

GODA GRANNAR

EN TIDNING TILL EHBS HYRESGÄSTER HÖSTEN 2023

PROJEKT
2023

Allt som är på gång

Mödravård i
Bahcostaden

Håll
värmén
i vinter

Mamma
United

Gör fint
utan hål
i väggen

Smarta
energitips!



SÖMMARKUL

Aktiviteter och gemenskap som gör skillnad!

EH3

ENKÖPINGS HYRESBOSTÄDER

Boka tvättpass från bussen

En efterlängtd nyhet: Nu kan du boka och avboka ditt tvättpass digitalt, var du än befinner dig. Du bokar enkelt ditt tvättpass via Mina Sidor på ehb.se, och du kan göra det via dator, surfplatta eller mobil. Mer information hittar du på ehb.se!

Utrymmen och funktioner som inte bokas via en digital bokningstavla eller digital trapphustavla går inte att boka via Mina sidor. De som bor på Rombergsgatan 15 och i Älvdansen kan inte boka via Mina sidor vilket beror på att det är ett annat bokningssystem.

INNEHÅLL HÖSTEN 2023

8

SOMMARKUL

Så här kul hade vi på sommarens kostnadsfria aktiviteter för alla!

6

ATT-GÖRA-LISTAN

På gång just nu i våra områden.

14

INREDNING

7 smarta sätt att göra om i din hyresrätt.

FREJA

En granne som verkligen bryr sig om.

4 GOTT & BLANDAT

12 MAMMA UNITED

13 VÄRME I VINTER

18 BILDGÅTAN

20 MARKGRUPPEN

GODA GRANNAR – en tidning som bidrar till trivseln och gemenskapen mellan dig och dina grannar, oss och alla andra som gör Enköping till en ännu bättre plats att bo på!

EHB
ENKÖPINGS HYRESBOSTÄDER



Vi är alla goda grannar

VÄLKOMMEN TILL DET FÖRSTA NUMRET av EHB:s tidning för våra hyresgäster. Denna tidning är ett sätt för oss att hålla dig uppdaterad om vad som händer i ditt bostadsområde och annat som hör till att bo och leva i Enköping. Innehållet i tidningen skapar vi tillsammans, har du tips om något som vi kan ta med i vårnumret får du gärna höra av dig till oss!

Vi vill att du ska känna dig välkommen och uppskattad som hyresgäst hos oss. En bra relation med sin hyresvärd och sina grannar är en viktig del av att trivas i sitt hem. Det bidrar till en mer trivsamt och trygg miljö, där alla känner sig som en del av gemenskapen.

I detta nummer berättar vi om en del av de aktiviteter vi gör med fokus på samhörighet och gemenskap i våra områden. Vi berättar också om pågående projekt och vad som är på gång och mycket, mycket mer.

Vi önskar dig trevlig läsning och en härlig höst!

CARINA WEIR, VD
carina.weir@ehb.se

Varje månad



åtgärdar vi cirka 1000 serviceärenden



hanterar vi cirka 100 in- och utflyttar



tar vi emot cirka 1530 telefonsamtal

Hjälp oss gärna genom att göra din serviceanmälan via Mina sidor på ehb.se eller kontakta oss via e-post info@ehb.se

Är ditt ärende akut ska du alltid ringa oss!



ALVA OCH MAKAHIL, BÅDA 17 ÅR, är två av tio ungdomar som sommarjobbar med markgruppen hos Enköpings Hyresbostäder. I jobbet ingår allt från att rensa ogräs till att köra gräsklippare och trimma gräskanter. De är överens om att det är ett kul och ganska fritt jobb.

– Vi är fem sommarjobbare som får fria händer att dela upp uppgifterna som vi vill, berättar Makahil. Om jag till exempel varit ute och klippt gräs och varit för länge i solen kan jag byta med någon som rensar ogräs i skuggan. Det är också fritt på det sättet att man kan välja om man vill jobba självständigt eller ihop med andra. Det här är mitt första sommarjobb och jag trivs jättebra!

