

**Efterlyses:
Huges finaste
balkong!**

Aktuellt:
Skydda dig mot
bedrägerier

Stora reportaget:
Seniorträning
sprider glädje

Abdigani träffar rätt



- Rishögar och oklippt gräs - naturens räddning
- Stylistens bästa inredningstips
- Bästa sommaren - för både dig och grannen

”Initiativ som sprider hopp”

EN TILLBAKABLICK PÅ det senaste århundradet visar att det ofta blir som vi människor tänker – på gott och ont. Det kan vara bra att påminna sig om när mörka tankar smyger sig på efter en titt i nyhetsflödet.

Jag ser ljus på framtiden för Huga och hela Huddinge. Därför vågar vi satsa på att renovera flera tusen lägenheter, bygga hundratala nya lägenheter och skapa trivsamma miljöer där barnen tryggt kan leka på gården.

I DET HÄR numret av Värden har vi lite extra fokus på goda krafter i våra områden. Jag är ingen kampsportare men blir ändå lite extra glad när jag läser om det nya centret för kampsport i Flemingsberg. Här finns plats för driv i livet, självkontroll och empati. Låter bra i mina öron.

Och i Vårby Haga träffas seniorerna varje måndag på Solhaga-vägen för att fika, prata och gympa i 30 minuter. Ett trevligt sätt att hålla igång kroppen och träffa andra grannar i samma ålder. Helt gratis. Bra tänkt och gjort.



FÅR ERKÄNNA ATT även jag har påverkats av den långa vintern. Därför känns det fint att kunna se fram emot ljusa dagar och kvällar. Vi på Huga arrangerar och deltar i en rad evenemang under sommaren. Jag tror och hoppas på att du vill träffa oss där.

Jag önskar dig en trevlig läsning och en fin sommar!

Karin Strömberg Ekström

Karin Strömberg Ekström
vd, Huga

Innehåll

I detta nummer av Värden

06 Reportaget

Höga knän, benböj och glädje i Vårby.

10 I centrum

Barndomsdrömmen om kampsportsklubben har slagit in.

12 Hemma

6 tips för att njuta maximalt av sommaren.

14 Mötet

Naturälskaren Klas träffar Hugas trädgårdsmästare.



18 Lilla reportaget

Låt dig inspireras av en inredningsstylist.

20 Händer nära dig

Missa inte allt spännande som händer i ditt område.

Omslagsfoto:

Lukas Lind

På omslaget:

Abdigani Abdi

Nästa nummer utkommer:

September 2024

Kontakt

Huga Bostäder AB
Box 1144, 141 24 Huddinge
Webbplats: huge.se

Tipsa oss

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

Produktion

Marczak Communications
Redaktör: Sara Marczak
Art director: Sofia Nilsson
Ansvarig utgivare:
Karin Strömberg Ekström
Tryck: Åtta45 Tryckeri AB



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

Du hittar mer information på huddingecentrum.se



Fira nationaldagen i Huddinge Centrum!

Musik, glass och ballonger. Kom och fira nationaldagen som gästas av artisterna Mapei och Moa Lignell. Dessutom blir det dansuppvisning av lokala MOVE company, jonglering och allsång på scenen med konferencieren Karl Martindahl. På torget kan du få en ansiktsmålning, lära dig vika ballonger eller binda din egen blomsterkrans.

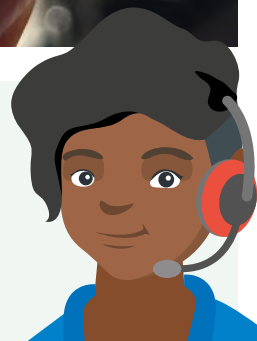
Plats: Sjödalstorget i Huddinge Centrum

Tid: 12.00-15.00, torsdagen den 6 juni.

Kundservice svarar

Får man släppa sin hund lös inne på en lekplats?

Nej, du får inte släppa din hund lös inne på en lekplats. Hundar får överhuvudtaget inte vistas på lek- eller idrottsplatser, och måste hållas kopplade på offentliga platser, skolgårdar, motionsspår och i friluftsområden. I stället kan du besöka någon av Huddinges hundrastgårdar, där din hund kan springa och leka fritt utan koppel. För att alla ska känna sig trygga i våra områden behöver du som hundägare ha koll på din hund och respektera din omgivning.



Framtidsdrömmar på byggkollo

Bygga egna byar, testa på stadsplanering och måla stugor. I sommar får barn i årskurs 2-4 vara kreativa på Barnen Bygger Huddinge i Vårby Gård, Huddinge och Skogås.

Foto: Sauman Ng



Sandra Mobaraki, initiativtagare till Barnen Bygger Huddinge.

Förra årets premiär för byggkollo i Vårby Gård blev en succé. I år kommer barn att få bygga och måla även i Huddinge och Skogås. I fjol var det 20 barn som deltog. Den här gången hoppas arrangören Sandra Mobaraki på ännu fler.

– Vi har sett ett stort intresse för projektet från företag som vill vara med och hört från många föräldrar vars barn missade förra året att de vill delta i år, säger Sandra Mobaraki, bygginspiratör och initiativtagare till Barnen Bygger Huddinge.

I år kommer barnen få bygga sin egen by, samt ha en workshop där de får testa på stadsplanering.

– Många gånger när vi bygger och utvecklar nya områden så glömmar vi barnen. När det är barnen som kommer växa upp på platserna vi bygger, säger Sandra Mobaraki.

I slutet av varje dagkollo kommer barnen få möjlighet att visa upp sina byar under en byfest där föräldrar, samarbetspartners och politiker bjuds in.

Var och när?

- Vårby Gård, 17 juni – 21 juni
- Huddinge, 24 juni – 28 juni
- Skogås, 1 juli – 5 juli

Partners: Huddinge Samhällsfastigheter, Huga Bostäder och Cobab.

Gör din
anmälan här:



Rökning - vett och etikett



Många är känsliga för cigarettrök. Därför är det bra om du inte röker på balkongen eller uteplatsen. Tänk på att röklukten lätt sprids genom ventilationssystem och öppna fönster om du röker i din lägenhet.

Det är inte tillåtet att röka på Huges loftgångar, i trapphus, tvättstugor och andra gemensamma utrymmen. Det är också förbjudet att röka vid bland annat lekplatser, bostadsgårdar och entréer till lokaler.

En skräpfri miljö gör alla lite gladare. Släng inte din fimp på marken. Det skräpar ner och förgiftar jord och vatten. Dessutom avger fimparna en stark lukt som lockar till sig råttor.

