

våra

Kvarter

Hyresgästinformation och inspiration från Väsbyhem. Nr 1, mars 2024

Marie får uteplatsen
att grönska

Tips för härlig
granngemenskap

Tips hur du undviker
skadedjur

Väsbyhemprofilen

**Benjamin skapar
trivsel och delaktighet**

SMÅTT & GOTT | HÅLLBARHET | PÅ GÅNG | FINN FEM FEL |

 **VÄSBYHEM**
En värd för alla

Vi ser fram mot ett spännande år

Vilken start vi har fått på 2024! Året rivstartade på bästa sätt med att Väsbyhem blev nominerade till Kundkristallen i kategorin Högsta serviceindex. Kundkristallen delas årligen ut av AktivBo till de fastighetsbolag som av sina hyresgäster utses till Sveriges bästa hyresvärdar. Nomineringen betyder att vi har fått det allra finaste man kan få – högt betyg från dig som bor hos oss. Stort tack för alla svar och feedback på det vi gör! Vi är otroligt stolta över att komma topp-tre bland de bästa hyresvärdarna i vår storleksklass i Sverige. Det stärker oss i arbetet med att utveckla och förbättra vår service för att du som bor hos oss ska fortsätta att trivas.

Jag vill även passa på att nämna några ord om årets hyresförhandlingar som landade i ett tvåårigt avtal, vilket känns väldigt bra eftersom det ger stabilitet. Det har varit tuffa ekonomiska tider under en tid och även om vi börjar se en inbromsning så får vi räkna med att det dröjer ännu ett tag innan det vänder. För oss gäller det att hitta en balans där vi tar ansvar för bolagets ekonomi långsiktigt, samtidigt som vi värnar om dig som är vår hyresgäst.

Bostadsbyggandet i landet har bromsat in kraftigt och många bolag har dragit i handbromsen trots att nya bostäder behövs. Därför känns det bra att vi fortsätter att bidra med nya bostäder i kommunen. Inte minst nu när hyresrätten som boendeform har blivit ännu mer attraktiv. Under januari hölls ett första spadtag för Hasselnöten med 63 hyresrätter. I Eds Allé pågår byggnationen av 158 hyreslägenheter för fullt och i de centrala delarna byggs just nu Väsby Trädgård som är ett projekt vi har i samarbete med BRABO.

Just nu njuter vi av den första vårsolen, men tiden går fort och sommaren är snart här. Vår ambition är att erbjuda så många ungdomar som möjligt ett sommarjobb. Vi ser fram emot att ännu en gång få välkomna cirka 80 sommarungdomar till några veckors arbete i våra bostadsområden, med aktiviteter i Järnvägsparken, som kolloledare eller på vårt kontor.

Har du sagt hej till Benjamin? Om du besöker någon av Väsbyhems boendialoger eller andra trivselaktiviteter kanske du träffar Benjamin som arbetar som trivselsamordnare på Väsbyhem. På sidan 9 i tidningen kan du läsa mer om Benjamin och hur hans arbete med trivsel och trygghet bjöd på en jubileumslunch med kungaparet.

Till sist vill jag önska dig en riktigt skön vår!



Amra Barlov Lindqvist

VÄSBYHEM *En värd för alla*

AB Väsbyhem är ett av Stor-Stockholms ledande fastighetsbolag. Vi äger och förvaltar 4 899 lägenheter och ca 38 481 m² lokaler.

Huvudkontor

AB Väsbyhem
Centralvägen 1, Box 125
194 22 Upplands Väsby

Telefon 08-590 980 00
www.vasbyhem.se
post@vasbyhem.se

Väsbyhems öppettider

Mån–ons 8.00–15.30
Torsdag 13.00–19.00
Fredag 8.00–12.00

Jour: Akuta ärenden efter kontorstid
Telefon 08-590 336 00

Våra Kvarter

Adress:

Våra Kvarter, AB Väsbyhem
Box 125, 194 22 Upplands Väsby

Ansvarig utgivare:

Caroline Sjölund

Grafisk form & produktion: Edisen

Tryck: Åtta45

Redaktion: Johan Falk,
Catrine Westerberg, Caroline Sjölund,
Josefine Liljevik och Anna Sjöblom.

Upplaga: Våra Kvarter utkommer med
fyra nummer per år.

För tips och åsikter om tidningen maila till
marknad@vasbyhem.se

Våra Kvarter

Nr 1, mars 2024



I Benjamin Jolsens uppdrag ingår att skapa trivsel i Väsbyhems bostadsområden.

9 VÄSBYHEMSPROFILEN

Benjamin Jolsen är en välkänd profil i Väsbyhems bostadsområden. Han knyter kontakter med lokala föreningar och skapar trivselaktiviteter för såväl yngre som äldre.

10 TRIVSEL & TRYGGHET

Många vill lära känna sina grannar bättre. Det kan ge både möjlighet till småprat men kanske också en hjälpande hand. Så här går du till väga!

12 HÅLLBARHET

Genom att till exempel sätta upp solceller på taken, erbjuda laddmöjligheter och driva energibesparingsprojekt bidrar Väsbyhem till att du som bor hos oss kan leva mer hållbart.

14 TEMA: SKADEDJUR

De flesta småkryp är ofarliga och försvinner om du städar ordentligt. Andra, som vägglöss och kackerlackor, kräver att din bostad saneras av ett proffs

17 PÅ GÅNG

Om två år kommer den första etappen av Hasselnöten stå klar med två flerfamiljshus med 63 lägenheter, som ligger nära både skog, bad och centrum.

4 SMÅTT & GOTT

Senaste nytt från Väsbyhem.

