

# HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 2 | 2014

## ELSA BILLGREN

- med passion för det gamla!

Styling By Bobutiken

**SPARA SOMMARENS SMAKER**

MÅNGA FINA  
HÖSTITPS

Trevlig läsning!



## Etapp 3 för Rosendals ungdomslägenheter

**I DET GRÖNSKANDE** och citynära Rosendal bygger Uppsalahem 264 st nya ungdomslägenheter, vilket innebär att man inte får vara äldre än 27 år för att få kontrakt på en lägenhet. Uthyrningen av lägenheterna började i våras och den 1 november släpps ytterligare 121 lägenheter för uthyrning. Anmäl ditt intresse på [www.upsalahem.se/nyahem](http://www.upsalahem.se/nyahem)



FILMEN SOM HÄNDLAR OM JAZZSÅNGERSKAN MONICA ZETTERLUND ANSÄS AV ENAD PRESSKÅR SOM EN AV 2013 ÅRS BÄSTA FILMER. FILMEN BELÖNADES MED TVÅ GULDBAGGAR VID 2013 ÅRS GULDBAGGEGALA.

## Gratis utomhusbio vid Hågaskolan i Eriksberg

**DEN 6 SEPTEMBER KL 19.30** bjuder Uppsalahem på utebio kom och se den hyllade filmen Monica Z vid Hågaskolan i Eriksberg. Hemköp Västertorg och Lindvalls kaffe bjuder på fika och popcorn. Innan bion finns det också

möjlighet att vara med på en härlig eftermiddag av picknick, grillning och kubb från kl 16. Vill du grilla finns det möjlighet att göra det från kl 17 då vi tänder grillarna. Arrangör: Nya Eriksberg och Welcome Uppsala.



UNDER SOMMAREN 2014 HAR CA 60 SOMMARJOBBARE SKÖTT OM VÅRA FASTIGHETER. VI HAR HAFT SOMMARPERSONAL I ÅLDRARNA 16-28 ÅR OCH VI ÄR STOLTA ÖVER ATT ERBJUDA SÅ MÅNGA AV UPPSALAS UNGA EN ARBETSPLATS.



VI VILL VISA UPP DITT HEM!  
MEJLA [HEMLANGTAN@UPPSALAHEM.SE](mailto:HEMLANGTAN@UPPSALAHEM.SE) OCH BIFOGA EN BILD PÅ VAD DU VILL VISA UPP. OM VI KOMMER HEM OCH FOTAR HOS DIG, FÅR DU ETT FINT PRESENTKORT PÅ ÅHLÉNS SOM TACK FÖR HJÄLPEN!

## PÅ GÅNG I UPPSALA!

### UPPSALAVECKAN. 8-13 SEPTEMBER

Intresserad av lokalpolitik? Besök Gsunda Market i Gottsunda Centrum och ta del av debatter med lokalpolitiker och seminarier. Valstugor på plats. Välkomna! För mer info: [www.gsundamarket.se](http://www.gsundamarket.se)

**LÖRDAG DEN 13 SEPTEMBER** går Uppsalas kulturmanifestation Kulturnatten av stapeln i Uppsala. Över hela staden finns det massor av spännande och utvecklande aktiviteter att ta del av och uppleva!

### DEN 24 SEPTEMBER FINNS UPPSALAHEM PÅ PLATS I RESECENTRUM

vid Uppsala Centralstation. Redan från tidig morgon finns vi på plats och informerar pendlare och Uppsalabor om oss och vad vi planerar att bygga de kommande åren. Vi tror på och vill bidra till ett levande Uppsala så har du gärna förbi, säg hej och berättat vad du har för förväntningar på Uppsalahem.

### DEN 9 OKTOBER ÄR DET UTHYRNINGSTART

för Linnéhusets 139 nya lägenheter som är de senaste av Uppsalahems nyproduktion i kvarteret Cementgjuteriet i Luthagen. Anmäl ditt intresse på [www.upsalahem.se/sokledigt](http://www.upsalahem.se/sokledigt).



# INNEHÅLL

Porträtt Elsa Billgren	4
Det gröna bostadsbolaget	7
Sopsortering	8
Trender inredning 2014	10
Skapa ditt personliga hem	14
Vi bygger staden	16
Hyr ut ett rum	18
Uteplats	20
Styling by Bobutiken	22
Spara sommarens smaker	26
Hemma är	28
Frågesidan	30
Aktuellt	32
Barnsidan	34
8 hösttips	35

HEMLÄNGTAN | NR 2 | 2014 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

ANSVARIG UTGIVARE Mikael Rådegård, vd Uppsalahem. Uppsalahems kommunikationsavdelning. GRAFISK FORM Stegforsdesign AB  
FOTO Johanna Hulander, Elin Sthare, Anders Tukler, Johner bildbyrå. E-POST [hemlangtan@upsalahem.se](mailto:hemlangtan@upsalahem.se) Uppsalahem AB (publ).  
POSTADRESS Box 136, 751 04 Uppsala. VÄXEL 018-727 34 00 WEBB [www.upsalahem.se](http://www.upsalahem.se). ORG.NR. 556137-3589.

### UPPSALAHEM & BOBUTIKEN

Telefon: 018-727 34 00  
Besöksadress: S:t Persgatan 28  
[info@upsalahem.se](mailto:info@upsalahem.se)  
[bobutiken@upsalahem.se](mailto:bobutiken@upsalahem.se)

### ÖPPETTIDER:

Måndag – torsdag 08.00 – 18.00  
Fredag 08.00 – 16.30

### UTHYRNINGEN:

018-727 36 00  
[uthyrningen@upsalahem.se](mailto:uthyrningen@upsalahem.se)

### Uppsalahem Östra (Sala backe)

Telefon: 018- 727 36 62  
Besöksadress: Brantings torg  
[ostra@upsalahem.se](mailto:ostra@upsalahem.se)

### Uppsalahem Västra (Eriksberg)

Telefon: 018-727 36 63  
Besökskontor: Ekebyvägen 15  
[vastra@upsalahem.se](mailto:vastra@upsalahem.se)

### Uppsalahem City

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

### Uppsalahem Södra

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

### TELEFONTIDER:

Måndag – fredag 08.00 – 16.30

### BESÖKSTIDER:

Måndag – fredag 08.00 – 16.30

### WEBB:

[www.upsalahem.se](http://www.upsalahem.se)



# ELSA BILLGREN

I TIDER DÄR VI HELLRE SLÄNGER SAKER OCH KÖPER NYTT HAR PROGRAMLEDAREN, BLOGGAREN OCH VINTAGEEXPERTEN ELSA BILLGREN HITTAT SIN PASSION I DET GAMLA. INTRESSET FÖR VINTAGE OCH INREDNING HAR BLIVIT EN HELTIDSSYSSELSÄTTNING OCH IDAG HJÄLPER HON ANDRA – BÅDE MED INREDNINGSTIPS OCH MED KLÄDVAL FÖR BRÖLLOP.

**PÅ KONSTAKADEMIN** mitt i centrala Stockholm finner vi Elsa Billgrens ateljé. I en sommarblommig klänning och med ett stort leende på läpparna öppnar hon dörren till lokalen. I ateljén har hon sitt kontor och här finns även mängder av bröllopsklänningar i vintagestil för uthyrning. I det lilla rummet är det högt i tak och ett gigantiskt fönster sprider ljus över de långa rader av klänningar som hänger längs väggen. Ordet vintage syftar på en äldre sak eller produkt av god kvalitet och det är precis så jag också vill beskriva Elsas klänningar – gamla och vackra klänningar i bevarat skick. Att Elsa har en förkärlek för gamla saker går inte att ta miste på, själv beskriver hon sig som en extrem vintageentusiast. – Jag älskar både gamla kläder och möbler, jag har ingen speciell tidsålder jag gillar mer utan det finns fina saker från alla årtionden, säger hon. Men det ska vara något som en människohand har skapat och som har tagit tid att framställa. – Jag är inte så mycket för massproduktion utan det ska vara tillverkat med känsla, säger hon. Tekniska prylar är inte något Elsa lägger pengar på. – Vi har varken mikrovågsugn, vattenkokare, brödrost eller diskmaskin hemma hos oss, förklarar hon.

**AKTUELL MED NY BOK** I lägenheten på Södermalm bor Elsa tillsammans med maken Pontus och deras katt Mira. Här finns många



loppisfynd och valet av inredningsdetaljer är väl genomtänkta. – Jag tar mycket plats när det gäller ytan men min man som är musiker tar mycket plats ljudmässigt, skrattar hon. På så vis har paret hittat en väg som passar båda. Även om Elsa regelbundet besöker loppisar och vintagebutiker så har hon inte så många känslomässiga band till sina prylar. – Jag fäster mig inte så mycket vid sakerna, utan det är nog jakten som är det roligaste, säger hon. Däremot är det rosa pianot som finns i bostaden en kär sak som hon tycker väldigt mycket om. Även systemkameran värdesätter hon högt och den har hon ofta har med sig. Eftersom Elsa fotograferar alla bilder själv till sin blogg är den ett viktigt redskap i arbetet. I den populära bloggen skriver hon om sin vardag, visar upp vackra bilder på inredningsdetaljer och kläder, samt delar med sig av sin vintageexpertis. I början av september släpper Elsa sin nya bok som passar den som inte kan få nog av inredningstips och som älskar vintage. Boken heter *Inred med vintage* och täcker allt från vad du ska tänka på vid loppisköp, hur man avgör kvaliteten på sakerna, de bästa tipsen vid inredning och de klassiska fällorna man bör undvika.

