



Mitt

HEMMA

ETT LOKALT NYHETSBREV FRÅN HYRESBOSTÄDER

SEPTEMBER 2013

**HOS KERSTIN I
LJURA ÄR FÖTTERNA
HUVUDSAKEN**

***VILKET ÄR
DITT BÄSTA
ENERGISPARTIPS?***

**ENERGISK AFTON
17 OKTOBER**

Boka in redan nu!

**LAGOM VARMT
I LÄGENHETEN**

Så gör du.

DU ÄR HEMMA
HYRESBOSTÄDER

HEJ

Hoppas att du har haft en fantastisk sommar och njutit av de många dagarna med underbar sol och att du hunnit ladda batterierna inför hösten! Hösten är en viktig period för oss, med mycket budgetplanering där vi ser över vad pengarna ska användas till under kommande år. Hör gärna av dig om du har tips och idéer om vad du tycker ska förbättras i ditt område! Och framförallt – trevlig läsning!

TRAPPHUS

Det är viktigt att vi hjälps åt att hålla våra trapphus rena från möblemang, cyklar, barnvagnar och annat som är skrymmande. Det är för er säkerhet! Om olyckan skulle vara framme i just er fastighet är det viktigt att räddningstjänst och brandkår snabbt och enkelt kan ta sig fram.

Kom också ihåg att soppåsar ska slängas direkt – och inte ställas utanför er lägenhetsdörr. Det sprider dålig lukt och drar till sig skadedjur.

HAR DU HEMFÖRSÄKRING?

Är du säker på att du har en hemförsäkring? Hemförsäkringen

är oerhört viktig om en skada inträffar i din lägenhet. Har du ingen hemförsäkring kan du bli ersättningsskyldig för stora belopp. Vill du veta mer om hur en hemförsäkring fungerar och hur den kan hjälpa dig? Hälsa på oss på Botorget på S:t Persgatan 78 så berättar vi mer!

VI RENOVERAR!

Renoveringar i Ljura pågår och planeras enligt följande:

- I augusti påbörjades renoveringen på Ljuragatan 49-55.
- I januari 2014 börjar vi renovera Ljuragatan 31-37.

NÄR DU VILL NÅ OSS

Vill du ha kontakt med någon av oss, så når du oss enligt tiderna i rutan ”Här når du oss” på nästa sida. Om du inte får tag på oss går det utmärkt att ringa Kundtjänst på telefon 011-21 16 00. Samma nummer gäller om du behöver göra en felanmälan. Välkommen!

Väl mött,

/Niclas Åström och Mikael Remahl ■



AKTIVERA DITT OMRÅDE – VI HJÄLPER DIG!

Vill du ordna en loppis eller sportturnering för barn? Eller något annat roligt? Vi vill stötta dig som har bra idéer för aktiviteter i ditt bostadsområde. Du kan söka aktivitetspeng genom att kontakta områdesansvarig eller besöka vår hemsida; www.hyresbostader.se. Kom gärna med förslag! ■



GODA MÖJLIGHETER ATT PÅVERKA DITT BOENDE

Vi är måna om att du som hyresgäst ska kunna påverka ditt boende och ditt närområde. Därför anordnar vi i höst ”Boendeveckor” – som ska fungera som en gemensam arena för olika utvecklingsfrågor som vi tar med oss in i planeringen för nästa år. Boka redan nu in den 7-18 oktober!

Information om hur du kan påverka ditt boende på fler sätt finns på vår hemsida: hyresbostader.se/boinflytande ■

LOKALA AKTIVITETER I DITT BOSTADSOMRÅDE

Kom och tyck till om ditt bostadsområde! Vi behöver dina synpunkter inför nästa års planering – så vi vet vad du tycker är viktigt att prioritera. Här får du en utmärkt möjlighet att påverka ditt bostadsområde, träffa och lära känna dina grannar och oss som jobbar på Hyresbostäder.

Håll utkik efter inbjudan till din områdesaktivitet i trapphuset eller brevlådan. ■



NICLAS ÅSTRÖM
Områdesansvarig



MIKAEL REMAHL
Bovärd

OMRÅDESKONTORET

LJURAGATAN 85
TELEFONTID VARDAGAR KL 08.00-09.00 OCH
BESÖKSTID TISDAG OCH TORSDAG KL 13.00-15.00

FÖR ÄRENDE SOM FELANMÄLAN, UTHYRNING
VIA BOTORGET, ÖVRIGA FRÅGOR ELLER NÄR DU
VILL NÅ OSS, RING: **KUNDTJÄNST 011-21 16 00**

KARDUSEN, DAGSBERGSVÄGEN 46

Ralf Persson, 070-249 90 65

BASTU & GYM, LJURAGATAN 5

Botorget, 011-21 16 00



Skogens guld finns kanske
närmre än du tror...