6 PORTRÄTTET

Marie Larsson har skapat en grönskande oas vid sin uteplats i Prästgårdsmarken och vill att även andra ska få njuta av den.

” Jag vill verkligen att människor som bor här eller går förbi ska få njuta av grönskan.” Sid 6





Snart dags att Hitta ut

Hitta ut är en gratis friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta (på papper eller i appen) ska hitta kontroller som är placerade i olika delar av Väsby. Kartan delas ut till dig som bor hos oss under slutet av april – så håll utkik i brevlådan!



Sommar i parken

Vi kommer att likt tidigare år arrangera aktiviteter i Järnvägsparken i centrala Väsby vid ån. Här kommer du kunna delta på musikquiz, pysselaktiviteter eller femkamp. Kom förbi under veckorna 25-30 (17/6-25/6).

Visste du att?

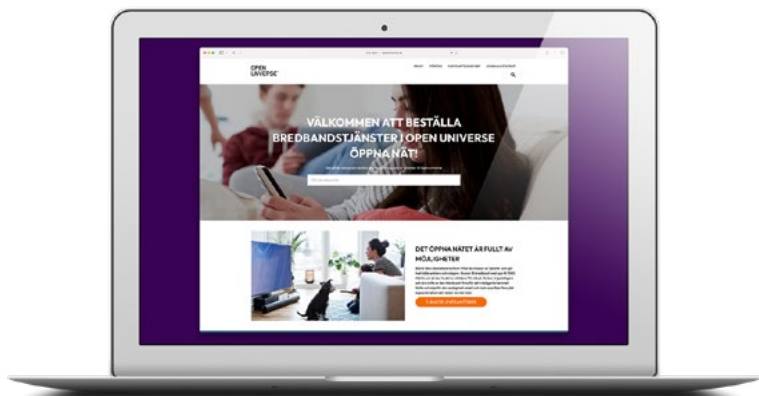


Under 2023 producerade Väsbyhems solceller 263 000 kWh el. Det motsvarar cirka 17 villors årsförbrukning.



Ett säkert vårtecken är sandsopningen

Passa gärna på att sopa ut vinterns grus och sand från din parkeringsplats eller garage till de gemensamma ytorna så tas det med i sandupptagningen. Sandsopning görs så snart vädret tillåter och senast den sista april ska allt vara klart.



Gratis internetjänst 0,5 Mbit/s genom Open Universe

Vill du bara kunna mejla, söka information och betala räkningar via internetbanken och liknande? Då finns möjligheten att använda en kostnadsfri internetjänst om 0,5 Mbit/s som erbjuds av vissa tjänsteleverantörer hos Open Universe.

Gå in på www.openuniverse.se/oppetnat, sök fram din adress och lägenhet och gå vidare till Tjänsteportalen och filtrera på Lägre hastigheter. Då ser du vilka av Open Universes tjänsteleverantörer som erbjuder hastigheten 0,5 Mbit/s.

Om du redan har ett avtal behöver du först avsluta detta innan du kan teckna avtal om den kostnadsfria internetjänsten.



Gör så här för att lägga vasbyhem.se på hemskärmen på din mobil eller surfplatta

Om du använder Android hittar du knappen "Installera app" under Min profil på Mina sidor. Om du har Iphone/Ipad surfar du till vasbyhem.se och klickar på symbolen som ser ut som en ruta med en pil som pekar uppåt och väljer "Lägg till på hemskärmen".



Save the date!

Hållbarhetsdag i Järnvägsparken 23 maj.
Tema återbruk. Mer information kommer.



Följ oss på Instagram

På vår Instagram [@vasbyhem](https://www.instagram.com/vasbyhem) berättar vi om aktiviteter i våra områden och mycket annat!

En grönskande oas till glädje för många



Marie Larsson

Gör: Projektledare inom textilproduktion.

Bor: Prästgårdsvägen 20.

Ålder: 63 år.

Familj: Sonen Viktor, en trädgårdsintresserad särbo samt en flicka från ett annat land som har bott hos familjen i några år.

Intressen: Trädgård, bakning och matlagning samt barn och unga och deras mående. Har varit kontaktfamilj i 23 år.

Favoritplats: Att stå längst ut på berget vid Runsa fornborg och titta ut över Mälaren.

För 23 år sedan började Marie Larsson att odla på sin uteplats i Prästgårdsmarken. I dag sträcker sig trädgården över 300 kvadratmeter och har blivit en plats där både Marie och hennes grannar kan njuta av grönskan.

Text: JACQUELINE FAHLANDER **Foto:** GUSTAV GRÄLL

Den som tar sig till Prästgårdsvägen från baksidan, där Väsbyhems fyravåningshus ligger i en U-formation kring en innergård, kan inte undgå att se den stora grönskande trädgården som Marie Larsson har skapat. Just nu är den klädd i vinterskrud men sommartid

blommar bland annat dahlior, rhododendron och ormbunkar i rabatterna, kryddlandet doftar av salvia, mynta och timjan och på bärbuskarna hänger solmogna bär. Vägen in i trädgården går genom en portal och i ena hörnet står några trädgårdsstolar och en

skylt som säger "Sitt gärna ner en stund och njut".

– Jag vill verkligen att människor som bor här eller går förbi ska få njuta av grönskan, säger Marie, som har bott på Prästgårdsvägen sedan husen byggdes 1983.



Intresset för trädgårdsarbete väcktes när Marie blev mamma och kontaktfamilj. I dag växer allt från dahlior och rhododendron till örter och bärbuskar på hennes uteplats.

” Jag vill verkligen att människor som bor här eller går förbi ska få njuta av grönskan.”

