÖSA, SKALBAGGARNAS OMRÅDE

**VI FORTSÄTTER ATT BYGGA UT** en av Uppsalas nya stadsdelar, Bäcklösa, med ytterligare 160 hyreslägenheter i Etapp 2. Totalt kommer vi att bygga närmare 500 hyresrätter i området under en femårsperiod. Bäcklösa ligger längs

med Dag Hammarskjölds väg strax norr om Sunnersta. Kvarter och gator i Bäcklösa uppkallas efter olika skalbaggar och kvarteren i Etapp 2 heter Humlebaggen, Ekoxen och Cinnobären.



## Dubbelt upp för solvärme

**UNDER HÖSTEN HAR VÅR PERSONAL** installerat och driftsatt två helt nya anläggningar med solfångare. Totalt har 32 paneler monterats på tak i Almunge och Länna. Solfångarna beräknas producera hela 18 000 kWh varje år. Energin kommer att användas till varmvatten och värme i våra områden.

## MÖTESPLATS GOTTSUNDA I VINTER

**BESÖKTE DU MÖTESPLATS GOTTSUNDA I SOMRAS?** Om inte så har du fortfarande chans i vinter. De nya öppettiderna är 12-16 på lördagar och söndagar. Under jullovet och sportlovet är det öppet alla dagar mellan 10-15 och det kommer finnas massor av roliga aktiviteter för barnen. Du hittar Mötesplats Gottsunda i Stenhammarsparken i Gottsunda. Välkommen!



## INFLYTT GJUTARÄNGEN

**NU ÄR VÅRT SISTA KVARTER** vid Mimmi Ekholms plats i Luthagen färdigt. Det industriromantiska huset, Gjutarängen, består av 187

lägenheter om 1-7 rum och kök. Fokus har varit att bygga för familjer och ungdomar. I byggnaden finns idag en förskola och senare kommer även en cykelverkstad öppna för hyresgästerna med arbetsbänk och tryckluft.

I november flyttade de sista hyresgästerna in i sina nyproducerade lägenheter och vi hoppas att alla kommer att trivas både i sina nya hem och i området.

### GJUTARÄNGEN FÅR EN FÖRSKOLA

– Förskolan kommer att heta Gjutformens förskola. Det känns fantastiskt att få komma in i helt nya lokaler. Det kommer vara tre avdelningar med plats för 54 barn och vi öppnar i mitten av januari, säger Kicki Viklund, förskolechef för Luthagens förskolor.



## SVERRE FÅR ETT LYFT

**I SLUTET AV SOMMAREN** startade förändringen av kvarteret Sverre som ligger på Vaksalagatan mitt emot Vaksala torg. Idag består huset av 32 lägenheter med 4:or, 5:or och 6:or. Efter ombyggnaden, med en tillbyggnad, ett gårdshus och en påbyggnad på huset, kommer det istället bli hela 142 nya lägenheter som består av en blandning av 1:or till 6:or. Längst ner i botten kommer det även finnas fyra fina affärslokaler. Beräknad inflytt sker under 2020/2021 och kommer precis som våra andra bostäder att förmedlas

via Uppsalas Bostadsförmedling.

Det här kommer vi att göra med Sverre

- En ombyggnad av huset mot Vaksala torg, från 32 lägenheter till 56 lägenheter
- Påbyggnad av två våningar på befintligt hus med 23 nya lägenheter
- Nyproduktion av ett gårdshus med ca 35 nya lägenheter
- Nyproduktion av ett sidohus mot Hjalmar Brantingsgatan med ca 28 nya lägenheter.

## PÅ GÅNG I UPPSALA

### UTSTÄLLNING 7 KG JÄRN

Nio smeder visar vad man kan göra med 7 kg järn, hur stor men också hur liten plats det kan ta.

Plats: Upplandsmuseet  
16/11-24/2 mån-tor kl. 12-17  
[www.upplandsmuseet.se](http://www.upplandsmuseet.se)

### IT-HANDLEDNING

På stadsbiblioteket kan du få handledning om du vill veta mer om datorer, smarta telefoner och it. Du kan få hjälp med hur man laddar ner e-böcker, använder appar, e-post och sociala medier.

Plats: Uppsala stadsbibliotek  
18/12 kl. 14-15  
19/12 kl. 15-16  
[www.uppsalabibliotek.se](http://www.uppsalabibliotek.se)

### JUL PÅ UPLANDS NATION

Varje år firar Uplands nation jul med de som vill. Det bjuds på gratis julbord, fika, underhållning och barnaktiviteter. Evenemanget är alkoholfritt och ej vinstdrivande. Du kan även hjälpa till som volontär.

