

HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 4 | 2015

JULPYSSEL
MED
**KREATIVA
KARIN**

Vinterkul
I UPPSALA
**FESTA SOM EN
GOD GRANNE**
ADVENTSKALENDER

3

SNABBA OCH
GODA RECEPT PÅ
JULGODIS

Styling By Bobutiken
LYS UPP DITT HEM I VINTERMÖRKRET

>> LA CAGE AUX FOLLES

MANUS:
HARVEY FIERSTEIN

MUSIK & SÅNGTEXTER:
JERRY HERMAN

EFTER EN PJÄS AV
JEAN POIRET

>>PREMIÄR 14/11, STORA SCENEN

UPPSALA >>>> STADSTEATER

BILJ/INFO: 018-14 62 00 WWW.UPPSALASTADSTEATER.SE

SPECIALKVÄLL UPPSALAHEM 6/2
Uppsalahem bjuder sina boende på specialpris på *La Cage aux Folles* **lör 6 februari kl 16.00**.
Pris: 30 kr/vuxenbiljett, och 15 kr för biljett till barn/unga under 20 år. Köp via länken:
<http://uppsalastadsteater.ebiljett.nu/kampanj/uppsalahem>

Max 4 biljetter/hushåll. Vill ni köpa till fler biljetter erbjuder teatern 50% rabatt på ordinarie pris.

Uppliv den bästa klassiska musiken live!
Välkommen på konsert med Uppsala Kammarorkester
i Uppsala Konsert & Kongress



19.00
TORS DAG
18 FEB

Koranyi tolkar Tarrodi Uppsala Kammarorkester
Dirigent: Eivind Aadland. Solist: Jakob Koranyi, cello
Cellokonsert av Tarrodi, Schumanns tredje symoni

19.00
TORS DAG
10 MARS

Sägospel Uppsala Kammarorkester & Trio X
Dirigent: Paul Mägi
Musik av Nielsen och Rimskij-Korsakov samt
ny musik av pianisten Lennart Simonsson

Erbjudande genom Uppsalahem!

För endast 20 kr kan du under våren uppleva konsert
med Uppsala Kammarorkester.

OBS! Begränsat antal platser. Biljett för 20 kr/st köpes i
Uppsala Konsert & Kongress biljettkassa, uppge din adress.

MUSIK
I UPPLAND

Arrangör och info: Musik i Uppland, tel. 018-17 19 20, www.musikuppland.se

**SÖKER DU LOKAL?
VI HAR LEDIGA
LOKALER!
HOS OSS KAN DU HITTA
DRÖMLÄGET FÖR DIN VERKSAMHET!**

UPPSALAHEM
www.uppsalahem.se/lokaler

FRÅGOR OM DITT BOENDE

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

FELANMÄLAN VI HJÄLPER DIG NÄR DET INTE FUNKAR!

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

JOURNUMMER

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

NYCKEL I TUB

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

STÖRNING

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

NYHETSBRV & SMS

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

INNEHÅLL

Porträtt Angelica	4
Styling By Bobutiken	7
Julpyssel med Kreativa Karin	8
Sovrum	10
Belysning	12
Det gröna bostadsbolaget	15
Adventskalender	16
Lev klimaträtt!	18
Klimaträtt test	20
Julgodis	22
Ett levande Uppsala	24
Uppsalahem informerar	28
Frågor & svar	30
Pyssel & knäp	31

HEMLÄNGTAN | NR 4 | 2015 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING

ANSVARIG UTGIVARE Mikael Rådegård, vd Uppsalahem CHEFREDAKTÖR Malin Berggren REDAKTION & PRODUKTION Uppsalahems kommunikationsavdelning. GRAFISK FORM Stegforsdesign AB FOTO Niklas Almesjö, Angelica Holmqvist, Ica, Ikea, Indiska, Lagerhaus, Elin Stahre, Anders Tukler, Daniel Östman E-POST hemlangtan@uppsalahem.se POSTADRESS Uppsalahem AB (publ), Box 136, 751 04 Uppsala VÄXEL 018-727 34 00 WEBB www.uppsalahem.se ORG.NR. 556137-3589

UPPSALAHEM & BOBUTIKEN

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

ÖPPETTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

UTHYRNINGEN:

018-727 36 00
uthyrningen@uppsalahem.se

Uppsalahem Östra (Sala backe)

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

Uppsalahem Västra (Eriksberg)

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

Uppsalahem City

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

Uppsalahem Södra

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

TELEFONTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

BESÖKSTIDER:

Måndag - fredag 08.00 - 16.30

WEBB:

www.uppsalahem.se

LIFE OF ANGELICA

Angelica bor i Slavsta tillsammans med sin sambo, sina tre barn och kaninerna Milla och Stella som nog är Uppsalahems mest kända hyresgäster. De är kända över hela världen. Över 80 000 personer följer kaninernas instagramkonto.

BERÄTTA VEM DU ÄR? Jag heter Angelica, bor med min familj i Slavsta. Jag jobbar som barnskötare på en förskola. På fritiden umgås jag med familjen och ägnar även mycket tid åt våra husdjur Milla och Stella.

Milla och Stella har ett eget instagramkonto som jag startade 2014. Det var en rolig grej, men det visade sig att det var populärt med kaniner på instagram, så kontot växte ganska fort!

VAD ÄR VIKTIGA INGREDIENSER I ETT HEM? Glädje, värme, hemtrevnad, mysigt och en avkopplande känsla. Det får inte bli för opersonligt.

HUR SKULLE DU BESKRIVA DITT HEM? Vi är en storfamilj på liten yta så det gäller att tänka förvaring och praktiskt, vi har ett rum för lite.

VAD HAR DU FÖR PERSONLIGA FAVORITER I DITT HEM? Då säger jag nog våra tavlor, de säger lite om oss, vår familj älskar foto.

VILKET ÄR DIT FAVORITRUM HEMMA? Vardagsrummet, där möts vår familj.

DU HAR TVÅ VÄRLDSKÄNDISAR SOM BOR HEMMA HOS DIG? BERÄTTA OM DEM? Jag har Milla och Stella, två dvärgvädurs-

kaniner hemma som är lite av små kändisar på instagram.

VAD ÄR DE BÄSTA MED DESSA SMÅ VÄNNER? Kaniner är sociala, tysta och supersmysiga. Milla är en supersocial dam som älskar att vara med och som alltid har tid för lite gos. Stella är en riktig tonåring med full fart och har inte tid att vara still. Stella är lite känd för sin fina frisy, hon har alltid en liten Mohawk.

VILKET ÄR MILLA OCHH STELLAS FAVORIT-STÄLLE HEMMA? Mattan i vardagsrummet är favoriten och vår säng.

HUR SKAPAR NI DET BÄSTA HEMMET FÖR ERA KANINER? Vi har dem fria utan bur. Det är viktigt att de har ett ställe där de kan krypa in och känna sig trygga, våra väljer att krypa in under soffan.

Sen att de har en låda där de kan göra sina behov, gärna i ett hörn. Kaniner behöver aktiveras och särskilt med saker de kan gnaga på. Färska kvistar är favoriten här hemma.

TYCKER VÄNNER OCH GRANNARNA NÅGOT OM DINA KANINER? Mina vänner tycker de är kul och jag vet att jag fått några att tänka annorlunda om kaniner. Grannarna uppskattar att ha små kändisar i huset.

Vad kostar det att ha en kanin?

MAT OCH STRÖ Hö kostar lite olika beroende på var man köper det. Vi köper billigt på fåboden det kostar ca 200-300 kr i månaden för Milla och Stella. Sedan är de bortskämda och får alltid färska grönsaker som säkert kostar en hel del.

SPÅN ca 80 kr för en stor bal packat hästspån som räcker länge.

VETERINÄR: Spara lite pengar varje månad om kaninerna blir sjuka och behöver vård rusar det lätt iväg.

Vår Milla var inlagd på djursjukhuset över en natt och fick genomgå röntgen och ultraljud. Tur att vi hade försäkring för annars hade den räkningen kostat oss över 8 000 kr nu behövde vi bara betala närmare 3 000 kr.

Båda mina kaniner är kastrerade vilket kostar 1 500 kr styck.

Båda tjejer vaccinerade varje år vilket kostar 500-600 kr st/år.

FÖRSÄKRING: ca 45 kr/månad

OM ANGELICA

Namn: Angelica

Ålder: 41

Bor: Slavsta

Familj: Man, tre barn och två kaniner



EN KANIN BEHÖVER MYCKET OMSÖRG, KÄRLEK, OCH MYCKET SOCIALT UMGÄNGE MED FAMILJEN FÖR ATT KUNNA UTVECKLAS TILL EN UNDERBAR LITEN INDIVID.

"Dvärgvädurar är väldigt lugna kaniner och sociala, berättar Angelica."



KANINERNA MILLA 2 ÅR OCH STELLA 1 ÅR

Favoritleksak: En rund boll som man stoppar i gosaker, rullar de den ramlar någon godsak ut, toarullar.

