

Tidningen för Roslagsbostäders hyresgäster

bonytt

NUMMER 3 • 2022

Bonytt listar sponsrings- föreningarna 2023

Roslagsbostäder breddar samarbetet
för ökad trivsel

Ny kontaktväg på Mina Sidor

Nu ännu smidigare att
ställa frågor och ge förslag

Tre ungdomar vann biljardturneringen

Trevlig tacokväll på Gallerian i Hallstavik

Så röjer vi snö vintern 2022-2023

Välkommen att bli frivillig skottare



Roslagsbostäder

Hej mitt vinterland

Vinter och tid för vila och omtanke. Vi samlar nära och kära, lagar god mat tillsammans och njuter av vinterns lugnare tempo. Jag tror att vintern finns för att vi ska orka hela året. En tid för återhämtning. En tid för att ladda upp och ladda om. Jag blickar ut över gården och ser hur naturen dragit en filt över sig och säger: "Vi ses i vår!"

Men nog ser jag en lampa som lyser... kan det vara pannlampan på en snöskottare? I det här numret får du ta del av hur Roslagsbostäder drar i gång vinterverksamheten. Följ med till Hallstavik och läs om hur halkan bekämpas och snön röjs för att skapa en trygg bostadsmiljö.

På vintern vill vi gärna skapa en varm och ombonad känsla hemma och även ta kloka beslut när det gäller ljusen. Det kan rädda liv. I 2022 års sista Bonytt lyfts flera livsviktiga aspekter; så som goda relationer, hur du bäst skyddar dig från både halka och bränder och hur du kan få hjälp om du utsätts för våld i en nära relation. Ett livsviktigt nummer helt enkelt! Ta hand om dig i vinter.

Jag önskar dig en vilsam vinter,
och en trevlig läsning.

*Elin Ross,
Marknadsansvarig*





Föreningsliv för gemenskap 4

Varje år kan engagerade föreningar söka sponsringsmedel hos Roslagsbostäder för sin verksamhet. 2023 breddas sponsringen med nya samarbetspartners ytterligare.

Få svaren via Mina Sidor 6

Under vintern lanseras en ny funktion på Mina Sidor som gör det enklare för dig som hyresgäst att ställa frågor och lämna förslag. De tidigare kontaktvägarna blir kvar som vanligt.

Vit vinter, dags att röja snö! 8

Hur funkar snöskottningen och halkbekämpningen? Vem gör vad? Och när? Får man hjälpa till? Bonytt ger dig svaren.



Tacokväll med biljardturnering 10

50 ungdomar träffade vuxna från Roslagsbostäder, Fältare, Polis, Svenska Kyrkan och Sparbanken under en lyckad tacokväll.

Försiktighet för trygga bostadsområden 12

På innergården ska både barn och vuxna kunna röra sig som de vill – vilket ställer särskilda krav på alla förare. Och även som fotgängare kan du öka säkerheten.

Pyssla och baka till jul 14

Måla vintermotiv på dina fönster med fil-mjolk, lös en sudoku eller testa att baka gott bananbröd med kardemumma – med Louise Papuçius smarriga recept.



Gör rent fläkten – den viktigaste julstädningen

Under december och januari får SOS alarm in som flest samtal om bostadsbränder, hela 22 stycken per dag i snitt. En brand i ett flerbostadshus kan sluta i katastrof. Men den störst källan till minskade bränder är ökad kunskap och det finns saker alla kan göra för att minska brandrisken hemma.

Vet du vad som är den främsta källan till bostadsbränder? Gissar du på levande ljus? Det är OK, det gör faktiskt 96% av befolkningen. Men det är faktiskt fel. Medan vi vaktar ljusen så är det en annan stor fara i hemmen som står för majoriteten av bränderna – nämligen spisen och framför allt köksfläkten.

Många av våra traditionella rätter, som julsinkan, tillagas under en lång tid, ibland till och med över natten utan uppsikt. När många kök går på högvarv i julstök kan spisfläkten vara en oväntad källa till bränder. Om lager av fett från matlagning samlats i filtret i fläkten kan en eld på spisen snabbt förvärras, och om man har riktig otur kan den sprida sig till andra delar av huset via fläktkanalen, vilket kan leda till en stor brand, säger Josefin Hamilton, ansvarig för skadeförebyggnadsarbete på försäkringsbolaget If.

Så i julstädningen – knäpp loss filtren från fläkten och gör rent dem med hett vatten och diskmedel för att minska brandrisken i jul.

Också ett viktigt tips: Lämna gärna ljusen tända – men bara de med batteri

Batteridrivna LED-ljus fixar stämningen vare sig du är hemma eller inte. Den inbyggda timern tänder och släcker ljusen automatisk och hunden kan vara nyfiken utan att bränna nosen.

