

# OM

KUNDTIDNING FRÅN SEOM #1 2018

LIVSSTILSPROFESSOR MAI-LIS

## *Hellenius*

INSPIRERAR TILL ATT LEVA MER HÅLLBART

Logga in lätt  
på Mina sidor

Klimatsmarta hem  
blir allt populärare

Lär dig plogga  
bort skräpet

**seom**  
SOLLENTUNA ENERGI & MILJÖ





Att det finns ett ökat intresse i samhället för delnings-ekonomi, det vill säga vi behöver inte äga allt utan kan dela med andra, då sparar vi både pengar, resurser och miljö



Att nedskräpningen har ökat i våra städer de senaste åren.

# Skräp är resurser som hamnat fel

**Smarta hem börjar** på allvar gå från vision till verklighet. Allt fler nya bostäder utrustas med avancerade styrsystem för värme, vatten och el. Det här är också en intressant utveckling för energibolagen eftersom vi redan mäter energiflöden och andra mätvärden hos våra kunder.

Ett aktuellt exempel här i Sollentuna är att vi håller på att installera nya elmätare som innehåller oerhört mycket intelligens, vilket gör att det går att få fram väldigt mycket information, antingen överskådligt eller på detaljnivå.

Som kund hos SEOM kan du hitta information om din förbrukning på Mina sidor.

Något jag är stolt över är att alla våra priser är miljöstyrande. Vi var till exempel först i Sverige med en prissättning baserad på effekt för elnätet. Något som vi gjorde redan på 1990-talet och som många energibolag idag står i begrepp att införa.

Med vår effektagift på elnätet är det fördelaktigt till exempel att ladda bilen eller sätta på tvättmaskinen efter klockan 19 på vardagskvällar eller på helgerna.

Du sparar alltså hundralappar genom att nyttja elen när belastningen på elnätet är lägre. Det innebär i sin tur att vi sparar effekt åt hela det svenska elsystemet och att vi därmed i mindre utsträckning måste förlita oss på icke-förnyelsebara energikällor.

**Ett annat tema** i det här numret av OM är nedskräpning och engagemanget för en skräpfri miljö. I dag ökar

nedskräpningen i våra städer och tyvärr vet vi inte orsaken till det. Samtidigt växer medvetenheten om att vi måste hushålla med våra resurser och få en mindre mängd råvaror och material att räcka under längre tid.

Vi behöver sluta kretsloppen så att vi återanvänder och återvinner material och resurser.

Vi energibolag är traditionellt duktiga på att tänka i sådana system och att sluta kretsloppet. Fjärrvärme byggdes till exempel ut med tanke på att vi skulle ta tillvara resurser som annars går till spillo samt att luften i våra städer skulle bli renare.

I Sverige har vi ett deponeringsförbud av brännbart avfall sedan 2002 och organiskt avfall sedan 2005.

**Jag har haft förmånen** att lyssna till professor Mai-Lis Hellenius som intervjuas i tidningen.

Hennes råd om vikten av vardagsmotion och sunda matvanor är något som jag har tagit till mig.

Jag försöker röra på mig varje dag, står upp ibland när jag jobbar och är mycket ute i naturen.

Om vi tar cykeln ibland, går till ett möte och lever lite mer hållbart är det bra både för miljön och för hälsan!



MONIKA SÖDERLUND ANDREASSON, VD, SOLLENTUNA ENERGI & MILJÖ

## OM #1 2018

**3** Ska du byta elbolag så sköt det praktiska själv. Det rådet ger krögaren Magnus Forzelius som ångrar att han litade på en elhandelskonsult.

**9** Vill du minska din klimatpåverkan men vet inte riktigt hur? OM ger tio praktiska hemmatips.

**14** Skräpet i våra städer ökar men fler och fler kommuner satsar på att vända trenden. Så även Sollentuna som vill att fler engagerar sig i skräpplockarkampanjer som Håll Sverige Rent drar igång.



FÖLJ OSS HÄR:  
WWW.SEOM.SE



## seom SOLLENTUNA ENERGI & MILJÖ

OM SEOM ges ut av Sollentuna Energi & Miljö, ett bolag ägt av Sollentuna kommun. **Adress:** Sollentuna Energi & Miljö AB, Box 972, 191 29 Sollentuna. **Tel växel:** 08-623 88 00. **E-post:** info@seom.se. **Ansvarig utgivare:** Sanna Rehn. **Redaktör:** Helen Larsson, helen.larsson@seom.se. **Upplaga:** 33 000 ex. **Produktion:** Studio Desktop AB, www.desktop.se. **Projektledare:** Jouko Dahl.

**Omslagsfoto:** Johanna Henriksson.

Mai-Lis Hellenius, livsstilsprofessor.

**Miljö:** SEOM har valt att klimatkompensera tidningen OM genom att via Tricorona stödja vattenreningsprojekt i Kenya.

**Tryck:** Ätta.45 Tryckeri AB



El är en stor utgifts-post för Sollentunabon Magnus Forzelius som driver restaurangen Matglada i Upplands Väsby.

Han **tecknade avtal med en elhandelskonsult** för att få ner kostnaderna. Ett beslut han bittert ångrar.



Magnus Forzelius hoppas att hans historia kan hindra andra från att göra samma misstag.

# Ångrar att han litade på elkonsult *Bytet blev en mardröm*

**MAGNUS FORZELIUS HAR** haft sin restaurang Matglada i gamla restaurangskolans lokaler i Infra City i drygt fyra år. Det är en stor lokal på 1 000 kvadratmeter och i köket används många energislukande apparater.

– Först valde jag SEOM som elleverantör eftersom jag har dem privat och tycker att det fungerar bra. Enda problemet var att jag fick väldigt många räkningar. Jag har två elskåp i lokalen och fick två räkningar från elnätsbolaget och två från SEOM varje månad, det kändes stressande, säger Magnus Forzelius.

Hösten 2016 blev han uppringd av en elhandelskonsult som erbjöd sig att ta över hans fakturor och ordna bästa möjliga elpris eftersom de gjorde en speciell satsning på restauranger, kaféer och bagerier.