Alva instämmer:

– Det bästa med det här jobbet är att man lär sig väldigt mycket nytt. Att arbeta med olika verktyg, hur man arbetar med träd, klipper gräs och trimmar häckar, och skilja på vad som är ogräs och inte. Att jobba i grupp är mysigt och gör arbetet ännu roligare. Sen är det ett väldigt fysiskt arbete så man får extra träning på köpet!



Ansök om pengar för att utveckla ert bostadsområde!

Missa inte att du och dina grannar har möjlighet att få pengar för att genomföra en aktivitet eller ett projekt som bidrar till ökad trivsel, trygghet och hållbarhet där ni bor! Ni kanske vill anordna en städdag med gårdsfest, en bokcirkel eller läxhjälp? Pengarna kan också användas för fysiska förbättringar. Ansök om Fritidsmedel genom att fylla i ansökningsblanketten på ehb.se

Rensa och slänga? Missa inte höstens container!



Under två veckor i höst ställer vi ut en container i ditt bostadsområde, och då passar det extra bra att höststäda bostaden och förrådet. I containern kan du slänga grovavfall, som till exempel möbler, mattor, cyklar och emballage. Håll utkik på trapphustavlan i entrén där vi informerar om datum för containern!

När containern inte finns på plats ansvarar du för att lämna ditt grovavfall på Återbruket. Karta och öppettider till Återbruket hittar du på webbplatsen vafabmiljo.se

Var du med och firade Trädgårdsdagen?

TRÄDGÅRSDAGEN I ENKÖPING ÄR en dag fylld av inspiration kring trädgård, mat, hälsa och hantverk. Årets tema i Drömparken var "Parker på enköpingska", en hyllning till de unika och fantastiskt vackra parker vi har i staden.

Trädgårdsdagen ägde som vanligt rum första lördagen i september, och det var härligt att få träffa så många hyresgäster, Enköpingsbor och besökare! I EHB-tältet bjöd vi på inspirerande tips på hållbar

odling i blomlåda och urna. Om du missade våra tips på hur du övervintrar dina perenner så hittar du dem på ehb.se.

Under dagen avgjordes också vår odlingstävling, där besökarna röstade fram vinnaren bland alla som skickat in bilder på sina odlingar. Vår VD Carina skötte prisutdelningen på scenen i Drömparken.

På ehb.se hittar du alla de inspirerande tävlingsbidragen.



MED PLATS FÖR GEMENSKAP OCH AKTIVITETER



EN TRYGGHETSBOSTAD ÄR ETT nytt boendialternativ med det lilla extra för dig som fyllt 65 år. Här får du, förutom din bostad och en trevlig utemiljö, tillgång till gemensamma utrymmen för socialt umgänge och aktiviteter som vissa tider leds av personal.

Just nu pågår förmedlingen av flertalet trygghetsbostäder i Romberga, där seniorbostäderna och ett tidigare omvårdnadsboende gjorts om till trygghetsbostäder med moderna ettor, tvåor och treor. Romberga ligger i direkt anslutning

till handelsområdet Myran med butiker, restauranger, gym, apotek och service. Ett café och en större lokal hör till trygghetsbostäderna, liksom flera mindre gemensamhetslokaler som kan bokas för aktiviteter och privata sammankomster.

I skrivande stund har över 70 % av trygghetsbostäderna förmedlats, men än finns chansen att vara en av dem som flyttar hit vid årsskiftet!

Boka gärna en tid för att titta i en av våra visningsbostäder!

Fler trygghetsbostäder planeras i Hummelsta i ett stort ombyggnadsprojekt som preliminärt kommer att påbörjas under år 2024.

EHB trygghetsbostäder
84 st i Romberga
29 st i Hummelsta



ATT GÖRA 2023

Vi jobbar med att ständigt förbättra och modernisera våra fastigheter, både utvändigt och invändigt. Så här ser att-göra-listan ut i skrivande stund, när du läser detta kanske fler rutor kan bockas av!

KLART:

- Justering av mark framför entréer på Sadelmakargatan 4-28.
- Byte av tak och installation av solceller på Kristinagatan.
- Installation av modernt värmestyrningssystem - läs gärna mer på sida 13.
- Nya miljöstationer på Kraftgatan och Rådhusgatan.
- Fönsterbyten på Rådhusgatan.
- Målning av plåttak på Bergsgatan och Fabriksgatan.
- Underhåll av garage på Tärbygatan.