4 brandsäkra tips för köket:

1. Lämna aldrig mat under uppvärmning på spisen eller i ugnen. Matfett som hettas upp för mycket börjar lätt brinna. Om smöret eller oljan skulle fatta eld sprider sig elden mycket snabbt via fläkten. Om en olje/smörbrand uppstår – kväv elden med ett lock, plåt, eller brandfilt, aldrig med vatten.
2. Rengör filtren i fläkten. Fett som samlas i fläkten fattar lätt eld om det börjar brinna på spisen. Knäpp loss filtren under fläkten och diska dem med hett vatten och diskmedel.
3. Förvara inte lättantändliga material på eller i närheten av spisen. Dra undan påsar och grytlappar och annat som ofta ligger för nära.
4. Installera en spisvakt som enkelt sagt slår av spisen innan det börjar brinna.



Hobby eller livsstil?

– engagemang, svett och gemenskap i föreningslivet

Det är när ens hobby och det ideella arbetet smälter samman som kraften i föreningsarbetet blir till träningar, cupper, sverigemästerskap och turneringar. Det är också då som det lokala föreningslivet blir en del av människors vardagsglädje.



På Lundåsvallen i Häverödal hittar du ett av Roslagens två konstsnöspår vintertid.

”Jippi – idag är det äntligen dags för fotboll, friidrott, käpphästhoppning!” – eller vad det kan vara som får en att känna en genuin känsla av glädje och gemenskap. Det är i föreningslivet där släpandet av utrustning, skjutsande av ungar, hurrande vid mål och tröstande vid förluster visar hur människor kan samlas kring ett gemensamt intresse och tillsammans skapa något fantastiskt.

Varje år kan engagerade föreningar söka sponsringsmedel hos Roslagsbostäder för att driva och utveckla sin verksamhet. Sedan några år tillbaka fokuserar vi på att samarbetet ska ge något tillbaka till våra hyresgäster, exempelvis i form av kostnadsfria prova på-aktiviteter.

Kanske har du träffat några av 2022 års föreningar på någon av Roslagsbostäders trivseldagar? RimBoule spelade till exempel boule med hyresgästerna på trivseldagar i både Norrtälje och Rimbo,

» Håll utkik på ”Mina sidor” och i Bonytt inför kommande Trivseldagar och prova på-evenemang.«

Elin Ross, marknadsansvarig

och Hallsta IK erbjöd nyligen hyresgäster att gratis prova på skridskoåkning i Hallstavik.

– Nu 2023 breddar vi och tar in fler samarbetspartners, säger Elin Ross, marknadsansvarig på Roslagsbostäder.

– Tack vare samarbetena har vi möjlighet att erbjuda roliga aktiviteter för våra hyresgäster tillsammans med föreningarna. Redan nu är planeringen i gång för 2023 så håll utkik på ”Mina sidor” och

i Bonytt inför kommande trivseldagar eller olika prova på-evenemang.

Lokala föreningar är viktiga eftersom de skapar gemenskap, inkludering och bidrar till en rolig fritid.

– Vi önskar att alla våra hyresgäster får möjlighet att ta del av detta på olika sätt, säger Tove Videfors, bosocial samordnare.

Är du nyfiken på att lära dig mer om föreningarna och vad de erbjuder för sporter? Besök gärna deras hemsidor eller följ dem i sociala medier.

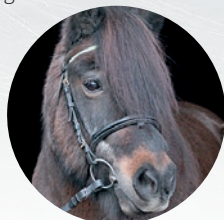


Roslagsbostäders sponsoringssamarbeten för 2023:



RimBoule – en vinnande bouleförening i Rimbo som gärna ser att fler familjer ansluter sig. www.rimboule.se

Ridklubben Norrtälje Ryttare – en mötesplats där både ponnyer och käpphästar får ta plats. www.ridklubbenorrtaljeryttare.se



Rånäs 4H – en friidrottsförening som gör idrotten tillgänglig för fler. www.ranas4h.nu

Häverödals SK – lyfter tjejfotbollen och inspirerar till mer vintersport. <https://idrottonline.se/HaverodalsSK>

Hallsta IK – håller ishockeyn och fotbollen levande i Hallstavik. www.laget.se/hallstaik



Vet du vad våld är?

Våld är mer än sparkar och slag

Definitionen: Våld är varje handling, riktad mot en person, som genom att skada, smärta, skrämma eller kränka, får den personen att göra något mot sin vilja, eller från att avstå att göra något som den vill.

Du har rätt att leva ett liv fritt från våld. Ett våldsamt beteende kan se ut på många sätt och kan ibland vara svårt att känna igen för den som lever i det. Det kan vara svartsjuka, ilska eller en destruktiv relation. Det är den som använder våld som bär hela ansvaret.