24/12-25/12 kl. 12-22  
Var: Uplands Nation  
[www.upplandsnation.se/jul-pa-uplands](http://www.upplandsnation.se/jul-pa-uplands)

### CHRISTMAS FESTIVAL

Paul Nelson och Fyris kammarkör.  
26/12 kl. 15  
Plats: Uppsala domkyrka  
[www.uppsaladomkyrka.se](http://www.uppsaladomkyrka.se)

### STITCHED VOICES

Titta på väggbonader från hela världen. Säckväven är broderad med berättelser för att belysa kampen mot våld, orättvisor och förtryck.

Öppet fram till den 21/4-19  
Ons-fre kl. 15-18 och lör-sön kl. 12-16  
Plats: Uppsala slott, ingång A2.  
[www.fredenshus.se/stitched-voices-textila-berattelser-om-politiskt-vald-och-motstand/](http://www.fredenshus.se/stitched-voices-textila-berattelser-om-politiskt-vald-och-motstand/)

### SPRÅKCAFÉ

Vill du träffa nya människor och träna svenska? Vi fikar tillsammans och hjälper varandra.

Plats: Brantingsbiblioteket  
15/1 kl. 15-16.30  
[www.uppsalabibliotek.se](http://www.uppsalabibliotek.se)



## HEMMA ÄR EN KÄNSLA AV LUGN OCH TRYGGHET

Pehtra Svanberg har bott i sin lägenhet i Sala backe i 4 år. Kontraster, färger och lugn sammanfattar hennes unika lägenhet. Med ett härligt ljusinsläpp och industridetaljer känns det som att kliva in i en kreativ New York-studio.

### VAD ÄR DET BÄSTA MED DIN LÄGENHET?

– Takhöjden! Jag har tre meter till tak vilket gör att det känns väldigt rymligt. Det blir också en industrikänsla i lägenheten eftersom det finns en brandstege på en av väggarna och rör i taket som tillsammans skapar lite "New York loft feeling".

### VAD HAR DU FÖR INREDNINGSTIPS?

– Våga! Var inte rädd och våga satsa på det du gillar. Om du vill ha allt grått, gå hela vägen och kör allt grått. Det är bra att börja där och sedan tona ner det som blev för mycket. Det roliga finns i det lilla extra, när man tänker

utanför boxen och får den där personliga tvisten. Jag tycker om att jobba med kontraster, gammalt med nytt, det gör hemmet mycket mer personligt!

### VILKEN ÄR DIN FAVORITSAK I HEMMET? VARFÖR?

– Min stora gula tavla. Den har jag skapat själv, som alla mina andra tavlor. Jag är en överkreativ människa som gärna gör egna saker. När jag inte hittar det som jag vill ha, så skapar jag det själv. Jag brukar sy mina egna kläder och skapa mina egna halsband. För mig är det viktigt att göra saker som jag tycker om och spara min

energi till det jag tycker är kreativt och roligt.

### VAD ÄR DITT BÄSTA MILJÖTIPS?

– Återvinn allting. Allt i mitt hem är second hand eller så har jag fått det gratis. Jag köper nästan aldrig något nytt då det är onödigt dyrt och bidrar till konsumtion. Om jag vill göra om hemma så köper jag inte en ny soffa, utan jag köper ett nytt tyg och syr till min befintliga soffa. Ett bra tips som jag brukar använda är att tänka "Vad behöver man för att leva?". Det gör att jag rensar bort det jag inte behöver och värnar om det jag redan har. Jag gör ofta om hemma i min lägenhet eftersom jag är en

känslomänniska, och mycket av min inredningsstil sitter i mina känslor. Så när mina känslor ändras, eller årstiderna ändras, då ändras också något i min lägenhet.

