

HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 2 | 2025

SVAR PÅ
**SOMMARENS
HETASTE
FRÅGOR**

**VÅLD I NÄRA
RELATION**

LISA SANNERVIK
KOMMUNPOLISEN
SOM SKAPAR TRYGGHET

90

RENOVERINGAR
PÅ GÅNG

SKÖT HELA DITT BOENDE I VÅR APP!

TRYGGT, SMIDIGT OCH ENKELT!

Här kan du göra felanmälan, boka tvättid, se hyresaviser, få den senaste informationen om ditt område och mycket mer.

Ladda ner i Google Play eller App Store.



FRÅGOR OM DITT BOENDE

Vår kundtjänst tar hand om alla dina frågor som rör ditt boende.

FELANMÄLAN - VI HJÄLPER DIG NÄR DET INTE FUNKAR!

I vår app kan du snabbt och enkelt anmäla fel. Du hittar också felanmälan på [upsalahem.se/minasidor](https://www.upsalahem.se/minasidor).

Om felet är akut och du behöver komma i kontakt med någon personligen kan du ringa vår kundtjänst så hjälper vi dig.

JOURNUMMER

Om ett ärende är akut kan du alltid ringa oss på 018-727 36 00. När kundtjänst har stängt, kan du välja att bli kopplad till vår jour. Tänk på att om felet inte är akut – det vill säga om det inte är någon fara för person eller fastighetsskada – kan du själv få bekosta uttryckningen.

NYCKEL I TUB

När vi ska utföra servicearbeten i ditt hem behöver vi komma in. För att du inte ska behöva vänta på oss har vi installerat ett tublås i din ytterdörr där du kan lägga in en extra nyckel. Vi kan då komma åt din nyckel från tubens utsida. För dig som inte har tubnyckel utan istället har ett elektroniskt lås behöver du ställa in låset i service-läge så att vi kan komma in. Är du osäker på hur du gör kan du kontakta oss.

STÖRNING

Om du blir störd av dina grannar och inte själv har möjlighet att prata med dem så ta kontakt med oss på Uppsalahem. Ring oss på 018-727 36 00 dygnet runt. När vår kundtjänst har stängt kan du välja att bli kopplad till vår störningsjour.

INNEHÅLL

Porträtt Lisa Sannervik	4
Det gröna bostadsbolaget	7
Minska matsvinnet	9
Maskrosen – mer än ett ogräs	10
Ett levande Uppsala	12
Hemma hos Ulla	14
Äldrekontakt	16
Uppsalahem informerar	18
Renovering på G	20
Frågor och svar	23

HEMLÄNGTAN | NR 2 | 2025 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

ANSVARIG UTGIVARE Linda Ryttefors, Kommunikationschef, Uppsalahem **CHEFREDAKTÖR** Maria Norlin **REDAKTION & PRODUKTION** Uppsalahems kommunikationsavdelning **GRAFISK FORM** Bulldozer kommunikationsbyrå AB **FOTO** Petra Petra Vikner, Uppsala Summer Zone, Alicia Hanze, Maria Lilja, Pexels.. **ILLUSTRATION** Jonas Bergstrand, Freepik. **POSTADRESS** Uppsalahem AB, Box 136, 751 04 Uppsala **VÄXEL** 018-727 34 00 **WEBB** www.upsalahem.se **ORG.NR.** 556137-3589

UPPSALAHEMS KUNDTJÄNST

Telefon: 018-727 36 00
Öppettider telefon:
vardagar 08.00–16.00
Besöksadress: Väderkvarns-
gatan 17, med ingång
på gaveln från S:t Persgatan

UPPSALAHEMS BOBUTIK

Telefon: 018-727 36 00
Besöksadress: Väderkvarns-
gatan 17, med ingång
på gaveln från
S:t Persgatan
Mailadress:
bobutiken@upsalahem.se

UPPSALAHEM SÖDRA

Besöksadress: Valthornsv. 1C
Öppettider: helgfria tisdagar
08:00–12:00 samt helgfria
torsdagar 13:00–16:00

WEBB & APP

www.upsalahem.se
Uppsalahems app går att
ladda ner för iPhone och
Android.

KOMMUNPOLIS

Lisa Sannervik

TRYGGHET SKAPAS INTE AV POLISBILAR UTAN AV MÄNNISKOR

Lisa Sannervik har arbetat inom polisen i över 30 år och är idag en välkänd röst i Uppsalas trygghetsarbete. Med ett starkt lokalt engagemang och ett varmt hjärta för ungdomar, samverkan och förebyggande insatser arbetar hon för att skapa ett tryggare samhälle. Lisa berättar om glädjen i att se resultat, frustrationen när det inte räcker till – och hur vi alla kan vara en del av lösningen.

DU ÄR POLIS I UPPSALA OCH DU SYNS OFTA I LOKALA NYHETSINSLAG, MEN VEM ÄR DU?

Jag är kommunpolis och har jobbat inom Polismyndigheten i 35 år. Jag bor på landet utanför Uppsala och har både häst och hund som tar upp en stor del av min fritid.

Att vara Uppsalabo är en fördel i mitt jobb, det ger mig ett starkt engagemang och en nära koppling till staden. Jag vill verkligen att Uppsala ska vara en stad där människor vill bo och mår bra.

VAD GÖR DU SOM POLIS OCH VAD FICK DIG ATT VÄLJA DET JOBBET?

Jag blev polis på 90-talet och det grundade sig i att jag ville hjälpa andra och göra skillnad, både i akuta lägen men också för att bidra till ett tryggare samhälle på sikt. I 15 år var jag ingripande polis men nu jobbar jag med samverkande insatser för att förebygga brottslighet. Det är inte alltid lätt. Klimatet har förändrats, problemen kan vara mer komplexa än förr. Fördelen med det är att vi har varit tvungna att hitta nya sätt att arbeta och vi har skapat bättre nätverk med andra.

VAD ÄR ROLIGAST MED DITT JOBB?

Resultat! Som när en ungdom lämnar ett destruktivt sammanhang eller när en orolig plats blir lugnare – då vet jag att vi

gjort skillnad. Egentligen allt förebyggande arbete som sker innan brotten sker. Kan vi förhindra ett brott eller att skapa en tryggare miljö, då har vi nått fram.

VAD ÄR TUFFAST MED DITT JOBB?

När det sker brott och särskilt grovt våld, och man vet att många har jobbat förebyggande men att det inte räckte till. Det är tufft. Ibland kan ett problem ta lång tid att lösa och det behövs aktörer som försöker från flera håll. Ibland kan det leda till att man tror ett problem försvinner, men egentligen flyttar det bara till en annan plats, så får man börja om där. Det är frustrerande när man inte kommer framåt.

KAN MAN BLI POLIS ÄVEN OM MAN ÄR MITT I LIVET?

Absolut! Det är aldrig för sent att bli polis. Många söker sig hit mitt i livet och då är livserfarenheten en tillgång. Sen krävs det att man har en viss fysisk förmåga men engagemanget är det viktigaste. Vi behöver en mix av olika bakgrunder och åldrar så man får gärna söka sig hit även om man jobbat med annat innan.

VAD FOKUSERAR NI PÅ FÖR TRYGGHETSSKAPANDE ÅTGÄRDER I UPPSALA?

Efter vårens skjutningar har polisen arbetat intensivt med utredningarna och att

förhindra nya brott. Det gör att vi jobbat mycket förebyggande i kriminella miljöer för att begränsa rekryteringen av unga. Vi försöker vara på de ställen där polisen närvaron behövs som mest, det kan vara på fotbollsplaner, fritidsgårdar eller utanför affären. Vi arbetar samtidigt med att skapa dialog med allmänheten och jobbar nära skola, socialtjänst med flera för att identifiera unga i riskzon.

