

våra

Kvarter

Hyresgästinformation och inspiration från Väsbyhem. Nr 4, dec 2022

Utemiljövård fixar
julistämningen

Gemenskap
och rörelseglädje

Tema: Hållbarhet

- Så sparar du el och lever mer klimatsmart
- Väsbyhem satsar på energi-effektivisering och AI

Porträttet

Förgyller julen
för familjer som
behöver det



Väsby

Där färgstarka människor möts

SMÅTT OCH GOTT | SAMARBETEN | PÅ GÅNG | FINN FEM FEL

Tack för detta år!

Vi närmar oss slutet av året och jag vill börja med att tacka er alla som tagit er tiden att svara på vår årliga kundenkät som delades ut i september. Jag kan äntligen avslöja att vi har nått vårt långsiktiga mål om Sveriges nöjdaste kunder, det vill säga att ligga i toppskiktet i alla delområden av serviceindex. Vi har höjt oss i nästan alla frågor och att få denna bekräftelse från våra hyresgäster är det finaste betyg man kan få! Om det är något vi på Väsbyhem brinner för så är det just målet om Sveriges nöjdaste kunder och det har alla medarbetare bidragit till. Nu fortsätter vi arbeta för att du som bor hos oss ska fortsätta vara en av Sveriges nöjdaste kunder!

Det har varit ett minst sagt händelserikt år och just nu är det många individer, företag och till och med hela branscher som ställs inför stora utmaningar. Även om Väsbyhem har en stadig grund att stå på i form av stabil ekonomi jobbar självklart även vi med att hitta kostnadseffektiva lösningar utan att det ska påverka kundupplevelsen. Ett av våra viktigaste uppdrag just nu är att fortsätta vara en motor i samhällsutvecklingen, även när hela byggbranschen drar i nödbromsen. Vårt mål är att fortsätta leverera 100 nya lägenheter per år.

Temat för detta nummer är hållbarhet, något som självklart är en prioriterad fråga för oss på Väsbyhem. Vi berättar bland annat om vår stora satsning kring energioptimering, hur du kan agera klimatsmart och hur vi jobbar på bästa sätt med belysning. Belysning i vintermörkret handlar ju även om trivsel och trygghet och vi har givetvis utvärderat hur vi ska kunna agera energisnålt utan att tumma på tryggheten i våra områden.

Julkänslan har börjat infinna sig och i det här numret kan du läsa om personen bakom Julhjälpen, en verksamhet som vi har stöttat i många år. Du kan även läsa om hur vi jobbar med att skapa trivsamma miljöer under årets mörkaste månad, med bland annat energisnål julbelysning som i år lyser lite kortare tid än tidigare. Vi hoppas kunna bidra med ljusglimtar och glädje i dessa tider, bland annat med vår årliga julmarknad i Järnvägsparken och Jul i Sigma. Vilket fantastiskt sätt att avsluta året på!

Med detta vill jag önska er alla en riktigt fin jul och ett gott nytt år!



VÄSBYHEM

En värd för alla

AB Väsbyhem är ett av Stor-Stockholms ledande fastighetsbolag. Vi äger och förvaltar 4 899 lägenheter och ca 38 117 m² lokaler.

Huvudkontor

AB Väsbyhem
Centralvägen 1, Box 125
194 22 Upplands Väsby
Tel 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:

Peyman Rezapour

Grafisk form & produktion: Edisen

Tryck: Ätta45

Redaktion: Johan Falk,

Catrine Westerberg, Peyman Rezapour,
Karin Bramsjö, Caroline Sjölund

Upplaga: Våra Kvarter utkommer med

fyra nummer per år.

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

Våra Kvarter

Nr 4, december 2022



I tio år har Agnetha Olofsson förgyllt julen för behövande familjer.

4 SMÅTT & GOTT

Kortfattad och aktuell information.

6 PORTRÄTTET

Fem gånger per år brukar Agnetha Olofsson åka till Ullared för att köpa de nödvändigheter som familjer med ekonomiska utmaningar inte har råd med. Inför julen delar hon ut hushålls- och matkassar samt julklappar. Möt kvinnan bakom Julhjälpen.

9 SAMARBETEN

En Frisk Generation har skapat ett familjeprogram som både höjer pulsen och skapar gemenskap i några av Väsbyhems bostadsområden.

10 TRIVSEL & TRYGGHET

Kundenkät: Väsbyhem får allt nöjdare hyresgäster.
Uthyrning: Det här gäller om du vill hyra ut i andra hand.

12 TEMA: HÅLLBARHET

Tips: Kommunens energi- och klimatrådgivare tipsar om hur du kan minska dina elkostnader.

Energioptimering: Ny AI-teknologi styr uppvärmningen.

Upplyst: Väsbyhem väljer energisnåla belysningsalternativ.

Tips: Lev mer klimatsmart genom att göra hållbara val.