– Säljaren ingav förtroende och det lät som en bra idé. Om jag överlät mina fakturor genom en fullmakt skulle de sköta resten. I övrigt skulle jag bara betala en liten summa i medlemsavgift.

**MEN DET BLEV INTE RIKTIGT** som Magnus Forzelius hade tänkt sig. Fakturorna fortsatte att komma som tidigare från elnätsbolaget och SEOM. Han ringde konsultbolaget som skyllde på problem med fakturaavdelningen men lovade ta hand om saken. I stället anlände betalningspåminnelser och inkassobrev.

– Jag ringde till SEOM som berättade att de inte hade fått betalt av elhandelskonsulten. Då ringde jag till elhandelskonsulten som återigen kom med bortförklaringar. Jag begärde också kompensation och då bjöd de på en månad.

Magnus Forzelius stängde restaurangen för sommaren och åkte till landet, men bad sin dotter att åka förbi restaurangen och ta med sig räkningarna. Döm om hans förvåning när det återigen låg inkassobrev och påminnelser bland posten.

– Då nådde jag kokpunkten, avbröt min semester och åkte hem för att reda ut det här. Jag mädde så dåligt att jag knappt kunde tänka på något annat, säger han.

För att göra en lång historia kort sade Magnus Forzelius upp avtalet med elhandelskonsulten kontaktade en advokatbyrå.

– Jag ringde till SEOM i december. De var mycket tillmötesgående och tog tillbaka mig som kund. De skickade bekräftelse både på mejl och brev och i dag fungerar det som tidigare med mina elräkningar.

**SEDAN DESS HAR** Magnus Forzelius inte hört något mer från elhandelskonsulten. I sociala medier varnar man för det här specifika bolaget och hans bestämda råd till alla andra är att aldrig anlita elhandelskonsulter.

– Om du vill byta elbolag gör allting själv. Gör ditt eget val och lämna aldrig en fullmakt till andra. Jag hoppas att min historia kan hjälpa andra att inte göra samma misstag som jag, säger han. ■

CARINA JÄRVENHAG

## Så här byter du elleverantör

- Som elkund kan du fritt välja elleverantör.
- Transporten av el hem till dig står det nätbolag för som äger elnätet. Nätbolag kan man inte välja.
- Vill du byta till Sollentuna Elhandel tar de hand om hela processen. Du behöver bara teckna ett avtal på hemsidan.
- Du får en bekräftelse på avtalet. Därefter kontaktar SEOM nätägaren och tar över leveransen från önskat datum.

Mer information finns på [seom.se/elhandel](http://seom.se/elhandel)







"Alla som vill vara med och testa nya versionen av Mina sidor får gärna höra av sig till mig"

JOHAN BROMAN

## Mer om Mina sidor

- Gå in på [seom.se/kundservice](http://seom.se/kundservice) och följ instruktionerna för att registrera dig. Här kan du se dina senaste fakturor och dina avtal. Du kan också se din uppmätta förbrukning av el och fjärrvärme samt din uppskattade förbrukning av vatten.
- Du kan självklart också kontakta Kundtjänst eller anmäla en flytt.
- Under energikollen kan du se din förbrukning av el och fjärrvärme ner på timnivå samt ta ut rapporter och se de timvärdena som ligger till grund för effektavgiften.



# Enklare följa elförbrukningen med *Mina sidor 2.0*

Allt fler av SEOMs kunder hittar till tjänsten Mina sidor. Här kan man **se sina avtal, fakturor och sin förbrukning** ända ner på timnivå.

Under året lanseras också Mina sidor 2.0 där det blir möjligt att logga in med bank-ID.

TEXT CARINA JÄRVENHAG FOTO JOHANNA HENRIKSSON

**DEN NYA VERSIONEN AV** Mina sidor håller som bäst på att testas, bland annat av Johan Broman som arbetar på SEOMs kundtjänst. Han säger att framför allt kommer inloggningen att bli mycket enklare jämfört med tidigare.

– Tidigare var man tvungen att ha sitt kundnummer och ett lösenord. Det blev lite krångligt eftersom alla inte hade tillgång till kundnumret, som står på fakturorna, när de skulle logga in. Det har efterfrågats av våra kunder och nu har vi lyssnat till dem, säger han.

När den nya versionen lanseras under året blir det alltså möjligt att logga in med sitt mobila bank-ID, vilket kommer att göra det mycket enklare för kunderna.

På frågan om andra förbättringar berättar Johan Broman att det kommer att bli ännu enklare och tydligare för den som vill följa sin energiförbrukning i den del av Mina sidor som kallas Energikollen.

– Vi har fokuserat på att göra Energikollen ännu bättre och det kommer att finnas en barometer som tydligt visar om din elförbrukning ökar eller minskar. Om barometern visar rött stiger förbrukningen och grönt betyder att den sjunker.

**MED DEN NYA ENERGIKOLLEN** går det att följa elförbrukningen timme för timme. Det går också att göra jämförelser med föregående månad eller kontrollera hur man ligger till jämfört med året innan.

– Det finns en pedagogisk vinst med Energikollen, eftersom kunderna får en större förståelse för varför förbrukningen ökar eller minskar. Om man har flera toppar, till exempel i januari, kan man se hur det hänger ihop med

att det var tio minusgrader under vissa dagar, säger Johan Broman.

I Sollentuna kommun finns det också en extra poäng med att försöka styra sin energiförbrukning. SEOM tar nämligen endast ut effektavgift på elnätet mellan klockan 7 och 19 på vardagar, ju mer effekt en kund använder under den tiden, desto högre blir effektavgiften. Om man däremot undviker att använda energislukande apparater under den aktuella tiden finns det möjlighet att spara många hundralappar.

– Du kan direkt minska din effektavgift genom att minska din förbrukning under dagarna på vardagar. Det är en stor fördel och märks direkt i Mina sidor, både på fakturan och i Energikollen. Det kommer också många smarta hem-lösningar som gör att du kan styra värme och dina vitvaror via appar, utan att ens behöva vara hemma.