– Fimpar är inte bara en nedskräpning i området och arbetsbelastning för mina medarbetare, de innefattar också en stor brandfara. Att ta upp varenda fimp tar tid, tid som vi behöver och vill lägga på annat för våra hyresgäster, säger Huges trädgårdschef Linda-Marie Holmström.

Efterlysning: Huges finaste balkong

Har du eller någon du känner en balkong utöver det vanliga?

Den vill vise! Ta chansen att nominera din balkong och var med i vår tävling.

SÅ GÖR DU FÖR ATT TÄVLA

- Ta en bild på din balkong och skicka in den till varde@huga.se
- Skriv "Balkongtävling + ditt namn" i ämnesraden
- Glöm inte att skriva din adress och ditt telefonnummer i mejlet

Tävlingen avslutas den 1 juli.



**Vinnaren presenteras
i nästa nummer av
Värden!**

KOM IHÅG!

Inget seriöst företag, säkerhetsavdelning eller bank ber om kontouppgifter eller gör hembesök. Endast om du själv ringer upp dem ska du gå med på att identifiera dig med BankID eller dosa och koder.



Foto: Anna Schelin

Under våren kommer polisens volontärer finnas ute i våra centrum. Passa på att ställa dina frågor till dem på plats!

Så skyddar du dig mot bedrägerier

Vem som helst kan råka ut för bedragare. Oftast är de väldigt trevliga och experter på manipulation – allt för att komma åt dina pengar och konton. Men det finns saker du kan göra för att skydda dig! Här är polisens tips för att undvika bedrägeri.

ATT RÅKA UT FÖR bedragare är inget att skämmas för. Det kan hända vem som helst – och kan få förödande konsekvenser.

– Det värsta är om du legitimerar dig med mobilt bank-id. Då kan de skapa ett nytt bank-id i ditt namn, tömma dina konton på pengar och ändra dina lån, säger Anna Schelin, polis i Huddinge.

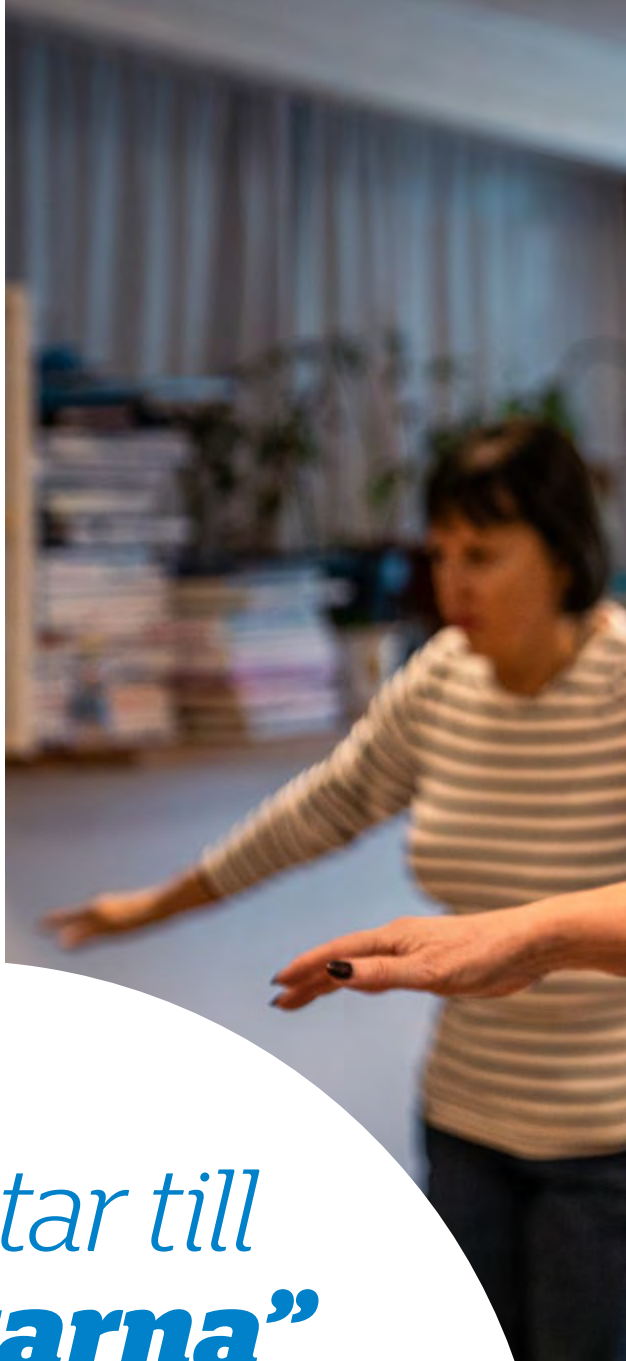
Bedrägerier kan se ut på många olika sätt. Bland yngre är det vanligast att bedragare försöker få kontakt via sociala medier, medan människor i medelåldern ofta blir lurade när de ska sälja eller köpa något på nätet. Äldre människor utsätts främst för fejkade sms från "barnbarn" eller olika slags telefonbedrägerier.

– Det viktigaste är att du inte ska skämmas om du har blivit utsatt. Prata i stället med alla i din närhet och dela med dig av erfarenheten. Om du får ett konstigt meddelande kan du alltid visa det för någon du känner, säger Anna Schelin.

7 tips från polisen – så skyddar du dig



- **Lägg på luren** om en okänd person ringer.
- Släpp aldrig in en obekant i ditt hem.
- Ge aldrig bankkort, legitimation eller koder till någon **du inte känner**.
- Lämna aldrig ut **dina värdesaker** till en okänd person, även om den **utger sig för att vara polis**.
- **Logga aldrig in** med bank-id om en okänd person uppmanar dig till det.
- Misstänker du att du blivit lurad, **ring din bank**.
- Om du är orolig, **prata med någon** du litar på.



*”Jag längtar till **måndagarna**”*

Gemenskap, glädje och rörelse. Varje måndag året runt samlas pensionärer på Solhagavägen i Masmo för att träna, umgås och fika.

– Måndagarna har blivit veckans höjdpunkt. Jag älskar att vara här, det ger mig så mycket energi, säger Danuta Wierzynaska.

Text: Nelly Franzén **Foto:** Lukas Lind



”Det är underbart att få träffa allihop. Jag känner mig hedrad att få starta veckan med denna glädjestund.”

