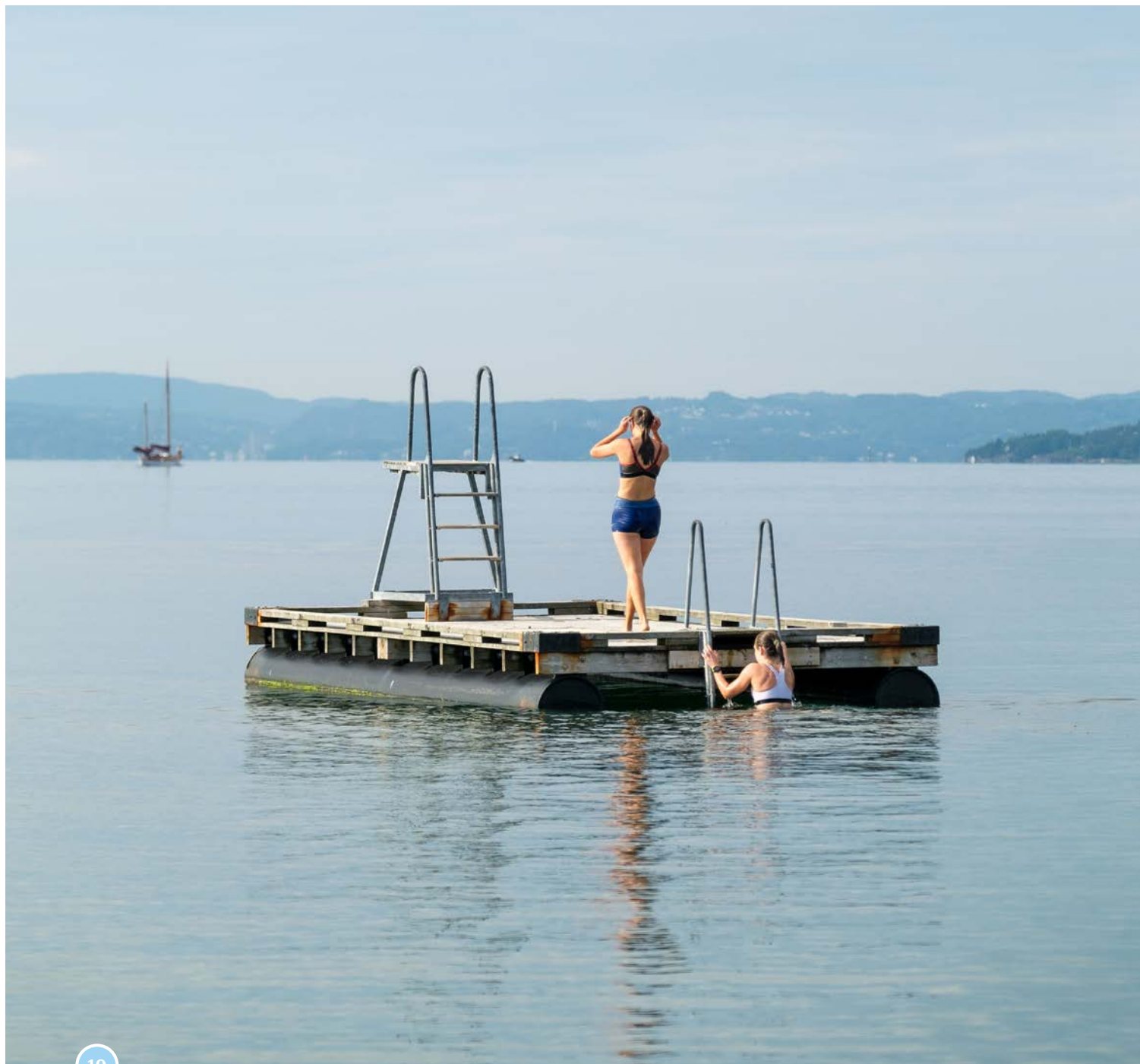




10

Kortreiste naturopplevener

3

Få det fint i hagen

6

Skaper sin egen drømmejobb

14

Gratis-shopping

Yess, det er sommer, og ingenting er stress!

Jeg har en sommerlåt i hodet fra rundt juni når jeg trasker langs Oslos gater, ser utover øyene i fjorden eller sykler. «Yess» med trip-hop-bandet Folk og Røvere setter stemningen.

Jeg elsker å ligge i parken og myse opp mot alle de rare skyene der oppe.

Da er det sommer, og ingenting er pes, det ække no stress, jeg bare sitter her og tenker.

Folk og Røvere synger om Oslosommeren. Det er den fineste sommeren jeg vet om! Andre kan snakke om hytta på sørlandet eller hotellet i utlandet, og feriebudsjettet som er sprekkeferdig. Mitt feriebudsjett trenger ikke være stort. Har jeg Ruter-billett ligger masse sommeropplevelser foran meg, og de trenger ikke en gang koste penger.

I dette nummeret av BoBra forteller vi om litt av tilbudene som finnes i byen vår i sommer, enten du er barn eller voksen.

For meg handler ikke gode sommeropplevelser om å bruke masse penger. De gode opplevelsene kan være å nyte stillheten på et svaberg på en av øyene, og se byen der inne dirre i den varme sola. Ta med barna på en gratis forstilling eller bli med på et gøyalt kurs i bakgården. Ta banen til marka og traske på en sti eller grusvei.

