

grannar

VINTER 2024

För dig som bor med Karlskronahem

*Vackra vyer
från balkongen*

sid **10**

**Så sparar du
energi i vinter** sid **16**

sid **8**

**Fokuserad
satsning på
hållbarhet**

KARLSKRONAHEM **»»**

Innehåll

- 3 Min passion
- 4 **Miljötratten samlar flott**
- 5 Viktigt om värme och ventilation
- 6 **Förbättringar i miljörummen**
- 7 Vikten av att sortera avfall rätt
- 8 **Miljö- och hållbarhetsarbete på bred front**
- 10 **Hemma hos**
– i nybyggt på Pantarholmen
- 12 **Tyck till om ditt boende**
- 13 Renovering och målning på gång
- 14 **Vinter i Karlskrona**
- 16 Bästa energipartipsen
- 17 Brandsäkerhet i juletid
- 19 **Familjetandläkaren på Kungsmarksplan**



Alma Omurovic och hennes granne och tillika mamma Munevera Omurovic njuter i Barken.



Familjetandläkaren i Blekinge AB har flyttat in i nya fräscha lokaler på Kungsmarksplan.

Min passion

Känner ni en ljuv doft av vitlök och chili sprida sig från Chapmansplan och ut över Björkholmen? Då är det nog Rosina Astorga Vergara som lagar paradrätten lasagne åt särbo, barn, barnbarn, grannar och andra sugna eller behövande. Hon älskar att laga mat – och inte minst att dela med sig. Ofta snitsar hon till egna hetare versioner av recept eller svänger ihop något från Chile med skön musik i lurarna.

- När jag kom till Sverige för 37 år sedan var vi många från Chile. Min mamma, min syster och några till bor kvar, men vi är inte så många. Jag försöker samla oss ibland och bjuda på mat. Särbon Dannie uppskattar varenda munsbit hon lagar. Och om det regnar vet både barn och barnbarn att det vankas välkryddade stekta ostpiroger.

- Det gjorde alltid min mamma till mig när jag var barn. Hon är jätteduktig på att laga mat. Rosina Astorga Vergara jobbade länge som undersköterska på Blekingesjukhuset, men lämnade det på grund av stress och en arbetsbelastning som gjorde det för svårt att ta hand om patienterna. Nu jobbpendlar hon till Norge. När hon är hemma i Karlskrona myser hon med Dannie, katten och akvariefiskarna i en mysig tvåa med inglasad balkong i ett flerbostadshus med tillfixad innergård.

- Björkholmen är perfekt, nära men inte mitt i stan. Fast Karlskrona är vackert var man än bor.

ENGLISH SUMMARY Rosina Astorga Vergara lives at Chapmansplan on Björkholmen. She loves to cook spicy food – for her partner, children, grandchildren and neighbours as well as for others who are just hungry or in need.



ROSINA ASTORGA VERGARA
HYRESGÄST HOS KARLSKRONAHEM

"Jag lagar gärna mat med sting"



"Jag ser hellre möjligheter än problem"



Mina första månader inom kundservice på Karlskronahem har varit både roliga och intressanta. Mitt jobb rymmer allt från lägenhetsvisningar och uthyrning till felanmälan och arbete i bobutiken. Med så mycket kundkontakt är det viktigt att ha ett positivt synsätt och kunna vända problem till möjligheter. Jag är en återvändare som är född i Karlskrona, men uppvuxen i Stockholm. Jag har alltid tyckt om arkitektur, hus och inredning och har förut arbetat som fastighetsmäklare. Jag trivs med att träffa både boende och blivande hyresgäster och tar gärna emot synpunkter, önskemål och konstruktiva förslag till förbättringar. Jag är övertygad om den som kan lyssna och förstå också kan göra skillnad.

FILIPPA LILJA
KUNDSERVICE, KARLSKRONAHEM

ENGLISH SUMMARY Filippa Lilja at Karlskronahem's customer service likes meeting and listening to customers. She sees opportunities rather than problems.

Miljötratten – din smarta hjälpreda

Välkommen in
till Karlskronahems bobutik
för att hämta din kostnadsfria
miljötratt!

Detta snillrika lilla verktyg gör det enkelt att samla upp olja, stekflott och matfett – och därmed att följa den nya lagen.

Sedan den 1 januari 2024 är det förbjudet att spola ner matfett i vasken eller avloppet. Dels är det bra för miljön om även överbliven mat- och fritureolja och liknande hamnar i rätt avfallskategori, och dels är det viktigt att undvika att fett rinner ner i avloppsnätet och täpper igen rör och ledningar. Stelnat fett i rören kan vara svårt att åtgärda. Det kan orsaka onödiga problem och kostsamma reparationer.

Miljötratten är gratis

Karlskronahem vill underlätta för alla boende att göra rätt och erbjuder därför en gratis miljötratt. Miljötratten har en smart design som gör att du enkelt kan skruva fast den istället för korken på en tom PET-flaska. Sedan samlar du flott tills det blir dags att kasta flaskan i miljörummet i kärlet för restavfall.

Kom ihåg...

... att låta stekfettet svalna innan du häller det i flaskan, för annars kan plasten smälta.

Du kan också...

... torka ur stekpannan med en pappersservett och slänga servetten med matavfallet.

ENGLISH SUMMARY Welcome to Karlskronahem to get your free environmental funnel! This smart tool makes it easy to collect cooking oil and similar waste in line with the law and thereby keep the piping network clean.

Så håller vi värmen i vinter

Visste du att värmen i Karlskronahems fastigheter sätts igång automatiskt vid en viss temperatur? En givare känner av kylan där ute, och ju kallare det blir, desto varmare vatten går ut till elementen.

