

Mötet

Huges skadedjurs-
samordnare knackar
på och informerar.



Armkrok för mer skoj i vardagen



- Hon vill minska fördomarna
- Undvik stopp i avloppet
- Mångsysslaren gör Masmo friskare

Stråken
Huddinges
hundar
gillar mest

”Livet krymper om du inte har någon att tala med”

Behovet av gemenskap finns med oss hela livet, ändå är ensamhet ett stort problem för många äldre. Jag har själv mina föräldrar kvar, de är idag 92 och 94 år. Och om det är något jag känner väldigt tydligt i kontakten med dem är det att vikten av ett kontaktnät, ju bredare desto bättre, inte kan underskattas.

EFTERSOM VI BLIR äldre och äldre idag är det väldigt välkommet med alla sammanhang som skapar gemenskap i våra områden. På sidorna 6-9 kan du läsa om projektet Armkrok, ett landsomfattande initiativ av SPF Seniorerna och PRO som för pensionärer samman för att motverka social isolering. Nu är projektet även igång här i Huddinge och vi på Huge är stolta över att också vara med på ett hörn. Om du vill veta mer om Armkroksträffarna får du gärna höra av dig till projektets arrangörer. Deras kontaktuppgifter hittar du på sidan 9.

LIVET KRYMPER OM du inte har någon att tala med, men har du människor omkring dig skapar det trygghet och ökar din livskvalitet, kanske till och med din livslängd.

Karin Strömberg Ekström

Karin Strömberg Ekström,
vd Huge



Just nu ...

... blir hållbarhetsfrågan allt viktigare och då känns det bra att Human Bridges klädboxar underlättar för alla som bor hos oss att återvinna sina kläder.

Innehåll

I detta nummer av Värden

06 Reportage

Möt hjältarna som vill göra vardagen roligare.



10 I centrum

Sushiköket med central utsikt.

12 Hemma

Undvik stopp i avloppet med tips från Huges fastighetsvärd.

14 Mötet

Skadedjurssamordnaren Carina Ahlén besöker Vårby.



18 Livet hos mig

Habib Iddrisus engagemang har gjort Masmö livligare och friskare.

19 Vårt Huddinge

Ines Merai vill minska fördomarna i samhället.

20 Kalendariet

Vårens aktiviteter i Huddinge.

Omslagsfoto:
Felicia Andreasson

På omslaget:
Deltagare i projektet Armkrok

Nästa nummer utkommer:
Maj 2020



17 ton

Av biståndsorganisationen Human Bridges omkring 2 000 klädboxar finns 13 stycken i Huges områden.

Under 2019 samlades det in över 17 ton kläder. Allra mest, nästan 10 ton, samlades in i de tre boxarna på Diagnosvägen och Terapivägen i Flemingsberg. Alla insamlade kläder återanvänds eller säljs av Human Bridge så att pengarna kan användas till bistånd.

Vill läsa mer om Human Bridge och var du hittar boxarna i Huges områden?

Gå in på huge.se/kladinsamling

Vårfixa din cykel

Kom och gör din cykel redo för vårens utflykter. I början av maj kommer Huge att arrangera Huddinge cykeldag i år igen. Där kan du få tips och goda råd från cykelproffs, smörja kedjan, pumpa däck, få hjälp att höja sadeln och mycket mer! Håll utkik på huddingecentrum.se eller *Huddinge Centrum* på Facebook.



Tryggare tillsammans

Vi vill att alla ska känna sig trygga i våra områden. Därför kommer Huge tillsammans med bland annat Huddinge kommun och polisen att delta i en trygghetsvandring i Vårby Haga den 22 april. Vi pratar trygghet med våra hyresgäster och vad vi som hyresvärd kan göra för att öka tryggheten i våra områden. Tillsammans går vi en vandring genom våra områden och diskuterar hur vi kan förbättra platserna ur trygghetssynpunkt. Välkommen att vara med och berätta vad du tycker att vi kan förbättra!



Ställ frågor om trygghet till Huge den 22 april i Vårby.

Foto: Ola Jacobsen

13 miljoner besökare i våra centrum

Mysiga kaféer, populära restauranger, väletablerade kedjor och lokala favorithandlare. Alla kan hitta något i Huges centrum. Det varierade utbudet har visat sig vara ett vinnande koncept. Under 2019 hade våra centrum över 13 miljoner besökare.

Nu jobbar vi vidare med att utveckla våra välbesökta och naturliga mötesplatser.

– Våra centrum ska vara trygga, trevliga och tillgängliga för kommunens invånare, och vi håller just nu på att ta fram en strategi för att se hur vi kan utveckla våra centrum så att de kan vara det även i framtiden, säger Fiona Sherringham-Wilhelmsson, uthyrningschef för Huges kommersiella lokaler.

Läs mer om våra centrum och lediga lokaler på huge.se



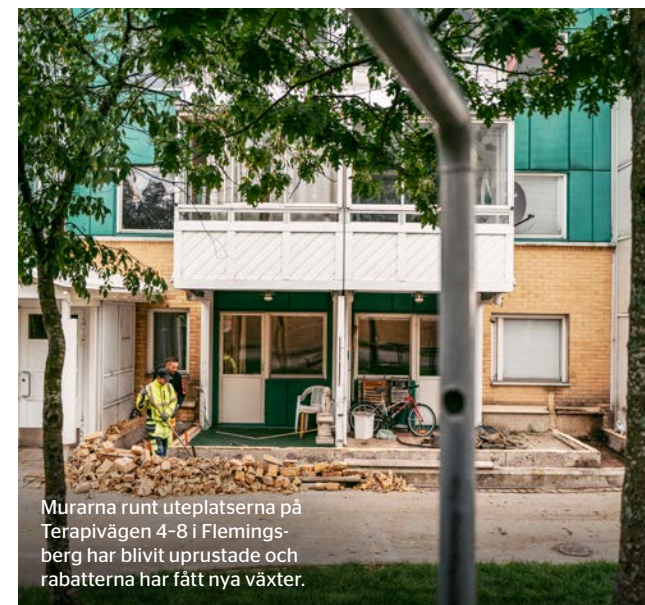
Ökad trygghet på våra bostadsgårdar i Vårby med nya bommar som stoppar biltrafik.