Shabnam Nikpour

Sedan 2010 har eldsjelen Shabnam Nikpour drivit Expose, en ideell förening som anordnar gratis fritidsaktiviteter. Varje måndag klockan elva, året om, är det 30 minuters seniorträning följt av fika. Idag serveras det prickigkorvsmörgås med kaffe som Shabnam själv förbereder.

– Det är underbart att få träffa allihop. Jag känner mig hedrad att få starta veckan med denna

glädjestund, som handlar om att påminna varandra om att vi inte är ensamma, att sprida glädje och att röra på oss, säger Shabnam Nikpour, grundare av Expose.

Strax innan klockan elva fylls lokalen av glada pensionärer. Alla som kommer in genom dörren välkomnas av Shabnam med namn och en lång kram.

Lokalen fylls snabbt av skratt, tjo och tjim. Danuta →



En höjdpunkt är att återhämta andan under gemenskap och fika. Shabnam (uppe till höger) är eldsjelen som driver föreningen.

EXPOSE

Vill du delta på seniorträningen är det bara att dyka upp. Allting är gratis och alla är välkomna. Utöver seniorträningarna arrangerar Expose träningar och aktiviteter för barn, ungdomar och vuxna.

Håll utkik på Expose Facebooksida! Där uppdaterar Shabnam varje vecka med vad som händer.

Facebook: Expose förening

Adress: Solhagavägen 20, Vårby, i Huges lokal.

(Från mitten av april till slutet av augusti flyttar aktiviteterna ut till Vårbybadet.)

Tel: 076 263 01 39

Wierzynaska är en av dem som ska delta på träningen. Hon har bott i Masmo i 40 år, bara någon minut från lokalen där Expose håller hus. Hon har varit med på senorgympan sedan ett år tillbaka.

– Jag älskar det här. Det känns familjärt på något sätt samtidigt som jag får röra på mig, säger hon.

Medan Shabnam förbereder fikat drar Habib Iddrisy, som annars jobbar som personlig tränare, i gång gympan. Höga knän, benböj, stretch och dans i takt till låtar som "Let's twist again" och "La bamba". Alla kan delta utifrån sina egna förutsättningar.

– Det är en härlig start på veckan och ett bra sätt att bidra till en god hälsa för pensionärerna, det känns viktigt för mig, säger Habib.

Shabnam gör allting ideellt och lokalen får hon låna gratis av Hüge.

– Det är ett fint engagemang som vi vill stötta. Det skapar trygghet och glädje för våra hyresgäster, säger Eva-Lena Nilsson, områdessutvecklare på Hüge.

Målet för Shabnam är att skapa en plats där människor kan träffas, prata av sig och hitta på roliga saker tillsammans.

Expose förening har skapat många nya vänskaper. Danuta Wierzynaska (till höger) är en av dem.



– Jag träffar så mycket härliga människor varje vecka. Vi skapar en gemenskap som i sin tur skapar en trygghet i området. Människor som annars inte hade mötts lär känna varandra och hälsar sedan på gatan, det gör väldigt mycket, säger Shabnam.

För Danuta har den sociala betydelsen av träningen förändrat hennes liv efter pensionen.

– Det var såklart skönt att gå i pension men det blev också ganska ensamt. Jag hade inte längre något tydligt sammanhang och träffade inte heller andra människor på ett naturligt sätt, säger Danuta.

Efter en period där Danuta känt sig deppig stötte hon ihop med Shabnam och berättade om sin situation och känsla.

– Hon sa till mig att jag skulle komma

förbi och testa seniorgympan. Först tvekade jag på att gå dit men jag har inte ångrat en sekund att jag vågade prova, säger Danuta.



Eva-Lena Nilsson

Träningen avslutas med stretch och tio benböj. Sedan hjälps alla åt med att bära fram bord och stolar för att avsluta det hela med en gemensam fika – smörgås och kaffe.

– Shabnam och Habib är en otrolig duo och jag är så tacksam att de gör det här för oss. Jag rekommenderar alla att komma hit och delta, säger Danuta. ●

”Det var såklart skönt att gå i pension men det blev också ganska ensamt. Jag hade inte längre något tydligt sammanhang.”



Namn: Abdigani Abdi.

Gör: Driver Multi Combat Center (MCC) tillsammans med Raaed Ibrahim (till höger).

Favoritcitat/Livsmantra:

Zig Ziglar - *"Happiness is not pleasure - it is victory"*

Multi Combat Center

Var: Diagnosvägen 15E i Flemingsberg, i Huges lokal.

Intresserad? Besök [@multicombatcenter](#) på Instagram eller maila info@multicombatcenter.

Abdigani Abdi har boxats sedan tonåren och nu har barndomsdrömmen slagit in. Ett eget kampsportscenter tillsammans med barndomsvännen mitt i Flemingsberg.

– Jag tror att alla är tävlingsmänniskor, säger Abdigani och visar sitt favoritslag, en välputsad uppercut.

Text och foto: Lukas Lind

Fullträff för Abdigani och Raaed

SVETTEN PORLAR i en rymlig lokal på bottenplan mitt emot fotbollsplanen i Flemingsberg. En abstrakt tavla på en boxande Rocky Balboa och Apollo Creed pryder väggen och på ett bord står Capri Sun-dryck och proteinbars. Glada ungdomar är på plats och tränar diverse utfall och slag på en, mildt sagt, stryktålig boxningssäck.

Sedan Abdigani Abdi och hans vän Raaed Ibrahim i februari öppnade upp dörrarna till kampsportsklubben Multi Combat Center (MCC) har deltagarna strömmat in. Just idag är det ungdomar från Meningsfull fritid som hyr in sig i lokalen. Organisationen som erbjuder barn i mellanstadieåldern aktiviteter direkt efter skolan, och här innebär samarbetet med MCC ett helt nytt och spännande alternativ. Andra veckodagar fyller Abdigani och Raaed lokalen med två barngrupper och en vuxengrupp.

– Kampsporten har jag gett mig nytt driv i livet, nu vill jag hjälpa andra att uppleva den utvecklingen också, säger Raaed.

ABDIGANI BESKRIVER SIN egen ledarstil som pull, snarare än push – vilket han förklarar som en positiv ledarstil, där deltagarna ska känna att han är med dem på resan, drar dem framåt och får dem att upptäcka sin fulla potential.

– Jag älskar att se när deltagarna vinner mot sig själva, de får någonting i ögonen då som är obeskrivligt, säger Abdigani.

