

Tidningen för Roslagsbostäders hyresgäster

bonytt

NUMMER 3 • 2021

Dags för nya tapeter?

Så här startar du processen

Träna Brasiliansk Jiu Jitsu

Nu får du en gratis prova-på-månad

Visa verklig vänskap

Tips och kontaktuppgifter när det gäller

För ett 2022 fyllt av

glädje och gemenskap



Roslagsbostäder



ledare:



2022 – blir det hälsans år?

Nu vaknar vi till frostvita mornar och ser ut över lövfattiga träd. Vi känner av dvalan när djurens annars febrila aktivitet minskar och ett lugnare tempo uppstår när naturen vilar. En välbehövlig tid för återhämtning och tillbakablick, men även en möjlighet för smidande av planer och nya utmaningar.

Kanske vill du ge dig själv en utmaning att testa något nytt 2022? Kanske något för hälsan så som att sluta röka eller testa en ny träningsform? Vad sägs om att testa brasiliansk Jiu Jitsu? På uppslaget på sidan 6 kan du läsa om vår lokalhyresgäst som gärna vill bjuda in just dig till en spännande motionsform.

På sidan 12 kan du också läsa om att sluta röka, en väl vald investering i hälsa – både för dig själv och din omgivning.

Utemysets tid är tillbaka

För att hålla värmen vill jag lyfta förra årets bästa satsning – utemysen! Att samlas runt en brasa och grilla några enkla mellanmål så som grillbröd eller krabbelurer över öppen eld skapar stunder av gemenskap som lever kvar som varma minnen.

På sidan 14 tipsar vi om himmelskt god auberginegryta och att äta vegetariskt är glädjande nog bra både för hälsan och planeten.



Kalle har gått i graven

I år fortsätter vi vår alldeles nya tradition med att samla familjen på julafton runt en varm glöggkittel i skymningen. Jag tror helt enkelt att runt en sprakande brasa öppnas möjligheter för andra konversationer än runt TV:n.

Sen ska sägas att hur jag än försökte mana på barnen att se just det där barnprogrammet på en viss tid en viss dag så lyckades jag inte. De förstod inte alls charmen utan vill se något annat, när de själva ville och på sina egna skärmar. Där och då insåg jag att en tradition gått i graven och att en ny tänts.

Vilka vanor och traditioner tar du med dig in i 2022? Med årets sista nummer av Bonytt säger vi tack för det här året och önskar dig en trevlig läsning.

Elin Ross,
Marknadsansvarig



Ta kontakt för renovering 4

När du bott minst 3 år i din lägenhet kan du beställa en gratis statusbesiktning som visar när du kan få exempelvis nya tapeter eller omslipade golv.



Testa ny kampsport 6

Mission Submission Academy hyr lokaler av Roslagsbostäder på Skyttegatan, ett stenkast från Norrtälje badhus. Här tränas vuxna och barn i den defensiva kampsporten Brasiliansk Jiu Jitsu.

En omtänksam jul 8

Tre av Roslagsbostäders medarbetare – Susanna, Fredrik och Elin – delar med sig av sin egen planering för en extra trevlig jul, fri från stress och med rätta sortens julklappar som både gläder och undviker onödig miljöpåverkan.

Verklig vänskap vinner 10

Jul och nyår kan för åtskilliga människor vara en tid av oro och fasa. Men det finns flera organisationer som kan hjälpa dig, din granne eller någon i din närhet om det skulle behövas.

Värna grannsämjan vid rökning 12

Rökning ett vanligt störningsmoment som hyresgäster anmäler till Roslagsbostäder. Stör du av en rökande granne? Läs tipsen för att komma tillrätta med problemet.

Recept och aktivitetstips 15

Var absolut med och fira när Norrtälje fyller 400 år 2022. Men innan dess, varför inte testa att laga Louise Papučius läckra auberginegryta, eller besök "Min mammas dröm" på konsthallen i Norrtälje!



Många nyfikna barn på fotbollsskolan

Roslagsbostäder har ett sponsringsavtal med Rimbo IF under 2021 där pengarna används till deras nya satsning "Ungdomslyftet" – en fotbollsutbildning som ligger inom Rimbo IFs verksamhet.

Tanken är att skapa förutsättningar att stärka det sociala arbetet för barn och ungdom, motverka utanförskap, främja god hälsa för barn och unga i kommunen samt bygga en långsiktig verksamhet för våra barn och ungdomar.

Som en del i vårt samarbete arrangerade Rimbo IF en 3-dagars fotbollsskola för barn och ungdomar under höstlovet. Ett initiativ för våra hyresgästers barn att ägna sig åt fysisk aktivitet, samt lära känna en aktiv förening och sina grannar.

Att samarbeta med Rimbo IF och skapa möjligheter för barnen som bor i våra bostadsområden att mötas och få en introduktion till lagsport är fina vinster i det bosociala arbetet som Roslagsbostäder gör.



Mattias Mattson – ny Bovärd i Hallstavik

Jobbet som bovärd verkar vara ett variationsrikt arbete. Ingen dag är den andra lik. Mina områden är Dianavägen 10–20, Hallsta centrum Gottstavägen 8–12, Centrum norra Uppsälavägen 12, Carl Wahrens väg 30–38 och Centrum.

HAR DU EN IDÉ HUR DU OCH DINA GRANNAR KAN TRIVAS ÄNNU BÄTTRE? HÖR AV DIG!