**FÖRVARA PÅ HÖJDEN** Som 10 åring flyttade familjen från Göteborg upp till Stockholm. Där bodde familjen i en stor våning på Östermalm innan Elsa flyttade hemifrån och hittade en

egen lägenhet på Södermalm. Från en boendearea på över 200 m<sup>2</sup> hos föräldrarna blev den första lägenheten endast 24 m<sup>2</sup>. – Det går alldeles utmärkt att inreda snyggt även på en liten yta, tycker hon. – Det viktigaste är att ha bra förvaringslösningar och även att ha förvaring i förvaringen. Lådor och askar är bra att ha och de håller ordning på de små sakerna som gärna försvinner i en stor garderob. – Om golvytan inte är stor finns det alltid möjlighet att stapla på höjden, fortsätter hon. – Mitt bästa tips när man ska möblera om eller flytta är att utgå från ett tomt rum. Du ska därefter utgå från dina favoritprylar när du inreder och var inte rädd för att köpa nya möbler om det du har inte passar in. På secondhand-butiker går det att hitta fina möbler till en billig peng. – Med en överbliven skvätt målarfärg kan det bli en helt ny möbel med nytt och fräscht utseende.

**TRIVS BÄST I STAN** Under våren har Elsa varit högaktuell som programledare för TV4-programmet *Äntligen hemma*. I rutan har tittarna fått ta del av allt från vad man ska tänka på när man handlar möbler på second hand, till att få se på hur hon stylar om olika rum. Direkt efter gymnasiet började Elsa att arbeta som programledare och har sedan dess medverkat i många program. En av Elsas egna favoriter från årets säsong av *Äntligen hemma* var när hon inredde ett stort vardagsrum till en mer lättstaddad och socialt plats. Elsa själv gillar när det är liv och rörelse kring henne. Hon trivs som bäst i stan där det finns bagerier, parker, barer och gemenskap längs gatorna. – Även om det är skönt att komma ut på landet i bland så finner jag ett visst lugn mitt i stan och det är där jag känner mig som hemma, avslutar hon.

ELIN STAHRÉ

**OM ELSA BILLGREN**

**Ålder:** 28 år  
**Bor:** Stockholm  
**Familj:** Maken Pontus de Wolfe och katten Mira  
**Yrke:** Vintageexpert, författare, programledare och bloggare.  
**Övrigt:** Högaktuell med den nya boken *Inred med vintage* som släpps den 2 september.  
**Blogg:** elsa.elle.se

**ELSA S BÄSTA INREDNINGSTIPS**

- Töm rummet helt för att få en bra överblick om du ska möblera om.
- Utgå från saker och möbler som du tycker mycket om och redan har.
- Blanda gammalt och nytt, exempelvis ett gammalt skrivbord med en ny stol.
- Köp nya eller måla om dina gamla möbler om de inte passar in.
- Loppisfynda fina inredningsdetaljer.
- Skapa bättre förvaringsutrymmen genom att stapla på höjden.



DITT VAL AV EL GÖR SKILLNAD



Att se över sitt el-pris minst en gång om året kan göra stor skillnad i plånboken. Du som nyligen flyttat in i en hyreslägenhet får ofta ett tillsvidareavtal med ett lokalt el-bolag. Skillnaden i pris kan ge dig flera hundralappar tillbaka och räknat per år blir det tusenlappar.

**SE ÖVER DITT NUVARANDE EL-AVTAL**

På [Elskling.se](http://Elskling.se) och Elpriskollen (energimarknadsinspektionen) kan du se vilket el-avtal som är bäst. Väljer du e-faktura är det både miljövänligt och gratis. Genom att välja el märkt med Bra Miljöval gör du en stor insats för miljön på ett enkelt och billigt sätt.

**BRA MILJÖVAL**

Håll koll efter den här märkningen! Det är Naturskyddsföreningens miljömärke som de själva kallar för "världens tuffaste miljömärkning". 600 varor och tjänster märkta med marknadens tuffaste miljömärkning dessa produkter och tjänster räddar naturen.

Om alla satte upp Nej tack till reklam-lappar på sina brevlådor skulle vi på ett år spara 3 miljoner träd och sammanlagt 300 000 ton i koldioxidutsläpp.

NJUT AV ATT CYKLA

Cykeln är en mångsidigt fortskaffningsmedel perfekt för både till kortare arbetsresor och till längre semesterresor, för att inte tala om resor till fritidssysselsättningar. Med rätt utrustning går det dessutom att använda cykel året om. Med breda dubbdäck, rätt klädsel, bra belysning och reflexer samt försiktighet i trafiken går det också att cykla på vintern.

Uppsalahem har i sin fordonspark åtta bensindrivna bilar, 56 dieseldrivna bilar, fem etanoldrivna bilar, 27 elbilar, 4 Segways och ett antal tjänstecyklar. 50 % av bilarna körs på fossila bränslen. Tåg- och busskort för tjänsteresor finns att låna av Uppsalahem. Tjänstecyklar finns på alla Uppsalahems kontor.



5 ANLEDNINGAR ATT KÖPA RÅVAROR EFTER SÄSONG!

Om man köper mat efter säsong så spar man inte bara på miljöns resurser utan får även mer smakrik och prisvärd mat.

1. Vi minskar på miljöbelastningen genom att inte frakta grönsaker långväga för att kunna äta tex apelsiner året om.
2. Vi minskar på energiförbrukningen i växthus när vi köper råvaror som odlas utomhus och i vårt närområde.
3. Smaken är godare!
4. Vi får mer för pengarna.
5. Vi hinner längta efter en smak. Ta tex kantarellsäsongen, den är värd att vänta på.

Den här delen av året finns det massa mat som växer i Sverige vilket gör det enkelt att handla efter säsong. Nu kan du köpa äpplen, päron och plommon från Sverige och massa goda bär. Men det är inte alltid lika enkelt, därför vill vi tipsa om att du på säsongsmat.nu alltid kan se vad som är bäst att köpa för dagen!

# VAD HÄNDER MED DINA SOPOR?

2012 vägde Sveriges hushållsavfall 4,3 miljoner ton, det är 460 kilo per person och trenden visar att mängden avfall bara ökar. Sedan 70-talet har hushållsavfallet fördubblats. Genom att återvinna, källsortera och tänka till innan vi handlar och kastar, kan vi bidra till att minska sopberget och göra en insats för miljön.

## ÅTERANVÄNDNING OCH ÅTERVINNING

bidrar till en minskad resursförbrukning vilket är bra för miljön. Det innebär att vi sparar energi på att tillverka nya produkter och energi som går åt att ta hand om allt som kastas. Om hela jordens befolkning levde som vi gör i Sverige så skulle det behövas tre jordklot för att kunna försörja oss alla.

## I SVERIGE BLIR VI BÄTTRE OCH BÄTTRE

på att ta hand om avfall! 2013 var det endast 0,8 % av hushållsavfallet som deponerades (vilket innebär att det läggs på en soptipp) medan 50 % gick till förbränning med energiåtervinning, 33 % av avfallet materialåtervanns och 15 % gick till biologisk behandling.

**VI KAN BLI ÄNNU BÄTTRE** Undersökningar av avfall i Uppsala visar att vi kan bli ännu bättre. Av en genomsnittlig soppåse som slängts som brännbart, så var ungefär en tredjedel sådant som kunde ha sorterats som matavfall och en tredjedel var förpackningar och tidningar som kan materialåtervinnas för att bli nya produkter.

Glas och metaller kan återvinnas i all evighet. En metallburk tar 300 år för naturen att bryta ner och det går åt 20 gånger så mycket energi

att utvinna nytt aluminium jämfört med att återvinna metallen. Tidningspapper kan till exempel återvinnas upp till sju gånger. Genom att återvinna tidningar går det bara åt en tredjedel av den el som annars skulle behövas för att göra nytt papper och dessutom används färre träd.

**GÖR DET BÄSTA FÖR MILJÖN** (och för plånboken), genom att planera matinköp så undviker du att behöva slänga matvaror, försök köpa saker som håller länge och laga istället för att slänga.

**NÄST BÄST FÖR MILJÖN** är att återanvända saker, den gamla stolen kanske bara behöver ett lager färg eller kan det finnas någon annan som vill ha ditt gamla soffbord? På Facebook finns det flera grupper där man kan sälja och byta saker med varandra. Nästa steg för avfallet är sortering för materialåtervinning. I nästan alla Uppsalahems bostadsområden finns det miljöstugor där det även går att sortera förpackningar och tidningar.

Varje år sorterar alla som bor hos Uppsalahem ut pappersförpackningar motsvarande 2,8 miljoner mjölkpaket (enliters) och tillsammans kan vi hjälpas åt att öka den siffran ytterligare!

