



## Trivsel och trygghet för alla

### Grilla med hänsyn

Många av våra områden har anvisade grillplatser. Använd dem gärna och lämna platserna rena och snygga efter dig. Kom ihåg att det aldrig är tillåtet att grilla på balkong, uteplats eller på gården utanför anvisad grillplats, inte heller med elgrill. Om det råder eldningsförbud gäller det även på grillplatserna.

### Trivsel på balkongen

Visa hänsyn till dina grannar när du använder balkongen. Blomlådor ska sitta på insidan av räcket och vatten får inte rinna ner till grannen. Röker du, ta alltid hand om fimpar och aska på ett säkert sätt – kasta aldrig fimpar från balkongen.

### Plats för cyklar

Cykelställ och cykelrum är till för cyklar som används. Cyklar som inte används, eller som är trasiga, ska förvaras i ditt eget förråd så att alla får plats.

### Hjälp varandra i semestertider

Ska du resa bort? Prata gärna med en granne och hjälp varandra att hålla lite extra koll. Det skapar trygghet för alla i området.

## Hej sommar!

Sommaren är här, och med den kommer ljusa kvällar, grönskande gårdar och mer liv i våra bostadsområden. Det är en härlig tid, men också en tid då vi delar våra gemensamma miljöer lite mer med varandra. Med omtanke, hänsyn och ett vänligt hej kommer vi långt för att skapa trivsel och trygghet för alla.

Varje sommar erbjuder vi sommarjobb till ungdomar som bor i våra hus. Det är ett sätt för oss att bidra till både arbetslivserfarenhet och engagemang i närområdet. Våra sommarjobbare hjälper till med olika uppgifter i bostadsområdena, till exempel enklare skötsel och trivselsinsatser. Hälsa gärna på dem om du ser dem i området!

Jag önskar er alla en riktigt fin, trygg och trivsam sommar.

Varma hälsningar

Jens Lindh Burman  
marknadsområdeschef



**skandia:**  
**fastigheter**



# När värmen kommer tips för ett svalare hem

Sommaren är en efterlängtat tid för många. Samtidigt märker vi att klimatet förändras och att perioder med höga temperaturer blir vanligare. När värmen håller i sig kan det bli varmt även inomhus, särskilt i lägenheter som ligger högt upp, har mycket solinsläpp eller begränsad möjlighet till korsdrag.

Som hyresgäst finns det flera saker du kan göra för att hålla lägenheten svalare och ta hand om dig själv när temperaturen stiger. Här har vi samlat några enkla tips.

## Håll värmen ute

Dra för gardiner, persienner eller rullgardiner, särskilt i fönster där solen ligger på. Har du möjlighet kan du vädra tidigt på morgonen, sent på kvällen eller under natten när luften är svalare. Undvik att ha fönster öppna mitt på dagen om luften utomhus är varmare än inomhus.

## Skapa svalare luft inomhus

En fläkt kan göra stor skillnad. Placera den så att luften cirkulerar där du vistas mest. Ett tips är att ställa en skål med kallt vatten eller is framför fläkten för en svalare känsla. Försök också att minska användningen av apparater som avger värme, till exempel ugn och spis.

## Ta hand om dig själv i värmen

När det är varmt behöver kroppen extra omtanke. Drink vatten regelbundet, även om du inte känner

” Genom små åtgärder kan du göra stor skillnad för både inomhusmiljön och ditt eget välmående under sommarens varma dagar. ”

dig törstig. Ät gärna lättare måltider och vätskerik mat som grönsaker och frukt, undvik söta drycker och alkohol. Undvik fysisk ansträngning under de varmaste timmarna på dagen.

Svala duschar, fuktiga handdukar eller ett fotbad med kallt vatten kan hjälpa kroppen att komma ner i temperatur. Tunna, luftiga kläder i naturmaterial kan också göra det lättare att hålla sig sval.

## Var extra uppmärksam på andra

Hög värme kan vara särskilt påfrestande för äldre personer, små barn, gravida och personer med vissa sjukdomar. Titta gärna till grannar, vänner och anhöriga som kan behöva extra stöd under varma dagar.

## Ditt fastighetsteam Kontakta oss!



**Förvaltare**  
Underhållsfrågor,  
lägenhetsbesiktningar,  
uthyrning lokaler



**Förvaltningsadministratör**  
Uthyrning bostäder  
och p-platser, uppsägningar,  
lägenhetsbyten



**Teknisk förvaltare**  
Installationer,  
driftoptimering,  
tekniska utredningar



**Marknadsområdeschef**  
Övergripande ansvar  
för bostäder  
Stockholm/Uppsala

För kontaktuppgifter till ditt fastighetsteam, se boendeappen.



**Fastighetsskötsel**  
Einar Mattsson  
Fastighetsförvaltning

Är det läge för ett besök?  
Boka tid med fastighetsskötare  
via felanmälan!



**Felanmälan och fastighetsteam**  
[www.skandiafastigheter.se/felanmalan](http://www.skandiafastigheter.se/felanmalan)  
08-573 656 00  
**Telefon växel**  
08 - 573 655 00

Du vet väl att du kan få information  
och göra felanmälan i boendeappen?  
Ladda ner appen via QR-koden.



"Boendeappen Avy"  
där appar finns



**skandia:  
fastigheter**