

Livet i Huddinge:

”Att odla är meditation”

**Ellinor Dässman
utbildar unga
om hållbarhet**

Bästa
racketsporten
– **badminton,
tennis eller
padel?**

Friidrottsskolan

Engagemang och glädje



- Fem tips: få cykeln att hålla längre
- Dagiset Guldhunden öppnar sin dörr
- Nu öppnas sopnedkassen i Flemingsberg

"Föredömen för livet"

ATT ERBJUDA BRA aktiviteter till barn och ungdomar under sommarlovet känns både fint och viktigt. På sidorna 6–9 träffar vi ett glatt gäng på Fridrottsskolan. De får vara med på hållbara aktiviteter och träffar unga vuxna, ledare, som kan bli föredömen för livet. Rörelseglädjen kommer på köpet, det känns viktigt.

GLÄDJE SYNS OCKSÅ hos de ungdomar som Huges hållbarhetsstrateg Ellinor träffar i Flemingsberg på sidorna 14–17. Ellinor är så pedagogisk när hon pratar om de miljöutmaningar som finns – tillsammans kan vi hitta sätt att påverka, både hemma, i vår kommun men även globalt. Framförallt tror jag att de som har gått miljöutbildningen kan påverka sina föräldrar på ett bra sätt.

MILJÖASPEKTEN FINNS MED i allt vi gör. På sidorna 18–19 berättar vi mer om hur man sopsorterar rätt och varför det är viktigt att slänga alla saker på rätt plats. Det ställs allt högre krav på oss och det är dyrt – både ekonomiskt och miljömässigt – att göra fel när det kommer till avfall. Kostnaden för sophantering ökar varje år och det är en stor utmaning. Här behöver vi alla hjälpas åt, för allas skull, kostnaden hamnar ju till sist på hyran.

PRECIS SOM CYKELPROFFSET Bill, cyklar jag till jobbet ibland. På sidorna 12–14 berättar han mer om hur du tar hand om din cykel så att den håller i generationer. På hunddagiset Guldhunden finns inga cyklar, men mycket glädje! På sidorna 10–11 träffar vi Åsa som lever ett riktigt hundliv tillsammans med sin fru. På baksidan får vi gå på killingyoga – det låter fantastiskt!

Karin Strömberg Ekström

Karin Strömberg Ekström,
vd Huga



Just nu ...

inspireras jag av den klara höstluften som manar mig att vara ute i naturen ännu mer. Friskt!

Innehåll

06 Reportaget

En sommar att minnas!
Möt ett glatt gäng ungdomar på Fridrottsskolan.

10 I centrum

På hunddagiset Guldhunden är glädjen en vardag.



12 Hemma

Bill Thernström tipsar:
Så får du cykeln att hålla längre.

14 Mötet

Ellinor Dässman utbildar
Unga för orten - häng med när hon pratar om räddad frukt och fimpar på rad.



21 Livet hos mig

De inspirerar med sin odling.
"Det går inte att jämföra tomater som man odlar själv med de man köper."

22 Händer i Huddinge

Racketsport i fokus!
Vill du spela badminton, padel, tennis eller squash?

Omslagsfoto:
Samuel Unéus

På omslaget:
Ungdomar på Fridrottsskolan

Nästa nummer utkommer:
December 2021



Nytt pop up-bibliotek i Flemingsberg

Återigen har det öppnats ett pop up-bibliotek i Flemingsberg. Den här gången i en lokal på Röntgenvägen 7. Måndag till torsdag klockan 13.00-17.00 är du välkommen till biblioteket för att läsa, låna och kopiera. Även datorer är på ingång. I bokhyllorna finns böcker och tidningar för alla åldrar och på flera olika språk. Det finns även en del sittplatser där du kan slå dig ner för att läsa i lugn och ro.



Huge vill veta vad du tycker - svara på kundenkäten

Huge värnar om sina hyresgäster och satsar nu på att låta alla få sin röst hörd genom den årliga kundenkäten. Tidigare har det varit ett urval av Huges hyresgäster som fått enkäterna skickade till sig.

- Våra hyresgästers åsikter är väldigt viktiga för oss i vårt förbättringsarbete. För att bättre ta till vara på dem insåg vi att vi behövde byta riktning och hitta ett nytt sätt att jobba. Detta möjliggör att vi snabbare kan sätta in åtgärder där det behövs, förklarar Huges vd Karin Strömberg Ekström.

Enkäterna började skickas ut digitalt redan i april och du har möjlighet att svara på flera olika språk. Processen pågår löpande under 12 månader, det är därför inte konstigt om din granne redan har fått en enkät medan du fortfarande väntar.



Mer lek i Trångsund

Snart är lekplatsen vid rondellen mellan Trångsundsvägen och Hammartorpsvägen redo för lek igen. På grund av förseningar av utrustning kommer lekplatsen öppnas först i oktober.

Hela lekplatsen rustas upp, den får nya lekredskap och kommer att bli större - den ska helt enkelt bli mer spännande och fler barn ska få plats att leka. Efter ett önskemål från en förskola kommer lekplatsen även att hängnas in med ett staket.

Huges medarbetare städar för en bättre utemiljö

Onsdagen den 15 september var Huges medarbetare ute för att göra fint i våra utomhusmiljöer - och inte minst för att träffa våra hyresgäster.

- Nästan alla Huges medarbetare var ute den här dagen. Vi vill genom detta initiativ synas i våra bostadsområden, markera att vi är närvarande och framförallt visa att vi vill vara med och göra skillnad i vår utemiljö. Det var också roligt att träffa och prata med våra hyresgäster under städdagen, säger Huges vd Karin Strömberg Ekström.