17 VÄSBYHEMPROFILEN

Utemiljövärden Joakim Oderstad bidrar till att det råder julstämning i Sigma och på Hasselgatan.

19 FINN FEM FEL

Hitta felen och vinn presentkort.



” Att minska köttet på tallriken och äta mer vegetariskt gynnar både klimatet och hälsan. Köttets stora klimatpåverkan beror på att nötkreatur släpper ut stora mängder metan. Sid 15.

Dags för en ny hobby?

I vår lokal Gluggen i Smedby (Sadelgatan 182B) har vi massor av kostnadsfria aktiviteter för dig som hyresgäst. Välkommen!



Föreläsningar med Naturlig Hälsa

När? Måndagar klockan 18–20

Vad? Inspirations- och prova på-kvällar för din hälsa och ditt välbefinnande.

Mer info: naturlighalsaochutbildning.se/inspirationskvällar



Stickcafé

När? Tisdagar klockan 17–20

Vad? Gratis för alla hyresgäster att delta för att sticka och fika tillsammans. Ta med det du vill pyssla med.

Mer info: Kontakta linda.ruden@live.se



Karaoke

När? Onsdagar klockan 17–21

Vad? Välkommen på karaoke med bland annat finska, svenska och engelska låtar. Alla är välkomna! Fika finns att köpa på plats.

Mer info: Kontakta lauri@lpj.se



Åk skridskor i våra områden

Om vädret tillåter kommer vi även denna vinter att spola isbanor så att du kan åka skridskor i Smedby (vid Gluggen – Sadelgatan 182B), Sigma (Hjortvägen 45, stora basketplanen), Runby (Hagvägen 73, bakom Långbågen) samt i Prästgårdsmarken (Prästgårdsvägen, bredvid utegymmet). Vi håller tummarna för minusgrader som gör detta möjligt!

Nyhet på Mina sidor

Ska du säga upp din lägenhet och flytta eller vill du säga upp din parkeringsplats? Nu kan du som har BankID enkelt säga upp hyresavtal för lägenhet och bilplatser på Mina sidor. Mer information om hur du ska göra hittar du på vår hemsida.



Känner du till Fritidsbanken?

På Fritidsbanken kan både vuxna och barn låna utrustning gratis i upp till 14 dagar. I det stora utbudet finns bland annat skridskor, skidor, pjäxor, hjälmar och mycket mer. Fritidsbanken ligger på Husarvägen 29 och har öppet måndag till fredag.
Mer information: www.fritidsbanken.se



Kom ihåg att logga in ...

... på Mina sidor en gång/år inom 12 månader för att behålla din köttid. Till dig som har en fungerande e-postadress och har valt e-post för kommunikation skickar vi ut en påminnelse en gång per år. Se därför till att alltid ha rätt e-postadress och uppdaterade kontaktuppgifter i din intresseanmälan i vår bostadskö.



Under höstlovet arrangerade vi återigen kostnadsfria aktiviteter för familjer, barn och unga, denna gång i samarbete med En Frisk Generation. Vi höll till i Sigma och i Blå Parken vid Dragonvägen och aktivitetsledarna var tidigare sommarjobbare som fick möjlighet att lovjobba igen.

Är du orolig för din granne?

- **Ring polisen - 112.** Kontakta alltid polisen i första hand om en situation känns akut eller hotfull.
- Om du har en känsla av att något inte står rätt till **ring Störningsjouren** 08-590 336 00.
- **Ring på hos grannen** för att höra efter hur det är. Du behöver inte stå kvar utan kan gå tillbaka till din lägenhet.
- Du kan också **hämta en annan granne** och ringa på tillsammans.

Du kan även ringa kommunens relationsväldsteam 08-590 977 74.

Är barn inblandade? Kontakta socialsekreterare för orosanmälan 08-590 970 00 (dagtid) eller 010-444 05 00 (akut kväll/helg).

Du kan ringa in anonymt!

 **VÄSBYHEM**
En värld för alla



Den 24 november arrangerade Väsbyhem en föreläsning om Våld i nära relation. Föreläsningen hölls i Messingen tillsammans med bland annat Huskurage. Sedan i november finns det även information i alla våra portar, om vad du som granne kan göra om du misstänker att något inte står rätt till. Tillsammans kan vi göra skillnad!



Öppettider i jul

Här är våra öppettider i vårt kundcenter i jul. Helger/röda dagar har vi stängt som vanligt. God fortsättning från oss!

Fredag 23/12: 08.00–11.30

Måndag 26/12: Stängt

Fredag 30/12: 08.00–11.30

Torsdag 5/1: 08.00–11.30

Fredag 6/1: Stängt



Agnetha Olofsson

Ålder: 52 år.

Bor: I Carlslund i Upplands Väsby.

Gör: Fritidsledare på Kristoffer-skolan i Bromma.

Intressen: Titta på film och umgås med vänner.

