

*Livet hos mig:*  
**"Roligare att  
bo ihop"**

Kalendarium  
**Sommar-  
aktiviteter  
i Huddinge**

**Checklista  
inför  
semester-  
resan**

*Mötet:*  
**"Utemiljön  
är otroligt  
viktig"**

**Kraftbyrån i Huddinge**

## Vill ge unga ett liv fritt från våld



- Sortera mera
- Ekologisk hårvård
- Sommartips i Skogås

# Vi ses där ute!

**A**ntligen är sommaren här, alltid lika efterlängad. I år tänker jag passa på att njuta extra mycket av försommaren genom att röra på mig ute i de fantastiskt vackra omgivningar som finns runt om i Huddinge. Men när jag promenerar på egen hand, tänker jag även på hur viktigt det är att kunna känna sig trygg när man rör sig utomhus. Jag vet att jag inte är ensam om att känna så – när vi frågar er hyresgäster om vad ni tycker är viktigast med ert boende, svarar nästan alla av er att det är att kunna känna sig trygg där man bor.

**I DETTA NUMMER** av Värden berättar vi om Kraftbyrån, Huddinges före detta tjejjour, som numera är tillgänglig för alla ungdomar i Huddinge, oavsett könstillhörighet. Genom sitt arbete bidrar Kraftbyrån till att skapa ett tryggare Huddinge och det är något vi alla kan hjälpa till med. Ju fler vi är som är ute och rör på oss i våra områden under ljusa sommarkvällar, desto tryggare upplever vi det område där vi bor.

## GLAD SOMMAR!

Karin Strömberg Ekström

**Karin Strömberg Ekström,**  
vd Huga



## Just nu ...

... tar jag mig till motionsslingorna vid Sundby gård och njuter av utsikten över sjön.

## Innehåll

I detta nummer av Värden

### 06 Reportage

Kraftjouren är en ungdomsjour för alla tonåringar i Huddinge.



### 10 I centrum

På Mold erbjuder Emma och hennes team ekologisk hårvård.

### 12 Hemma

Säkra din lägenhet med vår checklista när du åker på semester.

### 15 Mötet

Vivianne i Huges trädgårdsgrupp möter hejarop när hon planterar.



### 19 Livet hos mig

Ritva stortrivs med att dela lägenhet med sin kompis.

### 22 Kalendariet

Vad händer där du bor i sommar?

#### Omslagsfoto:

Felicia Andréasson

#### På omslaget:

Camilla Skyttman och Ebba Bergqvist

#### Nästa nummer utkommer:

September 2019

Foto: Christian Gustavsson



## Konst uppåt väggarna

Som vi berättade om i förra numret av Värden, håller en av gångtunnlarna i Skogås just nu på att förvandlas till ett stort konstverk. 1300 hexagonformade klinkerplattor, som ska täcka väggen i tunneln, har fyllts med bilder och texter av Skogåsbor.

Ljusa färger och bra tak- och spotbelysning lyser upp och i den nedre delen av gångstråket monteras dessutom ett antal speglar, allt för att öka känslan av trygghet när man går igenom tunneln.

Konsttunneln beräknas stå färdig i början av sommaren och är ett samarbete mellan Huga och konstnären Eva Larsson.

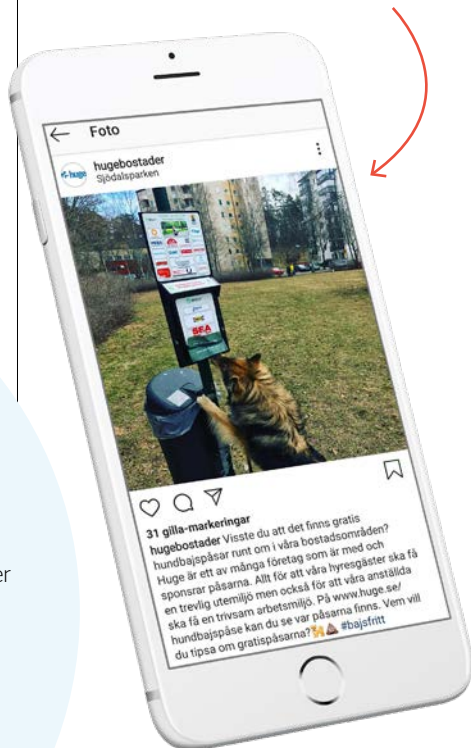
## Tänk på var du fimpar

En skräpfri miljö gör alla glada! Fimpa i en askkopp om du behöver röka – inte från balkongen.

**OBS!** Från och med den 1 juli blir det dessutom förbjudet att röka på allmänna platser utomhus, vilket även gäller till exempel på lekplatser och gårdar i anslutning till Huges fastigheter, samt på uteserveringar och vid entréer till lokaler som allmänheten har tillträde till.

## På Huges Instagram ...

... tipsas det om att det finns gratis hundbajspåsar att hämta runt om i Huges bostadsområden. Huga är ett av många företag som är med och sponsrar påsarna, för att alla hyresgäster ska få en trevlig utemiljö och de som är ute och arbetar ska få en trivsamt arbetsmiljö. På [huge.se/hundbajspåse](http://huge.se/hundbajspåse) kan du se var påsarna finns.