Även hyresgästerna var välkomna att hjälpa till för att skapa en fin och trivsamt natur i bostadsområdena. Städprojektets initiativtagare är föreningen Samverkan i Huddinge där Huga är aktiva medlemmar. Skräpplockardagen är viktig ur ett hållbarhetsperspektiv, men leder också till en gemenskap mellan Huga, Huddinge kommun och de andra bostadsbolagen i områdena.



Studenterna får fönster av plast

Huge sätter in nya fönster i studentlägenheterna på Röntgenvägen 5. Fönstren tillverkas i Vimmerby och är gjorda i PVC, vilket är ett material av aluminiumklädd komposit. Den här typen av fönster behöver inte underhållas och har en lång livslängd. Det går även att återvinna upp till 95 procent av materialet när fönstren efter många år gjort sitt.

– Från början visste vi inte om PVC-fönster skulle hålla sig inom Huges miljökrav, de hade inte blivit testade tidigare. När de fick en B-märkning blev vi väldigt glada eftersom miljön är viktig att ta hänsyn till, säger Hanna Stegrud, junior projektledare på Huge.

Upprustningen och bytet till nya fönster görs på grund av att de gamla är utslitna. Fönsterbytet drar igång i oktober 2021 och beräknas vara klart i mars 2022.



Fler kan sortera sitt matavfall

Huge har som mål att alla Huges boende ska ha möjlighet att sortera sitt matavfall år 2023 och i början på året gjordes en stor satsning i Vårby gård. Under sommaren var det studentlägenheterna på Björnkullaringens tur, vilket innebär att ytterligare 156 hushåll fått möjligheten att bidra till en bättre miljö.

– Det känns jättebra att kunna erbjuda matavfallsortering till fler och fler. Många studenter har efterfrågat att kunna sortera sitt matavfall och på så sätt bidra till en mindre klimatpåverkan, säger Rosa Vitreza Luiga, distriktschef i Flemingsberg/Visätra.

Hittills kan hyresgästerna i 3 079 av cirka 8 000 lägenheter sortera sina matrester.

Idrottsglädje *som syns*

Nu har den populära Friidrottsskolan startat även i Vårby. Värden var på besök under en av de varma lägerdagarna och mötte en stor skara entusiastiska barn och ledare.

Text: Peter Wiklund **Foto:** Samuel Unéus





Lek och gemenskap är en stor del av Friidrottsskolan. Linnéa Braatz, platsansvarig och ledare Alice Lagerqvist busar här med Zion Taddes.

Huddinge AIS & Friidrottsskolan

- Huddinge AIS Friidrott är en ideell idrottsförening som erbjuder och bedriver allsidig friidrottsträning för alla, oavsett idrottsnivå.
- Friidrottsskolan är ett projekt som arrangeras av Huddinge AIS för barn och ungdomar i åldrarna 5-13 år. Det är ett dagläger där barnen får prova på olika friidrottsgrenar, lekar och äventyrsaktiviteter under ledning av utbildade ledare.
- Friidrottsskolan arrangeras under totalt fem veckor per sommar på tre olika platser: Källbrink, Visättra och Vårby. Anmälan görs på hemsidan: huddingefriidrottsskola.se.
- Tack vare samarbete med Huga och Huddinge kommun är Friidrottsskolan i Visättra och Vårby gratis för de som bor i närområdena.

Strax före klockan nio är det fortfarande tomt och stilla på Vårbyparkens idrottsplats. Det är mycket fukt kvar i gräset, men solen värmer redan och det känns att det kommer att bli en skön dag. Sakta börjar planen fyllas med barn i gula tröjor. De har kommit för att delta i Friidrottsskolan som arrangeras av Huddinge AIS, med stöd av Huga och Huddinge kommun. Skolan har tidigare funnits i Källbrink och Visättra, och det här är den första sommaren som den arrangeras även i Vårby.

NÄR DE FLESTA av barnen har kommit sätter ledarna ihop några fotbollsmål till en enkel plan. Där håller de uppvärmning, som är en sorts alla-mot-alla-lek där både barn och ledare springer, skrattar och kastar bollar på varandra.

Friidrottsskolan vänder sig till barn som är födda mellan 2008 och 2015. De har aktiviteter på dagarna i tre veckor under sommaren, och i Vårby är det ungefär 120 barn som har anmält sig för att vara med någon gång under lägerveckorna.

– Det är lite svårt att säga exakt hur många vi blir idag, för barnen kan komma och gå som de

vill. Det är helt frivilligt och bygger på att de tycker att det är kul att vara med, säger Linnéa Braatz, platsansvarig Vårby.

För barn som bor i Vårby eller Masmo är det helt gratis att vara med. De som bor i något annat område betalar 500 kronor för en vecka.

– Vi märker redan nu att det är många av dem som bor här i området som ska vara med alla veckorna. Så det är tydligt att det är uppskattat, säger hon.

EMELIE SCHLYTER, PROJEKTLEDARE för Friidrottsskolan, håller med och säger att det är bra att det är just friidrott de ägnar sig åt.

– I friidrott finns det så många olika typer av aktiviteter att delta i. Många gillar att springa, och häcklöpning är något som brukar vara kul att testa. En annan dag kanske man håller på mer med längdhoppning eller provar spjutkastning. Det är härligt →

att se vilken upptäckarglädje det finns hos alla barn som är här, säger Emelie.

Hon tycker att det här blir ett bra komplement till de andra idrottsföreningarna som är verksamma i området.

– Fotboll är jättebra, men det passar inte alla. Nu får de prova något annat, dessutom utan att det kostar något. Tanken är också att vi ska kunna fortsätta med friidrottsträning här i Vårby i höst.