Favoritmat: Hö, pellets, morotsblast och broccoli

Instagramkonto: Lifeofmill

8 FRÅGOR OCH SVAR OM ATT BLI MED KANIN!

1. Vad ska man tänka på innan man bestämmer sig för att skaffa en kanin?

En kanin lever i 7-10 år. Så skaffa inte kanin för att barnen tjarar. Hela familjen måste vilja ta hand om kaninen i många år. Ett barn ledsnar oftast och det blir föräldrarna som tar över skötseln och då slutar det i många fall med att kaninerna läggs ut på blocket. Jag ser annonser där kaninen bara är några månader och det står "Vi har ej tid". "Barnen har ledsnat". Det här är något som ligger mig extra varmt om hjärtat.

2. Kan man ha en kanin ensam eller måste den ha en kompis?

Ska kaninen få bli en del av familjen eller något man vill ha ute i en bur? Ute i en bur rekommenderar jag starkt att man skaffar två. En kanin ensam i en bur glöms ofta bort, det blir bara ett måste att gå ut med hö och byta vatten. Ensam kaniner kan även bli ilskna och väldigt revirbenägna.

Tänker man ha kanin inne och att det ska vara en

del av familjen så kan det funka att ha den själv men vi människor kan aldrig helt fylla kaninens sociala behov, för det behövs en kaninkompis.

3. Vad äter kaniner? Kaniner behöver få obegränsat med färskt hö varje dag. En kanin sägs äta lika mycket hö som sin storlek per dag. Hö är väldigt viktigt för deras tänder. Man kan även ge gräs, morotsblast, broccoli och andra godsaker. Att kaniner äter morötter hela dagarna är helt fel, de kan få små munbitar av morot ibland men morötter innehåller mycket socker som de ej behöver.

4. Hur mycket motion behöver en kanin?

Om man tänker på hur mycket en vild kanin rör på sig dagligen så förstår man att det inte är sunt att sitta i en bur hela dagar. Kaniner behöver få sträcka på sina ben dagligen.

5. Måste man rasta kaninerna utomhus?

Man måste inte rasta dem utomhus om de får mycket motion inne men det är bra och nyttigt för dem att komma ut och röra på sig.

6. Vilka leksaker gillar kaniner?

Toarullar, aktivitetsleksaker som man typ rullar så ramlar en godis ut, pinnar att kasta omkring är poppis, att gnaga på färsk greener är jättebra och hjälper till att hålla tänderna under kontroll.

7. Hur mycket tid tar det att ha en kanin?

Att ha en frigående kanin tar tid. Vi vill att de ska vara en del av familjen och ägnar många lediga stunder med dem. Man måste ha i åtanke att kaniner är tysta djur och talar inte om ifall att något är tokigt. Det är viktigt att kunna läsa av dem och deras mående. Om en kanin blir dålig och slutar äta kan det vara bra att söka veterinär snabbt. När de byter päls krävs det att man borstar och kammar för att de inte ska få i sig allt hår och riskera få stopp i magen. Klor klipper vi ca var 3:e vecka.

8. Vad gör man med en kanin när man ska åka bort?

Det finns ställen man kan lämna in sina kaniner på men då blir det i små burar och det vill inte jag. Ännu har våra tjejer kunnat följa med oss på semestrar, det har funkat jättebra.

STYLING BY BOBUTIKEN

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

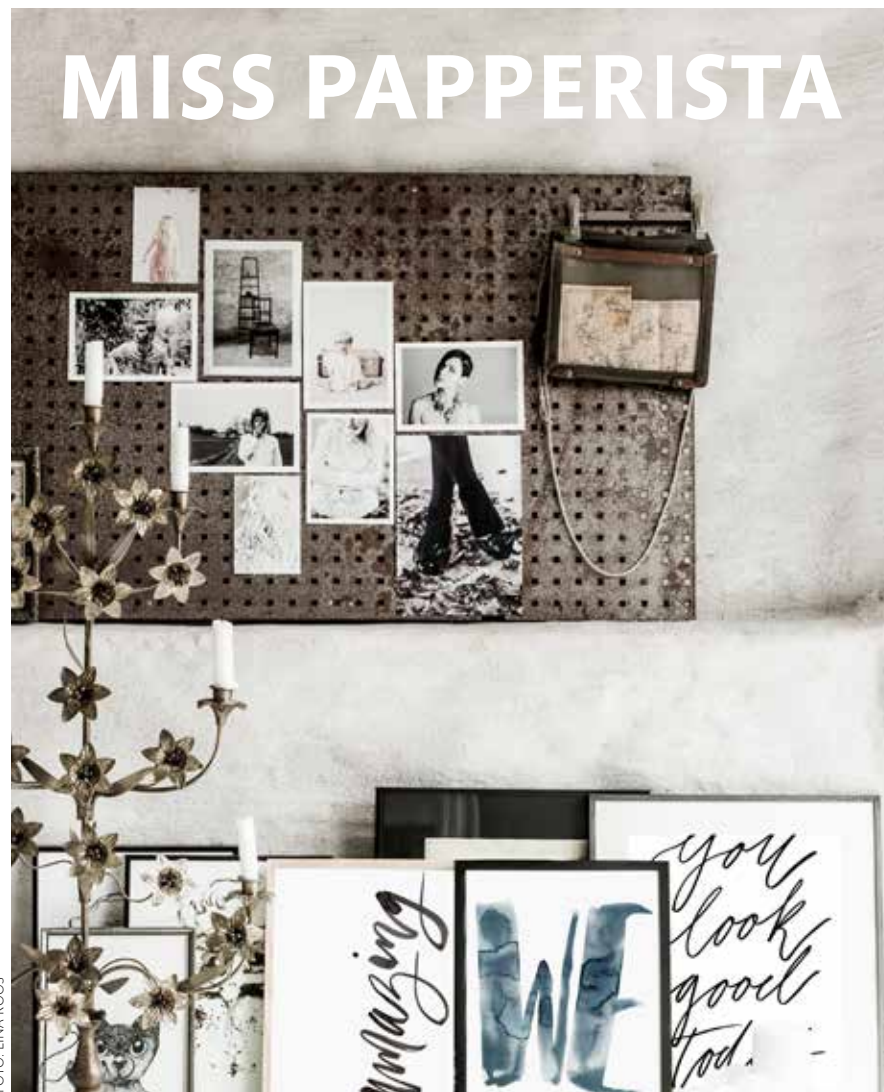


FOTO: LINA ROOS

HANTVERK ÄR VÄLDIGT TRENDIGT

Det absolut senaste är att lära sig kalligrafi, eller hand lettering som det också kallas. Uppsalatjejen Miss Papperista, eller Jenny Skantz som hon egentligen heter jobbar med modern kalligrafi. För ca ett år sedan startade hon sitt företag som gör både handskrivna inredningsmotiv för vuxna och barn och även bröllopsdetaljer så som inbjudningar, skyltar och liknande. Nu till jul tillverkar hon även

juldekorationer och julkort. "– Jag älskar det handskrivna och experimenterar med olika material, pennor, penslar och kalligrafistift för att få fram olika stilar och uttryck, berättar hon för Hemlängtan." Gå in på hennes hemsida www.misspapperista.se för att se mer av det hon gör. Och är man intresserad av att lära sig skriva modern kalligrafi på egen hand så kommer hon även hålla i en workshop nu i vinter där hon delar med sig av lite tips och trix.

Vi bjuder på inredningshjälp!

DU HAR VÄL INTE MISSAT att Bobutiken bjuder på 30 minuters kostnadsfri inredningshjälp där vi hjälper dig med allt från att matcha ihop tapeter, köksluckor till inredning? Vi tar fram din planlösning och tittar på vilka valmöjligheter du har i just din lägenhet. Boka tid via bobutiken@uppsalahem.se alt ring 018-727 37 90.

Nya tapeter

Nu finns den nya tapetkollektionen Fiona Home i Bobutiken. Kollektionen är en av tre standardkollektioner som Bobutiken erbjuder. Det är en papperstapet som ingår i standard-sortimentet. Fiona Home består av enfärgade och mönstrade tapeter samt tapeter med lyster. Välkommen in till Bobutiken för att se Fiona Home och resten av sortimentet.



BOBUTIKSEVENT

Under våren 2016 kommer flera spännande event att anordnas i Bobutiken. Start februari 2016. Håll utkik på www.uppsalahem.se/bobutiken

JULPYSSSEL MED KREATIVA KARIN



OM KREATIVA KARIN

Namn: Kreativa Karin (Karin Andersson)

Gör: Professionell pysslare, gör inspirationsbilder för företag och tidningar, håller i workshops och är aktuell med "Kreativa Karins Kalas" en pysslig barnbok som ges ut av Bonnier Carlsen 2016.

Familj: Man Jörgen och dottern Lena 5 år.

Bor: I radhus från 60-talet på centrala Hisingen i Göteborg.