For meg handler sommeren om å nyte livet. Sette de vanskelige tingene på pause.

Nyt sommeren! Den er rett utenfor dørene våre. Yess, det er sommer...

Harald Wisløff
Kommunikasjonssjef



3

Byhagen

Drømmer du om en grønnere bakgård? Les om hvordan en bygård på Grünerløkka fikk det til!

Vimo Media

Gjengen fra Veitvet og Stovner som gjorde om hobbyen til drømmejobben.

6



10

Kortreiste naturopplevelser

Trenger du tips til ting å finne på i sommer? Oslo er full av naturopplevelser!

Nettverkssamling for gårdsstyrer

Hva er egentlig forskjellen på et gårdsstyre og en gårdskomite?

12



Nyttige telefonnumre

Boligbyggs kundesenter	23 46 05 00
Vakttelefon	23 46 05 55
Leieboerforeningen	24 14 91 00
Fri rettshjelp	23 48 79 00
JussBuss	22 84 29 00
Oslo kommune	21 80 21 80
Ambulanse	113
Politi	112
Brann	110

BoBra! Beboermagasinet 01 • 2023

Ansvarlig redaktør: Kommunikasjonssjef Harald Wisløff

Tekst og foto: Kikkut kommunikasjon og Boligbygg

Design og produksjon: Kikkut og Aksell

Trykk: Aksell – aksell.no

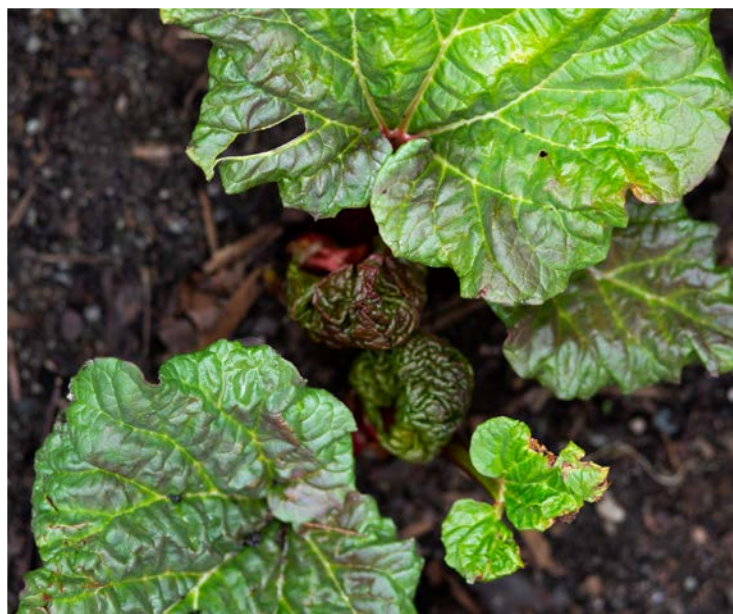
Opplag: 10000





Byhagen

I en smal liten bakgård på Grünerløkka kan beboerne hente salat til middagen og bjørnebær til dessert. For tredje år på rad har planting nemlig vært en del av den årlige vår-dugnaden i gården.



Under vårdugnaden planter de salater, betar, urter og tomat, mens andre klipper bærbusker, fjerner løvet fra i fjor og sår blomstereng. Martin Vikhagen Åfløy er med i beboernes hagegruppe. Han forteller at det har ikke alltid vært slik. – Det startet i 2021 da en av studentene som bodde her kom på den smarte ideen om å søke om støtte til urbant landbruk fra Oslo Kommune. Det må ha vært en god søknad, for vi fikk 30 000 i støtte. Pengene rakk til å kjøpe grus og jord, karker til parseller, busker, noen drivhus og en redskapsbod.

Litt slit, mest moro

Hagegruppen bygde 12 parseller og plantet en rekke bærbusker med midlene de hadde til rådighet.

Martin kan avsløre at det er ikke bare enkelt å starte et dyrkingsprosjekt midt i byen. De fikk levert flere tonn med grus og jord direkte på fortauet, fordi det var umulig for lastebilen å komme inn i bakgården. – For å unngå bøter for forsøpling måtte vi løpe i skytteltrafikk med trillebår fra fortauet, inn hoveddøren, gjennom bygget og inn i bakgården. Vi hadde åtte tonn med jord å flytte og liten tid å gjøre det på.

Enorm forvandling

Før hagegruppen ble startet skjedde det lite på bakkeplan i bakgården. Det som tidligere var en stor, uutnyttet sandkasse rommer nå tolv parseller. I gården på nærmere 60 leiligheter er det en gruppe på 20 til 30 beboere som

er med i hagegruppen. Deres innsats er til glede for alle.

– Det vanlige i en bygård er gjerne at alle sitter på hver sin balkong. Da kan det være litt flaut å være i gården, for alle ser på deg. Men her er vi mange om et felles prosjekt. Nå er det sånn at hvis man kjeder seg litt en ettermiddag, så går man ut og fikser litt. Det blir godt mottatt. Barna i nabolaget kommer bort for å «hjelp» når man jobber i hagen og vi har hunder og katter. Det er litt landsens, men midt i byen, forteller Martin

Litt penger og masse arbeidslyst

En god ide og en gruppe entusiaster som ønsket seg en grønn bakgård og var villige til å gjøre en innsats, var



Smoothie med rips, bjørnebær og blåbær

Ingredienser:

2 dl bjørnebær
1 dl rips
2 dl blåbær
2 stk lime
1 ss sukker
5 dl biola yoghurt naturell

Legg de friske bærene i fryseren en time før tilberedning.