Efter en stund är uppvärmningsleken avslarad, och barnen springer och skuttar ivrigt efter de olika ledarna för att börja med någon av de många aktiviteter som erbjuds. Förutom de vanliga friidrottsgrenarna är det en hel del olika lekar under dagen.

– Ett viktigt syfte är helt enkelt att få barnen att röra på sig mer än vad de

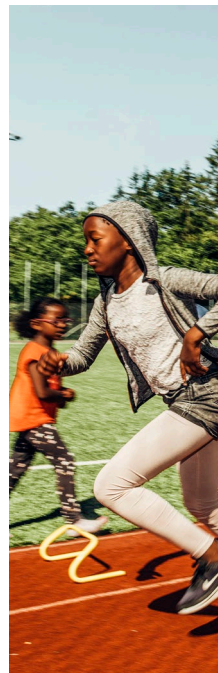
kanske skulle ha gjort annars. För även om man tycker att det är kul att vara aktiv så kan det vara svårt att komma på vad man ska göra, säger Emelie.

EN AV LEDARNA på plats i Vårby är Alice Lagerqvist, som själv har gått på Friidrottsskolan i Källbrink tidigare.

– Jag tyckte att det var så kul, och när det nu fanns möjlighet att vara ledare så ville jag ta chansen, säger hon.

Hon var beredd på att behöva peppa en del deltagare – men det visade sig inte alls behövas.

– Jag hade trott att de skulle säga att ”det här var tråkigt”, men det är verkligen jättestort engagemang. Det är en mysig stämning, och kul att umgås med barnen – de säger så många roliga saker! ●



Under lägerveckorna testades bland annat häcklöpning, längdhopp och spjutkastning. Förutom glädjen i att få röra på sig berättar flera av barnen att de har fått nya vänner.



”Över 200 barn var anmälda, jättekull! Vi ska även starta en året-om-verksamhet inom kort”, säger Emelie Schlyter, projektledare för Friidrottsskolan.

Vad tycker du om att göra på Friidrottsskolan?



Delina Abraham, 8 år

- Jag gillar Flaggan, då ska man springa och kulla varandra. Det är jättekull! Sen gillar jag också att hoppa längd och springa med sådana där häckar som hinder.



Aron Wayou, 12 år

- Spökboll är kul, när man kastar bollen på varandra. Att stöta kula är också roligt. Men jag är här med min lillasyster, och jag skulle tycka det vore bättre om det inte var så många små barn.



Reem Salih, 9 år

- Jag har fått testa spjut, kula, häck och en massa annat - och allt är kull! Friidrottsskolan är jättebra - annars hade jag nog kollat på tv eller varit i en park. Och jag har fått många nya kompisar!

Namn: Åsa Leverström.

Med på bild är hennes fru
Maja Leverström.

Yrke: Driver hunddagiset
Guldhunden.

Egna hundar: En borzoi, en
chihuahua och en podengo
portugues.

Åsas träningstips: "Ge dig
och hunden de bästa förut
sättningarna att förstå
varandra. Arbeta gärna
med beröm och ha roligt!"



På Guldhunden i Skogås samsas stora som små hundar i olika raser. Den ena älskar regn medan en annan avskyr det blöta. Åsa Leverström älskar livet med hundar och beskriver arbetet på hunddagis som ett levande pussel.

Text: Linda Hällqvist Foto: Elin Åberg

”Hundarna går alltid först”

HUNDDAGISET GULDHUNDEN HAR precis öppnat dörrarna efter semestern och alla är lite extra glada. Små chihuahuaor, stora labradorer och långhåriga pomerani-ans leker och samsas om uppmärksamheten. Åsa Leverström driver hunddagiset i Skogås sedan 2014 och berättar om hur hon hamnade just här.

– Jag arbetade som veterinärassistent i Thailand i många år. När jag kom hem blev jag erbjuden jobb på ett hunddagis som en vän till mig hade startat. Det var 2011 här på Guldhunden, och tre år senare tog jag över verksamheten. Man får så starka band till hundarna, så det kändes självklart. Och nu har jag varit här i tio år!

I den 110 kvadratmeter stora lokalen, som ligger i Skogås centrum, finns utrymme för både lek, mat, träning och vila. Väggarna är inspirerade av engelsk konfekt och målade i glada färger. Dagiset öppnar upp dörrarna för sina fyrbenta vänner redan halv sju på morgonen och den sista hunden går hem kl 18. Långa dagar, men enligt Åsa är de fyllda av gemenskap och glädje.

– Det är lite som ett levande pussel att balansera hundgrupperna så att alla är trygga och mår bra tillsammans. Men jag får så mycket kärlek tillbaka så det går inte att ha en dålig dag! Och här går hundarna alltid först, behöver någon gå ut mitt i lunchen – ja då går man, säger Åsa och skrattar.

Hundarna är uppdelade i olika grupper beroende på ras, personlighet och vilka som passar ihop. Varje grupp har sitt eget utrymme – en box inredd med soffor och bäddar – där

hundarna själva kan välja om de vill vara ensamma eller umgås med de andra.

– De har namn som exempelvis korven, skinkan och osten, och här ligger hundar av olika raser och myser när vi är inne. Men faktum är att vi oftast är ute – vi har ju bara tio minuter till skogen, säger Åsa och tar fram selen till en av hundarna.

Åsa har haft hundar som intresse sedan barnsben och förutom hunddagisutbildning har hon även studerat djurvård, etologi och zoologi på universitetet. Även Guldhunden har utvecklats under åren, de har nu plats för 36 hundar och erbjuder förutom dagisverksamhet även kurser och utbildningar på kvällar och helger. Åsa lever ett riktigt hundliv, som hon själv kallar det, då hon också har tre egna hundar. Men, hon träffade även sin fru på jobbet!