Första året satte hon upp ett plank mot gångvägen utanför för att kunna sitta på uteplatsen och dricka sitt morgonte i lugn och ro. Nästa projekt blev en rabatt med dahlior och successivt har trädgården växt sig större.

– Intresset för trädgårdsarbete väcktes när jag blev mamma och kontaktfamilj, och började tillbringa alltmer tid hemma. Min morfar var väldigt road av trädgårdsarbete och som barn var jag med honom i trädgården, kanske såddes det några frön där.

Marie är uppvuxen i Fristad utanför Borås men flyttade som 19-åring till New York. När hon återvände till Sverige slog hon sig ner hos sin pappa i Rotebro. Flyttlasset gick därefter till Prästgårdsallén. Och när husen på Prästgårdsvägen var inflyttningsklara något år senare fick Marie en tvåa via bostadskön.

– När min bror, som bodde i en trea på bottenplan, köpte hus lyckades jag byta till mig hans lägenhet, och här har jag bott sedan dess. Visst tänker jag ibland att jag skulle köpa en bostadsrätt men jag har svårt att se var man skulle kunna få lika fin livskvalitet som här i Prästgårdsmarken, med sina stora grönområden och härliga grannar. Väsbyhem är dessutom en fantastisk hyresvärd. Alla trädgårdsidéer har jag stämt av med



dem. Om de har gillat mina idéer har jag fått fria händer att skapa.

Nästan allt material som Marie använder är återbrukat. En av rabatterna omgärdas till exempel av telefonstolpar som har kapats på längden. Portalen in till trädgården har hon byggt av armeringsjärn.

– Det enda projektet som inte blev så lyckat var när jag anlade en liten damm. Det blev väldigt många mygg runt dammen så jag blev tvungen att ta bort den. Och det första äppelträdet jag planterade ryckte någon upp, så jag fick köpa ett nytt men den här gången satte jag stenar runt om. →





Efter en intensiv arbetsdag tycker Marie att det är rena meditationen att gå ut i trädgården.

→ Under åren har det blivit många vändor till Ulriksdals handelsträdgård.

– Personalen är väldigt kunnig och min kunskap om växter och odling har ökat i takt med att trädgården har växt.

Marie är inte den enda som är engagerad i att göra bostadsområdet trivsammare. Tillsammans med grannarna har hon bland annat anlagt en boulebana, byggt en pergola på innergården där det nu växer klätterrosor,

Att vara kontaktfamilj

Som kontaktfamilj tar du emot ett barn i ditt hem någon eller några dagar i månaden, i syfte att vara ett extra stöd. Det kan handla om att barnet behöver ett personligt stöd, trygghet eller behöver komma till en ny miljö, men även om att föräldrarna kan behöva hjälp för att ta sitt föräldraansvar. I sådana situationer kan kommunens socialtjänst utse en kontaktfamilj.

Källa: Socialstyrelsen

och av ett gammalt cykeldäck har Marie tillverkat en takkrona. En av grannarna har snickrat utemöbler som gör att många kan sitta tillsammans och fika.

– På juldagen samlades vi grannar runt en brasa och drack glögg. Det finns många som är ensamma och då känns det väldigt fint att bjuda in till gemenskap. Under sommarhalvåret bjuder jag ofta in äldre att slå sig ner under mitt äppelträd och njuta av grönskan.

Under alla år som Marie har bott på Prästgårdsvägen har hon varit kontaktfamilj till barn i behov av vuxenstöd.

– De har fått vara med mig här i trädgården. Vi har vattnat blommor, haft picknick och plockat bär. Det är en riktigt fin miljö för barn.

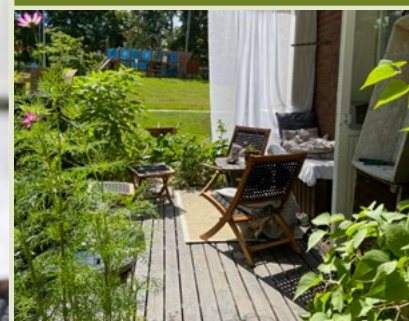
Samtidigt har Marie arbetat heltid som projektledare inom textilproduktion.

– Många kanske tror att man måste ha en massa tid över för att kunna vara kontaktfamilj men så är det inte. Det viktigaste är att du har förmågan att lyssna och kan ge barnen en lugn och trygg plats. Jag firade till exempel nyligen jul med Charbel och hans mamma. Han kom till mig som 6-åring och nu är han 24 år. Under årens lopp har jag

Så får du en grönare uteplats

Marie serverar sina bästa tips:

1. Låt dig drömma, planera för njutning.
2. Förankra med din hyresvärd om det berör en allmänning.
3. Involvera grannar och bjud in till möten och diskussion.
4. Dela plantor och fröer.



varit kontaktfamilj till ett femtontal barn och jag kan intyga att det är ett givande uppdrag.

Intresset för barn och ungas mående har gjort att Marie även har engagerat sig i lokalpolitiken och hon sitter numera som ersättare i kommunens socialnämnd.

– Min förhoppning är att kunna engagera mig mer när jag går i pension om några år.

Men fram till dess fortsätter hon att varva internationella förhandlingar med textilleverantörer med att rensa i rabatter och klippa buskar.

– Efter en intensiv arbetsdag är det rena meditationen att gå ut i trädgården. ■

Benjamin jobbar för bättre trivsel

Ena stunden kan Benjamin Jolsen stå på en innergård och prata med hyresgäster om trygghet, för att i nästa diskutera basketkorgar med ungdomar eller planera event tillsammans med marknadsavdelningen. Möt en driven relationsskapare som blivit inbjuden till lunch med kungen. **Text:** JACQUELINE FAHLANDER **Foto:** GUSTAV GRÄLL

Åtta dagar efter att Benjamin Jolsen hade tagit studenten fick han sitt första jobb i Väsbyhems kundcenter. I dag, fyra och ett halvt år senare, har han tagit klivet vidare till rollen som Trivselsamordnare på trygghets- och säkerhetsavdelningen.