*”Vi som kan
har en skyldighet
att hjälpa!”*



I tio år har Agnetha Olofsson förgyllt julen för utsatta familjer. Redan i januari börjar hon planera inköpen och sedan väntar ett flertal resor till Ullared. I december delas sedan mat- och hushållskassar samt julklappar ut.

Text: JACQUELINE FAHLANDER Foto: GUSTAV GRÄLL

Hemma hos Agnetha Olofsson är varje skrymsle och skåp fyllt med bland annat servetter, ljus, hushålls- och toapapper, frys-påsar, strumpor och block. Som arrangör av Julhjälpen har hon vant sig vid att dela lägenhet med inköpen från Ullared. Fem gånger per år brukar hon ta bussen dit för att köpa de nödvändigheter som familjer med ekonomiska svårigheter inte alltid har råd med. Och varje år inför jul får de familjer i Upplands Väsby, som har ansökt och blivit godkända, en stor påse med hushållsartiklar, en julklapp till varje barn och lite julmat.

– Jag har arrangerat Julhjälpen i tio år nu och det varierar från år till år hur många som söker hjälp. Jag finansierar inte detta själv utan gör en insamling varje år. Utan generösa medmänniskor hade det inte varit möjligt. Vissa swishar en summa, andra köper en julklapp från den önskelista som jag har tagit fram.

Agnetha jobbade tidigare som församlingsassistent inom Svenska kyrkan och har lång erfarenhet av att hjälpa familjer och äldre i nöd.

– Allt startade med en tråd på sociala medier där jag gav råd om hur man bör lägga upp en julklappsinsamling. Jag har både vana av att arrangera klädbytdagar och att dela ut matkassar. Det slutade med att jag tog på mig uppgiften att dra igång Julhjälpen. Min inställning är att om man har möjlighet att hjälpa andra så ska man göra det. Du får så mycket tillbaka. Många familjer skickar kort efteråt och tackar.

För att hjälpen ska nå rätt personer gör Agnetha inlägg på sociala medier och sedan får familjer i en ekonomiskt utsatt position söka.

– De får berätta sin historia och varför de inte får ihop sin ekonomi. Det kan handla om att de är sjukpensionärer, har blivit →



Tips på hållbara julklappar

1. Hemgjorda delikatesser

En burk med hemkockt sylt, torkad svamp eller hemlagat julgodis går garanterat hem.

2. En gåva

Det kan vara svårt att hitta en julklapp som känns meningsfull. Men genom att skänka en gåva till en organisation kan du både göra mottagaren glad och till exempel hjälpa en familj på flykt.

3. En upplevelse

Ett teaterbesök, en konsert eller en chokladprovning kan ge mottagaren ett minne för livet.

4. Ett presentkort på second hand

Allt måste inte köpas nytt, på till exempel Myrorna eller Stadsmissionen kan mottagaren uppdatera garderoben eller hemmet utan att det påverkar miljön.

5. En vegetarisk matkasse

Plocka ihop en egen eller beställ från till exempel Årstiderna.

arbetslösa eller har skuldsanering. Jag kollar också upp att den information som jag har fått stämmer.

Hur många som söker skiljer sig från år till år. I år är det tolv familjer, ett annat år var det 25. En del familjer återkommer år efter år och nästan alla kommer från kommunen.

– Vi brukar samla ihop så att varje familj får hushållsartiklar och julmat till ett värde av cirka 2 500 kronor. Dessutom får barnen i familjen var sin julklapp.

Agnetha brukar stämma av med föräldrarna vad barnen önskar sig.

– De blir så glada över sina julklappar och det är sällan några stora saker som de önskar sig. Det kan vara ett spel, en lampa, en bok eller ett klädesplagg.

– Förra året var det till exempel några barn som önskade sig godispåsar.

Trenden går mot att vi handlar alltmer second hand, även julklappar, men på den punkten är Agnetha bestämd.

– De här barnen får sällan något nytt utan ofta begagnade kläder och leksaker. Klapparna de får via Julhjälpen kan vara det enda de får som faktiskt är nytt. I övrigt tycker jag att det är jättebra att tänka hållbart när man väljer julklappar.

De familjer som kommer hem till henne för att hämta sina julgävor möter en lägenhet i julskrud.

– Julen betyder mycket för mig. Jag håller fast vid samma traditioner som när jag var barn. Jag tar fram alla tomtar lagom till första advent, sätter upp julgardinerna och klär sedan granen. Jag är inte så duktig på att baka men jag brukar köpa hem alla klassiska julkakor som mandelmusslor och saffransbullar.

Efter tio års intensivt arbete med Julhjälpen väljer Agnetha nu att växla ner.

– Jag var med om en trafikolycka för 22 år sedan som fortfarande påverkar mig, inte minst orken. En stor del av min energi går åt till jobbet som fritidsledare och jag skulle egentligen behöva vila när jag kommer hem på eftermiddagarna. Vi får se om någon annan tar över stafettpippen nu när jag slutar. Jag vill verkligen passa på att tacka alla som har ställt upp och bidragit till Julhjälpen under de här åren. ■



Alla barn får en julklapp, det kan vara allt från ett spel till en bok eller ett klädesplagg.