**YTTERLIGARE EN FÖRDEL** med Mina sidor är att fakturor och avtal inte längre behöver skrivas ut och postas. Tidigare var det vanligt att kunder ringde och bad om fakturakopior, men nu finns all information man behöver på Mina sidor.

– Du kan också rapportera in måtarställningen för vattenförbrukningen och när vi har en kampanj om elavtal kommer den också att finnas där, säger Johan Broman

Han vill också passa på att lugna alla kunder som inte har mobilt bank-ID. Det kommer även i fortsättningen att vara möjligt att logga in med kundnummer och lösenord.

– Alla kunder som vill vara med och testa den nya versionen av Mina sidor får gärna höra av sig till mig. Vi behöver respons från våra kunder! ■





Roger Roos och Johan Lundell berättar att bostadsrättsföreningen Dagsmejan är Lindbäck's första egna bygg där man erbjuder smarta hem-lösningar.

# Smarta hem gör vardagen lättare

Tryggare, enklare, bekvämare och mer hållbart, det är tanken med smarta hem. Nu byggs allt fler nya bostäder med **smarta styrsystem för värme, vatten, ljud och ljus**. Ett exempel är de 200 nya bostäderna nära Edsviken i Sollentuna som produceras av byggföretaget Lindbäck's.

TEXT CARINA JÄRVENHAG FOTO JOHANNA HENRIKSSON



## Exempel på klimatsmarta lösningar

- Appar som löpande mäter förbrukningen av el, värme och tappvatten.
- Tvättmaskiner och torktumlare som slås på när elpriset är som lägst.
- Vitvaror som kopplas upp på fjärrvärmenätet för lägre energiförbrukning.
- Solcellslösningar på tak och paneler.
- Byggmaterial som bevarar värmen och som kan lagra värme inför en köldknäpp.
- Bikupor på taket bidrar till den biologiska mångfalden.

**GRUNDEN ÄR LAGD TILL** de nya bostadshusen när OM besöker bygget och vecka 11 kommer de första husmodulerna hit från Lindbäck's egen fabrik i Piteå. Det berättar Roger Roos och Johan Lundell från Lindbäck's när vi slår oss ner med en kopp kaffe på platskontoret intill.

– Speciellt för vår byggteknik är att vi gör färdigt husen redan i fabrik genom att producera färdiga delar med allt från golv, väggar och tak till köks- och badrumsinredning. Det är ett hållbart och resurssnålt sätt att bygga på. Vi väljer också hållbara material i hög utsträckning, till exempel trästommar i husen, säger Roger Roos.

Den industriella byggmetoden sparar materiella resurser och genom att bygga i trä är man också skonsam mot miljön.

Trä är ett förnyelsebart material som lagrar koldioxid. Hållbarhet är en röd tråd i Lindbäck's verksamhet, både vad gäller miljö, ekonomi och social hållbarhet.

I bostadsrättsföreningen Dagsmejan anläggs en stor innergård, flera gröna zoner och trädgårds-terasser med plats för fika och umgänge.

– Vår förhoppning är att vår digitala plattform kommer att hjälpa till att skapa gemenskap i föreningen. Genom vår app kan de boende kommunicera med sina grannar, boka tvättstugan och få information om städdagar och allt annat som man behöver veta från föreningen, säger Roger Roos.

**LINDBÄCK'S HAR TECKNAT** avtal med TMPL och deras plattform för det digitaliserade hemmet och de 203 lägenheterna kommer att utrustas med den senaste tekniken vad gäller smarta hem.

I Dagsmejan har man framför allt satsat på infor-

mationstjänster, socialt nätverkande i föreningen samt smarta hem-funktioner i allmänna utrymmen. Roger Roos tar fram sin telefon för att visa hur "Lindbäck'sappen" kommer att fungera.

Via en meny kan man välja olika tjänster, till exempel styr appen alla lås, sätter på larmet i bostaden och man kan även kontakta omgivande butiker, restauranger och träningslokaler.

– Telefonen är något som alla alltid har med sig och på det här sättet kan du sköta det mesta som rör vardagen från ett och samma ställe, säger Johan Lundell.

Vi går ut till byggarbetsplatsen där en kupol-liknande stomme sticker upp. Det är taket till den planerade förskolan, som förstås kommer att finnas som en tjänst i Lindbäck'sappen.

– Förskolan är lite speciell och erbjuder extra-tjänster som att hämta och lämna barnen i lägenheten. För föräldrarna är det bara att kommunicera via appen att man blir en halvtimme sen och då tar personalen hand om resten.

**ETT KORT STENKAST** från förskolan börjar också garaget ta form. Här kommer det att finnas flera laddstolpar för elbilar och plats för föreningens egen Tesla.

– Vi börjar lite försiktigt med en elbil och har valt en Tesla, för att motivera och se hur stort intresset är. Vi hoppas och tror att vår app även kommer att främja intresset för delningsekonomi eftersom det blir så enkelt att kommunicera med sina grannar, säger Johan Lundell.

Intresset för lägenheterna är i vilket fall stort. 85 procent är sålda i dagsläget och första inflyttning sker i november 2018.





## KTH-forskare studerar hur nya tekniken används i 154 lägenheter



Anders Nilsson, forskare på KTH.



**BOSTADSRÄTTSFÖRENINGEN** Dagsmejan är långt ifrån det enda smarta boendet i Stockholmsområdet. Ett annat exempel är Norra Djurgårdsstaden i Stockholm.

Här ska KTH-forskaren Anders Nilsson studera hur de boende använder den nya tekniken i praktiken och hur deras beteenden förändras i ett fyra år långt forskningsprojekt i stadsdelen.

– Det är stort forskningsprojekt som stöds av Energimyndigheten och flera andra finansierande bolag, bland annat Fortum, Ellevio och Ericsson. Mitt intresse som forskare är att ta reda på om det går att förändra människors beteende med hjälp av ny teknik, säger Anders Nilsson.

Projektet går under namnet Smarta elnät i stadsmiljö och 154 lägenheter ingår. Det smarta med dessa lägenheter är bland annat att de alla är utrustade med realtidsvisualisering av hushållets energikonsumtion, kostnaden för denna samt dess klimatpåverkan.