– Det är ett otroligt roligt och varierande jobb! Jag planerar till exempel våra boendediologer och trivselaktiviteter, och har mycket kontakt med både föreningslivet och kommunen.

I Benjamins uppdrag ingår att skapa trivsel i Väsbyhems bostadsområden. Det kan till exempel handla om att arrangera boule och musikuppträdanden i Järnvägsparken eller kolloveckor för hyresgästernas barn.

– Det är inte alla barn som har möjlighet att åka till ett lantställe eller utomlands under sommarlovet. Vår ambition är att ge barnen en fullspäckad kollovecka som förhoppningsvis ger nya vänner och minnen för livet.



Benjamin Jolsen

Gör: Trivselsamordnare.

Bor: Vallentuna.

Ålder: 23 år.

Intressen: Idrott i alla dess former och att umgås med vänner.

Väsbyhem har mycket samarbete med det lokala föreningslivet och stort fokus på att ge barn och unga en meningsfull fritid och på så sätt förebygga häng – och på sikt också kriminalitet.

– I somras drog vi återigen i gång en mängd aktiviteter för att sysselsätta ungdomar och skapa mer vuxennärvaro i våra bostadsområden. Bland annat ordnade vi basketkvällar, föreningsvandringar och parkour. Aktiviteterna var uppskattade av både barn och vuxna. Till exempel hörde jag på omvägar att några föräldrar hade sagt att det var den bästa sommaren någonsin – deras barn hade kommit hem glada varje dag.

För att ge unga större inflytande över sin boendemiljö har Väsbyhem nyligen startat upp ett ungdomsråd.

– Vi kommer att ha regelbundna möten med ungdomar som bor i våra fastigheter och prata om hur boendemiljön kan förbättras. Ska vi måla fasaderna, sätta upp basketkorgar eller kanske ordna fler aktiviteter i området?

I juni bjöd landshövdingen Anna Kinberg Batra in Benjamin och andra unga ledare från Stockholms län till en lunch tillsammans med kungaparet i Tessinska palatset.

– Det var väldigt formellt förstas men samtidigt roligt att få träffa personer från olika sektorer av samhället. Lunchen bjöd på många spännande samtal! ■



Livsviktigt med goda grannar

16 procent av alla svenskar vet inte förnamnet på någon av sina grannar. Samtidigt lider många i Sverige av ensamhet. Så här skapar du goda relationer med dina grannar.

Text: ALBIN BOMAN

Ungefär 40 procent av Sveriges hushåll består av bara en person och var sjunde svensk uppger att hen saknar en nära vän. Svenskarna tycks vara ett ensamt folk, och faktum är att ofrivillig ensamhet är farligt. Enligt forskning är det lika stor risk att dö i förtid av ensamhet som av rökning. Men genom fler

meningsfulla relationer skulle vi må bättre, och varför inte börja nära oss själva, hos våra grannar. Detta tar Lina Zakrisson, samhällsplanerare och nationalekonom, fasta vid i sin bok *Grannskapsrevolutionen*, där hon lyfter fram den outnyttjade potentialen som finns i våra bostadsområden. Du behöver inte

bli bästa vän med dina grannar, men Lina Zakrisson menar att det finns mycket att hämta i grannskapet. Goda relationer skapar nämligen trygghet. Du har människor som du litar på i din direkta närhet.

Vi människor är sociala varelser som behöver ha andra runt omkring oss och hos våra grannar kan vi finna samhörighet. Vi delar kvarter, område eller stadsdel och har därför en hel del gemensamt redan från början. I och med att vi bor på ungefär samma plats befinner vi oss också ofta nära varandra – det finns en medmänniska vägg i vägg, som du kanske till och med har något gemensamt



Lina Zakrisson

Lina Zakrisson är utbildad samhällsplanerare och nationalekonom vid Stockholms universitet. År 2019 startade hon företaget Ensamhetsrevolutionen vars syfte är att lyfta frågan om hur mycket ensamhet skadar, hur viktig gemenskap är för att vi ska kunna leva ett gott liv och hur vi kan samverka mer i husen som vi bor i. Det var i det arbetet som hon förstod att detta borde bli en bok.

med. Dessutom kan du och dina grannar ha nytta av varandra, om inte annat bara så enkelt som att du lånar ut din bormaskin

eller får några skopor kaffe om du har glömt att köpa.

Hur bygger man då upp goda relationer med sina grannar? Det kan vara så enkelt som att du söker ögonkontakt med en granne när ni ses, ler och säger hej. Därefter kan du börja småprata, låna saker (även i onödan, allt för relationsbyggandets skull), dela med dig av tips eller ge en komplimang. Efter ett tag kanske du känner dig trygg nog till att ta steget och bjuda in grannen på en kopp kaffe eller varför inte en middag.