Favoritpyssel: Sugrörsmobiler, pinåtas och pappersgurlanger.

Pysslar du alltid till jul? Fina dekorationer att sätta på julklapparna.

Din blogg: <http://blogg.loppi.se/kreativakarin/>

Instagram: kreativakarinn



1



2



3



4



1. INREDNING

Bygg din egen adventljusstake av en träplatta, ljushållare och en limpistol och måla allt i guld. Låt även ljusen få en kyss av guld med ljusspray som finns att köpa på hobbybutiker.

2. GRAN

Ett garanterat barrfritt alternativ till jul är att klistra upp granen på väggen! Använd papperstejp och dekorplast för den rätta grafiska julkänslan. Sedan är det fritt fram att fästa julkulorna med dubbelhäftande tejp eller häftkuddar på granen.

3. DUKNING

En juldukning behöver inte nödvändingsvis vara röd, testa att blanda in andra färger och använd julkulor och fina band i dukningen. En batteridrivna ljusslinga med LED blir perfekt på middagsbordet och får glasen att glimra till lite extra.

4. PAKETINSPIRATION

Piffa till paketen med glittrande papper, klipp ut små kort eller använd en stans och gör fina figurer. Små stickers är också ett lätt och billigt sätt att få till det där lilla extra på julklapparna, strössla loss på paketen.

Skapa ett ombonat SOVRUM I VINTER

När vintern och kylan närmar sig ökar också lusten att skapa ett ombonat och mysigt sovrum. Hur gör man? Med en hel del textilier och knep skapar du det enkelt!

SÄNGGAVEL skapar en ombonad känsla. Köp eller gör en egen. Med mdf-skiva, vadd, tyg och häftapparat går det snabbt att få exakt det mått och tyg som man själv vill ha.

ANVÄND SÄNGKAPPA runt sängen om du har vanliga sängben eller medar. Finns i flera färger hos de stora kedjorna.

ÖVERKAST eller bedspread.

KUDDAR är nyckeln till hotellrumskänsla i sovrummet. Minst två kuddar per person. Använder du prydnadskuddar i sovrummet, välj eventuellt samma tyg som till sänggavel eller gardiner för att skapa enhetlighet.

SÄNGKLÄDER finns i en oändlig uppsjö. Satsa på kvalitetskläder som håller länge i en basfärg. Örngott kan man blanda i olika nyanser.

SÄNGBORD eller inte? Oftast vill man ha något att lägga telefon, glasögon etc. på bredvid sängen. Har man en dubbelsäng behöver man inte ha likadana nattduksbord på båda sidor. Utgå från ditt behov.

FÖRVARINGSYTOR. Ha stängda förvaringsmöbler i sovrum där det dammar mera än i andra rum.

BELYSNING skapar stämningen. Ha dimmer på sänglamporna för att kunna anpassa efter tid på dygnet och vilken stämning man vill skapa. Även i sovrummet behövs ett antal ljuskällor. Räkna med minst 4 ljuskällor.

Personliga detaljer

Doftljus, växter, smyckeskrin, fina fotoramar, krokar etc. är det som skapar det lilla extra.

LYS UPP DITT HEM

Vi behöver ljus för att må bra. För oss som bor i Norden blir det extra viktigt under alla delar av året förutom sommaren. Ett generellt tips är 5-7 ljuskällor i ett rum. Man brukar tala om fyra olika typer av belysning:

- Städbelysning: Allmän belysning
- Funktionsbelysning: Ex läslampor
- Mysbelysning: Stämningsbelysning t.ex. levande ljus, brasa.
- Punktbelysning: Accentbelysning. Speciell tavla etc.

UPPSALAHEM LYSER UPP I DECEMBERMÖRKRET

Uppsalahem har under den senaste tiden förbättrat belysningen i flera av våra områden genom att byta ut gammal belysning mot ny och energisnål LED-belysning.

FÖRBÄTTRINGARNA LEDER TILL: MER LJUS OCH BÄTTRE LJUSKVALITET

Nya och fler armaturer leder till bättre ljusstyrka och att platser som tidigare varit dåligt belysta nu blir ljusare. Ljuskvaliteten förbättras då LED-belysning har en mer naturlig färgåtergivning jämfört med till exempel natriumlampor.

MINSKAD ELANVÄNDNING MED OMKRING 75 %

Nya LED-lampor drar mindre energi och behöver inte bytas lika ofta.

SNABBARE TÄNDTIDER

LED-lampor är snabba jämfört med nästan all äldre belysningsteknik. Vi har också installerat närvarosensorer som underlättar tändningen samt sparar energi.

De områden som vi har förbättrat belysningen i hittills är Sävja (Blå Jungfrun, Gotlandsresan och Lapplandsresan), Storvreta (Lyckebo) samt i Björklinge (Prästgårdshöjden). Totalt beräknas projekten leda till att det motsvarar genomsnittlig elanvändning för 167 lägenheter i ett år. Det innebär besparing på 552 000 kr/år för minskad elanvändning och minskade underhållskostnader eftersom livslängden på LED-lampor är så lång. Vi fortsätter arbetet genom att utreda möjligheten att förbättra belysningen i fler områden.

VAD KAN DU GÖRA?

Hjälp till att spara energi genom att släcka ljuset där strömbrytare fortfarande används, till exempel i förrådsutrymmen och i tvättstugor.

VÄLJ LÅGENERGILAMPOR OCH LED-LAMPOR - DE DRAR MINST ENERGI!

LED-lampan håller upp till 15 gånger längre än glödlampan och drar ungefär 80 procent mindre el. Lågenergilampan håller upp till tio gånger längre än en glödlampa och drar 75 procent mindre el. Om du vill undvika kvicksilver, välj LED istället för lågenergilampor.

INKÖPSLISTA: JANSJÖ, LED klämspot, kopparfärgad, 129:-, SOLLEFTEÅ round ristaklampskärm 49:-, STÖPEN LED blockljus batteridrivna 89:-/3st (mysiga ljus får en led makeover. Njut av dem i 20 år framöver), IKEA. Skrivbordslampa CLIPS, 499:-, ljusslinga led vit, 399:-, Ljusstake HANNA 49:-, Lagerhaus. ÅTERBRUKADE RISLAMPOR, DIY eller köp på www.etsy.com/shop/Zipper8Lighting. Kaasa Ljuslykta, Ökensand 849 kr, littala. Ljuslykta i metall 59:50:-, HM home.

HUR KAN DU SPARA ENERGI?

Få koll på din energianvändning och bli en energisparare!

Det här kan du använda 1 kWh till (1 MWh = 1000 kWh).
en hårtork med effekten 1 600 watt i 37,5 minuter.
en vattenkokare med effekten 1 500 watt i 40 minuter.
en dammsugare med effekten 1 400 watt i 43 minuter.
en brödrost med effekten 1 000 watt i 1 timme.
en kaffebryggare med effekten 800 watt i 1 timme och 15 minuter.
en lågenergilampa eller LED-lampa med effekten 9 watt i 111 timmar.
en laddare till mobiltelefonen med effekten 5 watt som sitter i uttaget i 200 timmar.
en ny LCD-tv, 42 tum, med effekten 50 watt i 20 timmar

Källa: Energimyndigheten

LUX ÄR EN HANDGJORD LAMPA SOM DESIGNATS AV DEN PRISADE REKLAMMAKAREN THOMAS LARSSON. LUX ÄR EN STÄMNINGSFULL TAKLAMPA SOM ÄR UPPBYGGD KRING EN SFÄR AV MÄSSING SOM OMSLUTS AV ARTON GLÖDLAMPOR. WWW.KREBS.SE

DET GRÖNA BOSTADSBOLAGET

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

ÅTERANVÄND DITT PRESENTPAPPER

FÅR DU ETT FINT PRESENTPAPPER under julen finns det massor av saker du kan göra med det. Du kan bland annat göra läckra sugrörmärkningar till nyårsfesten. Klipp ut remsor, ca 2 cm breda och 15 cm långa. Klistra fast en remsa på ett sugrör några centimeter från toppen. Vik papperet dubbelt runt sugröret och klistra ihop snuttarna som står ut. Klipp bort en liten bit längst ut så att du får en rak kant

att arbeta med och klipp sedan ett V längst ut så det bildar en liten flagga. Gör detta i olika papper och vips så kommer folk att känna igen sina glas tack vare det personliga sugröret. Använder man sig av ljusa papper så går det även att skriva namn på "flaggan" på sugrören. Papperet som blir över ska sorteras som pappersförpackningar i miljöstugan.



MÄRKNING – BRA MILJÖVAL

BRA MILJÖVAL är Naturskyddsföreningens egen miljömärkning och den bygger på att den biologiska mångfalden och människans hälsa inte får hotas samt att vi måste spara på naturens resurser. För att uppnå detta så arbetar märkningen för att giftiga och svårnedbrytbara kemikalier ska bort. Man vill även minska den totala energianvändningen och använda så mycket förnybara energikällor som möjligt. Sammanfattningsvis kan man säga att märkningen är till för att du som kund lätt ska kunna hitta de produkter som är minst skadliga för miljön.