VAD KAN MAN SOM FÖRÄLDER ELLER VUXEN GÖRA FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR ATT BARN HAMNAR SNETT?

Ställ frågor och lyssna på barnet. Visa att du finns där, bryr dig och är pålitlig. Var genuint nyfiken och närvarande. Du kan börja med att fråga hur hen mår, det kan vara en bra början.

Vill du veta vilka varningstecken du ska leta efter så har polisen tillsammans med Länsstyrelserna tagit fram en guide som heter Gängsnacket. Där finns även råd för hur du kan agera. Läs den gärna på nätet.



QR-kod
Gängsnacket

Lisa Sannervik

YRKE: Kommunpolis i Uppsala



HUR FUNGERAR DET ATT SAMARBETA MED ANDRA AKTÖRER I STADEN KRING TRYGGHETSFRÅGOR?

Att ha ett bra samarbete med andra är avgörande. Inga trygghetsfrågor kan polisen lösa själva. Nyckeln är samarbetet med socialtjänst, kommun, fastighetsägare, skola med flera. Sedan två år tillbaka delar vi dessutom en gemensam lägesbild som vi följer varje vecka. Den kan innehålla information om var ungdomarna samlas, var det har varit skadegörelse, var det finns misstänkt narkotika och så vidare. Det finns totalt 300 aktörer som rapporterar in händelser till lägesbilden och Uppsalahem är en av dem. När vi tillsammans tittar på lägesbilden blir det tydligt vem som passar att göra vilka åtgärder för att få bäst effekt. Lägesbilden skapar också en förutsägbarhet där vi kan se årligen återkommande händelser och vara på dem tidigt.

VAD SKA MAN SOM PRIVATPERSON GÖRA OM MAN ÄR OROLIG FÖR ATT DET SKA HÄNDA NÅGOT DÄR MAN BOR?

Ta kontakt med polisen om du ser något oroande. Vi tar uppgifter på allvar och kan ibland sätta in åtgärder snabbt, som kontroller, ökad närvaro eller trygghetsvandringar. Är du orolig för att du tror det skett eller ska ske ett brott ska du alltid kontakta polisen!



Är det inte ett brott utan kanske snarare rör sig om häng i trapphus eller på gården kan du kontakta fastighetsägaren. De kan i sin tur ta med dina observationer i den gemensamma lägesbilden. Alla dessa pusselbitar behövs och många av våra insatser bygger på iakttagelser från allmänheten. Tipsen gör även att vi kan komma på plats i ett tidigt skede.

Vill du lämna tips kan du både ringa oss och skicka in tips digitalt på www.polisen.se. Hör hellre av dig en gång för mycket än en gång för lite.

OM NÅGON VILL ENGAGERA SIG FÖR ATT SKAPA ETT TRYGGARE UPPSALA, VAD KAN HEN DÅ GÖRA?

Det finns många goda krafter i samhället och flera sätt att engagera sig. Det kan till exempel vara genom grannsamverkan, trygghetsvandringar eller nattvandringar tillsammans med andra. Men även små saker hjälper så som att skapa goda relationer till grannar och prata med folk. Trygga områden skapas inte bara av polisbilar utan med närvaro, öppenhet och kontakt mellan människor.

DET GRÖNA BOSTADSBOLAGET

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



VI BLUNDAR INTE FÖR VÅLD I HEMMET

Alla har det inte bra hemma. Därför har vi tagit ett aktivt ansvar i arbetet för att komma åt det dolda våldet i hemmet – våld i nära relationer.

Våld i hemmet finns i alla samhällsgrupper och är tyvärr mycket vanligare än många tror. Som fastighetsägare möter vi våra hyresgäster i deras vardag och har därmed en unik möjlighet att göra skillnad.

I alla våra trapphus och tvättstugor finns idag information om hur du som granne kan agera om du misstänker att någon far illa. Att våga bry sig kan vara det första steget till förändring.

Samtidigt utbildar vi vår egen personal – fastighetstekniker, utförare och skötselpersonal – som varje dag befinner sig i våra bostadsområden. De får lära sig att uppmärksamma signaler som kan tyda på att någon lever i en utsatt situation. Tecknen kan vara små och svåra att upptäcka, men med rätt kunskap kan vi förstå vad vi ser.

Utbildningsmaterialet har tagits fram tillsammans med Uppsala kvinnojour som

även håller i utbildningarna. Dessutom har vi tydliga rutiner för hur vi ska agera om någon i vår personal misstänker att en hyresgäst är utsatt.

Men vi ser och hör inte allt. Du som granne spelar en viktig roll. Ofta är det just grannar som först hör eller märker att något inte står rätt till.

De lappar som sitter i trapphus och i tvättstuga innehåller kontaktvägar på var man ska vända sig i olika situationer och information om hur man kan gå till väga om man är orolig för någon i sin närhet. Läs gärna lappen och fundera kring hur du skulle agera om du hör eller ser något som känns fel.

Vårt arbete har också inspirerat andra fastighetsägare i Uppsala att ta efter med egna utbildningar och informationslappar. Tillsammans med dem når vi nu ut med information till över 26 000 hushåll. Ju fler vi är som öppnar ögonen – desto svårare blir det för våldet att fortsätta i det tysta.

APP Odl ätbart



Drömmer du om att odla dina egna grönsaker och örter, men vet inte hur du ska börja? Med appen Odl ätbart får du all hjälp du behöver för att komma i gång och lyckas med din odling.

Odl ätbart har mängder av odlingsråd för både ätbara växter, blommor och gröna växter som är anpassade för svenska väderförhållanden. Med den generella odlingskalendern kan du enkelt planera din odling för att veta när det är dags att börja så, plantera och skörda. I handboken, som även ingår i gratisversionen, kan du läsa om hur du ska tänka kring odling under varje årstid eller om du bara vill plantera inomhus. Det finns tips på hur du ska skydda växterna mot skadedjur och hur du ska tänka kring vattning. Under

växter A-Ö får du specifika tips för massor av arter, du kan exempelvis läsa om hur många minusgrader växten tål eller vilket sådjup du ska ha.

Oavsett om du är nybörjare eller erfaren odlare, kan Odl ätbart inspirera dig och ge dig verktygen för att skapa en grön-skande trädgård på uteplatsen, balkongen eller fönsterbrädan.

Ladda ner appen Odl ätbart eller besök <https://odlaatbart.se>

FÖRBÄTTRA SOPSORTERINGEN

Under våren har Uppsalahem arbetat med att analysera hur sophanteringen fungerar. Vi började med att göra en analys av kostnader, vad det finns för kundnöjdhet och vad sorteringsgraden ligger på för varje område. Detta ledde till att vi kunnat identifiera områden vi behöver prioritera.

Där det varit högst sopsorteringskostnader har vi även genomfört en fördjupad analys. Där besökte vi miljörummen, kontrollerade avvikelser samt skickade ut en enkät till hyresgästerna som bor där.

Enkäten visade att hyresgästerna tycker det finns bra möjlighet att sortera avfallet men inte att det är tillräckligt rent och fräscht i miljörummen, något vi behöver arbeta vidare med. Man upplever även att man inte har kunskap kring vad som händer med avfallet efter att man sorterat. De flesta tyckte det var viktigt att sortera sina sopor men man upplever inte att andra sköter sig.

Nu börjar arbetet med att försöka hitta åtgärder för att förbättra sophanteringen där den inte fungerat perfekt.

Vi vill även passa på att tacka alla som har varit med och bidragit genom att svara på enkäten!