Entrén till Forellgaraget i Huddinge centrum har blivit tillgänglighetsanpassat.



Nya odlingslådor i Vårby.



Murarna runt uteplatserna på Terapivägen 4-8 i Flemingsberg har blivit uprustade och rabatterna har fått nya växter.



Vi har renoverat sex tvättstugor i Flemingsberg och ytterligare fem i Visättra.



Gångtunneln i Skogås centrum har utsmyckats med konst.

Dags att svara på ny kundenkät

För att vi ska veta hur våra hyresgäster upplever sitt boende och Huga som hyresvärd gör vi årliga kundundersökningar och snart är det dags igen. Årets kundenkät kommer att gå ut till cirka 2 500 hushåll i våra områden, och liksom förra gången kommer enkäten att delas ut personligen av Hugas medarbetare. Utdelningen kommer att ske på kvällen den 26 mars. Vi hoppas att du svarar!

Det lönar sig att svara

Under hösten 2018 gjordes den senaste kundenkäten. Enkäten visade att våra hyresgäster önskade att vi bland annat skulle satsa mer på skötsel och underhåll av vår utemiljö och av gemensamma utrymmen, som tvättstugor och miljörum, samt på trygghet och säkerhet.

Nu har drygt ett år gått sedan resultatet av kundenkäten kom och vi vill därför berätta om några åtgärder vi gjort i våra områden för att du ska trivas ännu bättre hos oss.

I centrala Huddinge har vi:

- Fokuserat mer på skötsel och underhåll för att skapa trivsamma utemiljöer i centrala Huddinge.
- Grovstädat samtliga garage.
- Tillgänglighetsanpassat gångvägar samt entréer till garage i centrum.
- Gått trygghetsvandringar tillsammans med boende och bland annat Huddinge kommun, Polisen och Stockholms brandförsvaret.
- Monterat ny LED-belysning under skärmtaken i centrum, för att öka trygghet och samtidigt hushålla med elförbrukningen.
- Bjudit in till flera familjevänliga event i centrum för att skapa gemenskap, trivsel och sammanhållning.

I Vårby har vi:

- Målat om samtliga miljöhus i Vårby Haga utvändigt.
- Rustat upp grovsoprum på Botkyrkavägen, som målats om, fått nya kärl, fler fraktioner och nya skyltar. Belysningen har bytts ut till LED-belysning.
- Rustat upp flera lekplatser och gårdar.
- Skapat möjlighet att odla i odlingslådor på vissa gårdar.
- Bytt ut hiss på Botkyrkavägen 1.
- Ökat tryggheten på våra bostadsgårdar i Vårby genom att sätta upp nya bommar som stoppar biltrafik.
- Stärkt tryggheten i alla våra garage med bättre belysning.
- Satt upp trygghetsaffischer i våra tvättstugor, där vi bland annat informerar om hur man ska agera vid brand.
- Genomfört trygghetsvandringar i området.

I Flemingsberg och Visättra har vi:

- Renoverat sex tvättstugor i Flemingsberg och ytterligare fem i Visättra, med nya tvättmaskiner och rörelsestyrd LED-belysning.
- Bytt ljusarmaturer i flera trapphus och källargångar för ökad trygghet.
- Bytt ut tretton hissar i fastigheterna på Sägstuvägen och Terapivägen.
- Rustat upp murarna runt uteplatserna på Terapivägen 4-8 och planterat nya växter i rabatterna.
- Satt upp ny belysning på flera mörka platser efter trygghetsronderingar i Flemingsbergs centrum.
- På flera ställen längs Visättravägen öppnat upp ytor, gallrat och tagit bort höga buskar som skytt sikten och som upplevts som otrygga.

I Skogås och Trångsund har vi:

- Rustat upp gångtunnel vid Skogås centrum.
- Fokuserat mer på skötsel och underhåll för att skapa trivsamma utemiljöer i Skogås.
- Renoverat portar.
- Målat om i trapphus samt monterat ny LED-belysning på ett flertal platser.
- Renoverat flera hissar både i Skogås och i Trångsund.
- Bjudit in till flera familjevänliga event i centrum för att skapa gemenskap, trivsel och sammanhållning.

Tillsammans för en roligare vardag

I takt med en stigande ålder ökar även den sociala isoleringen bland människor i Sverige, visar statistik från SCB. I projektet Armkrok ska SPF Seniorerna och PRO tillsammans med Huce och pensionärer i Huddinge försöka vända på siffrorna.

Text: Emma Löf Hagström Foto: Felicia Andreasson



Umgänge är lösningen mot depression och ont i kroppen, tycker Armkroks deltagare. Det gör så mycket att till exempel få äta lunch med någon.

Vid SPF:s lokaler i Huddinge centrum hörs glada tillrop ända ut till parkeringen utanför, trots en allt kraftigare snällbläst. Väl inne i värmen trängs kanelbullar, höga skratt och några personer djupt försjunkna i samtal runt ett långbord. Här, på Café Armkrok, vibrerar luften av upprymdhet.

– Vi har precis haft en frågesport, det är därför vi smågnabbar lite. Det var mycket svårare än jag trodde att det skulle vara, jag visste inte att jag var i så dålig form, skrattar en av initiativtagarna till projektet Armkrok, Berit Westergren från SPF Seniorerna.