Detta inkluderar el-, värme- och tappvarmvattenanvändning och så fort man sätter på en spisplatta kan man se hur mycket just den plattan drar.

**ELBOLAGEN SOM DELTAR** i projektet har tagit fram en tariff, liknande effekttariffen i Sollentuna, så att det boende i Djurgårdsstaden kan styra sin förbrukning mot tider då belastningen på elnätet är mindre och kostnaden alltså blir lägre.

– De boende har en skärm, ungefär som en Ipad, som är uppkopplad mot hela hushållet, där de kan följa sin energianvändning och även ladda sin elbil eller sätta på tvättmaskinen. Det finns även en app som gör ungefär samma sak. De kan också jämföra sin förbrukning över tid och med sina grannar. Vi märker att vissa ”triggas” av att spara pengar medan andra går igång på tävlingsmomentet.

Projektet har nu rullat under hela 2017 och

Anders Nilsson börjar se vissa trender, även om han inte ännu har några konkreta siffror.

– I grova drag kan vi se att de smarta tjänsterna har lett till en minskad energianvändning med cirka 5-15 procent, vilket var ungefär vad vi räknade med från början. Men vi håller som bäst på att skriva slutrapporten till Energimyndigheten.

På frågan hur de boende har lyckats minska sin energiförbrukning svarar Anders Nilsson att vissa snålar in på varmvattnet.

– Användningen av tappvarmvatten är en ganska enkel sak att förändra och många är också duktiga på att via appen släcka lampor i rum de inte använder. Sedan är andra saker mycket svårare att förändra. Till exempel kommer få personer att gå upp mitt i natten och laga middag bara för att det är ett billigare elpris då. Vi märker också att singelhushåll lättare ändrar sina vanor jämfört med barnfamiljer.

**INNAN PROJEKTET DROG** igång funderade Anders Nilsson mycket över den personliga integriteten och vad de boende skulle tycka om att vara övervakade på det här viset.

– Men jag blev ganska förvånad över att människor tycker det är en ganska okänslig information om någon vet hur mycket varmvatten eller el de använder. Tvärtom är många stolta över att kunna bidra till forskningen, säger han.

Anders Nilsson har redan påbörjat nästa projekt med liknande inriktning i Årsta. Det handlar också om smarta hem, men med mer fokus på komfort och säkerhet.

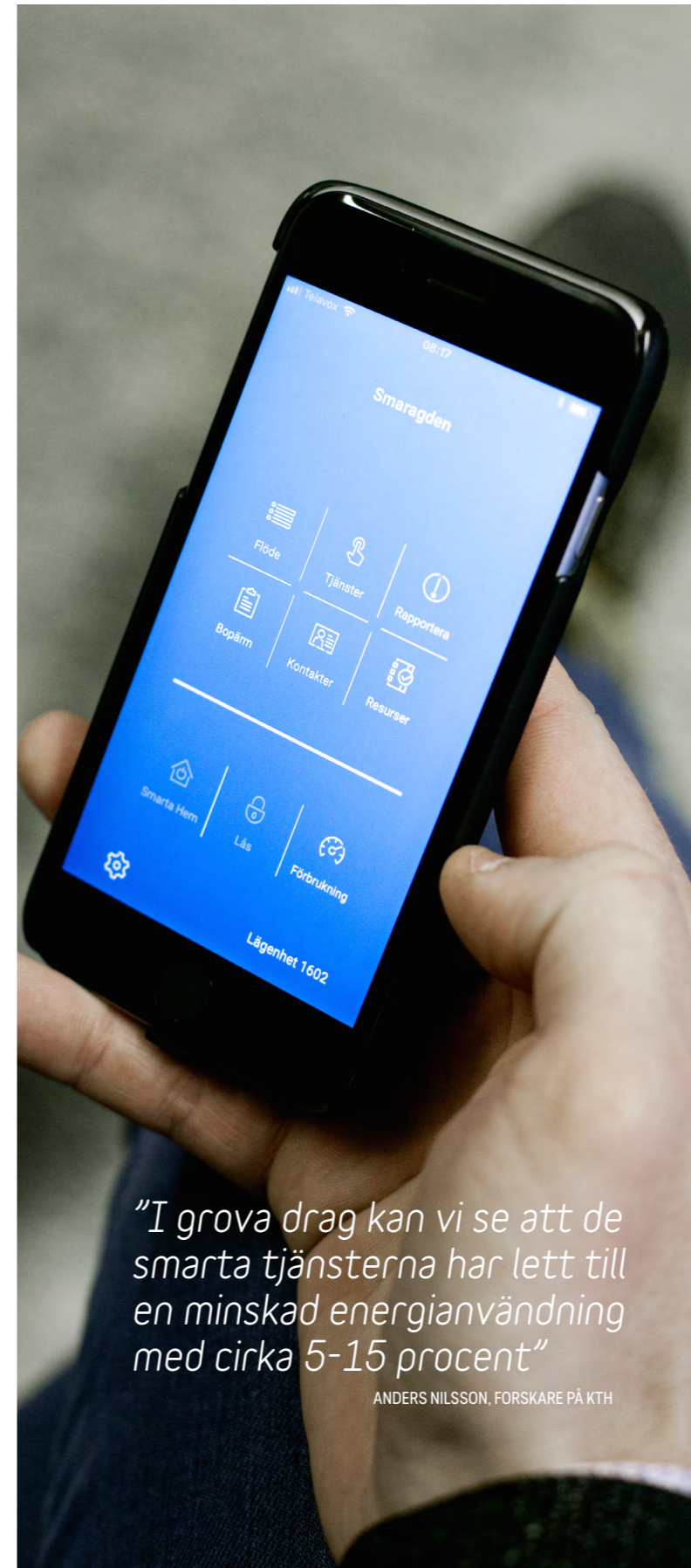
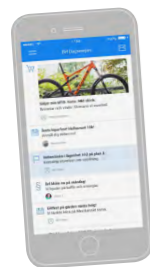
– Min forskning tar avstamp i omställningen till ett energisystem med större andel förnyelsebar energi och huvudfrågan är i hur stor utsträckning det är möjligt att ta in mer solenergi och vindkraft. Jag vill ta reda på om människor är beredda att göra vissa uppoffringar i utbyte mot förnyelsebar energi, säger Anders Nilsson. ■

Schneider Electric's 125 svenska fastighetsägare om deras investeringar inom Internet of Things. 89 procent hade gjort sådana investeringar i sina fastigheter under de senaste tre åren.