Han upplever att kampsporten fått ett uppsving

i popularitet och han nämner UFC-trenden som en stor anledning. Men för Abdigani och hans barndomsvän är intresset inte en fluga, utan det har länge varit en dröm att driva en egen kampsportsklubb.

– Vi är så glada att Huge kunde hjälpa oss med den här lokalen, den ligger centralt och har bra luftkonditionering, vilket är perfekt, säger Abdigani.

HAN ÄR UPPVÄXT i Botkyrka och har boxats sen han var 16 år. Träningen hjälpte honom att bryta ett dåligt mönster och gav disciplin, en ny gemenskap och ett positivt utlopp för sin tävlingsnerv.

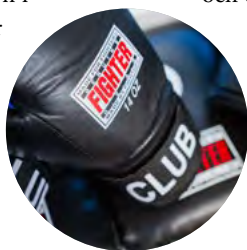
– Jag var stökig som tonåring. Min moster ville inte att jag skulle börja träna boxning, men jag gjorde det ändå i smyg. Och efter det hamnade jag aldrig i bråk, säger Abdigani.

Han menar att kampsporten har positiva effekter för både individ och samhälle.

– Om fler människor tränade kampsport tror jag att det skulle leda till färre konflikter. Det hjälper oss att få kontroll över oss själva och våra aggressioner, ger oss disciplin och lär oss empati.

JUST NU ERBJUDER de kurser inom boxning och brasiliansk jujutsu, men planen är att bredda erbjudandet med fler kampsporter.

– Det är roligt att vara i Flemingsberg som expanderar och där det händer så mycket just nu, säger Abdigani. ●





6 tips för en bra sommar - både för dig och grannen

Semesterfirare, pensionär eller hårt arbetande - oavsett hur vi tillbringar sommaren kan vi alla enas om att den ska vara så behaglig som möjligt. Här är Världens bästa tips för en bra sommar i grannskapet.

Text: Saga Aginger

1

GRILLA SÄKERT

Att grilla på balkongen kan kännas som en härlig idé - men är både brandfarligt och orsakar rök som kan störa dina grannar. Oavsett vilken grill du har är det därför inte tillåtet att grilla på balkongen eller uteplatsen. **Leta i stället upp de tillåtna grillplatserna på gården!** Tänk också på att släcka ordentligt efter dig, så att elden inte blossar upp igen.



Ha koll på vad som händer i ditt hus!

Betala hyran även om du är bortrest och boka tvättstugan i god tid till att du kommer hem. Ladda ner boendeappen här!



2

VÄDRA PÅ RÄTT SÄTT

Om din lägenhet känns för varm kan du ta till flera knep för att stänga solvärmen ute. Det är nämligen det billigaste och mest miljövänliga sättet att hålla svalt inomhus. **Dra ner persiennerna och håll dörrar och fönster stängda under dagen** när det är som varmast. På kvällen kan du vädra ur med ett rejält korsdrag.

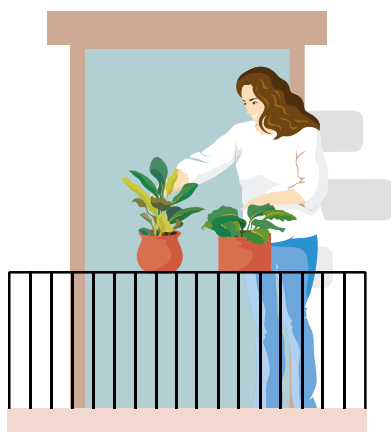
3

UNDBIK INBROTT NÄR DU INTE ÄR HEMMA

Berätta för dina grannar om du ska resa bort. Håll ögon och öron öppna för sådant som avviker från det normala – och **tveka inte att ringa polisen om du ser något misstänkt**.

Håll tjuven borta genom att låtsas att du är hemma. Be en **granne ta hand om posten** och vattna blommorna och ställ en timer så lamporna lyser även om du inte är hemma.

Dokumentera, märk och göm dina värdesaker. Du kan också **DNA-märka värdesakerna** för att göra dem spårbara, läs mer om det hos Stöldskyddsföreningen.



INSTALLERA SÄKERHETSDÖRR

En säkerhetsdörr gör det svårare för tjuven att bryta sig in i lägenheten.

Kontakta Huges kundservice om du vill beställa en säkerhetsdörr.

5

TA INTE MED SKADEDJUR HEM FRÅN RESAN

Skadedjur kan följa med in i våra hem efter resor – oavsett om du rest inom Sverige eller utomlands. Undersök hotellsängen och **ställ resväskan en bit från väggen** och aldrig under sängen. Tvätta alla kläder när du kommer hem och dammsug väskorna du haft med dig. Du kan också frysa in dina saker i sju dygn om du misstänker att du har med dig något skadedjur hem.

4

SPÄRRA FÖR ADRESSÄNDRING

Oavsett om du reser bort eller stannar hemma under sommaren kan en **adressändring ske helt utan din vetskap** – och i värsta fall vara startskottet på en id-kapning. För att undvika att bedragare byter din adress kan du spärra för obehörig adressändring via Skatteverket. När du spärrat adressändring kan de som är folkbokförda tillsammans med dig fortfarande ändra din adress om de använder e-legitimation.

6

DU SOM RÖKER - VISA HÄNSYN

Under sommaren har vi oftare fönster och balkongdörren öppen. Därför kan det vara bra att tänka på att många är känsliga för cigarett-rök. **Visa dina grannar hänsyn genom att inte röka på balkongen** så att röken stör din omgivning, och kasta inte heller fimpar från balkongen, utan släng dem i soporna.



Semester på hemmaplan?
Här är alla gratis sommar-
aktiviteter i Huddinge
kommun.

Naturliga skräphögar som ger liv

Kvistar, vildvuxet gräs och död ved. I flera av Huges områden kan du lägga märke till naturbråte. Vid en första anblick kan det upplevas skräpigt, men i själva verket bidrar det till mer liv – och finns där av en anledning.

Text: Saga Aginger Foto: Lukas Lind



Har du sett död ved i ditt område? Det kan vara nya hem för flera arter med livsviktiga funktioner.

Fågelkvitter hörs över hela Spelvägen i Trångsund. Här grönskar det och färgglada blommor står perfekt utplacerade i stora krukor. Men det är inte de tjugiga blommorna som gör den här platsen så viktig för ekosystemet – utan det som ligger löst i naturen.

Området är nämligen fullt av vedhögar, döda kvistar och oklippt gräs. Johanna Sundqvist, trädgårdsmästare på Huga, är en av de som står bakom alla dessa förändringar.