### VAD ÄR DITT BÄSTA MINNE I DIN LÄGENHET?

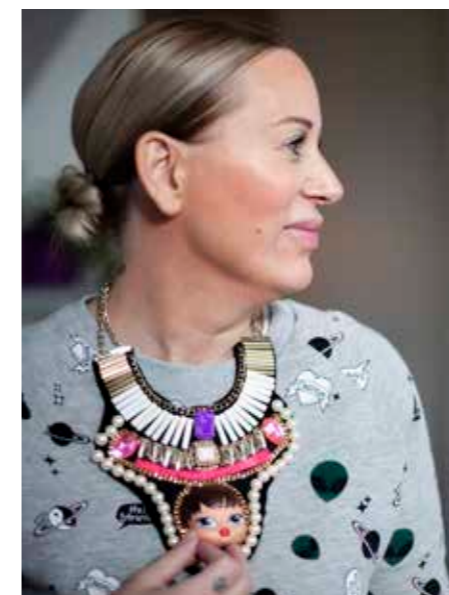
– Ett starkt minne jag har är första gången jag såg den, på visningen. Det kändes så bra! Ända sedan dess har den känslan funnits kvar. Denna lägenhet följer inte någon standardmall som finns i många varianter, vilket känns som mig i ett nötskal. Det känns också extra kul att bo här eftersom jag är den första som bott i den. Mina grannar har också bott här en längre tid och vi har en bra grannsamja. Vi brukar sms:a ibland och jag hjälper dem att bygga om möbler och inreda deras lägenheter.

### VAD GÖR DU HELST EN VANLIG DAG?

– Jag umgås helst med min tvillingsyster som har två barn. Jag är lite som en extramamma och träffar dem ofta under dagarna. Men på kvällarna är jag gärna hemma och målar. Jag är en riktig nattmänniska och har som mest energi på kvällen. På kvällar och nätter är det så tyst, det är inga telefoner som ringer, inga människor som är vakna och det är så stillsamt. Det är då jag är som mest kreativ!

### VAD ÄR VIKTIGAST I ETT HEM?

– Att det känns som mitt hem. I mitt hem vill jag kunna varva ner och känna trygghet. Jag är en väldigt social person och har ett socialt jobb, så det är viktigt att jag kan känna mig lugn i mitt eget hem.





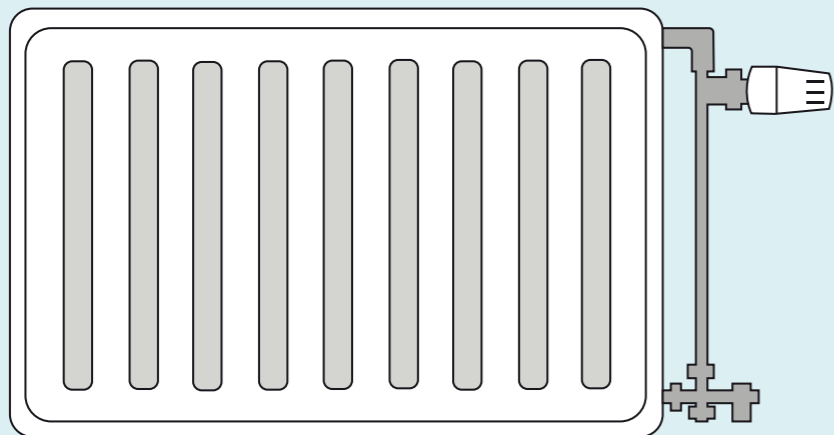
# UPPSALAHEM INFORMERAR

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.

## 20 GRADER

**UNDER VINTERN** kan man uppleva att det är kallt i hemmet. Du har rätt till 20 grader inomhus, skulle du bo i ett seniorboende så har du rätt till 22 grader hemma. Du kan mäta hur varmt du har hemma

genom att sätta upp en termometer i ögonhöjd, på en innervägg mellan två rum. Skulle det visa sig att du har under 20 grader kan du göra en felanmälan. Har du ingen termometer finns det att låna på distriktskontoren.



## ÅRETS KUND- UNDERSÖKNING ÄR KLAR!

**TACK ALLA SOM SVARADE PÅ UNDER-  
SÖKNINGEN!** I årets kundundersökning fick vi ett bra resultat i nivå med förra årets undersökning. Vi har nu ett bra underlag där vi ser var och vad vi kan förbättra för att ni som hyresgäster ska bli ännu nöjdare. Vi kommer satsa på utveckling av nya e-tjänster och nya tekniska lösningar. Vi kommer fortsätta att jobba med trygghet för att skapa trivsamma bostadsområden för alla våra hyresgäster. Vi kommer även titta på varje enskilt område och se vilka behov som finns, allt från belysning till trapphusstäd.