PÅGÅR:

- Renovering av hissar på Kryddgården.
- Byte av hissar på Ormvråksgränd.
- Tvättning och målning av cykelskjul på Lillsidan.
- Målning av fasader och nya postlådor på Verkstadsvägen.
- Byte till säkerhetsdörrar och postboxar på Bergsgatan och Fabriksgatan.
- Motorvärmarstolpar uppdateras.
- Utbyggnad av laddningsplatser för elbilar på Lillsidan, Romberga, Sadelmakaren och Älvdansen.
- Miljörum på Rombergsgatan och Sämskarbogatan målas om och skyltning uppdateras.
- Etapp 8 av 10 i renoveringsprojektet i Romberga - läs gärna mer om projektet på romberga.nu
- Komplettering av växter och sittplatser på Älgens innergård.
- Underhåll och målning av trapphus på Korsängsgatan 71-91 - påbörjas hösten 2023.
- Nya låssystem på Korsängsgatan 71-91 och Älgen - påbörjas hösten 2023.
- Uppdatering av skyltning vid miljöstationer på Torggatan, Lillebergsgatan och Dr. Westerlunds Gata - påbörjas under hösten 2023.

SOLCELLER PÅ KRISTINAGATAN



PÅ FLERA AV HUSTAKEN I Älvdansen, Bahco-staden och Kristinagatan blänker stora svarta rutor i solen. Det är solpaneler som fångar upp solens strålar och omvandlar dem till elektricitet. Elen används i sin tur för att täcka en del av elförbrukningen för hela fastigheten.

– När vi skulle byta tak på Kristinagatan beslöt vi att passa på och installera solceller, berättar Mahdi, energisamordnare på EHB. Vi räknade ut att de kunde ge oss cirka 18 000 kilowattimmar på ett år, det räcker till exempel till att betjäna både tvättstugor, motorvärmare och undercentral.

100 TON CO₂. Totalt har EHB:s solcellsanläggningar hittills producerat mer än 200 000 kWh el, vilket motsvarar en total besparing på mer än 100 ton koldioxid, CO₂.

SOLENERGI är en av de renaste energikällorna och ger ingen luft- eller vattenförorening under drift. Solenergi ger en billigare drift och kan göra en fastighet självförsörjande på el och bidrar till ett hållbart samhälle.

Kristinagatan
30 bostäder
Kristinagatan 31A-47B, 34A-46A

HELA LILLSIDAN LEVER!

VI ÄR MÅNA OM ATT ALLA ska trivas hos oss, inte minst barnen. I våras arrangerade vi aktivitetsdagen Hela Lillsidan lever tillsammans med bland andra Fritidsakademin och RF-SISU Uppland. Stora och små besökare kunde prova på sporter som karate, skateboard, fotboll, basket, ridning och orientering, och många blev så inspirerade att de skrev in sig på höstens aktiviteter direkt. Dessutom fanns Polisen, Räddningstjänsten och VafabMiljö på plats med sina fordon som barnen fick provsitta i.

FLER EVENEMANG som gör Enköping till en ännu bättre stad att leva, bo och leka i hittar du bland annat i kommunens evenemangskalender "Upplev Enköping" på enkoping.se

Lillsidan
511 bostäder
Bivråks-, Hornuggle-, Fiskgjuse-, Lärkfalks-, Ormvråks-, Stenfalks- och Tornfalksgränd.





VÄRLDENS BÄSTA SOMMAR

En meningsfull fritid för alla – det är den bärande tanken bakom Öppen aktivitet; barn- och ungdomsaktiviteterna som Enköpings Hyresbostäder gör tillsammans med kommunen, föreningslivet och olika företag. En del av sommarens aktiviteter ägde rum på Lillsidans näridrottsplats, och intresset för att delta var rekordstort!