– Vi får många frågor om att det ser stökigt ut. Men det är början på ett stort förändringsarbete för att bevara våra gröna områden, både för oss och för kommande generationer, säger hon.

PRECIS INTILL LEKPARKEN ligger stockar från stora popplar som fällts av säkerhetsskäl. Nu har träden blivit så kallade faunadepåer och död ved – hem och mat för allt i naturen som lever på just det. Hyresgästen Klas Hedberg promenerar ofta förbi platsen och är positiv till att träden lämnats kvar.

– Folk tycker det är jätteläskigt med död ved, men det är så viktigt för mossor, lavar och insekter som bygger inuti. Ju längre det ligger, desto bättre. Först ruttnar det och sen ger det liv, säger han. →

Namn: Johanna Sundqvist.

Gör: Trädgårdsmästare.

Bästa med mitt jobb: Att få utveckla bostadsgårdarna och göra dem fina för våra hyresgäster. Men också att få vara ute i naturen!



Johanna Sundqvist och Klas Hedberg är båda friluftsmänniskor som gillar att uppleva naturen på nära håll.



”Folk tycker det är jätteläskigt med död ved, men det är så viktigt för mossor, lavar och insekter som bygger inuti. Ju längre det ligger, desto bättre. Först ruttnar det och sen ger det liv.”

KLAS HEDBERG LEKTE mycket i naturen som barn och tror att de här stammarna kan vara kul för barnen i kvarteret. Han har varit hyresgäst hos Huga sedan 90-talet och ger sig ofta ut i skogen för att fotografera fåglar och småkryp. På sin balkong på Spelvägen har han satt upp en fågelholk.

– Jag blir så glad när du berättar det. Det finns alldeles för lite boplatser för fåglar och där behöver vi hjälpa dem på traven. Vi har satt upp tolv fågelholkar nu i vintras och hoppas på att kunna sätta upp fler, säger Johanna.

Medan Klas och Johanna pratar om hur man kan skydda småfåglar från hackspettar passerar de en gräsyta som ännu inte blommat ut. Nu ser den inte mycket ut för världen, men om gräset får växa fritt

kan plätten förvandlas till en artrik plats.

– Om vi klipper ner gräset så klipper vi också bort födan för andra djur, som vi behöver för människans matförsörjning. Bara ett blåbär behöver pollineras sju gånger för att bli till. Genom att låta denna

och andra ytor vara orörda skapar vi livsmiljöer för bland annat våra pollinerande arter, säger Johanna.

Artrika platser, fågelholkar och rishögar är exempel på Hugas omfattande arbete för att öka den biologiska mångfalden.

– Huga måste kunna möta dagens och framtidens miljöförändringar, och förlusten av biologisk mångfald är ett av de största hoten. Vi som stor markägare har en möjlighet att kunna bidra till ökad biologisk mångfald. Därför ska våra utemiljöer vara en tillgång för både hyresgäster och allt liv i naturen, säger Johanna.

HON BERÄTTAR ATT Huga har tagit fram en handlingsplan för biologisk mångfald, som innehåller tydliga

Lavar, planterade våtblommor och död ved.
Vad tror du gör mest nytta för naturen?



mål för hela verksamheten – både utemiljöer och fastighetsförvaltning.

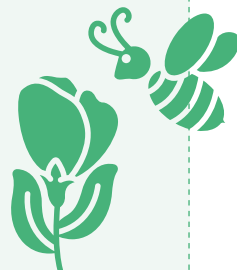
– Vi är en arbetsgrupp som tar fram utbildningar och information, till exempel checklistor för vad vi får och inte får plantera på våra gårdar. Det är viktigt att komma ihåg att bara vi hjälper naturen på traven så är allt gratis. Träden ger oss skugga och bättre luft. Ojämna ytor tar bort jättemycket buller medan en rak gräsmatta nästan inte gör någonting.

EN SÄDESÄRLA LANDAR i gräset och Klas utbrister ”Motacilla alba”, som fågeln heter på latin. Vid den här tiden på förmiddagen brukar han redan ha varit ute i skogen. Ofta tar han första pendeln på morgonen när det fortfarande är mörkt och ruggigt ute. Allt för att få uppleva naturen på nära håll.

– I gryningen, då är det allra bäst. Det är underbart att få se naturen vakna och det känns i hela kroppen när man kommer ut. Jag tycker man ska vara rädd om naturen som finns, för vi mår bra av den, så enkelt är det. ●

SÅ KAN DU BIDRA TILL BIOLOGISK MÅNGFALD

- Om du har en **balkong** eller **uteplats** kan du plantera **inhemska pollinerande växter**, som lavendel, krokus eller kryddsalvia – det gör stor skillnad för pollinatörer och insekter.
- Ställ ut **grunda fat med vatten och lite stenar** i så att insekterna kan svalka sig under torra perioder.
- Använd gärna de **odlings-lådor** som finns i Huges områden.
- **Har du kunskap om biologisk mångfald?** Sprid den vidare, så blir vi fler som engagerar oss!



FAKTA: Biologisk mångfald handlar om att bevara olika sorters arter, organismer och ekosystem – och är direkt avgörande för vår överlevnad.

Inredarens bästa tips

- när det är dags för renovering

Beigt eller grått golv i badrummet? Vilken färg på bänkskivan i köket? Det kan hända att du ställs inför många val när din lägenhet ska renoveras.

– Det är smart att välja färger som passar med hur du tänker inreda, säger Linda Johansson, inredningsstylist.

Text och foto: Lukas Lind

Nom loppet av tolv år ska omkring 5 000 av Huges lägenheter renoveras, så att de kan fortsätta vara trivsamma hem även för kommande generationer.

Linda Johansson jobbar som inredningsstylist har gjort valen för renoveringen i en av Huges lägenheter i Skogås.

Ett nytt badrum ingår alltid vid renovering, där man kan välja mellan beige eller gråa klinker på golvet.

– Grå är mer förlåtande mot smuts och damm och är en tidlös färg medan beige ger en varmare jordnära känsla och upplevs ljusare, säger Linda Johansson, inredningsstylist.

Vid en renovering kan du också välja att få ett helt nytt kök. Då finns flera val av bänkskiva att ta ställning till, till exempel grått, svart eller brunt.

– Alla alternativ är väldigt fina. Jag valde grått, vilket gör det enklare att dekorera köket med accentfärger och lyfter också fram andra kontraster jag vill ha i köket. Den harmoniserar också bra med rostfritt stål, säger Linda.