På Socialtjänsten i Norrtälje kommun finns en specialiserad mottagning för dig som är utsatt för våld i nära relationer. Personalen där finns för att hjälpa dig som är utsatt eller utsätter andra och vill ha hjälp.

Kontakta dem omgående för att få hjälp, helt kostnadsfritt och med sträng sekretess och tystnadsplikt.

Ring 0176-710 43 vardagar mellan 08:30–16:00 och säg att du vill bli uppringd av en handläggare från enheten i våld i nära relationer så får du hjälp. Ta första steget så får du hjälp med resten.

Rätt lösningar till Sudoku på sid 15:

Lätt

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

Medelsvår

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

Kontakta Roslagsbostäder på Mina sidor:

Nu kan du skicka fråga direkt till o

Nu blir det enklare än någonsin att ställa en fråga eller lämna ett förbättringsförslag till Roslagsbostäder. Under vintern lanseras nämligen möjligheten för hyresgäster att även kommunicera med Roslagsbostäder digitalt – via Mina sidor.

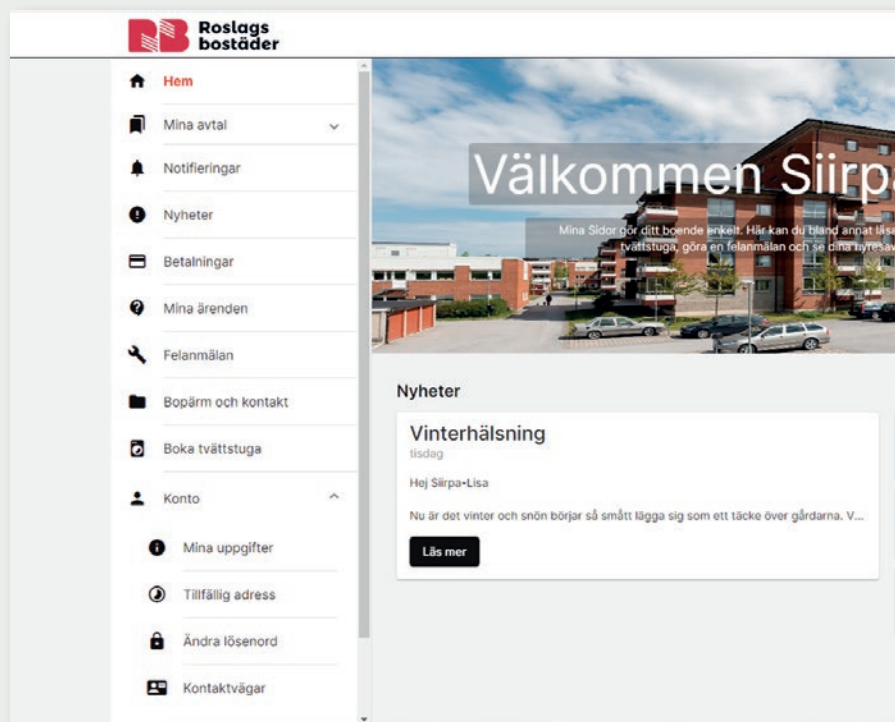
Tidigare var det e-postmeddelande som gällde för digital kommunikation, men nu kan du som hyresgäst logga in på Mina sidor via roslagsbostader.se, trycka på kontakta oss och skicka in din fråga.

Kanske har du funderingar kring din hyra, ditt bostadsområde eller kanske om att hyra ut i andra hand? Helt oavsett fråga kan du nu skicka in den via Mina sidor och få svar på samma plattform. Allt samlat på en plats med andra ord.

Ett tips: Läs först i den digitala Bopärmen eller på vårt frågeforum. Då kan du ofta få besked direkt eftersom svaren på de vanligaste frågorna finns där.

Elin Ross, marknadsansvarig på Roslagsbostäder, förklarar:

– På Mina sidor kan du som hyresgäst läsa nyheter, boka digital tvättstuga och nu



även kommunicera direkt med Roslagsbostäder. Kom ihåg att felanmälan gör du precis som vanligt, under rubriken Felanmälan på Mina sidor, eller genom att ringa in din felanmälan på förmiddagen. Allt för att ditt ärende ska lösas så snabbt som möjligt.

Visste du förresten att Roslagsbostäders hyresgäster är väldigt nöjda med bolagets hantering av just felanmälan?

– Över 90 % är nöjda både med hur enkelt det var att anmäla felet och hur snabbt det åtgärdades, en siffra vi på Roslagsbostäder är stolta över, säger Elin.

»Appen ersätts av Mina sidor. Logga gärna in där och välj hur du vill ta emot information från oss.«

din ss!