Vi vill gärna uppmuntra engagerade hyresgästers initiativ som gynnar trivseln i kvarteren. Sådana initiativ gör vi alltid vad vi kan för att stötta. Vill du och andra starta något initiativ som ökar trivseln och tryggheten i kvarteret eller i ditt område? Varmt välkommen att skriva till trivsel@roslagsbostader.se.

Är det inte dags att renovera?

Behovet av hyresbostäder är ofta knutet till kommunens utveckling och Roslagsbostäders arbete har gått hand i hand med kommunens tillväxt. 1945, efter andra världskrigets slut, bildades Fastighets AB Rimbohus – ett bolag som senare utvecklades till Roslagsbostäder. På 40-talet arbetades det mycket för att skapa drägliga boendeförhållanden. När LV 3 kom till Norrtälje på 50-talet behövdes fler nya bostäder liksom på 60-talet när bruket i Hallstavik blomstrade. En hel del av de fastigheterna förvaltar Roslagsbostäder än idag.

Det är inte förvånande att kontinuerligt underhåll behövs, både utvändigt och invändigt. Men hur är det med ytskikten – golv, väggar och tak – i din lägenhet? Hör Roslagsbostäder av sig och säger att ”Nu ska vi byta golv!” eller behöver du själv kontakta dem? Bonytt-redaktionen har bett Fredrik Lindgren, Förvaltare på Roslagsbostäder, att berätta lite om hur lägenhetsrenoveringar går till.

Renoveringar kan se olika ut

– Låt oss börja med att särskilja på två olika sorters renoveringar. Att byta ut golv, tapeter eller bänkskivor för att de är slitna kallas ytskiktsrenoveringar. Det är inte samma sak som stamrenoveringar eller liknande större ingrepp i fastigheterna utan mer av kosmetisk karaktär, säger Fredrik.

– När det gäller just ytskikten finns stor flexibilitet för hyresgästerna och många alternativ.

Allt börjar med en besiktning

– När du bott i lägenheten mer än 3 år och upplever att ytskikten är slitna kan du kontakta vår besiktningsman och beställa en kostnadsfri statusbesiktning. Du får då besök av en besiktningsman som bedömer skicket och ger besked om det är dags att byta ytskiktet. Alla ytskikt har en avskrivningstid (den tid som ytskiktet förväntas hålla). Har tiden löpt ut byter vi ytskiktet kostnadsfritt. Har tiden

inte löpt ut finns det möjlighet att få material- eller utbytt i förtid till en viss kostnad.

Måste jag betala för att få en ny tapet?

– I de allra flesta fall är det gratis för dig som hyresgäst att få ytskiktet bytt, men det är alltså avskrivningstiden som avgör. Livslängden på ytskikten står i besiktningsprotokollet som alla inflyttande och alla som beställer en statusbesiktning får, fortsätter Fredrik.

– Vet du med dig att du vill bo kvar i lägenheten i flera år kan det vara värt att be om att få ett ytskikt utbytt redan nu och själv betala summan som är kvar på avskrivningskostnaden istället för att vänta. Ofta är det en mindre summa och alltid i form av en engångskostnad. Väljer du att byta ut ett snart uttjänat ytskikt i förväg har du möjlighet att få de tapeter och golv om du önskar från vårt urval. Prata med besiktningsmannen om du undrar något om renoveringar eller om det kommer att kosta. Vi debiterar aldrig något utan att först informera om kostnaden.

Vem har ansvaret?

Fredrik poängterar att det är du som hyresgäst som är ansvarig för ytskikten i lägenheten under tiden du bor där. Varje del har en förväntad livslängd och om du gör märken, fettfläckar eller stora hål i tapeten blir du ersättningsskyldig när du flyttar ut, eftersom det bedöms som överslitage. Den hyresgäst som

flyttar in kan då läsa i protokollet att tapeten kommer att åtgärdas inom tre månader från inflytt. Att det finns ett par skruvhål på väggen från tavlor är ansett som normalt slitage och något man som ny hyresgäst får acceptera. Däremot rekommenderar vi varmt att du väljer skruvlös upphängning och liknande smarta lösningar som gör mindre åverkan på ytskikten under tiden du hyr lägenheten.

Är det inte dags att byta golv snart?

– Som hyresvärd ringer vi aldrig upp och säger ”nu är det dags att byta ut golvet i din lägenhet”. Istället är det du som hyresgäst som måste kontakta oss och ta upp frågan om renovering, säger Fredrik.

– När en lägenhet sägs upp och vi gör en avflyttningsbesiktning bedöms samtliga ytskikt. Den nya hyresgästen får då ett protokoll där det står vilka ytskikt som kan/ska bytas ut. Det är också viktigt att tänka på att en renovering i en hyresrätt går till på samma sätt som i en bostadsrätt. Ska ett golv bytas behöver hyresgästen själv ombesörja utflytt och magasinering av samtliga saker i rummet tills renoveringen är slutförd. Arbetet anpassas så det passar hyresgästen, kanske passar det bäst att dela upp arbetsmomenten. Till exempel nu i somras flyttade en familj in i en lägenhet där golven skulle bytas, men de valde att inte byta dem utan ville skjuta renoveringen några år. Det passade helt enkelt den här familjen bättre att vänta. Vi meddelade att de är varmt välkomna åter och att vi då byter golven kostnadsfritt när det passar dem.

Kan jag välja vilken tapet som helst?