■ Allt fler företag vill också tjäna pengar på de smarta hemmen. Ett exempel är Ikea i Älmhult, där man arbetar för fullt med att utveckla sortimentet i den riktningen.

## Mer om smarta hem

- I dag byggs allt oftare teknik för smarta hemlösningar in direkt i nyproducerade bostäder.
- På Chalmers campusområde finns experimenthuset HSB Living Lab. Här finns 29 studentlägenheter och över 2 000 sensorer. Ett 50-tal forskningsprojekt pågår också.
- I november 2017 frågade elektronikföretaget



## KLIMATSMARTA HEMMATIPS

MINSKA DIN KLIMATPÅVERKAN  
2018  CO<sup>2</sup>

BYT ALLA LAMPOR TILL LÅGENERGILAMPOR -880 KG/ÅR

SÄNK TEMPERATUREN MED EN GRAD HEMMA -300 KG/ÅR

SLÄCK ALLA LAMPOR, TV, VIDEO, DVD -300 KG/ÅR

HÄNG TVÄTTEN ISTÄLLET FÖR ATT TORKTUMLA -280 KG/ÅR

BYT TILL GRÖN EL -270 KG/ÅR

ÄT VEGETARISKT EN GÅNG I VECKAN -150 KG/ÅR

LAGA DATORN ISTÄLLET FÖR ATT KÖPA EN NY -109 KG/ÅR

KÖP BEGAGNADE ELLER SLITSTARKA MÖBLER -80 KG/ÅR

DRICK KRANVATTEN, INTE DRYCK PÅ FLASKA -35 KG/ÅR

DUSCHA 2 MINUTER KORTARE -35 KG/ÅR

 [www.stockholm.se](http://www.stockholm.se) [www.wwf.se](http://www.wwf.se)



# Professor i hållbart liv

Sollentunabon Mai-Lis Hellenius har blivit känd som livsstilprofessorn för stora delar av det svenska folket. Hon vill **inspirera till mer vardagsrörelse och sundare matvanor**, men utan några pekpinar.

– Jag vill underlätta för alla att leva mer hållbart, säger hon.

TEXT CARINA JÄRVENHAG FOTO JOHANNA HENRIKSSON

**MAI-LIS HELLENIUS BESTÄLLER** en kopp te i Trädgårdskaféet i Sollentuna Centrum. Det är inte av hälsoskäl, utan av den enkla anledningen att hon aldrig har lärt sig att tycka om kaffesmaken.

– Kaffe är egentligen nyttigt på många sätt, det är vetenskapligt belagt, säger hon.

Under 35 år har livsstilsfrågor varit den röda tråden i Mai-Lis Hellenius yrkesliv. Det började redan i slutet av 1980-talet, då hon var distriktsläkare i Rotebro och skrev ut motion på recept, som en av de första i världen.

– Du kan skriva att jag är livsstilsprofessor, eftersom det säger vad jag sysslar med. Jag har nog alltid tänkt att många sjukdomar kan man faktiskt förebygga och jag har alltid gett mina patienter små lappar med tips om kost och motion, säger Mai-Lis Hellenius.

**DET HAR KOMMIT MÄNGDER** med forskning på livsstilsområdet under de senaste 10–15 åren. Det finns omkring tre miljoner studier om kost och hälsa och enligt Mai-Lis Hellenius vet man i dag hur vi ska leva sunt och förebygga ohälsa. Råd som de flesta av oss känner igen. Det handlar helt enkelt om att röra på sig och äta en varierad kost.

– Jag brukar visa en enkel matpyramid, där vardagsrörelsen och motion är grunden och sedan kommer en traditionell medelhavskost. Med det menar jag mycket grönt, bönor, nötter, mandel och olja i botten och sedan lite fisk, skaldjur, kyckling och mejeriprodukter. På toppen av pyramiden finns en bit kött och en liten sötsak eller godis, alltså något som man kan unna sig ibland, säger Mai-Lis Hellenius.

*Vad är då allra farligast för hälsan? Att inte röra på sig eller att äta för mycket sötsaker?*

– Det är svårt att säga, eftersom det är väldigt individuellt vad som orsakar ohälsa. För vissa är det stressen, för andra rökandet och för en tredje är det maten. Men studier visar att i Sverige är det våra matvanor som orsakar mest ohälsa.

**KOST OCH DIETER ÄR OCKSÅ** något som verkligen engagerar oss svenskar. Mai-Lis Hellenius räds inte kostdebatten och väckte ilska i LCHF-kretsar när hon i SVT:s Fråga doktorn hävdade att det är farligt med stora mängder mättat fett. Medan LCHF-dieten förespråkar att en stor del av den dagliga energin ska komma från mättat, animaliskt fett.

– Mat är så mycket kopplad till känslor och personliga före-

ställningar. Olika dieter och motionsformer får ett väldigt genomslag i Sverige eftersom vi är en så liten och trendkänslig nation. Vi är alldeles för fokuserade på vikten, när det egentligen är bättre för hälsan att vara rund och rörlig, än smal och orörlig.

**HÄR KOMMER VI IN PÅ** ytterligare ett ämne som hon brinner för, vardagsmotionen. Trots att vi svenskar motionerar mest i Europa sitter vi också mest stilla i övrigt. Högst en fjärdedel av svenskarna rör sig i tillräcklig omfattning.

– Vi har underskattat vardagsrörelsen, som att resa sig upp en gång i halvtimmen, ta en bensträckare eller stå upp och arbeta. Det har enormt positiva effekter på blodfetter, blodtrycket och även på vikten, säger Mai-Lis Hellenius.