*”JAG HAR
ALDRIG ÅNGRAT
ATT JAG VALDE
ATT STARTA EGET.”*



FAKTA **FOT OCH SOL**

Drivs av Kerstin Adolfsson som är medicinsk fotterapeut. Här kan man boka tid för fotbehandling oavsett om man har problemfötter eller bara vill ha hjälp att sköta om dem grundligt.

Ljuragatan 19
011-16 32 73

Öppettider:
Vardagar 9-15.30
Hembesök 16-18

FÖTTERNA ÄR HUVUDSAKEN

Många glömmar alltför ofta bort det som sitter längst ner på kroppen. På Fot och sol i Ljura får de bortglömda kroppsdelarna den omsorg de förtjänar. Här behandlar fotterapeuten Kerstin Adolfsson trötta fötter.

Kerstin jobbade som vårdare på ett gruppboende och längtade efter att byta yrke. Hon gick ofta med de boende till fotvården på Hospitalsgatan i Norrköping och fick en nära kontakt med kvinnan som drev den.

– När hon skulle pensionera sig och letade efter någon som kunde ta över började jag fundera på att utbilda mig till fotterapeut. Jag har alltid gillat att jobba med människor och omvårdnad, säger Kerstin.

Sagt och gjort. Hon bestämde sig för att gå en utbildning på Axelsons Gymnastiska Institut i Stockholm. Efter att hon avslutat utbildningen tog hon över fotvården på Hospitalsgatan med en helt ny yrkesutbildning i bagaget.

– Det var toppen att kunna ta över hennes kundgrupp och ha en så stabil bas som nystartad. Jag har aldrig ångrat att jag valde att starta eget. Även om det ibland kan vara lite ensamt utan



arbetskamrater. Men jag har ju mina kunder! skrattar Kerstin.

Detta var 18 år sedan. För lite drygt fyra år sedan bestämde sig fastighetsägaren i Kerstins förra lokal, för att renovera och höja hyrorna. Det fick Kerstin att leta efter en ny lokal.

– Jag fick höra att en av Hyresbostädernas lokaler på markplan stod tom och gick hit för att kika. Den passade mig utmärkt. Dessutom är Ljura ett bra område nära stan. Här bor många äldre, vilka är min främsta målgrupp.

Även om det mest är äldre som kommer till Kerstin för att få hjälp med åkommor som förhårdnader, valkar, liktornar och slitna nagelband vill hon gärna poängtera att även yngre kan behöva få sina fötter behandlade med jämna mellanrum.

– I mina behandlingar ingår fotbad, borttagning av förhårdnader, klippning och uppsnyggning av naglar och nagelband. Men även fotmassage där jag masserar in en skön fotkräm. Så

noga är det sällan någon som tar hand om sina fötter hemma, oavsett ålder.

En av dagens kunder heter Mona Wennermark. Hon är 70 år, och har regelbundet gått på fotvård hos Kerstin under flera år.

– Det är himla skönt att komma hit, sätta sig i stolen med en tidning och låta Kerstin pyssla om mina fötter. Jag har aldrig haft problem med fötterna, men tycker att jag känner mig extra fräsch och fin efter att ha varit här.

– Det är olika hur man prioriterar i livet. Däremot är det ett faktum att det ofta uppstår problem med fötterna ju äldre man blir. Då kan man behöva komma till en medicinsk fotterapeut och få tips om hur man kan förebygga problemen, och även få hjälp med omvårdnaden, avslutar Kerstin. ■

ENERGISK AFTON

17 OKTOBER

Boka redan nu in den 17 oktober i din kalender! Då bjuder vi in till en helkväll på Visualiseringscenter C – med en rad olika aktiviteter. Vi kommer ge dig som hyresgäst större inblick i vårt arbete med såväl miljö- och energifrågor som med boendeflytande.

Evenemanger är ett ”öppet hus”, där du kan komma och gå som du vill mellan klockan 17.00-19.30.