– Tapeter är som bekant en smaksak. Vissa vill ha New Yorks skyline i sovrummet, men inte alla. Vid byte av ytskikt i lägenheten råder vi dig alltid att välja neutrala färger och mönster. Annars blir du återställningsskyldig när du flyttar ut. Men vill du ha en häftig fototapet i rummet kan vi tipsa om att det idag finns massor av tapeter som man kan sätta upp och

Tipslista – skydda ytskikten och plånboken:

- **KAKEL** Skruva aldrig i kakel. Välj en duschvägg som spänns eller limmas utan att lämna spår.
- **TAPETEN** Välj skruvlös självhäftande upphängningar från 3M.
- **GOLVET** Sätt möbeltassar på alla möbler, speciellt på stolar.
- **FÖNSTER** Välj skruvlösa plisségradiner.

Har du frågor om renovering i just din lägenhet?

Har du frågor gällande vad man får eller inte får göra för förändringar? Ring förvaltaren på ditt distrikt.

Har du frågor om när ett ytskikt kan bytas eller vill du boka en besiktning? Ring en besiktningsman.

Kontaktuppgifter finns på: www.roslagsbostader.se/kontakta-oss/

» I de allra flesta fall är det gratis för dig som hyresgäst att få ytskiktet bytt, men det är avskrivningstiden som avgör.«

sedan ta ner igen efter några år, utan att de lämnar något märke på tapeten under. Ett smart sätt att få ett personligt hem och samtidigt skydda ytskikten.

Varför får jag inte bygga tak?

– Använd oss gärna som ett bollplank, uppmanar Fredrik.

– Vi har kontakt med hundratals kunder och sannolikheten är stor att någon redan gjort en liknande trivselhöjande insats i sin lägenhet eller uteplats som du också vill göra. Exempelvis hade jag en kvinna som kontaktade mig och ville bygga ett tak över sin uteplats. Jag var väldigt glad att hon ringde innan hon åkte till brädgården. Då kunde jag berätta att vi aldrig får bygga till en fast konstruktion för tak, för det kräver bygglov enligt bygglagen. Varken vi eller våra hyresgäster får ändra på utseendet på fastigheten. Däremot finns det flera andra sätt att komma runt bygglovet och samtidigt få skugga varma sommar dagar. Jag tipsade om en större paviljong som kan ställas upp under sommaren och sedan monteras ned till vintern (då håller de sig fräscha längre) och hon var minst lika nöjd med den lösningen. Det blev en snabb och billig lösning på hennes problem utan att det krävdes fast montering i fasaden.

Flera lagar och regler styr

– Det händer att hyresgäster tror att det är vi på Roslagsbostäder som bestämmer reglerna, men vi är styrda av både hyreslagen, bygglagen och branschstandarder. Roslagsbostäder följer ett regelverk vid beslut kring renoveringar så att det blir lika oavsett var du bor. Vi vill att ni ska trivas i era hem. Därför försöker vi alltid hitta bästa lösningen inom de ramar vi arbetar. Ring oss gärna innan du vill börja renovera så ger vi dig våra bästa tips, avslutar Fredrik Lindgren.

UPPTÄCK!

Brasiliansk Jiu Jitsu på Skyttegatan i Norrtälje

Bonytt tittade in hos Roslagsbostäders hyresgäst Mission Submission Academy (MSA) på Skyttegatan 13G i Norrtälje – en klubb som erbjuder träning och utbildning i Brasiliansk Jiu Jitsu med inriktning på självförsvar. Vi intervjuar grundaren och ägaren Alex Grossmann. Alex har svart bälte under den flerfaldige världsmästaren Bruno Matias och bor idag med barn och familj i Norrtälje.

Kan du berätta lite om MSAs kampsporter?

– Vi är en Brasiliansk Jiu Jitsu-klubb som även erbjuder Functional Fitness Training, Mixed Martial Arts och kurser i praktiskt självförsvar. Till skillnad från många andra kampsportklubbar fokuserar vi på att skapa en avslappad och behaglig stämning under våra pass och utbildningar. Det finns ingen konkurrens mellan våra medlemmar och vi tävlar aldrig under passen. Istället har vi kul, får motion och lär oss kampsport tillsammans. Visst, vi har en framgångsrik tävlingsgrupp också – men hos oss gör vi stor skillnad på träning och tävling.

Vad är Brasiliansk Jiu Jitsu?

– Det är en internationell kampsport fri från slag och sparkar. Den utvecklades i Brasilien på 1920-talet ur judo som i sin tur kommer från den traditionella japanska juujutsun som bygger på att en motståndare ska besegras med så lite fysisk styrka som möjligt – att utnyttja motståndarens egen kraft så hen faller på eget grepp. Man kan säga att Brasiliansk Jiu Jitsu är lite som judo och brottning blandat. Nedtagningar ingår men mest handlar det om markkamp och brottning.

Hur många är ni i Norrtälje idag?

– Vi är fem tränare och har 75 aktiva medlemmar – både vuxna och barn, killar och tjejer. MSA har flera olika program för vuxna

men även ett speciellt Brasiliansk Jiu Jitsu-program för barn, så åldersspridningen är från 4 år till 70+. Könsfördelningen är ungefär 85 % killar och 15 % tjejer. Vi jobbar på att få fler tjejer intresserade!

Vad lär ni barnen?