MINST VAR TIONDE person över 75 år träffar inte anhöriga, vänner eller bekanta mer än någon enstaka gång i månaden, enligt SCB. I samma analys beskrivs också ett tydligt samband mellan social isolering och att inte ha någon nära vän. Seniororganisationerna SPF Seniorerna, SKPF och PRO

har uppmärksammat problemen och startade i slutet av 2018 projektet ”Tillsammans mot ensamhet”, där medlemmar från hela landet utbildades. Tanken var att de sedan skulle kunna starta egna initiativ för att motverka social isolering på sina hemorter.

– Efter utbildningen drog vi igång en ledningsgrupp här i Huddinge, med tre personer från PRO och tre från SPF, där vi diskuterade hur vi skulle kunna utnyttja vår utbildning i praktiken. Det mynnade ut i projektet Armkrok, som kom igång på riktigt i slutet av förra året, säger Ann-Cathrin Lindell från PRO.

Förutom att arrangera Café Armkrok, där de som vill träffas för att fika tillsammans och göra olika aktiviteter, är tanken att projektet ska fungera som stöd för ensamma generellt i vardagen, och försöka nå ut till personer i behov av kontakt med andra.

– Man kan höra av sig till oss på Café Armkrok om man vill träffa någon att prata lite med, ha lite telefonkontakt, kanske gå på en promenad eller bara →

vara. Eller äta lunch tillsammans i någon skolmatsal – maten är viktigt. Man vill inte alltid äta själv, säger Ann-Cathrin Lindell.

Berit Westergren nickar instämmande.

– Man kan nästan kalla det för friskvård, tycker jag. Jag tror att umgänge kan motverka både depression och ont i kroppen – man glömmer nästan bort sina krämpor när man skrattar och har trevligt, säger hon.

ARRANGÖRERNA ARBETAR NU flitigt med att nå ut till så många pensionerade Huddingebor som möjligt – vem som helst som vill ha lite sällskap är välkommen att komma på en träff eller höra av sig. Gruppen har även inlett ett samarbete med Huge,

som hjälper till med att nå ut med informationen till hyresgäster.

– Huge har hjälpt oss otroligt mycket. Vi var till exempel ute på alla Huges områdeskontor och träffade personal. Sedan fick vi hjälp med att lägga broschyrer i brevlådorna i alla seniorlägenheter som Huge har, och man kan även hämta dem på alla deras kontor om man inte fått någon, säger Berit Westergren och fortsätter:

– Eftersom de som jobbar på Huge regelbundet träffar hyresgäster i sina hem är det enklare för dem att fånga upp personer som är i behov av gemenskap på ett annat sätt. Om man vill komma i kontakt med oss kan man göra det via dem. Det känns tryggt.



Fika, tävlingar och barndomsminnen fyllde kvällens Armkroksträff. De som kommer hit första gången vill oftast komma tillbaka.

”Jag tycker att det är bra att allt fler verkar våga ta sig ut, livet blir ju så mycket roligare när man får dela det tillsammans med andra.”



Det finns gott om roliga historier hos deltagarna och alla är välkomna, vare sig man vill prata eller bara lyssna och skratta.

TILLBAKA INNE VID fikabordet har ljudvolymen sjunkit något. Ingrid Rosenqvist sitter längs ena långsidan och samtalar med en väninna. Dagens träff har varit lyckad.

– Jag brukar aktivera mig på olika sätt: jag sjunger i kör, går på träffar och målar och så. Egentligen var det när min man dog som jag började ta mig ut. När jag blev ensam, helt enkelt. Det är elva år sedan nu, säger Ingrid Rosenqvist och fortsätter:

– Det var väldigt trevligt i dag. Vi fick berätta om barndomsminnen, det tyckte jag var fint. Jag är ju från Norrland och kunde känna igen mig i berättelserna om snö och kyla.

– Ja, du är inte som jag som har bott i Huddinge i 83 år! skrattar deltagaren Bernt Söderlund som sitter mittemot.

För honom är dagens Armkroksträff den första i ordningen.

– Men inte den sista! Det har varit jättetrevligt. Jag tycker ju om när det är lite aktiviteter, när man får tävla lite och så. Jag tycker att det är bra att allt fler verkar våga ta sig ut, livet blir ju så mycket roligare när man får dela det tillsammans med andra. ●

Välkommen till Projekt Armkrok

Vem som helst som bor i Huddinge kommun och är pensionär kan höra av sig till projekt Armkrok eller komma till Café Armkroks olika träffar. Du behöver inte vara medlem i någon seniorförening.

Alla evenemang hittar du på SPF Seniorerna Huddinges Facebook-sida.

Så tar du kontakt:

Om du bor i Huddinge centrum eller Flemingsberg, ring Berit Westergren: **070-955 78 30**

Om du bor i Skogås eller Trångsund, ring Ann-Cathrin Lindell: **070-453 62 95**

Om du bor i Segeltorp, Stuvsta, Snättringe eller Vårby, ring Kaj Carlberg: **070-616 51 09**

I snart tio år har Emma Yang drivit den populära sushi- och thaimatrestaurangen Mango i hjärtat av Huddinge Centrum. Genom de stora fönstren har hon utsikt över myllret på Forelltorget utanför, som påminner om varför hon valde att starta eget just här.

Text: Henrik Emilsson Foto: Samuel Unéus

”Jag slogs av hur vackert det är här”

EMMA YANG HADE aldrig varit i Huddinge Centrum när hon fick höra att en restaurang här var till salu. Hon hade redan tankar på att starta eget, så hon hoppade på pendeln mot Huddinge.

