

ENER´N

03/2011



Radiotorbruk for dummies
Kaffe og fitness på Enerhaugen
Vi jobber for bedre internett

HØST PÅ HAUGEN

Det er høst. Og de som liker regn og regntøy har hatt en drømmesommer. De som er mer konservative i sine sommerdrømmer har kanskje ikke følt seg like heldige. Men nå er høsten definitivt kommet. Også på Enerhaugen. Noen synes nok det kan være en tung, mørk og litt trist årstid. Derfor var det inspirerende da Ener`n vandret litt rundt på haugen tidligere i år å se hvordan de små beboerne gledet seg over høsten. Kanskje spesielt søledammen.

Jenta på forsiden er Daniela Cleve, som bor i femmer`n. Hun satt og lekte litt i sølepytten, mens mamma Pia Cleve tok en liten prat med oss om hvordan det er å være småbarnsforelder på haugen. Jeg trives kjempegodt, og det virker som det begynner å komme flere småbarnsforeldre hit og det skaper et godt miljø, sier Pia. Hun synes forholdene er lagt godt til rette for barn med grøntaraler og tilstrekkelig med lekeapparater. I stedet for flere lekeapparater er jeg mer opptatt av at de som er her skal vedlikeholdes skikkelig, og det ser det ut til at de gjør.

Pia sier at noe av grunnen til at de trives så godt er at vi har ansatte vaktmestre som tilhører borettslaget og er så tilgjengelige for beboerne som de er. De gjør oss trygge, sier Pia, som også er glad for barnehagene i nærområdet, som også har lekeapparater som barna kan bruke utenom åpningstidene.

Høsten er her. Nyt den. Og det er ingen aldersgrense på leking i sølepytter.



RADIATORBRUK FOR DUMMIES

Når varmen etter hvert settes på for vinteren skal radiatoren luftes. Dette er viktig får å få full effekt i hver leilighet. Men også for hele blokken som helhet. Lufting av radiatoren innebærer ikke å ta radiotåren i et bånd, og gå tur med den, men å fjerne luftlommer som svekker sirkulasjonen. Til dette trenger du en radioatørnøkkel, som på bildet. Dersom du ikke har en slik nøkkel kan du ta kontakt med vaktmester eller eventuelt låne av en nabo.

SLIK GÅR DU FRAM:

- Steng termostat/ventilen og vent noen sekunder
- Åpne lufteskruen forsiktig, ca en til halvannen omdreining. Dersom det er luft i radiatoren vil det nå komme en suselyd. Hold den åpen så lenge du hører at luft siver ut. Det vil kanskje komme litt vann, så hold gjerne en skål under lufterventilen
- Skru så til igjen når du ikke hører mer luftsiving
- Nå kan termostatventilen åpnes igjen for å få varme i radiatoren.
- Gjenta på alle radiatorer i leiligheten

NB! Pass på at du ikke skrur lufteskruen HELT ut – da kan stengeventilen falle ut – og vannet vil kunne flomme ukontrollert ut av lufterventilen. Hvis du har behov for assistanse – kan du ta kontakt med vaktmester.



FARLIG AVFALL

SKAL IKKE I VANLIGE CONTAINERE

Enerhaugen borettslag tilbyr sine beboere å kaste større avfall i containere som vi setter opp ved inngangene annenhver måned. **Neste container er 3. oktober.** Samtidig vil vi få en uke med kasser for farlig avfall og småelektriske artikler tilsvarende det vi hadde i våres. Disse kassene vil være låst, men vaktmester vil låse de opp i arbeidstiden.

Ordningen med farlig avfall er ikke en fast ordning, men et tilbud vi har fått fra Seksjon for farlig avfall og minigjenbruk hos Renovasjonsetaten i Oslo kommune. Vi er veldig fornøyd med å få til en runde til med disse kassene, så vi håper alle beboere benytter seg av sjansen til å ta en rydderunde og kaste avfallet riktig.