**sunfleet**

## Testa Bilpool hos Sunfleet

**VI SER ALLTID ÖVER VILKA KRINGTJÄNSTER** vi kan erbjuda dig som hyresgäst utifrån vad som passar ihop med boendet. Efter önskemål från hyresgäster om bilpool, och för att bidra till ett hållbarare Uppsala, erbjuder vi nu ett samarbete med Sunfleet. Det innebär att du som hyresgäst får möjlighet att bli medlem och nyttja Sunfleets bilpool till ett rabatterat pris. Blir du medlem får du följande som hyresgäst:

- Tre månader utan månadsavgift

- 169 kr i månaden (ordinarie pris 199 kr i månaden)
- 200 kr att köra för under den första resan (under perioden december till januari).

Läs mer om hur du blir medlem och får rabattkod genom att logga in på [www.upsalاهem.se/minasidor](http://www.upsalاهem.se/minasidor).

## Vi lanserar 12 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 året har vi totalt släppt 12 nya e-tjänster som du som inloggad kund kommer åt på [www.upsalاهem.se/minasidor](http://www.upsalاهem.se/minasidor).

Mina sidor fick också en uppförskning under våren för att du lättare ska hitta alla våra nya e-tjänster.

Tidigare under våren lanserade vi 3 nya e-tjänster:

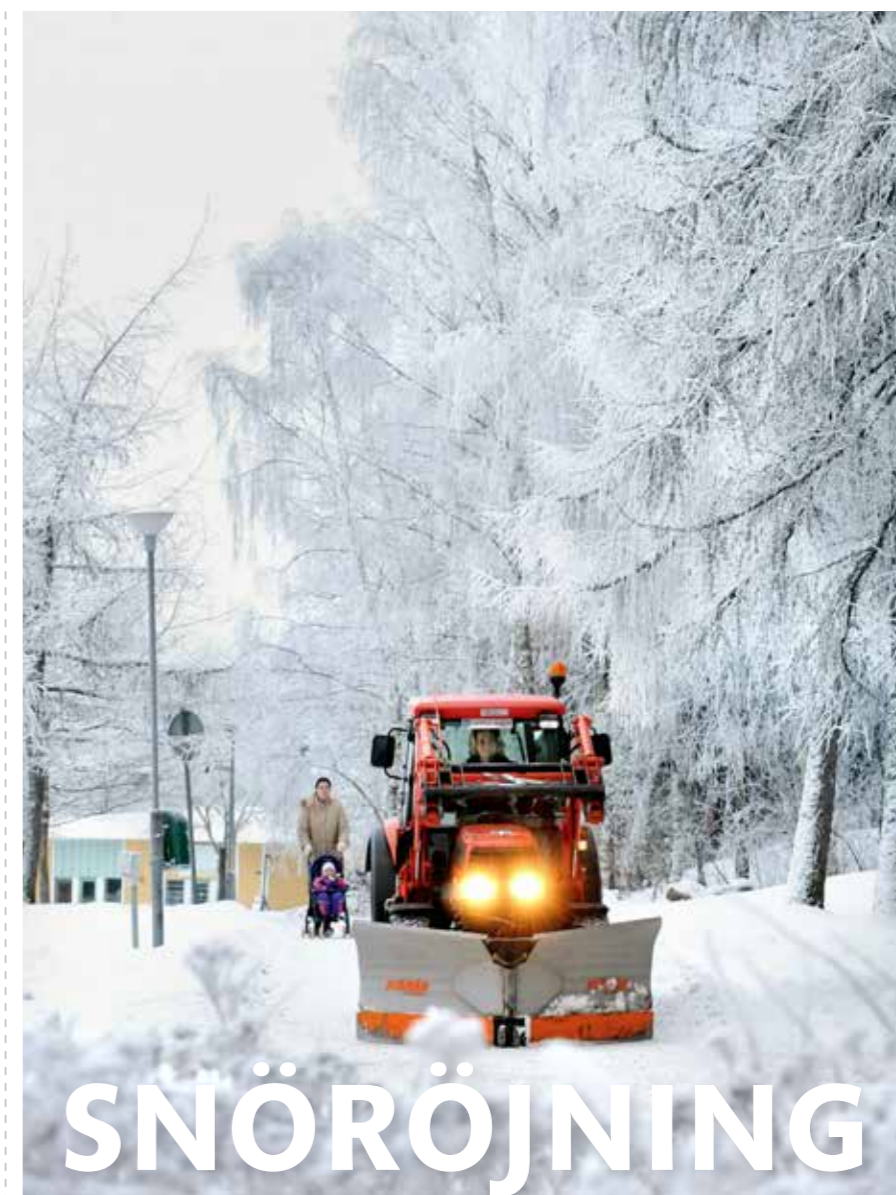
- Skapa felanmälan
- Skicka in synpunkter och frågor
- Följa Mina ärenden på Mina sidor