Hold av noen fine bjørnebær og rips til pynt.

Kjør alle bærene i blenderen, tilsett sukkeret og en halv presset lime. Tilsett halvparten av yoghurten. Helles lagvis i glass – ren yoghurt og bærmos.

Pynt med friske bær.

Oppskrift fra NRK.no

det som skulle til for å skape ekstra liv i gården. Ifølge Martin tok det bare noen uker fra søknaden deres var innvilget til de første plantene sto i jorden. Da hagen sto klar var det offisiell åpning med snorklipping og pizza. Det er likevel viktig å huske at dugnaden ikke er over fordi om plantene står i jorden.

– Gjennom sommeren må vi ha en vanningsliste, fordi folk reiser på ferie, forteller Martin. – Vi melder fra i Facebook-gruppen om når vi kan ta ansvar. Det å gå her nede og plystre for seg selv mens man vanner planter er helt nydelig. Flere som bor her kommer fra grønnere områder og savner en hage. Det føles det som at vi har skapt her.

Har du lyst til å lage en hage i din gård?

Oslo Kommune gir tilskudd til prosjekter som for eksempel bedring av bomiljø og urbant landbruk. Flere bydeler har satt av det de kaller grønne midler. De skal brukes til nettopp slikt som dyrking i bakgårder og å lage grønne møteplasser for små og store.

Finn ut hva din gård kan få støtte til på oslo.kommune.no/tilskudd-legater-og-stipend

Urbant landbruk i Oslo

Urbant landbruk kan være alt fra dyrking i blomsterkasser til kommunale besøksgårder. Interessen for å gjøre Oslo grønnere og varmere har ført til at stadig flere som bor i byen både får muligheten til å jobbe med jorden og dyrke sin egen mat.



Skaper sin egen drømmejobb

Rett fra videregående til drømmejobben? Det går an! I 2015 begynte Umar, David, Yasmin og Kunal å lage innhold til sosiale medier for klubben de gikk på. I 2018 startet de sin egen bedrift – Vimo Media. Nå har de blant annet laget film og innhold for alt fra IKEA til Puma og Coca Cola. I tillegg gir de ut kortfilmer, lager events og utstillinger.



Vimo Media



Umar Khalid er prosjektleder i Vimo Media. 24 år gammel gjør han det han alltid har hatt lyst til: – Jeg var sju år da de spurte på skolen om hva vi skulle bli når vi ble store. Mitt svar var at jeg ville eie mitt eget selskap.

Vimo Media

Vimo Media er et kreativt byrå som fokuserer på å styrke mangfoldet både foran og bak kamera. De jobber med design og film og hjelper bedrifter til å finne ut hvordan de bør framstå og hvordan de skal få til det.

De fire som startet Vimo Media har ifølge Umar vidt forskjellige mål for det de jobber med: – David er regissøren, hans mål er jo Oscar. Det er det han lever for. Yasmin vil lage store kampanjer for kjente merker og blir en internasjonalt anerkjent Creative Director. Kunal vil jobbe med å markedsføre de største merkene. Min oppgave er å legge til rette for at de kan lykkes.

Pengene de tjener på oppdrag fra kunder blir investert i egne prosjekter. De har vunnet priser for kortfilmene sine og utstillingene og eventene har fått masse oppmerksomhet også fra utlandet.

Gjengen fra klubben

Gjengen som vokste opp på Veitvet og Stovner begynte å eksperimentere med film på telefonene sine. De kopierte ting de hadde likt på nett, spilte ut karakterer og kom etter hvert fram til at de passet bedre bak kamera enn foran.

Klubben de gikk på hjalp til med å skaffe et kamera de kunne bruke og ryktet spredte seg fort. Mange ville være med å bidra med sitt. De drar fortsatt god nytte av nettverket fra den tiden når de er ute og filmer i dag. Men det er de fire som har ansvar for prosjektet og som kommer til å jobbe sammen framover.

– Målet er at vi fortsatt skal jobbe sammen og være venner om 30 år, sier Umar. – Om vi tjener millioner eller bare nok til å leve av det vi liker å gjøre, spiller ikke så stor rolle. Det viktige er at det fortsatt er oss fire som startet sammen på ungdomsklubben.

Går du med en drøm?

Umar har noen tips til den som vil skape sin egen drømmejobb. – Husk at det koster ingenting å prøve. Ikke tenk på at du trenger masse penger, for da kommer du aldri i gang. Vær oppfinnsom og få hjelp av andre som er like engasjert i prosjektet som du er selv.

Engasjement er viktig, forteller han. – Du må synes at det du gjør er så gøy og viktig at det nesten er det eneste tenker på. Og så må du glemme å være perfekt. Perfeksjonister utsetter å ta det første skrittet – vil du lykkes med å starte noe nytt så må du bare hoppe i det.



Direktør i Boligbygg, Marit Leganger Jakobsen, og byråds Usman Mushtaq klipper snoren i Haakon Tveters vei.



Her settes første modul på plass i Haakon Tveters vei i Mai.

Gjenbruk med mening

I fjor vår kjøpte Boligbygg 110 boenheter i modulbygg av Studentsamskipnaden i Oslo. Disse byggene har tidligere blitt brukt som midlertidige studentboliger, og nå skal de gjenbrukes av Boligbygg for å kunne tilby midlertidige hjem til flyktninger. I Haakon Tveters vei på Oppsal er det 34 boenheter klare for å bli midlertidige hjem for flyktninger som har kommet til byen.