FRÄSCHA GRÖNSAKER LÄNGRE

Vardagen rullar på i högt tempo, och de flesta har nog varit med om att tänka: "hur hann den där gurkan bli mjuk". Här får du tips på hur du kan förvara vissa grönsaker för att de ska hålla längre.

- 1

Sallad. Förvara salladen i en plast- eller glaslåda med hushållspapper ovanpå. Pappret absorberar fukten och håller salladen krispig längre.
- 2

Äpplen. Håller bra i rumstemperatur men håller ännu bättre i kylan i en påse. Äpplen avger etylengas som kan göra att andra frukter mognar snabbare så håll dem avskilda.

- 3

Tomater. Håller längre i kylan men kan tappa smak om de förvaras under 13 grader.
- 4

Potatis. Bör förvaras mörkt i 6-8 grader.
- 5

Gurka. Tappar smak och kan få köldskador om de förvaras under 10 grader.
- 6

Avokado. Förvaras utifrån hur mogna de är. Mogen avokado kan förvaras ända ner till 0 grader medan omogen avokado inte ska förvaras under 10 grader då det kan ge köldskador.
- 7

Bär. Klarar inte av att lagras länge men klarar sig bäst i påse vid 0 grader.



Minska matsvinnet MED HJÄLP AV AI

Varje person i Sverige slänger i snitt cirka 33 kilo mat och dryck per år. Dessutom går en tredjedel av all mat som produceras till spillo i transportled, mataffärer och restauranger. Men hemma kan vi bli bättre på att ta tillvara på det vi redan har och där kan faktiskt AI hjälpa dig att minska ditt matsvinn.

ANVÄND SAMMA INGREDIENSER PÅ FLER OLIKA SÄTT

Ett effektivt sätt att minska matsvinnet är att använda samma ingredienser i flera olika rätter. Genom att be AI om recept baserade på en viss råvara kan du få nya idéer. Då kan AI föreslå olika användningsområden och recept med ingrediensen du bett om förslag på. Gillar du inte ett av recepten ber du bara om ett nytt.

FÅ RECEPT BASERAT PÅ VAD DU REDAN HAR HEMMA

Ett annat sätt att minska matsvinnet med hjälp av AI är att mata in de ingredienser du redan har i kylan, frysen eller skafferiet, och be om recept som matchar. Genom att skriva in vad du har tillgängligt kan AI ta fram måltider och förslag som använder just dessa varor i samma recept. Det minskar behovet av att köpa nytt och hjälper dig att använda det du redan har hemma. Vem vet - du kanske hittar en ny favoritlunch genom att kombinera ingredienser du aldrig tidigare använt ihop.

SKAPA INKÖPSLISTOR OCH RECEPT UTFRÅN SÄSONGSVAROR

Planera redan innan du åker för att handla. Be AI ta fram recept för veckan baserat på säsongens råvaror eller butikens erbjudande - och få samtidigt en färdig inköpslista. Du kan även berätta om du vill att recepten ska vara så billiga som möjligt eller till exempel anpassade till en middagsbjudning. På så sätt sparar du både pengar, tid och minskar matsvinnet.



PROMPT FÖR MINSKAT MATSVINN

"Ge mig tre recept som funkar till både middag och matlåda, för två personer. Recepten ska vara prisvärda, goda, näringsrika och använda säsongsråvaror med så lite matsvinn som möjligt. Skapa en handlingslista som innehåller alla ingredienser som behövs till recepten."

Genom att använda AI-verktyg kan du inte bara minska ditt matsvinn, utan också njuta av en mer hållbar och kreativ matlagning i sommar. Tycker du det är svårt att formulera dig? Testa i så fall att skriva av texten här bredvid i ett AI-verktyg så som ChatGPT eller Copilot. Du kan enkelt ändra antal personer, antal måltider eller om en särskild ingrediens ska vara med.

Maskrosen

– MER ÄN BARA ETT OGRÄS

Små gula solar som lyser i gräset från tidigt på våren till sent på sommaren. Maskrosen är ofta ett oönskat ogräs i välansade gräsmattor, men visste du att maskrosen faktiskt gör nytta - både för oss människor och för insekterna.

För många är maskrosen symbolen för ett livskraftigt ogräs. Den växer där vi inte vill ha den och är svår att få bort. Men faktum är att den här envisa lilla blomman är en riktig superhjälte för naturen.

NATURENS BUFFÉBORD

Maskrosen är en viktig matkälla för bin, humlor och andra pollinatörer – särskilt tidigt på säsongen när det finns få andra blommor att äta från. Den blommar tidigt och länge, och ger både pollen och nektar. En riktig räddare i nöden för våra insekts-vänner!

MER ÄN BARA EN BLOMMA

Maskrosor är en riktig överlevnadsväxt och den har använts flitigt i Norden under kristider och tider av svält. Hela växten är faktiskt ätlig, från rot till blomma. Vill du testa att äta den så tänk på att även välkända växter som maskrosor kan orsaka allergiska reaktioner och det är inget som rekommenderas för gravida. Med det sagt så går vi in på maskrosens fördelar.

Bladen går att äta men blir beska när de vuxit sig för stora. De små bladen passar fint i sallad, pesto eller som en grön boost i en smoothie. Vill du mildra smaken kan du förvälla dem först. Bladen är fulla av C-vitamin och mineraler som järn, zink och kalium.

Maskrosroten är en annan doldis. I folk-medicinen har den använts för att hjälpa

till med matsmältningen. Roten kan kokas och ätas. Den är bitter och kan behöva urlakas i vattenbad för att sedan kokas i minst 15 minuter för att den bittra smaken ska försvinna. Den kokta roten kan sedan stuvas eller ätas som sparris.

Roten kan även torkas och användas till te, eller rostas och malas till ett slags koffeinfritt kaffesubstitut – maskroskaffe! Det smakar inte som vanligt kaffe, men det är en kul grej att testa. Särskilt nu när kaffet är så dyrt!

Och så blommorna, av dem kan man göra maskrossaft, maskrossirap eller till och med maskrosmarmelad. Smaken blir mild och honungsläk.

När du påbörjar din jakt på maskrosor ska du inte plocka dem nära trafikerade vägar eller på mark som kan vara förorenad. På våra gemensamma gräsmattor får du gärna plocka maskrosor – men lämna gärna kvar några till bina!

EGEN UTEPLATS

Om du har tillgång till en uteplats kan du både rensa maskrosorna och äta upp dem. Om du vill få bort dem är det bäst att gräva upp hela roten (som kan vara rejält lång). Bara att rycka av blommorna funkra inte – då kommer de snabbt tillbaka. Vissa personer kan få kontakteksem av maskrosens växtsaft så använd trädgårdshandskar när du arbetar.



Maskrosfakta

Helt ätlig växt – Blad, rot och blomma går att använda i matlagning – från sallader till te och marmelad.

Lejontand – På grund av de flikiga bladen heter maskrosen i flera europeiska länder, lejontand.

Spridarexpert – Varje maskrosboll kan innehålla över 100 frön som sprids effektivt med vinden – ibland flera kilometer.

Maskrosens växtsaft lämnar även bruna fläckar på textilier så använd inte kläder du är rädd om ifall du ska ut och skörda.

VARFÖR VI INTE KLIPPER ALLT

Du kanske har lagt märke till att vi inte klipper alla gräsytor överallt. Det är ett medvetet val att bara klippa gräsytor där det är naturligt för barn att leka eller där det finns rekreativsmöjligheter. Genom att låta vissa ytor växa fritt får fler växter chans att blomma. Där kan du bland annat hitta röllika, maskrosor, klöver och prästkragar vilket i sin tur gynnar den biologiska mångfalden. Det handlar om att skapa små, men viktiga, oaser för växter, insekter och djur – mitt i våra bostadsområden. Ibland räcker det att låta en remsa eller ett hörn stå orört för att göra skillnad. En slänt där ändå ingen ska vara kan i stället få bli ett hav av maskrosor och ett hem till våra viktiga insekter.