Från och med december kommer vi släppa ytterligare 9 nya e-tjänster:

- Uppsägning av ditt bostadskontrakt
- Bostadsbyte inom Uppsalahem
- Uthyrning i andrahand
- Överlåtelse av bostadskontrakt
- Digitalt besiktningsprotokoll
- Beställa namn på dörren
- Inlogg med mobilt BankID
- Inflyttningsguide
- Utflyttningsguide

Alla nya e-tjänster är skapade för att fungera optimalt i din mobiltelefon. En stor förbättring är att du nu kan använda e-signering vid uppsägning, byte, överlåtelse och uthyrning direkt på vår hemsida eller i din telefon för att skicka in din ansökan. Du kommer också kunna välja om du vill logga in med mobilt BankID eller användarnamn till Mina sidor. Du får självklart besöka och ringa oss som vanligt.

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



## SNÖRÖJNING

### VAD HÄNDER MED ALL SNÖ?

När vintern kommer är snön inte långt bort. Då är det tur att vi har nästan 60 fastighetsskötare som är redo att ta hand om snön. Vi sätter alltid igång så tidigt vi kan med snöskottning och sandning för att underlätta för dig som hyresgäst. För att förbereda oss följer vi specialprognoser från SMHI och är det extrema snöfall är vi beredda att rycka ut även utanför ordinarie arbetstid.

### VAR TAR VI BORT SNÖN?

Vi skottar alltid entréer och utanför trappuppgångar så att du lätt ska komma in och

ut. Vi skottar även våra gångvägar, infarter till bilparkeringar, besöksparkeringar och källartrappor som används. Angränsande ytor så som cykel- och bilvägar samt vissa gångvägar tar kommunen bort snö ifrån.

### VAD BEHÖVER DU GÖRA SJÄLV?

Några ytor ansvarar du själv för att hålla rent från snö. Det gäller bland annat egna ingångar till radhus, uteplatser och parkeringsplatser. För att lättare kunna ta bort snön har vi på vissa områden ställt ut snöskyfflar i miljöstugorna eller tvättstugorna som du kan låna.



DANIEL HOLMGREN DEMONSTRERAR VAD SOM HÄNDER OM MAN FÖRSÖKER SLÄCKA BRINNANDE MATOLJA MED VATTEN. - VATTNET FÖRÅNGAS DIREKT OCH FÅR ELDEN ATT SPRIDA SIG I ETT MOLN. OM DET BRINER I EN KASTRULL SKA MAN KVÄVA ELDEN MED ETT LOCK, EN SPISPLÅT ELLER EN STEKPANNA, SÄGER HAN.

## SPISTRÄNDERNA ÖKAR I SVERIGE – så kan du förebygga brand

Det är matolja eller fett från stekning som är den största orsaken till brand i köket. En glömd kast-rull med olja eller en dåligt rengjord spisfläkt kan snabbt fatta eld om olyckan är framme.

**- DET ÄR LÄTT HÄNT** att man glömmer en platta på, och då är det bara en fråga om tid. Vanlig matolja börjar brinna vid ungefär 400 grader Celsius och en spisplatta kan bli mer än 600 grader varm om den glöms på, säger Daniel Holmgren.

Men det är inte bara saker som står på spisen som kan fatta eld. Om en platta glöms på kan matfett från spisfläkten smälta för att sedan droppa ned på den varma spisplattan.

– Skulle det ta sig och fläkten är igång är det väldigt lätt att elden sprider sig upp i fläktkanalen i fastigheten. Ett bra sätt att förebygga spisbränder är därför att göra rent fläkten en gång i månaden. Ofta går delarna att köra i diskmaskinen, men det går precis lika bra att

diska för hand. Men man får inte glömma att göra rent filtret eftersom det fastnar mycket olja där.

För att hindra att en brand sprider sig rekommenderar Brandförsvaret att man har en sexkilos pulverbrandsläckare och en brandfilt hemma. Om en kastrull med matolja börjar brinna ska man absolut inte försöka släcka med vatten eftersom elden kan sprida sig. Kväv istället elden med hjälp av ett lock eller en stekpanna.

– Men det absolut viktigaste man måste ha hemma är en brandvarnare. Upptäcker man en brand tidigt har man större möjlighet att släcka den i ett tidigt skede.

Även brandvarnaren behöver underhåll för att

fungera på ett bra sätt. Daniel Holmgren och Uppsala brandförsvaret rekommenderar att man ska testa brandvarnaren en gång i månaden och när man ändå har den nere ska man passa på att städa den.