EN MENINGSFULL FRITID stärker våra bostadsområden och gör att våra hyresgäster mår bra. Därför deltar EHB i flera samarbeten som välkomnar barn och ungdomar att delta i olika aktiviteter, helt gratis och med lånad utrustning. Här kan alla utöva sin favoritaktivitet eller få chansen att prova på någonting helt nytt, i en trygg och glädjefull miljö. Under tre veckor i juni arrangerades

”Sommarkul” på Lillsidan, där alla mellan 9 och 15 år kunde delta i arrangerade aktiviteter men också hitta på sina egna med lånad utrustning, som till exempel cyklar, tält, racketar, fotbollar, rugbybollar och mycket annat. På plats finns äldre ungdomar som ledare, och flera av dem har själva varit deltagare som yngre. Deltagarantalet har snittat på cirka 75–100 barn per dag. En dag var det som mest 150 barn på plats vilket är rekordhögt.

Läs mer på nästa sida



BBE OCH OSMAN ÄR UPPVUXNA på Lillsidan och är vänner sedan förskoleklass. De är 18 respektive 17 år och har själva varit deltagare i många omgångar. Den här sommaren var de med igen – som ledare. Och de har stortrivts med uppgifterna, som innebär att hjälpa till att ta fram material, instruera och ibland också vara med och spela.

– Det är så många olika grejer; cyklar, pingis, fotboll, rullskridskor, golf... Många som kommer hit har ingen erfarenhet alls av grejerna så vi får lära dem, berättar Osman. Det är kul att lära ut till andra och man blir glad när de kommer tillbaka flera gånger.

Det roligaste med jobbet?

– Att lära känna nya människor, säger de båda.

Vill ni jobba här nästa sommar också?

– Absolut!



LOTTA ÄR ANSVARIG FÖR FÖRENINGEN

Kärrhöks IF, och en av de som arrangerar Sommarkul med EHB. Målet är att så många unga som möjligt får chans att upptäcka vad roligt det är att hålla på med en idrott och samtidigt kanske hitta fler vänner.

Som Osmans och Ibbes chef är Lotta väldigt imponerad av sina sommarjobbare.

– De här killarna är riktiga förebilder som gör bra saker, säger hon. De bor i området och känner nästan alla ungdomar, och har verkligen gjort skillnad för många i sommar.



“En fördel med att jobba i en liten stad är att man får följa ungdomarna genom uppväxten, från barndomen till studentflaket.”

Emelie, områdesutvecklare på EHB



EMELIE PÅ EHB HAR KOORDINERAT Öppen aktivitet i flera år. Hon betonar hur viktigt det är att samarbeta med partners som har samma värderingar och jobbar mot samma hållbarhetsmål, som till exempel att stärka det sociala och att inte köpa utan låna sport- och fritidsutrustning.

– Det känns superbra att vi är flera

HÅLL KOLL PÅ HÖSTENS ÖPPNA AKTIVITET!



Under 10 veckor (veckorna 40-50) kan alla som är mellan 9 och 15 år prova på olika aktiviteter. Vi har flera samarbeten med idrottsklubbar och arrangerar till exempel fotboll och basket. Alla aktiviteter är gratis.

Mer info om höstens Öppen aktivitet hittar du på ehb.se

På Fritidsbanken i Idrottshuset kan du låna ett stort utbud av sport- och fritidsutrustning, så passa på till höst- och jullovet!

som satsar på att jobba förebyggande, unga som växer upp behöver stödjande verksamheter och peppande personer omkring sig. Det är också fantastiskt att kunna bidra till någons fritid och vardag. En fördel med att jobba i en liten stad är att man får följa ungdomarna genom uppväxten, från barndomen till studentflaket, säger Emelie.



När mammor mår bra mår alla bra

SOM EN DEL AV ENKÖPINGS trygghetsskapande arbete har vi på EHB inlett ett samarbete med Mamma United, tillsammans med Enköpings kommun.

Mamma United är en ideell förening som hjälper mammor att påverka sitt eget och sina barns liv så att de mår bättre och känner sig delaktiga i samhället. Med samtal, utbildning och annan motivation får mammorna ökad självkänsla och möjlighet att påverka sin livssituation. De får känna sig som en del av ett större sammanhang, där ingenting är omöjligt.