Recept på maskrossirap

INGREDIENSER

5 dl maskrosor, blommorna
5 dl vatten
1 l strösocker
Saft från 0,5-1 citron beroende på hur syrligt man vill ha det
Lite finrivet citrusskal

SÅ GÖR DU

- Låt maskrosorna ligga i vattenbad med en matsked vinäger så alla smådjur och kryp kommer upp till ytan. Skölj sedan med rent vatten.

- Plocka av blombladen. Ta bort allt grönt. Följ det med gröna växtdelar får sirapen en beska smak.
- Koka upp blombladen och vatten i en kastrull. Vill man ha sirapen lite syrlig har man i citrussaft och citrusskal. När vätskan kokat 20 minuter, låt den svalna 20 min i kastrullen.
- Sila vätskan genom ett tyg eller en saftsil.
- Häll tillbaka vätskan i kastrullen och smält ner 1 liter socker under ca. 10

minuter medan den sjuder. Kokar vätskan för häftigt kommer sockret kristallisera. Vill du ha en tjockare sirap som nästan blir som honung låter du den sjuda tills du är nöjd med konsistensen.

- Häll sedan upp i en ren och steriliserad glasburk.

Nu har du en god vegansk maskrossirap med blommig smak som fungerar både till pannkakorna och sommarglassen!



ETT LEVAND 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.

Foto Maria Lilja



Summer Zone

Välkommen till Uppsala Summer Zone 2025. Här kan barn och ungdomar hitta plats för lek, sport och gemenskap. Sedan 2021 arrangeras summer Zone av Uppsala kommun på Studenternas bandyplan. Här finns 6360 kvadratmeter stor aktivitetsyta som är öppen för alla. Under sommaren finns plats för innebandy, fotboll, volleyboll, minitennis, streetbasket, badminton, hängtytor, lekyta med olika spel, café, pumptrack och massa annat kul. Fritidsbanken finns på plats för att låna ut bollar, klubbor, Racketar, inlines, skateboards med mera.

Det kan bli varmt så ta med en keps, solkräm och vattenflaska. Vattentank för att fylla på flaskan finns på plats. Det går även bra att ta med egen mat och varför inte anordna barnens kalas där. En given succé!

Öppettider: 12/6–18/8 kl. 9.00–21.00
helger kl. 10.00–19.00
19/8–14/9 endast helgöppet 9.00–19.00
Läs mer på: www.uppsala.se/kampanj-sidor/upsala-summer-zone/

Även i år har mötesplatserna i Gottsunda och Bäcklösa öppet hela sommaren. Varje måndag till fredag klockan 12 till 18 finns gratis aktiviteter för barn 5 till 12 år i form av pyssel, sport och lekar.

Läs mer på www.uppsalahem.se/motes-platsgottsunda

GRATIS SOMMARTEATER I GOTTSUNDA MED UPPSALA STADSTEATER

Varje år ställer Uppsala stadsteater upp sitt stora teatertält i Gottsunda, 5 minuter från Gottsunda centrum, och bjuder på gratis barnteater. I år kommer det dessutom finnas flera olika pjäser att välja mellan.

Två föreställningar är anpassade för barn och en är för vuxna (barn är välkomna). Det finns även två tillfällen med dramalek där barn får upptäcka teater på ett lekfullt sätt.

VÄLJ MELLAN:

- The extraordinary history of circus - i samarbete med Cirkus Cirkör
- Grodkungens trolleriföreställning
- Sommarsteater med Kulleteatern
- Dramalek

Datum för föreställningarna är 26 juli till den 13 augusti. Alla föreställningarna är gratis men till vissa behöver du boka biljett i förväg. Du kan läsa mer om alla föreställningar och boka biljetter på www.uppsalastadsteater.se/scensommar-i-gottsunda/

SOMMARLOV PÅ MÖTESPLATS GOTTSUNDA & BÄCKLÖSA



INFLYTT PÅ RACKARBERGET I SPEXAREN

I sommar flyttar studenterna in i vårt nybyggda hus Spexaren på Rackarberget. Huset är Svanenmärkt och har en hög miljöprofil, bland annat för att stommen är gjord av trä istället för av betong. Huset består av 72 moderna studentlägenheter

om 1–3 rum och kök med en förskola i bottenplan. Det har varit stort intresse för lägenheterna och vi hoppas att de nya hyresgästerna kommer trivas på det anrika och lummiga Rackarberget.



LEKPLATSER SKA VARA FÄRGGLADA

Vi ser med jämna mellanrum över våra utomhusmiljöer och under våren pågick ett arbete med att snygga till ett flertal av våra lekplatser runt om i vårt bestånd. Det var främst målning som behövdes och för att det skulle gå snabbt och effektivt åkte en grupp målare och snickare ut för att göra ett gemensamt krafttag. Till och med vår lastbilschaufför hoppade in som målare för en dag för att göra fint för barnen. Lekplatser i allt från Eriksberg, Gottsunda, Tuna backar och Sala backe fick sig ett ansiktslyft. Vi har några lekplatser kvar som kommer målas löpande.



EVENTGUIDEN

KUBIKEN I UPPSALA

Kubiken i Uppsala är kommunens aktivitetskalender för barn och unga. Där kan du hitta många roliga sommarlovsaktiviteter bland annat Gränslös fotboll, konstläger, basket. Mycket är dessutom gratis. Gå in på www.kubikuppsala.se för att se allt som finns att göra.

PROVA RODDBÅTAR I DALBYVIKEN

Naturskolan och Upplandsstiftelsen visar hur du gör och sedan får du själv försöka. Båtar och flytvästar finns att låna på plats. Aktiviteten är öppen för alla, men du som är ny i den svenska naturen är lite extra välkommen. Aktiviteten fungerar för alla åldrar men barn under 15 år måste ha med en vuxen. Det kommer finnas en eld vid stranden så ta med korv om du vill grilla.

Det är gratis att vara med men det finns begränsat antal platser så du behöver anmäla dig till shanti.wittmar@upsala.se. Läs mer på www.biotopia.se.

Var: Dalbyviken, badstranden

Tid: torsdag 7 augusti kl. 10:30–13:30

ISOL OCH SAKERNAS MAGI

Under en workshop kommer du tillsammans med författaren Emma Virke och illustratören Malin Koort att få göra egna bilder och historier i Isols fotspår. Här utforskas hur bilder och historier kan byggas upp med små vardagliga ting.

För barn från 5 år i vuxens sällskap. För-anmäl dig på www.bibliotekuppsala.se.

Plats: Stadsbiblioteket, barnavdelningen läsfabriken

Tid: Lördag 9 augusti kl. 13:00–15:00

VIKINGADAGAR PÅ ULVA

I augusti arrangeras det Vikingadagar på Ulva. Här bjuds det på uppvisningar och prova-på-aktiviteter. Testa att ro en vikingabåt, pyssla i vikingaverkstan, lyssna på föredrag, se vikingateater eller träffa Ulvas vikingar till häst. På plats kan du även köpa vikingainspirerade hantverk. Kort sagt ett event för hela familjen. Kom gärna i Vikingakläder! Läs mer på www.ulvakvarn.se.

Plats: Ulvakvarn

Tid: Lördag 16/8 kl. 10:00–18:00,
Söndag 17/8 kl. 10:00–16:00



HEMMA HOS Ulla

I en ljus lägenhet med utsikt över Uppsala slott bor Ulla. Hon är 93 år och har levt ett liv fyllt av flyttar, arbete och kärlek. Hon har dessutom en särskild plats i Uppsalahems historia, både som hyresgäst och medarbetare.