– Det samlas ofta damm i brandvarnaren och det kan göra att den börjar pipa utan orsak. Man kan dammsuga ur brandvarnaren men också se till att torka av den med en fuktig trasa. Vissa av brandvarnarna i våra lägenheter har batterier som håller i många år. Andra brandvarnare behöver få batteriet bytt en gång per år, det kan i så fall göras den första december då det är "brandvarnarens dag". Se till att testa brandvarnaren igen när batteriet är bytt!

OM MATOLJA BÖRJAR BRINNA KAN ELDEN SPRIDA SIG UPP I FLÄKTKANALEN OCH SEDAN VIDARE

### FAKTA

Varje år inträffar mer än 20 000 bostadsbränder i Sverige. Räddningstjänst tillkallas till drygt 6 000 bränder varje år. Brandvarnaren ska inte placeras i köket men gärna i anslutning. Om man har en brandsläckare ska den placeras nära en utgång eftersom man då har en fri väg ut om branden inte går att släcka. Om man inte får kontroll över elden eller inte är helt säker på om branden är helt släckt ska man larma 112.

## Samverkan över KVARTERSGRÄNSERNA

Fastighetsägare, boende och myndigheter går samman för att skapa en mer trygg stad. – Det är roligt att engagera sig och man lär känna sina grannar, säger Åke Wannedal som nattvandrar i Kvarngärdet varje lördag.



– Det var en åttaårig flicka som hade kommit bort från sina föräldrar, vi hjälpte polisen att leta och efter några timmar kunde vi hitta henne i området. Det kändes väldigt bra, säger Åke Wannedal.

Förutom att finnas i området under kvällar och helger har samarbetet mellan fastighetsägare och kommun fört med sig andra positiva saker. Under oktober genomfördes en trygghetsvandring där Uppsalahem tillsammans med andra bostadsbolag, kommun och boende såg över området.

– Det är en rundtur där vi tillsammans tittar på platser som upplevs som otrygga. Det som är bra är att man direkt kan ta ett beslut om en buske som behöver klippas eller om det behöver sättas upp starkare lampor, säger Hilde Wiberg, verksamhetschef på Uppsala ungdomsjour.

**UNDER HÖSTEN HAR BOENDE I KVARNGÄRDET** startat en förening för nattvandring. Varje fredag och lördag träffas hyresgäster från flera olika bostadsbolag för att gemensamt promenera runt i stadsdelen.

– Vi märker redan nu att det har blivit lugnare i området sedan vi började nattvandra. Jag tycker det är helt underbart att vi tillsammans kan ta ansvar för vårt område, säger Ove Grip, områdesansvarig på Nattvandrarerna Kvarngärdet.

**VAD TYCKER DU ATT NATTVANDRINGEN GER DIG?**

– Det blir en fin gemenskap och det känns som jag gör något bra för samhället. Man håller lite koll på varandra och får lära känna personerna som rör sig i området. Dessutom blir det en väldigt skön kvällspromenad och man får röra lite på sig.

Sedan starten i höstas har man haft ett flertal aktiviteter i området och det hela drog igång redan under den första kvällen man var ute i området.

**VILL DU ENGAGERA DIG I DITT BOSTADSOMRÅDE?**

Just nu finns det 15 aktiva föreningar för nattvandring i Uppsala kommun. På [www.upsala.se/nattvandring](http://www.upsala.se/nattvandring) kan du hitta din närmaste förening. Saknas det en förening där du bor? Då kan du kontakta Uppsala ungdomsjour för mer information.

# HEMLÄNGTAN GÅR HEM!

Under hösten gjorde vi en stor undersökning för att se vad ni egentligen tycker om Hemlängtan. Tack till alla som tog sig tid att svara!

**UNDERSÖKNINGEN SKICKADES UT** på mail till ett antal slumpmässigt utvalda hyresgäster runt om i våra områden och hela 908 personer svarade. Kommentarererna var övervägande positiva och resultatet visar att mer än 90% av våra hyresgäster läser Hemlängtan!

Vi fick in många tips på vad ni tycker är intres-

sant att läsa om och vi kommer framöver försöka anpassa innehållet efter det som majoriteten av er tyckte var viktigt i tidningen.

Vi fick även in frågor kring Hemlängtan som vi gärna svarar på. Du kan läsa frågorna under frågor och svar, "Hemlängtan special" på nästa sida.