– Mycket handlar om anti-mobbing och hur man kan försvara sig mot mobbare. Alla tekniker vi lär ut är rent defensiva och alltid utan slag och sparkar. Vi lär barnen hur man undviker konfrontationer genom ord och att aldrig initiera en konfrontation. Programmet är utformat för att ge barnen rörelseglädje och lek, i kombination med effektiva tekniker som bygger motorik, balans, koordination och självförtroende. Träningen sker under kontrollerade former, i en säker miljö och med respekt för teknikerna och sina träningskamrater.

» Man kan säga att Brasiliansk Jiu Jitsu är lite som judo och brottning blandat. Nedtagningar ingår men mest handlar det om markkamp och brottning. «

Hur trivs ni på Skyttegatan?

– Låt mig först säga att Roslagsbostäder är en jättebra hyresvärd och förvaltare. Jag brukar tänka ”vilken tur vi haft” som fått så bra lokaler – lagom stora och centralt i Norrtälje, bara 100 meter från Norrtälje Sportcentrums parkering. Vi kontaktade många företag när vi sökte lokaler och Roslagsbostäder gav verkligen det mest positiva intrycket, bland annat genom snabba svar och ett suveränt bemötande av deras uthyrningschef Helen Wallin. Att bolaget var så tillmötesgående gjorde att vi hamnade



här. Lokalerna renoverade vi sedan själva och idag har vi vår ”stora matta” på 35 kvm, omklädningsrum, duschar, bastu, ett litet gym och två toaletter. Dessutom finns en liten fika-lounge med kyl och kaffemaskin som till exempel föräldrar kan använda medan deras barn tränar.

Du nämnde att MSA även tävlar. Hur har det gått?

– Mission Submission Academy drivs som ett aktiebolag, men vi har även en fristående registrerad Brasiliansk Jiu Jitsu-klubb. Det är den man går med i och kan tävla för. Nu



I programmet BJJ Kids får barnen lära sig hur man undviker konfrontationer genom ord och att aldrig initiera en konfrontation.

i höst deltog Daniel och Nicklas, två av våra vuxna medlemmar, i Allstyle Open i Stockholm som är en generell kampsporttävling på nationell nivå. Daniel knep förstaplatsen och Nicklas tredjeplatsen i sina respektive nivåer och viktklasser. Jag är riktigt stolt över deras prestationer, särskilt som många av landets största klubbar var där och tävlade. Allstyle Open hålls två gånger per år och vi skitar på att vara med även våren 2022.

Du själv växte upp i 20-miljonersstaden Mexiko city. Hur trivs du i lilla Norrtälje?

– Det är definitivt en stor kontrast, på alla sätt och vis, men jag trivs enormt bra här i Norrtälje. Det är en lugn och liten stad som har mycket att erbjuda. Jag är glad över att kunna kalla Norrtälje min hemstad och ser fram emot att fortsätta utveckla klubben här.

Öppettider och kurser:

Medlemmar är välkomna att träna alla dagar kl 7.00–19.00.

Just nu hålls olika kurser veckans alla dagar:

Vardagar kl 17.00–18.00 och 18.00–19.00.

Lördagar (barngrupper) kl 9.30–10.15 och 10.15–11.00.

Söndagar kl 9.00–10.30, 10.30–12.00 och 12.00–13.30.

PT-pass, det vill säga privatlektioner, kan bokas på olika tider efter överenskommelse.

På missionssubmissionacademy.com finns alla kontaktuppgifter.

Klubbmedlemmar och tränare i lokalerna på Skyttegatan 13 G i Norrtälje – med Alex Grossmann längst ut till höger.



Gratis prova-på-månad (värde minst 750 kr) – giltig för samtliga pass och sporter

Som hyresgäst hos Roslagsbostäder får du mot uppvisande av denna kupong en gratis prova-på-månad hos Mission Submission Academy (MSA) i Norrtälje. Kupongen gäller hela familjen – upp till 2 vuxna och 3 barn – alternativt dig som enskild vuxen (värde upp till 750 kr per person).

Erbjudandet måste aktiveras hos MSA på Skyttegatan 13 G i Norrtälje, senast den 1 februari 2022. Prova-på-tiden gäller 1 månad från den dag erbjudandet aktiveras. Värdekupongen gäller endast personer som bor i någon av Roslagsbostäders hyresrätter och kan inte bytas mot kontanter. Läs mer om MSA på missionssubmissionacademy.com. E-post: info@missionssubmissionacademy.com, tel: 072-85 85 117.

Tillsammans skapar vi en omtänksam jul



Susanna Träskelin Friman



Fredrik Lindgren



Elin Ross

Bonytt-redaktionen träffar några arbetskompisar på Roslagsbostäder och tar tempen på hur de kommer skapa en omtänksam jul i år. Många siktar på att ta beslut som innebär att man är snäll mot både sig själv och miljön – att skippa stressen med stora julbord och massiva julklappshögar är en tydlig trend.

Susanna Träskelin Friman, ekonomichef på Roslagsbostäder, tipsar om det klimatsmarta med att välja lokala och ekologiska råvaror.

– I år köper vi julskinka från en gård i Roslagen. Vi ska också laga mat i lagom mängd så att det inte blir för mycket över. I mellandagarna skapar vi restfest med det som blivit kvar, och vi vill inte slänga någonting, berättar Susanna.

För Fredrik Lindgren, förvaltare på Roslagsbostäder, är det viktigt att handla julklappar med omtanke och kvalitet.

– Det är inte antalet eller priset som visar att du bryr dig. Att ge en begagnad julklapp är i många fall både mer omtänksam och hållbart. På lokala loppisar, Tradera eller auktionsverk finns massor av roliga och personliga saker i alla prisklasser och även sånt som du aldrig hittar i en butik, tipsar Fredrik.