»Ett tips! Läs först i den digitala Bopärmen eller på vårt frågeforum där svaren på de vanligaste frågorna finns.«

»Nu kan du som hyresgäst logga in på Mina sidor via roslagsbostader.se, trycka på kontakta oss och skicka in din fråga.«

– Jag vill åter igenom påminna om att appen som vi tidigare använde som kommunikationskanal nu är ersatt av Mina sidor.

– Logga in på Mina sidor för att välja hur du vill ta emot information från oss. Under konto och kontaktvägar kan du exempelvis klicka i e-post så missar du inga av våra utskick, avslutar Elin.

Vi hoppas att du ska uppskatta satsningen på ökad digital kommunikation! Vi hör, på Mina sidor!



Frågor & svar från vårt frågeforum!

På roslagsbostader.se finns ett frågeforum där du kan ställa frågor, se de senaste nyheterna samt få information om 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.

Varför har det försvunnit kanaler i min TV-tjänst?

Svar: Roslagsbostäder har ett avtal med Telia gällande leverans av TV- och fibertjänster. Förhandlingar mellan Telia och Viaplay har strandat och parterna är inte överens vilket påverkar de kanaler som Telia kan erbjuda.

Det befintliga avtalet dem emellan löpte ut den sista september och fram tills dess att ett nytt avtal är tecknat får Telia inte längre sända de kanaler som ägs av Viaplay.

Exempel på sådana kanaler är TV3, TV6, TV8 och TV10.

Viktig och övergripande information om förhandlingarna och vad som kommer att hända framöver hittar du på Telias hemsida www.telia.se/privat/tv/edr/information-om-din-tv-tjanst

Jag bor i en lägenhet på markplan med egen ingång. Plogar ni där?

Svar: Bor man hos Roslagsbostäder i en marklägenhet med egen ingång ansvarar man som hyresgäst själv för snöröjning och halkbekämpning på den mark som hör till lägenheten. Till exempel vid den egna entrén och på uteplatsen.

Även skottning av eventuella hyrda parkeringsplatser och egen balkong sköter du själv som hyresgäst.

Nu röjer vi snö!

Hur mycket ska det snöa innan det ska plogas?
Skottar hyresvärden överallt? Bonytt har svaren!

Vintern är härlig, men för även med sig snö – fastighetsskötares stora gissel varje år. Alla hyresgäster vill få skottat överallt och samtidigt. En stundvis omöjlig ekvation att lösa. Men på Roslagsbostäder börjar förberedelserna för årets snöröjning redan i oktober då maskiner servas och förbereds inför det första snöfallet. Bonyttredaktionen fick en pratstund med Roslagsbostäders förvaltare i Hallstavik och Norrtälje för att få en bild av hur vinterväglaget hanteras i våra bostadsområden.

Hur arbetar Roslagsbostäder med snöröjning och halkbekämpning?

– I Norrtälje har vi egen erfaren personal som plogar med maskiner. Vi når fram till entréer på 95 % av våra områden, berättar biträdande förvaltare Jan (Lillis) Persson.

– När det har snöat fem centimeter blötsnö eller tio cm torr snö, ger vi oss ut med maskinerna och plogar och sandar i alla områden tills det är klart. Det tar cirka fem timmar att ploga Roslagsbostäders bostadsområden i Norrtälje, berättar Lillis.

– Vi inser att alla vill vi ska komma till just deras område först och vi kan förstå frustrationen av att behöva vänta innan det blir plogat, men vi måste jobba oss systematiskt igenom områdena.

Vem plogar? Är det en entreprenör eller Bovärden på området?

– När det snöar vardagar från kl 6:45–16:00 så plogar, skottar och halkbekämpar vår egen personal. Om det snöat mycket rycker många av oss in och sådana dagar är servicen på felanmälan lägre. Snöar det utanför vår arbetstid har Hallstavik och Rimbo en entreprenör som snöröjer och halkbekämpar. I Norrtälje är det vår egen personal som har jour och sköter om snöröjningen, även på helger, berättar Ann-Charlotte Östling som är förvaltare i Hallstavik.

Hur prioriterar ni?

– Vi börjar i de yttre områdena och jobbar oss inåt mot centrala Norrtälje, berättar Lillis.

– Vi är flera personer med maskiner som jobbar samtidigt och vi har bra maskiner som både plogar och sandar samtidigt. Vi har skickliga plogare med många års erfarenhet. De vet hur de ska planera



Att uttryckningsfordon enkelt kan ta sig in på bostadsområdet är det viktigaste av allt efter kraftiga snöfall. Därför plogas vägarna in på våra områden allra först.