Bra Miljöval

Vad gör man med granen?

NÄR DEN GLITTRANDE JULEN tar slut måste man till sist göra sig av med julens egen symbol, granen. Det är inte alltid lätt att veta i vilken sopsortering den ska hamna eftersom den inte får lämnas i den vanliga miljöstugan. En julgran ska om det inte finns någon särskild insamlingsplats för granar, slängas på kommunens återvinningscentral. På återvinningscentralerna ska granarna sorteras som trädgårdsavfall/ris eller brännbart.



JULKLAPPSTIPS



UPPSALA STADSTEATER FOTO: MICKÉ SANDSTRÖMS

DET FINNS MÅNGA MILJÖVÄNLIGA KLAPPAR att ge bort i jul. En miljövänlig julklapp är en julklapp som inte använder mycket energi. Det kan vara upplevelser som till exempel konserter, teaterbesök, spa eller en middag på en restaurang som använder lokala råvaror. En upplevelse kan ge minnen för livet och vara mer uppskattat än en pryl. Vill man ändå ge något fysiskt så kan man sätta ihop en matkorg med fina miljövänliga och ekologiska råvaror. Toppa korgen med ett hembakat bröd. Mat är alltid uppskattat och alla måste ändå äta.

KLIMATSMARTTIPS – FRYS IN PLATT

När du fryser in mat så frys gärna in i platta påsar och paket. Det gör att maten fryser snabbare och det gör samtidigt att maten tinar snabbare när du väl behöver den. Spar både på energi och tid.

ADVENTSKALENDER

24 goda gärningar

Under juletid sprids det lite extra glädje och du kan hjälpa till genom att vara trevlig mot dina medmänniskor eller göra något för miljön. Testa att följa vår julkalender där du utövar en god gärning om dagen. Det kan skapa bättre gransämja och ett hållbarare klimat för alla.

PS: Behåll gärna kalendern och gör det till en vana att utföra vissa av handlingarna även efter jul.



4 Samla ihop gamla saker. Några kan bli klimatsmarta julklappar och resten kan du ge till secondhandbutiker.

5 Utmana dig själv att återvinna något du har kastat i brännbart tidigare. Det mesta går att återvinna!

9 Spara ditt torra bröd och mata änderna i Fyrisån.

10 Var klimatsmart och spara på el. Till exempel, dra ur mobilen direkt när den är laddad.

14 Variera ditt julbord, kanske vågar du prova några vegetariska alternativ? Kål är trendigt!

15 Köp en tygpåse som du kan ta med till affären när du handlar dina julklappar.

18 Lämna dina småpengar i en insamlingsbössa till ett ändamål du vill stödja.

19 Gör någon glad! Ring en gammal vän som du inte pratat med på länge.

22 Ta trapporna istället för hissen så spar du på el och gör kroppen en tjänst.

23 Önska dina grannar i trapphuset eller på gården en riktigt god jul.

1 Skriv ditt favoritrecept på en lapp och lägg det i grannens brevlåda.

2 Beställ hem en matkasse så sparar du tid och bensin.

3 Testa så att din brandvarnare fungerar både för din och dina grannars skull.

6 Släck alla lampor i lägenheten och njut av andra advent i skenet av levande ljus.

7 Ge någon en komplimang eller ett leende.

8 Gör dina egna fina julkort som du skickar till dina nära och kära.

11 Ät vegetariskt minst en dag i veckan med början idag.

12 Plocka upp skräp eller pant som ligger och skräpar. Återvinn genom att lägga det på rätt ställe.

13 Baka lussebullar och pepparkakor och bjud grannarna på Lucia-fika.

16 Panta dina plastflaskor och burkar och tryck på pantmaskinens välgörenhetsknapp. PS: Idag är sista dagen att skicka julkort med julfrimärke.

17 Hjälp dina jultrötta grannar, håll upp dörren och erbjud dig att bära tunga kassar.

20 Återanvänd förra årets juldekorationer eller gör ditt eget julpynt genom att återvinna sådant som du redan har hemma.

21 Fråga grannarna om du ska ta med deras sopor till miljöstugan.

24 Bra jobbat, nu är du i mål och har gjort julen lite godare och gladare. Nu är det dags att njuta och ta hand om dig själv!



Vi på Uppsalahem önskar dig en god jul och ett gott nytt år!

KATARINA LEVER KLIMATRÄTT

Ingen kan göra allt,
men alla kan göra något!

Katarina Olsson är en av deltagarna i projektet Klimaträtt, som ska hjälpa och inspirera människor att på ett enkelt sätt minska sin klimatpåverkan i vardagen. Under ett halvår har 30 hyresgäster i Uppsalahems bostadshus Frodeparken deltagit i projektet och fått återkoppling i en mobilapp hur mycket deras individuella boende påverkar klimatet.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT LEVA KLIMATRÄTT?

Ingen äger jordklotet. Vi behöver tänka på hur vi använder jordens resurser. Vi vet den här gamla slagdängan att "Ingen kan göra allt men alla kan göra nått" men i dom här staplarna (i appen) blir det väldigt tydligt vad jag gör. Jag kan se det lite som en sport, jämföra med mig själv och att man kan göra lite bättre. Precis som när man tränar kan man ta i lite mer.

Katarina berättar att familjen nyligen valde att flytta in till Uppsala från en villa på landet. Genom att flytta till Frodeparken har Katarina minskat sitt klimatavtryck för boendet med 44 %.

–Då har vi ändå en stor lägenhet! För det första är det ett bevis för oss att vi valde rätt. Det är inte bara att vi själva tycker att det är kul att ha närheten till kultur och att det är enklare att bo i stan, utan det är också klimaträtt för oss att bo här. Det är häftigt. Vi valde inte Frodeparken av miljöskäl, men blev glada när vi fick höra på informationsträffen att det dessutom var svanenmärkt.

BERÄTTA HUR PROJEKTET KLIMATRÄTT HJÄLPT DIG ATT LEVA KLIMATSMART?

Jag cyklar till jobbet. Jag glömmer till och med att vi har en bil. Då har man kommit ganska långt i klimaträtts-tänkandet, från att när vi bodde på landet ha kört bil varenda dag och ibland flera gånger per dag. Sen att vi nästan aldrig äter kött längre. Det är helt och hållet sonens förtjänst. Jag har alltid älskat vegetarisk mat, men jag har aldrig tagit steget att bli vegetarian. Så den vegetariska maten och transporter.

HAR DET VARIT SVÅRT ATT STÄLLA OM?

Sonen blev vegetarian först, vi åt nästan som vanligt men ganska mycket vegetariskt. Sen sa min man: så här kan vi inte hålla på, att ha två matsedlar. Nu saknar vi inte att äta kött längre.

Det enda kan vara lite prickig korv, röksmaken. Men det är ju inte värre än att jag får äta det nån gång ibland. Att cykla istället för att köra bil är absolut ingen uppoffring.

VAD TYCKER DU ÄR SVÅRT MED ATT LEVA KLIMATRÄTT?

Att ekologisk mat ofta är dyrare. Inte alltid. Vi köper inte alltid ekologiskt, det blir för dyrt. Sen förstår man inte alltid hur ett äpple från Sydamerika kan vara ekologiskt. Var är ekologin då? Då har det åkt jättelångt. Då blir man lyckligare när man hittar svenska äpplen till bra pris – perfekt! Då köper alla det. Närheten är ändå bättre, men det ska inte vara besprutat såklart.

VAD ÄR VIKTIGASTE DU LÄRT DIG?

Helheten tror jag. Det handlar inte bara om att källsortera, det är många olika led.

Jag har också lärt mig att det ger effekt, det går att förändra. Vi behöver inte vara strutsen och stoppa huvudet i sanden och tänka att allting är kört. Jag tror jag låg på 12,7 ton CO2 utsläpp när vi flyttade in. Nu ligger jag på så lite som två ton vissa veckor.

Jag är förvånad att det inte är en belastning att göra en förändring i sitt eget liv. Det kräver lite mer planerande kanske. Jag tror att en del tänker att i Sverige ska alla ha en bil. Och när min man och jag säger: Varför det? Fattar inte alltid våra vänner hur vi tänker. "Va, ska ni sälja den sista med?" Och ja, det kommer vi nog göra.

KLIMATRÄTT-TIPS TILL ANDRA SOM BOR HOS UPPSALAHEM?

Våga äta vegetariskt. Våga prova saker. Det är inte så avancerat och konstigt.

Våga bo i stan! Allt blir lättare att göra klimaträtt, att handla mat och transporter. Till exempel om jag behöver något på apoteket så prome-

nerar jag dit, inga onödiga transporter.

EN SAK SOM ALLA SKULLE KUNNA KLARA FÖR EN BÄTTRE MILJÖ?