Vi sitter i Ullas vardagsrum. Bordet är dukat med fina kaffekoppar och en saftig sockerkaka. Från matsalen kan man se rakt ut över en av Uppsalas mest kända byggnader, nämligen Uppsala slott. Ulla är pigg och minnet klart när hon börjar berätta.

– Jag föddes i Snatraby och var bara 9 månader gammal när min biologiska far dog. Mamma hade svårt att klara jordbruket och oss barn själv, så jag togs om hand av en kusin till mig. Hon och hennes man tyckte väldigt mycket om mig så jag fick flytta till

dem på deras gård i Sandviken. Tanken var nog att det skulle vara tillfälligt men så blev det inte och jag adopterades till sist av min kusin och hennes man.

Den tiden var annorlunda än idag. Vi hade ingen bil så det hände att vi körde häst ända till Gävle från Sandviken för att sälja det som producerades på gården. Ibland kunde vi till och med cykla den sträckan – men det var långt.

Ulla träffade sin man i Gävle och så småningom gick flyttlasset till Uppsala. Deras första hem var en enrummare med kokvrå på Gröna gatan, hos Uppsalahem.

– Den var liten, men mysig. När vi gifte oss hade vi bröllopsfest i Arken i Sala Backe. Där hade man både fester och filmvisningar på den tiden. Varje vecka visades film för barnen i området, och fastighetsskötaren skötte projektorn.

I slutet av 50-talet började Ulla arbeta på Uppsalahems kontor, som då låg på Dragarbrunnsgatan mitt emot Samariterhemmet. Hon jobbade med Uppsalahems första vd, Einar Eriksson.

– Jag fick jobb i telefonväxeln. Det var en gammal manuell växel där man kopplade samtal med kablar. Vi var kanske åtta personer på kontoret på den tiden. Det var god stämning mellan oss kollegor, men vd Einar Eriksson var väldigt sträng. Jag kände nästan att posten borde bäras in på silverbricka.

På den tiden jobbade man även på lördagar. Einar jobbade halvtid som politiker på Riksdagen, så när han inte var på plats på vardagarna passade vi på att värma kaffe på elementet och dricka det ändå, säger hon och skrattar.

– Nu har Uppsalahem många lägenheter men då hade vi bara Lasseby, Tuna backar och Sala backe. Alla lägenheter fanns dokumenterade i en stor snurra på golvet på kontoret. Där kunde vi hitta all information om både lägenheterna och hyresgästerna.

Men tiden på Uppsalahem blev kort. Efter ungefär ett år fick Ullas man jobb i Gävle. Ulla ville stanna kvar på jobbet men familjen gick före.

FANTASTISK VY FRÅN ULLAS BALKONG.



Det skulle dröja över 30 år innan Ulla återvände till Uppsala. Under tiden fick familjen många fina år i Stockholm. När sen Ullas jobb på Rättshjälpnsnämnden skulle omvandlas till en myndighet och flytta till Sundsvall stod hon inför ett vägval.

– Jag trivdes på jobbet och fick erbjudande om att följa med. Min man hade gått bort, men både min adoptivmor och min son fanns kvar – båda behövde min hjälp så jag valde att stanna. Jag hade ju själv blivit omhändertagen som barn, och nu var det min tur att göra samma sak för min adoptivmor. Tyvärr var det mitt under 90-talets arbetsmarknadskris och det var svårt att få nytt jobb även med bra meriter.

Den stora etagevåningen i Stockholm, 140 kvadratmeter med utsikt över Slussen, byttes mot en lägenhet vid Stora torget i Uppsala. Till sin adoptivmor hittade Ulla

en bostad vid Vaksala torg. Ulla började även arbeta på Röda Korset i Uppsala, där hon blev kvar i 20 år och belönades med tre förtjänstmedaljer för sitt arbete.

– Jag har alltid tyckt om människor och jag tror att det har hållit mig i gång. Nu när jag inte längre arbetar njuter jag av tid med barn, barnbarn och barnbarnsbarn.

Sedan millennieskiftet bor Ulla i en lägenhet hos Uppsalahem i centrala Uppsala. När sonen flyttade blev den dåvarande lägenheten för stor och genom ett triangelbyte fick hon tag på sin nuvarande bostad.

– Här har jag det bra! Från min balkong ser jag slottet, lummiga träd och på sommarens kan jag till och med höra konserterna i Parksnäcken, säger hon och ler.



Äldrekontakt

EN KOPP KAFFE SOM FÖRÄNDRAR LIVET

I Sverige lever över 300 000 äldre i ofrivillig ensamhet. Men det behöver inte vara så. Genom den ideella föreningen Äldrekontakt får seniorer över 75 år en möjlighet att hitta nya vänner, känna gemenskap och få något att se fram emot varje månad – allt över en kopp kaffe.

En söndag i månaden träffas Äldrekontakts fikagrupper runt om i hela Sverige för att ta en fika. Det är alltid samma personer som träffas – så att vänskap kan byggas över tid. Varje fikagrupp består av 6-8 seniorer som träffas hemma hos en volontär. Det är ett tillfälle att dricka kaffe, prata, skratta och dela livserfarenheter, och det kostar ingenting att delta.

Du som är över 75 år och bor ensam är varmt välkommen att anmäla dig som fikagäst. Då får du en söndag i månaden en inbjudan om att träffa andra seniorer som bor i ditt närområde. Äldrekontakts volontärer ordnar skjuts både till och från träffarna, så att du tryggt kan ta dig hela vägen från dörr till dörr. Du behöver kunna ta dig in i en bilens passagerarsäte samt ta dig fram själv men det gör ingenting om du har käpp eller rullator.

Genomsnittsåldern för de som kommer på träffarna är 87 år. Många är sköra med bland annat nedsatt rörlighet, syn och hörsel. Därför säkerställs alltid att träffarna kan ske på ett tryggt och säkert sätt, som minimera till exempel risker för fallolyckor.

DET LILLA GÖR STOR SKILLNAD

Fika kan tyckas vara en enkel sak, men när den sker i sällskap av nya bekantskaper och i en varm, inbjudande miljö, händer något stort. Hela 8 av 10 äldre som deltar säger att de känner sig mindre ensamma. Många berättar att träffarna ger dem glädje, trygghet och något att se fram emot.

Äldrekontakt finns på över 50 orter i Sverige och hjälper varje månad omkring 1000 äldre att träffas. Det är möjligt tack vare över 1500 engagerade volontärer. I Uppsala finns det just nu fyra fikagrupper med 30 äldre och 50 volontärer.

Varje år ställer Äldrekontakt frågan till de äldre hur de upplever verksamheten och fikaträffarna och svaren är glädjande.

- 95% säger att fikaträffarna ger dem något att se fram emot.
- 91% säger att fikaträffarna gör skillnad i deras liv.
- 88% säger att träffarna är bra för deras välmående.
- 85% känner sig mindre ensamma sedan de började delta på träffarna!

TRYGGHET I VARJE MÖTE

Äldrekontkat är noga med att varje träff ska vara trygg och säker. Volontärerna intervjuas och kontrolleras innan de får sitt uppdrag, och alla visar utdrag ur belastningsregistret. På detta sätt kan det säkerställas att de äldre får den omtanke och respekt de förtjänar.

Forskning indikerar att regelbunden social samvaro är en avgörande faktor för att kunna bryta ensamhet med bestående effekt. Därför har Äldrekontakt en policy som innebär att de planerade träffarna aldrig ställs in. Gästerna ska helt enkelt kunna lita på att träffen blir av även om fikavärden plötsligt blir sjuk. Då är det tur att det finns ett stort gäng av volontärer som är redo att ställa upp.