» När det snöat fem centimeter blötsnö ger vi oss ut med maskinerna och plogar och sandar i alla områden tills det är klart.«

Jan (Lillis) Persson,
biträdande förvaltare
Norrtälje

körningen, var de kan lägga upp snön och var det är viktigast att röja först. Vi prioriterar framkomligheten för uttryckningsfordon så de kan komma in på områdena. Vägarna in på områdena plogas alltså först. Därefter plogar vi fram till entréer, miljöstugor, tvättstugor och till sist halkbekämpar vi med sand och salt. Vi vill att det ska vara tryggt att gå på områdena, tillägger Lillis.

Hur mycket ska det snöa för att ni ska ploga?

– Vi åker ut vid fem centimeter blötsnö, säger Lillis.

Ann-Charlotte tillägger att om det är lössnö är det cirka tio cm som gäller för igångsättning.

– Förutom att ploga med maskiner så handskottar vi vissa trängre utrymmen som exempelvis handikappramper. Vi ser även till att dagvattenbrunnarna inte är täckta av snö och is, berättar Ann-Charlotte.



Varför plogar ni inte hyresgästernas parkeringsplatser?

– Tyvärr är det helt enkelt för riskabelt. Fastnar plogbladet i den frusna marken och kastas åt sidan riskerar man att skada en parkerad bil. Vi plogar genomfartsvägarna på parkeringarna och då kan det ibland bli en snövall bakom bilarna som behöver handskottas bort innan man kan köra ut bilen. Till de större parkeringsplatserna i Norrtälje har vi entreprenörer. På så sätt kan vår egen personal prioritera att ploga de mer komplicerade gårdarna som de känner till väl.

Finns det någonstans hyresgästerna ska skotta?

– Ja, sin egen parkeringsplats, carport och även framför sin egen entré om man bor i en fastighet med egen ingång, berättar Ann-Charlotte.

– Tänk även på att både balkonger och uteplatser kan behöva snöröjas.

Lillis tillägger:

– Är du några minuter tidig till tvättstugan och väntar på torktumslaren så kan du alltid skotta några tag med skyffeln utanför dörren. Det uppskattas mycket, speciellt av våra äldre hyresgäster som inte har möjlighet att skotta.

Skottar ni överallt?

– Nej, det finns delar av områden som inte plogas eller halkbekämpas och där finns skyltar uppsatta.

Vad kan man som hyresgäst göra för att underlätta snöröjningen?

– Försök hålla humöret uppe. Vi förstår frustrationen om man tycker det dröjer innan vi kommer, men något område blir ändå sist hur man än vänder och vrider på det. Se till att aldrig felparkera din bil och gå heller aldrig nära en maskin som är på området, understryker Ann-Charlotte.

– Då blir plogningen både bättre och tryggare.

På vissa områden hjälper hyresgäster till med skottningen, hur fungerar det?

– Javisst, vi har en handfull snöskottare i både Norrtälje, Rimbo och Hallstavik och vi ser gärna att de blir fler, säger Lillis. De är otroligt uppskattade av grannar och det blir ofta en social möjlighet för dem som är sugna på lite extra rörelse och motion. Det är inte frågan om någon stor insats utan man hugger tag i skyffeln och tar några tag framför entrén och på trappen. Alla våra hyresgäster har inte möjlighet att skotta innan de går ut, men om du vet med dig att du orkar och kan borsta av trappen eller skotta fram till miljöstugan så är det otroligt uppskattat.

Hur gör man för att bli entréskottare?

– Vi blir jättegoda om fler anmäler sitt intresse! Man ringer sin förvaltare eller till felanmälan och säger att man kan hjälpa till med skottning på sitt område. Man får då en snöskyffel, mössa, handskar, tröja och en liten julklapp som tack för hjälpen. Speciellt på området växtriket i Norrtälje med adresserna Stockholmsvägen och Lennart Thorstenssons väg vet jag det behövs en extra hand, berättar Lillis. Många av våra trogna skottare börjar få några år på nacken. Det behövs förstärkning.

Vad är förvaltarens bästa tips för att hålla sig trygg i vintervädret?

– Vintern är förrädisk och även om vi gör vårt yttersta att snabbt ploga och halkbekämpa kan underlaget ofta vara halt. Gå där det är sandat. Använd alltid broddar när det är halt ute och avsätt lite extra tid för att skotta fram bilen när det snöat för att undvika stress i trafiken. Använd reflexer – det är en liten men livsviktig detalj som vi gärna vill se att fler bär, avslutar Ann-Charlotte.

» Förutom att ploga med maskiner så handskottar vi vissa trängre utrymmen som exempelvis handikappramper.«

*Ann-Charlotte Östling,
förvaltare Hallstavik*



Många vuxna kom, bland annat från Polisen, Svenska kyrkan, fältare, Sparbanken och Roslagsbostäder för att träffa ungdomarna.