– Vi är tre som jobbar heltid här idag, inklusive min fru Maja. Det är fortfarande ett litet dagis och jag vill behålla det så, det gör att vi kan vara lite mer personliga. Jag och Maja träffades för 10 år sedan när hon gjorde sin praktik här – och nu firar vi sex-årig bröllopsdag!

Vad hundarna tycker om att göra allra mest verkar högst individuellt.

– Men den första snön brukar nog alltid vara den gladaste dagen på året! Det är fantastiskt att se hundarnas glädje. De liksom plogar fram! ●



Guldhunden

Vad: Hunddagis.

Var: Skogås torgväg 2, Skogås.

Förläng livslängden och cykla längre

Tänk på hur du cyklar, gör en miniservice en gång i månaden och framförallt – se värdet i din tvåhjulning. Med lite kärlek och rätt prioriteringar kan din cykel hålla i generationer.

Text: Linda Hällqvist Illustration: Shutterstock

Kanske är det ett resultat av pandemin och restriktionerna eller tack vare ett ökat miljöengagemang hos oss svenskar, oavsett vilket så verkar intresset för cykling bara öka och öka. Det köps dock många nya cyklar varje år, cirka 500 000 bara i Sverige, samtidigt som alltför många av dem står ensamma och övergivna. Det behöver vi ändra på!

Bill Thernström är grundare av Easy-Recycling och tar årligen emot 5 000–10 000 cyklar från bostadsrättsföreningar och återvinningsstationer i det stora lagret i Vårby. Hans team ser över cyklarna, återvinner delar och ger nytt liv till cyklar som annars skulle ha kastats bort. Ett bra initiativ för miljön men också för alla som fyndar en ny cykel på deras cykelloppis.

– Din cykel är ett värdeobjekt. Vi behöver ändra fokus och inse att det inte handlar om slit och släng längre, säger Bill Thernström.

Allt fler bostadsrättsföreningar lämnar in övergivna cyklar och fler och fler verkar se värdet i att cykla istället för att köra bil eller åka kommunalt. Men det ökade intresset har även en baksida, menar Bill.

– I Stockholm stjäls otroligt många cyklar, det är sorgligt. Så det allra viktigaste att tänka på – för att ens ha någon cykel kvar att ta hand om – är att se till att den inte blir stulen. Skaffa ett bra lås, lås cykeln på ett korrekt sätt och framförallt – parkera den på en bra plats, säger han.

Det finns mycket du kan göra för att få din cykel att hålla längre. Det handlar om att prioritera och se värdet i cykeln, menar Bill. Han själv cyklar oftast på en äldre landsvägscykel från klassiska Crescent.

– Ja, det är en cykel som vi fick in som jag har rustat upp. Fin, med stålram! Vi får in cyklar som är 5–6 år gamla och helt slut på grund av slarv och misskötsel, samtidigt som jag ser fina och välbevarade cyklar från 50–60-talet rulla på cykelvägarna i Huddinge.

Prioritera din cykel och gör en liten check-up en gång i månaden så ökar du livslängden betydligt på din cykel.



Bill Thernström, grundare av EasyRecycling.

Fem tips från Bill:
Så ger du cykeln ett längre liv

1. Förvara cykeln rätt

Förvara cykeln inomhus, i förråd och under tak så ofta du kan. Står cykeln ute hela vintern så är den förstörd på nolltid!

2. Håll cykeln ren

Damm och smuts drar åt sig fukt, vilket orsakar rost. Tvätta cykeln en gång i månaden och se till att kedjan blir ren från sand och grus.

3. Pumpa däck – check!

Cykla inte med för lite luft i däcken! Cyklar du på en trottoarkant med för lite luft kan hjulen bli skeva. Pumpa helst en gång i månaden.

4. Service, service, service

Låt en cykelmekaniker se över cykeln en gång om året, och byt gärna däck var femte år.

5. Tänk på hur du cyklar

Kör inte in i trottoarkanter, krascha in i cykelställ eller sladda i varje kurva – du kör faktiskt inte en pansarvagn.

Tänk på detta inför höst- och vintersäsongen!

- Byt till vinterdäck på cykeln.
- Sätt vita reflexer fram, röda bak och vit eller orangegul reflex åt sidorna. Bra med reflexer även på dina ben.
- Använd belysning: fast vitt eller gult ljus fram och rött ljus bak.
- Se till att bromsar, belysning och växlar fungerar som de ska.





Utbildar framtidens vuxna

Hon samordnar Huges hållbarhetsarbete och som miljöansvarig hittar hon ständigt nya – grönare – vägar framåt. Vården fick följa med Huges hållbarhetsstrateg Ellinor Dässman när hon höll en miljöutbildning för ungdomar i projektet Unga för orten.

Text: Linda Hällqvist **Foto:** Felicia Andreasson

Det är redan 23 grader ute på gården mellan de färgglada husen i Flemingsberg. Klockan är kvart i tio på förmiddagen, solen skiner och ungdomarna är precis tillbaka från en uppgift som de har gjort i bostadsområdet på Diagnosvägen. De är glada och pratsamma och verkar se fram emot en liten paus.

– Hur många bullar får man ta? ropar en av deltagarna.

– Haha, vilken ljuvlig fråga, ropar Ellinor Dässman och skrattar lite. Hon svarar sedan att de får ta en var och dela på det som finns.