Sedan ger hon ett räkneexempel. En vecka innehåller 168 timmar och räknar vi bort sovtiden återstår cirka 118 vakna timmar. Om du tränar tre gånger i veckan, men annars sällan rör på dig kan du ändå bli sittande upp emot 100 timmar i veckan.

MAI-LIS HELLENIUS

– Om du inte rör dig alls på fritiden har du en betydligt högre risk för hjärtkärlsjukdomar, även om du tränar två gånger i veckan. Därför är det allra viktigaste att få in rörelsen och motionen i vardagen, säger Mai-Lis Hellenius och reser sig samtidigt upp från bordet.

– Nej, nu har vi suttit så länge att jag måste resa på mig. Jag sitter aldrig ner längre än en halvtimme åt gången.

**PÅ FRÅGAN VILKA RÅD** hon vill ge till dem som har svårt att komma igång med vardagsmotionen svarar hon ”nudging”. Det har blivit ett populärt begrepp och innebär att putta eller försiktigt leda människor i en annan riktning.

– Jag tror på att göra det enkelt för människor att leva hälsosamt. Till exempel att sätta det gröna först i lunchbuffén eller att bygga stora fina trappor. Eller att det finns en dusch på jobbet om man vill jogga eller cykla dit.

Ett annat exempel på ”nudging” är den walk and talk-guide som Karolinska Institutet puffar för på sin hemsida. Man har mätt upp hur lång tid olika promenader tar i närområdet för att uppmuntra till gå-möten.

– Min dröm är att kunna ge alla människor faktabaserad information om livsstil och hälsa som de kan ta till sig! Då kunde vi ägna oss åt att underlätta för människor i stället för att smutskasta olika dieter. Tänk om man kunde lägga kraft på det i stället – och jag tror nog att det ska gå till slut! ■



Mai-Lis Hellenius lever som hon lär och sitter inte ner längre än hon behöver.

## 10 tips för ett hållbart liv

1. Ät kött bara en gång i veckan
2. Gör gröna val och välj flytande fetter
3. Använd mindre tallrikar
4. Drink vatten till maten
5. Välj färska bär framför sylt
6. Res dig upp en gång i halvtimmen om du sitter och arbetar
7. Välj trapporna
8. Skaffa ett höj- och sänkbart skrivbord
9. Stå upp när du pratar i telefon
10. Stig av bussen någon station tidigare

## Mai-Lis Hellenius

**FÖDD:** 1953 i Sundsvall och uppvuxen i Hälsingland.

**BOR:** Sedan mitten av 1980-talet i Sollentuna.

**GÖR:** Livsstilprofessor, officiell titel är professor i allmänmedicin med inriktning mot kardiovaskulär prevention vid Karolinska Institutet.

Chef för det som i dagligt tal kallas för livsstilsmot-tagningen vid Karolinska Universitetssjukhuset.

**MER:** Är författare till flera böcker om livsstil och hälsa. Hennes senaste bok Livsviktigt vann första pris i Gourmand Cookbook Award. Har tagit fram webbutbildningen sundkurs.se

**MOTIONERAR:** Joggar, promenerar och rör på sig hela tiden i vardagen. Motionsledare en kväll i veckan sedan 43 år tillbaka.



# Konsten att plogga

Nyordet plogga innebär att **jogga och samla skräp samtidigt** – och det är en rörelse som växer! Hängivna joggaren Anna Bach Ljungbäck är en av dem som har hakat på ploggingtrenden.

TEXT CARINA JÄRVENHAG FOTO JOHANNA HENRIKSSON

**ANNA BACH LJUNGBÄCK** har varit Sollentunabo sedan hon var ett år och i dag bor hon i ett hus i Törnskogen. Det var tack vare löpargruppen Team Nordic Trail som hon kom i kontakt med begreppet plogga.

– Vi springer tillsammans i grupp i skogen och jag har verkligen fastnat för det. Du blir dels en bättre löpare, dels är det socialt och du får massor med nya tips. Det var så jag fick höra talas om plogging, säger hon.

Anna Bach Ljungbäck beslöt sig för att börja plogga i Sollentuna. Under hösten har hon genomfört två tillfällen, ett vid Gustavsbergsleden och ett vid Edsvikens strand. Men redan tidigare brukade hon stanna och plocka upp skräp på sina joggingturer.

– När man börjar springa i skogen blir man kär i naturen och lite allergisk om man ser ett enda skräp ligga där. Det handlar också om att göra något själv! Även om du bara tar upp en enda läskburk blir det ett skräp mindre i naturen.

**HON FICK HJÄLP ATT** lägga upp en annons för sitt event på Facebook av plogga.se, som drivs av rörelsens grundare i Sverige.

– Första gången var vi en handfull personer och andra gången kom det dubbelt så många. Båda gångerna plockade vi upp massor med skräp bara på en timme. Det var mycket fimpar, burkar, plastpåsar och grillgrejer nere vid Edsviken. Jag hade med mig min 13-åriga son, som först var skeptisk, men sedan verkligen gick igång och tyckte det var roligt, säger Anna Bach Ljungbäck.

Totalt samlade de ihop 60 kilo skräp vid de två tillfällena. De fick också stöttning både av kommunen och av ICA.

– Jag hoppas verkligen att fler börjar plogga eftersom det är ett sådant enkelt sätt att göra en miljöinsats. Tyvärr tror jag att många kastar skräp i naturen för att man inte förstår vilka långsiktiga negativa effekter det innebär för miljön, människor och djur, säger Anna Bach Ljungbäck. ■



## Mer om att plogga

- Plocka skräp + jogga = plogga! Kom med i nyordslistan 2017.
- Stockholmare Erik Ahlström har skapat begreppet. Han har sedan 20 år tillbaka tagit med en påse på springturen, och uppmanat andra att göra detsamma.
- Tanken är att göra något åt vår miljö och hälsa innan det är för sent.
- På hemsidan plogga.se finns mer tips och råd. Här kan du också få hjälp att skapa ett event.

[www.plogga.se](http://www.plogga.se)

## Ingenting försvinner – allt finns kvar

Nedbrytningstider för olika skräptyper.