PROGRAM

- **17.00 – Rymdresan med Christer Fuglesang.** I denna domshow i 3D får du uppleva livet i rymden på den internationella rymdstationen ISS. (Lämplig från 6 år och uppåt.)
- **17.30 – 100 sätt att rädda världen.** En föreläsning av författaren Johan Tell som lär oss mer om hur vi kan minska miljöängesten genom att göra smartare val i vardagen.
- **18.30 Filmvisning: ”En varmare värld” i domen.** En film om vad som händer med klimatet – och varför. Filmen ger en inblick i klimatförändringarnas orsaker, effekter och alternativ för handling. (Filmen är lämplig från 13 år och uppåt.)
- **19.30 2LAX GULD – inspirationsföreläsning med Dogge Doggelito.** I föreläsningen ”2LAX GULD” berättar Dogge om sitt liv, inspirerar ungdomar, barn och vuxna och visar att det går att vända negativt till positivt om man tror och satsar på sina drömmar.

JOHAN TELL

Johan Tell är skribent, föreläsare och fackboksförfattare. Han har tidigare varit redaktör, reporter och krönikör på resemagasinet Vagabond i 18 år. Han har även belönats med Svenska publishingprisets Verbala utmärkelse för boken ”Träd kan rädda världen”. Med utgångspunkt från den boken samt hans bok ”100 sätt att rädda världen” berättar han om svenscars livsstil, hur vi skapat den och hur vi ska ändra på den för att uppnå en mer hållbar utveckling.



DOGGE DOGGELITO

Dogge är en mångfacetterad artist som bland annat är hip-hop-artist (frontfigur i kultbandet ”The Latin Kings”), konferencier och föreläsare. I föreläsningen ”2LAX GULD” berättar Dogge om sitt liv och inspirerar ungdomar, barn och vuxna om att våga satsa på sina drömmar.



FÖRST TILL KVARN!

Vill du vara säker på att du får plats på föreläsningarna och filmvisningarna? Välkommen att anmäla dig via vår kundtjänst på tel 011-21 16 00 eller via hyresbostader.se/energiskafton



PASSA PÅ ATT BESÖKA VISUALISERINGSCENTER C

Under kvällen får du även möjlighet att besöka utställningarna på Visualiseringscenter C. Du kan till exempel titta på det virtuella obduktionsbordet som uppmärksammat stort i media. I foajén bjuds du på underhållning, enklare förtäring och tävlingar där du bland annat kan vinna en månadshyra. Framförallt finns möjlighet att lämna idéer på hur bostadsområdet där du bor kan utvecklas och lära dig mer om hur du kan spara energi.

ANMÄLAN

Föranmäl dig till film och föreläsningar via vår hemsida, hyresbostader.se/energiskafton eller till Kundtjänst 011-21 16 00. Anmäl även om du önskar mat. De biljetter som finns till de olika föreställningarna delas ut på Visualiseringscenter C under kvällen. Med reservation för eventuella ändringar.

FRÅGOR?

Ring eller maila Anna Malmberg på 011-21 16 53 eller anna.malmberg@hyresbostader.se ■

ÄR DU 2013-ÅRS MILJÖSTIPENDIAT?

Hyresbostäders ambition är att vara en trygg och bra hyresvärd som ger mest för pengarna. En hyresvärd som det är värt att ha sitt hem hos. Tillsammans med de boende vill vi utveckla, förvalta och förädla boendemiljöer. Ett miljö- och energiriktigt tänkande är en viktig del i detta arbete. Goda initiativ, idéer och insatser till gagn för miljöarbetet i bostadsområden och för de boende ska stimuleras. Ett sätt att göra detta är genom Hyresbostäders miljöstipendium.

Nominera dig själv eller en granne! Stipendiet består av 10 000 kronor. Ansökan ska vara Hyresbostäder tillhanda senast den 22 november.

Ladda ner ansökningsblanketten via vår hemsida eller ring 011-21 16 00 så får du den hemskickad.

Vi ser fram emot din ansökan! ■



VAD HÄNDER PÅ TEKNIKSIDAN?

Niklas Sjöholm, projektledare inom energi- och miljögruppen, lär oss mer om solceller och solfångare.

Hur fungerar en solcell?

– En solcell består oftast av kisel. När solen lyser på cellen genererar den el. Genom att plocka ihop många solceller i moduler och seriekoppla dem så skapas en likspänning som kopplas till en växelriktare som är ansluten till det vanliga elnätet. Den gör om likspänningen till växelspänning så att den kan användas som ”vanlig” el.

Måste solen lysa från klar himmel?

– Nej. Solen ger el även om inte solen lyser klart. Det ljus som omger oss är ju energi det också. Tre till fyra solcellsmoduler ger cirka 1000 kilowattimmar på ett år.

Kan man använda solfångare till andra saker?