– Jag var väldigt nyfiken och ville utmana mig själv med en egen verksamhet. När jag kom hit och gick runt tyckte jag att det var jättefint, säger Emma Yang och förklarar att läget är perfekt.

Så öppnades portarna 2011 till restaurang Mango. Den ljusa hörnlokalen med stora fönster ut mot Forelltorget är ett stenkast från pendel- och busstationen i Huddinge Centrum. Här är det onekligen internationellt – Emma Yang själv är från Kina och på menyn finns både sushi och thailändska rätter.

– Jag har tidigare jobbat på ett sushiställe i stan och lärt mig att laga sushi, men också om hur det är att driva en restaurang. Thaimaten var väldigt svår i början, men jag har tur som har en så duktig kock. Hon har lärt mig mycket, säger Emma som i dag har sju fast anställda.

Kombinationen av japanskt och thailändskt fanns redan när Emma tog över verksamheten. Men sedan starten har mycket utvecklats. Från början var lokalen mindre än i dag, med 12–14 platser.

– Vi fick möjlighet att ta över affären som låg bredvid. Så i dag har vi 32–34 platser.

Efter ombyggnaden kunde vi även bredda menyn, så nu säljer vi mer mat än förut.

Vid det här laget har hon helkoll på vilka maträtter som går bäst. Storsäljarna är en rätt med cashewnötter och en pad thai med risnudlar. ”Svenskarna gillar ju pasta så den är populär.”

Pad thai är även Emmas egen favorit, med räkor.

– I Thailand äter man pad thai antingen med räkor eller vegetarisk, inte med kyckling eller nöt. Det är en europeisk uppfinning.

På sushisidan har Mango ett traditionellt utbud med en fast meny, men allt går att byta ut.

– Ja. Vi har märkt att efterfrågan på vegetariska rätter har ökat från cirka 20 procent tidigare till 50 procent de senaste två åren, och det tror jag kommer att fortsätta öka, säger Emma Yang.

Och apropå vegetariskt – varför är restaurangen döpt efter en frukt?

– Vi ville ha ett namn som var lätt att komma ihåg och lätt att uttala. Det fick bli Mango, skrattar Emma Yang. ●



Mango Sushi Thai

Vad: Restaurang.

Var: Forelltorget 4, Huddinge.

Namn: Emma Yang.
Yrke: Restaurangägare.
Det bästa med Huddinge:
”När jag kom hit första gången slogs jag av hur vackert det är och vilka bra kommunikationer det finns. Det tycker jag fortfarande.”

Så undviker du stopp i avloppet

Vet du om att det är du som hyresgäst som ansvarar för att hålla rent i avloppen i lägenheten? Här är några smarta tips från Huges fastighetsvärd.

Text: Chi An Gramfors Englund **Illustration:** Shutterstock

Många som bor i hyresrätt vet inte om att de själva ansvarar för rör och avlopp som går att nå från lägenheten. Clarence Svanfelt är fastighetsvärd på Huge och hans främsta tips för att hålla rent i avloppen är att använda riktigt varmt vatten och naturliga rengöringsmedel. Däremot avråder han helt från kemikalier, som propplösare.

– Gör man fel blir det som cement i stället, förklarar han.

Har man långt hår kan det snabbt bli stopp i avloppet.

– I duschen kan man skaffa ett silikonfilter som fångar upp hår så det går att samla ihop och kasta i soporna.

Och när vet man att det är dags att rengöra? När man märker att vattnet börjar rinna ner sakta, enligt Clarence. Samtidigt kan det vara bra att hålla efter regelbundet. Ju oftare du rengör golvbrunn och avloppsrör, desto mindre smuts och kladdiga tvålrester behöver du hantera, och det går snabbare att få rent varje gång. ●



På huge.se ...

... finns det flera filmer som hjälper dig hålla rent steg för steg!

Detta är förbjudet

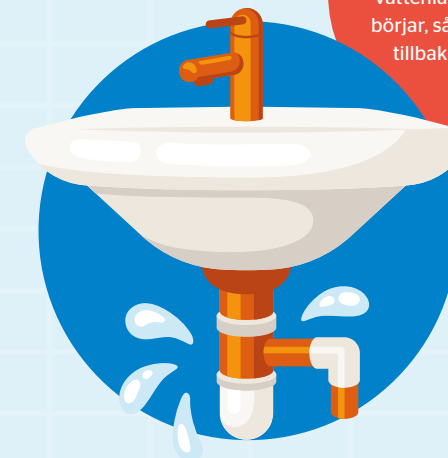
Spola inte ner saker som blöjor, bindor, tamponger, pappershanddukar, tops, bomullstussar, kondomer eller kattsand i toaletten eller handfatet. Skölj heller inte ner kaffesump eller te i diskhon.

Undvik att skölja ner hår och tvålrester i handfatet och golvbrunnen. Släng dessa i soporna istället så undviker du stopp.

Handfatet i badrummet

- Vid stopp kan du ta hjälp av en avloppsrensare med sugkopp.
- Om problemet kvarstår ska du rengöra vattenlåset. Det sitter som en krök i röret under handfatet.
- Ställ en hink rakt under vattenlåset, annars kan det rinna ut smutsigt vatten på golvet.
- Skruva isär vattenlåset och ta bort tvålrester och smuts.
- Spola slutligen rent alla delar med riktigt varmt vatten och sätt tillbaka vattenlåset.

OBS: Om du inte vet hur man hanterat vattenlåset, eller om problem kvarstår efter rengöring, ska du göra en felanmälan.



Tips!