Läs mer om äldrekontakt på:
www.aldrekontakt.se
 Mail: info@aldrekontakt.se
 Telefon: 076-052 68 00
 Telefontid: Vardagar 13.00-15.00



FOTOGRAF: ALICIA HANZE

Är du över 75 år gammal och längtar efter gemenskap? Som gäst hos Äldrekontakt får du en söndag i månaden träffa ett fikagång i ditt närområde. Det är helt kostnadsfritt att delta.

Vill du vara med?

FIKAGÄST

Är du över 75 år och lever ensam men längtar efter att umgås med jämnåriga? Då kan Äldrekontakt vara något för dig. Föreningen finns bland annat i Uppsala, och nya gäster är alltid välkomna. Allt du behöver göra är att anmäla ditt intresse så tar Äldrekontakt kontakt med dig. Från att du anmäler dig tar det cirka två veckor innan du får svar på om det finns plats i en fikagrupp. Du får svar även om det inte finns plats, men du kan då få stå en stund på väntelista.

VOLONTÄR

Kanske vill du bli volontär? Du kan bli fikavärd, chaufför eller gruppleddare – det finns något som passar alla. Oavsett uppdrag är du med och skapar något som verkligen betyder något.

Har du ett arbete där du möter äldre kan du hjälpa de som sitter ensamma genom att tipsa om Äldrekontakt och uppmuntra till att våga ta kontakt och anmäla sig till träffarna.

GE EN GÅVA

Bidrag och gåvor är det som gör det möjligt för Äldrekontakt att etablera nya fikagrupper och fortsätta arbetet för att säkerställa att fulltaliga grupper träffas varje månad, året om, på ett tryggt sätt. Hela verksamheten bygger på ideellt arbete, bidrag och gåvor.

Äldrekontakt är en partipolitisk och religiöst obunden ideell förening som verkar för att förebygga och bryta ofrivillig ensamhet hos Sveriges allra äldsta. De är en godkänd 90-kontoinnehavare och föreningens redovisning granskas årligen av både auktoriserad revisor och Svensk Insamlingskontroll. Det säkerställer att Äldrekontakts insamling sköts på ett ansvarsfullt sätt och går till ändamålet – att hjälpa äldre ur social isolering och ensamhet.

Vill du bidra till deras arbete kan du via deras hemsida skänka en gåva eller bli månadsgivare.





SNART PRATAR VÅRA HUS

Tekniken utvecklas konstant och så även våra hus. Därför arbetar vi med att göra våra fastigheter smartare. Vårt främsta mål med smarta fastigheter är att optimera användningen av våra resurser och minska vårt klimatavtryck, samtidigt som vi skapar trivsamma hem.

Enkelt beskrivet handlar det om att vi vill få våra hus att prata med oss, berätta hur de mår och förhindra/förbättra saker utan att vi manuellt lägger oss i.

Genom sensorer i fastigheten kan vi få in olika data, så som inomhustemperatur och

energiåtgång. Den nya tekniken gör att vi kan upptäcka problem tidigare, som till exempel när värmen inte fungerar. Vi kommer också att kunna övervaka energiförbrukningen mer effektivt.

För att få den nya tekniken att fungera behöver vi installera värmesensorer i varje bostad och ny teknik i våra undercentraler. Till sommaren har vi hunnit klart med installationen i 40 undercentraler och det återstår nu 150 stycken. Många hyresgäster har redan fått en värmesensor i hallen. Ni som inte hunnit få det kommer få mer information när arbetet närmar sig.

ÖVERFULLA SOPKÄRL UNDER VÅREN

Under våren tog kommunen och Uppsala Vatten över insamlingen av det hushållsna avfall som tidigare hämtades av Ragnsells. Uppsala Vatten hade i sin tur en ny underleverantör och det har lett till strul med tömningen av sopor. Under våren gick det därför att se överfulla sopkärl, både hos oss och hos andra fastighetsägare i hela Uppsala. Det har drabbat både er hyresgäster och vår personal negativt. Vi har haft tät kontakt med Uppsala Vatten och påpekat problemet och de jobbar hårt för att lösa det. Idag fungerar det bra på det flesta håll, men vissa problem kvarstår. Vi kommer fortsätta göra allt vi kan för att det ska fungera bättre framöver. Vi beklagar allt strul som detta har medfört.



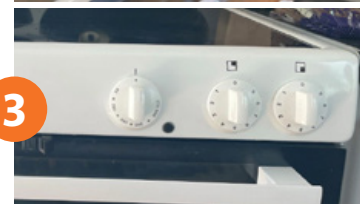
1



2



3



VI LAGAR ALLTID I FÖRSTA HAND

En spis utan markeringar kan vara både svår att använda och potentiellt farlig. Genom åren kan nitiskt skrubbande få dessa markeringar att försvinna. En lösning när de försvunnit är att byta hela spishällen trots att spisen fungerar bra i övrigt. Det tycker vi är väldigt onödigt. De som jobbar med spisar hos oss började leta efter en annan lösning. Efter lite experimenterande hade de hittat en smartare lösning, som dessutom sparar pengar och är bättre för miljön.

Men hjälp av en egengjord mall kan vi nu i stället värma på nya märkningar där de saknas. De nya märkningarna håller för städning och är lätta att sätta dit igen ifall det skulle behövas.

Blommor och blad

Två dagar om året hjälper all personal på Uppsalahem till i skötseln. Då hittar du både chefer och kontorspersonal skrubbande i trapphus eller grävandes i rabatter. Förra hösten fokuserade vi på att plantera vårlökar. Flera tusen vårlökar sattes ut i olika områden och nu i våras kunde vi se vackra tulpaner resa sig i gräsmattor och rabatter. Det fina med lökar är att när de väl är satta kommer de lysa med sin närvaro många år framöver. Tillsammans är det enklare, och roligare, att göra det där lilla extra.



REN VENTILATION GER BÄTTRE INOMHUSLUFT

Det är viktigt att ha bra luft i sin bostad och därför finns ett myndighetskrav på obligatorisk ventilationskontroll. Den kontrollen utförs med jämna mellanrum och säkerställer att bostaden har tillräckligt bra luftflöde för att skapa en god inomhusmiljö.

Inför kontrollen genomför vi rengöring av ventilationskanalerna i fastigheterna. Rengöringen utförs både utifrån och inifrån lägenheterna. Entreprenören som utför rengöringsarbetet åt oss meddelar i god tid innan de kommer.

Som hyresgäst har du också ett ansvar att hålla efter och rengöra ventilationsdonen. De kan sitta i taket, på väggen eller vid fönstren. Över tid samlas det damm i öppningen av donen vilket påverkar luftflödena i bostaden negativt. Genom att dammsuga rent och torka av donen med en trasa underlättar du för luften att passera vilket skapar bättre inomhusluft. Som hyresgäst ska man även rengöra fettfiltret i köksfläkten. Det enklaste sättet är att plocka ner filtret och köra det i diskmaskinen. Har du ingen diskmaskin går det utmärkt att diska det i varmt vatten med diskmedel.



ELCYKELNS BATTERI KAN ORSAKA BRAND

Det är fler och fler som använder elcykel. Det medför samtidigt att många laddar sina elcykelbatterier hemma – men det är inte helt ofarligt. Gör man fel eller om batteriet eller utrustningen som man laddar batteriet med är skadad kan det till och med leda till brand.

Ett vanligt ställe att ladda batterierna på är i hallen men eftersom hallen är en utrymningsväg ska man aldrig ladda sitt elcykelbatteri där. Du ska inte heller ladda batteriet när du sover eller om du inte är hemma.