– Presenter nyköpta från butik kan i många fall bli opersonligt och känns även högst omodernt idag. Och glöm inte att ta dig tid för återhämtning och att vara ledig, det är ju därför det heter julleddigt, säger Fredrik.

Elin Ross, Roslagsbostäders marknadsansvarige, tipsar om att ha en helt vit jul i bemärkelserna alkoholfritt.

– Jag vill också slå ett slag för den ”förälskade” presenten, alltså att kunna ge bort en tidigare kärlekslek eller inredningspryl till någon annan. I år satsar jag på att köpa mestadels begagnade leksaker och jag vet att mina barn de kommer bli minst lika glada som om de kom i nya plastförpackningar.

– Vi ska också testa flera veganska alternativ på julbordet i år, det ska bli spännande för det har vi inte gjort tidigare avslutar Elin.

Flera hållbara tips!

Batteridrivnen mysfaktor

I ljuslyktans sken myser vi nu under de mörkare månaderna. Bonytt-redaktionen tipsar därför om de många fina batteridrivna kronljus och värmeljus som finns i handeln. Gör ett smart och brandsäkert val och satsa på batteridrivnen mysfaktor den här vintern.

Skjut inte raketer!

Vi vill även påminna om att raketer är förbjudet att skjuta i bostadsområdena. Har du ungdomar hemma, prata gärna med dem om det redan nu och försök även i möjligaste mån begränsa smällare och liknande som skräpar ned och skrämmar både människor och djur. Tack!

Naturskyddsföreningens bästa tips:

Prylhets är så 1900-tal. Nu är det upplevelser, hemmagjord, ekologiska delikatesser, second hand och fantasi som gäller! Vill du ändå ge bort en pryl, våga välja något begagnat. Eller kika efter miljömärkta presenter. Spara kvittot och förklara att det är helt ok att byta. Tänk så många julklappar som ligger oanvända i byråldor, helt i onödan.

Vill du ge bort en leksak?

Välj hellre trä än plast. Leksaker av mjuk plast kan innehålla skadliga ämnen. Känns leksaken lite ”kladdig” eller luktar plast? Skippa den!

Släck ljusen och tänd stämningen med LED ljus

Batteridrivna LED-ljus fixar stämningen vare sig du är hemma eller inte. Den inbyggda timern tänds och släcker ljusen automatisk och hunden kan vara nyfiken utan att bränna nosen. Här följer Brandskyddsföreningens 5 bästa tips för att juleljusen inte ska orsaka bränder.

1. Var ingen träskalle

”Ära vare Gud i höjden, använd inget gjort i slöjden”. Väljer du ljus med öppen låga så ska ljusstakar stå stadigt, ha rätt dimensioner för ljuset och alltid vara helt och hållet av obrännbara material.

2. Fördela ansvaret

Den som tänds ljusen ska alltid släcka ljusen. Använd en mobilpåminnelse, och sätt en dekal vid ytterdörren som påminner dig om att släcka ljusen.

3. Rensa riskerna

Vad vore julen utan vackra dekorationer, gardiner och dukar? Desto tråkigare om de brinner upp för att de placerats vid ett levande ljus. Använd helst ljus som drivs av batteri.

4. Placera aldrig värmeljus tätt ihop

Värmeljus som står tätt kan bli så varma att stearinet antänds. Fukt som samlas i aluminiumkoppens kan skapa en ångexplosion som välter ljuset. Ställ aldrig värmeljus tätt tillsammans.

5. Ha släckutrustningen redo

Om ett levande ljus får tag i en gardin så hinner du inte springa ut i garaget för att hämta brandfilten eller släckaren.

Källa: brandskyddsforeningen.se



Våga visa verklig vänskap!

För många är jul och nyår en tid fylld av gemenskap och glädje. Tyvärr är det även en period på året då åtskilliga barn och vuxna blir utsatta och behöver akuthjälp. Vi värnar om våra hyresgästers hälsa och glädje. Här nedanför delar vi därför information om – och kontaktpuppgifter till – några samhällsorganisationer som kan hjälpa dig, din granne eller någon i din närhet. Fota och spara i mobilen och du vet med dig att de kan behövas längre fram. Det kan rädda liv.

Rådrummet – en plats för allvarliga anonyma vuxensamtal

Rådrummet vänder sig till vuxna som behöver prata med någon utomstående om allt från livskriser till vägval i livet, utan att behöva registrera sig någonstans. Här erbjuds helt enkelt ett bollplank för livets olika skeenden. Rådrummet finns på Hantverkaregatan 20 B i Norrtälje och har öppet på tisdagar kl 17.00 –18.30. Tfn 0176-746 20 eller 070-086 71 29. Kvällar och helger går det också att ringa till Fokushusets råd- och stödtelefon, tfn 08-123 264 83. Rådrummet är ett samarbete mellan Trygg i Norrtälje kommun och Fokushuset Tiohundra. All kontakt i Rådrummet är kostnadsfri.

Sociala problem

Missstänker du att någon i din närhet behandlas på ett otillbörligt sätt? Eller har du själv akuta sociala problem? Ring då Socialjouren i Norrtälje på tfn 08-410 200 40. Du kan vara anonym om ditt samtal gäller en annan person, till exempel en granne. Öppettider vardagar 16.30–02.00. Fredag 15.00–02.00. Helger 16:00–02.00. Vid livshotande situation, ring 112.