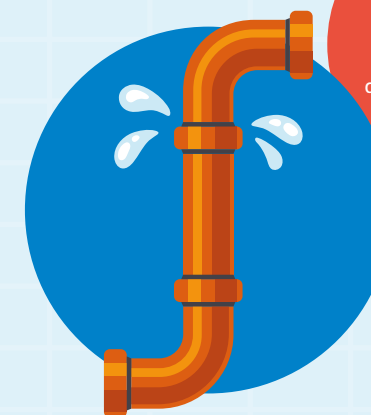
Ta ett foto på vattenlåsen innan du börjar, så du kan sätta tillbaka dem rätt.

Golvbrunnen

- Lyft upp silen, det vill säga metallplattan med hål i, så att du kommer åt vattenlåset som sitter därunder. Vattenlåset är det som liknar en liten hink och är fylld med vatten.
- Ta upp "hinken" och töm ur vattnet. Avlägsna sedan tvålrester och hår i golvbrunnen, samt både inuti och utanpå vattenlåset.
- Sätt tillbaka "hinken" och se till att det sluter helt tätt, annars kan lukt tränga upp från avloppet.
- Fyll på vattenlåset med nytt, rent vatten och lägg tillbaka silen på sin plats.

Tips!

Torka av fett i stekpannan i stället för att skölja ner det i diskhon för att undvika stopp i avloppet.

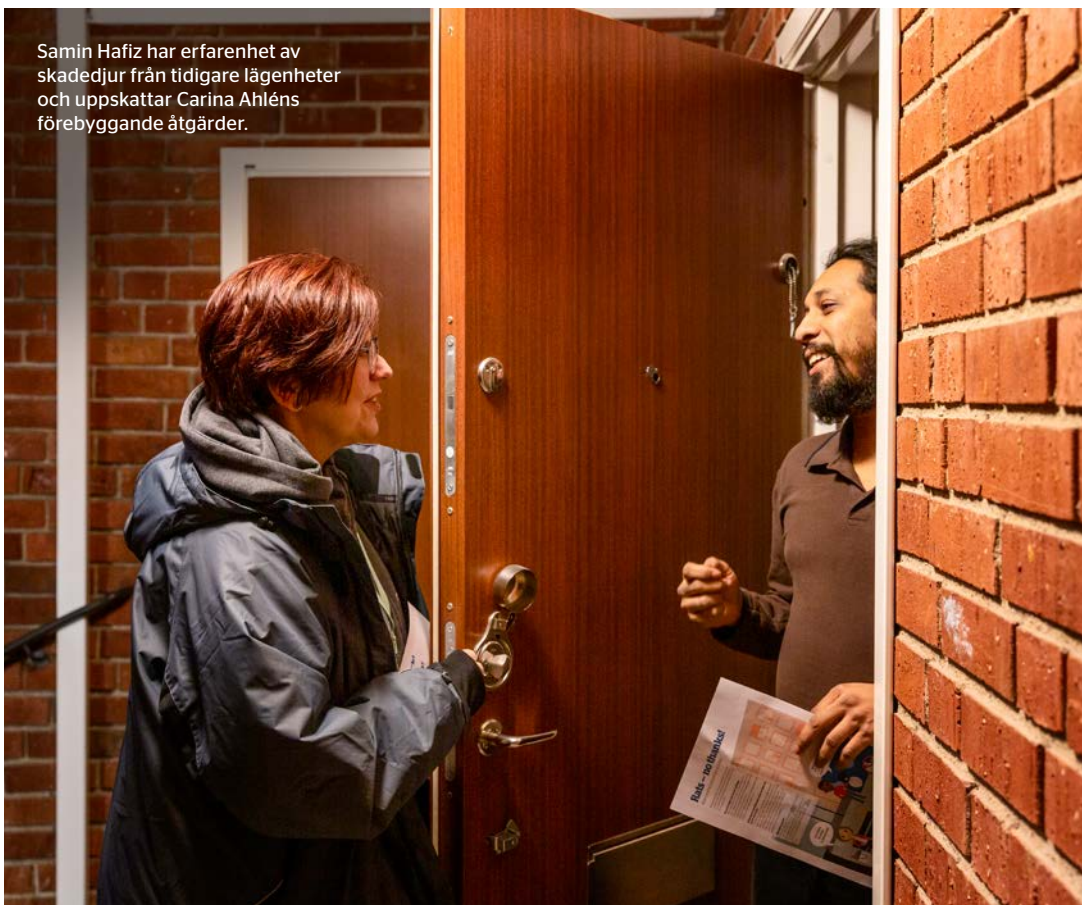


Diskhon

- Använd avloppsrensare med sugkopp för att åtgärda stopp.

OBS: Du ska inte rengöra vattenlåset under diskbänken själv på grund av risk för vattenskada i köket. Gör i stället en felanmälan till Huge.

Samin Hafiz har erfarenhet av skadedjur från tidigare lägenheter och uppskattar Carina Ahléns förebyggande åtgärder.



”Man får ta på sig ’råttögonen’”

Carina Ahlén gör ett omfattande arbete i sin roll som Huges skadedjursamordnare. Hon går personligen runt och delar ut information till boende angående olika skadedjur. Den här gången är det råttor som är i fokus.

Text: Chi An Gramfors Englund **Foto:** Karin Wesslén

en fastighet öppnas dörren och hyresgästen Samin Mahfuz tar tacksamt emot informationen om vad man ska tänka på för att undvika råttor i området. Carina Ahlén berättar att det är hon som sätter upp skyltar i rabatterna.

– Jag har sett skylten ni har satt upp, det är jättebra att ni meddelar om detta, man vill ju undvika skadedjur, säger Samin Mahfuz.

I EN STORSTAD som Stockholm finns det många råttor och Huddinge är tyvärr inget undantag. De lever under husgrunden och i avloppssystem. Den goda tillgången på skräp och sopor gör att råttorna trivs och förökar sig. Men råttorna lockas av annat också.