Vid snabba väderomslag under höst och vinter hinner dock inte alltid fastighetens värmesystem ställa om till att producera mer värme. Därför kan det hända att du under korta perioder upplever att det är kallare hemma. Du kan hjälpa till genom att vara noga med att stänga entrédörren till trapphuset där du bor. Om entrédörren står öppen blir det kallt i trapphuset, vilket påverkar värmen i lägenheterna.

ENGLISH SUMMARY *The heating in Karlskronahem's buildings starts automatically at a certain temperature. The colder it gets outside, the hotter is the water that is sent to the radiators.*



Viktigt att veta om värme och ventilation

Det finns flera saker som du kan göra för att få en jämn och behaglig värme i din lägenhet. Du kan till exempel kontrollera så att inga möbler eller långa gardiner blockerar värmen från elementen.

Att ett element är kallt behöver inte betyda att det inte fungerar. Tvärtom tyder det ofta på att temperaturen i bostaden är korrekt. Temperaturen i din lägenhet ska vara mellan 20 och 21 grader mitt i rummet, en meter över golvet. Om den stiger över 21 grader slås vattenflödet automatiskt av och elementet svalnar. Om den sedan sjunker under 20 grader slår termostaten på värmen igen.

Innan du gör en felanmälan kan du prova de här tipsen:

- Mät temperaturen i mitten av rummet.
- Kontrollera att elementets termostat står på maxläge.
- Undvik soffor och långa gardiner framför elementet, för de kan hindra värmespridningen. Tjocka gardiner framför termostaten kan även göra att den stänger av vid fel tillfälle.
- Använd endast maxläget på spiskåpan (köksfläkten) när du lagar mat. En fläkt som står på för fullt transporterar ut värmen fortare än vad elementen hinner leverera.
- Se till att ventiler i fönster eller bakom element är öppna så att frisk luft kommer in på rätt ställe.
- Tänk på att vädra rätt. En kort stunds tvärdrag ger ordentligt med friskluft. Samtidigt undviker du att kyla ner lägenheten. Låt aldrig fönster stå öppna en längre tid.

ENGLISH SUMMARY *The temperature in the apartment shall be between 20 and 21 degrees. The radiators function automatically, which means that they can feel cold temporarily if the temperature exceeds 21.*

Kloka lösningar för miljörummen – och för en hållbar framtid

Varje vecka åker miljövärdarna Sune Carlsson och Håkan Lönnberg från Karlskronahems serviceverkstad runt till miljörummen i bostadsområdena. De gör en extra sorteringsinsats bland kärlen innan Affärsverken hämtar avfallet för återvinning och Samhall tar vid med städningen.

Syftet är att hålla rent och fräscht samt att säkerställa att rätt avfall blir hämtat i sitt rätta kärl.

- Vi gör en del små förbättringar för att göra det enklare för hyresgästerna. Vi flyttar till exempel kärlen för sånt som man slänger mest, kompost och restavfall, närmare dörren.

Viktigt uppdrag

Utöver att plocka i ordning och se till att skyltarna som tydligt visar var man ska lägga kompost, restavfall, pappersförpackningar, plast och metall sitter rätt, får duon ibland själva avlägsna avfall från miljörummen. Det är saker som har dumpats i miljörummen trots att de egentligen ska lämnas för återvinning eller hantering på annan plats. Det kan vara skrymmande möbler, elektronik och lysrör.

- De flesta sköter sorteringen mycket bra, men ibland ser det tyvärr för bedrägligt ut i miljörummen, säger Sune Carlsson. Det vore bra om alla insåg att vi sorterar för att kunna återanvända så mycket som möjligt och för en bättre framtid för våra barn och barnbarn.

Barnen visar vägen

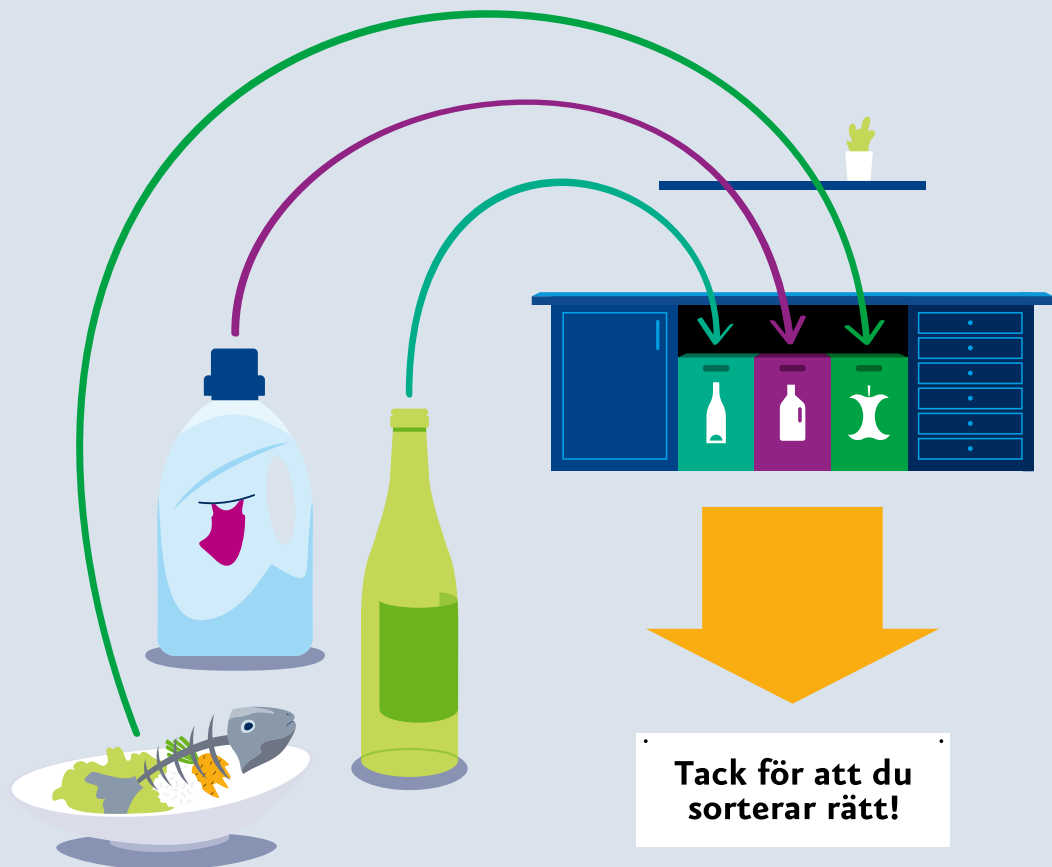
Sune Carlsson är ändå hoppfull. Han ser vissa förbättringar och berättar att barn ofta är duktiga på att lära upp och påminna sina föräldrar om att sortera avfallet rätt. Det är egentligen inte särskilt svårt att göra rätt. Den som tror att en slarvig och felaktig sortering mest bara drabbar nästa generation har dock fel. Felsortering kan direkt resultera i högre hämtningsavgift, vilket i sin tur kan påverka hyrorna.