## Hopp och spring på läger i sommar

I sommar arrangerar Huddinge AIS friidrottsskola. Har du barn som är födda 2007-2013? Då väntar en vecka fylld med friidrottsäventyr och lek, när Huddinge AIS återigen arrangerar friidrottsskola parallellt på Visättra sportcenter och Käll-

brinks IP, vecka 25, 26 och 33.

Lägerveckan leds av utbildade ledare med fokus på äventyr, lek och gemenskap och Huga ger alla barn som bor i någon av Huges bostäder en generös rabatt på avgiften. Läs mer på: [huge.se/friidrottsskola](http://huge.se/friidrottsskola)



Nu finns det instruktionsfilmer från Hüge som visar hur du till exempel rengör ett vattenlås, tvättar miljövänligare eller hur du kan minska ditt matsvinn. Du hittar filmerna på youtube.se om du söker på Hüge Bostäder, eller på Hugés Facebooksida: [facebook.com/hugebostader](https://facebook.com/hugebostader)



Före



Efter



## Ljuslyft för garagen i Vårby

Hüge arbetar fortlöpande med att öka tryggheten i alla lokaler och fastigheter i Hugés områden. Som ett led i detta har 250 belysningsarmaturer bytts ut under våren, i Hugés tre garage i Vårby gård.

## Fira in sommaren i Huddinge Centrum

Under två försommar dagar tar matfestivalen Maydays över Huddinge Centrum, med mat och dryck från Asien, Afrika och Latinamerika. Det blir full fart på flera platser, när Huddingedagarna pågår samtidigt i Sjödalsparken intill.

Ytterligare musikstilar erbjuds när även Huddinge Jazz & Blues tar plats i samma park, med bland andra Sveriges nya jazzstjärna Amanda Ginsburg och Roger Pontare som hyllar Sinatra.

Maydays, Huddingedagarna samt Huddinge Jazz & Blues äger rum den 24–25 maj med fri entré till alla aktiviteter.

Amanda Ginsburg sjunger svenska visor i jazzrytmik influerad av bland andra Monica Zetterlund.



Foto: Sima Korenitski

# En ungdomsjour för alla

Att vara på väg in i vuxenlivet är inte enkelt. Sen två år tillbaka finns därför Kraftbyrån, en ungdomsjour som hjälper Huddinges tonåringar.

- Många unga har behov av att prata om saker de inte vågar fråga vuxna i sin närhet, säger volontären Ebba Bergqvist.

**Text:** Karin Aase **Foto:** Felicia Andréasson



**D**et var 2017 som volontärer från den tidigare tjejjouren i Huddinge startade Kraftbyrån, en ungdomsjour som finns till för alla ungdomar mellan 12 och 20 år, oavsett könsidentitet.

– Vi vill att unga ska ha ett liv fritt från våld och kunna känna sig trygga och säkra, samtidigt visar statistiken hur våld och våld i ungas partnerrelationer kryper neråt i åldrarna, säger Camilla Skyttman, en av volontärerna bakom Kraftbyrån.

”Den psykiska ohälsan är utbredd bland ungdomar och Huddinge är inget undantag.”

**ENLIGT STATISTIK FRÅN** Brottsförebyggande rådet dödades 22 kvinnor av män de hade eller hade haft en relation med under 2018 – en fördubbling jämfört med 2017. Dessutom uppgav mer än var tredje kvinna i åldern 16–24 år att hon blivit utsatt för sexualbrott under det senaste året.

– Vi vill jobba preventivt för att stoppa det här, men vi insåg att vi då måste inkludera killarna också, säger Ebba Bergqvist.

– Vi ville visa dem att det finns alternativ till den traditionella mansbilden, att sex inte behöver vara som i porren och att det är ok att vara kille utan att vara macho. Därför valde vi att byta från att vara en ren tjejjour till att vara en jour för alla ungdomar.



Några av eldsjälarna bakom Kraftbyrån. Från vänster Camilla Skyttman, Erika Lundström, Malin Persson, Ebba Bergqvist, Josefine Högström och Ida Sandholm.



**IDAG STÅR KRAFTBYRÅN** på två ben. För det första erbjuder man stödverksamhet online där ungdomarna kan chatta anonymt med en volontär.

– De tre vanligaste ämnena i de här samtalen är psykisk ohälsa, våld i ungas partnerrelationer samt att man behöver råd i någon fråga, till exempel vilket preventivmedel eller mensskydd man kan använda eller hur man kan göra när man är kär i en kompis, säger Camilla Skyttman.

– Den psykiska ohälsan är utbredd bland ungdomar och Huddinge är inget undantag. Därför är det viktigt att finnas där för dem, att stärka dem och att vara röstbärare för dem. Det är deras levnadsvillkor som driver vår verksamhet och vi finns där för det som är viktigt för dem att prata om.

För det andra jobbar Kraftbyrån utåtriktat för att förebygga våld bland unga. Under våren 2019 drev de med stöd av Skolverket projektet ”En porrfri kommun” där två deltidsanställda personer var ute i Huddinges skolor för att

”Vi tar vid där de vuxna inte räcker till och pratar med ungdomarna om exakt det de behöver prata om, något som är jätteuppskattat.”

prata med lärare och skolpersonal om hur porr påverkar ungdomar.