Men man kan ju inte älska alla. Det finns grannar som vi irriterar oss på eller som vi av någon anledning helt enkelt inte tycker om. Hur gör vi med dem? För det första, menar Lina Zakrisson, behöver vi inte bli bästa vänner med våra grannar. Det räcker gott att säga hej i trapphuset. Men vi bör också försöka att inte störa oss på varandra i onödan. Det är okej om det skaver lite i grannskapet, det kan det göra överallt, även i resten av samhället. Fokusera i stället på de meningsfulla relationerna, de som kan få oss att må bättre, som kan rädda liv och som är nyckeln till mycket gott. ■

5 tips för ett härligare grannskap:

- Arrangera en bytardag där ni ses på innergården eller i gemensamhetslokalen och byter saker med varandra.
- Se över om ni kan samåka till jobb eller Ikea. Alla kanske inte ska åt samma håll, men ni utgår från samma plats och ska sedan hem till samma adress.
- Starta en grupp. Den kan handla om matlagning, odling, träning eller så enkelt som promenader.
- Ge någon en komplimang. Det är ett enkelt sätt att inleda en konversation. Fundera över vad dina grannar har för fina egenskaper – och berätta det för dem!
- Jämför dig inte med dina grannar. Du behöver inte bli avundsjuk, du kan välja att i stället inspireras av dem.



FOTO: ISTOCK



Väsbyhem storsatsar på solenergi och i dagsläget finns det solceller på taken till 13 fastigheter, bland annat Eds Allé och Åhusen.

Bidrar till en mer hållbar livsstil

Väsbyhem försöker både minska sitt eget klimatavtryck och bidra till att hyresgästerna kan leva mer hållbart, till exempel genom att det finns solceller på taken, laddmöjligheter och bra källsortering.

Text: JACQUELINE FAHLANDER Foto: VÄSBYHEM



Magnus Byberg är fastighetsingenjör inom energi på Väsbyhem.

Väsbyhem har som mål att vara en hållbar hyresvärd ur ett ekonomiskt, socialt och miljömässigt perspektiv. Ett viktigt uppdrag för såväl Väsbyhem som världens länder är att bekämpa klimatförändringarna.

– Vi följer numera upp hur mycket växthusgasutsläpp som Väsbyhem genererar och redovisar det i ett klimtbokslut. Det ger oss en tydlig bild av var i processen som utsläppen sker och hur mycket de uppgår till. Nästa steg blir att sätta upp mål för hur mycket utsläppen ska minska, säger Azarina Bäckström, hållbarhetssamordnare.

En stor mängd av världens utsläpp kommer från produktionen av el och värme. Väsbyhem har ett långsiktigt mål om att bli självförsörjande på fossilfri el och har storsatsat på solenergi. I dagsläget finns det solceller på taken till 13 fastigheter, bland annat i Eds Allé och Åhusen.

– Vi har inventerat alla tak i våra bostadsområden för att se vilka som är mest lämpliga för solceller, det handlar dels om riktningen på taket, dels om hållfastheten. När vi bygger nytt är taken redan från början anpassade för solceller. Under 2024 beräknas



Väsbyhems hållbarhetssamordnare Azarina Bäckström visar upp en uppfinning som kallas Mimbox, som filtrerar bort mikroplaster ur tvättvattnet men den analyserar också vattnet och låter det med bäst kvalitet återanvändas.

FOTO: GUSTAV GRÅLL



Snabbare och billigare laddning

Väsbyhem har sedan tidigare 23 publika laddstolpar. De har uppgraderats och har nu en laddningskapacitet på 11 kWh, vilket innebär att det går snabbare att ladda sin elbil. Alla hyresgäster får dessutom 50 procents rabatt på priset och betalar bara 3 kr/kWh.

– Du behöver inte betala någon parkeringsavgift medan du laddar, däremot krävs det p-skiva under vissa tider på dygnet. För hyresgäster är det ett prisvärt alternativ till att hyra parkeringsplats med laddbox eller att ladda på mackarna runtomkring, förklarar Jakob Aslan, verksamhetsutvecklare på Väsbyhem.

Inom kort kommer Väsbyhem öppna en ny laddhubb med tio laddstolpar vid Hagvägen 4 och antalet laddplatser kommer successivt att öka under året.

Här finns Väsbyhems laddstolpar:

Adress	Antal laddpunkter
Bills Backe	3
Drabantgatan 43	4
Genvägen 1	2
Hagvägen 4	10
Hagvägen 19	2
Hjortvägen 49	2
Prästgårdsallén 12	6
Solbergsvägen 17	4

våra solceller kunna leverera cirka 650 000 kWh per år, vilket utgör cirka åtta procent av Väsbyhems energibehov, säger Magnus Byberg, fastighetsingenjör inom energi.

Väsbyhem vill möjliggöra för hyresgästerna att leva ett hållbart liv. Till exempel har hälften av hyresgästerna individuell vattenmätning och kan se hur mycket vatten som deras hushåll förbrukar. Under förra året genomfördes ett energibesparingsprojekt i syfte att få de hyresgäster som var med i studien att ta kortare duschar. Det ledde till att de medverkande hushållen sparade upp till 13 liter varmvatten i snitt per dygn under mätperioden. Väsbyhem har även installerat

en uppfinning som kallas Mimbox i den nya tvättstugan på Genvägen. Den filtrerar bort mikroplaster ur tvättvattnet men analyserar också vattnet och låter det med bäst kvalitet återanvändas.

– Vi kommer att utvärdera Mimboxen under 2024 och därefter ta beslut om den ska installeras i fler tvättstugor, säger Azarina.

Under våren kommer Väsbyhem att arrangera ett hållbarhetsevenemang i syfte att stimulera hyresgästerna till att leva mer hållbart.

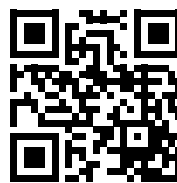
– Vi vill öka medvetenheten och ta till vara på våra hyresgästers engagemang. Tillsammans kan vi göra skillnad, säger Azarina. ■

Obligatorisk att sortera ut matavfall

Från den första januari i år måste alla hushåll sortera ut sitt matavfall enligt en ny lag. Som matavfall räknas allt från kaffesump till gammal mat. Matavfallet innehåller mycket näring och energi som kan användas i tillverkningen av biogas och biogödsel. I Väsbyhems källsorteringsrum finns sedan länge behållare för matavfall. Uppföljning kommer ske för att se om andelen matavfall ökar och restavfall minskar.