Att inte köpa plastpåsar när man handlar mat. Köp papperspåsar eller använd tygkasse eller ryggsäck.



ANNE MARIE ELOFSSON
VILKEN ÄR DEN VIKTIGASTE FÖRÄNDRINGEN MAN KAN GÖRA FÖR ATT LEVA MER KLIMATRÄTT?

Att tänka på hur

man reser. Jag har ingen bil. Jag saknar inte bil. Även om jag skulle ha bil skulle jag föredra att åka buss och tåg när jag kan. En fördel är att jag kan sätta mig ner i lugn och ro, läsa en bok eller titta ut på naturen och filosofera. Jag har bekanta som pendlar och sitter många timmar i bil. Dom säger själva att det är köer och jobbigt, det blir bara stress.

NIKLAS LUNDKVIST DITT BÄSTA KLIMATRÄTTA TIPS?

Att ta vara på matrester. Det blir inte bara en miljövinst utan även en vinst i plånboken eftersom man behöver handla mindre. Dubbelvinst! Att inte kasta bort något så fort det går sönder. Att laga kläder och saker istället för att slänga dom. Det är en ganska enkel förändring man kan göra.



TESTA DIG: Lever du klimaträtt?

Kolla i Hemlängtans test och lär dig samtidigt en hel del bra saker om hur du kan minska ditt klimatavtryck! Välj det svar som är närmast hur du brukar göra!

1. JAG DUSCHAR...

- A. inte, jag tar ett hett bad istället.
- B. varmt i 10 minuter varje dag.
- C. inte varje dag.

FAKTA Huvuddelen av en fastighets energi-användning sker genom värme- och varmvattenförbrukning. En minskad förbrukning spar energi, vilket både du, Uppsalahem och klimatet tjänar på. I Sverige har vi gott om rent vatten, så man kan ju tänka att det är helt okej att slösa. Men allt vatten som åker ut i våra avlopp måste renas och det kräver mycket energi.

TIPS Spara på vattnet. Genomsnittssvensken gör av med ungefär 200 liter vatten per dygn. En tredjedel använder vi för att hålla oss rena och fräscha. Stäng av kranen när du borstar tänderna, duscha istället för att bada, duscha inte så länge.

2. NÄR JAG SKA ÅKA TILL JOBBET ELLER SKOLAN, PÅ TRÄNING, HANDLA MAT ELLER BESÖKA VÄNNER BRUKAR JAG...

- A. ta bilen.
- B. ta närmsta buss.
- C. cykla eller gå.

FAKTA Flyg och bilar som drivs av fossila bränslen släpper ut mest växthusgaser. Allra bäst för klimatet är att åka tåg. Eller cykla eller gå såklart! En enda flygresor tur och retur till Thailand släpper ut motsvarande 2,2 ton CO₂. Det är ungefär vad en vanlig bil släpper ut under ett helt år.

TIPS Du som bor långt bort – åk tillsammans med andra om du absolut måste åka bil. Du som bor i stan – ta bussen eller tåget om det är för långt att cykla eller gå!

3. PÅ KVÄLLEN NÄR JAG SKA GÅ OCH LÄGGA MIG...

- A. tänder jag alla lampor i lägenheten för att jag är mörkrädd.
- B. släcker jag alla lampor.
- C. stänger jag alltid av TV:n, datorn och tv-boxen och släcker alla lampor.

FAKTA För att minska klimatförändringarna måste vi använda mindre energi. Om alla hjälps åt att kan det bli stor skillnad! Belysning står för en fjärdedel av hemmets energianvändning. Det motsvarar cirka 750 kWh på ett år i en genomsnittlig lägenhet – en kostnad på över 1000 kronor.

TIPS Släck lamporna när du går ut ur ett rum. Låt inte apparater stå i stand-by läge. Fler smarta energispartips för hemmet hittar du på allmannyttan.se/energipartips

4. I MITT KYLSKÅP?

- A. Där finns ofta mat som blivit dålig och behöver slängas.
- B. Jag gör ofta matlådor av rester, men det händer då och då att mjölk sumar och grönsaker möglar.
- C. Jag planerar mina inköp och tar vara på rester så att jag aldrig behöver slänga mat.

FAKTA Studier visar att var fjärde matkasse som bärs hem hamnar i soporna. Att inte slänga mat är ett enkelt sätt att vara klimatsmart.

TIPS Ta vara på rester och se till att maten håller länge. Ställ in mat som ska stå i kyl och frys direkt när du kommer hem. Använd rester från gårdagens middag till något nytt idag.

5. HUR OFTA ÄTER DU KÖTT?

- A. Jag äter kött varje dag. Grönsaker är inte mat!
- B. Högst ett par gånger i veckan.
- C. Aldrig, aldrig...

FAKTA Kött har stor klimatpåverkan jämfört med grönsaker, rotfrukter och bönor. Klimatpåverkan skiljer sig också mellan olika typer av kött: fågel och gris har lägre klimatpåverkan än lamm- och nötkött. Idag äter en medelsvensk ungefär ett kilo kött i veckan. Enligt Livsmedelsverket bör vi av hälsoskäl äta högst 500 gram rött kött och charkprodukter – det vill säga nöt, gris, vilt eller lamm – i veckan.

TIPS Skär ner på köttportionerna och ha en eller flera veggo-dagar i veckan. Dryga ut köttfärssåsen med bönor, rivna morötter eller champinjoner. WWF har tagit fram en köttguide med tips för en mer hållbar köttkonsumtion: www.wwf.se/kottguiden

6. DAGS ATT KÖPA NYA VINTERKLÄDER, HUR SHOPPAR DU?

- A. Allt från ifjol måste bytas ut, nu är det nya trender som gäller.
- B. Jag köper ett par nya brallor och en snygg tröja.
- C. 00-talet är tillbaka så jag fyndar helst secondhand eller ekologiskt.

FAKTA Textiltillverkning är ett stort miljöproblem i hela världen. Att köpa ett begagnat plagg betyder 97% mindre energiåtgång än för att köpa ett nytt. Dessutom förbrukas inte en massa kemikalier och vatten.

TIPS Ladda ner Naturskyddsföreningens app Grön guide för fler klimat- och miljösmarta konsumtionstips.

VARFÖR BRYR SIG UPPSALAHEM OM MILJÖN?
www.upsalahem.se/miljo



RESULTAT

MEST C

Grattis du är en super-miljöhjälte! Du är snäll mot jorden! Du verkar kunna en hel del om hur man lever miljövänligt. Sprid din kunskap till andra, ju fler som lever miljövänligt, desto bättre för vår miljö!

LITE AV VARJE

Grattis du är en riktig miljöhjälte! Du är ganska snäll mot naturen. Bara genom att ändra några av dina vanor så skulle du kunna bli en super-miljöhjälte! Gör testet

en gång till och försök hitta de mest miljövänliga svaren.

MEST A

Oj, det var inte så bra. Du kanske har annat att tänka på än miljön. Men bara genom att ändra något lite på dina vanor kan det bli stor skillnad och du kan lätt bli en miljöhjälte! Gör testet en gång till och försök hitta de mest miljövänliga svaren. Utmana sen dig själv att ändra några vanor och gör testet igen nästa vecka.

Källor: Klimaträtt, Naturskyddsföreningen, allmannyttan.se/energipartips

GÖR DITT EGET julgodis

Det är mysigt att samlas i köket och pyssla. Fyll huset med dofter av kokande kolasmät och smältande mörk choklad. Det går bra att göra julgodis i god tid före jul om man förvarar det i kylan. Här har vi samlat tre enkla recept på julgodis!



HEMLAGAT julgodis är det bästa som finns!



KNÄCK (75 STYCKEN) Tid: 30-60 minuter

2 dl grädde
2 dl strösocker
2 dl sirap
En liten klick smör

GÖR SÅ HÄR

Blanda socker, sirap och vispgrädde i en tjockbottnad kastrull. (Det är viktigt att den är tjockbottnad så att det inte bränner fast. Det är också bra att välja en stor kastrull som har stor bottendiameter så går det fortare att koka). Låt koka upp, rör lite då och då. Sänk värmen när det börjat koka, men sänk inte mer än att det fortsätter koka.

Låt koka ca 20-45 minuter till smeten blivit seg. Tiden beror på hur stor bottenyta din kastrull har. Ju större bottenyta desto snabbare går det. Först är smeten ljusgul men blir brunare allteftersom. Under tiden det kokar, plocka upp knäckformarna.

Efter 20-30 minuter gör "kulprovet". Det innebär att man tar en liten klick av smeten i ett glas kallt vatten för att se om det lätt går att forma smeten till en kula. Då är det klart! Låt annars koka ytterligare och gör om testet.

När smeten klar ska den fördelas i knäckformarna.