Tacokväll lockade många ungdomar i Hallstavik

I november bjöd Roslagsbostäder i samarbete med fritidsgården Gallerian Hallstavik in till en tacomiddag och en rafflande biljardturnering för ungdomarna. En riktigt rolig kväll som syftade till att stärka relationen till ungdomarna på orten.

Det var cirka 50 ungdomar på plats och vuxna från Roslagsbostäder, Fältare, Polis, Svenska Kyrkan och Sparbanken som alla vill lära känna ungdomarna bättre. En kväll fylld med tävling, peppande och härlig stämning.

Biljardturneringen slutade med tre vinnande ungdomar som fick var sitt presentkort på Spel & sånt. Kvällen blev väldigt uppskattad av alla.

– Det var en jättelyckad kväll där vi fick möjlighet att lära känna ungdomarna lite bättre. Vi på Roslagsbostäder gjorde verkligen vårt yttersta i biljardturneringen, men det räckte inte hela vägen. Ungdomarna var väldigt bra på biljard, säger Tove Videfors, bosocial samordnare på Roslagsbostäder, som hoppas att det här blir en årlig tradition.

Roslagsbostäder har ett kontinuerligt samarbete med bland annat polisen för att säkerställa trygga bostadsområden.

– Glädjande nog ser vi ett tydligt resultat

av alla våra trygghetsinsatser i årets kundundersökning. Över 86 % av våra hyresgäster i Hallstavik upplever sig trygga i sin bostadsmiljö*. Tryggheten i Hallstavik har stadigt ökat sen 2019 när vi började mäta kontinuerligt, konstaterar Elin Ross, marknadsansvarig på Roslagsbostäder.

»Det var en jättelyckad kväll där vi fick möjlighet att lära känna ungdomarna lite bättre.«

Tove Videfors,
bosocial samordnare



Gallerian är en av tre kommunala fritidsgårdar i kommunen.

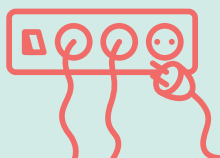
*Roslagsbostäder deltar årligen i enkätundersökningen Nöjd Kund Index som genomförs av företaget AktivBo. Enkäten ger möjlighet att jämföra resultatet mot hundratals bostadsbolag över hela Sverige. Branschmedelvärdet på delindexet "trygghet" var i år 80,3 % för deltagande bostadsbolag.

ALLMÄNNYTTANS 10 enklaste ENERGISPARTIPS

ATT SPARA ENERGI ÄR BRA FÖR MILJÖN OCH ENKLARE ÄN VAD DU TROR. GENOM ATT SPARA ENERGI BIDRAR DU TILL ATT DÄMPA ENERGIPRISERNA OCH SÄNKA DINA KOSTNADER. HÄR FÖLJER TIO TIPS FÖR ETT ENERGISNÄLARE LIV.

01. STÄNG ALLTID AV STRÖMBRYTAREN PÅ DINA ELPRYLAR

Fem till femton procent av din hushållsel går till hemelektronik som står i stand-by. Koppla all din hemelektronik till ett grenuttag med strömbrytare, så kan du lätt stänga av alla saker när du inte behöver använda dem.



02. SLÄCK ALLTID LYSET EFTER DIG NÄR DU LÄMNAR RUMMET

Belysning står för en femtedel av hemmets energianvändning, så här finns det både pengar och energi att spara.

03. BYT TILL LÅGENERGILAMPOR

Glödlamporna är i princip ett minne blott, men det finns fortfarande en del halogenlampor som kan använda 10 gånger mer energi jämfört med LED-alternativet. Minska energin med 90 % genom att gå över till LED där det finns halogen.



04. DUSCHA SNABBT & EFFEKTIVT ISTÄLLET FÖR ATT BADA I BADKAR

En dusch på fem minuter istället för en kvart kan minska årsförbrukningen för varmvattnet med hela 500 kilowatt-timmar per person. Stäng därför av vattnet när du vill tvåla in dig. Och använd gärna en duschtimer för att hålla reda på tiden.

05. VAR SPARSAM MED VATTNET VID DISK & TANDBORSTNING

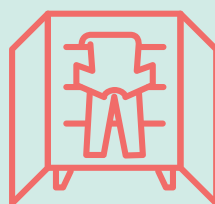
En kvarts disk under rinnande vatten kräver hela 75 liter. Använd istället balja eller diskpropp. Stäng även av vattnet när du borstar tänderna. Tipsa också hyresvärderna om läckande kranar.