Akutt behov for boliger

Etter at krigen brøt ut i Ukraina, vedtok Oslo kommune i å bosette 2000 flyktninger i 2022. Arbeidet med å bosette flyktninger fra Ukraina fortsetter også inn i 2023. For å raskt kunne tilby et sted å bo til flyktningene som kommer til Oslo, ble modulbygget på Oppsal en god løsning. Leilighetene er på mellom 14 og 20 kvadratmeter, alle med separat bad, og er fullverdige hybelleiligheter med god standard. Disse leilighetene har nå blitt til midlertidige hjem for flyktninger som skal skape seg en ny hverdag i byen vår.

Åpningsfest i Haakon Tveters vei

Tomten på Oppsal har en fin plassering med to minutters gange til T-bane og bussholdeplass, og med kjøpesenter rett på andre siden av veien. I bygget på Oppsal er det 34 boenheter, som flyktningene fikk flytte inn i mai. Dagen før de første flyktningene flyttet inn markerte Boligbygg åpningen av bygget. Da fikk de oppmøtte høre taler fra både byråd Usman Mushtaq, direktør i Boligbygg, Marit Jakobsen Leganger, og bydelsutvalgets leder, Bjørn Strøm.

– Vi er stolte over å ha satt opp de første 33 leilighetene på rekordtid, sa Marit Jacobsen Leganger under åpningen.



Prosjektleder fra Boligbygg, Artem Surgai.

Nå håper vi i Boligbygg at flyktningene finner seg godt til rette i sitt nye hjem i bydel Østensjø.

Prosjektleder fra Ukraina

Artem Surgai har vært prosjektleder for etableringen av modulbyggene på Oppsal. Han er selv fra Ukraina, og er glad for at leilighetene nå skal bli til trygge og hjem for flyktninger.

I Boligbygg har vi også en eiendomsforvalter fra Ukraina, som har tatt imot mange av våre nye beboere fra på deres eget språk. I tiden fremover skal flere slike boenheter av forskjellig størrelse etableres andre steder i byen, og vi Boligbygg er heldige som har dyktige folk som bidrar til å tilby trygge, gode hjem, og ikke minst en varm velkomst til de som kommer til byen vår.

Kortreiste naturopplevelser

Visste du at i Oslo kommune er det registrert nærmere 15 000 forskjellige planter og dyr? Eller har du tenkt på at én Ruter-billett kan frakte deg fra høyden i Grefsenkollen og helt ut til en øy i fjorden? Oslo er full av naturopplevelser.





DNT (Den Norske Turistforening) har gjennom DNT ung masse tilbud til barn og unge som kan tenke seg å oppleve alt Oslo har å by på. I tillegg til arrangementer og tilbud for utvalgte grupper har DNT egne hytter både inne i marka og på øyene ute i fjorden som familier kan få tilgang til.

DNT ung er for alle som er glade i naturen og som ønsker å oppleve mer av den. De har også mange aktiviteter som de som skal bli kjent med naturen for første gang. Aktivitetene de tilbyr er beregnet på ulike aldersgrupper.

Barnas Turlag 0–12 år

Barnas Turlag arrangerer turer og aktiviteter for familier med barn fra 0-12 år. Her kan dere være med på arrangementer som varer en ettermiddag eller dere kan være med på overnattingsturer i marka eller ved sjøen.

Friluftsskolen

Dette er et tilbud for barn mellom 10 og 13 år, hvor man må melde seg på i god tid.

I løpet av en uke får man blant annet padle kajakk, prøve buldring og det blir tid til å bade. Hver dag utforskes et nytt område av marka eller fjorden.

Friluftsskolen arrangeres tre ganger i sommer:

26.–30. juni, 9.–11 august og 14.–18. august.

Introklubben DNT ung 13-15 år

Gjennom Introklubben får unge prøve spennende utendørsaktiviteter og kanskje finner de nye interesser. Fra hundekjøring og skitur om vinteren til tur på Langøyene med overnatting i sommer. Introklubben har aktiviteter omtrent annenhver helg.

Det er mulig å søke om å få delta gratis på DNT ung sine arrangementer. Man kan låne alt utstyr man trenger for de forskjellige aktivitetene.

Gå til dnt.no/ung for å lese mer om aktivitetene man kan være med på i Oslo i sommer. Der kan du utforske alle tilbudene de har.





Nettverkssamling for gårdstyrer og gårdskomiteer

Rundtom i de kommunale gårdene er det mange beboere som engasjerer seg i bomiljøet sitt. En av måtene å gjøre det på, er å organisere seg i en gårdskomite eller et gårdstyre.

Mens gårdsstyremodellen har lange røtter tilbake til første halvdel av 1900-tallet, er gårdsmodellen relativt ny, og utviklet av beboere og ansatte i Bydel Sagene.

I slutten av april samlet Leieboerforeningens lokallag LKL engasjerte beboere til nettverkssamling for gårdstyrer og gårdskomiteer.

Foreningen har arrangert uformelle nettverkssamlinger for gårdstyrer i flere år, men denne gangen ble gårdskomiteer også invitert, og nærmere tretti beboere deltok på samlingen i foreningens kontorer i FAFO-bygget på Grønland.