Barn sitter stilla mer än 70 procent av sin vakna tid. För att ändra på det har En Frisk Generation skapat ett familjeprogram som både höjer pulsen och skapar gemenskap i några av Väsbyhems bostadsområden.

Text: JACQUELINE FAHLANDER

Gemenskap och rörelseglädje

En Frisk Generation är verksamma i flera delar av landet och har en mängd samarbetspartners. Sedan 2017 driver organisationen ett program för familjer i Upplands Väsby. Det syftar till att bidra till en mer jämlik hälsa genom att erbjuda en aktiv gemenskap där alla kan vara med.

– Vi erbjuder kostnadsfria och hälsofrämjande aktiviteter till lågstadiesbarn och deras föräldrar. Vi ses två gånger i veckan under skolåret och har olika idrotts- och friluftaktiviteter tillsammans. Dessutom äter vi middag ihop en gång i veckan och då pratar vi om hälsosamma vanor och berör ämnen som mat, fysisk aktivitet och psykisk hälsa, förklarar Michelle Nyström, hälsokoordinator i Upplands Väsby och sakkunnig inom folkhälsa och idrott på En Frisk Generation.

Barnen får vara med och önska aktiviteter och på schemat står allt från lekar och bollsporter till skridskoåkning och orientering.



Michelle Nyström, hälsokoordinator i Upplands Väsby.

– De får testa en mängd olika aktiviteter och förhoppningsvis får de mersmak. Genom att samarbeta med lokala föreningar skapar vi möjligheter för barn att komma ut i föreningsidrotten, ungefär hälften väljer att fortsätta med någon sport. Vi bjuder även in olika samhällsfunktioner till våra träffar. En höjdpunkt var när polisen kom på besök och spelade fotboll med deltagarna, säger Michelle.

En Frisk Generation arrangerar även en äventyrsskola där barnen får lära sig om allemansrätten och uppleva friluftsliv. Förutom att barnen och deras föräldrar ökar sin fysiska aktivitet får de också möjlighet att lära känna fler i sitt bostadsområde.

– Vi gör en utvärdering i slutet av programmet och många föräldrar säger att de uppskattar att man gör något tillsammans som familj men även att man blir del av en social gemenskap, säger Michelle.

I Upplands Väsby samarbetar En Frisk Generation bland annat med kommunen och Väsbyhem.

– Vi är glada och stolta över vårt samarbete med En Frisk Generation. Förutom att det är positivt utifrån ett folkhälsoperspektiv så ger det också ett mervärde i att grannar lär känna varandra samt att vi kan erbjuda roliga och kostnadsfria aktiviteter i närområdet, säger Azarina Bäckström, hållbarhetssamordnare på Väsbyhem. ■

”

Jag upplever att jag blivit en del av en gemenskap, mina barn är glada och även jag blir glad av aktiviteterna.

En av deltagarna i familjeprogrammet

EN FRISK GENERATION

En Frisk Generation driver ett familjeprogram för lågstadiesbarn och deras föräldrar i Sigma och Smedby med två aktivitetsträffar i veckan under ett skolår. De har också öppna aktiviteter för barn, till exempel under loven. Varje år arrangeras ett lopp som är öppet för alla familjer i kommunen att delta i.

Läs mer på: enfriskgeneration.se



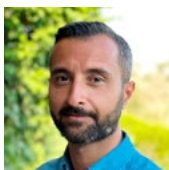
Nöjdare hyresgäster hos Väsbyhem

Att Väsbyhems långsiktiga satsning på trivsel och trygghet har gett resultat syns i årets kundundersökning där Väsbyhem går framåt inom alla områden.

Text: JACQUELINE FAHLANDER



Joakim Bysell,
förvaltningschef.



Peyman Rezapour,
marknads- och
hållbarhetschef.

Vinnare av
en månadshyra är
Lina Aldenklint.
Stort grattis!

I september delades Väsbyhems kundenkät, som genomförs genom AktivBo, ut till hälften av alla hyresgäster. Svaren är nu sammanställda och går att se uppdelat på olika bostadsområden, fastigheter och trappuppgångar.

– Enkäten visar vilka bostadsområden vi bör prioritera framåt och hjälper oss att upptäcka om det till exempel finns problem i en fastighet eller trappuppgång. Då kan vi sätta in extra insatser där, säger Joakim Bysell, förvaltningschef.

Kundenkäten mäter fyra olika delområden: trygghet, att det är rent och snyggt, att hyresvärderna tar kunden på allvar och att hyresgästen får hjälp när det behövs. Inom alla dessa områden har Väsbyhem fått ett ännu bättre resultat än förra året.

– Vårt övergripande mål är att ha Sveriges nöjdaste hyresgäster och det är glädjande att se att vi har gått framåt inom alla de områden som undersökningen mäter. Vi har under lång tid arbetat på flera fronter och nu ser vi resultatet av det, säger Joakim.