Precis som Mamma United anser vi att det är bättre att jobba förebyggande och stärka föräldrar i sitt föräldraskap,

än att rycka in först när ohälsa och andra problem redan har uppstått. Därför finansierar vi Mamma Uniteds utbildningsprogram i Enköping, som blir en trygg plats där mammorna kan träffa nya vänner och lära sig mer om hur samhället fungerar. Det blir en viktig pusselbit i vårt förebyggande arbete för att bidra till ett mer socialt hållbart Enköping. Tillsammans kan vi göra stor skillnad för individer, familjer, bostadsområden och samhället i stort.

Läs gärna mer om Mamma Uniteds viktiga arbete på mammaunited.se

VÄRMEN SOM STYRS AV VÄDERLEKSRAPPORTEN

ETT NYTT VÄRMESTYRNINGSSYSTEM har installerats i fyra av Enköpings Hyresbostäders bostadsområden. Till skillnad från traditionell värmestyrning är det ett modernt system som styrs av signaler från tre olika källor: dels den egna inomhustemperaturen, dels den rådande temperaturen utanför huset och sist men inte minst från väderprognosen.

Systemet tar in signalerna, analyserar dem och får fram ett medelvärde. Utifrån medelvärdet bestäms vilken temperatur som ska skapas i bostäderna. Målet är att temperaturen i alla bostäder ska ligga på ungefär 20 grader. Om väderprognosen säger att det inom ett par dagar kommer en kallfront ser systemet till att öka värmeförsörjningen. Och när det tvärt om väntas bli varmt kan den bromsas in.

– På så sätt får vi en jämnare inomhustemperatur, förklarar Mahdi som är energisamordnare hos EHB. Systemet trimmar och justerar sig själv och optimerar på så sätt energianvändningen.

Ur ett hållbarhetsperspektiv är det givetvis väldigt bra att kunna spara energi. Men det innebär också en stor besparing av fjärrvärmekostnader.

– I de fyra olika testområdena har vi hittills kunnat göra energibesparingar för uppvärmningen på upp till 25 %, berättar Mahdi. Så det går verkligen åt rätt håll!



EHB MINSKAR ENERGIN MED 30 % TILL ÅR 2030

2018 gick EHB med i Allmännyttans Klimatinitiativ, ett gemensamt uppdrag för att minska utsläppen av växthusgaser. Målet är att de allmännyttiga bostadsbolagen ska vara fossilfria senast år 2030 och att energianvändningen ska ha minskat med 30 % (räknat från år 2007). Fram till och med år 2022 har EHB hittills minskat den totala energianvändningen med 26 %. Moderna styrsystem är ett viktigt verktyg i vårt fortsatta arbete med att uppnå målet.

EHB har tecknat ett elavtal som garanterar att motsvarande vår årsförbrukning av el framställs av 100 % ursprungsmärkt el från förnybar vattenkraft.

KALLT INOMHUS UNDER NÅGRA DAGAR?

Ett kallt element behöver inte betyda att det är något fel. Är temperaturen under 20 grader tre dagar i följd kan du göra en serviceanmälan via Mina sidor på ehb.se så kommer vi och kikar på det! Du kan även göra serviceanmälan via e-post info@ehb.se eller telefon 0171-62 58 20.

Inred utan hål i väggen

Visst kan du sätta din personliga prägel på ditt hem även om du bor i hyresrätt! Här är några tips som kan inspirera dig att göra höstfint hemma utan att borra, måla om eller göra andra permanenta förändringar.



IKEA

DEKORATIVA TEXTILER

Kuddar, filtar, gardiner och mattor kan göra underverk för hemkänslan. Och de kan enkelt bytas ut om du vill ha ett nytt uttryck i din inredning.

JOBBA MED LJUSET

Rätt belysning kan göra en enorm skillnad i atmosfären i ditt hem. Skapa hemtrevnad med golvlampor, bordslampor och ljusslingor, så behöver du inte installera fler permanenta ljuskällor.



MIO



REBEL WALLS

UPPTÄCK AVTAGBARA TAPETER

Det finns faktiskt självhäftande tapeter som går lätt att ta bort när du flyttar eller vill ändra stil. Det finns en mängd olika fabrikat på marknaden som kan användas i hemmets alla rum.