Innimellom middag og småprat fikk deltakerne høre innlegg fra både beboere, Leieboerforeningen og ansatte i Bydel Sagene.

Engasjementet var stort, og beboernes engasjement imponerte alle som var til stede. Beboeren Aicha fra Tøyen fortalte om kvinnekafeen hun driver på frivillig basis i felleslokalet i blokka hun bor i, der opp til tjue Tøyen-kvinner samles ukentlig for å drikke kaffe, spise god mat og diskutere hverdagsutfordringer. Solfrid fra den samme blokka fortalte om hvor viktig gårdstyret er for å samarbeide med Boligbygg, og Esmail fra Bydel Sagene fortalte om gårdskomitemodellen som bydelens beboere og ansatte har utviklet sammen.

Gårdstyre eller gårdskomite – hva er forskjellen?

Mens et gårdstyre er et representativt styre der medlemmene blir valgt av de andre beboerne, er en gårdskomite åpen for alle, og man blir ikke valgt inn i komiteen. Begge modellene er akkurat like gode, og der gårdsstyre passer best for noen, vil gårdstyremodellen fungere bedre for andre. I en gårdskomite kan man danne ulike interessegrupper slik som hagegruppe, ungdomsgruppe og så videre, og alle gruppene er representerte i komiteen. Bydelen og Boligbygg



Noen av deltakerne på Leieboerforeningens nettverkssamling.
Foto: Leieboerforeningen

Hva er leieboerforeningen?

Leieboerforeningen jobber for å styrke leieboeres rettigheter gjennom juridisk bistand til medlemmer og gjennom boligpolitisk interessearbeid.

Har du spørsmål, eller lyst til å engasjere deg? Ta kontakt!

Tlf: 24 14 91 00

E-post: lbf@lbf.no

Adresse: Borggata 2b, 0650 Oslo

deltar også som medlemmer av komiteen, alle partene er likeverdige. Det betyr at det å danne en gårdskomite krever at bydel og Boligbygg har tid til å delta og bidra. Gårdstyret er formelt sett uavhengig av både bydel og Boligbygg, men for å oppnå gode resultater er det avgjørende at gårdstyret samarbeider med kommunen. Leieboerforeningene lokallag LKL samarbeider med gårdstyret i Oslo, og har en sekretariatsfunksjon der lokallaget bidrar med å organisere møtene, planlegge aktiviteter og søke inn midler til bomiljøtiltak. Hvis noen ønsker å starte et gårdstyre, er det viktig å følge demokratiske prinsipp

og gi alle beboerne i blokka mulighet til både å stille til valg, og å stemme fram sin kandidat.