Väsbyhem har länge arbetat både med ”hårda” frågor, som till exempel att lägenheter och förråd har bra skalskydd, att det finns fungerande belysning liksom en trivsam och trafiksäker utemiljö, men också med ”mjuka” frågor som granngemenskap, trivselaktiviteter och boendedialog.

– Vi har gjort några viktiga vägval, till exempel upphandlade vi en städfirma för sju år sedan som vi har ett långsiktigt samarbete med. Vi har också gjort en stor satsning på våra källsorteringsrum, vilket bidrar till att det är rent och snyggt i våra bostadsområden, säger Joakim.

Väsbyhems resultat i undersökningen jämförs också med andra hyresvärdar med liknande förutsättningar och Väsbyhem ligger över benchmark inom alla områden.

– Trivsel och trygghet är numera en fråga som alla på Väsbyhem jobbar med – och vi gör det tillsammans med våra hyresgäster. Vi har täta dialoger och har blivit allt bättre på att kommunicera och fånga upp hyresgästernas behov och önskemål, säger Peyman Rezapour, marknads- och hållbarhetschef.

Tidigare var trygghet ett område där Väsbyhem fick relativt låga resultat i kundenkäten men successivt har betyget höjts.

– Vi har jobbat intensivt i flera år med att öka tryggheten och har nu hittat formerna för det. Bland annat har vi ett tätt samarbete med föreningar, polis och räddningstjänst och en ökad vuxennärvaro i de bostadsområden som är i behov av det. Det är glädjande att se att våra insatser ger effekt, säger Peyman. ■

Tänk efter innan du hyr ut i andra hand

Planerar du att testa livet som sambo, bo utomlands en tid eller studera på annan ort? Då finns en möjlighet att hyra ut din lägenhet i andra hand, men också vissa regler att följa.

Text: JACQUELINE FAHLANDER

Om du inte kommer att bo i din lägenhet under en period kan det finnas möjlighet att hyra ut den men först behövs ett godkännande av Väsbyhem. Annars riskerar du att bli av med ditt hyreskontrakt.

– Vi kan godkänna andrahandsuthyrning om det finns ett beaktansvärt skäl, till exempel om en hyresgäst ska bo utomlands ett tag, studera på annan ort eller vill testa att vara sambo. Du behöver alltid kunna visa upp intyg och underlag som styrker dina skäl. Räkna med att det kan ta några veckor från det att din ansökan har kommit in tills att vi har tagit ett beslut, säger Madeleine, som jobbar på uthyrningen.



” Vi kan godkänna andrahandsuthyrning om det finns ett beaktansvärt skäl, till exempel om en hyresgäst vill testa att vara sambo.



Bra att veta vid andrahandsuthyrning:

- Hyr du ut din lägenhet utan tillstånd från Väsbyhem riskerar du att bli av med ditt kontrakt.
- Uppstår en skada i lägenheten eller störningar är det du som förstahandshyresgäst som riskerar betalningskrav och kan bli uppsagd.
- Se till att det finns ett skriftligt avtal mellan dig och den som hyr av dig som reglerar hyran, hur lång uppsägningstiden är och att besittningsrätt inte gäller.
- Hyran ska vara densamma som du själv betalar. Annars kan den räknas som oskälig, vilket kan leda till uppsägning av kontraktet och du kan komma att dömas till böter eller fängelse. Hyr du ut möblerat kan du lägga på upp till 15 procent på hyran beroende på omfattningen.

Den du hyr ut till bör vara en person som du litar på, till exempel en kompis eller släkting. Du har fortfarande ansvar för lägenheten och boendet, vilket innebär att den som hyr av dig inte ska störa grannar eller orsaka skador på lägenheten. Samma gäller hyran som ska vara betald i tid varje månad.

– Innan någon blir godkänd som hyresgäst hos Väsbyhem kollar vi alltid upp att personen inte har några skulder eller betalningsanmärkningar, att denne har en stabil inkomst och bra boenderefenser. När det gäller andrahandshyresgäster gör vi i princip ingen kontroll alls eftersom det är vår hyresgäst som ansvarar för lägenheten.

Det är viktigt att det finns ett skriftligt avtal vid en andrahandsuthyrning som reglerar till exempel hyran och uppsägningstiden. En del ser uthyrningen som en möjlighet

att tjäna en extra hacka men det är faktiskt olagligt. Hyran ska vara densamma som man själv betalar. Hyr man ut lägenheten möblerad får man dock lägga på upp till 15 procent beroende på omfattningen.