De vanlige containerne er ikke til farlig avfall og borettslaget betaler et gebyr for hvert objekt med farlig avfall som har blitt kastet i disse containerne. I løpet av et år blir dette mye penger som kunne vært brukt til andre ting. Pass derfor på at du ikke kaster noen av disse tingene i containeren:

EE-avfall	Alle typer elektrisk og elektronisk utstyr som kan tilkobles strømmettet eller batterier. Feks datautstyr, abrunevarer, hvitevarer, lysskilder og elektrisk verktøy.
Radioaktivt avfall	Radioaktive stoffer som er merket med radioaktivt symbol
Eksplodivt avfall	Ammunisjon, dynamitt, fenghetter, trykkbeholdere, brannslukkere, festfyrverkeri og lignende.
Smittefarlig avfall	Spørtespisser og kanylerm blodposer og laboratorieavfall, brukte bandasjer, bleier og lignende.
Våtorganisk avfall	Matavfall og frityrolje
Farlig avfall	Maling, løsemidler, spilloljer, batterier, spraybokser, lim, asbest, isolerglass, lysstoffrør, rengjøringsmidler, impregnert trevirke ol.
Avløpsslam	
Flytende avfall	

Lurer du på noe med avfall kan du ta en titt på følgende nettsteder:
www.renovasjonsetaten.oslo.kommune.no eller www.sortere.no



TRENING UTEN UNIFORM MEN MED KAFFE OG AFGHANSK MUSIKK

Midt i nabolaget vårt har vi et treningssenter. Som skiller seg noe fra Sats, Elixia og andre studioer. Det ligger i Smedgata 34, med inngang fra Sørligata og heter Tøyen Fitness og treningssenter. Mens det mer uoffisielle navnet både på folkemunne og på Facebook er Tøyen Kaffe og fitness. For her får du ikke bare trening, men kaffe, afghansk musikk og en del gode one-linere, som forresten har fått legendestatus på Facebook. Enern'n besøkte Tøyen Fitness og treningssenter for å se om dette kunne være noe for oss.



Det første som slår meg når jeg kommer inn er at dette ikke er et superglass, polert treningsstudio, men desto mer sjelfullt. På senterets egen fan-side på Facebook beskrives senteret slik: "På Tøyen Fitness og Kaffe får du personlig ekspert hjelp, gode råd om kroppsbygning, kosthold og livet generelt av Shoukat Chengezi. Fargerikt og morsomt miljø, fine folk og 100% dopingfritt." Her er alle velkomne i alle slags aldre, sier Shoukat. Dette er et mosjonsenter for de som vil trene litt eller mye. På Sats er alle så uniformerte. Du må se slik ut eller slik ut, men her kan du komme som du er. Om du vil komme i Ola-buxsa og bare løfte litt vekter på vei fra garasjen og hjem er det helt greit.

Han sitter inne på kontoret sitt mens vi snakker med han. På kontoret er det kaffetrakter, afghanske musikkinstrumenter, en gitar og ikke minst plakater og bilder fra Shoukat`s meritterte fortid som bodybuilder. Shoukat reiste fra Afghanistan på 70 tallet for å satse profesjonelt som bodybuilder i USA. Men nå er han glad for at han i stedet havnet i Norge.

Jeg elsker Norge og er så takknemlig for at jeg har fått være her. Med en flott familie, og et godt liv. Før jeg startet dette senteret har jeg jobbet 14 år i andre treningssentre. Men selv om jeg har vært bodybuilder, så er det ikke det jeg driver med her. Jeg veileder alle som kommer ut i fra det målet de har. Noen vil bli kvitt kulemagen sin, sier Shoukat og kikker lite diskre ned på Enern`s utsendtes mageparti. Andre vil ha bedre kondis, mens noen kanskje vil ha litt mer muskler her og der.