När en brand väl startar kan det gå snabbt så var noga med att alltid finnas i närheten när du laddar. Andra tips är att bara använda laddare som är CE-märkta. Det finns många billiga laddare på marknaden som inte är certifierade vilket kan påverka batteriet på fel sätt. Ha även gärna en brandsläckare och brandfilt hemma så att du snabbt kan släcka branden om den skulle uppstå. Skulle olyckan vara framme så dra först ut kontakten innan du släcker branden, på så sätt blir inte apparaten strömförande. Du kan släcka med brandfilt, vatten eller brandsläckare.

90

RENOVERINGAR PÅ GÅNG

Uppsalahem har just nu all-time-high när det kommer till renoveringar. Aldrig tidigare har vi haft så många renoveringsprojekt på gång – hela 90 stycken. De kommande tio åren planerar vi att rusta upp nästan 6 000 lägenheter byggda under 60- och 70-talet. Samtidigt som vi har flera mindre renoveringsprojekt som pågår.

Vi renoverar för att ta hand om våra hus – och er hyresgäster. Många av våra fastigheter börjar bli över 60 år gamla, och det är dags att byta ut saker i husen som stammar för vatten och avlopp. Men alla hus, både yngre och äldre, behöver renoveras i olika omfattning – från mindre åtgärder till mellanstora och stora helhetsrenoveringar. Det är allt från måleri, tak, fönster, balkonger och ventilation. Det är en viktig del av vårt ansvar som fastighetsägare för att du som hyresgäst ska få trygga och trivsamma hem som ska hålla i många år framöver.

Här får du veta mer om de vanligaste typerna av renoveringar vi arbetar med och hur de kan påverka dig som hyresgäst.

Skulle vi behöva renovera något där du bor får du alltid information om vad som ska hända innan.

Under 2025 kommer vi att arbeta med 90 olika renoveringar, stora som små. På kartan kan du se några av de som pågår just nu.

BADRUM

När vi renoverar badrum byter vi ut tätskikt, golv, väggar och inredning. Kan vi återbruka till exempel ditt handfat så gör vi det. Badrumsrenoveringar gör vi för att undvika dolda fukt- och vattenskador. Du kan inte använda ditt badrum när arbetet pågår. Men vi ser till att du får tillgång till tillfälliga toaletter och duschar i närheten. Renoveringen tar 4–8 veckor per hus och innebär vissa störande ljud. Men när vi är klara har du fått ett nytt badrum som kommer hålla många år framöver.

HISS

När hissar renoveras kan det innebära att vi byter ut hela hissen eller delar av den. Under renoveringen kan du oftast inte använda hissen, vilket kan vara jobbigt, särskilt för dig som har svårt att gå. Vi informerar i god tid så att du kan planera för att vara utan hiss under arbetet. En renoverad hiss minskar risken för oväntade hissstopp.

STAMBYTE

När ditt hus är 60–70 år gammalt behöver vatten- och avloppsrör bytas ut. Förutom återkommande stopp i avlopp finns risk att rören spricker och orsakar vattenskador eller vattenläckage. Renoveringen är omfattande och tar flera veckor eftersom rören finns i väggar och golv. Det påverkar även ditt badrum och kök.

FÖNSTER

I vissa lägenheter byter vi ut fönstren helt, ett arbete som tar ungefär 1–2 dagar. Där det går renoverar vi fönstren, vilket tar några veckor eftersom fönsterbågarna tas ut och skickas till en verkstad. Under tiden sätts tillfälliga fönsterskydd, så kallade "paraplyer", upp. Du behöver flytta undan saker från fönster och balkong så att vi kan jobba utan några hinder. Fönsterrenovering görs för att spara energi och förbättra din inomhusmiljö.

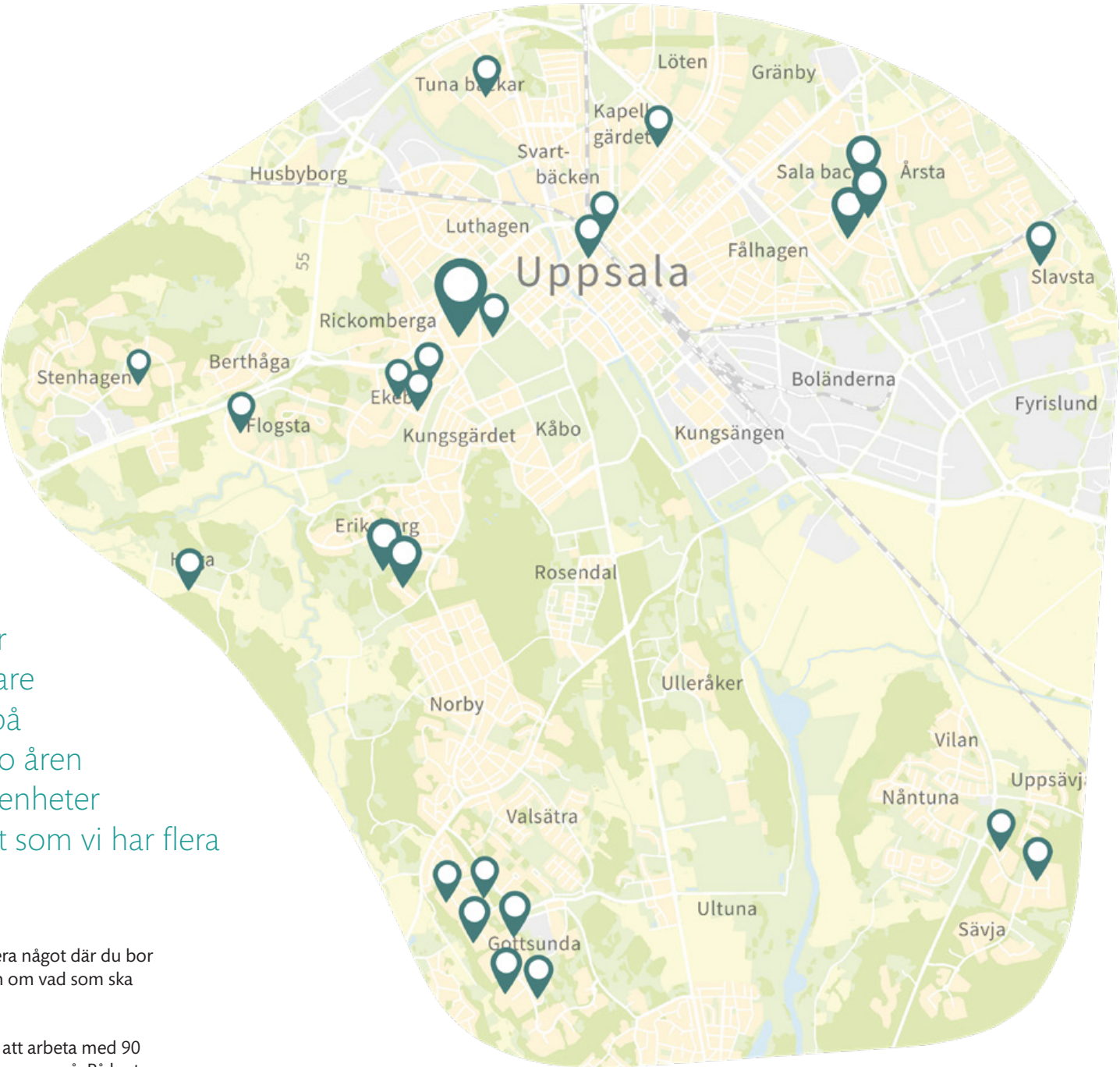


EL I ÄLDRE HUS

När elinstallationer blir gamla byter vi ut elcentral, kablar, uttag och strömbrytare. Arbetet innebär att du måste flytta dina möbler så att vi kommer åt alla eluttag. Elrenoveringen görs enligt ny EU-standard för att anpassa din bostad utifrån hur vi använder el idag. Arbetet tar ungefär en dag per lägenhet. Under tiden arbetet pågår i huset kommer det att vara elavstängningar på dagtid till dess att hela ditt trapphus är färdigt.