– Det är numera olagligt att ta ut en överhyra. Du riskerar att få ditt kontrakt förverkat, vilket innebär att hyresvärden har rätt att säga upp ditt kontrakt omedelbart. Du riskerar också att bli polisanmäld och dömas till böter eller fängelse. För att stävja ockerhyror informerar vi skriftligen alla godkända andrahandshyresgäster vad hyresnivån ligger på. Ibland hör andrahandshyresgäster av sig till oss efter det att hyrestiden gått ut och berättar att de har betalat en överhyra. Vi uppmanar dem då att ansöka om återbetalning hos Hyresnämnden, vilket kan ske retroaktivt upp till två år. ■

Så minskar du dina elkostnader och sparar energi

Kommunens energi- och klimatrådgivare, Rasam Sheibeh, tipsar om hur du som hyresgäst kan minska dina elkostnader i vinter.

Text: MARIANNA BUKOWSKI

Med stigande elpriser är det bra att vara medveten om vad som drar mest el hemma. Torktummlaren är till exempel en energitjuv och ett snabbprogram på diskmaskinen är inte nödvändigtvis det mest energisnåla.

– Elpriserna ser ut att bli höga i vinter men

med ganska små medel går det att dra ner på elanvändningen. Genom att skapa nya vanor, som att bara köra fulla maskiner och släcka lamporna i de rum du inte använder, gör du både plånboken och klimatet en tjänst.



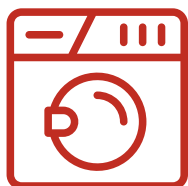
Rasam Sheibeh, energi- och klimatrådgivare.

Visste du att...

1. Om du byter till LED-lampor behöver du inte oroa dig för vad belysningen kostar. En LED-lampa på 4 watt, som lyser åtta timmar varje dag, drar kring 25 kronor per år.
2. Att diska för hand är inte bättre än att använda diskmaskin. Forskning har visat att man faktiskt använder mer varmvatten när man diskar för hand.

Mer hjälp och råd kan du hitta på www.energiradgivningen.se

Här är Rasams bästa tips på hur du som hyresgäst kan dra ner på dina elkostnader:

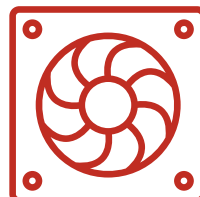


1. Torktummlaren drar mycket el. Varje gång du använder den kostar det omkring 10–20 kronor. Häng kläderna på tork istället.

2. Fyll tvätt- och diskmaskinen. Om du kör dem halvtomma betalar du fortfarande lika mycket som för en full maskin. Många tror att det är bättre att köra ett snabbare program istället för ekoprogrammet men det stämmer inte. Även om ekoprogrammet är längre så drar det mindre el och vatten.

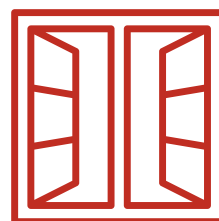


3. Frosta av kyl och frys. Om det finns frost och is i kyl och frys blir de mindre effektiva och drar mer el.



4. Uppvärmda badrumsgolv, extra element och fläktar drar mycket el, så använd dem sparsamt. Golvvärmnen i badrummet behöver inte vara på hela tiden och har du ett extra element – använd det effektivt bara när det behövs.

5. Använd mikron när det går, den drar mindre el än ugnen. När du lagar mat, försök att göra storkok. När spisplattor värms upp så håller de värmen länge. Tänk på att koka vatten i vattenkokaren istället för på spisen.



6. Vädra på rätt sätt. Istället för att bara ställa ett fönster på glänt, öppna flera fönster så att du får tvärdrag. Efter bara en kort stund har du ny fräsch luft i lägenheten.



Belysning ökar tryggheten i vintermörkret

Väsbyhem väljer energisnåla alternativ och fortsätter att prioritera trivsel och trygghet.

Text: MARIANNA BUKOWSKI

Väsbyhem jobbar hela tiden för att hitta möjliga besparingar när det gäller energiförbrukningen. Till exempel sitter det sensorer på alla byggnader i bostadsområdena som känner av när det börjar bli mörkt och då slås belysningen på. Enda undantaget är torsdagseftermiddagar då belysningen tänds vid 16-tiden i samband med att Väsbyhem gör sina ronderingar, och bland annat kollar att all belysning fungerar.

I trappuppgångarna är belysningen närvarostyrd eller rörelseaktiverad.

– Belysningen släcks aldrig helt, av trygghetsskäl, utan ligger på cirka tio procent av den normala ljusstyrkan och när någon kommer in så tänds den till cirka 90 procent, förklarar Magnus Byberg, fastighetsingenjör.

Att det inte finns några mörka passager i Väsbyhems bostadsområden är viktigt för tryggheten och nyligen fick de blå husen vid Dragonvägen energieffektiva LED-slingor som lyser upp portalerna. I Prästgårdsmarken

har man fått LED-belysning i portalerna. Hasselgatans parkering har nyligen fått sensorstyrd belysning.

– Självklart ska vi ha en hållbar energianvändning, men det är viktigt att inte tryggheten påverkas negativt. Där måste vi hitta en balans, säger Daniel Wilhelmsson, trygghetsansvarig.