– Det här är jätteuppskattat av lärarna för de har ofta inte tänkt på hur vanlig porren är i ungdomarnas liv och hur negativt den påverkar dem, berättar Ebba Bergqvist.

**FÖRHOPPNINGEN NU ÄR** att snart kunna ha uppsökande verksamhet även till ungdomar, till exempel att synas på skolor, men allt sånt arbete tar tid och kraft.

– Vi drivs helt ideellt men förhandlar nu med kommunen om att få stöd i form av mer långsiktig finansiering så att vi till exempel skulle kunna ha en lokal eller en anställd, säger Camilla Skyttman.





Kraftbyrån tog beslutet att utveckla den före detta tjejjouren till att inkludera alla ungdomar oavsett könstillhörighet, berättar Camilla Skyttman och Ebba Bergqvist.



– För att bedriva samhällsförändrande, feministiskt arbete krävs långsiktighet vilket är svårt om man enbart har ideella krafter och tillfällig finansiering.

**MEN VARFÖR ÄR** det då så viktigt att det finns en ungdomsjour, när det redan finns flera andra instanser dit unga kan vända sig som till exempel skolkuratoren och socialtjänsten?

– Unga kommer alltid att ha behov av att kunna prata med vuxna som inte dömer och som helt står på deras sida, säger Camilla Skyttman.

– Dessutom kan jourrörelsen påverka politiskt. Vi kan sammanställa alla de röster som når oss och visa upp den här bilden av verkligheten och på så sätt skapa opinion på ett sätt som varken kuratorer eller kommunen kan göra.

**DET ÄR OCKSÅ** många ungdomar som inte vågar vända sig till myndigheter eller skolpersonal med sina problem utan

## Fakta: Kraftbyrån

**Vad:** En ungdomsjour i Huddinge kommun som driver stödchatt och jobbar våldspreventivt.

**För vilka:** Vänder sig till alla ungdomar oavsett könsidentitet i åldern 12-20 år. Stödchatten riktar sig till tjejer mellan 10 och 20 år. Alla kontakter med Kraftbyråns stödchatt är helt anonyma.

**Stötta Kraftbyrån:** Du kan bli stödmedlem, ge en gåva eller bli volontär. Läs mer på [kraftbyran.nu](http://kraftbyran.nu)

hellre vänder sig till en helt neutral verksamhet påpekar Ebba Bergqvist.

– Vi tar vid där de vuxna inte räcker till och pratar med ungdomarna om exakt det de behöver prata om, något som är jätteuppskattat. Men vi vill kunna jobba bredare och nå ännu fler, och även om vi drivs av vårt engagemang behöver vi stöd från både kommun och företag för att förverkliga alla idéer vi har.

**Namn:** Emma Lindtrup

**Yrke:** Frisör.

**Det bästa med Huddinge:**

"Det är en perfekt plats för oss att bedriva vår verksamhet på, och så roligt med alla glada och positiva kunder."





För fem år sedan stod Emma Lindtrup vid ett vägskäl. Frisöryrket kändes fel på grund av klimatpåverkan – och hon var nära på att ge upp karriären. I dag driver hon Huddinges enda frisersalong med miljöprofil.

**Text:** Emma Lóf Hagström **Foto:** Banfa Jawla

# ”Huddingebor är extra miljömedvetna”

**NÄR HON VAR** yngre var Emma Lindtrup helt säker: hon skulle bli cirkusartist – och började på cirkusgymnasiet. Väl där förstod hon dock att det var något annat som faktiskt var hennes kall.

– Det blev att jag vid sidan av klippte folks hår i stället. Jag behövde få ut min kreativitet på något sätt, samtidigt som jag älskade att förändra. Som frisör får man förändra människors utseende, och även kanske deras självkänsla. Yrket var som gjort för mig.

Men efter några år slutade det att kännas bra.

– Jag fick mitt första barn, och började inse att jag inte ville stå och slänga ut kemikalier hit och dit längre. Det var en hopplös känsla, jag tvivlade på att jag gjort rätt val.

Snart började dock en annan tanke växa fram.

– Jag insåg att folk fortfarande kommer behöva fixa håret, oavsett om just jag är frisör eller inte. Därför ville jag starta en egen salong för att kunna bidra till förbättring i branschen.

Sagt och gjort. I dag driver hon miljöprofilerade Mold, med två salonger i Huddinge och sammanlagt sju anställda. De har ett grönt elavtal, använder skonsamma städprodukter, serverar endast växtbaserad mjölk till kaffet, samt klimatkompenserar genom att plantera 1 000 träd i Zambia varje år. Och det viktigaste: de använder inte skadliga produkter.

– Det är produkterna salonger vanligtvis

använder sig av som påverkar miljön allra mest och det är det jag velat undvika här. Hårfärger, toningar, schampo, sprejer och annat som används i kundernas hår ska därför vara fritt från giftiga ämnen, som exempelvis parabener och mineraloljor, i så stor utsträckning som möjligt.