Hon tipsar vidare om att den grå bänkskivan mot det vita kaklet och luckorna ger en mjuk övergång och inte lika hård brytning som svart.

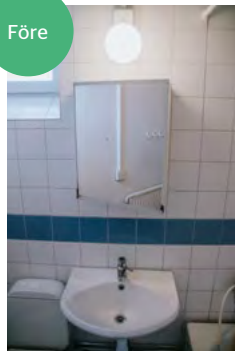
– När du väljer färg på bänkskivan så tänk på vad du gillar och vill ha för slutresultat i köket. En neutral grund är det lätt att kombinera med din personliga stil med möbler, inredning och dekoration runt omkring, säger Linda.

Med rätt val kan renoveringen bli en härlig nystart som ger dig ett ännu mer trivsamt hem, där du finner inspiration till matlagning och umgänge. ●

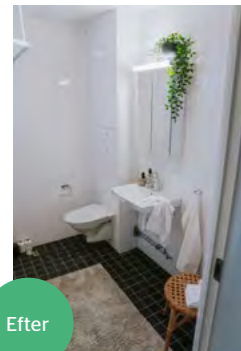


Linda Johansson,
inredningsstylist

Före



Ett vackert hem med enkla medel. Linda tipsar om att till exempel välja ett nedtonat duschdraperi, för att sedan kunna byta handdukarna efter säsong.



Efter



Före

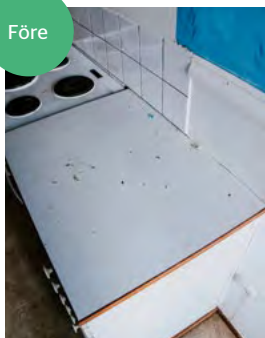


Många av Huges fastigheter är byggda på 50-, 60- och 70-talet och behöver rustas upp. Linda Johansson väljer en ny grå bänkskiva för ett ljusare och fräschare kök.



Efter

Före



Efter



- Jag gillar att jobba med en neutral grund och sedan använda accentfärger, säger Linda Johansson, inredningsstylist.



MÅNGA VAL VID RENOVERING

Alla Huges renoveringsprojekt är unika och valen som du som hyresgäst kan göra varierar.

Bor du i ett hus som ska renoveras kan du prata om valen du kan göra med ombyggnads-samordnaren för projektet.

Flemingsberg/Visättra



Årets centrumaktör

Varje år delar Huga ut priset Årets centrumaktör till en lokalhyresgäst som gjort lite extra för sina kunder och platsen där man har sin verksamhet. I år gick priset till livsmedelsbutiken Plusen som på kort tid berikat Flemingsberg centrum med ett sortiment av varor som många kunder efterfrågat. Fatih Inekci har lång erfarenhet av att jobba i centrumet, och innan han öppnade Plusen 2023 drev han en butik tillsammans med sina bröder.

– Plusens fokus var från början frukt och grönt, men efterhand har butiken utökats med många nya produkter. Ibland kommer kunderna till mig med en bild på en vara de saknar. Det kan vara allt från snacks från Thailand eller persiska, indiska och turkiska matvaror. Jag tar ofta in varor på prov för att testa om de går bra, säger Fatih. Om du är nyfiken på vilka varor som nyligen dykt upp hos Plusen kan du spana in dem på instagramkontot *plusen_flemingsberg*.



Studenten 1 - inte bara för studenter

Nybygget vid Hälsovägen pågår för fullt. En del av stommen är klar, takarbeten har påbörjats och andra delar får de första väggarna i maj. När hela fastigheten är klar 2025 kommer den att ha 210 lägenheter varav 81 är studentlägenheter. Redan nu kan du tjuvkika på hur flera av lägenheterna kommer att se ut: huga.se/studenten1



Festligheter på gång

Eftersom förra sommarens 50-årskalas blev så lyckat och uppskattat följer vi upp med ett nytt härligt sommarkalas i år. Du och dina grannar är inbjudna till Flemingsbergsfesten lördagen den 15 juni klockan 11-16 där Hüge delar på värdskapet med flera andra aktörer. Det lokala föreningslivet bjuder på aktiviteter såsom hoppborg, teater samt möjlighet att prova på olika idrotter. Välkommen till Flemingsbergsparken!

Gårdsfest på lekplatsen

Lördagen den 18 maj bjöd Hüge in hyresgästerna på Visättravägen till gårdsfest med korvgrillning vid den stora lekplatsen på baksidan av husen. Barnen kunde få ansiktsmålning och grannar hade möjlighet att umgås under lättsamma former.

Medan du inväntar sommaren

Nu finns Sveriges största solarie-kedja TanExpress på Hälsovägen 20 i

Flemingsberg centrum. De har öppnat i en nyrenoverad lokal och använder endast godkända högeffektsrör.

Vårstädning

Under maj har vi storstädat garagen på Diagnosvägen. Samtidigt passade vi på att putsa fönster både i garage och trapphus. Vi hoppas att du tycker det blev snyggt och fint.



Ängsmark kräver tålamod

På utvalda platser runt om i Flemingsberg förbereder vi ytor för att främja biologisk mångfald. Tanken är att här ska växa ängsblommor som lockar insekter och andra småkryp till platsen. Dock får vi be dig ha lite extra tålamod – det tar nämligen två år innan ytorna blir riktigt fina.

Spotlights lyser upp gårdar

Vi fortsätter arbetet med att förbättra gårdshusbelysningen med spotlights runt om husen för att sprida ljus på gården och öka trygghet. Nu är det dags för hela Terapi-vägen upp mot Diagnosvägen.



Nya luckor och fina källarplan

Efter stamrenoveringen på Röntgenvägen 5 har vi sett till att ytskikten på källarplanen K1 och K2 har fått ett lyft. Här har vi målat väggar och golv samt bytt belysning. Våningsplanen i huset har också fått nya sopnedkastluckor.

Dags för lucköppning

Vi gör ett nytt försök på Terapivägen 6 A-D att öppna upp samtliga sopnedkast. De nya luckorna är självstängande och har magnetlå-öppning och vi hoppas på färre sopstopp för att du och dina grannar ska få en trevligare boendemiljö.



Fokus på trygghet

Andra veckan i maj bjöd Hüge in studenter till trygghetsdialog och lite tilltugg. Vi fanns på plats vid Björnkullaringen, Hälsovägen och Röntgenvägen för att lyssna till studenternas tankar och synpunkter kring trygghet i deras närområde. Om du inte kunde närvara får du gärna berätta för oss hur Hüge kan bidra till ökad trygghet i våra studenthus här: studentbostad@hüge.se

Skogås/Trångsund

Rendring, Liljewall



Läs mer på
skogascentrum.se

Skogås centrum moderniseras

Under de kommande åren planerar Huge för att modernisera sina centrumanläggningar – däribland Skogås centrum.