06. VAR RÄDD OM VÄRMEN I LÄGENHETEN

Ha inte stora möbler eller långa gardiner framför dina element, det hindrar värmen från att komma ut i rummet. Om du känner drag, kolla dina tätningsslistor runt fönster och dörrar. Är de trasiga, kontakta hyresvärderna.

07. ANVÄND TORKSKÅP & TORKTUMLARE MED MÄTTA

Låt tvätten hängtorka om det inte är så bråttom! Det går åt nästan lika mycket energi att torka ett par strumpor som att fylla hela torkskåpet. Anpassa torktiden så att fläkten inte står på i onödan. Ett torkskåp använder ungefär lika mycket energi som 570 LED-lampor!



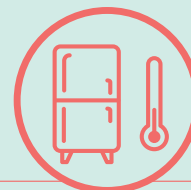
08. TVÄTTA FULL MASKIN & ÖVERDOSERA INTE TVÄTTMEDEL

Det går åt nästan lika mycket energi till att tvätta en enda tröja som att tvätta en full maskin. Tänk också på att inte overdosera tvättmedlet, utan läs på paketet hur mycket som behövs.



09. ANPASSA KASTRULLERNAS STORLEK TILL PLATTAN & ANVÄND LOCK VID KOKNING

Använd kastruller och stekpannor med plana bottenar som passar till plattans storlek (repiga och buckliga bottenar drar mer energi). Använd du lock när du kokar vatten sparar du dessutom 30 % energi.



10. STÄLL IN RÄTT TEMPERATUR PÅ KYL OCH FRYS

För varje grad extra kyla du har ökar du energianvändningen med upp till 10 %. I kylan rekommenderas +5 grader och i frysen -18 grader (går lätt att kolla genom att lägga in en termometer i mitten av kylan eller frysen.)

Här hittar du fler energispartips

ALLMÄNNYTTAN.SE

Tack för att du kör försiktigt inne på bostadsområdet

Ibland kan bilar behöva köra inne på bostadsområdet. Då måste man som förare köra med största möjliga försiktighet. Inngården är inte en bilväg och här rör sig både barn och vuxna precis som de vill. Vi uppmanar alla – så väl hyresgäster så som taxichaufförer, leverantörer, entreprenörer och bovärdar – att köra extremt försiktigt på och i närheten av våra bostadsområden.

Varje höst och vår arrangerar Trafikkalendern teckningsaktiviteter för Sveriges skolelever i åldrarna 6-12 år. Uppdraget är att i bild och text skildra en situation på temat trafiksäkerhet. Under 2022 skickade både Hallsta skola och Viby friskola in teckningar. Nedan kan du se bidraget från Iris i klass 2 som ritat en bild av hur en trygg trafikmiljö ser ut i hennes bostadsområde.

Roslagsbostäder stödjer Trafikkalenderns arbete för att stärka barns trygghet i trafiken

Trygga bostadsområden

I årets kundundersökning 2022 fick alla hyresgäster svara på frågan hur de upplever trafikmiljön i sitt närområde. Av de svarande upplever 75 % att den är trygg, vilket är en högre siffra jämfört med snittet i Sverige. Roslagsbostäders bostadsområden upplevs som trygga, men det finns vissa områden där hyresgäster uttryckt en önskan om insatser för att minska bilkörningen.

Förvaltningen och bovärdarna ser just nu över handlingsplaner för att öka tryggheten ännu mer på just de områdena.

Trygg i trafiken

Ett enkelt sätt att öka barnens trygghet i trafiken är att sätta reflexer på deras ytterkläder.

Har du ett barn eller barnbarn som går själv eller med vänner hem från skolan? Kanske kan en jacka eller mössa helt gjort i reflex-tyg vara en bra julklapp?

Syns din tonåring i mörkret?



GÅRDEN ÄR EN PLATS DÄR
MAN TRYGGT SKA KUNNA
PROMENERA OCH LEKA



Elever från både Hallsta skola i Hallstavik och Viby friskola i Rimbo har under året deltagit i Barnens trafikkalenders teckningsaktivitet. Från våningshusets balkong kan Iris se både sparkcyklar och elbilar.

gt



Mycket kul att lära sig på materialvarlden.se

Materialisarna, som bor i återvinningskärnen, är ett hungrigt gäng som äter olika slags förpackningar. Men de är kräsna. Får de fel mat blir det sura miner och magknip. Därför är det viktigt att var och en av dem får rätt sak att äta. När du källsorterar blir materialisarna mätta och förpackningarna kan återvinnas. Bra va?

Vill du lära dig vad de olika materialisarna tycker om att äta? Gå in på materialvarlden.se och spela spel, se filmer eller dansa och sjung med i materialisarnas egen låt!

Hängigt hemma? Ha snorkul med Materialvärlden!