I december i fjol öppnade Emma Lindtrup en ny lifestyleshop i anslutning till Molds ena salong på Klockarvägen, där besökare kan köpa presenter och inredningsprylar – även dessa med miljöprofil.

– Det är roligt att kunna erbjuda kunderna något annat också. Vi har slagit ut väggarna och gjort lokalen ännu större, det känns väldigt spännande.

Att verka i just Huddinge är fördelaktigt, menar hon:

– Jag är själv Huddingebo, och har fått känslan av att de som bor här är extra miljömedvetna rent generellt. Det är en perfekt plats för oss att bedriva vår verksamhet på och så roligt med alla glada och positiva kunder. Det är som att umgås med vänner varje dag.

## Mold

**Vad:** Frisersalonger samt livsstilsbutik med miljöprofil.

**Var:** Klockarvägen 1 och Fullerstatorget 10.



MÖTET

# ”Vi får många hejarop”

När Hüge planterar ut vårblommor på gårdarna, stannar några boende strax till för en pratstund. ”Folk är generellt väldigt intresserade och positiva,” säger Vivianne Poutanen i Hugés trädgårdsgrupp.

**Text:** Emma Lóf Hagström **Foto:** Banfa Jawa



**V**ad fint det blir!  
Berit Strömberg och Iréne Borggren kommer gåendes längs gångvägen och stannar till vid Huges trädgårdsarbetare Vivianne Poutanen. Hon sitter på huk framför en planteringslåda vid Bäckgårdsvägen i Vårby gård och jobbar snabbt men fokuserat med att gräva ner små blommor i gult, orange och blått.

**VIVIANNE TITTAR UPP** och ler.

– Vad fint att ni tycker det! Lite färg gör ju så mycket. De kan leva ända till hösten med lite tur, säger hon, och tar av sig handskarna för att hälsa.

Berit och Iréne har båda bott länge i området, och tittar uppskattande mot havet av blommor som står på marken och väntar på att bli planterade.

– Fantastiskt vackert, precis som varje år. Och penséer tål ju kyla också, säger Iréne.

Sedan ett år tillbaka är Vivianne en del av Huges trädgårdsgrupp, och ansvarar tillsammans med fem kollegor över

Vårby, Haga och Örbrinken. I dag ska tusentals penséer planteras ut runt om i Huges olika områden, för att dekorera, liva upp och vittna om att våren kommit på riktigt.

– Jag sätter dem i klungor om tre så att färgerna får ta plats var för sig och breda ut sig lite, förklarar Vivianne.

**BERIT OCH IRÉNE** är överens om att utemiljön där man bor är otroligt viktig.

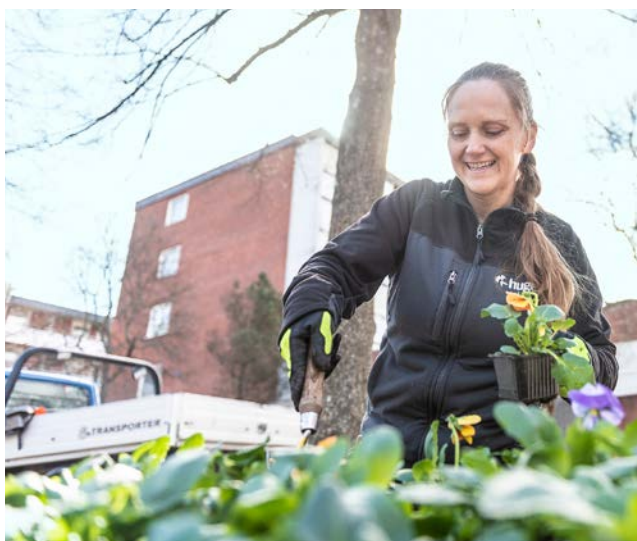
– Det är ju första intrycket och säger så mycket om vad för slags område det är. Det gör det roligare för alla; för barnen som leker och för oss som bara vill njuta av vackra omgivningar, säger Berit.

Iréne instämmer:

– Det brukar faktiskt vara väldigt härligt här. Området har underhållits väldigt fint och det är härligt att bara kunna gå utanför dörren och njuta av fina blommor och planteringar. Vi har vänner som flyttat över vägen här, som säger att de ångrar att de flyttat till “den andra sidan” just för att vi har det så fint här, skrattar hon.

**Namn:** Iréne Borggren  
**Ålder:** 82 år

**Namn:** Berit Strömberg  
**Ålder:** 71 år





**Namn:** Vivianne Poutanen.

**Ålder:** 43 år.

**Familj:** Fyra barn, samt make med två egna barn.

**Bor:** I Tumba.



Säg det med en vårblomma. På blomsterspråket betyder penséer "tänk på mig".

**VÄNINNORNA SKA SNART** gå på förmiddagens Qigongpass, som de själva är med och arrangerar i föreningens lokaler.

– Det är väldigt roligt att vi har möjligheten att använda de gemensamma utrymmena på det sättet, och vi försöker utnyttja det så mycket vi kan. Förutom Qigongen brukar vi ha läsecirkel och spela dart eller kortspel. Det är ett väldigt fint sätt att umgås och lära känna sina grannar på. Det var så vi lärde känna varandra, förklarar Berit och nickar mot Iréne.