**FAKTA FRÅN UNDERSÖKNINGEN**

- 58% läser varje nummer och 33,5% läser den då och då.
- 75,9% läser helst tidningar i pappersform
- I förra numret var artiklarna "ta hand om vattnet" och "Kvinnofrid, hit kan du vända dig" de populäraste artiklarna.
- De populäraste kapitlen i tidningen är "frågor och svar" samt "Uppsalahem informera".
- Det finns en önskan om att läsa mer om de olika områdena där våra hyresgäster bor.



TACK FÖR MÅNGA BRA KOMMENTARER!

EN BRA BLANDNING AV OLIKA REPORTAGE.

FLER HEM-REPORTAGE!

"HEMMA HOS DIN GRANNE" ÄR JÄTTETREVLIGT!

Jag har inte läst mer än rubrikerna på de flesta men allt som tas upp är både bra och viktigt.

TA BORT ALLA REPORTAGE OM RECEPT.

SUPERBRA TIDNING

Mitt önskemål är att det skrivs om hur du gör rent i tvättstuga efter dig.

VILLAÄGARE I VÄNKRETSEN LÄSER GÄRNA TIDNINGEN.

Mer information om områdena där Uppsalahem har sina bostäder.

GILLAR PERSONLIGA BERÄTTELSE. FINNT!

Därna fler tips på hur man rengör sitt avlopp, fläkten, golvet med mera.

# FRÅGOR & SVAR

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

## HEMLÄNGTAN SPECIAL

Vi fick i årets Hemlängtanundersökning in flera bra frågor som vi vill ge er svar på. Frågorna rörde Hemlängtan men även annat som ni funderar på. Vi försöker här att svara på några av dessa frågor.

Er tidning Hemlängtan ser dyr ut skulle ni inte kunna lägga pengar på något annat?

**MYCKET SOM STÅR MED I TIDNINGEN** är viktig information för dig som är hyresgäst hos Uppsalahem, till exempel hur man förebygger brand i juletider eller hur vi snöröjer. Som tur är kostar varje nummer inte många kronor då vi trycker upp många samtidigt. Ett frimärke är till exempel dyrare än att producera ett exemplar av Hemlängtan.

Är Hemlängtan miljövänlig?

**TRYCKERIET SOM VI ANVÄNDER** till Hemlängtan är Svanen och ISO 14001 godkända och papperet som Hemlängtan trycks på uppfyller kriterierna för Svanen. Färgerna är vegetabiliska och inte längre oljebaserade. Kom ihåg att slänga Hemlängtan i pappersinsamlingen när du läst den så återanvänds fibrerna i papperet till fler produkter! Träfiber kan återanvändas hela 7 gånger.

Hemlängtan verkar komma ut rätt oregelbundet, hur ofta får vi den?

**HEMLÄNGTAN SKICKAS UT FYRA GÅNGER PER ÅR** till dig som hyresgäst. En gång på vintern innan jul, en gång under våren, en gång i början på sommaren och en gång på hösten. Under varje årstid händer det saker som vi vill berätta för dig, därför får du ett nummer per årstid.

Vart kan man höra av sig om man vill skicka in tips till Hemlängtan?

**VI FÖRSÖKER ALLTID SKRIVA OM** sånt som är relevant för dig som hyresgäst så vi tar gärna emot tips eller synpunkter på Hemlängtan. Maila då till [info@uppsalahem.se](mailto:info@uppsalahem.se) så kommer informationen att skickas vidare till redaktionen.

Varför har ni tagit bort att man kan beställa hantverkstjänsten? Det var både bekvämt och kändes pålitligt att få jobben gjorda av era egna hantverkare.