## MYTER OCH SANNINGAR OM SOPOR:

**Det går bra att slänga färgat och ofärgat glas tillsammans:** Nej, färgat och ofärgat glas ska slängas separat. Behållarna med glas töms i fordon med minst två fack så att glaset inte blandas vid hämtning. Sen blir de nytt färgat och ofärgat glas.

**Det är lika miljövänligt att förpackningarna förbränns som att de återvinns:** Nej, återvinning av förpackningar är bättre för miljön och sparar både energi, resurser och material. Miljöbelastningen från exempelvis transporter vägs upp av de miljövinster som uppnås.

**Går det att sortera förpackningar som består av två olika material?** Ja, regeln för förpackningar som består av två olika material (till exempel medicinkartor) är att de ska sorteras efter det viktmässigt dominerande materialet. Medicinkartan består både av plast och ett tunt lager metall och ska sorteras som plastförpackning eftersom det är det dominerande materialet.

**Man måste ha lika många behållare i köket som det finns kärl i miljöstugan:** Nej, det räcker långt med att ha ett kärl för restavfall, en påse för matavfall, ett kärl för tidningar och en kasse för förpackningar. Du tar med dig kassen till miljöstugan och sorterar förpackningarna på plats. Om du använder en papperskasse kan du sortera den som en pappersförpackning.

## VAD HÄNDER MED VÅRT AVFALL?

**Matavfall:** I Uppsala blir den största delen av maten vi slänger till biogas och biogödsel. Biogasen används bland annat för stadens stadsbussar. För att åka från City till Sävja behövs 367 bananskal.

**Restavfall (brännbart):** Det brännbara hushållsavfallet förbränns och värmen som utvinns vid förbränningen används sedan till fjärrvärme för våra bostäder i Uppsala.

**Tidningar:** Papperet sorteras och skickas vidare till pappersbruken där det blir nytt hushålls-, toalett- och tidningspapper. Vanliga kuvert (med eller utan fönster) ska inte lämnas i tidningsinsamlingen eftersom klistret kan förstöra pappersmassan.

**Pappersförpackningar:** Efter att förpackningarna har finsorterats och packats i balar skickas de till pappersbruken där det blir nya förpackningar eller till exempel ytterhöljen på gjipskivor.

**Plastförpackningar:** Plasten smälts ned och återvinns till allt från kassar och diskborstar till staketstolpar och trädgårdsmöbler.

**Glasförpackningar:** Glaset pulveriseras eller krossas och sen skickas materialet vidare till glasbruken, där det blir nytt glas eller isolering i våra hus.

**Metallförpackningar:** Med hjälp av magneter skiljs järn och aluminium åt. Metallerna smälts sedan ned och används för tillverkning av nya produkter.

**Elektronik:** Farliga ämnen och material tas varsamt tillvara så att de inte sprids vidare till oss människor och vår natur. Värdefulla material återvinns och plasten material- eller energiåtervinns.

**Viktigast att sortera!** Alla kan göra något! För förpackningarna är det metallåtervinning som sparar mest energi, en återvunnen aluminiumburk behöver 95 % mindre energi för att tillverkas jämfört med en burk av ny metall.

OFF PIST ÄR BRODERAD MATTA FRÅN TRIKÄTYG SOM URSPRUNGLIGEN KOMMER FRÅN VITA T-SHIRTS, SKÄNKTA AV MYRORNA.

KATARINA BRIEDITIS OCH KATARINA EVANS DRIVER RE RAG RUG OCH TILLVERKAR MATTOR GENOM EN KOMBINATION AV DESIGN, HANDARBETE, ÅTERBRUK OCH TEXTIL.

DEN 14 AUG TILL 17 SEP STÄLLER DE UT SINA SKAPELSE PÅ HV GALLERI SOM ÄR BELÄGET PÅ DJURGÅRDEN I STOCKHOLM. LÄS MER OM DUON PÅ WWW.RERAGRUG.BLOGSPOT.SE

# TRENDER INREDNING 2014



STYLING BY BOBUTIKEN



## HAVSBLÅA TONER

En av årets inredningstrender är havets alla färger! Man behöver inte tillhöra båtfolket för att älska havet! Man behöver inte ens tycka om att bada. Det räcker med att tycka att det är vackert.



HAVSBLÅA TONER: Taklampa Kartell, 2 060 kr, pinnstol, 750 kr, bordslampa Pedrera PD1, 1 495 kr, byrå Heritage 10, 5 940 kr, [www.rum21.se](http://www.rum21.se). Ask Secrets 349 kr, vägghylla The Dorm, 989 kr, [www.designonline.se](http://www.designonline.se). Tavla, 695 kr, [www.nordicdesigncollective.com](http://www.nordicdesigncollective.com). Tapeten på vänster sida heter Mineral - en enfärgad tapet som finns i vackra färgskalor från BoråsTapeter.

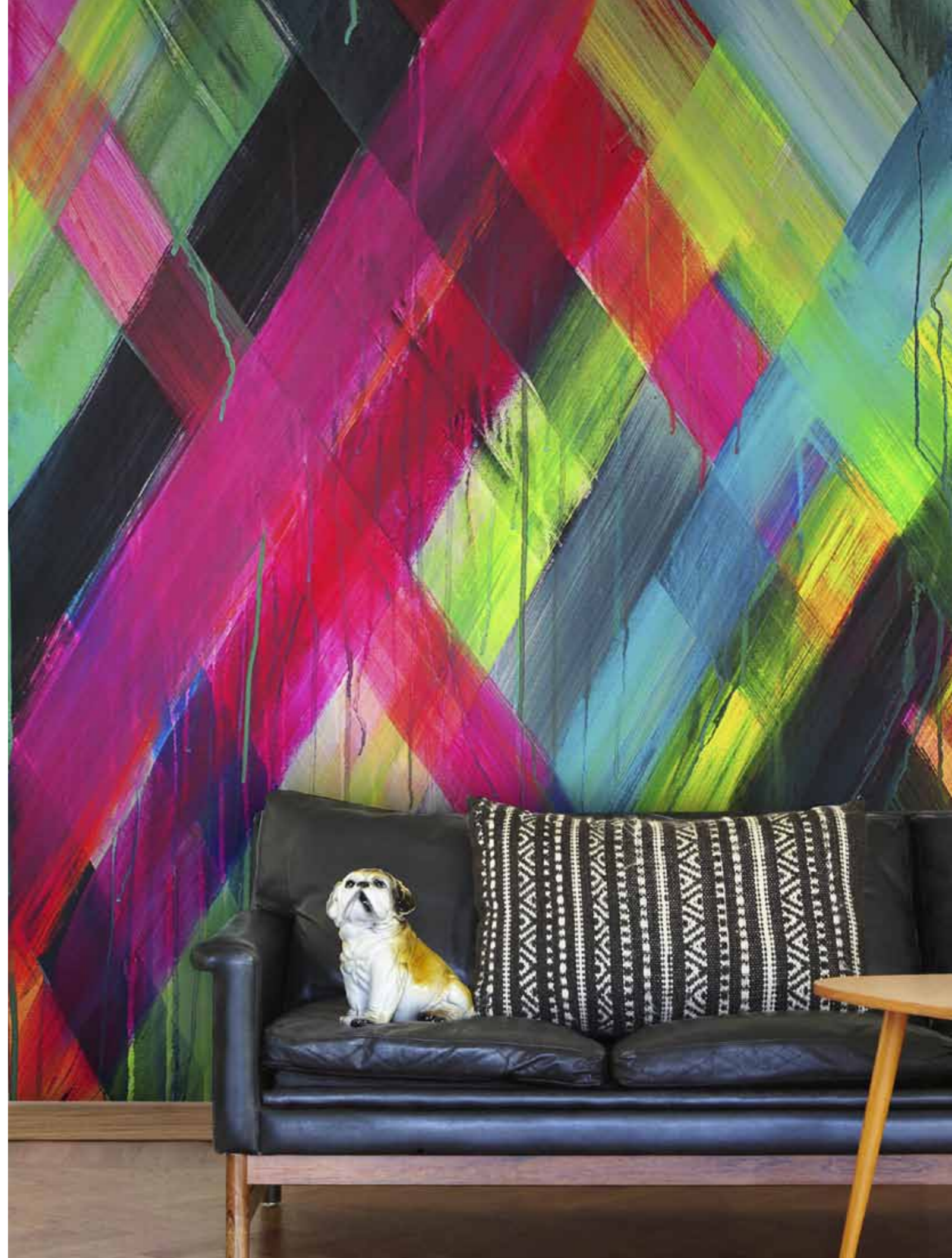


## FÄRGCHOCK

Den av höstens trender med starkast kontraster, bokstavligt talat! Låt din personlighet prägla ditt hem och fyll det med färg. Bara en färgglad detalj mot en i övrigt enfärgad inredning kan räcka för att önskad effekt!



FÄRGCHOCK: Kuddar och clutch från Ceannis. Lejontavla 170 kr, [www.juniqe.com](http://www.juniqe.com).  
Stol, Masters Kartell, 1 820 kr, [royaldesign.se](http://royaldesign.se). Skåp Collect multi, 10 899 kr, [www.designonline.se](http://www.designonline.se).  
Klocka Watch me, normann copenhagen, 300 kr, [www.rum21.se](http://www.rum21.se).  
Fondvägg på höger sida från Mr Perswall.