– Främsta problemet är att folk matar fåglarna från balkongerna. Jag försöker komma ut en gång i

veckan för att sätta upp lappar i trappuppgångarna, men också för att knacka dörr och informera personligen, säger Carina Ahlén.

SAMIN MAHFUZ BERÄTTAR att han för några år sedan bodde i ett hus i Huddinge centrum som hade vägglöss. Hela fastigheten fick saneras.

– Åh, din stackare, det måste ha varit otroligt jobbigt. Det är väldiga problem när de väl får fäste och de är svåra att bli av med, säger Carina Ahlén.

Samin Mahfuz kan inte annat än att hålla med henne. Han är väldigt glad att slippa sådana problem i sin nuvarande lägenhet.

– Det är otroligt skönt, för saneringen var en långdragen historia, säger han. Jag trivs jättebra här

”Jag försöker komma ut en gång i veckan för att sätta upp lappar i trappuppgångarna, men också för att knacka dörr och informera personligen”

Carina Ahlén

Bor: Segeltorp

Familj: Make sedan 30 år och två utflugna barn, nio hönor och en tupp. ”Jag är lite av en hönsmamma också.”

Gör på Hüge: Bosocialutredare/Skadedjurs-samordnare



i Flemingsberg, jag är allmänt nöjd med att bo i ett av Huges hus. Allting man säger till om här blir gjort. Och att ni går runt och sprider information om vad vi hyresgäster ska göra för att hålla råttorna borta är bra.

PÅ INFORMATIONSBLADET SOM Carina Ahlén delar ut framgår att sophanteringen är ett annat problem när det gäller råttor. Folk som slarvar med att slänga soporna i behållarna och i stället ställer dem på marken där råttorna kommer åt är dessvärre vanligt. Detta gäller både sopinkast och vid miljöstationer.

– En del placerar även hushållssopor med matrester i papperskorgarna på gårdarna. När de blir överfulla stängs inte locket och råttorna kommer fram och kalasar, förklarar Carina Ahlén.

Huge lägger stora pengar på att förebygga skadedjur. Bland annat kontrollerar man avloppssystemen med kameror för att hitta möjliga läckor där råttorna kan ta sig ut.

SOM FASTIGHETSÄGARE HAR Huge ett stort ansvar att förebygga skadedjur, men det behövs hjälp av de boende. På Huges Facebooksida, Instagram och hemsida har man också gått ut med information till hyresgästerna om att inte mata fåglarna.

Innan Carina Ahlén går in i nästa entré passar hon på att sätta upp en skylt i rabatten även utanför denna port. Vid husgrunden ser hon ett hål som är utmärkande för råttornas ingångar.

– Man får ta på sig ”rättögonen” för att se hålen och förstå vad det är. De boar in sig i husgrunden. Därunder har de skydd och sen har de tillgång till vatten och mat.

NÅGOT SOM RÅTTORNA gillar är skräp och matrester, men också talgbollar och bollar med fågelfrön. Det är ett stort problem då folk hänger ut mängder med bollar till fåglarna under vintern. Carina förklarar att man inte behöver lägga ut fågelmat under milda vintrar, så som den senaste vintern har varit.

– Fåglarna hittar mat ändå medan fröpåsarna gör råttorna glada, säger hon. ●



Carina Ahlén uppmanar alla boende att inte lägga ut fröpåsar och annan fågelmat. Under milda vintrar hittar fåglarna mat i naturen, medan råttorna letar sig till fågelmaten som läggs ut.



Ute på gården springer Carina på fastighetsvärd Hasse Lange. Han berättar att han ser råttor ibland och visar upp ett hål i gräsmattan i en slänt. En hündägare har berättat för Hasse att hunden gick fram och nosade i hålet och plötsligt stod den nos mot nos med en råtta.

SÅ HÅLLER DU RÅTTORNA BORTA:

- Ta hand om dina sopor. Släng dem i rätt kärl.
- Råttor äter det mesta! Därför bör du tänka extra mycket på att slänga ditt skräp och inte låta matrester ligga framme.
- Mata inte fåglar från fönster eller balkong.
- Släng inte matrester i rabatter eller buskar.
- Är papperskorgen i parken eller på gården full? Ta med dig skräpet och släng i en tom papperskorg eller i soporna hemma.



Vilket promenadstråk i Trångsund gillar du och ditt husdjur bäst?

Text: Emma Lóf Hagström Foto: Felicia Andreasson



Kersti Wollermo och Caesar, staffordshire bullterrier

- Vi brukar gå runt Mossen, det är en skön promenad. Jag äger kaféet Kaffehörnan här i Trångsunds centrum, så annars hänger han mest här med mig. En kund brukar gå ut med honom på dagarna medan jag jobbar. Jag tror nog att Caesar är Trångsunds mest klappade hund, han är lite av en kändis här.



Dag Nielson med Pontus, jaktlabrador

- Vi följer ån upp till Magelungen. Sedan går vi bort till Farstabadet och sedan hem igen. Det är en väldigt bra runda eftersom det inte är någon biltrafik och jag kan släppa honom lös ibland. Alla i området känner Pontus och han är väldigt snäll, så det brukar inte vara några problem att han får springa lös när det är lugnt runt omkring.



Claes Alvéen med Milou, dvärgschnauzer

- Vid Drevviken är det toppen. Det är ingen biltrafik och det finns många andra hundar som man kan hälsa på, det är roligt. Annars brukar vi gå i Trångsundsskogen, den går ner mot vattnet och Drevviken. Där kan man släppa hunden! Det enda som är synd i Trångsund är att vi saknar soptunnor för hundbajspåsar. Det vore mycket smidigare om man kunde få till några fler sådana.