- Det är betydligt bättre om vi kan använda pengarna till något positivt för våra hyresgäster.



Sune Carlsson, Miljövärd.

ENGLISH SUMMARY Sune Carlsson and Håkan Lönnberg from Karlskronahem's workshop visit the waste sorting rooms regularly to make sure everything is in order so that all waste can be collected in its right container.



Lätt att sortera rätt



Tänk dig ett stökigt soprum, där allt ligger huller om buller. Det blir tokigt när hushållsavfall slängs i fel sopkärl, när matrester blandas med plast och värdefullt material som glas eller metall tappas bort på soptippen. Du har kanske sett de nya skyltarna i miljörummen, eller Bobutiken? Bra! De finns där för att det ska vara lätt att sortera rätt.

Genom att sortera ditt avfall på rätt sätt bidrar du till en renare och mer hållbar framtid, inte bara i ditt närområde utan i hela Karlskrona kommun. Och faktiskt i resten av Sverige också. Matavfall omvandlas till biobränsle som driver bussen du tar till skolan eller jobbet.

Plast, glas och metaller smälts ned och kan användas igen. Karlskronahem har miljörum i alla fastigheter, där kan du enkelt sortera ditt skräp – från bananskal till konserver.

Saknar du något sopkärl? Gör en felanmälan på Mina sidor på [karlskronahem.se](https://www.karlskronahem.se)

Tips!

Vill du att det ska vara ännu lättare att slänga sopor? Sortera ditt hushållsavfall hemma, redan innan du går till miljörummet. Då går det snabbt och smidigt att slänga rätt sak på rätt plats.

ENGLISH SUMMARY Remember to sort your waste correctly in the waste sorting room to enable reuse and recycling. You contribute to a cleaner and more sustainable future, in your neighbourhood and in all of Karlskrona.



Miljö- och hållbarhetsarbetet i fokus

Karlskronahem arbetar på bred front för bättre miljö och ökad hållbarhet. Det handlar om allt från att vårda bostads- och hus och göra boenden tillgängliga för alla till att skapa ängar för biologisk mångfald.

- Som kommunägt bostadsbolag ingår vi i Allmännyttan. Det är vårt gemensamma uppdrag att ta hand om hyresgäster, medarbetare och fastigheter på ett ekonomiskt, ekologiskt och socialt hållbart sätt, säger Anna Hoff, kvalitets- och miljöansvarig på Karlskronahem.

Det ekonomiska hållbarhetsarbetet innebär att Karlskronahem hanterar sina resurser och tar hand om sina fastigheter så pass bra att deras värde består eller ökar över tid. Genom att sträva efter en stabil och god ekonomi kan man satsa på sina fastigheter genom investeringar och underhållsarbeten.

- Vi förbättrar hus genom att byta panel, tak eller ventilation eller genom att sätta upp solceller och mycket mer.

Medvetna ekologiska val

De kommunägda bostadsbolagen i Sverige har ett klimatinitiativ som styr mot total fossilfrihet och drastiskt minskad energianvändning. Karlskronahem är med på tåget och letar bland annat aktivt energi-

tjuvar att åtgärda i sina fastigheter. All energi som används kommer från förnybara källor.

- I framtiden vill vi bevara ängsmark vid våra hus för att främja humlor, bin, fjärilar och den biologiska mångfalden, säger Anna Hoff. Detta skulle även innebära att vi samtidigt får minskade utsläpp från gräsklippning.

Karlskronahems medarbetare är noga med sin hantering av kemikalier, exempelvis rengöringsmedel för att ta bort klotter. Utan undantag väljer de produkter som är snälla mot både människor och miljö.

Tillgänglighet och jämlikhet

Arbetet för social hållbarhet återspeglas i Karlskronahems insatser för att säkerställa att bostadsområdena, fastigheterna och lägenheterna är inkluderande, säkra och trygga. Inte minst ska de vara tillgängliga för alla – stora som små, unga som äldre, och oavsett eventuella funktionsvariationer. De ska inte bara vara fysiskt, utan också hyresnivåmässigt, tillgängliga.

- Våra fastigheter ska vara bra för alla nu, men också bra för kommande generationer. Vi är dessutom måna om att vi själva har en organisation som står för jämlikhet, säger Anna Hoff.

ENGLISH SUMMARY Karlskronahem's environmental and sustainability work is part of the company's mission: to take care of all tenants, employees and buildings in a financially, ecologically and socially sustainable way.

Ekonomisk utveckling

Genom resurseffektiv och klimatsmart hantering av våra tillgångar kan vi möjliggöra underhåll och investeringar för framtiden.

