



**DECEMBER 2020**

*Rör- och stambyte*

*Kostnadsbesparingar*

*Nya entreprenörer*

*Valberedningen söker*

*Störningsregler*

*Sjötungan och Covid-19*

*Aktivitetsgruppen*

*Tomten*

Björn Bergström  
ordförande  
073-654 38 04 (dagtid)  
ordforande@sjotungan.se

Lukas Sveman  
vice ordförande  
070-7899058 (dagtid)  
Ekonomi, byggprojekt,  
ungdomslägenheter, ventilation  
viceordforande@sjotungan.se

Bertil Neij  
sekreterare  
073-654 38 01 (dagtid)  
sekreterare@sjotungan.se

### Ledamöter

Gia Carneström  
bevakning, fastighetsförvaltning  
gica.carnestrom@sjotungan.se

Hans Håkansson  
hissar, däckförvaring, gym  
hans.hakansson@sjotungan.se

Leila Isaksson  
bastu, städning, ungdoms-  
lägenheter, gästlägenheten  
leila.isaksson@sjotungan.se

Stefan Bengtsson  
IT (TV, bredband och hemsida)  
stefan@sjotungan.se

Vi i styrelsen ber er respektera vårt privatliv. Använd Felanmälan, Störningsjouren och Måndagsträffen för kontakt med styrelsen, och i andra hand de nummer som angetts under dagtid till ordf, vice ordf och sekreterare för akuta ärenden som berör styrelsen.

På [www.sjotungan.se](http://www.sjotungan.se) kan du hitta svar på de flesta frågor som rör föreningen. I alla portar finns en infoskylt med telefonnummer.

Brf Sjötungan  
Myggdalsvägen 102  
135 43 Tyresö



När vi står för dörren till ett nytt år, kan vi konstatera att 2020 blev ett väldigt speciellt år. Både privat, med olika restriktioner och risker för smitta. Men på det yrkesmässiga planet fick vi anpassa oss och hitta nya vägar för att fortsätta vårt arbete. Möten har utförts via dator och telefon istället för fysiska träffar på gott och ont.

När jag tog över ordförandeskapet fick jag rådet att undersöka våra gamla vattenledningar i marken, vilket en liten grupp i styrelsen genast tog tag i. Efter

att ha filmat, provgrävt och anlitat diverse konsulter kan vi dels konstatera att det var på tiden att göra jobbet då de gamla rören på sina ställen var så rostiga och eftersatta att det bara var en tidsfråga innan de sprang läck. Dels kunde vi också konstatera att det är ett gigantiskt arbete i genomförandet, med många osäkerhetsfaktorer och många moment som kräver tekniskt kunnande och erfarenhet av liknande arbeten.

Nu har arbetet äntligen kommit igång med en professionell konsult och en välrenommerad entreprenör. Nu kan vi bara hoppas att arbetet flyter på så snabbt och smidigt som möjligt. Det är för vår gemensamma skull som de är här och arbetar, för att minimera risken för vattenrelaterade skador i framtiden i våra fastigheter.

Samtidigt som vi har denna utmaning framför oss så fortsätter det löpande arbetet med allt vad det hör. Vi ser över källardörrar, belysning i källare, förråd och lokaler. Vi ser över avtal och ser till att de gamla löpande avtalen uppdateras eller avslutas. Vi är en stor förening och vi har alla förutsättningar att ha de bästa avtalen med leverantörer som kan erbjudas.

Arbetet i bostadsrättsföreningens styrelse är både lärorikt, utmanande och intressant. Vi är tacksamma att vi bor i en förening med så pass många medlemmar som är intresserade av att vi tar väl hand om våra fastigheter.

Vi får ett härligt gensvar från de boende som tycker att vi gör ett bra jobb. Historiskt sett har brf Sjötungan varit en förening där styrelsen har mycket inflytande och ansvar. I andra föreningar har olika entreprenörer istället köpts in för att ta hand om en stor del av arbetet. Jag tycker att det är mycket trevligare att bo i en engagerad förening som gemensamt skapar en trygg och hemtrevlig miljö att vistas i.

Å hela styrelsens vägnar tackar jag ödmjukt för ert förtroende att leda alla dessa 604 hushålls talan. Hoppas att 2021 inte för med sig ännu mer överraskningar, utan att vi får se tillbaka på 2020 som ett år med undantag och ta lärdom av allt vad det innebar.

Björn Bergström  
Ordförande brf Sjötungan



# KLIPPCARIN

CARIN SÖDERGREN

070-768 71 92  
Myggdalsvägen 32

Öppet enligt överenskommelse

[klippcarin@hotmail.com](mailto:klippcarin@hotmail.com)



## Massageterapeut Malin Lund

Utbildad på Axelsons Gymnastiska Institut

Massageterapeutiskbehandling,  
Massage, Meditation, Healing mm.