1. Grönsaker, ägg, fisk, frukt, bär och nötter är superbra att äta för att hålla sig frisk. Kom ihåg att spara förpackningarna till materialisarna också!
2. Frisk luft är toppen! Ta gärna en sväng till din återvinningsstation.
3. Tvätta händerna noga och ofta.
4. Peta inte i näsan, munnen och ögonen, för där fastnar virus lätt. Har du sett att materialisarna har olika ögon och munnar?
5. Stressa inte tillbaka till förskolan, då finns risken att andra också blir sjuka. Om det blir långtråkigt hemma kan du pyssla eller utmana en vuxen i materialismatarspelet.

Vintriga dagar

Vintern för med sig ett lugnare tempo, ta vara på det och baka goda bröd och bullar hemma. Det för med sig en fantastisk doft och är definitivt mer prisvärt än köpebröd.



Lyxigt till frukosten!

Att få äta ett hembakat bröd till frukost är ju underbart, men att få äta ett hembakat bananbröd till frukost gör morgonen till en fest! Baka brödet kvällen före och svep in det i en kökshandduk. Då är det bara att skära härliga skivor av det nästa morgon.

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

BANANBRÖD MED KARDEMUMMA

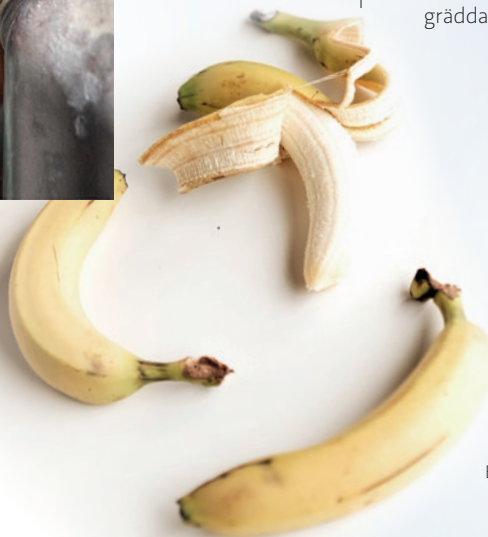
Ingrédients:

4 dl vetemjöl
2 dl havregryn
1 msk bakpulver
3 bananer
3 ägg
1 vaniljstång
1/2 dl honung
En nypa salt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser.
3. Knäck äggen i en skål, dela på vaniljstången och skrapa ur fröna. Vispa samman vaniljfröna med äggen.
4. Mosa bananen och blanda med honungen.
5. Rör ihop de vispade äggen och bananröran i de torra ingredienserna.
6. Häll ner smeten i en brödform och grädda i ugnen i 50 minuter.

Doften av kardemumma och nybakat bröd.
Kan man tänka sig något bättre doft att vakna till?
Använd bananer som börjat bli lite bruna. De smakar mest.





Måla vintermotiv eller insynsskydd med filmjolk på fönstren

Måla en granskog, snöiga kullar, snögubbar och annat som hör vintern till. Billigt och enkelt pyssel som inte luktar och som enkelt kan tvättas bort med ljummet vatten. Testa vettja!

FROSTAT FÖNSTER MED FILMJÖLK

Vill du minska den direkta insynen men behålla dagsljuset?

Måla ett insynsskydd med filmjolk.

Gör så här:

1. Bestäm dig för hur högt insynsskyddet behöver vara och använd målartejp för att göra en tydlig avgränsning.
2. Håll upp filmjolk i en djup tallrik.
3. Dutta kökssvampen i filmjölken och sedan på fönstret. Det räcker med ett jättetunt lager.
4. Dra loss målartejpen och låt torka. Klart!

Variera genom att använda schabloner och olika färger. Gör ett spindelnät till halloween och några snöflingor till jul – bara fantasin sätter gränserna.

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

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

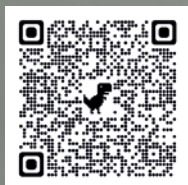
© Bulls

Medelsvår

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

© Bulls

Lösningarna finns på sidan 5.



I kommunens ishallar kan du åka skridskor gratis på tider för allmänhetens åkning. Scanna QR-koden (rikta kameran i mobilen mot rutan) för att se tider för allmänhetens åkning. Behöver du låna skridskor? På Fritidsbanken i Norrtälje kan du låna utrustning i 14 dagar gratis.

Norrtälje ishockeyklubb satsar på hockeyskola med skridskolek för tjejer klockan 10 och pojkar kl 11.30 på söndagar. Testa tre gånger gratis!

Distriktskontor
Norrtälje
Besöksadress: Lommarvägen 12
Tfn: 0176-20 75 11

Rimbo
Besöksadress: Centralvägen 6
Tfn: 0176-20 75 64

Hallstavik
Besöksadress: 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



Roslagsbostäder