MARSHMALLOWGODIS (20 STYCKEN)

Tid: 5 minuter + tid att kallna

125 g marshmallows
70 g saltade grovhackade pistagenötter
1 dl florsocker

GÖR SÅ HÄR

Lägg marshmallows i en bunke som tål mikrovågsugn. Mikra på medelhög effekt tills de börjar svälla något, ca 30 sek.

Rör snabbt ner nötter. Häll ut smeten på en bänk täckt med florsocker. Forma till långa rullar med florsockrade händer. Låt kallna helt, ca 30 min. Skär eller klipp till små bitar. Ännu godare dagen efter.

TIPS

Byt nötter mot 100 g grovhackad choklad 70 % och rulla bollarna i kakao. Eller krossa turkisk peppar och rör i. Droppa hushållsfärg i smeten för rolig färg.

Choklad och socker finns både ekologiskt och som Fairtrade-märkt. Bra för både miljö och människor.



NON-STOP ISCHOKLAD (65 STYCKEN)

Tid: 20 minuter + 3 timmar i kylskåp

300 g mörk choklad, minst 70 % kakaohalt (köp Fairtrade och ekologisk)
100 g kokosfett
Non stop godislinser

GÖR SÅ HÄR

Smält choklad och kokosfett i vattenbad. Häll över blandningen i en kanna med smal pip och fyll små ischokladformar. Låt dem stelna i kylan. Stick ner en nonstop i varje form när chokladen stelnat. Förvara chokladen i en burk med lock i kylskåp.

TIPS

Smaksätt den ischokladen med mintessens, kardemumma, citron- eller apelsinskal.

GÖR KNÄCK I MIKROVÅGSUGN

Gör en halv sats i taget. Blanda grädde, sirap och socker i ett kärl som tål höga temperaturer, t ex en bryggkanna i glas utan metalldelar. Tillaga på full effekt (ca 750 W) 7-8 min. Rör i mandel. Häll upp i knäckformar.

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.

Nu startar BandyKul – Sveriges största Bandy/skridskoskola



LÖRDAGEN DEN 31 OKTOBER, tisdagen den 3 november onsdagen den 4 november startade årets BandyKul. Nytt för i år är att vi startar ytterligare en bandybuss som går på tisdagar från Almtunaskolan och Vaksalaskolan till Studenternas IP. Anmälan till BandyKul gör via www.bandykul.se. Efteranmälan kan göras när som helst under säsongen.

PRISER ÅR 900 KR för hela säsongen fram till i mitten på mars. Alla boende hos Uppsalahem har 300 kr i rabatt och betalar endast 600 kr.

BandyKuls bussar hämtar barn vid 27 skolor/ fritids runt om i Uppsala och tar barnen till Relitahallen eller Studenternas IP. Förra säsongen deltog 440 barn i BandyKul som är Sveriges och världens största bandy/skridskoskola.



DEN 19 DECEMBER HAR UPPSALAHEM JULMARKNAD I NYA ERIKSBERG

Levande musik när det är som bäst

MUSIK I UPPLAND producerar hundratal konserter varje år för att ge invånare i Uppsala län musikupplevelser med levande musik av högsta kvalitet. Nu har alla som bor hos Uppsalahem möjligheten att få gå på konsert för enbart bokningsavgiften (se annons på s 2). Ha en härlig musikupplevelse!

Veronika Savolainen Kommunikations- och marknadsansvarig Musik i Uppland



BERÄTTA KORT OM FÖRESTÄLLNINGARNA SOM UPPSALAHEM SPONSRAR MED BILJETTER?

Uppsala Kammarorkester har fyra konserter under våren 2016 i Uppsala Konsert & Kongress. Vårens konserter

innehåller välkänd klassisk musik av bl a Mendelssohn och Beethoven men också nyskriven musik av te x svenska tonsättaren Andrea Tarrodi som skrivit en cellokonsert som den fantastiska unga cellisten Jakob Koranyi kommer att spela. Uppsalas jazztrio Trio X samarbetar också med orkestern i vår och på sista konserten i maj kommer vi få möta sångerskan Lisa Larsson i mycket romantisk musik. Varje gång är ett unikt tillfälle att möta den klassiska musik live!

DU BOR HOS UPPSALAHEM I SALA BACKE – VAD ÄR DITT BÄSTA LOKALA TIPS?

Hela Sala backe är ju en pärla! Kombinationen, grönområden såsom Källparken med Amfi-teatern eller Skomakarberget vid kyrkan är vackra men också att det finns ett bibliotek och inte minst det bästa bageriet i Sverige – Bageri Brantingstorg, helt klart en favorit!



Totalt bygger vi just nu 187 nya hem i Stenhagen

SNART BÖRJAR vi uthyrningen av lägenheterna i tvåvåningshusen Citrinen och i januari startar vi uthyrningen av båguset Opalen. Hemmen i Citrinen är välplanerade tvåor och treor om 60 och 72 kvm med mycket plats för

förvaring. Lägenheterna har öppen planlösning mellan kök och vardagsrum och stora sovrum. Alla lägenheter i markplan har en fin uteplats och flyttar du in en trappa upp får du en rymlig balkong.



BO NÄRA TILL ALLT I POPULÄRA KÅBO!

LÄNGS MED DÖBELNSGATAN i Kåbo bygger vi nu Pepparkakshuset med sammanlagt 132 lägenheter. Lägenheterna är i varierande storlekar. De minsta lägenheterna är om 22 kvm och den största

136 kvm! Vi gör även i ordning en innergård med härligt med gröna ytor. Under gården byggs ett garage med 80 p-platser. Uthyrningsstart: 21 januari och inflyttning hösten 2016.

PÅ GÅNG I UPPSALA

JULKRUBBAN I UPPSALA DOMKYRKA

Vardagar i advent visas Eva Spångbergs julkrubba i domkyrkan. Alla är välkomna. Kl 09:30–11, drop in, ingen bokning. Ett annat tips! Varje söndag året om är det visning av domkyrkan, kl 12.30–13.30.

JULMARKNAD PÅ ÅRSTA 4H-GÅRD

6 december bjuds det på en mängd olika aktiviteter för både gammal och ung bland annat barnridning, häst och vagn, träffa tomten på höskullen (så du kan berätta vad du önskar dig i julklapp), och julmarknadsförsäljning.

JULMARKNAD I HAMMARSKOG

Julmarknad i Hammarskog med ponnyridning och försäljning av hantverk m.m. Triller Mat och Bröd har café och försäljning i herrgården. Verksamheterna i Hammarskog håller öppet under julmarknaden.

JULMARKNADEN I HÅGABY

12–13 december. Programmet brukar innehålla bl a ponnyridning, Luciatåg, Christmas Carols på torget & försäljning av hantverksprodukter mm.

UPPSALAHEMS JULMARKNAD

19 december, kl 12–16 Granitvägen i Eriksberg

JULPYSEL

5 december, kl 13, 6–12 år, Storrretabiblioteket
21 december kl 14, Gränbybiblioteket
Pyssel för barn 8–11 år

MEGA SKRIDSKODISCO

10 januari i Relita hallen, Gränby kl 15–18. Ta med skridskor och hjälm!

FÖRFATTARBESÖK AV KRISTINA SANDBERG

18 januari kl 19 på Gottsundabiblioteket Kom och lyssna på Kristina Sandberg, författaren bakom den hyllade trilogin om hemmafrun Maj från Örnsköldsvik.

HEJ VINTER I UPPSALA

Vad kan man göra under vintern i Uppsala? Faktum är att det finns massa spännande saker man kan göra för att få några vardagsskratt med vänner eller familj även på vintern och utan att det behöver kostar massa pengar.

PULKAÅK OCH UTFÖRSÅKNING

Strax söder om Uppsala i Sunnersta kan du hitta Sunnerstabacken. Här finns två backar, gropbacken där du kan åka pulka med barnen och Åsidan där du kan åka utförsåkning så som slalomskidor eller snowboard. Har du redan skidor är det enda du betalar ett liftkort på 100 kr för de som är födda fram till år 2009. För de som är födda efter 2009 är ett liftkort gratis i vuxet sällskap. I närheten av backarna finns det en grillplats så passa på att ta med matsäck eller något du vill grilla. Efter en hel dag i backen kommer du definitivt behöva fylla på med lite energi.

LÄNGDSKIDOR

Att åka längdskidor kan vara en trevlig sysselsättning som man kan göra med hela familjen. Runt om i Uppsala finns det ett 30-tal skidspår att välja mellan. Skidspåren är olika långa vilket gör att det alltid går att hitta något som passar både nybörjaren och den vana skidåkaren. Oftast är det elljusspår som under vintern förvandlas till skidspår men det

finns även andra spår som du kan använda.

På www.uppsala.se/Kultur-och-fritid/idrott/motionsspar-och-skidspar/ kan du hitta en lista över alla skidspår och status över när spåren är klara för användning. Där kan du även klicka in dig på det skidspår du är intresserad av och se på en karta hur spåren ser ut samt var det ligger. Så tveka inte inför att dra ut i spåret för några timmars skidaktivitet i naturen.