– Ja! Solfångare värmer vatten. De är tillverkade på olika sätt; från en enkel svart plastslang innanför ett glas till

avancerade moduler med vacuumrör som har en aktiv beläggning som ”suger” åt sig solljus. Därför är det viktigt att man hela tiden leder bort värmen. En modern solfångare kan bli över 200 grader varm inuti. Ju lägre temperatur man behöver – desto större användningsområde får man. Att till exempel värma en pool är idealiskt, eftersom du kanske inte vill ha mer än 26 – 27 grader i den.

Använder Hyresbostäder solceller i sina fastigheter?

– Vi börjar nu! Solceller ska sättas upp på Botekniks tak. Totalt sätter vi upp cirka 350 kvadratmeter som kommer att generera runt 40 000 – 45 000 kilowattimmar på ett år. Det täcker halva elförbrukningen som Boteknik har. Samtidigt blir elbilarna som Boteknik använder ”renare”, eftersom de laddas med solenergi. ■

ATT TÄNKA PÅ VID VÄDEROMSLAG

Efter en varm och skön sommar kommer nu hösten med kall och klar luft. Det innebär att elementen behöver jobba lite mer. Har du problem med temperaturen inomhus? Läs det här!

OM VATTENBURNA ELEMENT INTE BLIR VARMA

Ett element känns normalt varmare upptill än nedtill. Om elementet inte blir varmt så kan det bero på att smuts i vattnet har orsakat ett stopp i termostaventilen. Sådant brukar oftast hända på hösten när värmen sätts på igen efter en varm sommar.

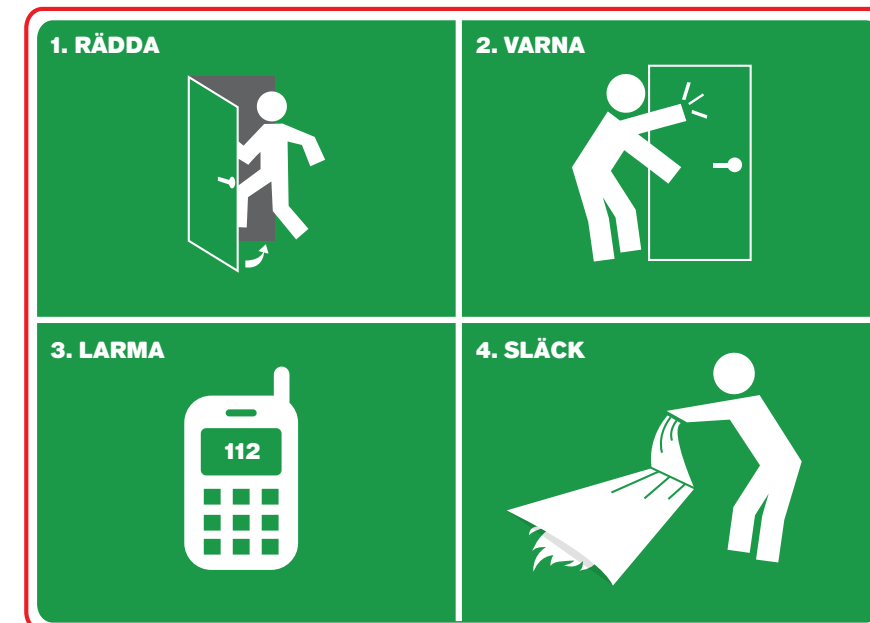
Tips: Prova att öppna och stänga ventilen några gånger med fullt utslag – då brukar problemet försvinna. Om det inte hjälper och du har kontrollerat att inomhustemperaturen är för låg – prata med Kundtjänst.

VILKEN VÄRME SKA GÄLLA?

Rätt värme i bostaden är en självklar del av boendemiljön. Både för hög och för låg temperatur ger problem för dig som hyresgäst. Hyresbostäder och Hyresgästföreningen har gemensamt bestämt att inomhustemperaturen ska vara cirka 21 grader. Temperaturen ska ses i sin helhet där hänsyn tas till ventilation, drag och så vidare.

HAR DU INTE RÄTT TEMPERATUR INOMHUS?

Tips: Ett av de vanligaste skälen till att temperaturen är för låg är att stora möbler har placerats framför elementen. Då hindrar de luftcirkulationen och värmetransporterna i bostaden. Ge värmen fritt spelrum genom att inte ställa möbler framför elementen. ■



1. RÄDDA
dig själv och andra som är i fara. Stäng dörren mot elden.

2. VARNA
andra boende.

3. LARMA
Ring 112 och svara på frågorna från SOS.

4. SLÄCK
branden om du kan, utan att utsätta dig för fara.

Som hyresgäst hos oss kan du ta del av en mängd förmåner och erbjudanden som gör livet och vardagen både enklare, roligare och tryggare. Vi har samlat allt detta på den här platsen som vi kallar Gräddhyllan. Här är några av våra erbjudanden:

ERBJUDANDE FRÅN GRÄDDHYLLAN



ERBJUDANDEN HOS INTERSPORT

20 % RABATT 25/9!