Nu har även julbelysningen kommit upp och i år sitter den uppe kortare tid än tidigare.

– Julbelysning skapar inte bara en mysig stämning i vintermörkret, den är också en trygghetsåtgärd. När parken är upplyst och trivsamt vill människor vistas där, vilket också ökar tryggheten, säger Daniel.

Julbelysningen med LED-lampor är också väldigt energisnål.

– Jämfört med glödlampen som drog 40 eller 60 watt, så drar en LED-lampa 6 eller 10 watt. Så det är en stor besparing, säger Magnus. ■



Lekplatsbelysning vid Sigfridsgården i Runby.

Ny AI-teknologi styr uppvärmningen

I hälften av Väsbyhems lägenheter styrs värmen snart av AI, vilket kommer ge en jämnare och skönare inomhustemperatur.

Text: MARIANNA BUKOWSKI **Illustration:** KIM SONNTAG

Fram tills nu har Väsbyhems bostäder värmts upp enligt en så kallad värmekurva. Om utomhustemperaturen är över 15 grader finns ingen värme i elementen, men i takt med att temperaturen sjunker utomhus ökas värmen i lägenheterna enligt en fast skala.

– Nu börjar vi använda oss av ett nytt system där vi använder AI. Mätare inne i lägenheterna och utomhus känner av hur varmt det är och tar hänsyn till det. Systemet lär sig hela tiden hur mycket värme som behövs och reagerar snabbt vid temperaturväxlingar, säger Magnus Byberg, fastighetsingenjör på Väsbyhem.

I ett hus är systemet i gång sedan flera år tillbaka och i hälften av Väsbyhems lägenheter har det nu precis startats upp. Systemet är inkopplat, men mätningar av inomhustemperaturen och temperaturreglering har inte börjat än.

– Man kan inte bara köra igång pang bom, så att värmen justeras för snabbt för våra hyresgäster, säger Magnus.

Istället kommer det nya systemet introduceras successivt, där temperaturen justeras stegvis under flera månader. Det nya värmesystemet, som är ihopkopplat med SMHI:s prognoser, kommer göra att det blir mycket jämnare och skönare inomhustemperatur.

– Om systemet vet att det blir varmt ute imorgon, kan det då sänka värmen automatiskt redan idag. För hus med betongväggar och mycket isolering tar det nämligen lång tid från det att värmen sänks till dess att det blir svalare, säger Magnus.

Det här är AI

AI, artificiell intelligens, möjliggör för tekniska system att uppfatta sin omgivning, hantera vad de uppfattar och lösa problem, med syfte att uppnå ett specifikt mål. Vissa AI-teknologier har funnits i mer än 50 år, men med utvecklingen av datorernas kraft, tillgången till enorma mängder information och nya algoritmer har lett till stora genombrott för AI under de senaste åren.

Källa: Europaparlamentet.



Så lever du mer klimatsmart

Oftast är det som är bra för klimatet också bra för dig, som att ta cykeln till jobbet, äta mer grönt och handla begagnat. Här är tipsen som hjälper dig att klimatbanta.

Text: JACQUELINE FAHLANDER Illustration: KIM SONNTAG

Tips!

Vill du veta hur stora växthusgasutsläpp som din livsstil orsakar? På Världsnaturfonden WWF:s hemsida finns en klimatkalkylator som ger dig snabb koll på din miljöpåverkan.



Res smartare

Det är inte alla som kan jobba hemifrån eller cykla till jobbet, men alla kan se över sina bilresor. Kanske kan du och grannen turas om att skjutsa barnen till träningen. Om du behöver storhandla, passa på att göra det när du ändå är ute och åker. Det är nämligen de korta bilresorna som släpper ut mest växthusgaser. Bor man i ett kyligt klimat som Sverige lockar förstås resor till varmare länder. Men flygresor har stor klimatpåverkan. Ett mer klimatsmart alternativ är därför att ta tåget. Varför inte tågluffa i Sverige eller Europa nästa gång du har semester?

Klä dig mer hållbart

I snitt köper vi svenskar 14 kilo textilier per person varje år, varav en stor del är kläder. Samtidigt slänger varje person nästan 8 kilo textilier. Det krävs stora mängder vatten, kemikalier och energi för att tillverka kläder, så istället för att slänga de plagg som barnen har växt ur eller som du har tröttnat

på kan du sälja eller ge bort dem. Trasiga plagg kan lagas hos skräddaren och mest klimatsmart är köpa begagnat om du behöver fylla på i garderoben. Numera går det också att uppdatera garderoben genom att hyra kläder istället för att köpa nytt.



Ät grönnare

Att minska köttet på tallriken och äta mer vegetariskt gynnar både klimatet och hälsan. Köttets stora klimatpåverkan beror på att nötkreatur släpper ut stora mängder metan, som har en större påverkan på klimatet än koldioxid. Djurproduktion kräver också stora mängder vatten, foder och konstgödsel. Vill du äta mer klimatsmart kan du välja kyckling som har betydligt lägre klimatavtryck än nötkött. Bönor och linser är ett ännu bättre val. Genom att köpa närodlat minskas också utsläppen från transporter. Försök också minska matsvinnet genom att planera dina inköp och ta vara på resterna.