SKRIDSKOR

I Uppsalas stadsträdgård finns Studenternas som är en idrottsplats och öppen för alla. På vintern förvandlas platsen till en skridskobana. Där finns två banor, en som man måste boka och en som vem som helst får använda. Tiderna för skridskoåkning kan variera och ibland kan banan vara uthyrd för olika evenemang. Det kan därför vara bra att kolla upp öppettiderna innan du åker dit. Det gör du enkelt på telefonnummer 018-727 06 23, där en telefonsvarare läser upp de aktuella öppettiderna.

Är vädret tillräckligt kallt så spolat kommunen även vissa skolors idrottsplatser. De skolor du ibland kan hitta is på är; Domarringens skola, Eriksbergsskolan, Fålhagens idrottsplats, Katedralskolan, Kvarngårdsskolan, Malmaskolan, Stenhagsskolan, Sunnerstaskolan, Treklängens skola, Uppsävjaskolan och Ångelstaskolan.

Redan innan det blivit minus ute kan du åka i någon av Gränbys ishallar. Ishallarna används av olika föreningar men det finns även tider för allmänheten att använda hallen till exempel på lördagar kl. 18.00–20.00 För fler tider sök på ishall på www.uppsala.se.

LÄNGFÄRDSSKRIDSKOTURER

Friluftsrämjandet i Uppsala anordnar ledarledda turer varje söndag/helgdag och vissa onsdagar på naturisar sunt om i Uppsala, så länge det finns åkbar is. Anmäl dig dagen innan på ffua.skridsko.net När du anmäler dig får du mer information om samlingsplats och var bussarna/bilarna avgår ifrån.

SNÖRÖJNING - HUR DET GÅR TILL

Snö och vinter går hand i hand och oftast är snön i vägen om man vill ta sig någonstans. Under vintertid följer Uppsalahem väderleken via specialprognoser från SMHI och fastighetsskötarna står i beredskap utanför ordinarie arbetstid som helger och röda dagar. Inom Uppsalahem arbetar drygt 50 fastighetsskötare med snöröjning. Personal ur andra grupper inom Uppsalahem ansluter till snöröjningsgrupperna om det behövs.

HUR PRIORITERAR VI SNÖRÖJNINGAR?

Vid snöoväder börjar vi med att snöröja entréer och trappuppgångar så att du ska kunna komma ut. Efter att det är klart röjer vi gångvägar och infarter till bilparkeringsplatser. Som sista prioritet tar vi hand om besöksparkeringsplatser. Din parkeringsplats har du själv ansvar för att skotta.

VI SKOTTAR INTE ÖVERALLT

Vi delar ansvaret för snöröjning med andra fastighetsägare samt med Uppsala kommun. Snöröjning av allmänna ytor så som cykel- och bilvägar, ansvarar Uppsala kommun för. Mindre gångvägar som du kanske använder under sommaren skottas inte alltid under vintern.

Ibland är snön snabbare än de som skottar snö. Vid kraftiga snöfall så snöar det ofta igen direkt efter att vi skottat. Men vi gör vårt bästa att röja så fort vi bara kan.

SANDNING ANVÄNDS SOM HALKBÄKÄMPNING

och fungerar bäst på kompakt och relativt packad snö. Ibland blir det halt hur mycket vi än sandar. När det töar sjunker till exempel sanden ner i isen. Eller när det tvärtom är väldigt isigt så kan sanden blåsa iväg. Vi använder olika sorters sand/grus beroende på vad det är för halka, men det är ändå ingen halkfri garanti, använd broddar där det är halt ute.

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.



JULFEST ELLER NYÅRSKALAS!

ATT MAN FÅR SPELA HÖG MUSIK fram till kl 22 när man bor i ett flerfamiljshus är dessvärre en myt. Det finns inte inga regler om hur sent man får spela musik eller hur ofta man får ha fest. Den regel som finns är att man aldrig får störa sina grannar någon tid på dygnet.

Om du ska ha fest, berätta det för grannarna och be om förståelse för att det kan bli lite högljutt. Be dem gärna ringa på om det skulle bli alltför högljutt. Annonsera med en lapp i trapphuset eller i dina grannars brevlåda. Det innebär dock inte att man kan störa o begränsat. Sluta i lagom tid och skruva ner musi-

ken så att inte grannarnas nattsömn förstörs. Kom ihåg att du också har ansvar för att dina gäster inte stör dina grannar genom att föra oväsen i t. ex. trapphuset.

VIKTIGT! Tänk på att rökning på balkongen (vilket det ibland kan bli mycket av på fester) kan vara väldigt störande för de som bor runtomkring. Be gärna grannarna säga till om vad de tycker och be dem gärna säga till om det blir alltför besvärande. I och med en sådan kontakt, kommer ni att ha lättare att lösa eventuella framtida problem. Se till att ingen kastar fimpar omkring sig.

VARFÖR ÄR DET SÅ VIKTIGT MED HEMFÖRSÄKRING

VAR DU ÄN BOR så är det viktigt att ha en hemförsäkring ifall olyckan är framme. Hur noggrann man än är i hemmet så kan det vara svårt att förutse en brand eller en vattenläcka. En hemförsäkring ger ett grundskydd så du själv slipper stå för kostnaden. Hemförsäkringen hjälper dig med ersättning för de saker som förstörts i ditt hem och kan du inte bo hemma på grund av skadan så kan du få ett annat boende betalat till dess att bostaden är återställd. Hemförsäkringen täcker även massa andra saker t. ex. ingår ett resesydd.

Har du inte hemförsäkring idag är det klokt att teckna en. Trygghansa erbjuder alla Uppsalahems kunder två månader gratis hemförsäkring vid tecknande av kontrakt. Läs gärna mer på: www.trygghansa.se/uppsalahem.



KALLT I LÄGENHETEN

UNDER VINTERN kan man uppleva att det är kallt i hemmet. Mycket beror på i vilken typ av bostad man bor. Äldre hus har oftast självdragsventilation och det kan upplevas som att det blir kallare när det drar från fönster även om det är 20 grader i bostaden. 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 så gör en felanmälan genom webben eller genom att ringa in till ditt områdeskontor.

TIPS: Du kanske har sådana element som behöver luftas för att få igång värmen. Vet du inte hur man gör är du alltid välkommen att kontakta ditt områdeskontor.

SLÄCK LJUSEN!

Många bränder startar för att vi, människor, begår misstag som hänger ihop med att vi glömmer stressar eller helt enkelt tänker på något annat. Många gånger handlar det om okunskap som gör att vi handlar fel. 40 procent av alla bostadsbränder som orsakas av levande ljus i Sverige inträffar i adventstid.



UNDERLÄTTA EVENTUELLT RÄDDNINGARBETE

Undvik att låsa sju tillhållarlåset när du är hemma. Blockera inte trapphuset. Trapphusen är en viktig utrymningsväg. Ställ därför inget brännbart material som barnvagnar, tidningar eller kartonger i trapphuset. De kan blockera utrymningsvägen och ytterligare rökfylla trapphuset. Blockera heller inte källarkorridorerna.

OM DET BÖRJAR BRINNA

Bedöm möjligheten att släcka branden själv och släck om du kan.

Mindre bränder kan du ofta släcka själv. För hemmabruk rekommenderas i första hand sexkilos pulversläckare. Pulversläckaren ska vara godkänd enligt standarden SS EN 3-7 och bör ha effektivitetsklass 43A 233 BC eller högre.

I ANNAT FALL:

- Stäng dörren till rummet som det brinner i.
- Ta dig och andra ut ur bostaden och stäng dörren efter dig.
- Ring 112 och larma räddningstjänsten. Avsluta inte samtalet själv utan vänta kvar tills larmtjänsten avslutar.

Om det börjar brinna någon annanstans i huset än den bostad du är i:

- Håll ytterdörren stängd och stäng fönster och balkongdörrar.
- Ring 112 för att larma räddningstjänsten.

- Om du behöver hjälp att ta dig ut, påkalla uppmärksamhet av räddningstjänsten.

GLÖM INTE!
Hur viktigt det är att ha hemförsäkring om olyckan skulle vara framme!

DEKORERA HEMMET MED EN ORIGINELL BRANDSLÄCKARE. SNYGGVA VARIANTER FINNS ATT INFÖRSKAFFA PÅ WWW.MAJJAOHEMMA.SE.

Så var noga med att släcka alla ljus, låt inga ljus stå och brinna i rum där du inte är, och viktigast av allt: gå en extra vända runt hemma innan du går hemifrån!

- Fritt och stadigt. Se till att det är fritt ovanför de tända ljusen och att de står stadigt.
- Använd inte ljus med ingjutna dekorationer.
- Blås ut ljus när du lämnar rummet.

Ett bra brandskydd börjar med att du vet vilka risker som finns och att du agerar utifrån den kunskapen. Du kan påverka att risken inte utvecklas till en olycka. Du kan hindra branden.