ELLINOR DÄSSMAN är hållbarhetsstrateg på Hüge och idag håller hon en miljöutbildning för tjugo sommarjobbande ungdomar i projektet Unga för orten. Det är precis dags för fikapaus. Det bjuds på ekologiska bullar från det lokala bageriet SurÅdeg och juice från Rsqued.

– Det kan vara frukt och grönsaker som kanske hade fel form eller färg och

därför inte fick säljas i butik – då gör de juice istället. Bra va? säger hon till ungdomarna.

Det märks att Ellinor trivs i sin roll och att engagemanget för miljö och hållbarhet ligger henne varmt om hjärtat.

MILJÖUTBILDNINGEN ÄR ETT samarbete med Hembla och Huddinge Samhällsfastigheter, och hålls för att skapa en större förståelse för hur fastighetsbolag arbetar, vad som faktiskt påverkar miljön och hur alla kan göra skillnad.

– På morgonen har vi pratat om FN:s globala mål och speciellt ett av dem som handlar om biologisk mångfald. Ungdomarna har fått en uppgift som vi ska gå igenom efter fikapausen och sedan ska vi göra en workshop-övning kring avfall och nedskräpning, säger Ellinor.

Sandini Somaskandan är en av deltagarna som precis har börjat sommarjobba i Flemingsberg. Hon berättar mer om uppgiften.



Ellinor Dässman, hållbarhetsstrateg på Hüge.

Sako Mohammad (tredje personen från vänster) berättar att det är första gången alla sommarjobbare i Flemingsberg och Visättra träffas samtidigt. De ska jobba under tre veckor framöver, men på olika håll. "Vi har fått en fin gemenskap mellan grupperna idag, det är kul", säger han.



– Vi skulle ta reda på om området var bivänligt och fick svara på frågor som: Vad skulle ni göra om ni fick fria händer att designa området? Min grupp kom fram till att vi kunde plantera mer blommor. Vi ska gå runt och se vilka blommor som bina håller till vid, säger hon och Majvan Khaidea fyller i:

– Jag har lärt mig mycket nytt idag! Det här med bipollinering kände jag inte till.

ELLINOR HAR HAFT rollen som hållbarhetsstrateg i två år. Administrativt arbete varvas med strategiska teammöten och interna utbildningar. Hon är också en viktig rådgivare och bollplank till sina kollegor när det kommer till miljö- och hållbarhetsfrågor.

– Jag samordnar och följer upp vårt hållbarhetsarbete. Exempelvis stöttar jag våra byggprojekt gällande miljökrav, hanterar frågor kring matavfallshantering och kemikalier samt stöttar projekt kring social hållbarhet. Alla dagar ser olika ut och just idag får jag träffa inspirerande ungdomar, vilket är väldigt roligt och lärorikt, säger hon.

ELLINOR UTBILDAR OMKRING 60 ungdomar under tre dagar, i Vårby, Skogås och Flemingsberg/Visättra. Miljöstrateger från de två andra fastighetsbolagen kommer sedan att hålla samma utbildning för de sommarjobbare som arbetar under juli och augusti.

– När vi är klara kommer vi ha utbildat över 200 ungdomar. Förutom att vi förhoppningsvis skickar med dem lite nya insikter om miljön får vi även värdefull feedback tillbaka. Det är en viktig del i projektet också, säger hon och delar ut varsin Ipad till de olika grupperna och berättar att de kan turas om att spela miljöspelet som finns nedladdat.

MUSIKEN STRÖMMAR FRÅN olika håll. Ida

Thörnkvist pausar spelet och berättar att hon har arbetat mycket med miljöfrågor i skolan men att hon har fått flera nya tankesätt idag.

– Det har varit intressant att få tänka på de här frågorna från ett annat perspektiv, som fastighetsägare, och vilket ansvar man har som hyresgäst.



Namn: Ellinor Dässman

Bor: Stuvsta

Familj: Man och två barn

Gör på Huge:

Hållbarhetsstrateg

Efter en stund lägger Ellinor ut några cigarettfimpar på en rad. Hon berättar att det årligen slängs en miljard fimpar i Sverige och avslöjar sedan hur lång raden skulle bli om vi istället plockade upp alla. Diskussionen är igång.

– Va, ända till Sydafrika och tillbaka – är det sant? säger en av killarna intresserat.

– Jag har fått med mig så mycket idag! Det är så intressant att få höra deras tankar, och förhoppningsvis kan vi så ett frö och påverka i rätt riktning. Kanske kommer några av dem vilja arbeta med miljöfrågor på ett fastighetsbolag i framtiden, säger Ellinor när de har diskuterat klart och hon förbereder inför nästa föreläsning. ●



Miljöutbildningen ska ge ungdomarna en större förståelse för hur fastighetsbolag arbetar och hur vi alla kan göra skillnad. FN:s globala mål är viktigt att utgå ifrån, menar Ellinor Dässman.



Unga för Orten

En trygghetssatsning med fokus på att skapa finare och tryggare bostadsområden i Vårby, Flemingsberg och Skogås. Unga hyresgäster arbetar under 3 veckor, 6 timmar om dagen och sammanlagt 90 timmar, med att fräscha upp i det egna bostadsområdet.

Satsningen drivs av föreningen Samverkan Huddinge med engagemang och finansiering från Huddinge kommun och fastighetsföretagen Hüge, Huddinge Samhällsfastigheter, Balder, Hembla och Magnolia Bostäder.

Ida Thörnkvist har fått flera nya perspektiv under utbildningen idag. Här har hon letat upp en blomma som bina verkar trivas i.

Släng rätt – och sopsugen fixar resten

Sopnedkassen i Flemingsberg är igång igen! Efter stora problem med stopp i rören har Huddinge kommun gett klartecken – men du får endast kasta hushållsavfall och enbart på fastigheternas entréplan.