– Qigong, det skulle jag nog också behöva gå på, skrattar Vivianne och borrar bort lite jord från ett knallgult blomblad.

Väninnorna vinkar adjö och fortsätter mot föreningslokalen. Vivianne vinkar tillbaka med stort leende på läpparna.

– Det är alltid många som kommer fram och frågar vad vi gör. Folk är generellt väldigt intresserade och positiva. Vi

får många hejarop av boende som uppskattar det vi gör, vilket gör att arbetet känns givande på ett helt nytt sätt. Kontakten med människor är bland det bästa med jobbet, säger hon.

Innan Vivianne började jobba för Huge arbetade hon inom personlig assistans, men blev sjukskriven för utmattningssyndrom. När hon skulle tillbaka till arbetslivet igen började hon arbetsträna som trädgårdsarbetare, något hon verkligen kommit att uppskatta.

– Jag kunde vara ute en hel dag utan att bli trött, det var en fantastisk känsla, säger hon och fortsätter:

– Att få vara utomhus året runt – även i dåligt väder – får en att känna sig friskare och starkare. Nu börjar planteringssäsongen, innan dess var det ogräs som skulle bort, buskar som skulle beskäras, och gödsel som skulle läggas på. Det är alltid en hel del att göra, men det är bara roligt.

# Säkra lägenheten innan du reser bort

Nu är det snart semestertider och kanske är du en av dem som planerar att resa bort under din ledighet? Om du tar hjälp av vår checklista har du stor chans att komma tillbaka till en lägenhet i samma skick som när du lämnade den.

**Text:** Klara Ledin Höglund **Illustration:** Shutterstock



**H**ur härligt och lockande det än känns att få se nya platser, eller kanske få återse efterlängtrade släktingar långt hemifrån, så kan det kännas oroligt att lämna bostaden för en längre tid.

För att du ska slippa oroa dig under din semester är det därför bra att göra en noggrann husesyn innan avresan.

Vissa av tipsen känns självklara men kan just därför vara lätta att glömma eller förbise, särskilt om man är jäktad inför en resa. Men om du bockar av alla punkter innan du lämnar hemmet, kan du sedan slappna av och njuta av din semester fullt ut.



## Köket

- Kontrollera spisen, se till att plattor, ugn och grill är avstängda.
- Om du har diskmaskin, lämna inte odiskat porslin i den. Om du lämnar en tom maskin, eller har diskat porslin kvar i maskinen, är det viktigt att du öppnar luckan. Stäng även av vattentillförseln till maskinen.
- Töm kylskåpet på alla färskvaror. Om du tömmer kylskåpet helt, kan du tvätta ur det, stänga av strömmen och öppna dörrarna för att undvika mögel.
- Dra ur kontakterna till alla dina hushållsapparater, som kaffebryggare, strykjärn, mikrovågsugn, mixer och brödrost.
- Titta noga igenom skafferiet, här kan finnas varor som blir gamla och möglar.
- Glöm inte att slänga sista soppåsen! Ofta hittar man in i det sista något som måste kastas, som sedan riskerar att ligga kvar och bli dåligt i en i övrigt tom soppåse.

## Badrummet

- Om du har tvättmaskin, kontrollera att den är tömd och stäng av vattentillförseln till den.
- Se till att det är ordentligt spolat i toaletten.
- Spola även i kranarna till handfat och dusch så att det finns gott om vatten i alla vattenlås, för att motverka dålig lukt.
- Töm papperskorgen.

## Balkong och uteplats

- Se till att utemöbler och växter står stadigt och plocka undan sådant som lätt kan rubbas. Fäll ihop parasoll och rulla upp markiser helt, så att de inte skadas om det skulle blåsa upp till storm medan du är borta.
- Har du blomlådor uppsatta, ta gärna ner dem när du är bortrest, eller se till att de sitter ordentligt förankrade på insidan av balkongen.
- Se till att dörren in till lägenheten är ordentligt låst och att nyckeln inte sitter kvar i låset eller förvaras synlig utifrån.

## Värdesaker

- Låt inte värdefulla föremål vara synliga genom fönstren.
- Förvara smycken, bilnycklar och de kreditkort som du inte tar med dig i bankfack eller på ett annat säkert ställe.

### Tänk även på att ...

- ... berätta för en granne du litar på att du reser bort. Lämna om möjligt adress och telefonnummer så att du snabbt kan bli nådd om något skulle hända.
- ... be samma granne att tömma ditt postfack, eller beställ eftersändning via adressändring.
- ... ha timer på ett par lampor i olika rum. Det finns även ljusstyrda lampor som tänds när det blir mörkt.
- ... se till att inget vädringsfönster står kvar på glänt, att alla fönsterhakar sitter på och att eventuella fönsterlås är låsta.
- ... om du har en fast telefon, vidarekoppla till mobilen eller till någon som kan ta samtalen.
- ... inte skriva på öppna konton på Facebook, Instagram, Twitter eller andra sociala medier att du reser bort. Aktivera inte heller frånvarobesked på din privata mejladress och nämn inte att du är bortrest på telefonsvaren.
- ... låsa ytterdörren noggrant innan du lämnar lägenheten bakom dig, antligen redo att starta din semester!