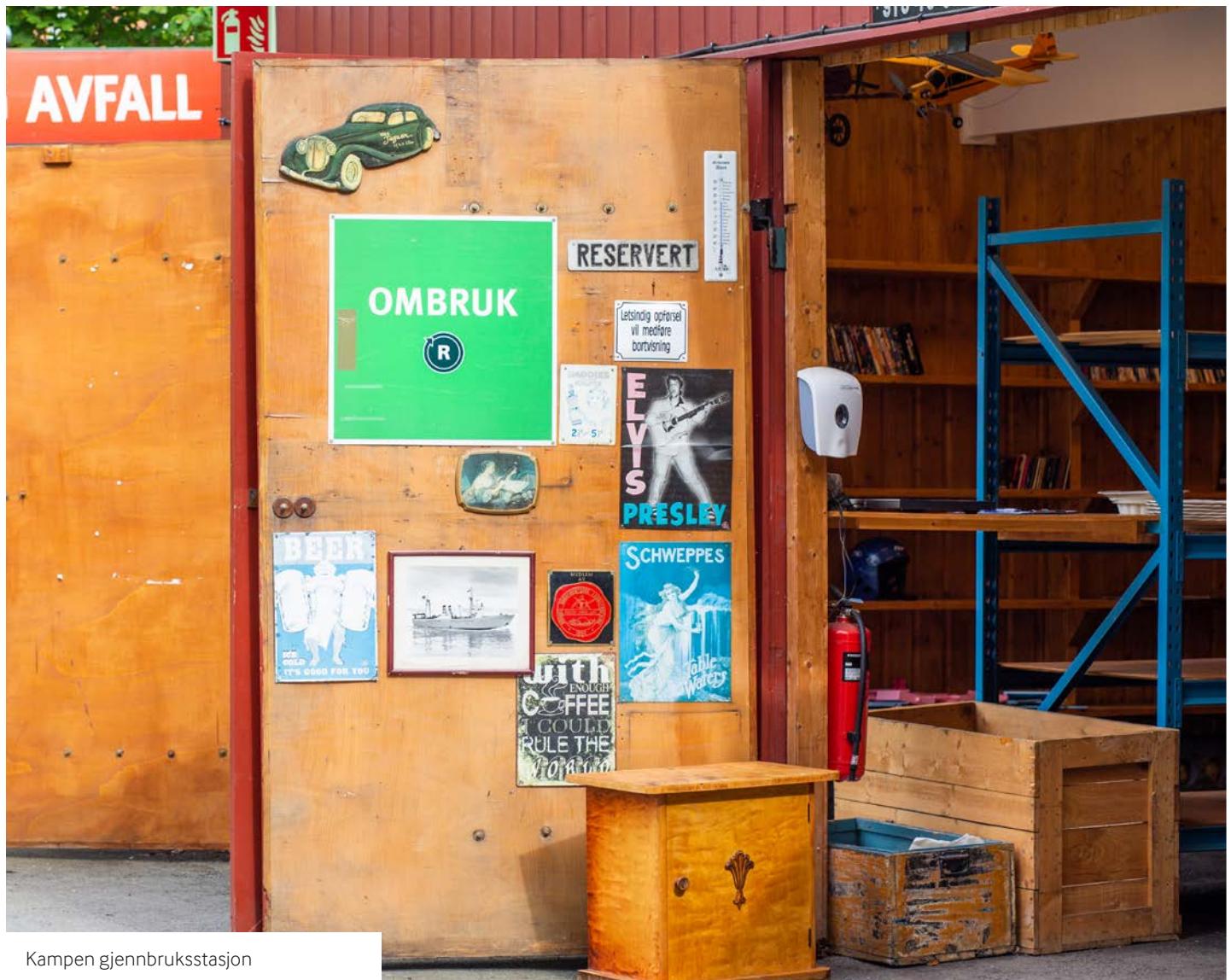
Mer medvirkning og organisering

De siste årene har det vært et økende fokus på medvirkning blant leieboere i kommunale boliger i Oslo. Flere beboere er interessert i å organisere seg i gårdstyret og gårdskomiteer, og Oslo kommune har laget en Oslostandard for bomiljøarbeid i kommunale boliger, der også disse modellene er nevnt. Boligbyggs beboerråd er også en viktig arena for medvirkning, og Leieboerforeningens lokallag for kommunale leieboere, som bistår medlemmer med enkelt saker, og i tillegg har en rekke medlemsaktiviteter, har per i dag 130 medlemmer i kommunale boliger i Oslo.

Også på nasjonalt nivå er det mer oppmerksomhet rundt medvirkning, og det er nevnt som en av strategiene for å oppnå gode bomiljø for leieboere i den nasjonale boligsosiale strategien. Alle trenger et trygt hjem. Leieboerforeningen forteller også at den nye husleieloven som nå er på trappene, sannsynligvis vi få en styrket rett til medvirkning for leieboere.

Det blir flere nettverkssamlinger i regi av Leieboerforeningen tiden som kommer, og da håper foreningen at enda flere beboere vil komme. Ta i så fall kontakt med LKL hvis du vil vite mer.





Kampen gjenbruksstasjon

Gratis-shopping!

Folk blir stadig flinkere til å sortere avfallet sitt og levere det de skal kaste til riktig mottak!

På gjenbruksstasjonene blir alt som kommer inn sortert. Veldig mye er i for god stand til å kastes. Disse gjenstandene gis bort til dem som måtte ønske det. Ombruk, som det kalles, blir stadig mer populært.

Fra motebildet til dagliglivet

Nettet er fullt av tjenester som lar deg finne brukt tøy og brukte møbler. Disse tjenestene blir stadig mer

populære. Utvalget av bruktbutikker i byene øker også. Mange av disse stedene tilbyr kostbart utstyr og designerprodukter til lavere pris enn ny. Hva skjer med de vanlige tingene? Mange av dem kan vi få gratis!

Det meste kan brukes på nytt

Servise, møbler, klær, sportsutstyr, skolesaker, leker – det er mye vi vokser ut av eller vokser fra, som på

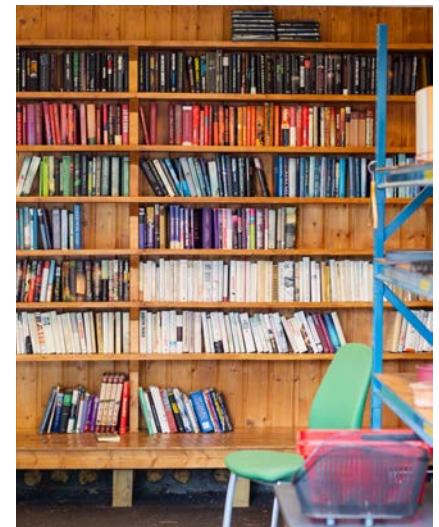
ingen måte er ødelagt. Det bare passer kanskje ikke inn lengre. Alle disse gjenstandene tar Oslo kommune vare på, og forsøker å gi dem videre til noen som kan gi dem nytt liv.

Utforsk den lokale gjenbruksstasjonen

På bydelenes gjenbruksstasjoner er alle gjenstander som er for fine til å kastes, utstilt. Her er det typisk



Kampen gjennbruksstasjon



Kampen gjennbruksstasjon



Åpningstider

På oslo.kommune.no finner du lenker til alle gjennbruksstasjoner i Oslo, med åpningstider og enkle veibeskrivelser.

kjøkkenutstyr og servise, bøker, pyntegenstander og leker. Så lenge gjennbruksstasjonen er åpen kan du komme og ta med det du har bruk for. Husk at det ikke er noen garanti for at elektrisk utstyr du finner her vil fungere.

Større gjenstander som for eksempel hagemøbler, hyller, stoler og bord kan du blant annet finne på de større

gjennbruksstasjonene: Smestad, Haraldrud, Grønmo, Grefsen og Ryen.

Ombrukstelt

Du finner ombrukstelt på Haraldrud og på Grønmo. Herfra kan du få med deg blant annet musikk og lydanlegg, alt innen møbler til alle rom, sportsutstyr for sommer og vinter, kjøkkenutstyr, leker og bøker. På Haraldrud finner du også byggematerialer, som

treverk, dører, isolasjon og lignende. På Grønmo kan du også hente maling i sommerhalvåret.