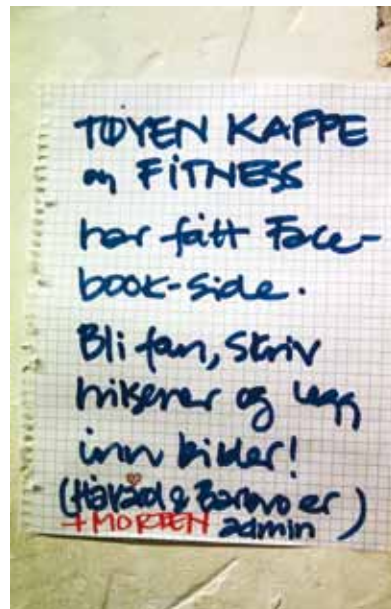
Det sosiale liv er viktig på Tøyen Kaffe og Fitness (for å bruke det folkelige navnet.). Og for å leke litt "Se og Hør"-reporter et



øyeblikk så kan vi vel røpe at Steinar Sagen fra radioresepsjonen og komiker Sigrud Bonde Tusvik er blant Shoukats svorne fans. Det sier vel noe om miljøet at da Shoukat fylte 60 år i september hadde hans kunder spleisa på ei tromme. Shoukat driver nemlig og øver seg på å bli en bedre musiker. Når det ikke er kunder innoim og trener, så sitter han gjerne på kontoret sitt med instrumentene sine og øver. Fedme, dårlig kosthold og lite mosjon er et stort problem i dag, sier Shoukat. Derfor tilbyr han personlig veiledning til alle som vil trene hos han. Her betaler du ikke noe ekstra for personlig trener. Jeg hjelper alle de fire, fem første gangene slik at de får et program som passer med det målet de har. Da sitter vi her med en kopp kaffe, skravler litt om livet og finner et opplegg som passer hver enkelt. Noen vil også ha litt oppfølging utover dette, og da ordner vi det.

Alle som bor i Enerhaugen Borettslag får 40% rabatt på trening hos Shoukat. Det betyr at du i dag betaler 2500 kroner for å trene i ett år. Da er onelinere, afghansk musikk, kaffe, trening og kontakt med et spennende, fargerikt miljø inkludert i prisen. Da en av treningskundene gikk bort for en stund tilbake, var det mange fra miljøet hos Tøyen Kaffe og Fitness som møtte opp.

På Facebooksiden deler mange av kundene sine Dagens Shoukat. La oss avslutte med en: Dagens Shoukat: Noen må henvise hun Eli Hagen til en gartner. Det kan være flere fugleunger inni det håret!



VIKTIG

Alle som bor i leiligheter med nummer som slutter på 20 og 21 må være hjemme 21. september.



TILTAK FOR AT VI SKAL SLIPPE KALDT VARMTVANN

Borettslaget har i noen år hatt problemer med at varmtvannet plutselig forsvinner fra dusjen eller springen i noen leiligheter helt tilfeldig. Etter en massiv feilsøking i Smedgata 34 i fjor og en feilsøking i Enerhauggata 3 i våres har vi funnet hva dette skyldes. Det er flere beboere som har gamle, dårlige eller feilmonterte blandebatterier (kraner) som da blander det kalde og det varme vannet og sender iskaldt vann videre i det varme vannet. Dette kan også skyldes at vaskemaskiner er montert direkte på servant.

I begynnelsen av september har vi sendt ut skjema for å få oversikt over hvem som opplever at de har kaldt varmtvann i E1, E5 og E7. Det er viktig at alle svarer da vi også må vite om det ikke er problemer.

I Enerhauggata 3 vil det foregå en feilsøking på stige 20 og 21 den 21. september. Det vil si at alle som bor i leiligheter med nummer som slutter på 20 og 21 må være hjemme 21. september. Hvis man ikke kan være hjemme, så må man levere nøkkel til vaktmester, nabo eller kontakte rørteknikk for avtale. Hvis Rørteknikk ikke får tilgang til alle leilighetene, kan det bety at vi ikke får avdekket problemet, og vi vil bruke tid og kostnader på nye dager med undersøkelser.

Ved gjennomgangen vil Rørteknikk ha behov for tilgjengelige og fungerende stoppekraner.

ER DIN STOPPEKRAN TILGJENGELIG?