– Vi vill skapa ett attraktivt centrum med ett bra och varierat utbud, där människor vill vara och stanna. Helst länge, säger Kristina Hafström, uthyrningschef för lokaler på Huge.

Med förnyelsen vill vi även bygga bort otrygga platser, öka trivselen och skapa en bra mix av service och butiker. Hela moderniseringen beräknas stå klar om fem år.

– Moderniseringen är efterlängtd. Den innebär en höjd attraktivitet både för vårt centrum, men även för bostäderna runt omkring, säger Kristina Hafström.

Nya växter i härbretrappan

Lagom till sommaren kommer trappan vid Härbevägen att ramas in av nya växter. Merparten är så kallade inhemska arter som finns naturligt i Sverige.

– Det känns riktigt fint att äntligen få till planteringen. Att få in mer än hälften inhemska arter känns så bra. Det är min förhoppning att det kommer uppskattas av både hyresgäster och insekter. Jag ser fram emot sommaren med flygfän som samlas intill trappan, säger trädgårdschef Linda-Marie Holmström.

Den nya planteringen främjar även den biologiska mångfalden i Skogås. Planteringen ska blomma från tidig vår till sen höst för att ge mat till flera insekter



under en längre tid. Bland perennerna finns exempelvis axveronica och kärleksört – men även en liten hängsäl.



Fräscht i miljörummet

Lagom till sommaren blir det ny belysning och nya ytskikt på tak och väggar – samt nytt golv i miljörummet på Studievägen 21.

– Troligen kommer vi också att foliera väggarna i miljörummet. Ungefär som med björkskogen i miljöhuset på Fäbodvägen, säger förvaltare Göran Dahl.



Ny pergola på Fäbodvägen

Efter många goda år har den uppskattade pergolan på Fäbodvägen fått ge vika för väder och vind.

Det är nu dags att riva och ersätta den med en ny av miljöklassat trä. Armeringsnäten med den slingrande och väldoftande och skuggande klematis blir kvar. Likaså bänken, med många sköna soltimmer.

Tips: Nya prisvärda förråd

För mellan 500 och 1 000 kronor per månad kan du hyra ett prisvärt extra förråd på Spelvägen. De mindre förråden är på tre kvadratmeter och de större på åtta kvadratmeter.

– Förråden är nyrenoverade och försedda med larm, kamera och digitala lås som man sköter via mobilen. Mycket praktiskt! Förråden kan hyras av alla, säger förvaltare Anders Torneby.

Intresserad? Kontakta Huges kontor i Skogås.



Björn Kannerberg

Vad händer på taket?

Under 2024 och 2025 renoverar vi de 78 lägenheterna och husen på Kullstigen 10-26 vid Skogås centrum. Just nu gör vi plats för de helt nya ventilationsaggregaten på Kullstigen 10-14.

– De ska rymmas på den låga vinden under själva taket – som också blir helt nytt. Samtidigt jobbar vi inne i lägenheterna. Många lägenheter blir som nya med nya kök, badrum och helt nya ytskikt hälsar projektledare Björn Kannerberg. Läs mer på huge.se/projekt

Följ Bonden i mobilen

Nu kan du följa nya Bonden från din mobil. En webbkamera fotograferar och dokumenterar bygget med 125 nya lägenheter i centrala Trångsund. Bilderna publiceras bland annat på huge.se/bonden och på webbkameror.se



Bullerskydd blir konstverk

Huge har inlett ett samarbete med konstnärerna på Streetcorner för att under 2024 göra om den 100 meter långa bullermuren vid Trångsunds pendeltågsstation till ett kongsverk. Streetcorner använder en metod som engagerar elever från lokala skolor, gymnasier, konstnärer och boende. Det ska förstärka stoltheten, samhörigheten och den positiva identiteten i Trångsund.

Har du förslag på vad konstverket ska föreställa kan du skicka ett e-post till mikael@streetcorner.se

Två nya laddstationer

Nu har vi utökat möjligheterna att ladda bilen i Trångsund. Två helt nya laddstationer för boende och besökare. Adresserna är Spelvägen 24 och Trångsundsvägen 8. Välkommen att ladda!



Centrala Huddinge

Före



Efter



Fräscha badrum på Sjödalsstorget 3A-B

Vilken skillnad! Snart kan alla som bor på Sjödalsstorget 3A-B njuta av sina nya fräscha badrum efter renoveringen. Lagom till sommaren blir vi klara med de sista badrummen – och efter semestern är det dags

att dra i gång hos grannarna på Kommunalvägen 14-16 med nya badrum, uppgraderad ventilation och nya ledningar för vatten, avlopp och el.



Gården på Sjödalsstorget.

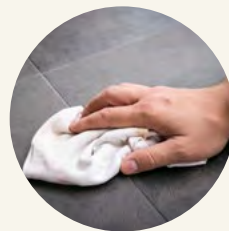


Så arbetar vi för att du ska vara trygg

För oss som hyresvärd är det viktigt att du känner dig trygg både i din bostad och i området. Därför satsar vi nu extra på att förbättra tryggheten på olika sätt. Vi tar fram en handlingsplan för trygghetsarbetet – och har redan gjort flera konkreta förbättringar. Till exempel så har vi utökat skal-skyddet med nya lås och brytskydd på ett flertal adresser. Vi har också installerat gallergrindar upp till vindsförråden i vissa hus. Allt för att öka tryggheten för dig som hyresgäst.

Tyck till om städningen i ditt trapphus

Bättre städade trapphus. Det är ett tydligt önskemål från många av er hyresgäster – och därför har vi nu ett tätt samarbete med vår städfirma Basstäd. Vi gör extrainsatser i många av våra hus, som exempelvis att maskinskura och behandla golven i entréer, trappor eller hissar – där vi sett att det behövs. Basstäd låter även hälsa att de gärna vill ha in dina synpunkter på städningen. Fyll i direkt på www.basstad/synpunkter





Så får vi dina matrester att göra nytta

Vad har kaffesump, äggskal och äppelskruttar gemensamt? Jo, vi ser till att de gör nytta för miljön om du kastar dem i matavfallsinsamlingen. Matavfallet blir till biogas och kan driva SL-bussen som du åker till jobbet. Numera har nästan alla våra hus matavfallsinsamling – och tidigare i år delade vi ut startpaket för matavfall till de sista 500 hushållen kring Huddinge centrum. Är du en av alla hyresgäster som sorterar ditt matavfall? Då vill vi passa på att tacka för ett bra jobb med sorteringen!