Misstänker du att ett barn far illa?

Vi har alla ett ansvar för att uppmärksamma barn som far illa. Är du orolig för att ett barn far illa ska du absolut kontakta socialkontoret. Du kan välja att göra en anmälan eller bara fråga oss om råd utan att berätta vilket barn det gäller. Du får vara anonym om du vill. Socialkontoret nås via kommunens växel, tfn 0176-71 000. För akuta fall ring 08-410 200 40.

Kvinnojour Roks i Norrtälje

För kvinnor och tjejer som behöver råd och stöd i en livssituation eller relation. Lokal jourtelefon: 0176-192 19, 070-624 25 32. Roks kvinnojourer och tjejjourer är föreningar som arbetar för kvinnor och barns rättigheter och frigörelse, och mot mäns våld mot kvinnor. Läs gärna mer på roks.se.

Tiohundras

Unga vuxna-mottagning

Du som är 16–24 år kan få hjälp hos Tiohundras Unga vuxna-mottagning som arbetar med symtom som nedstämdhet, ångest och andra former av psykisk ohälsa. Besöksadress: Galles gränd 1, Norrtälje (baksidan av H&M-huset). Öppettider: vardagar 8.00 –16.30. Telefontider: Månd–torsd kl 8.00 –16.30. Fredag kl 8–15.

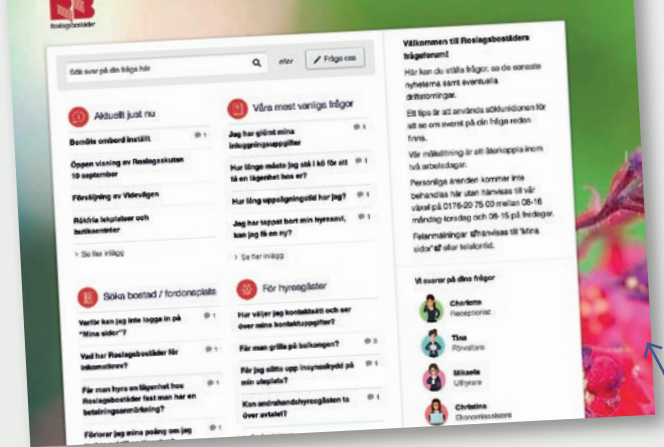
Akutmottagning för våldtagna, SöS, Stockholm

Åk till akutmottagningen för våldtagna på Södersjukhuset (SöS) för att bli omhändertagen och även få hjälp att dokumentera eventuella skador om du blivit utsatt för sexuellt övergrepp. Öppet dygnet runt. Du behöver inte tänka att det måste ha förekommit våld, det räcker att det varit mot din vilja, under hot eller att du inte varit i tillstånd att ge ditt samtycke. Låt bli att duscha, och spara kläderna du hade på dig i en påse. De kan användas som bevismaterial. Tfn: 08-61 64 670. Adress: Sjukhusbacken 10, Stockholm (hiss B eller G, plan 2). Alla är självklart välkomna oavsett könsidentitet, könsuttryck eller sexuell läggning.

Finns alkohol-, narkotika- eller spelmissbruk i din närhet?

Då kan du hjälpa en eller flera medmänniskor genom att göra en orosanmälan gällande missbruks- eller beroendeproblematik av alkohol, narkotika och/eller spel om pengar.

Är personen över 20 år, ring 0176-711 73 eller gör din anmäla via kommunens E-tjänst (norrtalje.se). Är personen 20 år eller yngre, ring kommunens kontaktcenter på 0176-71000 och be att få bli kopplad till socialkontoret, avdelningen för barn och unga.



Frågor & svar från vårt frågeforum!

På roslagsbostader.se finns ett frågeforum där du kan ställa frågor, se de senaste nyheterna samt eventuella driftstörningar.

När du ställer en fråga är vår målsättning att alltid återkoppla inom två arbetsdagar och oftast går det fortare än så. Här nedanför har vi samlat exempel på några frågor som hyresgäster har ställt. Vi hoppas att några av svaren kan vara av intresse för dig.

Vad händer om den som står på avtalet avlider?

Fråga: Hur ställer sig Roslagsbostäder till att det bara är den ena partnern har kontraktet. Vad sker om den som har kontraktet avlider?

Svar: Vid dödsfall har make/maka alltid rätt att överta hyresavtalet. Hyresavtalet kan även överföras till närstående såsom sambo, föräldrar, barn och syskon under förutsättning att man har haft gemensamt hushåll under minst tre år.

Ett dödsbo efter en avliden hyresgäst kan ha rätt att överlåta en bostad. Överlåtelse till närstående på grund av dödsfall kan göras även om tiden för sammanboende är kortare än tre år. Förutsättningen är att den efterlevande kan visa att avsikten varit att sammanboendet skulle gälla för en längre tid.

En inneboende har inte rätt att ta över hyresavtalet och en vän klassas aldrig som närstående.

Sammanboendet ska styrkas genom personbevis. Om det finns flera närstående som har bott gemensamt och/eller flera dödsbodelägare måste alla godkänna att överlåtelsen av hyresavtalet sker. Till ansökan ska "dödsfallsintyg med släktutredning" bifogas.

Den nya hyresgästen måste uppfylla Roslagsbostäders grundkrav.

Du kan läsa mer om våra uthyrningsvillkor på vår hemsida: www.roslagsbostader.se/uthyrningsvillkor.