Jean Paredes med Bonita, amstaff/bully

- Vi brukar gå en slinga i skogsområdet precis bakom tåget här i Trångsunds centrum. Det är skog, stigar och mycket natur. Det inger känslan av att vara djupt inne i skogen, förutom att man hör motorvägen. Det finns otroligt många hundägare i Trångsund, man stöter alltid på någon när man är ute. Det vore roligt om det kunde uppföras en hundrastgård någonstans, det skulle Bonita älska.

Visste du att ...

... det finns gratis hundbajspåsar runt om i Huddinge? Huga är ett av många företag som är med och sponsrar dem. Håll utkik efter påsarna som ska finnas på en skylt i anslutning till soptunnor för hundbajspåsar!

Masmos friska fläkt

Berättat för: Fanny Lyrheden Foto: Karin Wesslén

DET VAR KÄRLEK vid första ögonkastet när Habib Iddrisu flyttade till Masmo för tio år sedan.

- Det är ett litet område där man känner nästan alla och man känner sig välkommen. Här finns också naturen så jag passade in direkt eftersom jag är en utomhusperson, säger Habib Iddrisu.

Och kärleken har visat sig vara besvarad. Habib har blåst liv i Masmos aktivitetsliv med bland annat bootcamper*. Områdets natursköna omgivningar är också givna platser för projektet "Friskare Huddinge", där Habib Iddrisu får seniorer och barn att röra på sig. På sin fritid skapar han modern afrikansk konst, som han valt att ställa ut i föreningen Expos lokaler. Däremellan håller han workshoppar och nattvandrar.

- En kompis sa till mig: "Habib, du är som en Alvedon. Du gör så mycket saker och du läker de delar i kommunen som behöver det." Det är viktigt för mig att bidra och det är därför jag är engagerad, säger Habib Iddrisu.

*En träningsform som görs i grupp och ofta utomhus och går ut på att använda den egna kroppen och det som finns i naturen för att träna styrka och uthållighet. Bootcamp härstammar från den amerikanska armén.

Vill du också vara med i Värden?

I varje nummer får en av Huges hyresgäster berätta om vad som får en att trivas extra bra med boendet. Om du vill vara med och berätta om varför just du trivs hemma hos dig, skicka gärna ett mejl till: varden@huga.se

Namn: Habib Iddrisu.

Ålder: 39 år.

Bor: Masmo, Vårby i Huddinge kommun.

Kuriosa: Habib är en riktig mångsysslare som utöver sitt bootcamp och sin konst ägnar sig åt sång, teater, dans, afrikanska trummor och basket.



Hon hjälper kvinnor krossa fördomarna

På bara något år har verksamheten Kvinnornas bildningshus blivit en sann succé. Det som lockar är möjligheten att lära sig svenska, föreläsningar och kurser i matlagning. Men kanske mest den starka gemenskapen.

Text: Sofia Edgren Foto: Samuel Unéus

Ines Merai, en av initiativtagarna bakom Kvinnornas bildningshus, såg att många kvinnor med invandrarbakgrund var i stort behov av att komma in i det svenska samhället. Då föddes idén att skapa en plats med möjlighet att integreras genom roliga aktiviteter.

– Vi behöver trygga rum där kvinnor kan samlas, kanske inte i första hand för att delta i olika aktiviteter utan främst för att komma ut från sina hem. Många fastnar i hushållssysslor som aldrig tar slut och det är inte hållbart vare sig för integrationsmöjligheten eller hälsan, säger Ines Merai.

SOM EN DEL av de muslimska studieförbundet Ibn Rushd kunde verksamheten startas i slutet av 2018, men det var först i augusti 2019 som invigningen av deras nya lokal ägde rum. Sedan dess har dörrarna öppnats flitigt och gör det även i dag.

– Vi har cirka 180 medlemmar, men även andra kommer förbi. Många bor i Flemingsberg, där vår lokal ligger, men en del åker från exempelvis Norsborg, Vårby gård, Handen och Jordbro för att delta. Det känns som ett tydligt kvitto på att det vi gör är värt en omväg.

Också listan av samarbetspartners har blivit lång. Där syns bland annat Bris, Polisen, Huga, Familjecentralen och Svenska kyrkan. En del av verksam-

heten består av föreläsningar där deltagarna lär sig allt möjligt som behövs för att integreras i samhället.

– Att inte ha språket är ofta ett stort hinder för integration och det är långt ifrån alla som vet att rätten till tolk finns i många sammanhang. Det är bland annat sådant vi informerar om, säger Ines Merai.

För en tid sedan höll Kvinnornas bildningshus även ett seminarium om sophantering då det i området ofta blir stopp i sopsugarna.

– Det är ett bra exempel på att kulturkrockar och språkförbistringar är ett par av de största integrationsutmaningarna. Många länder har inte en tradition av källsortering som vi har i Sverige.

SYGRUPP, MATLAGNINGSKVÄLLAR, hälsoseminarier och modersmålsundervisning är andra exempel på aktiviteter som Kvinnornas bildningshus erbjuder. Men framför allt handlar det om att finnas där för varandra.

– Om du behöver en kram kan du få det här. Om du behöver torka dina tårar kan någon här göra det åt dig. Det främsta målet med verksamheten är att uppmuntra alla kvinnor att komma in i samhället. Men vi vill också bidra till att minska fördomarna om oss – vi är starka kvinnor, vi lever inte under förtryck. Hos oss är alla lika mycket värda och vi pratar aldrig religion eller politik. ●



OM KVINNORNAS BILDNINGSHUS

Vad: Kvinnornas bildningshus är en verksamhet inom det muslimska studieförbundet Ibn Rushd, vars fokus är att jobba med folkbildning inom bland annat demokrati och kultur.

Var: Diagnosvägen 11 E, Flemingsberg.