# Så skapar du ett PERSONLIGT HEM



De flesta av oss vill ha ett hem med saker och färger som vi trivs med och som speglar vilka vi är. Men hur skapar man det där personliga hemmet på ett enkelt sätt? Här kommer hjälp på vägen.



## BESVARA FÖLJANDE FRÅGOR!

Vad är viktigt för dig i ett hem? Att kunna bjuda hem många gäster på middag? Att ha ordning och reda? Att ha ett ordentligt arbetsrum? När du gjort det urvalet vet du vad som är viktigast för dig och vilken typ av inredning du ska lägga fokus på.

## CHECKLISTA FÖR EN PERSONLIG STIL:

1. Fundera över vilken stil och vilka färger du tycker om.
2. Dela in befintligt inredning i tre delar: Spara, ge bort och sälja.
3. Skapa en Mood Board. (har du lite tid river du ut en bild som du gillar).
4. Töm rummet på inredning innan du börjar.
5. Blanda gammalt och nytt. Just nu finns ett stort utbud av second hand!

## GÖR DITT EGET MOOD BOARD

Att skapa ett eget Mood Board, samla bilder och mindre saker som du tycker om och vars känsla du vill försöka förmedla i det rum man ska skapa. Leta bilder på exempelvis pinterest.com, bläddra i inredningstidningar eller besök Uppsalahems Bobutik för inspiration. Fundera



kring vad det är som du gillar. Är det någon viss färg? En viss sak? Eller sättet rummet är möblerat? Använd gärna mindre bitar av tyg-, golv- eller tapetprover om du har några favoriter. Samla bilder, färg- och tygprover på ett papper.

Fotografera sedan Mood Boarden med mobilkameran (som du oftast har med dig).

Ta med färgprover och ta fram din Mood Board som du har i mobilen om du ska göra inköp. Då ser du lättare om just den här produkten kommer att passa in i rummet.

## ANVÄND SAKER PÅ OVÄNTADE

**STÄLLEN** Många saker kan förändras endast genom att målas om eller genom att byta handtag, knoppar eller ben. Idag finns många företag som arbetar med att sälja enbart luckor, ben eller handtag som passar till framförallt IKEA:s utbud men även till andra. Besök t ex superfront.se, prettypegs.se och bemz.se som gör allt från luckor till nya klädsär. En rolig nyhet från Bemz.se är t ex deras nya madrassöverdrag i standardstorlekar som du kan köpa i olika mönster och färger. Med flera madrasser på varandra kan du på det sättet skapa en soffstomme som du kompletterar med kuddar i samma tyg. Soffa, gästsäng, lekdynor till barnen i ett.



# LOKALER FÖR ETT LEVANDE UPPSALA

Uppsala ska växa inåt, nya bostäder ska byggas centralt på gammal industrimark och industrierna ska flyttas till stadens utkant. Stadens kvaliteter är något som efterfrågas av allt fler även om man inte bor inne i stadskärnan. Närhet till dagis, till den kvällsöppna servicebutiken, till kollektivtrafik, till möten med andra människor. En stad där man har nära till allt ger ökad trygghet och en mer hållbar stad.

## NÄRA TILL ALLT ÄR NÄRA TILL HANDEL.

Att Uppsala tillhör en av de mest expansiva regionerna i Europa gör att staden är en av Sveriges hetaste på marknaden för kommersiella fastigheter. Hyresnivåerna för många lokaler går att jämföra med hyrorna i Göteborg och Malmö. Mest är det små och större kontorslokaler som efterfrågas.

– Med våra kommersiella lokaler är Uppsalahem en liten aktör på Uppsalas lokalmarknad. Vi har inga renodlade kommersiella fastigheter, våra lokaler finns integrerade i våra bostadskvarter. Efterfrågan på kommersiella lokaler ökar och under året som gått har det funnits en stadig efterfrågan av lokaler för etablering av diverse olika verksamheter, säger Carolina Lindberg lokalansvarig på Uppsalahem. Kommunen ställer även krav på att det ska vara lokaler i bottenvåningarna, därför finns det numera i princip alltid lokaler i bottenplanen när Uppsalahem uppför nya bostadshus.

## UPPSALAHEM HAR LOKALER AV ALLA

**STORLEKAR**, från den lilla kontorslokalen på 10 m<sup>2</sup> till stora och öppna lokaler som till exempel Frodeparkens förskola med 60 barn och 12 pedagoger. Men de flesta lokaler som Uppsalahem har används för kontorsverksamhet.

Vill du hyra en lokal? Hör av dig till Carolina på Uppsalahem!

**UPPSALAHEMS VISION** är att bidra till ett levande Uppsala och den visionen delas av lokalhyresgästerna. Vid uthyrning av nybyggda lokaler ska de intresserade beskriva hur deras bidrag till Uppsala kommer att se ut. – Det är viktigt för oss är att det blir ett utökat serviceutbud för de som bor hos oss med till exempel livsmedel, caféer och restauranger. Vi vill kunna erbjuda våra boende ett helhetskoncept, att kunna ha allt det där vardagliga runt omkring sig, berättar Carolina. Trygghet är också viktigt, därför skrev vi i början av sommaren kontrakt med en förening som bland annat kan stödja ungdomar i ett område. Detta gjorde vi trots att man skulle kunna tänka sig någon form av kommersiell verksamhet i den lokalen.

## I DAGSLÄGET HAR UPPSALAHEM CIRKA 20 LEDIGA LOKALER.

Bland annat centrala kontorslokaler på Kvarngärdet och i fastigheter som har rustats upp så att de i princip motsvarar nyproduktionsstandard. Vi har också en attraktiv butikslokal på Kungsgatan. – Vi arbetar också med lokaler i kommande nyproduktionsprojekt, bland annat i Rosendal, Kungsängen och Stenhagen. Uppsalahem bygger cirka 500 nya lägenheter om året så det kommer hela tiden nya lokaler, avslutar Carolina.



## INTERVJU MED CAROLINA LINDBERG, UTHYRARE AV LOKALER HOS UPPSALAHEM.

**Vad är ditt jobb?** Jag är uthyrare av Uppsalahems verksamhetslokaler, jag har ett tätt samarbete med alla förvaltarna i områdena. Tillsammans ska vi förnya, förädla och ta hand om våra lokaler och lokalhyresgäster.

**Om man är intresserad av en ledig lokal hur gör man då?** Man kan kolla på Uppsalahems webb eller [www.objektvision.se](http://www.objektvision.se).

## Vilken vore drömhyresgästen?

I Svanenmärkta Frodeparken som är vårt miljöhus, vore det kul med lokalhyresgäst som tänker hållbarutveckling och säljer ekologiska och närproducerade produkter. Det skulle vara passande koncept.

## Vad är mest spännande på som händer bland Uppsalahems lokaler just nu:

Det är mycket, jag kan berätta att ett litet Kafferosteri kommer att öppna i Frodeparken inom kort.

## UPPSALAHEM AB:S LOKALER

Verksamhetslokaler 255 st 35 808 m<sup>2</sup>  
Blockuthyrda lokaler 9 st 4 319 m<sup>2</sup>  
Förråd 719 st 5 984 m<sup>2</sup>  
Hyresgästföreningslokaler 84 st 5 390 m<sup>2</sup>  
Interna lokaler 106 st 7 551 m<sup>2</sup>

## VÅRA STÖRSTA LOKALHYRESGÄSTER:

Uppsala kommun 11,4 mkr/år  
Jensen 3,1 mkr/år  
ICA 2,1 mkr/år  
C Företaget Vård & Omsorg 1,1 mkr/år  
Landstingsservice 0,8 mkr/år





HAR DU ETT RUM ÖVER ELLER EN STOR LÄGENHET SOM DU BOR SJÄLV I? DÅ ÄR DET DAGS ATT FUNDERA PÅ EN INNEBOENDE. ATT HYRA UT ETT RUM INNEBÄR INTE BARA DELAD HYRA, MINDRE STÄDNING UTAN OCKSÅ EN CHANS ATT SKAFFA NYA VÄNNER!

# HAR DU PLATS ÖVER?

## Då kan du fundera på att hyra ut ett rum!

I HÖST KOMMER TUSENTALS NYA STUDENTER TILL UPPSALA FÖR ATT BÖRJA PLUGGA. FÖR MÅNGA ÄR BOSTADSSITUATIONEN AKUT. ETT RUM ELLER BARA EN SOFFA ATT SOVA PÅ NÅGRA MÅNADER KAN RÄCKA LÅNGT FÖR ATT GE HÖSTENS NYA STUDENTER EN BRA START I UPPSALA.



**MÅNGA HAR INNEBOENDE** i sina hem, kanske delar man lägenhet med en eller flera vänner eller så hyr man ut ett rum för att hjälpa en bostadslös släkting. Många hyr ut av ekonomiska skäl för att själva få ett billigare boende. Oavsett varför man hyr ut och till vem så finns det en del saker som är viktiga att tänka på.