- Vi jobbar enligt våra policys, riktlinjer och styrande dokument med målnedbrytning och verksamhetsplanering, där förbättringsaktiviteter prioriteras.
- Riskanalyser utförs årligen av oss på Karlskronahem för att aktivt identifiera, utvärdera och hantera eventuella utmaningar kopplade till den ekonomiska hållbarheten.
- Genom offentlig upphandling väljer vi leverantörer som uppfyller särskilda mål och krav för kvalitet och miljö.

Ekologisk utveckling

Vi deltar i Sveriges Allmännyttas Klimatinitiativ med målet att minska energianvändningen med 30% och bli fossilfria senast år 2030. Vårt mål är att hjälpa dig som hyresgäst att leva hållbart, genom att agera klimatsmart och energieffektivt.

- Nybyggnation och renoveringar utförs hållbart, genom att bygga bort "energitjuvar" med hjälp av exempelvis tilläggsisolering, fönsterbyten, effektiv ventilation och översyn av värmesystem.
- Vi säkerställer att du som hyresgäst kan återvinna och sortera rätt tack vare möjligheten till fullsortering i våra miljörum.
- I samarbete med Affärsverken hittas publika elbilsaddare på bland annat Musikgatan i Spandelstorp, och vi fortsätter installera fler.

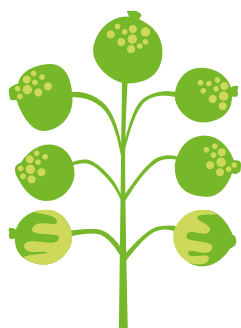
Social utveckling

Karlskronahem arbetar för ett jämställt och jämlikt samhälle, och en positiv samhällsutveckling.

- Vi arbetar för social samverkan på flera sätt. Bland annat genom bosocialt arbete med fokus på att bygga relationer, förebygga vräkning och oriktiga hyresförhållanden. Ofta tillsammans med kommun, polis, myndigheter och idrottsföreningar.
- I samarbete med Karlskrona kommun erbjuder vår serviceverkstad praktikplatser, och tar emot vikarierande gymnasieelever under sommaren.
- Satsningen på aktivitetsytor som Kulan fortsätter tillsammans med Victoriahem för att skapa en meningsfull fritid för barn och unga i området.

På vår hemsida kan du läsa mer om både framgångar och utmaningar kring vårt hållbarhetsarbete.

Ladda ned hållbarhetsrapporten för 2023 på karlskronahem.se



*"Välkomna till
det vackraste
huset i stan"*



Alma Omurovic skiner som en sol när hon presenterar de magnifika vyerna från sjätte våningen i nybyggda Barken på Pantarholmen. Från trapphuset ser hon Trossö, Saltö och Brändaholm, och från den inglasade balkongen har hon utsikt över såväl fjärden mot Rosenholm som Bryggareberget.

- Jag brukar sitta här och ta en kopp kaffe och bara njuta av att se alla fåglar flyga förbi. Jag kan sitta ute på morgonen och se solen stiga och ligga i min säng på kvällen och se solnedgången.

Alma Omurovic och Ramiz Zeba är synnerligen nöjda med sin tvåa i Barken. Utöver önskemålen om att bo nära havet och kunna promenera till centrum, butiker, caféer och restauranger, har andra drömmar av mer praktisk natur gått i uppfyllelse. Bostaden rymmer såväl disk- och tvättmaskin som torktumlare.

- Här är så fint, lagom stort och lätt att städa. När man kommer upp i åren behöver man inte så många saker. Mamma brukar säga att det är som att bo på hotell, skrattar Alma Omurovic.

Tar hand om varandra

Mamma Munevera Omurovic fick nämligen också lägenhet på samma våning som Alma och Ramiz. Förut bodde de nära varandra i Karlskronahems lägenheter i Marieberg och så ville de fortsätta göra. Att hålla ihop familjen och ta hand om varandra är viktigast av allt,



ENGLISH SUMMARY Alma Omurovic and Ramiz Zeba appreciate modern living in the 8-floor building Barken on Pantarholmen. Their neighbour is Alma's mother Munevera Omurovic. Together, they enjoy the magnificent views.



inte minst då de har en dramatisk och traumatisk historia bakom sig. De kom samtliga som flyktingar från kriget på Balkan på 1990-talet. De kom dock inte tillsammans, utan åtskilda. Först i Sverige kunde den splittrade familjen återförenas.

- Det tog sju år innan jag fick se min syster igen. Vi är så tacksamma för att vi fick komma till Sverige och få tak över huvudet.

Njuter av livet

Faktum är att familjen hade kontakt med svenskar redan långt före kriget. De var ofta ute på Medelhavet och träffade då på resenärer och seglare från norra Europa. De berättar om fler tillfällen som fått dem att tänka på Sverige – men de hade då aldrig trott att de skulle hamna här. Munevera Omurovic, som passerat 80 år, känner sig mycket trygg i sitt nya hem. Ögonen blixtrar till:

- Det är super! Nu njuter vi av livet.

FAKTA

Karlskronahems Barken på Pantarholmen stod färdigt för inflyttning tidigare i år. Det åtta våningar höga huset rymmer 75 hyreslägenheter i form av ettor, tvåor och treor samt parkeringsgarage.

DINA SYNPUNKTER ÄR värdefulla

Karlskronahem tar tacksamt emot feedback från dig som hyresgäst. Oavsett om det handlar om något omfattande som kräver en långsiktig lösning eller ett mindre ärende som kan åtgärdas snabbt, kan dina synpunkter bidra till en förbättring av din och dina grannars boendemiljö.