Syfte: Att stödja kvinnor i alla åldrar att delta i olika studiecirk- lar. Verksamheten består av allt från sygrupp till föreläsningar, språkundervisning och matlag- ningskvällar.

Mål: Minska segregationen.

Kalendarium

Här hittar du ett urval av fritidsaktiviteter och upplevelser runt om i Huddinge, som äger rum under våren.

Flemingsberg

• Bingo

Välkommen till Flemingsbergs seniorträff där du kan spela bingo och umgås med andra seniorer.

Var: Diagnosvägen 4

När: Tisdagar och fredagar

Mer info: Fri entré

Centrala Huddinge

• Konstutställning

Fundera kring kropp, makt och mänskliga begär i Kristina Matousch konst. Konstnärens utställning "Hole Whole" är först ut på Fullersta gård för i år.

Var: Fullersta gård

När: Visas till den 3 maj.

Mer info: Fri entré

• Taekwondo

Prova på taekwondo tillsammans med klubb Viking. Från sju år och uppåt.

Var: Huddingehallen

När: Söndagar kl 10-11

Mer info: Fri entré

Skogås

• Poesikvällar med öppen scen

Lyssna på kulturföreningen Lyktans poeter. Vill du delta själv? Mejla skogas.bibliotek@huddinge.se.

Var: Skogås bibliotek

När: 7 april och 12 maj kl 20

Mer info: Fri entré

• Språkcafé

Njut av en kopp kaffe, umgås och öva med andra på att prata svenska.

Var: Skogås bibliotek

När: 25 mars kl 17.30-18.30

Mer info: Fri entré

Vårby

• Finskt filmcafé

Kom och fika och titta på finsk film.

Var: Vårby bibliotek med

Barnkonsten

När: 13 mars klockan 9.30-11.30

Mer info: Fri entré



Träffa författaren Arkan Asaad i Vårby.

Foto: Pressbild

• Författarträff

Hör författaren Arkan Asaad, aktuell med boken "Bortom solens strålar", berätta om sitt författarskap.

Var: Vårby bibliotek med

Barnkonsten, Vårby allé

När: 16 mars klockan 18-19

Mer info: Fri entré

• Masmos seniorträff

Fika, umgås och delta på olika aktiviteter med fokus på hälsa och välmående.

Var: Exposeföreningen, Solhagavägen 20, innergården

När: 17 mars klockan 9-13

Mer info: Fri entré

Sudoku

	2	8			9			
					4		3	5
		4		1		2		
8		1		6	5			2
5	7	6	4		1		8	
				3			1	
	4						6	1
				3	7		2	
6						7		

© Bulls

När du löst hela sudokut har du fått fram tre siffror i det gula fältet. Skriv siffrorna, ditt namn och din adress på ett vykort och skicka till:

Huge Bostäder AB, Värden,
Box 1144, 141 24 Huddinge

eller skicka ditt svar via
e-post till: varden@huge.se

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

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

Sudokuvinnare i Värden nr 4 2019: Zakaria Kasaho i Flemingsberg, Elkin Gonzales i Skogås, Helén Ramfelt i Huddinge. Grattis! Ni får ett paket från Huge hemskickat. Rätt svar var 348.

Kundservice svarar i Värden

I varje nummer av Värden får du svar på några av de vanligaste frågorna som kommer in till Huges kundservice.

Vår barnvagn tar så stor plats i hallen, går det bra att ställa den i trapphuset där den inte stör andra?

Trapphusen måste vara helt fria från cyklar och barnvagnar för allas säkerhet. Dels för att ni som bor där och räddningspersonal ska kunna ta er fram vid en eventuell olycka, och dels behöver man kunna ta sig förbi snabbt vid akuta sjuktransporter. Men vi har förvaringsrum i de flesta av våra fastigheter och där finns det gott om utrymme för både barnvagnar och cyklar.



Huge Bostäder AB
Box 1144, 141 24 Huddinge

Besöksadress:

Huddinge centrum, Sjödalstorget 7
Flemingsberg, Regulatorvägen 21
Vårby, Bäckgårdsvägen 34
Skogås, G:a Nynäsvägen 560
Tel växel: 08-502 360 00
Webbplats: huge.se
E-post: info@huge.se

Kontakta oss

KUNDSERVICE: 08-502 360 10
FELANMÄLAN: 08-502 360 10
eller under Mina sidor på huge.se.

Värden

Ansvarig utgivare:

Cristina Gonzalez Pons

Redaktör: Emira Ramic

emira.ramic@spoon.se,

Tel. växel: 08-442 96 20

Art Director: Anna Beije

Produktion: Spoon

Tryck: Hylte Tryck

Tipsa oss

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



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

Huge Bostäder AB är ett allmännyttigt fastighetsbolag som ägs av Huddinge kommun. Fastighetsbeståndet består av hyresbostäder runt om i Huddinge samt kommersiella lokaler och stadsdelscentrum såsom Huddinge centrum och Flemingsbergs centrum. Vår vision är att skapa livskraft i Huddinge.

POSTTIDNING B

Avsändare:
Huge Bostäder AB
Box 1144, 141 24 Huddinge



Huset i Huddinge, kl. 17.30

Fernanda står van vid mikrofonen medan pianisten Evelina, trummisen Morris och gitarristen Isak håller tempot i låten. Bandet heter Lake och låten som de övar på ikväll har de skrivit själva med lite hjälp från personalen i Huset. I Huset finns bland annat danssal, musikstudios och konstateljé. Det hålls även konserter ibland. Nu när låten ska sättas håller sig Lake till en av replokalerna.

- Det är jättekul att få vara här. Häftigt att få tillgång till instrument och kunna skapa en helt egen låt, säger Isak, och de andra håller med.