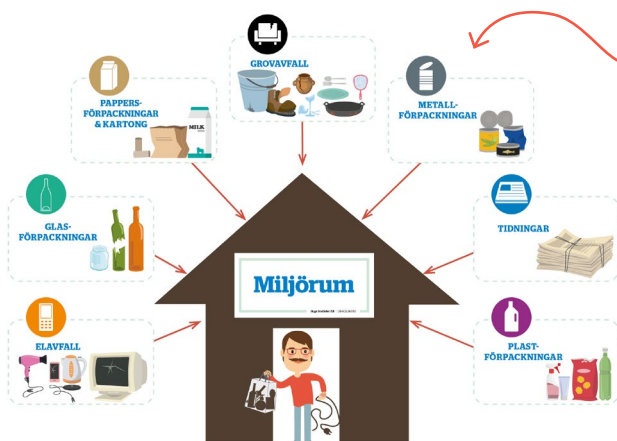
Text: Susanna Lindgren

Nästan alla Huges hus i Flemingsberg har en så kallad sopsug. De har funnits sedan husen byggdes och tar hand om hyresgästernas hushållssopor. Även andra fastigheter, exempelvis sjukhuset, använder samma anläggning. Sopsugen transporterar bort de sopor som slängs i sopnedkastet och samlar allt restavfall i området på ett ställe.

När Huddinge kommun under hösten 2020 stoppade användningen av sopnedkassen i flera av Huges fastigheter i området berodde det inte på sopsugen. Problemet var att hyresgäster hade kastat fel och slängt alldeles för stora saker i sopnedkastet, vilket gjorde att rören i sopsugen blockerades. När soporna sitter fast blir det lätt problem, både med transporten av soporna och med dålig lukt, men även med bananflugor som gärna samlas kring gamla rester av frukt och grönt.

– Om till exempel en pizzakartong slängs i ner i röret kan den blockera hela systemet. Det kan orsaka stora problem både i den egna fastigheten och i andra hus på området, förklarar Rosa Vitreira Luiga, som är distriktschef på Hüge i Flemingsberg.

Hon berättar att allt från dammsugarslangar och klädgalgar till hela madrasser har kastats och ibland tvingats ner i sopnedkastet – det är saker som skulle ha lämnats i miljörummet eller bland grovsoporna.



Förra hösten orsakade stoppen i sopnedkassen så stora problem att Huddinge kommuns miljötillsynsavdelning kom med ett föreläggande om att sopnedkassen skulle stängas ner. Under vintern och

våren har de boende därför fått slänga sitt hushållsavfall i särskilda containrar vid garagen.

– Anläggningen i Flemingsberg är igång igen, och för att minska risken för stopp högt upp i rören får endast sopnedkassen på entréplanet användas. Det är framförallt viktigt att det bara är hushållsavfall som slängs, så att vi inte får stopp i rören och tvingas stänga sopsugen igen, säger Rosa Vitreira Luiga. ●



Rosa Vitreira Luiga, distriktschef på Hüge i Flemingsberg.

Här ska du slänga dina olika sopor

Sopnedkastet

Här slänger du bara ihopknutna påsar med restavfall, det kan vara matrester, blöjor eller dammsugarpåsen, alltså den typ av sopor som inte går att källsortera i miljörummet.

Miljörummet

I miljörummet finns olika kärl för återvinning. Här lägger du glasflaskor och burkar, plastförpackningar, tidningar, pappersförpackningar och kartonger, metallföremål, gamla elprylar och mindre grovsopor så som trasiga blomkrukor eller utslitna gympadojor.

Rummet för grovsopor

Här lämnas större grovsopor så



som en trasig spegel, skrymmande kartonger eller en gammal stol. Stora trasiga möbler lämnas med fördel på en återvinningscentral.

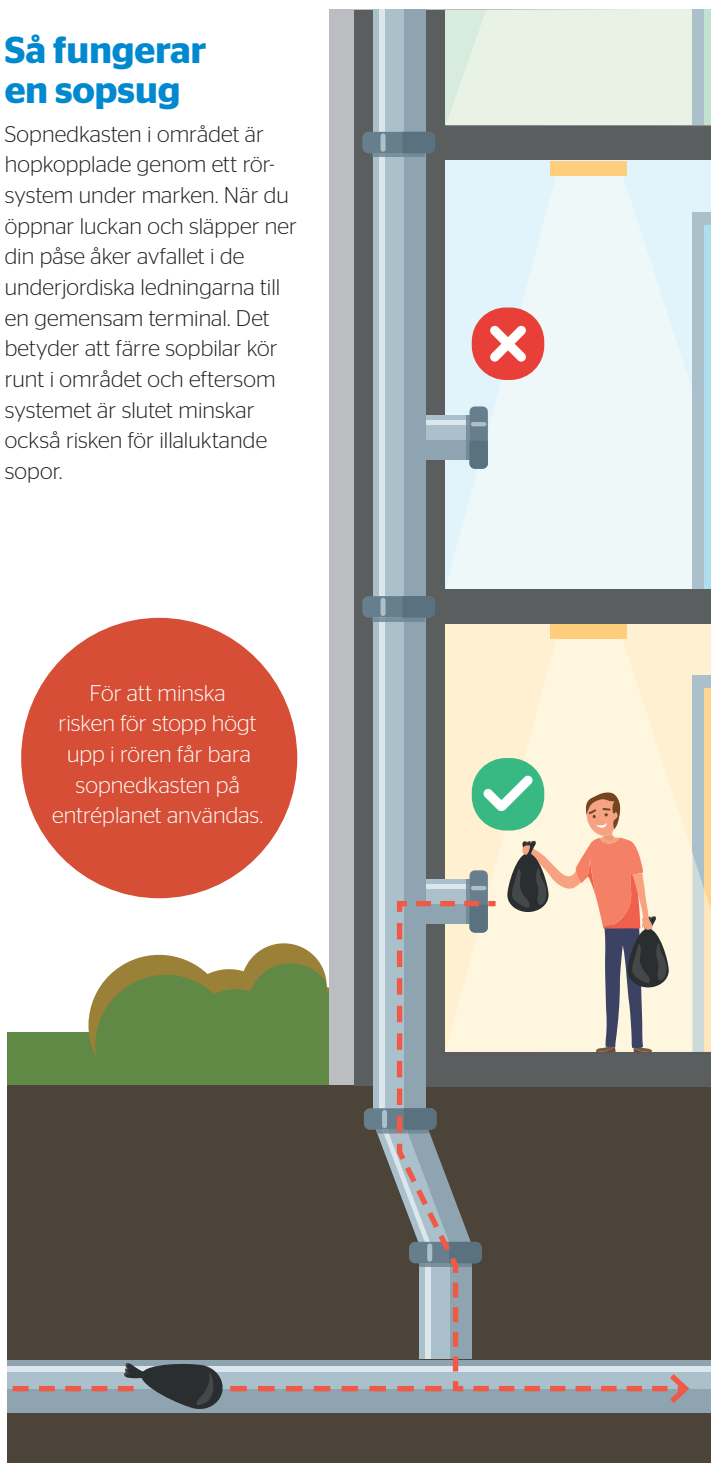
Farligt avfall så som olja, målarfärg och kemikalier lämnas på en återvinningsstation.