Kan man överlåta sina poäng till någon annan?

Fråga: Kan man överlåta sina köpoäng till en familjemedlem?

Svar: Det finns två tillfällen när köpoäng kan överlåtas till en make/make eller sambo som personen varaktigt sammanbott med:

- Vid dödsfall

- Om make / maka / sambo permanent flyttar till vård- och omsorgsboende.

Rökning stör grannar

Människor gör sällan saker och ting i syfte att skapa obehag för andra, men om du röker finns det en stor risk att du stör dina grannar.

Röker du på balkongen eller i lägenheten störs ofta dina grannar, kanske utan att du vet om det. Roslagsbostäder vädjar därför till alla hyresgäster att inte röka i lägenheten eller på balkongen. Just rökning en av de vanligaste störningarna som hyresgäster anmäler till bostadsbolagen.

Störs du av andras rökning? Gör så här:

Först och främst – prata med din granne och berätta hur hens rökning påverkar din vardag. Ofta är rökaren omedveten om att du har påverkats. Berätta om problemet på ett neutralt och lösnings-fokuserat sätt. Försök nå en överenskommelse som gör att båda kan trivas i sina hem. Ingen vill störa andra med flit. Om du försökt prata med din granne utan resultat kan du lämna en skriftlig störningsanmälan till Roslagsbostäder via brev eller skicka ett mail till ekonomi@roslagsbostader.se.

Ta ett hälsosamt beslut

Enligt folkhälsomyndigheten är rökning en av de största orsakerna till sjukdom och död i Sverige. Som rökare är det bästa du kan göra att sluta röka. Det medför en lång rad fördelar, både hälsomässiga och ekonomiska. Det är aldrig för sent att fimpas för gott och kroppen börjar återhämta sig nästan omedelbart. Ring Sluta röka-linjen på tfn 020-84 00 00 för råd och hjälp eller gå in på www.slutarokalinjen.se. Där finns personer som har stor erfarenhet av att hjälpa folk att sluta röka, och som hjälper dig kostnadsfritt.

» I Sverige är rökning en av de största orsakerna till sjukdom och död.«

Källa: Folkhälsomyndigheten



Här är en av våra nyrenoverade miljöstugor på Drottning Kristinas väg i Norrtälje där det är lätt för hyresgästerna att återvinna sina förpackningar. Ett stort tack till alla hyresgäster som källsorterar!



Så återvinner du julresterna!

Julfrandet medför ofta lite ovanliga sopor som ska källsorteras. Bonytt har kollat upp vad som gäller och kan ge följande tips:

Julmaten: laga något nytt av resterna. Blir det ändå något över? Använd de bruna papperspåsarna och lägg sedan matresterna i matåtervinningskärlen i miljöstugan.

Julklappspapper: omslagspapper och wellpapp placeras i behållaren för pappersförpackningar (de får inte läggas i tidningsinsamlingen).

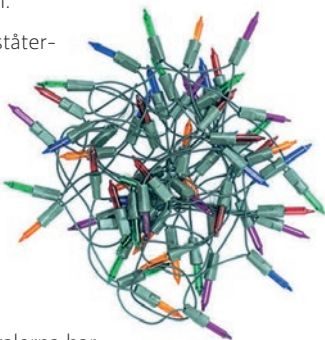
Julsnöre: läggs i soppåsen så det kan förbrännas och omvandlas till fjärrvärme och el.

Cellplast/Frigolit: läggs i plaståtervinningen.

Ljusslingor: på återvinningscentralen ska du lämna smålampor från julgransljus, ljusslingor, elljusstakar som smått el-avfall.

Värmeljus och marschaller: läggs i metallåtervinningen.

Kolla upp när återvinningscentralerna har öppet kring jul och nyår på norrtalje.se (klicka på "Bo & Miljö" och sedan på "Avfall och återvinning").



Rätt lösningar till Sudoku hittar du på sid 15:

Lätt

5	6	2	7	3	4	8	9	1
1	4	9	6	5	8	2	3	7
7	3	8	1	9	2	6	4	5
2	7	4	9	8	1	5	6	3
3	5	1	4	2	6	7	8	9
8	9	6	5	3	3	1	2	4
4	1	5	2	6	9	3	7	8
6	8	7	3	4	5	9	1	2
9	2	3	8	1	7	4	4	5

Medelsvår

8	9	4	2	3	5	1	6	7
1	2	6	8	9	7	4	5	3
7	3	5	6	1	4	9	2	8
9	4	7	5	6	8	2	3	1
2	3	1	7	4	9	6	8	5
5	6	8	1	2	3	7	4	9
3	7	9	4	8	6	5	1	2
4	8	2	9	5	1	3	7	6
6	1	5	3	7	2	8	9	4

Det här är materialisarna!

Här ser du materialisarna, sex hungriga figurer som lär dig allt om återvinning. Genom att bli en materialismatare är du med och bidrar till en mer hållbar värld för både människor, djur och natur. I Materialvärlden får du lära känna Ploppa, Prasslis, Flirp, Bånk, Klirr och Kras och lära dig vad de gillar att äta och hur olika förpackningar ska sorteras.

För att göra sorteringen ännu enklare kan du se till att du har sex olika kärl hemma så att du kan sortera rätt redan innan du går till återvinningsstationen eller till ditt miljörum. Och om det skulle dyka upp en förpackning som du är osäker på hur du ska återvinna finns mer hjälp att få i sorteringsguiden som du hittar här: www.ftiab.se/sortering.