Läs mer här



Så slipper du de vanligaste krypen i hemmet

Har du fått kliande bitt, upptäckt hål på dina yllekläder eller svarta prickar i mjölpåsen? Det kan vara ett tecken på att småkryp har flyttat hem till dig. De flesta är ofarliga och försvinner om du gör rent ordentligt medan andra kräver att din bostad saneras av proffs.

Text: JACQUELINE FAHLANDER Illustration: KIM SONNTAG



Det internationella företaget Rentokil genomför varje år en stor mängd saneringar efter att boende drabbats av skadedjur som kackerlackor eller vägglöss. Företaget sköter även skadedjursbekämpning åt Väsbyhem. Men en del småkryp kan man faktiskt bli av med själv.

– Alla har säkert haft silverfiskar eller pälsängrar hemma någon gång. De är de vanligaste småkrypen och samtidigt de som är lättast att bli av med, förklarar Johan Peterson, service- och kvalitetsrådgivare på Rentokil.

Den vanligaste sortens silverfisk trivs i fuktiga utrymmen, som under badkaret eller vasken.

– Silverfiskar är helt ofarliga och lever av sådant som vi lämnar efter oss, som till exempel hudflagor och tvålrester. Genom att hålla ordentligt rent i badrum och kök kan du få dem att försvinna.

Medan en silverfisk lätt kan hamna i en kartong med hemelektronik som du hämtar ut på Posten, tar sig ett annat småkryp in

genom öppna fönster. Pälsängrar finns i naturen och äter organiskt material som ylle, oftast upptäcker man dem längst in i garderoben bland kläder som sällan används.

– Förr i tiden hade människor rejäla vår- och höststädningar då de bland annat vädrade alla textilier och piskade mattor. Gör du det regelbundet så får varken pälsängrar eller mal fäste.

Malen, som är en fjärl, trivs också i våra klädskåp och förråd. Ofta noterar man den först när det fladdrar till bland kläderna. Precis som pälsängrar äter de på textilier,

men genom att vädra ofta och rengöra kläder innan de plastas in för långtidsförvaring kan du bli kvitt dem.

Köket är ett annat område där det kan finnas oinbjudna gäster. Du kanske har öppnat en påse med mjöl någon gång och upptäckt att den är full av svarta prickar – mjölbaggar.

– Mjölbaggar är ett problem inom livsmedelsindustrin och kommer in i våra hem gömda i påsar med havregryn eller knäckebrödsförpackningar. Jag kollar alltid när jag öppnar en påse med spannmålsprodukter

att det inte finns några mjölbaggar i den. Vill man minska risken för spridning kan man förvara exempelvis mjöl och havregryn i förslutna burkar.

En annan insekt som trivs i köket är mottfjärilen, som kan angripa till exempel mjöl, gryn, choklad, nötter och torkad frukt som finns i skafferiet.

– Även här är tricket att hålla rent. Rengör lådor och skåp i köket regelbundet och undersök alla förpackningarna innan du sätter tillbaka dem på hyllorna, så att det inte gömmer sig larver i dem. Då måste de slängas.

Johan poängterar att det inte är smutsen i hemmet som är orsaken till att vi drabbas av olika skadedjur, däremot kan smuts göra att det blir svårare att bli av med dem.

– Om du trots att du gör rent inte blir av med dem så kan du kontakta oss, då kommer vi ut och sanerar.

Även om det kan kännas obehagligt att hitta en silverfisk i badrummet så är det ingenting emot att komma ut i köket tidigt en morgon och höra rasslet av kackerlackor.

” Det är inte smutsen i hemmet som är orsaken till att vi drabbas av olika skadedjur, däremot kan smuts göra att det blir svårare att bli av med dem.

– Kackerlackor är mycket vanligare än vad folk tror, speciellt i flervåningshus där de lätt sprids. De kommer från sydligare breddgrader och är du på besök i till exempel Spanien kan du ibland se en stor kackerlacka på gatan.

En del av dem tar sig hit via våra resväskor, andra i livsmedelsförpackningar. Kackerlackor är svåra att upptäcka då de är nattaktiva men om de är många till antalet syns de ofta även dagtid.

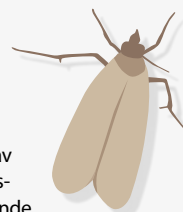
– Vi gör tusentals saneringar varje år. Kackerlackor kan du inte få bort själv utan vid minsta misstanke ska du anmäla så att vi kan komma och sanera. →

Så känner du igen dem



Silverfisk

Den vanligaste typen av silverfisk är vinglös, ljus-skygg och silverglänsande, och kan bli upp till 12 millimeter lång. Den trivs där det är varmt och fuktigt, som i badrum och kök, och lever av det som vi lämnar efter oss som tvålrester, hudflagor, fett och gamla brödrester.



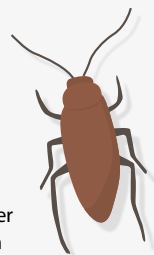
Mott

Det finns flera olika sorters mottfjärilar men gemensamt är att de lever av sådant som finns i skafferiet som mjöl, bröd, gryn och pasta. Störst problem orsakar larverna, som spinner trådar när de kryper omkring i den produkt som de angripit.



Pälsägern

Skalbaggen är brunsvart med oval kropp. Dess larver trivs på mörka platser som garderober. Den angriper ylle, fjädrar, päls och spannmålsprodukter, och lämnar små runda hål efter sig på textilier.