Så fungerar en sopsug

Sopnedkasten i området är hopkopplade genom ett rör-system under marken. När du öppnar luckan och släpper ner din påse åker avfallet i de underjordiska ledningarna till en gemensam terminal. Det betyder att färre sopsbilar kör runt i området och eftersom systemet är slutet minskar också risken för illaluktande sopor.

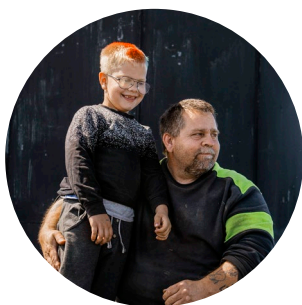
För att minska risken för stopp högt upp i rören får bara sopnedkasterna på entréplanet användas.



Klimatfrågan engagerar de flesta just nu och på ganska enkla sätt kan alla vara med och bidra till en bättre miljö. Värden tog en promenad på Härbrevvägen i Skogås och frågade:

Vilket är ditt bästa miljötips?

Text och foto: Elin Åberg



**Kenneth Ljungblad
med sonen Emil:**

– Jag använder mig av miljöbränsle när jag tankar bilen. I mitt arbete installerar vi just nu solceller och gräver fram bergvärme – och det är ju för miljöns skull vi utför det arbetet. Det är häftigt. Sen försöker jag att inte köpa massa godis och leksaker hela tiden, säger han och petar på Emil som genast börjar skratta.



Tom Barger:

– I min yrkesroll som drifttekniker på Huge är jag nog en av de största kämparna för miljön. Jag kontrollerar ständigt driften, att allt står rätt till och att inget drar onödig energi. Privat köper jag mycket begagnat, både bildelar och saker till hemmet, och jag källsorterar även avfall och matrester.



Anki Borg:

– Jag har bott här sedan jag var sju år gammal och tycker att det är bra med återvinningsstationerna som finns här i området. Människorna här källsorterar så bra! Man behöver ju inte slösa på jordens resurser i onödan, utan göra det man kan.



Kjell Hagedal:

– Att följa riktlinjerna som dyker upp. På ålderns höst har jag förstått hur viktigt det faktiskt är. Som Greta Thunberg säger; det är inte min generation som ska leva om 40–50 år, och hur kul är det då för den yngre generationen att ta över efter oss?

**Jacqueline Miniti
och hunden Lady:**

– Jag försöker tänka zero waste, det vill säga att jag försöker återanvända allt jag köper. Jag skänker kläder och saker till second hand och tänker efter innan jag köper nytt. Jag försöker även köpa ekologisk och lokalt odlad mat, och skulle önska att det fanns en frukthandlare häromkring som erbjöd lokala produkter.



”Det är meditativt att odla”

Berättat för: Ann Törnkvist Foto: Elin Åberg

”I VÅR GAMLA Hüge-lägenhet odlade jag och min sambo i lådor ute på balkongen och när det var dags att flytta förra våren valde vi faktiskt vår nya trea just för att den hade en uteplats. Den var något försummad men nu växer det tomater och potatis, och så tog vi fröna från physalis-frukter som vi hade köpt på affären och petade ner dem i jorden – det fungerade! De är perfekta snacks när vi tittar på film.

Det är meditativt att odla. Min sambo Sandra, som också odlar blommor, tycker att det är skönt att bara gå ut och titta, ställa ut vatten till fåglarna och gräva ner händerna i jorden. Jag uppskattar det också – efter jobbet drar jag gärna ut slangen och vattnar lite, stöttar upp

tomaterna som växer så himla fort och ramlar omkull, och blir lite lortig under naglarna.