Onsdagen den 25 september bjuder Intersportbutiken i Ingelsra Shopping in dig som bor hos Hyresbostäder. Visa upp ditt giltiga Bonuskort så får du 20 % rabatt på ordinarie priser. Erbjudandet gäller mellan klockan 15.00 - 20.00 den 25/9. Välkommen att fynda!

(För dig som inte kan delta 25/9 finns ändå chansen till ett bra erbjudande. Med ditt Bonuskort får du alltid 10 % rabatt på ordinarie priser i Intersports butiker i Ingelsra Shopping och i Mirum Galleria. Obs! Gäller från och med den 26 september och fram till årsskiftet.)

ERBJUDANDE FRÅN GRÄDDHYLLAN

20 % RABATT HOS RYGGCITY

Gäller alla typer av behandlingar mot uppvisande av giltigt Bonuskort. (Ryggcity ligger på Hospitalsgatan 8). För mer information: ring 011-15 97 08 eller maila info@ryggcity.se

ERBJUDANDE FRÅN GRÄDDHYLLAN

20 % RABATT PÅ HYRBIL HOS MABI

Med Bonuskortet får du 20 % rabatt på hyrbil hos MABI hyrbilar i Norrköping. Du får även rabatten på tillbehör såsom automatsväxling, GPS, barnstol, dragkrok, takbox och takräcke. Rabatten gäller när du bokar från MABI hyrbilars hemsida och dras av från priset vid uppvisande av giltigt Bonuskort vid uthämtning av bil. Gäller bilmodeller i prisgrupp A – F och 1 samt mindre personbussar från sju till nio personer. Alla som nyttjar erbjudandet får dessutom en trisslott av MABI Hyrbilar! För mer information: läs mer på www.mabi.se eller ring 011-470 77 20.

ÖKONOMI &
FÖRSÄKRING

BONUSKORTET

TILLVAL

BONUSKORTET

TV &
BREDBAND

BONUSKORTET

SMÅR
HEMMAPI

KLIPP UT OCH SPARA!



VI RINGER DIG



BLI UPP- RINGD AV KUND- TJÄNST!

Du vet väl om att du kan bli uppringd av vår kundtjänst när det passar dig? Välkommen att boka telefoni hos Kundtjänst eller på Botorget (uthyrningsärenden) via vår hemsida! För mer information: www.hyresbostader.se/kundtjanst ■



NÄR DU VILL NÅ OSS

KUNDTJÄNST

Vill du göra en felanmälan, har frågor om ditt boende eller vill nå oss – kontakta Kundtjänst:

TELEFON

011-21 16 00
Måndag-torsdag: 8-16
Fredag: 8-15
Dag före helgdag: 8-12

E-POST

kundtjanst@hyresbostader.se

VÅR HEMSIDA

www.hyresbostader.se/kundtjanst

JOUR

Akut felanmälan efter kontorstid ring vår trygghets- och fastighetsjour 011-21 16 00.



BOTORGET

Uthyrningsfrågor och Gräddhyllan (tillval, kabel-TV & bredband)

TELEFON

011-21 16 00
Måndag-torsdag: 8-16
Fredag: 8-15
Dag före helgdag: 8-12

BESÖK, S:T PERSGATAN 78-80:

Måndag-onsdag: 10.00-17.00
Torsdag: 10.00-18.00
Fredag: 10.00-15.00

E-POST

kundtjanst@hyresbostader.se

KABEL-TV

Comhem: 0771-55 00 00

BREDBAND

Öppna nät
viaeuropa.se
upplev.bredband.com/cap/hyresbostader

WWW.HYRESBOSTADER.SE

WWW.FACEBOOK.COM/HYRESBOSTADER



NYHETSBRIVET MITT HEMMA

Nyhetsbrevet ges ut av Hyresbostäder i Norrköping AB.

Textproduktion Skandevall Media AB

Grafisk form Simon Ahlvin, Signed by Simon

Miljömärkt trycksak från TelloGruppen Söderköping, lic.nr. 341363

Kontakta redaktionen på mitthemma@hyresbostader.se

DU ÄR HEMMA
HYRESBOSTÄDER