Du behöver inte be Uppsalahem om lov för att ha en inneboende, men tänk på att du själv måste bo i lägenheten, annars blir det olovlig andrahandsuthyrning och du riskerar att förlora ditt hyreskontrakt.

Hyran ska motsvara hur stor del av lägenheten du hyr ut. Halva hyran för halva lägenheten, till exempel.

Sedan kan du lägga på hyra om du hyr ut ett fullt möblerat rum. Tänk också på att om du har kostnader för el, kabel-tv som hyresgästen använder, glöm inte att ta betalt även för det.

**HITTA RÄTT INNEBOENDE**, på blocket annonserar massor av människor i alla åldrar efter boende. Det kan vara ett enklare och säkrare sätt att hitta rätt person än att själv annonsera ut ett rum.

**TÄNK PÅ ATT FRÅGA OM REFERENSER** innan du träffar någon och välj med omsorg, så att du får en inneboende som du trivs med och som trivs med dig. Du kan även be om en deposition (en månads hyra i förväg). Tänk på depositionen måste stå med i hyresavtalet, vad den ska användas till och när den betalas tillbaka.

**SKRIV AVTAL!** Ju mer noggrant desto bättre. Det ska du göra även om du hyr ut ett rum till en vän. Det är ett bra tillfälle att prata igenom vad som gäller och det är bra att ha fäst på papper om ni har uppfattat något olika. Avtal hittar du på [www.hyresgastforeningen.se](http://www.hyresgastforeningen.se).

Nu kanske du har lite mer på fötterna för att hyra ut ett rum. Kolla igenom använd dig av checklisten här på sidan, så kommer du ihåg det viktigaste. Lycka till!

### CHECKLISTA FÖR INNEBOENDE

**Begär skälig hyra!** Den andel av din hyra som motsvarar den yta du hyr ut plus en andel av hyran för delade utrymmen.

**Gör rimliga pålägg!** Om du hyr ut möblerat kan du lägga på 10 till 15 procent. Om el och kabel-tv ingår, lägg på kostnader för det.

**Kolla upp personen!** Be om referenser, kolla betalningsanmärkningar.

**Var öppen!** Det blir enklast om båda vet vad som gäller från början.

**Skriv kontrakt!** Länkar till bra avtalsmallar finns på [www.hyresgastforeningen.se](http://www.hyresgastforeningen.se).

**Vad ingår?** Preciserat allt, exempelvis tillgång till kök, tv, porslin.

**Skriv löpande kontrakt!** Du kan då säga upp din inneboende med en månads varsel ifall ni inte trivs ihop. Ett tidsbestämt avtal kan du bara säga upp till den tidpunkt då avtalet löper ut.

**Kolla hemförsäkringen!** Hos vissa bolag kan en inneboende vara medförsäkrad, hos andra inte och då bör ni ha varsin försäkring.

**Bo kvar själv!** Annars är det en olovlig andrahandsuthyrning och du kan bli av med ditt kontrakt.

**Säg upp i tid!** Även om ni har skrivit att en månads uppsägningstid gäller har din hyresgäst nästan alltid rätt till tre månader.

**Vägrar han/hon flytta ut?** Kontakta kronofogden.

Källa: Susanna Skogsberg, förbundsjurist, Hyresgästföreningen.

# BÄDDA IN BALKONGEN

Semestern är slut, skolorna ringer in och plötsligt är det inga problem alls att hitta en ledig plats på stranden. Hösten har kommit för att stanna. Här får du några små och enkla tips på hur du gör iordning för vintern på din uteplats.

**PLANTERA PÅ HÖSTEN** Det som många inte tänker på är att hösten faktiskt fortfarande en bra månad att plantera i, till exempel lökar som sätts på hösten. Genom att plantera redan på hösten kommer du få blomning redan tidig vår med vintergäck, scilla, snödroppar, krokus och tulpaner. Vill du ha vitlök nästa säsong är det helt rätt tid att sätta dessa nu.

Det finns dock lite som är bra att tänka på. Lökar trivs bäst placerade i grupper i färsk fuktig jord. Under sommaren blir jorden dock lätt torr och porös. Plantera därför lökarna på ett djup som är två till tre gånger lökens höjd med den spetsiga sidan uppåt.

För att få en riktigt tät blomning går det att plantera lökar i flera lager i krukorna. Först

## VAD GÖR UPPSALAHEM PÅ HÖSTEN?

Höstens årstid med sin ostadiga väderlek gör att Uppsalahem anpassar sitt anläggningsarbete runt om gårdarna.

- I augusti och september när luften blir kyligare, klipper vi buskar och träd. Buskar tar vi ibland ned till botten för bästa övervintring och möjlighet att återgå till full blomster när vår och sommarvärmen återvänder, berättar Mikael Berg på Uppsalahems bostadsservice.

tulpaner och narcisser, som behöver stå lite djupare, sen ett lager blomjord och så pärlhyacinter, krokus eller balkansippa, som har små lökar och ska planteras ganska grunt. Gör gärna lite olika kombinationer, men tänk på att sätta lökar som blommar vid samma tid i samma kruka.

## ÄPPELKAKA

4 äpplen  
2 tsk kanel  
4 msk socker  
3-4 dl havregryn  
150 g smör

**Gör så här:** Sätt ugnen på 200-225 grader. Blanda havregryn och smör i en bunke. Dela smöret eller margarinet i tärningar och finfördela det med fingrarna så att det blir en grynig massa. Smör en ugnssäker form. Skiva äpplen och lägg i botten, strö över socker och kanel. Smula sedan havregrynsblandningen över äppelbitarna och sätt in pajen i ugnen i cirka 20 minuter.

**BÄDDA IN DINA KRUKOR** Har du fleråriga växter i krukor på din uteplats eller balkong är det viktigt att ta hand om dem nu och bädda in dem för vintern, så att de känsliga rötterna klarar kylan.

Krukor med ömtåliga perenner eller växter, t ex citron- och olivträd, kan med rätt isolering övervintras. Krukan måste vara frosttålig och tillräckligt stor. Klä in sidorna med bubbelplast, helst i dubbla lager. Dekorera gärna med ett lager juteväv och knyt fast allt med ett vackert bastsnöre. Krukan bör sedan placeras på en friglitskiva, gärna upplyft på tegelstenar eller brädbitar så att det bildas en isolerande luftspalt mot underlaget.

Eftersom tjälen hindrar växten från att ta upp vatten ur jorden blir bladen bruna och hela kvistar riskerar att dö. Därför är det så viktigt att vattna sina vintergröna växter rikligt på hösten så att de kan fylla sina vattenreserver inför den här perioden.

Vissa blommor klarar inte vinterkylan, ta in de krukväxterna för fortsatt odling inomhus.

**NÄR DU GJORT KLAR ALLA VÄXTER FÖR VINTERN** så är det enda som är kvar att njuta av hösten och alla vackra färger från din uteplats. Dekorera med ljuslyktor och gör det mysigt med filtar och kuddar. Drink något varmt och ät en god äppelkaka för nu kan du ta det lugnt med din stadsodling ända fram till vintern.



Inred balkongen i höstens trendfärg, vinrött! Ljus 12 kr från Ikea, pläd 99 kr från Rusta och handgjord Fairtrade kudde från afroart.se.





# STYLING BY BOBUTIKEN

STYLING: JOHANNA HULANDER, BOBUTIKEN FOTO: SAMIR HADJ, RIKSMÅKLAREN





**BOBUTIKEN HAR UNDER SOMMAREN** inrett ett radhus från 80-talet med gammalt och nytt i färgskalan svart, grått och vitt. Det gamla representeras av en fin gammal Bruno Mathsson-sittgrupp, lite gamla Ikea-möbler, lampor och en snygg grenljusstake från Ystad metall.

Nytt är sedan sängkläder och mattor i naturmaterial från Himla som kommer att hålla i många år. Posters och vykort från olika ställen, möbler och prylar från bl a Ikea, Lagerhaus, Clas Ohlson, Iittala, Broste, WMF och H&M home. En blandning av dyrt, billigt, antikt, gammalt och nytt. Men när det gäller utemöbler så tas det hänsyn till husets exteriör och de här klassiska möblerna i brun/beige passar perfekt till ett tegelhus från mitten av 80-talet. Just dessa kommer från ett nytt varumärke på den svenska marknaden, italienska Ethimo.

**VILL DU HA HJÄLP MED STYLING?** Nytt för i höst är att vi erbjuder gratis inredningshjälp till alla som bor hos Uppsalahem. Hör av dig till Bobutiken om du är intresserad. Bobutiken kommer att ha öppet den första lördagen varje månad. Då är det föreläsningar och olika event inplanerade. Håll utkik på [www.upsalahem.se](http://www.upsalahem.se).



# SPARA SOMMARENS SMAKER!

NU ÄR DET TID FÖR ATT TA TILL VARA PÅ ALLA GODA SMAKER SOM FINNS UTE I NATUREN. PLOCKA FRUKT OCH BÄR OCH KOKA DIN EGEN MARMELAD, SYLT OCH SAFT. HEMKOKT SMAKAR OFTAST GODARE ÄN KÖPT. DESSUTOM KAN DU LÄTT GÖRA DINA EGNA FAVORITER GENOM ATT BLANDA OCH SMAKSÄTTA PRECIS SOM DU VILL HA DET OCH DU SLIPPER KONSERVERINGSMEDEL OCH ONÖDIGT MYCKET SOCKER.