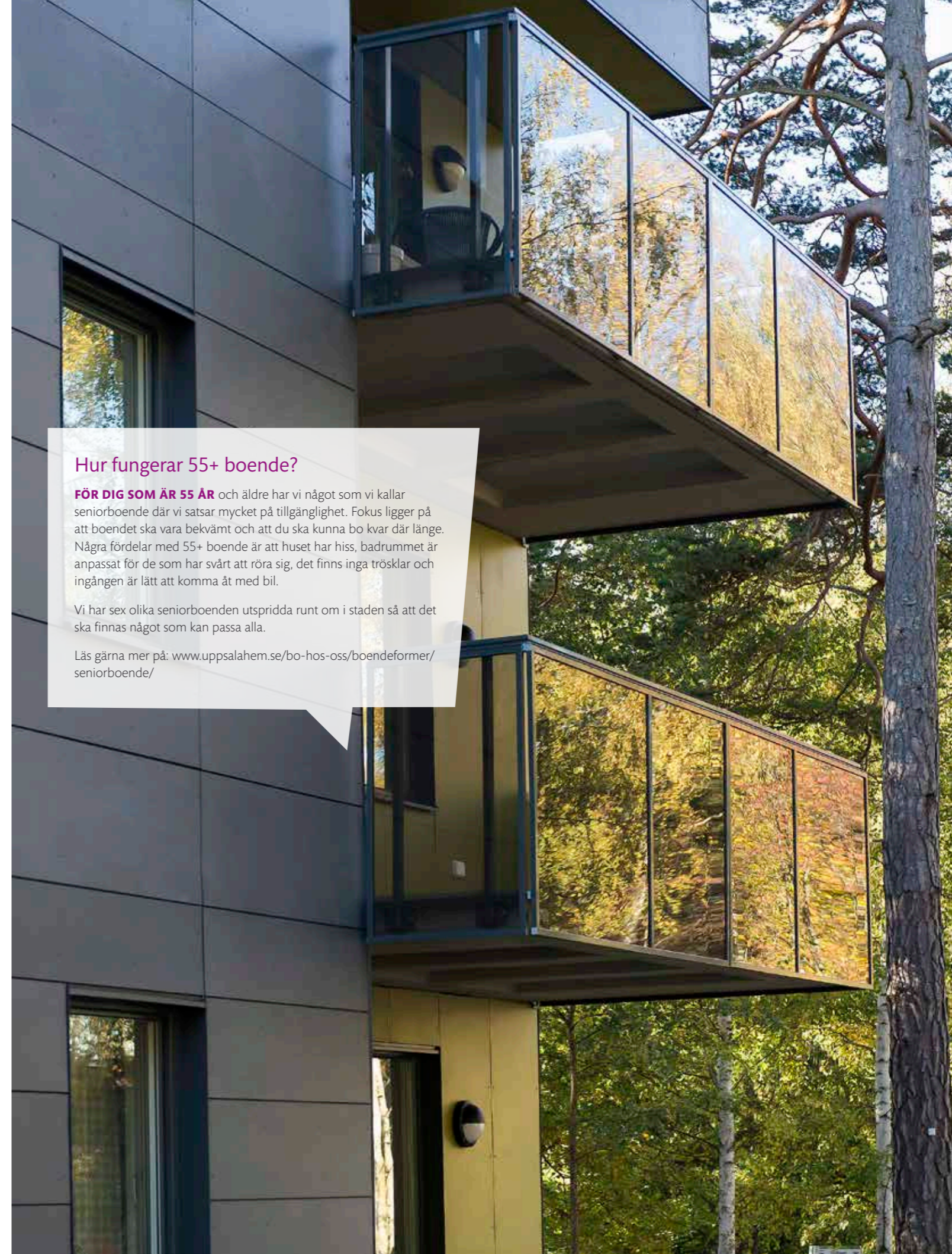
**EFTERSOM UPPSALAHEM** inte är ett byggföretag enligt Skatteverkets definition får vi inte erbjuda hantverkare mot betalning. Självklart fortsätter vi att fixa sådant som gått sönder men det går inte längre att beställa utförande av hantverkstjänster av oss.

Hur fungerar 55+ boende?

**FÖR DIG SOM ÄR 55 ÅR** och äldre har vi något som vi kallar seniorboende där vi satsar mycket på tillgänglighet. Fokus ligger på att boendet ska vara bekvämt och att du ska kunna bo kvar där länge. Några fördelar med 55+ boende är att huset har hiss, badrummet är anpassat för de som har svårt att röra sig, det finns inga trösklar och ingången är lätt att komma åt med bil.

Vi har sex olika seniorboenden utspridda runt om i staden så att det ska finnas något som kan passa alla.

Läs gärna mer på: [www.uppsalahem.se/bo-hos-oss/boendeformer/seniorboende/](http://www.uppsalahem.se/bo-hos-oss/boendeformer/seniorboende/)





# GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

Ett stort tack till alla våra kunder för året som gått! Under året deltog ni i flera av våra aktiviteter så som sommarskolor, konserter i Parksnäcken, musik från världens alla hörn, Mötesplats Gottsunda, Bandykul m.m. Aktiviteterna är inte bara roliga utan skapar även trygghet och ett mer levande Uppsala, därför är vi glada att så många kom och visade intresse. Nu är året snart slut och vi ser fram emot allt roligt som kommer nästa år!



**UPPSALAHEM**