Karlskronahem jobbar ständigt med att förbättra både bostadsområdena och servicen som bostadsbolaget erbjuder. Därför är det viktigt att du och andra hyresgäster tar er tid att svara på den kund-undersökning som Karlskronahem regelbundet genomför. Varje åsikt spelar roll i förbättringsarbetet: Ju mer vi får insikt om, desto mer går att åtgärda eller förbättra. Tillsammans kan du, dina grannar och Karlskronahem skapa den bästa möjliga boendemiljön.

- Kundundersökningen är en central del av vårt arbete för att förstå vad som fungerar bra och vad som kan förbättras. Genom den får vi en tydlig bild av hyres-

gästernas behov, vilket gör att vi kan rikta våra insatser dit de behövs mest. På så sätt kan vi säkerställa att de förbättringar vi gör får största möjliga positiva effekt för hyresgästerna, säger Sofie Borg Landqvist, fastighetschef på Karlskronahem.

Kundundersökningen via AktivBo skickas ut till samtliga hyresgäster på uppdrag av Karlskronahem.



Sofie Borg Landqvist,
fastighetschef på Karlskronahem

ENGLISH SUMMARY *Karlskronahem truly appreciates your feedback. It is helpful when working for improvements. Be sure to answer the customer survey that is sent out on a regular basis.*

Felanmäl trasig belysning via Mina sidor

När vintermörkret smyger sig på är det viktigt att belysningen i och kring husen fungerar som den ska. Ju snabbare Karlskronahem får veta om en lampa är trasig eller blinkar, desto fortare kan vi fixa problemet. Vi gör regelbundna kontroller av belysningen, men du kan också enkelt göra en felanmälan om något behöver åtgärdas – det gör du enklast på Mina sidor på karlskronahem.se.



Omtanke i jul

Erbjud dig att hjälpa till med småsaker, handla mat eller bjud på fika – att finnas där för någon annan är den bästa gåvan du kan ge.

ENGLISH SUMMARY *Is the lighting inside or outside the building not working? Please report via Mina sidor on karlskronahem.se.*

På gång

i bostadsområdena

Här informerar vi om delar av byggnationer, renoveringar och målningsarbeten i våra fastigheter.

Renovering av bostäder

Renovering av studentlägenheter på Minervavägen 22 pågår fram till sommaren 2026.

Arbeten med miljörum

- Ombyggnation av miljörum på Saltövägen 1, 3 och 5.
- Rivning av miljörum samt byggnation av nytt miljörum och cykelrum pågår på Hasslovägen 2 och Tjurkövägen 1.
- Kärlskåp med fullsortering monteras på Polhemsgatan 33.

Fasadrenovering

Förstärkningsåtgärder i tegelfasaden på Gyllenstjärnas väg 15 klart senast vid årsskiftet.

Juleljus på gårdarna

Varje år från första advent lyser vi på Karlskronahem upp våra bostadsområden. Ungefär 50 julprydda granar sätts upp ute på gårdarna för att sprida lite extra värme, ljus och julstämning för dig som bor hos oss.

Ommålning och belysning

- Måleriarbete i trapphus på Östergatan/Holmgatan.
- Ommålning av tvättstuga och installation av nytt torkskåp på Arklimästaregatan/Amiralitetsgatan.
- Ny belysning och ommålning av källare på Gullabergsvägen 2, 4 och 6.
- Installation av ny belysning i flera fastigheter på Marieberg.
- Målning av fönster på Östra Prinsgatan 15 och 17.

Hissar

Renovering/ombyggnation av hissar på Ronnebygatan 1 på Trossö, i Möllebergs äldreboende i Ramdala samt i Eklidens äldreboende i Mariedal.

Kungsmarken

- Stambyte på Kungsmarksvägen 21-39 är snart klart.
- Upphandling av stambyte på Kungsmarksvägen 7-19 på gång, med planerad byggstart efter sommaren 2025.
- Byte av belysning i pelargångar, liksom montering av papperskorgar vid varje entré på Kungsmarksvägen 7-39.
- Fasadrenovering på delar av Kungsmarksvägen 41-85.



Vinter i Karlskrona

Krispig luft och frostiga landskap – i Karlskrona finns aktiviteter och upplevelser för stora som små. För dig som älskar friluftsliv finns fina möjligheter till längdskidåkning, skridskor och vinterpicknick när kylan biter. Är kultur, mat och pyssel mer din grej kan du värma dig på ett mysigt café eller besöka någon av kommunens julmarknader.

Lucköppning i Fredrikskyrkan

Förra årets uppskattade levande julkalender i Fredrikskyrkan var en stor succé, som återkommer även i år. Arrangörerna Karlskrona kommun, Cityfastighetsägarna, Musik i Blekinge och Svenska kyrkan utlovar vid lucköppning cirka 15 minuter av allt från körsång, poesi, musik, dans och spektakulära evenemang. Fredrikskyrkan öppnar mellan den 1 och 23 december en ny lucka varje dag – vardagar kl 17.30 och helger kl 14.00 – där spännande inslag väntar. Det som gömmer sig bakom varje lucka blir en överraskning från någon av Karlskrona kommuns lokala aktörer, fylld av kultur och gemenskap.

>> Läs mer på visitkarlskrona.se

Upplev en jul från förr

Besök någon av de populära marknaderna i vinter. Karlskrona julmarknad till exempel! I år kommer arrangörerna Lions Jarramas och Blekinge museum fokusera på traditionella julaktiviteter och levande hantverk. Marknaden, som anordnas 7-8 december, kommer i år byggas upp "som det såg ut förr" i de passande miljöerna vid museet och Bergqvistska Gården. Njut av julkänslan med en kopp rykande glögg, stöp ljus, träffa tomtefar och tomtemor eller upptäck en ny favoriträtt i en av matvagnarna. Fri entré!