## BASRECEPT SYLT

2 l bär (välja efter tillgång, tycke och smak)  
1 kg socker (för mindre söt sylt använd 500g)

Skölj och rensa bären. Blanda bär (dela stora bär) och socker i en gryta och koka i 3-10 minuter beroende på typen av bär (längre om du använder mindre socker). Sylten ska inte bli för fast, men inte heller för rinnig. Skumma väl och håll upp på varma, väl rengjorda burkar. Förslut och förvara svalt.

## BASRECEPT SAFT

Vattenmängden är beroende av vilken typ av bär som används:  
3 dl vatten till jordgubbar och hallon  
4 dl vatten till körsbär  
5 dl vatten till röda vinbär  
7 dl vatten till svarta vinbär

Socker:  
Tillsätt 5-6 dl socker per liter avrunnen saft.

Rensa och skölj bären. Koka upp vatten i en gryta och lägg i bären. Låt koka på svag

## TIPS FÖR SAFTNING & SYLTNING

**Syltsocker** Pektin vill vi ha i sylten för att den ska tjockna. Därför ser man ofta tipset att tillsätta extra pektin i sylt, marmelad och gelérecept. I syltsocker är pektin tillsatt med citronsyra och konserveringsmedel – klart för hållbar och fin syltning. Fruiter och bär rika på pektin även när de är mogna är citron, apelsin, citrus, syrliga äpplen, plommon och vinbär – med dessa tjocknar oftast sylt, marmelad och gelé naturligt.

**Sylt utan konserveringsmedel** Genom att värma burkar och lock i ugnen, slut burkarna direkt du hållt upp sylten så blir det vakuum och sylten klarar sig länge om den står svalt.

värme under lock i ca 10 minuter. Kläm bären mot grytans kant så att saften pressas ur. Sila bärmassan genom silduk. Låt den självrinna ca 30 minuter. Skölj ur grytan. Mät saften och håll den i grytan. Rör ner sockret. Låt saften koka upp och rör så att sockret löser sig. Skumma. Håll uppsaften på väl rengjorda, varma flaskor. Fyll ända upp och sätt på lock eller kork. Låt saften kallna. Förvara den svalt.

## ÄPPEL OCH HALLONCHUTNEY

1 kg syrliga äpplen  
1/2 kg lök  
2 1/2 dl äppelcidervinäger  
3 dl Ljust Muscovadoråsöcker  
1/2 tsk cayennepeppar  
1 msk malen ingefära  
1 krm malda nejlikor  
1/2 kg hallon (djupfrysta, tinade)

Skala äpplena, ta bort kärnhusen och dela äpplena. Skala och hacka lökarna. Koka upp äppelcidervinäger, socker och kryddor. Lägg i äpplena och löken och koka under lock i 30 minuter. Rör om då och då så att det inte bränner fast. Tillsätt hallonen och koka i ytterligare 5 minuter. Håll över chutneyn i vackra, varma glasburkar och förslut. Förvara chutneyn kallt.

## NYPONSAFT

5 dl strösocker  
1,2 l vatten  
1 vaniljstäng  
500 g färska nypon  
2 citroner, gärna ekologiska

Dela vaniljstängens på längden och skrapa ut fröna. Skölj citronerna noga i ljummet vatten och skär dem i grova skivor. Ansa nyponen och blanda dem med vaniljstäng och frön och citronskivor.

Koka upp vattnet och håll det över nyponblandningen. Låt stå ca 30 min.

## GE SYLTEN OCH SAFTEN EN EXTRA SMAK!

- Koka saft med en vaniljstäng. Klyv stängens på längden och skrapa ur fröna. Plocka upp stängens innan saften hålls på flaska.
- Låt en kanelstäng eller ett par stjärnanis koka med bären när du kokar sylt.
- Lägg i en liten bit färska ingefära när du kokar rabarbersylt eller rabarbermarmelad.
- Ta vara på sommarens färska örter i inläggningen eller sylten. Tillsätt dem i slutet av syltkoket för att bevara smak och form.
- Prova att blanda i 50-100 g riven mörk choklad i sylten.

Krossa nyponen lite grovt med en potatisstomp. Låt blandningen stå kallt, i kall matkällare eller kylan, ca 12 timmar.

Sila av saften och håll vätskan i en stor kastrull. Tillsätt sockret och koka upp. Låt koka kraftigt tills sockret lösts upp. Dra saften åt sidan och låt svalna något. Håll saften på väl rengjorda plastflaskor och frys in den saft som inte kommer konsumeras inom kort. Fyll inte flaskorna ända upp om de ska frysas.

## ÄPPELMOS I MICRON

1 kg syrliga äpplen  
2 1/2 dl vit sirap eller socker

Skala och skär äpplena i klyftor. Lägg dem i en mikrosäker glasskål. Håll på sirapen och täck med ett papper. Koka på 6-700 w i 6 minuter. Rör om. Koka i ytterligare 6 minuter, nu på 500 w. Rör om tills det är mos. Håll upp på varma väl rengjorda burkar. Förvara svalt. Smaksätt gärna äpplemoset före serveringen med lite vanilj, kanel eller timjan.

# LISA BLOGGAR OM CEMENTGJUTERIET

Uppsalabloggaren Lisa Hamdan McConnell stortrivs i det nya bostadsområdet Cementgjuteriet. Som en av de första att flytta in i området har hon tillsammans med familjen fått se de nya husen växa fram på nära håll. – En spännande tid som många ville ta del av via bloggen.

**FÖR SNART TRE ÅR SEDAN** stod det första huset i Luthagens nya bostadsområdet Cementgjuteriet klart. Bland de första familjerna att flytta in var Lisa Hamdan McConnell, maken Nicklas och deras två barn. – Vi var endast fyra familjer här i området i början då vårt hus blev klart först, berättar Lisa. Tidigt på morgonen drog bygget igång men på kvällarna blev det kolsvart i området eftersom gatubelysning ännu inte fanns. För familjen var det en spännande tid med många roliga minnen. – Själva bygget blev snabbt en vana och en del av vardagen så vi stördes inte så mycket av det, säger Lisa. – Däremot skrattar vi fortfarande åt minnet av när vi vakande en tidig morgon av att några byggnadsarbetare stod precis utanför vårt sovrumsfönstret.

## UPPSKATTAD BLOGG

Kort tid efter inflytten i Cementgjuteriet fick Lisa idén om att starta en blogg om sin nya stadsdel. Från början handlade bloggen nästan bara om hur det var att bo och leva mitt i en byggarbetsplats men idag skriver hon även mer personliga inlägg. Bloggen som snabbt blev populär lockade inte bara

unga och gamla människor i Uppsala, även läsare från andra städer sökte sig till bloggen för att få ta del av Lisas vardag. – När det byggdes som mest var det nästan alltid något nytt att upptäcka på kvällen efter jobbet och det var väldigt roligt att kunna skriva om det, säger Lisa.

## LETADE HUS MEN TÄNKTE OM

Familjen tänkte först köpa hus men efter en tids letande tänkte de om och valet föll så småningom på den nyproducerade lägenheten i Cementgjuteriet. – För oss var det viktigt att det fanns bra skolor till barnen i området. Även Kapellgården och Industristaden var intressanta men cykelavståndet till centrum och de gröna omgivningarna bidrog till att det blev just Luthagen. Ett stenkast från bostaden finns nämligen Stabbyskogen. – Här trivs hela familjen och jag springer ofta längs de fina motionsspåren, säger Lisa. Att familjen trivs i sitt nya område är lätt att förstå. – Eftersom vi alla är nyinflyttade i kvarteret känner vi en viss gemenskap. Detta har bidragit till en god grannsamja och alla hälsar glatt på varandra när vi möts, avslutar Lisa.

ELIN STAHR

## CEMENTGJUTERIET

Cementgjuteriet är ett nytt bostadsområde i stadsdelen Luthagen i Uppsala. Hela kvarteret kommer att omfatta åtta kvarter med blandad upplåtelseform när det står klart. Uppsalahem är byggherre för fyra av dem. Flera aktörer samverkar här för att skapa en så bra helhetslösning och levande boendemiljö som möjligt.

Under det gångna året färdigställdes Två Torn 2, Uppsalahems andra etapp i området. Av de 113 lägenheterna är 72 för ungdomar. Två Torn 2 ligger i direkt anslutning till det nya stadsdelstorget som invigdes hösten 2013, Mimmi Ekholms plats, med butiker, restauranger och livsmedelsaffär. – Genom att bygga verksamhetslokaler i våra hus bidrar vi till levande och attraktiva stadsmiljöer för våra boende och för alla Uppsalabor, säger Uppsalahems byggherre Lars-Gunnar Sjöo.

LÄS LISAS BLOGG PÅ  
[www.unt.se/luthagsbloggen](http://www.unt.se/luthagsbloggen)



# FRÅGOR & SVAR

HAR DU FRÅGOR SOM DU VILL STÄLLA TILL UPPSALAHEM?  
SKRIV TILL OSS: [hemlangtan@uppsalahem.se](mailto:hemlangtan@uppsalahem.se)

I sommar har det åskat väldigt mycket, jag tycker det är otäckt och undrar vad som är viktigt att tänka på?