ÖVRIGA RENOVERINGAR

På flera platser runt om hos Uppsalahem pågår olika renoveringar av ventilation, balkongplattor, tak, trappor, fasader och kulvertar. Det kan innebära byggställningar, byggbaracker och att vi behöver gräva upp gårdar. Ibland tas även träd bort för att kunna genomföra arbetet, då planterar vi nya träd eller buskar när arbetet är klart. Under den varma delen av året utför vi mycket måleriarbete i våra områden.





Varmt UTE = Varmt INNE

Under sommaren kan vi ibland drabbas av tillfälliga värmeböljor och det kan då bli extra varmt i din bostad. Enligt Folkhälsomyndighetens allmänna råd kan man under sommaren behöva acceptera upp till 26 grader inomhus vid normalt sommarväder, och vid tillfälliga värmeböljor upp till 28 grader. Är väderförhållandena extrema gäller inte Folkhälsomyndighetens allmänna råd för rekommenderade temperaturer.

Skulle det trots normal sommartemperatur utomhus vara högre inomhustemperatur än rekommenderat under en längre

period kan du höra av dig till oss. Mät då temperaturen mitt på en innervägg som inte ligger i solen innan du hör av dig så vi vet vilken temperatur det brukar vara i din lägenhet.

Dra gärna för gardiner och persienner mitt på dagen när solen ligger på och vädra med korsdrag när kvällen kommer. En ljusare gardin är bättre på att avskärma solens strålar än en mörkare.

FRÅGOR & SVAR

Varje sommar får vi in återkommande frågor och funderingar kring vad man får och inte får göra i och runt sin bostad. Här får du svar på några av våra vanligaste frågor.



Var får jag grilla?

Vi har flera ytor för grillning som alla är välkomna att använda. Finns inte en allmän grillyta där du bor kan du använda en öppen plats på gården eller din uteplats om du har en sådan för att ställa upp din grill. Det viktiga är att använda säker utrustning samt grilla på säkert avstånd från det som kan fatta eld. På våra balkonger är det bara tillåtet att grilla med elgrill och där behöver du ha lite extra koll så inte matos och grillrök stör grannarna.

När du grillar behöver du även ha med något som kan släcka branden om olyckan är framme. Ta därför med lock till grillen och en hink med vatten eller en brandfilt.

När det är som torrast och varmast råder det ofta eldningsförbud. Även om det inte alltid innefattar grillning kan en gnista i torrt gräs vara förödande så grilla helst inte när det är som torrast i naturen.

Måste jag stå ut med grannens alla högljudda sommarfester?

Under sommaren kommer människor ut från sina hem och ljudnivån kan stiga när folk börjar använda uteplatser, balkonger och lekplatser. Till en viss gräns får man acceptera det men i ditt fall låter det kanske som att det är mer än vardagsljud. Det är aldrig okej att störa sina grannar och är det återkommande så finns det två saker du kan göra.

1. Börja med att prata med din granne om att det låter mycket. Kanske har grannen inte tänkt på att de stör.
2. Skulle din granne inte lyssna på dig och fortsätta störa kan du alltid ringa störningsjouren på kvällstid. Håller störningsjouren med om att det är en störning och det händer flera gånger kan din granne att få en varning.

Får jag sätta upp ett partytält/pergola på min uteplats?

Tält och paviljonger kan få sättas upp tillfälligt på den egna uteplatsen under sommaren för olika fester och event. Tyget på tältet ska vara helt och välvärdat. Har man ett partytält ståendes länge kan det räknas som en varaktig byggnad och det kan då behövas bygglov. Planerar du att tillfälligt sätta upp ett partytält får du gärna höra av dig till oss först.



Vem hör jag av mig till om alla myror som kommer in i mitt kök från uteplatsen?

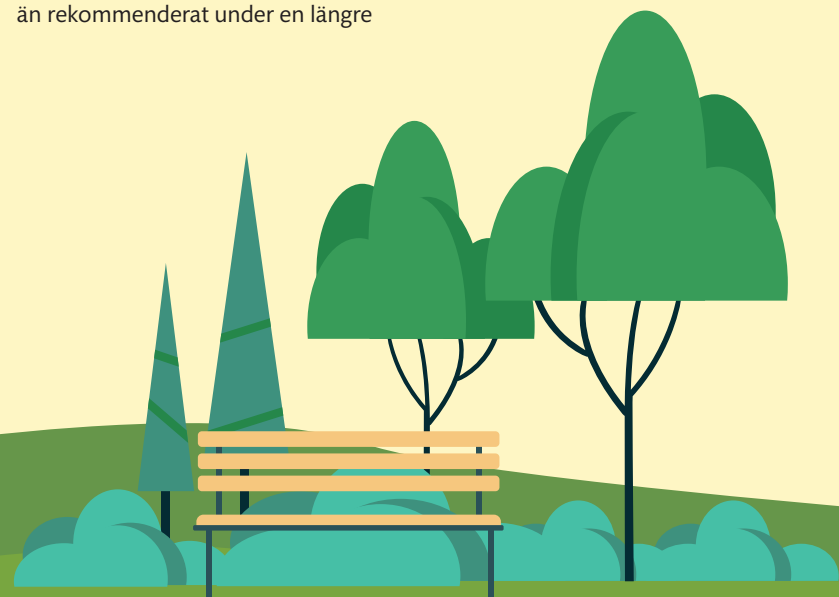
På sommaren kan alla möjliga småkryp dyka upp inne. Det första du behöver göra är att fundera om det är tillfälligt eller om de har bosatt sig hos dig. Några kryp då och då får man på sommaren räkna med men ser det ut som att det är många kryp kan du behöva kontakta Anticimex för en inspektion och sanering. Vi har avtal med dem så det är kostnadsfritt så länge du inte själv är orsaken till problemet. Kanske har det runnit ner saft bakom diskbänken som lockar myrorna? Börja med att kolla vad som lockar in krypen och ifall du kan städa bort problemet.

Skulle du ha ett stort insektsproblem är det viktigt att du gör en skadeanmälan så fort du upptäcker det. Du når Anticimex på 018-490 39 00, du kan även hitta Anticimex kontaktuppgifter på trapphustavlan i ditt trapphus.

Får jag sätta upp en liten pool eller studsatta på min uteplats?

Ibland fungerar det. En pool får aldrig stå på en allmän yta utan endast på den egna uteplatsen. Uteplatsen där den står ska dessutom vara helt inhägnad, det gäller även för uppförandet av studsattor. Studsmattorna ska då ha skyddsnät.

Har du en inhägnad uteplats får poolen vara upp till 20 cm hög. Anledningen till dessa regler är för att det lätt sker olyckor med barn och djur i obevakade pooler och studsattor. Den som ställer ut poolen eller studsattan har ansvaret om det händer något och vi rekommenderar därför att man tar in poolen när man inte kan vara där och övervaka den.





SOMMAR, SOL OCH SOMMARLÄGER

Varje år stöttar vi projekt för barn och unga och vi bjuder därför barn som bor hos Uppsalahem på gratis sommarläger. Flera läger är nu fullbokade men det kan fortfarande finnas någon plats kvar. Vi har även Mötesplatserna Gottsunda & Bäcklösa öppna hela sommaren och där finns det alltid plats för en till. Vi hoppas alla får ett riktigt roligt sommarlov!

Läs mer på www.upsalahem.se/sommarskolor.



UPPSALAHEM