SÅ UNDVIKER DU EN BRAND

- Rök aldrig i sängen. Det är den vanligaste orsaken till dödsbränder.
- En tänd lampa blir väldigt varm och kan i värsta fall antända material som ligger emot den.
- Byt blinkande lysrör. Vänta inte med att byta dem. Blinkande lysrör kan överhettas och orsaka en brand. Byt glimtändaren samtidigt, annars kan blinkningarna fortsätta eller återkomma snart igen.
- Dra ur kontakten. När hårtorkar, mobil-laddare, bärbara datorer med mera inte används - dra ur kontakten.
- Ställ värmeljus var för sig, står ljusen tätt intill varandra kan värmen bli så hög att allt stearin antänds och skapar en kraftig låga.

PÅ INDISKA KAN DU HITTA FINA LJUSSTAKAR SOM PASSAR BÅDE TILL VARDAG OCH FEST.

FRÅGOR & SVAR

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

Jag har nyligen flyttat till ett 55 plus boende i tron om att det är mer anpassat för äldre och att det skulle vara lugnare än ett vanligt boende. Det tog inte lång tid innan jag upptäckte att det finns barnfamiljer i huset. Stämmer det verkligen att barn får bo i ett 55 plus boende?

ETT 55 PLUS BOENDE (seniorboende) innebär att bostäderna är anpassade för dig som har svårt att röra dig. Det finns hiss, inga eller låga trösklar och det ska vara lättåtkomligt med bil. Den som står på kontraktet behöver vara över 55 år men självklart behöver inte alla som bor i hushållet vara över 55. Det innebär att det kan finnas glada små barn även på ett 55 plus boende.

Varje gång någon har tömt de stora kärlen i vår miljöstuga så kommer de tillbaks med handtaget på locket vänt in mot väggen. Vi får alltid snurra på kärlen för att kunna öppna locken utan att sträcka oss över hela toptunnan. Kan ni inte bara ställa in kärlen så på en gång?

FÖR ATT DE SOM KOMMER och tar soporna ska kunna tömma kärlen så behöver de att det lilla handtaget på kärlen pekar in mot väggen och att det stora handtaget där man drar soptunnan är ut mot rummets mitt. Skulle inte

kärlen stå så när de kommer finns det en risk för att de inte kommer åt handtaget och de kan då inte tömma kärlet. Det är därför viktigt att sopkärlen står så som de ställer in dem hela tiden även om det kan kännas bakvänt.

Jag har just flyttat in en lägenhet och behöver sätta upp tavlor, montera hyllor och speglar. Därför behöver jag spika i väggarna, får jag det? Jag lovar att spackla igen och måla över när jag flyttar.

MAN FÅR SÄTTA UPP TAVLOR och speglar. Men det är viktigt att vara medveten om att det kan bli fula hål i väggar och dessa måste man fixa innan den dag man eventuellt flyttar till ett annat boende. Annars kan man bli skyldig att betala för att väggarna ska fixas.

Ett tips är om man har tapeter på väggarna är att skära ett fint kryss, lyfta på flikarna försiktigt sen spika i spiken eller skruven, när man sen flyttar så kan man ta bort det och limma tillbaka tapetflikarna då syns inte hålen.

JAG FUNDERAR PÅ ATT SKAFFA PARKERINGSPLATS MED MOTORVÄRMARE. KOSTAR DET NÅGOT EXTRA?

PRISERNA PÅ VÅRA PARKERINGSPLATSER skiljer sig åt från område till område och det är lite dyrare att ha en parkeringsplats med motorvärmare än utan. Om du hör av dig till ditt områdeskontor så kan vi hjälpa dig att hitta en parkeringsplats med motorvärmare som passar dig. Motorvärmarna vi installerar är tid- och temperaturstyrda. Det enda du behöver göra är att bestämma vilken tid du vill ha bilen uppvärmd och redo.

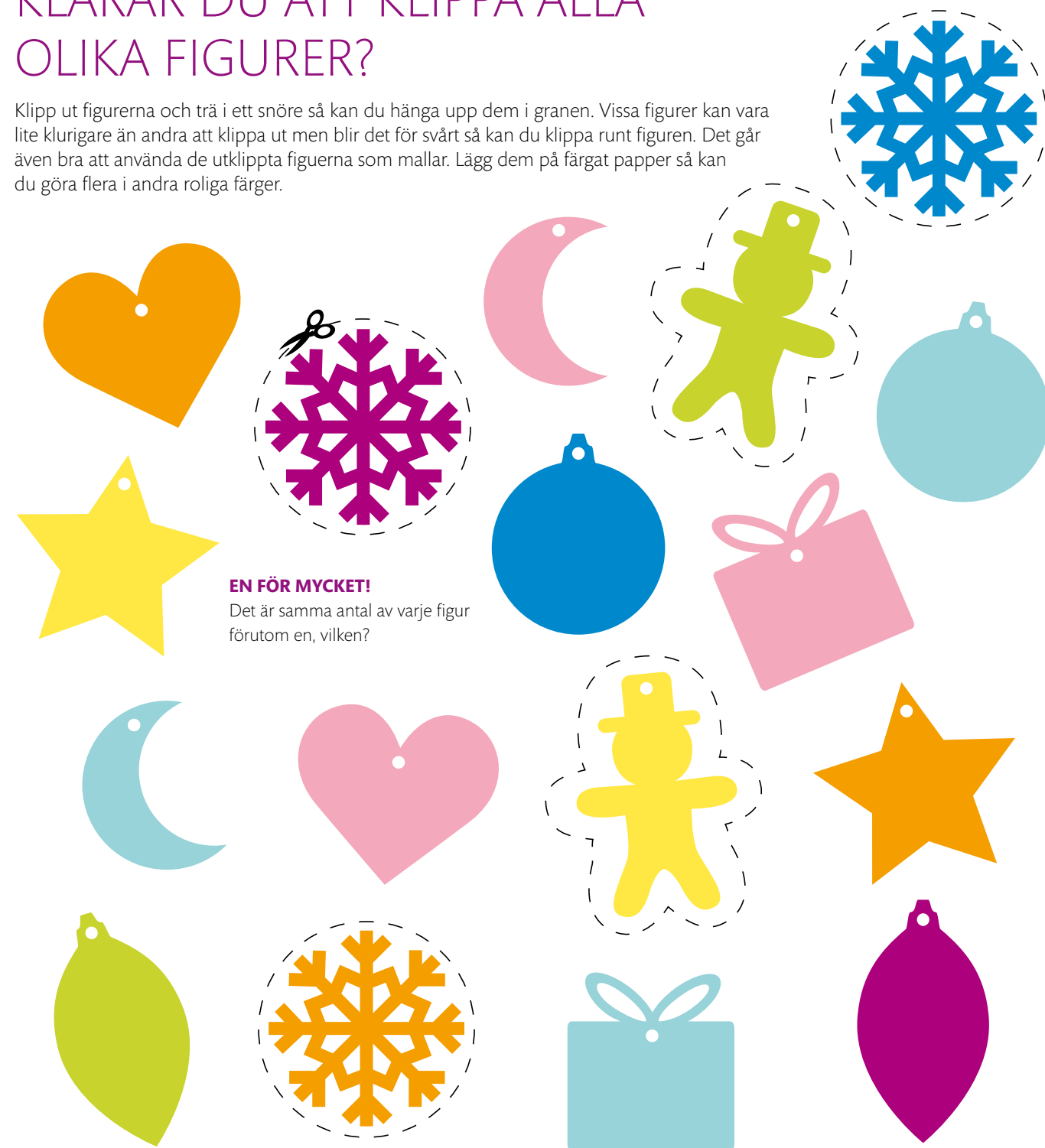
OM DU HÖR AV DIG till oss kan du få veta om din granne har tillåtelse att hyra ut i andrahand eller inte. Som du säger är det ett problem med det vi kallar för otillåten andrahandsuthyrning, det sätter kösystemet ur spel och gör att det blir svårare att få första-

handskontrakt på lägenheter i Uppsala. För den som hyr otillåtet finns det också risker, man har inget skydd som när man hyr lagligt. Så hör av dig till ditt områdeskontor med dina misstankar, så klart kan du vara helt anonym när du hör av dig.

PYSSEL & KNÅP

KLARAR DU ATT KLIPPA ALLA OLIKA FIGURER?

Klipp ut figurerna och trä i ett snöre så kan du hänga upp dem i granen. Vissa figurer kan vara lite klurigare än andra att klippa ut men blir det för svårt så kan du klippa runt figuren. Det går även bra att använda de utklippta figurerna som mallar. Lägg dem på färgat papper så kan du göra flera i andra roliga färger.



EN FÖR MYCKET!

Det är samma antal av varje figur förutom en, vilken?



GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

Ett stort tack till alla våra kunder för året som gått!

Vi har försökt att i stort och smått göra förbättringar i alla våra kvarter och nästa år lägger vi in en växel till. Men fram till dess...

En riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!



UPPSALAHEM