Joakim Oderstad

Gör: Utemiljövård.

Bor: Vallentuna.

Familj: Fru och två barn.

Intressen: Musik, historia och resor.

Så skapar jag julstämning

hemma: Julgran är obligatorisk och varje år köper vi några nya juldekorationer. Eftersom vi har två små barn hemma vill vi gärna att de ska känna julmagi.



”Julen är den bästa tiden på året”

Under årets mörkaste månad ser Joakim Oderstad och hans kollegor till att det skapas julstämning i Väsbyhems bostadsområden. Julgranar pyntas, belysning sätts upp och tomtens släde tas fram ur förrådet.

Text: JACQUELINE FAHLANDER

Foto: GUSTAV GRÄLL OCH VÄSBYHEM

Redan i början av november börjar utemiljövården Joakim Oderstad att förbereda inför julen. Vid första advent ska det råda julmagi.

– Jag gillar verkligen julen. Det bör vara en tid av glädje och jag tror att det betyder mycket för våra hyresgäster att vi bidrar till julstämningen genom att sätta upp belysning och klä granar.

Joakim ansvarar för utemiljön i Sigma och på Hasselgatan och för några år sedan bestämde han sig för att pynta en gran som stod i ett skogsområde på en innergård.

– Det blev uppskattat av hyresgästerna så nu har det blivit en tradition.

Vilka juldekorationer som sätts upp skiljer sig lite mellan olika bostadsområden. Vissa entréer får julbelysning och en del gårdar den julgran.

– Julbelysningen lyser upp en annars ganska mörk årstid och vi använder i princip bara energieffektiva LED-lampor.

För två år sedan började Väsbyhem också sätta upp juldekorationer i portarna.

Något som också lyser upp december är Jul i Sigma. Då bjuder Väsbyhem på julfika och roliga aktiviteter för barnen.

– Det är jätteroligt att lära känna de som bor i mina kvarter lite bättre. Jag rör mig ganska mycket här i området. Ibland inspekterar jag lekplatser, andra gånger sköter jag om en rabatt. Alla större skötsel- och underhållsinsatser görs av entreprenörer, men jag har det övergripande ansvaret för att det är snyggt och trivsamt. Jag har haft den här rollen i över fyra år och trivs väldigt bra.

En annan decembertradition är julmarknaden i Järnvägsparken. Tidigare har Väsbyhem hyrt in tomte med släde men förra året hittade en kollega till Joakim en släde från förra sekelskiftet som rustades upp. Den används nu vid olika evenemang, och har en självklar plats på julmarknaden. ■

”

– Jag gillar verkligen julen. Det bör vara en tid av glädje och jag tror att det betyder mycket för våra hyresgäster att vi bidrar till julstämningen genom att sätta upp belysning och klä granar.

Kom ihåg att
blåsa ut ljusen!



God jul och gott nytt år

önskar Väsbyhem

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 4 februari. 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: TYLER DELGADO



Hittade du felen?

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

1:a pris:
Jens Hagfeldt och
Stefan Nygård,
Upplands Väsby
vinner presentkort
på 600 kronor.

2:a pris:
Jan Lindgren,
Upplands Väsby
vinner presentkort
på 300 kronor.

3:e pris:
Rkia Jamaï,
Upplands Väsby
vinner presentkort
på 150 kronor.

Grattis!

Ett litet steg just nu, ett stort steg i livet

upplandsvasby.se/
vaxlarupp

Oavsett ålder kan du få stöd och hjälp att förbereda dig för arbete eller studier. Vi gör en gemensam planering utifrån dina önskemål och behov. Kom gärna till Sigma centrum på drop-in. Lokalen är på höger sida i centrum från huvudingången. Du kan också läsa mer på upplandsvasby.se/vaxlarupp

Vägen till ett framtida jobb via utbildning i Väsby

För dig som är vuxen och vill studera finns det flera olika möjligheter på vuxenutbildningen. Du kan läsa in grundskolan och gymnasiet, läsa svenska för invandrare, gå en yrkesutbildning, lärlingsutbildning eller utbilda dig till ett yrke på Yrkeshögskolan.

Träffa oss i Sigma centrum på onsdagar mellan klockan 14.00 och 16.00 för att prata om studier.

Stöd och vägledning till unga

Om du är 16–24 år och varken jobbar eller studerar kan du kontakta kommunens ungdomscoacher. Vi hjälper dig gärna att planera för framtiden och att hitta just din väg till arbete eller studier. Boka tid med oss via mejl på: vagvalunga@upplandsvasby.se



Studie- och yrkesvägledarna i Upplands Väsby kommun.



Ungdomscoacherna i Upplands Väsby kommun.