På materialvarlden.se/hangmedoss hittar du materialisarna. De har varsin utmaning till dig. Tävla med familjen och se vem som snabbast klarar allihop.

Utmaningar att göra hemma

På materialvarlden.se kan du och familjen ta dig an 6 olika utmaningar. Här till vänster ser du vilka utmaningarna är. Om du till exempel klickar på Kras kökskoll står det så här:

Fråga en vuxen om hjälp att kolla vad som finns i kylskåpet eller i skafferiet. Räkna hur många burkar och flaskor ni kan hitta som Kras (och Klirr) kan få äta i framtiden. TIPS: Kras gillar flaskor och burkar i färgat glas. Färger som går att återvinna är grönt, brunt, blått eller rött glas.

TIPS: Kras gillar flaskor och burkar i färgat glas. Färger som går att återvinna är grönt, brunt, blått eller rött glas.

Visste du att om alla glasförpackningar som samlats in under ett år i Sverige ställdes på rad skulle de räcka ett helt varv runt jorden.



Skön vintertid

Snö och minusgrader gör att vi längtar till mustiga grytor och varma soppor. Varför inte laga mat över öppen eld utomhus? Dela ett äpple, strö på müsli och honung och låt bakas i foliepaket i elden. Både värmande och nyttigt mellanmål för utemysiga dagar.



TURKISK AUBERGINEGRYTA

Det här behöver du för 2 personer:

2 aubergine
1 tsk salt
2 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
1/2 grönsaksbuljongtärning
3 stora tomater
2 msk olivolja
salt, peppar

TILLBEHÖR:

1 dl yoghurt
2 msk hackad persilja
salt och peppar
brödkrutonger



En färgrik och vegetarisk gryta som värmer både kropp och sinne. Och inte är den krånglig att laga heller.

Vad längtar man efter för mat i vintertid? Jo, varma kryddiga grytor. Därför delar vi med oss av detta recept på en otroligt god auberginegryta som serveras med brödkrutonger och yoghurt.

Gör så här:

1. Dela auberginerna i större kuber och lägg i en bunke tillsammans med 1 tsk salt och skaka (låt stå i 30 min).
2. Riv tomaterna med den grova sidan av ett rivjärn.
3. Hacka vitlöken samt schalottenlöken och fräs i en stekpanna med olivolja.
4. Tillsätt de rivna tomaterna, grönsaksbuljongen samt salt och peppar.
5. Låt koka på medelhög värme i 5 minuter.
6. Tillsätt auberginerna och låt puttar i 25 minuter under lock.
7. Servera med brödkrutonger, yoghurt samt finhackad persilja.

Receptkreatör Louise Papuçiu är född och uppväxt i Norrtälje. Tillsammans med sin mor, näringsfysiologen Anne Hallbäck, driver hon grocerywealth.com

Min mammas dröm – konstutställning

Tid: kl 12–16 den 14–22 och 28–29 dec samt kl 12–15 den 23 och 30 dec.

Plats: Norrtälje konsthall, Galles gränd 7 i Norrtälje

Upptäck den isländska konstnären Erla S. Haraldsdóttirs. Läs mer om konstnären på erlaharaldsdottir.com. Även öppet under januari, se www.norrtalje.se/konsthall.



Unik vintertur till ytterskärgården

Tid: 16, 22 och 26 januari

Plats: Söderarms fyrplats

Tel bokning: 076 765 06 60

E-post: info@visitroslagen.se

Båt avgår från Räfsnäs

Följ med på en unik tur till Söderarm och upplev skärgården i magisk vinterskrud! Här avnjuter du en värmande sopplunch på denna spännande ö – vid yttersta havsbandet i Stockholms norra skärgård.



MISSA INTE!

Invigning av Norrtälje 400 år

Norrtälje fyller 400 år och jubileet invigs med pompa och ståt den 31 december. Besök roslagen.se/evenang för mer information

Lös en sudoku!

På spelasudoku.se hittar du regler för hur man spelar. Sudoku i modern version uppfanns i USA under 1970-talet men blev då ingen större hit. 1984 lanserades spelet med stor framgång i Japan, där det även fick sitt nuvarande namn (su doku vilket betyder "ensam siffra"). Till vårt land kom sudoku på allvar 2005 då Svenska Dagbladet och Sydsvenska Dagbladet var först i Sverige med att dagligen publicera ett nytt sudoku.

Lätt

						3		6
2		6	5			7	8	
	7	3	6	9	2	5		
4				7	5			8
		7			4			3
3	9	5			6	4		
5		9			1		3	
			8				4	
1				3			9	5

© Bulls

Medelsvår

	6	8	2				1	9
	1			8	4	6		
6	4				1	8		
						1	3	2
	3		8		5		4	
					9	3	5	
3	5			6			2	
	9			3				8

© Bulls

Lösningarna finns på sidan 12.

Distriktskontor

Norrtälje

Besöksadress: Lommarvägen 12

Tfn: 0176-20 75 11 och

0176-20 75 37

Rimbo

Besöksadress: Centralvägen 6

Tfn: 0176-20 75 64

Hallstavik

Nu åter på Gottstavägen 8!

Tfn: 0176-20 75 61

Huvudkontor

Roslagsbostäder AB

Box 56, 761 21 Norrtälje

Besöksadress: Lommarvägen 1, plan 2

Tfn: 0176-20 75 00

Hemsida: www.roslagsbostader.se

E-post: info@roslagsbostader.se