SVAR: Blixtens söker den kortaste vägen från molnet till jorden, där det minsta motståndet genom luften finns. Detta innebär att nedslagen oftast sker i föremål som sticker upp över omgivningarna.

Vi kan aldrig förhindra att blixten slår ner, men om det åskar är det säkrast för dig att vara att inomhus i en byggnad och se till att ha alla fönster stängda. Dra ut sladdarna till elektriska apparater, antennisladden till tv och ADSL-modem och dator och undvik att prata i den fasta telefonen (Bredband via optisk fiber är okänslig för åska).

Om åskan skulle slå ner där du bor så är risken ändå liten att du blir skadad, men ditt hem och dina ägodelar kan bli det så kom ihåg att alltid ha en hemförsäkring. Det skyddar dig mot både naturens åskväder och andra skador som ditt hem kan råka ut för. Hemförsäkringen är det enda som kan ersätta dig för eventuella skador på dina ägodelar.

Jag lyckas inte logga in på hemsidan. Trots att jag har valt glömt lösenord och knappar in mitt personnummer får jag inte ett nytt lösenord. Vad gör jag för fel? / Hur får jag ett nytt lösenord?

SVAR: Den automatiska funktionen på hemsidan skickar ett nytt lösenord omedelbart till din e-postadress om du har en e-postadress registrerad i din profil hos Uppsalahem samt har valt e-post som meddelandesätt. Du är välkommen att kontakta ditt områdeskontor för att få ett nytt lösenord. När du har fått det loggar du in på [www.uppsalahem.se](http://www.uppsalahem.se) och ändrar meddelandesätt till e-post och registrerar din e-postadress i din profil för att i fortsättningen kunna få ett nytt lösenord via mail.

Vi har fått tillökning i familjen och är i stort behov av en större lägenhet. Hur gör vi för att byta till en större lägenhet?

SVAR: Det ena alternativet är att ni söker en ny lägenhet på vår hemsida med er boendetid. Det andra är att ni finner en bytespart att byta lägenheten med då ni har ett beaktansvärt skäl för bostadsbyte. Ett tips är att ni kikar på bytestorget där ni kan annonsera för att finna en bytespart. När ni har funnit bytesparten ansöker ni skriftligen om bostadsbyte till Uppsalahem. Alla hyresgäster med ett förstahandskontrakt har möjlighet att ansöka om bostadsbyte om beaktansvärda skäl finns och avsikten med bytet är att bo permanent i den nya bostaden. Tänk på att lämna in er ansökan i god tid innan ni avser att byta bostäder.

Jag har planer på att studera utomlands nästa termin. Kan jag hyra ut min lägenhet i andrahand?

SVAR: Har du som hyresgäst ett beaktansvärt skäl för att hyra ut din lägenhet i andrahand under en begränsad period kan du ansöka om det. Ett exempel på ett beaktansvärt skäl är studier på annan ort. Ansökan ska göras skriftligen till Uppsalahem tillsammans med intyg som styrker skälet. Om du ska studera utomlands måste du även fylla i en fullmaktsblankett "Fullmakt Andrahandsuthyrning" så att det finns en person i Sverige som företräder dig gentemot Uppsalahem. Tänk på att lämna in din ansökan i god tid innan du tänker börja hyra ut din lägenhet. Normal handläggningstid är 2-3 veckor.



## Vad ska du göra när kabel-TV-nätet släcks? Kom till våra stora Infodagar!



Den sista mars 2015 kommer tv-kabelnätet att släckas ned hos Uppsalahem och du kommer att behöva en digitalbox för att fortsätta se på TV. Vårt öppna fibernät ersätter och ger dig dessutom betydligt fler och större valmöjligheter av leverantörer av internet-, telefoni och tv-tjänster. Under hösten kommer vi att ha flera stora informationsträffar där vi berättar mer om fibernätet men ger dig också möjlighet att träffa olika bredbandsleverantörer.

### VECKA 45, 2014

Lördagen den 8 november Kl 11.00–15.00

Plats: Bobutiken på S:t Persgatan 28

Söndagen den 9 november Kl 12.00–16.00

Plats: Gottsunda Centrum, Gsunda Market

### VECKA 46, 2014

Lördagen den 15 november Kl 11.00–15.00

Plats: Kvarterslokalen på Hjalmar Brantingsgatan 10

Söndagen den 16 november Kl 12.00–16.00

Plats: Eriksbergsskolans aula, Granitvägen 14

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 och i Uppsala.

Ett välbyggt och underhållet hus kan leva längre än en människa. För att ge dig som kund den bästa servicen så är Uppsalahems förvaltning uppdelat på fyra kontor, Västra, Södra, Östra och City. Samtliga kontor har en reception som är öppen dagtid, fem dagar i veckan och vi kan nås via telefon och webb. Du kan alltid vända dig till ditt kontor och få hjälp. Våra kvartersvärdar finns också ute i området för att se vad som behöver göras och för att finnas till hands.

Uppsalahems fastigheter ser alla olika ut och befinner sig i olika åldrar. En del är nya medan andra är ganska gamla och behöver renoveras ordentligt för att kunna leva vidare. Hus kan bli gamla om de vårdas och underhålls. Både Uppsalahem som ägare och du som kund måste hjälpas åt att vårda husen.

## Hjälp till att hålla fint i trapphuset!

- Tänk på att aldrig förvara barnvagnen, cykeln eller barnens leksaker utanför din dörr. Även om dina grejer inte står i vägen för någon så utgör de en brandrisk för alla som bor i huset.
- Dörrmattor i trapphuset gör det svårt för städpersonalen att städa och är en snubbelrisk för räddningstjänsten vid händelse av brand. saker som förvaras i trapphuset kan komma att omhändertas av Uppsalahem och kan sen hämtas ut på våra områdeskontor.
- Om du fått reklam du inte ville ha, kasta det i miljöbodarna, om det ligger i trapphuset medför det brandrisk och ser inte så trevligt

ut. En extra sväng till miljöboden gör det trevligare för alla.

- Ta det som vana att alltid torka av fötterna när du går in i trapphuset. Vid regn kan det bildas pölar som dina grannar riskerar att halka på. Nu när det snart blir höstväder, blött och lerigt och massa löv då blir det väldigt fort smutsigt vilket är tråkigt att komma hem till.
- Rök inte utanför porten, röken sprids via ventilation och trappuppgångar till dina grannar.
- Och sist men inte minst, säg HEJ till dina grannar så gör du säkert alltid någon glad!

## HEMFÖRSÄKRINGEN DEN VIKTIGASTE FÖRSÄKRINGEN!

**ÄR DET NÅGON FÖRSÄKRING** du ska ha så är det hemförsäkring. Hemförsäkringen täcker alla familjemedlemmar som bor på samma adress. Den ger ett gott grundskydd på olika områden, inte bara om dina saker blir stulna, går sönder eller brinner upp. Den gör att du är skyddad ekonomiskt vid översvämning. Den täcker kostnader som kan uppstå när du reser,

som försenat bagage, om du blir sjuk utomlands eller måste åka ambulansflyg hem.

**DET FINNS OCKSÅ ETT ANSVARSSKYDD** om du orsakar skada på något sätt och måste stå för kostnaderna.

**OM DU RÅKAR I TVIST** är det svårt att få allmän rättshjälp i dag, i första hand ska man numera använda sig av rättskyddet i hemförsäkringen. Skulle du bli överfallen kan du få ersättning för sveda och värk genom överfallsskyddet.

Kolla med just ditt försäkringsbolag vad som gäller för dig.

## STUDENTBOSTAD – VAD GÄLLER?

### UPPSALA UNIVERSITET OCH SVERIGES LANTBRUKSUNIVERSITET (SLU)

– har tillsammans 40 000 studenter i och kring Uppsala. Under hösten ökar trycket på bostäder i Uppsala, då studenterna flyttar in från andra städer. Det är svårt att hitta någonstans att bo. Studentstaden hyr endast ut till studenter och har flera olika alternativ av boende från kostnadseffektiva korridorsrum med gemensamt kök till rymliga flerrumslägenheter som passar utmärkt att dela med vänner. Studentstaden bygger just nu 243 nya lägenheter i Blåsenhus.

**TIPS!** Är du blivande student? Planera lite i förväg och ställ dig bostadskön i god tid, för att hinna samla lite kötid innan du börjar plugga.

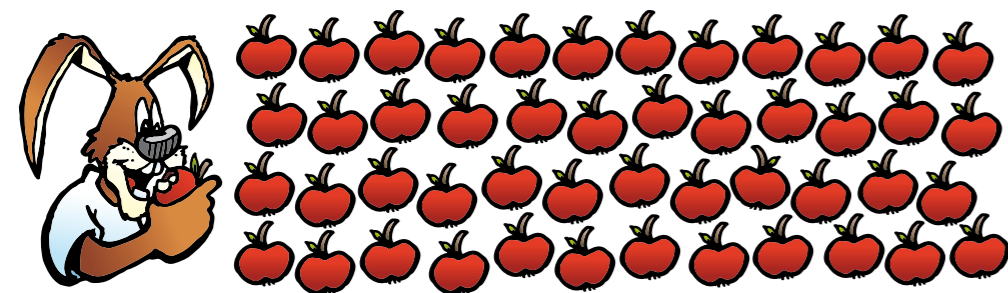
– Både Studentstadens och Uppsalahems köer är gratis att registrera sig hos. Hos Studentstaden går det bra att göra från den dagen du fyller 18 år och hos Uppsalahem från att du fyller 16 år.