Kackerlacka

Den tyska kackerlackan är vanlig i Sverige. Den är ljusbrun, har oval kroppsform och blir upp till 10-16 millimeter lång. Kackerlackor kan vara svåra att upptäcka då de är ljusskygga och mest aktiva på natten. De kan sprida virus och bakterier och det illaluktande sekret som de avger kan i vissa fall ge allergiska reaktioner.



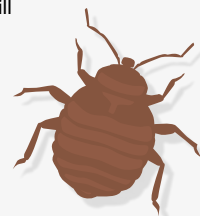
Mal

Inomhus kan du hitta klädesmal och pälsmal. Båda är gula eller grå och har 12-14 millimeter mellan vingpetsarna. Fjärilarna gör ingen skada utan det är larverna som går till angrepp, främst mot textilier.



Mjölbagge

Skalbaggen tycker om spannmålsprodukter och man kan hitta dem i påsar med exempelvis mjöl eller havregryn. De angriper främst livsmedel, som då börjar mögla samt avge en unken och sur doft.



Vägglöss

En vägglös blir 4-5 millimeter lång och som vuxen är den gul, röd eller mörkbrun men som nymf är den transparent. Med sin platta kropp trycker den sig lätt in i små springor. Vägglöss är blodsugande parasiter som är skygga och nattaktiva och de har en otrolig överlevnadsförmåga. Vägglöss kan gå i dvala och leva utan mat i upp till 18 månader.

Källa: Rentokil

→ När Rentokil rycker ut gör de först en kartläggning och sätter ut klisterfällor i kök och badrum och lägger även ut bekämpningsmedel på dolda ställen.

– Rengöring är viktigt. Om det finns matrester i disken eller sopor som står framme blir kackerlackorna inte lika intresserade av bekämpningsmedlet som vi lägger ut och då tar det längre tid att bli av med dem.

Kackerlackorna kan röra sig genom rör och stammar och ta sig från en lägenhet till en annan. Är det mycket kackerlackor i en

Undvik att få med dig vägglöss hem när du reser – tänk på det här:

- Undersök hotellsängen innan du öppnar resväskan. Hittar du spår av vägglöss, be att få byta rum.
- Lägg aldrig väskan på eller under hotellsängen. Placera den i stället högt och minst två meter bort från sängen.
- Packa inte ur kläderna och sprid dem över rummet utan låt dem ligga kvar i väskan.
- Tvätta kläderna som du har haft på dig på resan direkt du kommer hem i 60 grader i minst en timme. Det som inte går att tvätta kan läggas i frysen i minst tre dygn.
- Ta aldrig in din resväska i sovrummet efter en resa. Placera den helst utomhus i ett förråd, på balkongen eller i en plastsäck i din bostad.

bostad är sannolikheten stor att de kan ha spritt sig till fler.

– Det är inte säkert att det är lägenheten som vi kommer till först som är orsaken till problemet, utan utbrottet kan ha börjat någon annanstans.

Ett annat kryp som kan ta sig från en plats till en annan via våra resväskor är vägglöss.

– Mitt tips till alla som är ute och reser är att inte packa upp resväskan utan att förvara den stängd minst två meter från sängen. När jag sover på hotell inspekterar jag alltid sängen och kontrollerar så att det inte finns någon spillning från vägglöss i form av svarta prickar.

Vägglöss kan inte flyga eller springa utan bara krypa och de lever på mänskligt blod. Inte sällan upptäcks de först när den som bor i lägenheten hittar blodspår i sängen eller kliande bett. Ofta gömmer de sig i madrassen, lister eller sänghörn.

– Vägglöss kan innebära ett stort obehag för de som drabbas och är också besvärligt att sanera. Och man upptäcker dem i regel alltid för sent. Om du råkat få med en dräktig väggglushona hem i resväskan så kommer den först att suga blod från dig och sedan lägga fem ägg per dygn i din säng. När de kläcks, efter en till tre veckor, har du helt plötsligt 30 vägglössnymfer i sängen som också vill ha blod. Det är oftast då samtalet kommer till oss.

Om du misstänker att du har skadedjur hemma kontakta genast Rentokil (tidigare Nomor) på nummer

0771-122 300

så hjälper de till att bekämpa dem.



Johan Peterson är service och kvalitetsrådgivare på Rentokil.

Johan och hans kollegor vet var vägglössen brukar gömma sig och vid sanering läggs stenmjölet kiselgur ut. Det är både giftfritt och effektivt. När vägglössen går i mjölet torkar de ut och dör.

– Men för att vägglössen ska komma fram måste det finnas mat till dem. Du måste alltså fortsätta att sova i din säng under saneringen. Det är oerhört viktigt att hyresgästerna följer de instruktioner de får från oss för att saneringen ska lyckas.

Om inte kiselgur får bort vägglössen är en sista utväg att värma upp bostaden med hjälp av speciella fläktar. Insekter tål nämligen inte mer än 55 grader.

Den som vill minimera risken att få vägglöss ska vara försiktig med att köpa begagnade saker. Textilier kan alltid tvättas i 60 grader, då är sannolikheten stor att vägglössen dör, men med möbler är det svårare.

– Undersök alltid begagnade möbler noggrant innan du slår till, dra ut lådor och titta på undersidan om det gömmer sig svarta prickar. Möbler som har stått i sovrum har störst risk för att vara angripna av vägglöss. Det värsta exemplet som jag har sett var en kvinna som hade köpt en begagnad barnvagn på Blocket och hennes bebis blev helt sönderbiten av vägglössen som fanns i den. ■





Sigma får ett nytt landmärke

När den första etappen i det nya bostadsområdet Hasselnöten står klart under mitten av 2026 kommer hyresgästerna inte bara att ha nära till badet och skogen. Här planeras också för bilpool, solceller på taket och en levande stadsmiljö.