Det er viktig at hver enkelt beboer tar en sjekk på sine stoppekraner om de er tilgjengelige og i god stand. Hvis de ikke er det må de utbedres med en gang da det kan gi store vannskader både hos beboer og naboer. Rørteknikk har ved sin gjennomgang av stigen identifisert leiligheter hvor stoppekranene har vært murt inne bak fliser, og lignende. Gjelder dette ditt bad, må dette endres. Beboer har ansvar for sine stoppekraner og alt av rør og kraner inne i leiligheten.





BEDRET VAKTHOLD PÅ HAUGEN

Styret har avtale med NOKAS AS om inspeksjoner i borettslaget. Bomiljøinspeksjonen omfatter nå også innvendig inspeksjon i alle våre blokker.

Vektere tar inspeksjon av alle fellesarealer herunder utvendig kontroll av alle bygninger med tilsyn av dører vinduer og porter. Vekter kontrollerer også alle oppganger, dører til tak, garasjeanlegg, vaskerier, boder samt fellesarealer tilhørende disse. Vekter påser at det er ro og orden i bomiljøet og bortviser uvedkommende.

DØRER

Styret jobber aktivt med å finne alternativer til de eksisterende inngangsdørene i borettslaget samtidig som vi jobber med å finne alternativer for korridor dører. Da dørene er spesielle og vi ønsker det opprinnelige uttrykket må dørene spesialbestilles og styret jobber med hvem som kan levere det. Styret har for øvrig besluttet å ikke gå en ekstra runde med etterbestillinger på balkongdører i denne omgang. Å skifte balkongdører er et svært omfattende arbeid, og derfor er det hensiktsmessig å vente noen år mellom hver gang. Forrige runde med bestilling av balkongdører var i 2002, og så hadde vi nå en runde i 2011 med lange frister for å bestemme seg og flere finansieringsløsninger. Vi regner med at et framtidig styre om et par år vil ta en runde til.

NY VAKTTELEFON FOR INTERNETT

Fiberoptic, som drifter internettet i borettslaget, har en vakttelefon som nå skal være tilgjengelig for feilmeldinger også utenfor vanlig arbeidstid. Nummeret er 21 01 61 50, og alle feil eller tekniske spørsmål kan rettes dit. Skulle du mot formodning ikke få kontakt der eller ha mer generelle spørsmål kan du henvende deg til vaktmesterne eller styret. Styret er for øvrig i dialog med Fiberoptic for å forbedre stabiliteten, slik at vi får færrest mulig tilfeller hvor internett faller ut.



KONTAKT

Styret:

Styret kan treffes på styrerommet i Smedgata 32 og på telefon 22 68 65 62 hver mandag fra kl.18.00 – 19.00.

Send e-post til styret: styret@ebrl.no

Eivind Løvdal	Leder	eivind@ebrl.no
Marte Loen	Nestleder	marte@ebrl.no
Olav Aasland	Styremedlem	olav@ebrl.no
Sølvi Kristiansen	Styremedlem	solvi@ebrl.no
Geir Erik Moen	Styremedlem	geir@ebrl.no
Anders M Tangen	Styremedlem	anders@ebrl.no
Martha Haukaas	Varamedlem	martha@ebrl.no

Garasjer

Borettslaget har 200 garasje plasser inne og 20 plasser ute. Det er for tiden ca ett års ventetid.

Garasjeansvarlig: Eivind Åse garasje@ebrl.no

Vaktmesterne

Dan Terje Pedersen: 92 64 72 68 (kun SMS)

Øyvind J. Haakenstad: 92 22 79 76 (vikar)