>> Läs mer på karlskronajulmarknad.se

Upptäck föreningslivet

För dig som trivs bättre på läktaren än isen finns det härliga möjligheter att upptäcka föreningslivet. Heja fram Karlskrona HK på hemmaplan eller stötta något av Karlskronas duktiga handbollslag. Som karlskronabo har du alltid nära till spännande matcher – ta med vänner och familj, känn pulsen och bidra samtidigt till kommunens idrottsklubbar och ungdomar.

>> Läs mer på khk.se, hfkarlskrona.se och ifkkarlskrona.se

Tips ur EVENEMANGSKALENDERN

21 nov-28 feb – Friluftsutställning: Ögonblick i Karlskrona

15 dec – Vänföreningens julkonsert

11 jan – MTF Blekinges årliga Cabaré

25 jan-8 feb – Karlskronarevyn: Cocktail

>> Läs mer på visitkarlskrona.se

ENGLISH SUMMARY Winter in Karlskrona means a lot of activities – cultural surprises by Fredrikskyrkan on Stortorget, a Christmas market in traditional style and exciting ice-hockey and handball games to watch and enjoy.

Snabbt, gott och enkelt

Vad är bättre än knaprig choklad till korsordet? Låt det bästa av två världar mötas med tunn choklad och krispig topping. Perfekt vintersnacks att göra från sånt du kanske redan har hemma. Lika gott till filmkväll som bjudning.

VINTRIG CHOKLADBRÄCK

Ingredienser (1 sats)

- 200 g choklad (valfri smak)
- 2 msk topping, till exempel krossad polkagris

Gör så här:

1. Smält chokladen i mikro, eller över vattenbad.
2. Häll ut den smälta chokladen på en plåt med bakplåtspapper, bred ut chokladen till en tunn bräck.
3. Hacka eller krossa toppingen, strösla över den varma chokladen.
4. Placera svalt tills chokladen stelnat. När den blivit hård kan du dela bräcken i bitar med kniv och förvara i kyl.

INHÄLIG HAR LUVA OCH SKÄGG					INOM	TRIVSAM TILLVÄXT		HETTAS UPP												
BÖRDA			TRÄDLÖST INTERNET KAN VA ELEKTRISK					STRÄN KOSSAN SOVER I	RUDOLF ÄR EN					AVSLAG	VARGEN SJUNGER					
						GRILTERA SKINKAN MED		PSALM						UTSIKT						
PRAT TYRANNO-SAURUS			STÅDA SKORSTEN BÖRN-SÖMN					VARM DRYCK			100 ÅR GÖMD									
			BRÄNSLE AV TRÄ									INTE SNEDA								
		VÄRMA UPP						TORR SLÄTT-MÄRK				VÄXER FRAM								
BEKRAN-SAS								KEMISKT LÖSLIG BAS				VIND-KAST			SENO-REN	RÄCKA TILL				
	KRISTEN TITEL		FRÅGE-SPORT				GÅR EY UNDER VATTEN KATTDJUR							BEGÅR					SPANSK TENNIS-SPELARE ISHÄL	RENGÖ-RA GOLV
PERSONLIG TRÄNARE												POST SCRIP-TUM			EN SJÖ-FÄGEL					SKOJARE TÖNTIG FÄGEL
			ET TILL-LAGAD				RADERA		E-BREV JUL-PAKET						KAN SE DIN FRAMTID VÄVPLAST					PÅ GRUND AV EDER
ROR BÅ-TEN MED		IDENTI-FIKATION									GAM-MALT ÖRD FÖR KRIG					TÅTT INTILL SMÅLLER PÅ NYÅR				
PERIOD FÖR-SVÅGA		PIGG				FÅR HAR					JÄ PÅ POLSKA			NÖT I GRÖT					SURT	
						PRESSAD KOL						ABBA SJÖNS MAMMA...		TELEFON KORT					KLANG	
KLOCKA						EFTER-MIDDAG									SKYDD FRÅN VIND			FRYST TILL		INTE DÅ PÅSTOD
										ARKI-MEDES KON-STANT			ANNAT ÖRD FÖR PYNT							JÄRN-VÄG
			SPARSAM LAMPA																	
OM-SLUTA										RACKET-SPORT					HJULETS CEN-TRUM			RINNIG NÅSA		



Kransbindning till advent

I december har du möjlighet att lära dig binda kransar av levande material. Fördjupa dig i hantverket och lär dig teknikerna för att skapa unika och personliga dekorationer. Perfekt för att sätta en stämningsfull prägel på julhelgen.

>> Läs mer på visitkarlskrona.se

Energispara i vinter

All el som används i Karlskronahems fastigheter är 100% förnyelsebar. Vi satsar på snålspolande vattenkranar, och tillsammans med Affärsverken har vi installerat publika elbilsaddare. Tvättstugorna har numera energieffektiva maskiner och varje trapphus har eller kommer uppgraderas med energibesparande LED-lampor – som dessutom är rörelseaktiverade.

För att möta en extraordinär situation där elpriser stiger och energiförbrukning behöver minska har vi vidtagit flera åtgärder. Hos Karlskronahem pågår projekt för att dra ned på el-, värme- och vattenförbrukning, utan att det påverkar dig som hyresgäst. Men vad kan vi tillsammans göra när det blir kallare ute och energiförbrukningen trots allt ökar?

Spara el när du kan

Om det uppstår elbrist på marknaden kan Svenska Stadsnät besluta om ett planerat elavbrott i vissa områden, för att säkerställa elförsörjningen till bland annat Blekingesjukhuset. Det innebär att din el kan stängas av när efterfrågan på el är högre än tillgången. Risken för elavbrott är som högst under kalla vinterdagar när många använder mycket el samtidigt.