– Håll utkik på [www.upsalahem.se](http://www.upsalahem.se) och gilla Uppsalahem på Facebook. Där publicerar vi korttidskontrakt enligt principen först till kvarn där kötid\* inte har någon betydelse.

\*Alla sökande måste uppfylla Uppsalahems kriterier för godkännande

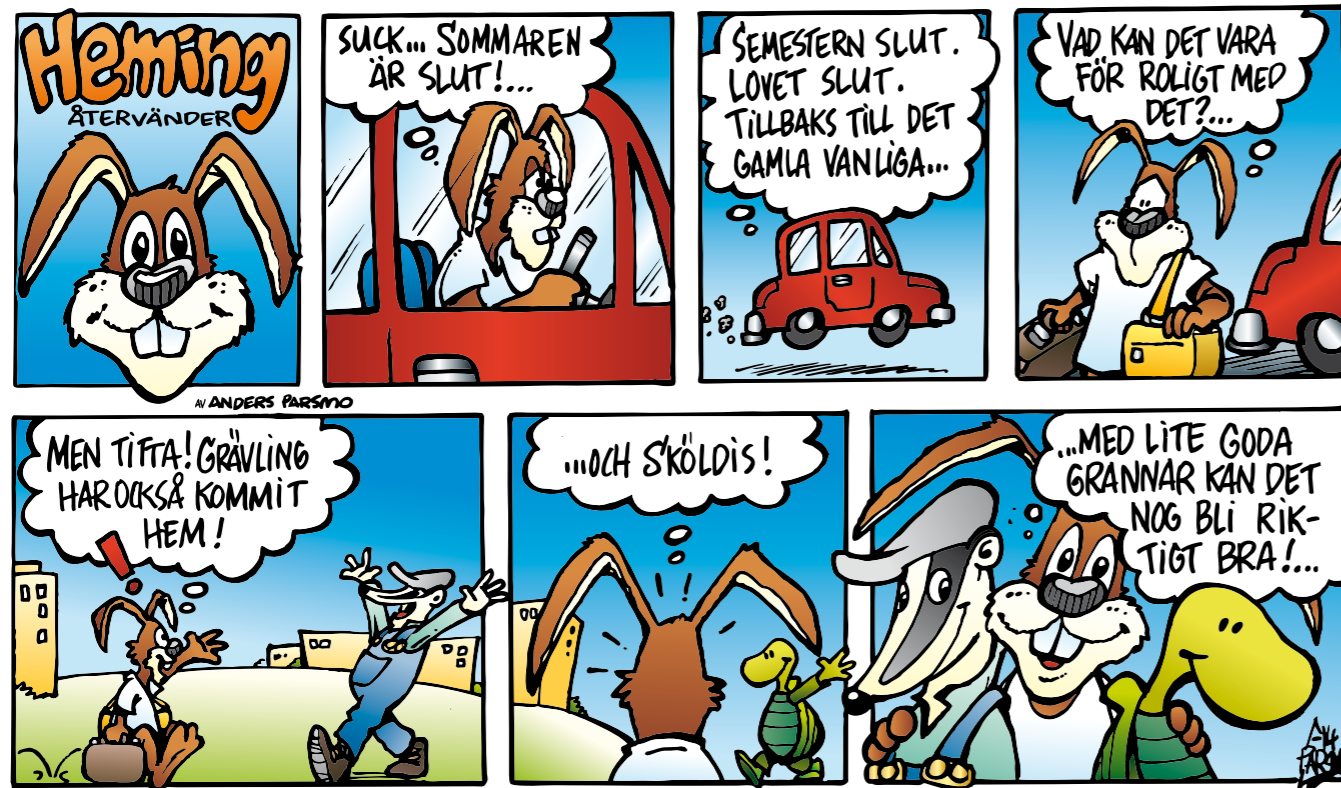
### Vilket ord?

Första bokstaven i varje namn på djuren bildar ett ord. Kan du lista ut vilket?



### Hösten är kommen med äppeltider.

Kan du hitta äpplet som är olik de andra?



Hösten kan vara både trist och grå och härligt vacker, här får du några tips hur du kan njuta lite extra i höst, oavsett väder!

**ANMÄL DIG TILL EN KURS** och lär dig prata franska, spela gitarr eller måla akvarell. På hösten börjar många nya kurser och det brukar finnas nått för alla!



**SKÖRDEFEST** nu är det säsong för goda rotsaker perfekt för soppor och grytor. Gör långkok och fyll frysen! Bjud in vännerna på skördefest!

**PARKERA DIG I LÄSFÅTÖLJEN** och läs en bra bok. Boktips! Livet efter dig av Jojo Moyes, en inspirerande och hjärtskärande bok om kärlek mot alla odds.



**GÖR OM HEMMA.** Hemmafix är perfekt när det ösregnar ute. Gör ditt eget Mood Board. Måla om möbler! Gör ett besök i Bobutiken, den första lördagen varje månad är det event Först ut är belysningstema som följs av färgsättningstema och tema Compact Living.

**PACKA RYGGSÄCKEN,** ge dig ut i skogen och promenera i höstlöven. En termos med varm choklad gör succé på utflykten. Gör upp en brasa och grilla korv. Allt smakar bättre när man får äta det ute i naturen.



**HÖST** Meteorologisk höst innebär att dygnsmedeltemperaturen är under tio grader, fem dagar i sträck. Källa: SMHI

**SVAMPUTFLYKT** Följ med naturskydds-föreningen på svampplockning i Tierp. Lördag 13 september kl 10.00. Ta med stövlar och matsäck. Få hjälp att hitta både ätliga och sällsynta svampar. Samling på salutorget i Tierp. OBS! Aktiviteten ställs in vid dåligt svampår. Håll utkik på Biotopia.nu. Arrangör: Naturskyddsföreningen i Tierp.

### Njut av varm choklad!



50 gram chokladkaka, mörk 70% eller ljus (hackad)  
4 dl mjölk  
1 tsk vaniljsocker  
1 nypa kanel  
1 dl vispgrädd

#### GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp mjölken i en kastrull.
2. Dra kastrullen från värmen och rör i hackad choklad, vaniljsocker och kanel.
3. Rör om tills chokladen smält. Toppa med vispad grädd.

Serveringsförslag: Vispad grädd, marshmallows

**TÄND MASSOR AV LJUS - ÄVEN TILL VARDAGS.** Falukorven smakar bättre i stearinljusens sken. Förvandla en vanlig vardagsmiddag till en högtidsstund.



# HÄR KOMMER DET VIKTIG INFORMATION!

## KABELNÄTET SLÄCKS NER

Den sista mars 2015 släcks Uppsalahems kabel-tv-nät ner och ersätts av fibernätet som kanske redan har installerats hos dig. Om du vill fortsätta titta på TV efter det, behöver du beställa TV-paket och digitalbox. Det grundutbud av TV du har idag ersätts av ett digitalt basutbud som innehåller SVTs kanaler samt TV4. För priser och erbjudanden från olika tjänsteleverantörer gå in på: [uppsalahem.openuniverse.se](http://uppsalahem.openuniverse.se) eller ring 018-474 99 70.

Kom ihåg att beställa t ex TV-paket och digitalbox i god tid så att du får den utrustning du behöver. Det digitala basutbudet på TV och 0,5 Mbit/sek internetjänst ingår i din hyra. Allt du behöver göra är att teckna avtal för leverans i ditt nya uttag. Om du vill kan du enkelt köpa till fler tv-kanaler, snabbare internet och IP-telefoni via fiber.

**Den fasta telefonin kommer att fungera som vanligt!** Om du har telefon hemma via det traditionella telefonjacket eller internet via ADSL påverkas det inte av kabelnätets nedsläckning utan det kommer att fortsätta att fungera precis som vanligt.

## LÅTER DET HÄR KRÅNGLIGT? KOM OCH TRÄFFA OSS!

Under hösten 2014 kommer vi att tillsammans med de olika tjänsteleverantörerna att bjuda in till events, där du får möjlighet att träffa oss direkt, få svar på dina frågor och ta del av olika erbjudanden.

### FIBEREVENT

Lördagen 8 november, 11.00-15.00  
Plats: Bobutiken på S:t Persgatan 28

Söndagen 9 november, 12.00-16.00  
Plats: Gottsunda Centrum, Gsunda Market

Lördagen 15 november, 11.00-15.00  
Plats: Kvarterslokalen på Hjalmarbrantingsgatan 10

Söndagen 16 november, 12.00-16.00  
Plats: Eriksbergsskolans aula, Granitvägen 14



## UPPSALAHEM

På [www.uppsalahem.se/fiber](http://www.uppsalahem.se/fiber) hittar du mer information.