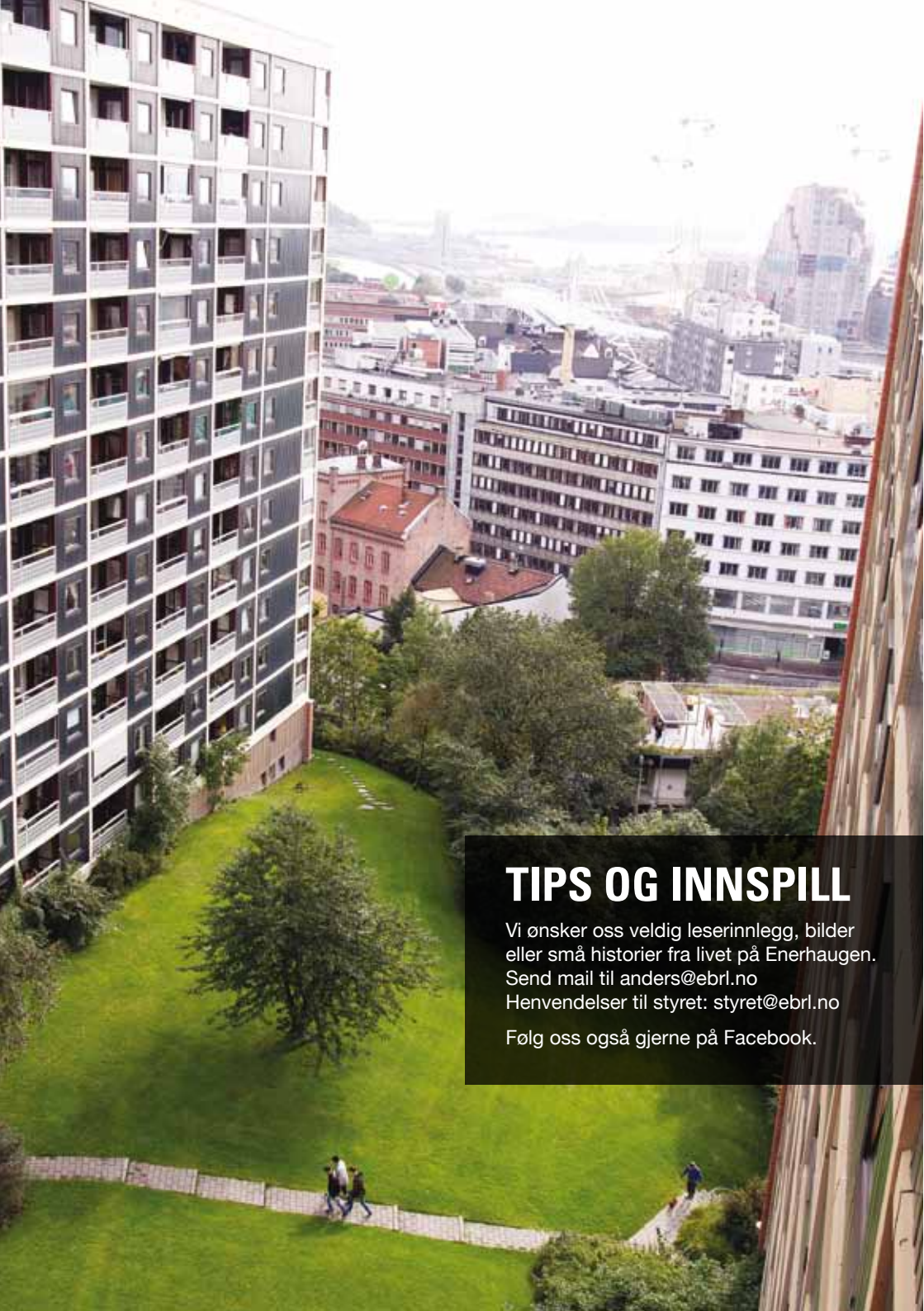
Web

www.ebrl.no

www.facebook.com/enerhaugenborettslag

TAKK TIL

Kristin Aafloy Opdan for bilder til forside, bakside og andre illustrasjonsbilder.



TIPS OG INNSPILL

Vi ønsker oss veldig leserinnlegg, bilder eller små historier fra livet på Enerhaugen. Send mail til anders@ebrl.no
Henvendelser til styret: styret@ebrl.no

Følg oss også gjerne på Facebook.