GRANIT

ANVÄND SPEGLAR

Speglar skapar en illusion av rymd. Placera dem strategiskt för att reflektera ljus där det behövs bäst, till exempel i rum där det naturliga ljuset är begränsat.



RUSTA

ANVÄND MÖBLER SOM AVSKILJARE

Om du vill dela upp ett utrymme och inte kan sätta upp en vägg kan du skapa separata områden med hjälp av bok-hyllor, skåp, skärmar eller ett skrivbord. På så sätt skapar du ett "rum i rummet" utan överkan.



JYSK

SMART FÖRVARING

Hyllor, förvaringskorgar och lådor hjälper dig att organisera och hålla ordning. Perfekt inför att hallen fylls av ett virrvarr av sjalar, mössor och vantar!



CLAS OHLSSON

TESTA SJÄLVHÄFTANDE TAVELUPPHÄNGNING

På marknaden finns flera självhäftande alternativ som gör att du kan hänga tavlor utan att spika, borra och plugga. De är enkla att montera och ger inga hål i väggen. Var bara noga med att följa råden från tillverkaren.

LOPPIS, SECOND HAND ELLER PRELOVED

Det finns många namn för samma goda idé; återbruka genom att fynda möbler, kläder och inredningsdetaljer som andra inte längre har användning för!

Brödet & Fiskarna
Sämskarbogatan 8B

Butik Astrid Viola
Kungsgatan 16

JW Trading Möbelaaffär
Torggatan 22

Kjelles Prylar
Lastbilsgatan 10

Kupan Röda Korset
Kungsgatan 13

Leilas shop
Kyrkogatan 14

Skynda Fynda
Torggatan 36

FRÅGA FÖRST!

Fråga oss innan du gör en större förändring i bostaden så att du vet vad som gäller. Ofta behöver du återställa innan du flyttar.

EN GRANNE MED EXTRA OMTANKE

Freja Mottagning är specialiserade på graviditet, förberedelse för förlossning och kvinnors och mäns reproduktiva hälsa. Här arbetar erfarna barnmorskor och läkare i en trygg och respektfull miljö, mitt i den historiska stadsdelen Bahcostaden.

BARNMORSKEMOTTAGNING I HISTORISKA KVARTER

Frejas mödravårdsmottagning ligger på entréplan i den stora vita byggnaden som en gång i tiden var Bahcos huvudkontor. Mottagningen är öppen för alla och har vårdavtal med Region Uppsala och därför är de flesta besök gratis. Hit kommer inte bara Enköpingsbor utan både kvinnor och män från till exempel Stockholm, Uppsala och Strängnäs.

VÄXTE UR DE GAMLA LOKALERNA

Freja låg tidigare mitt i centrum, men började bli alldeles för trångbodda. När de fick möjligheten att flytta till större lokaler i kvarteret Skiftnyckeln var beslutet först inte alldeles enkelt.

– Ärligt talat fanns en viss oro för hur det skulle bli att flytta längre ut från centrum, berättar Tove som är verksamhetschef på Freja Mottagning. Men oron blev kortvarig, för när vi fick se lokalen med de stora, fina fönstren, och att vi dessutom fick anpassa den helt efter våra behov, så kändes det mitt i prick. Här är det också lugnare och lättare att hitta parkering, och bussen stannar precis utanför.

Området är också det bästa tänkbara för verksamheten med tanke på det stora antalet barnfamiljer som bor här. Till den nybyggda stadsdelen flyttar många som skaffar sin första bostad och bildar familj.

– Men vi vänder oss inte bara till blivande mammor utan till kvinnor genom hela livscykeln, dessutom till män, så i princip alla som bor här kan få hjälp av oss, säger Tove.

BEDRIVER HÄLSOVÅRD, INTE SJUKVÅRD

På Freja lägger man stort fokus på förebyggande arbete och ledorden är trygghet, engagemang och omtanke. Därför var det viktigt att mottagningen inte skulle kännas som en vårdcentral, utan mer lik hemmiljön. Hela inredningen, från materialval till väggarnas färger, är vald med största omsorg för att skapa en trygg och välkomnande atmosfär.