Mange av tingene i ombruksteltene er av så høy verdi at de koster litt. Prisen kan variere mellom 2 kroner og opp til 100 kroner.



Ny på nett?

I Norge har 99 prosent av alle over 16 år brukt internett de siste tre månedene. 90 prosent av oss bruker en eller flere profiler i sosiale medier.* De som ikke bruker nettet havner utenfor.

Uten ferdigheter på nett får man problemer med bank og offentlige tjenester. Mange går også glipp av verdifull sosial kontakt gjennom for eksempel videosamtaler og sosiale media.

Mange kurs å velge blant

Kjenner du noen som følger seg utrygge når de skal bruke nettet, eller rett og slett lar være? Det er mange som har lyst til hjelpe. Gjennom kurs med tilpasset veiledning kan de fleste bli vant til å bruke internett.

Kurs

Seniornett.no arrangerer kurs, tilbyr assistanse på datacafe og har en hjelpelinje på telefon.

Seniorsentrene i de fleste bydelene tilbyr kurs i både nettbruk og assistanse. For å lære mer om seniorsentrene i Oslo kan du besøke oslo.kommune.no.

Frelsesarmeen tilbyr netthjelp hver onsdag i Malerhaugveien 10 b på Ensjø.

Øvelse gjør mester

På nettkurs og nettkafe kan man få hjelp til å navigere og bruke nye tjenester. Det er viktig å huske på at når man har lært noe nytt, så gjelder det å holde det ved like. For å bli vant med nett er man nødt til å bruke det ofte.

Bruk nettet til noe gøy!

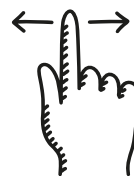
Når man går på kurs lærer man å bruke nettbank og e-post, men til sammen utgjør ikke dette mange timer på nett i uken. I stedet for å fokusere på hva man må gjøre på nett er det lurt å finne ut hva man liker å gjøre på nett. Finn en spennende podcast eller øv på å bruke nettet til å ha kontakt med familie og venner – uavhengig av hvor langt unna de er.

Tilrettelegg mest mulig

Er du en av dem som hjelper eldre slektninger med å komme på nett er det smart å tenke på hvordan dere bruker tiden sammen. Du kan på forhånd laste ned apper, lage profiler og innlogginger. På den måten kan dere fokusere på å kose dere med å bruke tjenester eller nettsteder.

Velg utstyr som passer

Husk at jo bedre utstyr man har, jo enklere er det å bruke. En god smarttelefon kan være det eneste man trenger. Nye telefoner kan brukes av alle. Det spiller ingen rolle hvilket språk man snakker, om man er skjelven, ser dårlig eller sliter med hørselen. Smarttelefoner er fulle av hjelpemidler.



Unngå at ferie- bagasjen din blir et veggedyrhotell!

Ferien din kan fort bli et mareritt hvis du ender opp med uønskede reisefølgesvenner; veggedyr. Disse små skapningene sprer seg raskt, og er et økende problem i hele landet. Veggedyr kan gjemme seg i sengen du overnatter i på hotell eller hos venner, vente tålmodig i bagasjen din og forvandle oppholdet ditt til et kløende og ubehagelig eventyr.



Men, fortvil ikke! Vi har tatt en prat med Boligbygg sine skadedyr-eksperter og samlet de beste tipsene som hjelper deg med å unngå veggedyr når du er på reise.

5 tips som hindrer at du får med deg veggedyr hjem fra ferie:

- 1. Rominspeksjon:** Veggedyr gjemmer seg i sprekker, madrasser og møbler. De tiltrekkes av menneskers pust, og kommer for å drikke blod av deg når du sover. Let etter blodsugende bevis som mørke flekker etter veggedyrenes avføring – f.eks. på rammeverket under sengen din.
- 2. Beskytt bagasjen din:** Ikke pakk ut av bagasjen din på hotellet om du absolutt ikke må. Hold bagasjen din unna senger og sofa. Rom som ikke blir brukt til å sove i er det tryggeste.

3. Vær oppmerksom på bitt som ligger på rekke og rad: Dette kan være et tegn på bitt fra veggedyr, de liker nemlig å sitte langs dynekanten når de spiser av deg.

4. Vask og tørk – eller frys: Veggedyrene dør ved høy varme og ved kulde. Vask klærne dine på minst 60 grader eller frys de ned i minimum -18 grader, med én gang du kommer hjem fra ferie.

5. Del kunnskap: Gi råd til venner og familie. Veggedyr kan virkelig gjøre livet ditt kjipt – med kløe, søvnmangel, angst og stress.