Jag är nybörjare och har nog faktiskt bara lyckats med tio procent av det som vi har försökt odla, men det gör inget. Du vet; känslan av att äta sina egna grönsaker och att veta att det är giftfritt när man strör myntan på maten. Mitt tips är att börja med tomater om du är en riktig nybörjare. De är lättskötta, jättegodas – det går inte att jämföra självodlade tomater med dem man köper i butik”. ●

Vill du som hyresgäst hos Hüge också berätta för oss om det som du uppskattar där just du bor? Mejla en kort beskrivning till varden@huge.se



Namn: Juan Cordova med sambon Sandra Serpas.
Ålder: 42 år.
Bor: Bäckgårdsvägen 34 i Vårby gård.
Gör: Gaffeltrucksmekaniker och odlingsentusiast.

Racketsport i fokus

Tennis, badminton, padel eller squash – vilken sport gillar du mest? Ta med några bollar, ett racket och kom igång med träningen i Huddinges många hallar.

Spela lunchtennis vid Källbrinks IP

Hos Huddinge Tennisklubb är det mycket på gång under hösten. Två dagar i veckan anordnas till exempel lunchtennis för seniorer där du kan utveckla din tennis och hitta nya spelpartners. För juniorer hålls tennisläger under höstlovet. I tennishallen finns fyra inomhusbanor, kafé och shop. Bredvid hallen finns även tre utomhusbanor som går att boka.

Adress: Gamla Stockholmsvägen 87A, Huddinge

Busshållplats: Källbrinksskolan

Nybörjarkurs på Padel United i Flemingsberg

Padel är Sveriges snabbast växande sport. Har du fastnat än? Hos Padel United i Flemingsberg hålls nybörjarkurser med start under september och oktober. Om du redan har spelat en del och vill utvecklas vidare finns Cup Americano – ett seriespel som hålls tre dagar i veckan ända fram till jul.

Adress: Elektronvägen 4, Huddinge

Pendeltåg: Flemingsberg

Testa squash på Skogås racketcenter

Squash är en fartfylld och intensiv racketsport som är lätt att lära sig! Det blir garanterat många skratt när bollen studsar snabbt längs alla väggar. Boka squash-banan en timme – racket finns att hyra och bollar köps i shopen. Skogås Racketcenter är en modern anläggning för racketsport och här kan du förutom squash även spela padel, pingis och badminton.

Adress: Laduvägen 2B, Skogås

Pendeltåg: Skogås

Badminton i Flemingsbergshallen sporthall

Badminton är en gammal klassiker som alltid finns kvar. Har du ett racket hemma i förrådet och en kompis som vill följa med? Flemingsbergshallen sport-hall ligger centralt och här finns fyra badmintonbanor som du kan hyra som privatperson. Glöm inte fjäderbollarna!

Adress: Röntgenvägen 9, Huddinge

Pendeltåg: Flemingsberg



Foto: Padel United

Korpen i Huddinge/
Botkyrka anordnar också
badminton och padel!
Kolla gärna in
www.korpenhb.se/idrotter
eller ring 08 29 96 22.

Sudoku

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

© Bulls

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:
varlden@huge.se

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

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

Sudokuvinnare i Värden nr 2 2021: Lava Nehro i Huddinge, Elisa Funk i Visättra, Elvi Westberg i Trångsund. Grattis! Ni får ett paket från Huge hemskickat. Rätt svar var 469.

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 ska börja studera på annan ort. Kan jag hyra ut min lägenhet i andra hand under en period?

Absolut! Du kan hyra ut din bostad i andra hand om du till exempel ska bo utomlands, vill prova sambolivet eller om du måste flytta för att tillfälligt studera eller jobba på annan ort. Du kan hyra ut i ett år men du måste ansöka om lov för andrahandsuthyrning hos Huge.

Du kan skriva ut en blankett för ansökan på huge.se/blankett. Kontakta kundservice om du har frågor.



Huge Bostäder AB

Box 1144, 141 24 Huddinge

Besöksadress:

Huddinge centrum, Sjödalstorget 7
Flemingsberg, Regulatorvägen 21
Vårby, Bäckgårdsvägen 34
Skogås, G:a Nynäsvägen 560

Tel. växel: 08-502 360 00

Webbplats: huge.se

E-post: info@huge.se

Kontakta oss

KUNDSERVICE: 08-502 360 10

FELANMÄLAN: 08-502 360 10

eller Mina sidor på huge.se.

Värden

Ansvarig utgivare:

Karin Strömberg Ekström

Redaktör: Linda Hällqvist

linda.hallqvist@spoon.se,

Tel. växel: 08-442 96 20

Art director: Anna Beije

Produktion: Spoon

Tryck: Hylte Tryck

Tipsa oss

Vet du något spännande som är på gång i Huddinge? Hör av dig till vår redaktör, varlden@huge.se



Värden är tryckt på Munken 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



Klockan: 17.15

Var: Ornlångens naturreservat

Vilka: Deltagare och yogalärare i dagens "killingyoga".

Skrattet sprider sig snabbt bland deltagarna när killingarna bråkandes kommer springande över kullarna på ången. En mycket bra start för "killingyogan" som genomförs denna soliga eftermiddag. Deltagarna placerar ut sina yogamattor i det höga gräset och sätter sig.

– Människor, getter och andra kryp kommer att försöka störa er meditation, men ta er plats och fortsatt andas, säger yogaläraren.

Killingarna håller nyfiket koll på deltagarna under passets gång och tar sig fram för att gosa lite då och då.

– Åh, äntligen kommer ni till mig! utbrister en av deltagarna som heter Marie Kry.

Skrattande låter hon sin meditation störas av killingarna när de kommer för att undersöka vad hon håller på med.

– Jag och min väninna har pratat om detta i två år. Det här är verkligen en helt unik upplevelse – once in a lifetime! säger hon.

Det är svårt att avgöra vilka som är gladast – killingarna över uppmärksamheten eller deltagarna på grund av det mysiga och spännande inslaget i yogalektionen.