– Vi är väldigt nogga med att det ska kännas att vi bedriver hälsovård och inte sjukvård, och många väljer att komma till oss just för att det inte känns som en vårdinrättning, berättar Tove. EHB har varit mycket tillmötesgående så att vi har fått lov att skapa exakt den atmosfär vi vill ha.

ALLT FRÅN HLR-KURSER TILL BB-VÅRD I HEMMET

Med större lokaler har Freja även kunnat förstärka sitt utbud och erbjuda mer till sina kunder och patienter. Här erbjuds förutom vanliga barnmorsketjänster också cellprovtagning, preventivrådgivning och behandling av sexuellt överförbara infektioner för både män och kvinnor, helt kostnadsfritt och utan remiss. För den som väljer att gå hem tidigt från BB erbjuds även hembesök där erfarna barnmorskor stöttar med amningshjälp och bebisvård, och ser till att mammorna mår bra.

– Sedan förra året har vi också en ultraljudsmottagning för den som vill göra extra ultraljud under sin graviditet, förklarar Tove. Till exempel viabilitetsultraljud, tillväxtkontroller eller ultraljud i 3D/4D där man kan få se sitt barn tydligt och på film om man så önskar. Det är enormt uppskattat och vi ser till att göra ultraljudet till ett minnesvärt ögonblick. De extra ultraljuden

bekostar man själv. Samma sak gäller för ett antal övriga tjänster som fosterdiagnostik, HLR-utbildningar för föräldrar och företag samt den digitala kursen ”föda utan rädsla” som fokuserar på andning och avspänning.

ARBETAR FÖR FOLKHÄLSAN

Tove menar att en barnmorskemottagning har ett viktigt uppdrag.

– Vi vet att barnmorskor har stor påverkan på folkhälsan, för som gravid är du väldigt mottaglig för råd och information.

Att få förmånen att arbeta förebyggande för folkhälsan är också en av anledningarna till att hon aldrig har ångrat sitt yrkesval.

– Det här är det bästa jobbet man kan ha! Som barnmorska är ingen dag den andra lik, och varje dag känner jag att jag har valt rätt jobb. Och det går nästan inte en dag utan att vi får höra att vi har så fina lokaler, och att det känns så tryggt och bra här.

”Här fick vi möjlighet att skapa en trygg och välkomnande atmosfär”



Stadsdelen Bahcostaden:

Där Bahco industri hade sin verksamhet och tillverkade över 100 miljoner skiftnycklar och där generationer av Enköpingsbor har jobbat växer en ny stadsdel fram. När allt är klart kommer stadsdelen att ge plats för 700 bostäder. I kvarteret Skiftnyckeln har EHB bevarat Bahcos byggnader och gett dem nya funktioner såsom bostäder, verksamheter och förskola.

Kvarteret Skiftnyckeln:

Bahcos gamla huvudkontor
58 ungdomsbostäder och lokaler

**Gamla kontorsdelen
och nybyggd del**
88 bostäder och lokaler

Den gamla matsalen
Modern förskola, certifierad för miljöbyggnad silver

Rithuset
Varsamt renoverade lokaler som EHB hyr ut till olika verksamheter

TÄVLING: BILDGÅTAN

Någonstans i Enköping... fem detaljer från fem platser. Hur många känner du igen? Skicka in dina svar till info@ehb.se senast 31/10 så är du med och tävlar om ett Enköpings presentkort värt 250 kr! Vinnaren lottas ut bland de som svarat rätt på alla bilder.



KLIPP UR OCH SPARI!



Att sänka energianvändningen är bra för framtiden, men också för din plånbok här och nu. Med små enkla medel kan vi tillsammans göra stor skillnad på en plats där vi tillbringar stora delar av vår tid – vårt hem. Här är våra bästa energispärtips, rum för rum.

SOVRUM & VARDAGSRUM

ANVÄND GRENKONTAKT MED STRÖMBRYTARE. När du stänger av tv och dator med fjärrkontrollen blir de inte helt avstängda, utan står i standby-läge och drar energi. Använd grenkontakt med strömbrytare.

DRA UR KONTAKTEN. Så länge mobil- och datorladdaren sitter kvar i eluttaget drar den ström, även om inget laddas.