## Hur semestrar du helst i Huddinge?

Vi frågade några som bor i Huges hus på Härbrevvägen i Skogås om hur deras sommarplaner ser ut.

**Text:** Emma Löf Hagström **Foto:** Felicia Andreasson



### Stig Gustafsson

- Det är härligt under sommaren, området häromkring väcks till liv på ett helt annat sätt. Man pratar med alla trevliga grannar, grillar eller fikar lite utomhus kanske - njuter av värmen helt enkelt. Annars blir det mycket familjeliv såklart. Jag brukar även spela mattcurling här i Skogås, det är ett tips på en rolig aktivitet.



### Inger Larsson

- Jag är pensionär och är ju egentligen ledig året om, men just under semestertider blir det självklart mer umgänge med vänner och familj. Annars älskar jag att gå promenader till badudden vid Drevviken, det är så skönt att bara sitta där på klipporna och försvinna in i sig själv ett tag. Andas och njuta.



### Elias A.

- Jag umgås mest med vänner och spelar väldigt mycket fotboll här på Mossen under semestern. Jag går på gymnasiet annars, så det är extra skönt att vara ledig och få ägna sig åt sådant jag tycker är kul. Det blir att man är väldigt mycket utomhus hela tiden, njuter av vädret och umgås en hel del med grabbarna.



### Sara Hamrén

- Det är otroligt skönt att bara vara här i Huddinge och få chansen att umgås med vänner, tycker jag. Det blir en helt annan grej när solen är framme och alla är lediga. Vi brukar köpa fika, bara prata eller shoppa i Huddinge centrum. Det är roligt att det finns så många ungdomar i kommunen; man har alltid någon att hänga med. Det blir liksom aldrig tråkigt att vara hemma.

### Conny Sjöberg

- Jag har hund och tycker om att gå många och långa promenader, vi har ju en sådan otrolig lyx med all fin natur här ute. Det är vackra sjöar, skogar och stigar. Jag har bott här i 40 år nu och trivs otroligt bra, som man kanske förstår. Det finns mycket huggormar dock och hunden är väldigt nyfiken av sig så det gäller att ha koll.





# ”Roligare att bo ihop”

**Berättat för:** Emma Löf Hagström

**Foto:** Felicia Andreasson

- I FEBRUARI flyttade jag och en väninna tillsammans in i en av Huges seniorlägenheter vid Sjödalsstorget. Vi är båda fränskilda och tyckte att det skulle kännas tryggt att bo med varandra, särskilt nu på äldre dagar. Först var jag lite funderksam över hur allt skulle fungera, men hittills har det gått väldigt bra. Livet blir ju så mycket roligare när man får dela det med någon. Vi är två starka damer och har kunnat sköta flytten nästan helt själva, och eftersom vi är två behöver vi inte vara rädda för att råka ramla och skada oss utan att få hjälp. Jag har nästan alltid bott i Huddinge och känner mig väldigt hemma här. Just det området vi bor i nu har fina promenadstråk, vilket jag uppskattar väldigt mycket. Det är så härligt att gå ut och upptäcka omgivningarna. Annars är läget här väldigt bra för allt man behöver ligga i närheten – om vi inte orkar laga mat är det bara att gå runt hörnet och ner till kafeterian, där vi dessutom lärt känna den väldigt trevliga personalen.

## Vill du också vara med i Värden?

I varje nummer får en av Huges hyresgäster berätta om vad som får en att trivas extra bra med boendet. Om du vill vara med och berätta om varför just du trivs hemma hos dig, skicka gärna ett mejl till: [varden@huge.se](mailto:varden@huge.se)

**Namn:** Ritva Koskela

**Ålder:** 73 år.

**Bor:** Sjödalsstorget,  
Huddinge centrum.





**Christer Jernberg,**  
affärsområdeschef  
för hushåll på SRV.

# Sortera mera!

Till SRV:s återvinningscentral vid Gladö Kvarn i Huddinge fraktas de flesta sopor från Huges bostäder för att återvinnas eller göras om till bränsle och gödsel. Men innan de hamnar där, hur sorterar man egentligen på bästa sätt?

**Text:** Emma Löf Hagström **Foto:** Felicia Andreasson

**P**å återvinningscentralen vid Gladö Kvarn i Huddinge är det full aktivitet så långt ögat kan nå. Hit fraktas matavfall, restavfall, grovavfall, farligt avfall, slam och annat från Huddinge, Haninge, Nynäshamn, Salem och Botkyrka. Till ytan är anläggningen den största i Sverige, och med ungefär 250 anställda är det liv och rörelse på platsen dagarna i ända.

– Huddinge är en kommun som växer och utvecklas väldigt mycket, vilket är spännande även för oss på SRV. Vi vill att alla ska kunna ha en enkel och smidig källsortering, där vi inte behöver åka i onödan med sopbilar, säger Christer Jernberg, affärsområdeschef för hushåll på SRV.