- 1-5 år för en slängd cigarettfimp
- 20-25 år för ett tuggummi
- 1 månad för en papperspåse
- 10-20 år för plastpåsar
- 200-500 år för aluminiumburkar
- 1 miljon år för glas
- 5 år för ballonger
- 1 månad för äppelskrutt, bananskal och apelsinskal

(Källa Håll Sverige Rent)



FOTO HÅLL SVERIGE RENT

## Skräp ställer till med skada även på kort sikt

Viktigt att komma ihåg är att nedbrytningstiden för skräp inte alltid spelar så stor roll. Skräpet finns ändå kvar i naturen så pass länge att miljö och djur skadas.

Anna Bach Ljungbäck tar ibland med sig dalmatinern Enzo när hon ploggar i Sollentuna.

## Vad gör du med skräp när du är utomhus?

Godispapper och annat skräp är svårt att undvika. OM frågade några förbipasserande i centrala Sollentuna vad de gör av sitt avfall då de rör sig ute i samhället.

### Pontus Rönfjäll, lärling VVS-montering:

– Jag lägger skräpet i fickan. Pantflaskor sparar jag och pantar om det går. Det blir ju lite extra pengar. Det är trist att det är så vanligt att folk lämnar sopor hur som helst i parker efter att de har ätit. Det är väl stress, de tycker att de inte hinner leta upp en papperskorg.



### Sara Niklasson, juridikstudent:

– Det beror på var jag är. Det finns ju inte alltid så många soptunnor i närheten. Inne, som i Sollentuna Centrum, finns det ju alltid, men ute på stan kunde det gärna finnas fler. Hittar jag ingen papperskorg tar jag med skräpet hem.



### Benny Eriksson, målare:

– Aldrig att jag slänger skräpet på backen! Det är fruktansvärt att se. Speciellt ute i naturen gör det stor skada. Vi bor bredvid en gymnasieskola och utanför vårt hus krattar vi mer skräp än löv. Men jag är dålig på att säga till när jag ser någon slänga skräp på marken. Jag tror väl inte att de skulle lyssna på mig.





## Det här är Håll Sverige Rent

- En ideell stiftelse som grundades 1983.
- Verkar för minskad nedskräpning, ökad återvinning och för att främja individers och organisationers miljöansvar.
- Arrangerar den årliga landsomspännande kampanjen Vi Håller Rent.
- Driver den ständigt pågående aktionen #ettskräpmdagen som uppmärksammar och engagerar till skräpplockning på sociala medier.



## Sollentuna deltar i kampanjen

- Sollentuna är medlemskommun och har deltagit i skräpplockarkampanjen i flera år.
- Förra året var det cirka 5 000 deltagare i Sollentuna fördelade på cirka 50 verksamheter.
- Även 2018 genomförs en skräpplockarkampanj under våren.
- Kommunen delar ut påsar, säckar och informationsmaterial från Håll Sverige Rent till skolor och förskolor samt hämtar avfallet när det är färdigplockat.
- Mer information kommer på sollentuna.se.

www.sollentuna.se

# Allt fler engagerar sig för en *skräpfri miljö*

Nedskräpningen fortsätter att öka i våra städer, det visar den senaste rapporten från **Håll Sverige Rent**.

Samtidigt engagerar sig allt fler kommuner och fler svenskar för en skräpfri miljö.

**MELLAN 2015 OCH 2016** ökade nedskräpningen i landets kommuner med 13 procent, det visar den senaste skräpprotollen från Håll Sverige Rent.

– Vi kan se att skräpet i de städer som mäter generellt sett ökar. De kommuner som mäter jobbar ofta aktivt mot skräpet. Hur ser det då ut i alla de kommuner som inte mäter? säger Johanna Ragnartz, vd på Håll Sverige Rent.

Nästan 80 procent av skräpet är tobaksrelaterat och består av fimpar, cigarettpaket, snus och snusdosor. Inte minst i många parker är nedskräpningen ett stort och växande problem.

Samtidigt engagerar sig allt fler kommuner i nätverket Håll Sverige rent. Drygt 40 pro-

cent av landets kommuner har mål, åtgärder och aktiviteter för att minska nedskräpningen, och Sollentuna är en av dem.

Nedskräpning är också något som engagerar människor och enligt skräpprotollen anser 82 procent av svenska folket att det är ett problem. Men det är många som faktiskt också gör något åt det. Över 750 000 människor över hela landet deltog i kampanjen Vi Håller Rent förra året.

– Samtidigt upplever allt fler att nedskräpningen är ett stort problem. Att vara med och plocka skräp gör problemet synligt och förhoppningsvis låter man bli att kasta skräp i framtiden, säger Johanna Ragnartz.

**NEDSKRÄPNING HAR** flera långtgående negativa konsekvenser både för miljön, människor och djur. Tio miljoner ton skräp hamnar i haven varje år och här är det framförallt plasten som är den stora boven. Stora mängder plast flyter runt i våra hav. Sjöfåglar och marina däggdjur trasslar in sig i plasten eller misstar den för mat.

Nedskräpningen kostar också stora summor, även om det är svårt att få fram några exakta siffror. Endast elva procent av Sveriges kommuner har aktuella beräkningar av vad nedskräpningen kostar, men uppskattningsvis kostar det kommunerna omkring två miljarder årligen att städa upp skräpet enligt Håll Sverige Rent.

**ATT SKRÄPA NER** är också resursslöseri. Skräp är egentligen avfall på fel plats och skulle antingen kunna användas flera gånger eller lämnas in till återvinning och bli nya produkter. Idag diskuteras alltmer behovet av en cirkulär ekonomi, vilket är ett kretslopp där vi gör mer med mindre. Det görs genom att reparera, hyra, dela, uppgradera, återanvända och återvinna.

CARINA JÄRVENHAG

FOTO: HÅLL SVERIGE RENT



Johanna Ragnartz plockar själv minst ett skräp om dagen.

## Fira Earth Hour i Oxstallet

Släck ljusen och fira Earth Hour med oss lördagen 24 mars kl. 19.00 – 22.00 i Oxstallet vid Edsvik.