Text: JACQUELINE FAHLANDER

I januari tog Väsbyhem första spadtaget till det nya bostadsområdet Hasselnöten, som ligger i Sigma i anslutning till Hasselbadet. Just nu pågår markarbetena för fullt. Om två år kommer det att stå ett punkthus på åtta våningar samt ett sex våningar högt lamellhus på platsen. I första etappen bygger Väsbyhem 63 lägenheter - från tvåor till fyror. Ett trähus med 14 lägenheter kan komma att byggas senare. I samma kvarter bygger också Peab 130 bostadsrättslägenheter samt en förskola.

– Jag är glad och stolt över att vi startar byggprocessen trots att det är ekonomiskt tuffa tider. Det här är bara ett av flera byggprojekt som Väsbyhem har på gång. Vår ambition är att bidra till kommunens utveckling och se till att det finns bostäder både för kommunens invånare och de som vill flytta hit, säger Linn Simlin Wollsten, projektledare på Väsbyhem.

Sommaren 2026 räknar Väsbyhem med att lägenheterna kommer vara inflyttningsklara och Linn tror att såväl barnfamiljer

som äldre kan vara intresserade av att flytta hit. Sigma centrum ligger bara ett stenkast bort samtidigt som Hasselskogen finns runt knuten. Naturtemat löper som en röd tråd både genom färgsättningen och i den heltäckande muralmålning som ska pryda lamellhusets gavel.

– Punkthuset kommer att ha en fasad i skogsgrönt glaserat tegel. Lamellhuset har putsad fasad i vita och röda toner. Alla lägen-

Hasselnöten

Två huskroppar med 63 lägenheter i första etappen.

Storlekarna 2–4 rum och kök, från 58 till 86 kvadratmeter.

Inflyttning planeras till sommaren 2026.

Avstånd till centrum: 1 km.

Avstånd till pendeltågstation: 1,5 km.



Linn Simlin Wollsten är projektledare på Väsbyhem.

heter utrustas med balkong eller uteplats och många hyresgäster kommer ha fin utsikt över skogen.

Hållbarhetsaspekterna finns alltid med när Väsbyhem bygger nytt. Hustaken kommer till exempel att täckas av solceller och det planeras för en bilpool i kvarteret. För att bidra till biologisk mångfald kommer bland annat insekts hotell att sättas upp på innergården.

– Vår ambition är också att skapa en levande stadsmiljö och ett torg med liv och rörelse. Där kommer det att finnas grönska, naturliga sittplatser och bra belysning. Vi har lyssnat på de boende runt omkring och tagit intryck av deras önskemål. ■



HÄNG MED PÅ...



Sommarkollo

Ett roligt äventyr &
möjlighet att träffa
många nya kompisar!



Så här anmäler du dig:

1. Surfa in på vasbyhem.se
2. Klicka dig in på nyheten om Sommarkollo
3. Följ länken till anmälningssidan

När sista ansökningsdag gått ut kontaktar vi dig om ditt barn fått en plats på kollo. Vi ser fram emot din intresseanmälan!

NÄR? PERIOD 1 | V.26-27
PERIOD 2 | V.28-29

FÖR? BARN FÖDDA 2012 -
2015 ANTALET PLATSER ÄR BEGRÄNSADE

Väsbyhem erbjuder gratis sommarkollo under två veckor på vardagar under dagtid för hyresgästers barn födda mellan 2012 och 2015. Vi kommer att hitta på spännande aktiviteter som bollspel, lekar, tävlingar och utflykter. Lunch och mellanmål serveras varje dag. Ett äventyr med möjlighet att träffa många nya kompisar!

Då det är begränsat antal platser görs en lottning bland anmälningarna som kommit in. Resterande sätts på en reservlista.

Vi vill ha din intresseanmälan senast den 19 maj 2024. Anmälan är bindande!

Skanna QR-koden
för att komma
till anmälan!



Finn 5 fel

Finn fem fel – och få chansen att vinna presentkort!

Titta riktigt noga på båda bilderna. På den nedre bilden har fem saker förändrats. Ringa in de fem felen, fyll i namn och adress och skicka in till oss på Väsbyhem. Tänk på att fylla i fullständig adress så att vi kan skicka ditt pris om du vinner. Ditt svar måste vara hos Väsbyhem senast den 13 maj. Vinnarna kontaktas per brev.

När du löst bildgåtan skickar du den till:

Väsbyhem
Box 125, 194 22 Upplands Väsby
Märk kuvertet: "Bildgåtan"

Det går även bra att lägga ditt svar i Väsbyhems brevlåda på Centralvägen 1.

Namn: _____

Gatuadress: _____

Postadress: _____

PRISER

- 1:a pris: 600 kr presentkort.
- 2:a pris: 300 kr presentkort.
- 3:e pris: 150 kr presentkort.

Med Superpresentkortet kan du välja bland fler än 150 butikskedjor.



FOTO: FREEPIK.COM



Hittade du felen?

Ett stort grattis till de tre vinnarna som hittade alla fem felen i förra numret av Våra Kvarter:

1 pris:
Gene Rimsiene,
Upplands Väsby.
Vinner presentkort
på 600 kronor.

2:a pris:
Maria Novara,
Upplands Väsby.
Vinner presentkort
på 300 kronor.

3:e pris:
Dragica Jurjevic,
Upplands Väsby.
Vinner presentkort
på 150 kronor.

Grattis!



FOTO: CREATIVE COMMONS

Trevlig vår!

Nästa nummer kommer i juni.