**MEN HUR SORTERAR** man då sina sopor på bästa sätt?

Det kan vara en hel del att hålla i huvudet, särskilt när det gäller förpackningar som består av flera olika material.

– Det kan vara svårt att veta hur till exempel mjölkpaket ska sorteras, då själva förpackningen ofta är gjord av kartong medan locket är av plast. Tumregeln är att den ska sorteras i det material som dominerar, säger Christer Jernberg, som även ger ett lite mer långsiktigt tips kring återvinning:

– Återvinn – men återanvänd ännu hellre. Innan man skickar iväg något ska man försöka laga. Byt grejer med andra, köp begagnat. Om möjligt, köp inte för kortvarig konsumtion; tänk istället på att en vara ska hålla i längden.

## Fler tips när du ska sortera

### PLAST

- Ta av kapsyler, lock och korkar som inte är av plast och sortera dem efter respektive material.
- Förvaringsaskar för till exempel cd-skivor, video-kassetter, sällskapsspel och krukor i plast ska läggas i vanliga soppåsen/brännbart.
- Sådant som inte är förpackningar – pulkor, tvättkorgar, möbler med mera – lämnas som grovsopor.
- Om förpackningen har rester av lim, färg, lösningsmedel eller liknande ska den lämnas som farligt avfall. Detsamma gäller elektriska saker i plast.
- Frigolit sorteras i behållaren för plastförpackningar.

- Tycker du att det är svårt att veta om det är metall eller plast i chipspåsen? Har påsen en folie av metall på insidan kan du testa att knyta ihop den. Om den vecklar ut sig igen sorteras den som plast. Om den förblir hopknäckt sorteras den istället som metall.

### METALL

- Metallföremål som inte är förpackningar, till exempel hållare från värmeljus, marschaller och gravljus samt stekpannor, bestick och plåthinkar, lämnas till återvinningscentralen som grovsopor.

- En annan sak som kan vara bra att veta, är att du kan peta loss vekhållaren från värmeljuskoppen. Annars sorteras koppen ut med järn och aluminiummet brinner upp i smältverket.

### GLAS

- Färgade och ofärgade glasförpackningar lämnas i olika behållare för att återvinningen ska fungera.
- Dricksglas sorteras som grovsopor eller hushållssopor, eftersom de är av en annan typ av glas än glasflaskor och förstör kvaliteten på det nya glaset som ska bli till efter glasåtervinningen.

### TIDNINGAR OCH RETURPAPPER

- Häftklamrar, spiraler och dylikt behöver du inte ta bort från tidningar eller block. De avskiljs med magneter och skickas till metallåtervinning.
- Papper som inte ska läggas i behållare för tidningar är till exempel kuvert, post-it-lappar och inbundna böcker som istället läggs i vanliga soppåsen/brännbart. Limmet på dessa produkter resulterar i sämre papperskvalitet eller i värsta fall att återvinningen helt misslyckas.
- Omslagspapper och presentpapper läggs bland pappersförpackningar.



Källor: sv.se, sopor.nu, mivase, Expressen



# Kalendarium

Här hittar du ett urval av fritidsaktiviteter och upplevelser runt om i Huddinge, som äger rum under sommaren och hösten.

## Flemingsberg

### • Flempan festival

Visättras och Flemingsbergs stolthet, Gee Dixon och Slim Prince, spelar i Flempantrappan. Mamma Mu kommer också på besök!

**Var:** Flemingsbergs centrum

**När:** 20 juli kl 12-16

**Mer info:** Fri entré

## Centrala Huddinge

### • Nationaldagsfirande

Traditionsenligt firas Sveriges nationaldag med fika och allsång. Vem vet, kanske dyker en välkänd allsångsledare upp på scenen?

**Var:** Huddinge Centrum

**När:** 6 juni kl 12-15

**Mer info:** Fri entré

### • A taste of the Phillippines

På Sjödalstorget kommer det serveras filippinsk mat samt efterrätter och drycker. På scen blir det bland annat cooking show och dans.

**Var:** Huddinge Centrum

**När:** 14-15 juni kl 12

**Mer info:** Fri entré

### • Italian village

Vandra runt i den provisoriska italienska byn och välj bland delikatesser som ostar, salami och korvar, skinkor, bröd, street food och nybryggd espresso.

**Var:** Huddinge Centrum

**När:** 21-24 augusti, kl 11

**Mer info:** Fri entré



Foto: Huddingeloppet

Förra året bjöd Huddingeloppet på fint väder och många löpare i loppets egen funktionströja.

### • Huddingeloppet

Huge är för tredje året med och arrangerar Huddingeloppet för barn och vuxna. Ett lopp som tar dig både runt och rakt igenom centrum.

**Var:** Huddinge Centrum

**När:** 24 augusti kl 13

**Mer info:** Anmäl dig på [huddingeloppet.se](http://huddingeloppet.se)

### • Huddinge skivmarknad

Tusentals vinyls, CD:s och filmer. Unna dig en skivletarsöndag, kom ner och bläddra runt bland skivorna i backarna.

**Var:** Huddinge Centrum

**När:** 31 augusti kl 12-16

**Mer info:** Fri entré

## Skogås

### • Skogåsloppet

Loppet där precis alla är välkomna. I samarbete med Svenska kyrkan fylls Skogås centrum med aktiviteter och Fåret Shaun hälsar på.