Årets tema är resurser och återvinning. Vi vill visa hur kommunen jobbar med miljö- och klimatfrågor och diskutera med dig hur man kan bli mer klimatsmart. Vi avslutar kvällen med en vacker och uttrycksfull eldshow.

Ta gärna med något att grilla på eldstaden (gärna ekologiskt eller vegetariskt).

Du har möjlighet att träffa Naturskolan, SEOM, och Energi-rådgivningen. Vi bjuder på fika. Välkommen!

## Mat globalt tema för jordtimmen

Det globala temat i år är mat som står för en fjärdedel av de globala utsläppen och för en tredjedel av de svenska.

Världsnaturfonden WWF ger därför under namnet **Biffen** tips på hur man kan minska sin köttkonsumtion kraftigt, öka mängden gröna proteiner och sluta slänga ätbar mat.



EARTH HOUR 24 MARS 2018 KL 20.30

## Rätt sak på rätt plats

### Dags att städa undan vintern?

Tänk på att sortera ditt avfall rätt så att vi kan återvinna det du lämnar. Som stöd för dig som planerar att beställa en container för grov- eller trädgårdsavfall finns vår sorteringsguide på [soren.nu](http://soren.nu)

Nytt för i år är att en särskild sorteringsavgift kan debiteras om annat material än trädgårds- och grovavfall kastas i containern. Detta kan du läsa om på [seom.se](http://seom.se)

### Välkommen att prata Väsjön!

Fredagen och lördagen 23-24 mars finns vi på SEOM, tillsammans med Väsjöns byggherrar, på plats i Sollentuna centrum.

Miss inte detta gyllene tillfälle att veta mer om Sollentunas nya bostadsområde. Välkommen!

### "Vad är skillnaden mellan matavfall och kompost?"

#### Kundtjänst svarar:

Utgångsprodukten, det vill säga matrester och organiskt avfall är densamma. Skillnaden är hur den behandlas. Matavfall rötas vilket betyder att den behandlas syrefritt och blir till biogas och biogödsel. Kompost bryts ned med hjälp av

syre och blir miljövänligt jordförbättringsmedel.

I Sollentuna har insamlat matavfall gått till rötning sedan 2010.

Tack för din miljöinsats att sortera ut ditt matavfall!

Fråga SEOM

om du undrar över våra tjänster. Vi gör allt för att hitta svaret! Kontakta redaktionen med frågor! [info@seom.se](mailto:info@seom.se)

## Testa din klimatpåverkan

Hur stor är din klimatpåverkan?

På [klimatkalkylatorn.se](http://klimatkalkylatorn.se) kan du testa hur stora CO<sub>2</sub>-utsläpp du står för.

Idag släpper varje svensk ut i snitt elva ton växthusgaser och redan 2020 ska de vara nere i sju ton. För det krävs omfattande förändringar.

Testet tar bara några minuter och täcker in din vardag från boende, transporter, inköp till matvanor.

Resultatet om dina utsläppskällor kommer svart på vitt och även tipsen på hur du kan minska din klimatpåverkan.

www.klimatkalkylatorn.se

## Kokaliteskolan slängde lite

Eleverna i årskurs nio vid Kokaliteskolan i Sollentuna är bäst på att äta upp maten.

De kastade i snitt 1,16 gram mat per elev och dag under en tvåveckorsperiod, vilket gav dem vinsten i Matsalkampen 2017.

Tävlingens syfte är att minska matsvinnet men också att öka kunskaperna kring miljöfrågor och avfallsminimering.

Förstapriset på 20 000 kronor går till att bygga ett växthus där eleverna kan lära mer om kretslopp och återvinning.

Närmare 20 000 elever vid cirka 50 skolor i nio kommuner deltog i tävlingen.

www.oneplanet.se

## Nytt råd för hållbara städer

Tio myndigheter bildar det nya Rådet för hållbara städer som regeringen inrättade vid årsskiftet. Rådet ska driva och samordna arbetet för hållbar stadsutveckling i Sverige och fungera som ett nationellt forum för att göra städer gröna, hälsosamma och trygga.

Rådet består av Energimyndigheten, Boverket, Formas, Länsstyrelsen, Myndigheten för delaktighet, Naturvårdsverket, Statens centrum för arkitektur och design, ArkDes, Tillväxtverket, Trafikverket och Vinnova.



# OM NIKLAS JERBRANT...



## PÅ GÅNG JUST NU

- 1 Erbjuder fler publika laddplatser
- 2 Utöka/uppdatera befintliga laddplatser
- 3 Erbjuder fler laddlösningar till villaägare och bostadsrättsföreningar

... som i höstas anställdes som mätartekniker på SEOM. Han kommer även att arbeta som servicetekniker med ansvar för driften av laddstolpar.

### Vilket gensvar har ni fått efter lanseringen av 14 nya laddstolpar i december?

– Gensvaret har varit väldigt bra och nu byggs det på ytterligare 4-5 platser, bland annat på Strandvägen vid Sollentunavallen och i Sollentuna Centrum såväl inom- som utomhus. Vid Rotebro station samt Sollentuna simhall kommer det under vintern/våren att sättas upp ett antal stolpar.

### Har ni fått många nya användare/kunder?

– Antalet konton i SEOMs betallösning är just nu 58 stycken, varav 48 registrerats efter att de nya laddstolparna blev tillgängliga i december. Det är roligt att se den omfattande användningen, i Sollentuna Centrum är platserna fullbelagda nästan hela tiden.

### Hur många kWh går det åt för att "tank" en elbil?

– Med vår lösning är kostnaden 2 kr per kWh och en full laddning kräver runt 30 kWh så kostnaden för "full tank" blir runt 60 kr. En elbil förbrukar i genomsnitt 2 kWh per mil till en kostnad på cirka 4 kr. Men den stora besparingen är trots allt att användningen av fossilt bränsle minskar med varje ny elbil.

- **BOR:** I lägenhet i Rydbo, Österåker
- **FRITID:** Tränar sin Staffordshire bullterrier i viltspår och för utställningar. Glider runt på sin Kawasaki 1500 cc
- **AKTUELLT HEMMA:** Planerar att flytta närmare Sollentuna och arbetsplatsen