Spara el när du kan genom att sänka temperaturen på element, stänga av apparater som inte används och välj energisnåla lösningar som LED-belysning. På så sätt kan du hjälpa till att minska risken för elavbrott, och samtidigt hjälpa till att få ner elpriserna.

Bidra till en bättre miljö

Men miljön då? Minskad elförbrukning är inte bara en ekonomisk fråga. Genom att dra ned på energiförbrukningen i fastigheter och lägenheter sparar vi inte bara på elkostnader – vi sänker även koldioxidutsläpp, och bidrar tillsammans till en bättre miljö. Till år 2030 är vårt mål att vara helt oberoende av fossila bränslen. Därför har vi som jobbar på Karlskronahem installerat solceller där det finns möjlighet, och vi mäter dessutom de totala koldioxidutsläppen varje år för att se till så att vi rör oss i rätt riktning. Vi mäter till och med utsläppen från våra bilar, som numera drivs på biodiesel eller el, och väljer cykel så ofta vi kan.

>> Läs mer om vårt arbete för att spara energi på karlskronahem.se

ENGLISH SUMMARY All energy used in Karlskronahem's buildings is from renewable sources. Together, we can save energy to reduce the risk of outages, rising energy costs and CO2 emissions. More tips on karlskronahem.se.

Spara energi hemma

Vill du spara mer energi?

- Byt ut ljuskällor till LED-lampor.
- Använd vattenkokare när du ska koka vatten.
- Dra ut laddare och stäng av apparater när de inte används.
- Håll rätt temperatur, 5 grader i kylan och minus 18 i frysen.
- Duscha i stället för att bada, och inte längre än fem minuter.
- Diska inte under rinnande vatten, använd i stället balja eller diskpropp.
- Stäng av köksfläkten när den inte behövs.
- Felanmäl droppande toaletter och kranar.

>> Fler energispartips finns på karlskronahem.se

Tänd upp med levande ljus

När vintermörkret lägger sig kan levande ljus ersätta elektriska ljuskällor. Du sparar inte bara el, det blir dessutom mysigt. Men kom ihåg att hålla dem under uppsikt och släck efter dig.

ENGLISH SUMMARY Replace electric lights with candle lights to save energy in a cosy way. Always keep an eye on them.

Från julgran till fjärrvärme

När barren trillat av kan du lämna granen i någon av Affärsverkens containrar. De tar hand om granen och förvandlar den till grön energi. Gå in på affarsverken.se under mellandagarna för att se var och under vilka tider du kan lämna din gran.

ENGLISH SUMMARY You can drop off your Christmas tree in Affärsverkens containers – they'll turn it into green energy.



God brandsäker jul

När vi lyser upp våra hem med ljusstakar och levande ljus är det extra viktigt att tänka på brandsäkerheten. Här är några enkla tips för att undvika olyckor:

- Testa brandvarnaren! Gör det till en vana att kontrollera den regelbundet, särskilt inför julen.
- Släck alltid ljusen när du lämnar rummet. Levande ljus ska aldrig lämnas obevakade.
- Använd brandsäkra ljusstakar och undvik ljusdekorationer av brännbart material som mossa eller bomull.
- Placera ljus på stabila underlag, långt från gardiner och andra lättantändliga föremål.
- Byt ut din gamla julbelysning mot LED-lampor. De drar mindre energi, blir inte lika varma och minskar risken för brand.
- Ha en brandsläckare eller brandfilt nära till hands ifall olyckan skulle vara framme.

ENGLISH SUMMARY Remember to think about fire safety when using candles. Please check your fire alarm regularly.

Avfallssortering under jul och nyår

Under jul- och nyårshelgerna blir det ofta mer avfall än vanligt. För att hålla miljörummen rena och fräscha samt skona miljön, är det viktigt att vi sorterar avfallet rätt.

- Sortera julklappspapper, kartonger och plast. Kartonger viks ihop och läggs i pappersåtervinningen medan presentsnören och plastförpackningar sorteras som plast.
- Se till att matavfallet går i rätt kärl. Töm matavfallspåsarna regelbundet för att undvika lukt.

ENGLISH SUMMARY It is important to sort food and packaging waste correctly also during Christmas and New Year.

Snöröjning och säkerhet i vinterland

När snön faller är det viktigt att vi hjälps åt för att hålla bostadsområdena säkra och framkomliga. Här är några tips på hur du kan bidra:

- Parkera på markerade platser. Undvik att ställa bilen på omarkerade eller smala områden, då det försvårar snöröjning och kan blockera gång- eller utrymningsvägar.
- Lämna inte cyklar eller barnvagnar på gångvägar. Det gör det lättare för snöröjningspersonalen att göra sitt jobb.
- Var försiktig på isiga ytor. Även om vår entreprenör ansvarar för att hålla gångvägar och parkeringar framkomliga, kan halka förekomma. Använd gärna halkskydd eller broddar.
- Rapportera farliga områden. Om du upptäcker en plats där det finns risk för halka eller där snöröjningen inte har utförts ordentligt, tveka inte att kontakta Karlskronahem.

ENGLISH SUMMARY Please make sure you help keeping areas accessible for the snow removal contractor.



Julefrid i hem och hus

För många innebär julen inte bara mysiga stunder med nära och kära, utan också att hemmet ska städas och pyntas. Att julstäda är en gammal tradition med historiska och andliga rötter, från bondesamhället och nordiska seder, tomtar och väsen. Även om det förr i tiden handlade mer om att markera slutet på böndernas hårda slit och början på en vintersäsong fylld av firande, så är den moderna julstädningen fortfarande lika viktig.

Traditionen att förbereda sitt hem för julen, välkomna familj och vänner och rensa ut är en stor del av förberedelserna inför festligheterna. Idag är julstädning ofta mer en symbolisk handling, där en del ser det som en chans att göra det lite hemtrevligt i vintermörkret. Men hur kan du göra städningen mer effektiv, och kanske till och med lite rolig? Vi på Karlskronahem har samlat tips du kan testa i år.