**Var:** Skogås Centrum

**När:** 8 juni kl 12-16

**Mer info:** Gratis anmälan på [skogasloppet.se](http://skogasloppet.se)

## Vårby

### • Mitt 143-festivalen

Festivalen, som hittills hållt till i Skärholmen, arrangeras i år i Vårby. Det blir konserter, glasblåsning, dans och idrott.

**Var:** Vårby gård

**När:** 24-30 juni

**Mer info:** Fri entré

# Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 3 | 9 |   | 5 | 4 |   | 8 |
|   |   |   |   |   |   |   | 2 | 5 |
| 5 |   |   |   |   |   | 3 | 9 |   |
|   |   | 2 | 6 |   |   | 7 | 3 |   |
|   |   | 4 |   | 3 |   |   |   | 6 |
|   | 6 | 5 |   |   |   | 8 |   |   |
| 2 |   |   |   | 6 | 3 |   | 8 |   |
| 8 |   |   | 5 |   | 9 |   | 7 |   |
|   | 5 |   |   |   |   | 6 |   |   |

© Bulle

Åldersgräns för att delta är 18 år. Sudokuts lösning och vinnarna presenteras i nästa nummer av Värden.

**Sudokuvinnare i Värden nr 1 2019:** Annette Pålsson, Vårby. Teresa Novrin, Trångsund. Klaus Erik Salohalla, Vårby. Grattis! Ni får ett paket från Huge hemskickat. Rätt svar var 785.

När du löst hela sudokut har du fått fram tre siffror i det gula fältet. Skriv siffrorna, ditt namn och din adress på ett vykort och skicka till:

*Huge Bostäder AB, Värden,  
Box 1144, 141 24 Huddinge*

eller skicka ditt svar via e-post till: [varden@huge.se](mailto:varden@huge.se)

De tre först inkomna rätta svaren belönas med ett hus-hållspaket från Huge, med en diskborste, disktrasa och en kökshandduk.

## Kundservice svarar i Värden

I varje nummer av Värden får du svar på några av de vanligaste frågorna som kommer in till Huges kundservice.

### Jag vill grilla och har en liten elgrill. Kan jag använda den på min balkong?

Det är brandfarligt att grilla på balkongen. Dessutom kan röken störa grannarna. Det är därför inte tillåtet att grilla på balkongen. Det gäller alla olika typer av grillar - kol-, gasol- och elgrill. Grillning får endast ske på särskilt anvisade platser på gården och kom ihåg att släcka ordentligt efter dig. Om du vill grilla utomhus, tänk på att alltid se efter så att det inte utfärdats eldningsförbud där du bor.



### Huge Bostäder AB

Box 1144, 141 24 Huddinge

### Söksadress:

Huddinge centrum, Sjödalstorget 7  
Flemingsberg, Regulatorvägen 21  
Vårby, Bäckgårdsvägen 34  
Skogås, G:a Nynäsvägen 560  
Tel växel: 08-502 360 00

Webbplats: [huge.se](http://huge.se)

E-post: [info@huge.se](mailto:info@huge.se)

### Kontakta oss

**KUNDSERVICE:** 08-502 360 10

**FELANMÄLAN:** 08-502 360 10  
eller under Mina sidor på [huge.se](http://huge.se).

### Värden

**Ansvarig utgivare:**

Cristina Gonzalez Pons

**Redaktör:** Klara Ledin Höglund

[klara.ledinhoglund@spoon.se](mailto:klara.ledinhoglund@spoon.se),

Tel. växel: 08-442 96 20

**Art Director:** Anna Beijer

**Produktion:** Spoon

**Tryck:** Hylte Tryck

### Tipsa oss

Vet du något spännande som är på gång i Huddinge? Hör av dig till vår redaktör, [varden@huge.se](mailto:varden@huge.se)



Värden är tryckt på Munkens Polar från Arctic Paper och miljömärkt enligt Svanen.

*Huge Bostäder AB är ett allmännyttigt fastighetsbolag som ägs av Huddinge kommun. Fastighetsbeståndet består av hyresbostäder runt om i Huddinge samt kommersiella lokaler och stadsdelscentrum såsom Huddinge centrum och Flemingsbergs centrum. Vår vision är att skapa livskraft i Huddinge.*

Avsändare:  
Huge Bostäder AB  
Box 1144, 141 24 Huddinge

## Zetas Handelsträdgård, Segeltorp, kl 11.02

Britt Saraiva besöker Zetas Handelsträdgård för att handla lavendelplanter till en rabatt. Hon passar samtidigt på att botanisera bland de utställda borden som dignar av vårbloomor.

- Utbudet är fantastiskt och det är bra kvalitet på växterna. Dessutom finns det ett jättebra fik här, säger Britt Saraiva.

Zetas Finsmakarens Trädgård har funnits på Blombacken 2 i Segeltorp sedan 1927. Med tiden har handelsträdgården vuxit med ett trädgårdscafé, egna plantskolor och försäljning av trädgårds- och inredningsprodukter.