SÄNK VÄRMEN OCH SOV BÄTTRE. Vrid ner värmen på elementet så sover du bättre och sparar energi. För varje grad kallare minskar energianvändningen med 5–10 %.

LUFT FRAMFÖR ELEMENTEN. Placera inte stora möbler framför elementen – då kan inte värmen komma ut i rummet ordentligt.

VÄDRA SNABBT MED TVÄRDRAG. Det drar mindre energi än att låta fönstren stå på glänt.

DRA FÖR GARDINER OCH PERSIENNER på natten, det hjälper faktiskt till att hålla kylan ute.



KÖK

HA RÄTT TEMPERATUR I KYL OCH FRYSEN För varje extra grad kyla ökar energiförbrukningen med 5-10 procent. Så tänk på att inte ha kallare än livsmedelsverkets rekommendationer som är +4 grader i kylan och -18 grader i frysen.

FROSTA AV FRYSEN med jämna mellanrum så minskar du energiåtgången. Det är också bra att dammsuga baksidan på kyl och fryr.

DISKA SMART. Det är generellt mer energieffektivt att diska i maskin än att handdiska, särskilt om du kör med full maskin och ECO-program. Om du diskar för hand – använd balja eller diskpropp i stället för att diska under rinnande vatten.

ANVÄND LOCK PÅ KASTRULLEN så kokar det snabbare. Det räcker med lite vatten i botten när du kokar ägg, potatis och grönsaker.

VÄRM SMÅ PORTIONER I MIKRON i stället för i ugnen, och låt fryst mat tina innan du värmer den.

LITEN KASTRULL, LITEN PLATTA. Anpassa kastrullens storlek till plattan och använd inte buckliga och repiga stekpannor och kastruller då de drar mer energi.

ANVÄND VATTENKOKAREN. Om du inte har induktionsspis, värm hellre vatten i vattenkokaren än på spisen.

BADRUM

DUSCHA SNABBARE. Duscha istället för att bada, och försök också att minska på tiden i duschen.

TIPSA OSS OM LÄCKANDE KRANAR och toaletter som står och rinner. Att åtgärda dessa kan spara in tusentals liter vatten.

INDIVIDUELL MÄTNING. Du som har individuell mätning kan följa din varmvattenförbrukning via Mina sidor på ehb.se

TVÄTTSTUGA

ANPASSA TORKTIDEN. Torkskåpet är en stor energitjuv, använd det sparsamt och se till att det är fyllt.

TVÄTTA ENBART MED FULL MASKIN och centrifugera väl – det förkortar torktiden.

TVÄTTA I LÅG TEMPERATUR. Dagens tvättmedel tvättar lika rent i 40 grader som i 60. Använd energiprogram om det går.

LUFTTORKA. Torktumling sliter på dina kläder och använder mycket energi. Använd hellre torkställning.

MÅSTE DU TVÄTTA? Ibland åker kläder i tvätten av bara farten utan att de är smutsiga. Ofta räcker det att hänga ut och vädra!



BILD: HEJ FOTO

Hej Mia, arbetsledare för markgruppen! Berätta om vad ni gör!

– Vi är sex personer som sköter om utemiljöerna i alla EHB:s områden. Det handlar om allt ifrån att planera och sköta rabatter till att beskära träd och buskar. Vi tänker mycket på den biologiska mångfalden, till exempel genom att sätta upp bihotell och plantera så att insekter trivs.

– Det blir också en del enklare plattläggning och upprustning av utemöbler. Det är ett mycket varierande jobb som följer årstiderna – nu till hösten är det till exempel läge att plantera lökar för att få vackra rabatter till våren, så småningom blir det dags för lövupptagning och i december ska ju julgranarna upp.

– Det finns alltid något att göra!



Jurij från markgruppen styr grävaren. På innergården till kvarteret Älgen ordnar vi fler sittplatser och mer grönska, vilket hyresgästerna framförde som önskemål via den stora hyresgästenkäten.



Bihotellet utanför entrén på Ljunggården är fullt av surrande hyresgäster!



Kvarteret Älgen
92 bostäder
Fjärdhundragatan 3-5
Sankt Larsgatan 1-3
Sankt Olofsgatan 8
Vårfrugatan 4-6