Nytt i våra tvättstugor

Visst blir tvättiden en liten aning roligare när det är nytt och fräscht i tvättstugan? Nu i vår har vi installerat två nya tvättmaskiner på Klockarvägen 7. Och tvättstugan på Stuvstatorget 2 har fått nya fönster, perfekt för den som vill spana ut och drömma om annat i väntan på att tvätten ska bli klar.



Dubbelvinst med ny utebelysning

Nu har vi bytt all utebelysning på gården vid Paradistorget 2A-G. De nya lamporna gör gården ljusare och tryggare samtidigt som de är mer energieffektiva. Det är vad vi kallar en bra dubbelvinst!



Allt ljus på Rättartunet 11

Sväng gärna förbi Rättartunet 11 och kolla in det nya fasadljuset som gör sommarkvällarna ännu ljusare och finare. Framåt hösten blir det såklart ännu tydligare hur den ljussatta fasaden får utemiljön att bli ljusare, snyggare och tryggare. Lysande, tycker vi!

Flera nya hissar på gång

Vi fortsätter se över våra hissar för att de ska fungera felfritt. Under våren och sommaren renoverar vi hissarna på Sjödalsstorget 11, Kommunalvägen 22 och Klockarvägen 5-7. När allt är klart kan du som hyresgäst se fram emot modernare, tystare och mer energieffektiva hissar, bra både för dig och miljön!



Vårby

Tidigare än planerat

Eftersom renoveringarna har gått så bra kommer Huga att kunna påbörja renoveringen av fasaden på Botkyrkavägen 1 och 3 redan i maj-juni 2024, istället för 2025 som var planen först.



Fina fasader firades

Renoveringen av fasaden och fönsterna på Botkyrkavägen är i full gång och några hus är redan klara. Den 22 maj firade vi tillsammans att renoveringarna går så

bra! Huga och byggtreprenören bjöd på pizza, barn som ville fick ansiktsmålning och flera fina pris delades ut i roliga tävlingar.



Tillfälligt områdeskontor från 10 juni

Varmt välkomna till vårt nya tillfälliga områdeskontor på Bäckgårdsvägen 22! Från och med den 10 juni finns vi här för att hjälpa till och svara på era frågor. Kom gärna förbi och säg hej!



Halvvägs-fest i Vårby gård

Ett steg för ett steg blir renoveringarna av badrum och kök klara i Vårby gårds 900 lägenheter. Drygt hälften är nyrenoverade och det vill vi fira tillsammans med alla som bor i Vårby gård. Det blir roliga tävlingar, pizzafest och aktiviteter för alla barn.

**Onsdag 29 maj i Oasen
(Bäckgårdsvägen 22), 16.00-18.00, firar vi!**



Breven i ny låda

Nya postboxar är installerade på Solhagavägen 14-20.



Nya dörrar ökar säkerheten

Nya portar har installerats på Bäckgårdsvägen 20-24. Vi har också bytt ut dörrarna till cykelrummet på Bäckgårdsvägen 18 och 26 samt till källaren på Bäckgårdsvägen 38 för att öka säkerheten. Kom ihåg att alltid se till att dörren stängs bakom dig för att undvika att obehöriga kommer in.



Tack för deltagandet!

Den 23 april höll vi ett trapphusmöte med hyresgästerna på Bäckgårdsvägen 2-6 där vi lyssnade på synpunkter kring huset, lägenheterna och området. Tack för en god dialog och bra förslag till förbättringar. Tillsammans skapar vi ett bättre boende och ett trivsammare område.



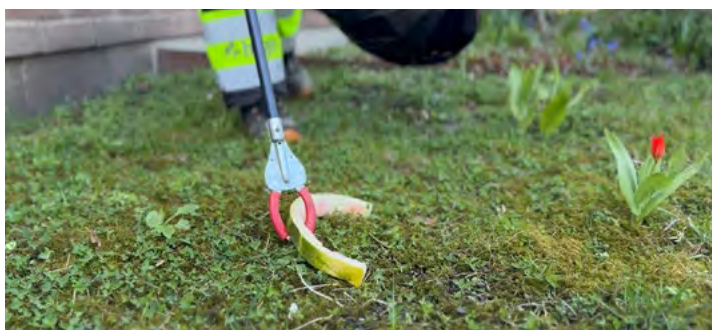
Takrenovering pågår!

I april fortsatte vi med takrenoveringsarbetet på Bäckgårdsvägen 2-6. Målet är att vara klara till hösten.



Digital koll i porten

Digitala anslagstavlor har installerats på flera platser, Botkyrkavägen 9 och 11 samt på Bäckgårdsvägen 12-18. I porttavlan hittar du uppdaterad information och kontaktuppgifter.



Sopor på marken drar till sig skadedjur

Kom till vår informationsträff på Mogårdsvägen den 29 maj för att prata om hur vi tillsammans kan skapa en trevligare och skräpfri utemiljö. Det är viktigt att aldrig lägga ut mat utomhus eftersom det drar till sig råttor och andra skadedjur. Dessutom måste vi på Huga lägga tid på att ta bort maten i stället för att lägga tiden på att göra andra förbättringar i området.

Renovering av källare

Det är dags för en uppgradering av källarförråden på både Botkyrkavägen 1 och på Bäckgårdsvägen 12-18. Vi installerar nya gallerförråd, målar om och förbättrar belysningen för en bättre upplevelse. Vi ser också över andra elinstallationer i källarutrymmet.



Avsändare:
Huge Bostäder AB
Box 1144, 141 24 Huddinge



Klockan: 13.16

Var: Källan i Flemingsberg.

Vilka: Zahra Ahmadyzadeh och Rosa Rodriguez Rios.

Virkning, stickning, brodyr och pyssel. Varje fredag förmiddag samlas ett trettiotal entusiaster för syateljé på Källan i Flemingsberg. Ett populärt inslag är fikastunden vid 11-tiden, varje vecka med ett specifikt samtalstema om olika kulturer och religioner.

- Vi vill skapa bättre förståelse för våra olika bakgrunder genom att prata om dem och förklara för varandra, säger Susanna Walther, en av arrangörerna.

Källan erbjuder flera aktiviteter, läs mer här:
www.svenskakyrkan.se/huddinge/kallan