1. Gör en plan

Skriv en lista på de skrymslen och vrår som behöver lite extra kärlek, och prioritera dem. Oftast spenderar vi mest i vardagsrum, kök och badrum under julhelgen – det kan vara klokt att börja där. Med en tydlig plan går arbetet snabbare och känns lite lättare.

2. Rensa och ge bort

Passa på att rensa ut saker, kläder och grejer du inte längre vill ha eller behöver. Ett par gamla böcker eller leksaker i fint skick kan ges bort i julkapp, eller skänkas till välgörenhet. Att rensa kan få ditt hem att kännas mindre belamrat.

3. Prioritera umgängesytor

Köket är en naturlig samlingsplats för både matlagning och umgänge under julhelgen. Rengör spis, ugn och kylskåp ordentlig så får du gott om plats för julmaten. Har du tid över? Torka ur skåp, släng gamla matvaror och putsa fönster så kan ljusstakar och stjärnor skina.

4. Gör det tillsammans

Bjud in familj, vänner eller varför inte en granne som kan hjälpa dig. Alla kan bidra, barnen kan till exempel plocka undan sina saker eller damma av ytor. Med julmusik, varm dryck och sällskap blir städningen en trevlig syssla – kanske skapar ni till och med en ny jultradition.

5. Pynta under tiden

I takt med att hyllor, bord och fönsterbänkar torkas av kan du fylla på med julpynt direkt. Det ger ett lyft och gör städningen roligare, när du ser att hemmet förvandlas från vardag till högtid.

6. Det viktigaste av allt

Glöm inte att ta hand om dig själv, det är trots allt viktigast. Ta pauser och unna dig ett par pepparkakor under arbetets gång. Ett hem behöver inte vara perfekt, du bor ju där – låt det synas!

Ska du flytta? Titta hit!

Flyttstäd skiljer sig från högtidernas stök och bök. Ta hjälp av våra punkter, så glömmet du inget.

- Torka ur kyl, frosta av frys, städa även undertill samt dörrlisterna.
- Städa bakom och runt spisen, torka av runt spisplattor.
- Torka av skåpsluckor, även på ovasidan och runt handtag.
- Torka under och bakom badkar.
- Torka av väggar och tak samt lampknappar, eluttag, innerdörrar och bakom element.
- Städa fönsterbleck samt mellan fönster och fönsterkarm.
- Glöm inte balkong, förråd och garageplats.



ENGLISH SUMMARY Cleaning for Christmas is a nice tradition. Make it efficiently by planning and focusing on important areas, and make it fun by decorating with family and friends. But first of all, take care of yourself.



"Jag blev tandläkare för jag ville hjälpa människor"

Sedan i november återfinns Familjetandläkaren i Blekinge AB i fräscha och moderna lokaler på Kungsmarksplan 3. Det anrika företaget, som huserat i Kungsmarken sedan 1960-talet, drivs numera av bröderna Ahmad Altawashi, tandläkare, och Mahmoud Altawashi, kliniksamordnare.

I det sammansvetsade teamet ingår även tandsköterskan Jessica Pedersen och tandläkarassistenten Esraa Abo Alhal. Tillsammans erbjuder de ett brett utbud av tandvårdstjänster för vuxna och barn, från kontroller och behandlingar till mer avancerade ingrepp som implantat och estetisk tandvård.

- Vi lägger stor vikt vid att skapa en trygg och trivsam atmosfär, säger Ahmad Altawashi.

- Vi är glada över att så många väljer att anförtro oss sin tandhälsa, säger Mahmoud Altawashi.

Den förstnämnde står för den odontologiska expertisen, den andre för den organisatoriska förmågan.

Högkvalitativt och effektivt

Bröderna kompletterar varandra väl och kan därför erbjuda en högkvalitativ och effektiv tandvård.

- Jag blev tandläkare för jag ville hjälpa människor, säger Ahmad Altawashi. Det är oerhört givande att se en patient gå från att ha ont och vara orolig till att ha ett vackert leende och känna sig trygg med sin munhälsa.

Tacksam för engagerad värd

Den nya kliniken ligger på markplan, nära vårdcentralen och med goda parkeringsmöjligheter. Kliniken har tre behandlingsrum, ett sterilrum, ett röntgenrum samt kontor, personalrum och väntrum. Bröderna lovordar det bemötande och stöd de fått från Karlskronahem under flyttprocessen.

- Vi uppskattar särskilt Karlskronahems kunskap om lokalerna. Tack vare deras engagemang har vi kunnat skapa en arbetsplats som är både funktionell och inspirerande.

Brödernas vision är att etablera företaget som en regionalt ledande aktör inom tandvård. Nu fokuserar de på att etablera sig i den nya lokalen och välkomna patienter. Sedan vill de fortsätta att utveckla sitt tjänsteutbud och satsa på avancerad teknik för att kunna erbjuda bästa möjliga tandvård.

”

Vi får möta människor i alla åldrar och från olika bakgrunder, och just den variationen gör vårt arbete så spännande.."

ENGLISH SUMMARY Since November, Familjetandläkaren i Blekinge AB, is located in modern premises on Kungsmarksplan 3. The classic company, that has existed in Kungsmarken since the 1960s, is now run by the brothers Ahmad Altawashi, dentist, and Mahmoud Altawashi, clinic coordinator.

Följ oss!

Karlskronahem finns lite överallt. I Karlskrona – men också på webben och sociala medier. Kika gärna in och se vad som är på gång.

Har du en bra idé kring innehåll till Grannar – eller vill ställa någon fråga till oss? mejla info@karlskronahem.se



@karlskronahem
karlskronahem.se