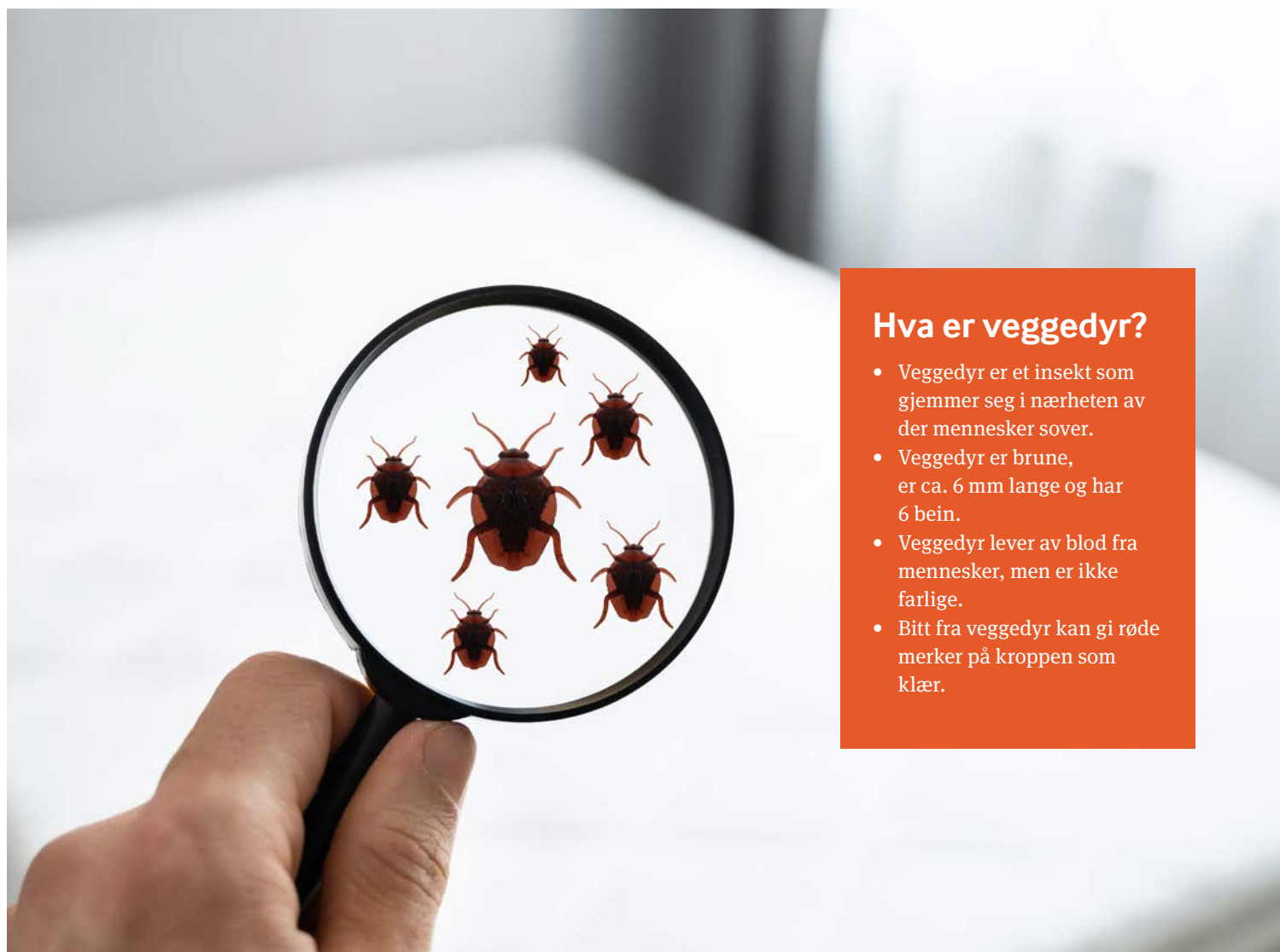
Mistenker du at du har veggedyr i boligen din?

- Ta kontakt med Boligbygg så fort du kan. Vi hjelper deg – helt uten kostnad for deg!
- Ta vare på et eller to insekter i et glass for identifikasjon.

- Veggedyr dør ikke av vanlige insektmidler, såpe eller andre kjemikalier. Derfor er det vanskelig å fjerne veggedyrene selv. Et profesjonelt skadedyrfirma må sanere (renske) boligen din for å utrydde veggedyrene.
- Hvis vi finner veggedyr i boligen din, får du informasjon om hva du må gjøre for at boligen kan saneres. Det er viktig at du bidrar til en vellykket sanering.
- Boligbygg bestiller sanering av boligen din.

Ikke spre veggedyr til andre

Hvis du har veggedyr i boligen din uten å gjøre noe med det, kan disse spre seg til naboer, eller til venner og familie som kommer på besøk. Ta kontroll på situasjonen, følg disse enkle rådene og nyt en bekymringsfri ferie – uten noen ubudne gjester!



Hva er veggedyr?

- Veggedyr er et insekt som gjemmer seg i nærheten av der mennesker sover.
- Veggedyr er brune, er ca. 6 mm lange og har 6 bein.
- Veggedyr lever av blod fra mennesker, men er ikke farlige.
- Bitt fra veggedyr kan gi røde merker på kroppen som klær.

**Avsender**

Boligbygg Oslo KF
PB 1192 Sentrum
0107 Oslo

Søppelsortering kan være vanskelig, men Sortere.no gir deg svarene!

Å vite hvordan man skal sortere og resirkulere avfallet riktig kan være en utfordring. Med alle forskjellige typer materialer og emballasje kan det være forvirrende å vite nøyaktig hvor hver gjenstand hører hjemme.



Men, fortvil ikke! Det er enkelt å finne ut hvor du skal kaste ting på sortere.no.

Her kan du finne returpunkt og gjenvinningsstasjoner i nærheten av deg, og hva slags avfall som kan kastes her.

Denne nyttige nettsiden gir deg all den informasjonen du trenger for å sortere avfallet ditt riktig.