För tidsbokning & information [www.irah.se](http://www.irah.se)

**M**assageterapeut  
Malin Lund

Myggdalsvägen 32, Tyresö  
070-493 72 25  
mail: [malin@irah.se](mailto:malin@irah.se)



## Rör- och stambyte

Som vi alla märkt har en ny entreprenör nu etablerat sig och påbörjat fas 2 i vårt stora rörutbyte i rasande takt. MTB, som den nya entreprenören heter, kommer att byta samtliga markliggande rör som inte byttes ut under fas 1 samt färdigställa det som kvarstår efter den förra entreprenören, och därefter hoppas vi slippa gräva i marken under ytterligare 50 år.

Det kanske verkar som om rörprojektet stått still under lång tid nu, men så är faktiskt inte fallet. Under 2020 har...

- ... en grundlig utredning av fas 1 och vad som kvarstår i denna färdigställts
- ... en omfattande projektering av föreningens rör utförts och nya ledningskartor, 3D-ritningar och drönarfoton tagits fram
- ... en upphandling av ny entreprenör för fas 2 genomförts enligt konstens alla regler
- ... jordprover tagits och analyserats (alla med bra resultat)
- ... den gamla entreprenören, EMAB, åtgärdat sina besiktningsanmärkningar och överlämnat den saknade dokumentationen
- ... ljudmätningar och garantiutredningar utförts på Myggdalsvägen 104, som fick nya stammar år 2018 till följd av en vattenläcka och är tänkt att vara en "provstam" för resten av området

Om allt går enligt plan och vintern blir gynnsam, hoppas MTB kunna utföra sin entreprenad under cirka ett år. Beroende på om ytterligare garantiåtgärder behöver vidtas för fas 1, kan denna tidsram bli fördröjd några månader. MTB arbetar så snabbt det går och behöver faktiskt betala vite till föreningen om entreprenaden blir försenad (förutom vid omständigheter som ligger utanför MTB:s kontroll), så förhoppningsvis ska fas 2 inte dra ut på tiden på samma sätt som fas 1 gjorde.

Kortfattat är tanken fortsatt att först byta ut de markliggande rören och därefter fokusera på det stundande stambytet inuti husen. Man kanske skulle kunna tycka att vi borde byta både de markliggande rören och stammarna i husen samtidigt, men det skulle bli onödigt störande för våra boende och även praktiskt utmanande för våra entreprenörer, så det är inte att rekommendera. Styrelsen kommer dock att fortsätta utreda stambytet nu under våren 2021 för att vara redo så fort rören i marken är utbytta. Mer information kommer att presenteras löpande framöver.

Slutligen har vi glädjande besked att lämna angående föreningens skadeståndskrav mot HSB. En förlikning har precis träffats i domstol och föreningen har fått ett skadestånd i mångmiljonklassen. Den juridiska striden mot HSB är därmed avslutad. Vi kan i dagsläget inte lämna ut mer information men vår advokat, John Hane på Foyen advokatfirma, anser att förlikningen var klart fördelaktig för föreningen och styrelsen känner sig nöjda med uppgörelsen. Den förra entreprenören EMAB är också helt färdig med sina garantiåtaganden i området och vi ser fram emot att fortsätta vårt välfungerande samarbete med den nya konsultfirman och den nya entreprenören under 2021.

Aktuell information om både rörbytet och stambytet finns alltid på vår hemsida och bygginformation sätts upp i berörda portar innan arbetet sätter igång.



# TYRESÖ

# *Fötter i Form*



## **Välkommen till min fotvårdssalong på Myggdalsvägen 30**

Jag hjälper dig med liktornar, hälsprickor, klonaglar, nageltrång och andra problem eller vill du kanske bara få lENA fötter och skön fotmassage.

Jag ger råd om egenvård, fotgymnastik och inlägg.

Försäljning av:

Sköna strumpor med lös resår i olika material som bomull, bambu och kashmirull, samt stödstrumpor.

Fotkrämer, fotbad m.m.

Välkommen att boka via [www.tyresofotteriform.se](http://www.tyresofotteriform.se) /bokadirekt

Eller ring 070-511 9610

Kerstin Andersson Dipl. Medicinsk Fotterapeut



## Kostnadsbesparingar och förbättringar

Styrelsen arbetar kontinuerligt för att hålla nere våra kostnader och hålla uppe föreningens servicenivå.

Detta gör vi genom att hela tiden utvärdera våra leverantörsavtal och genomföra upphandlingar i konkurrens så fort avtalen går ut.

Under 2020 har bland annat följande upphandlingar genomförts:

### Fastighetsskötsel

FSS Fastighetservice har bytts ut mot Fastighetsägarna Service, som vann upphandlingen. I upphandlingen togs bland annat anbud från FSS, HSB, Fastighetsägarna, NABO, FT Drift och H2M in. Detta ger en besparing på c:a 30-35% årligen mot det gamla FSS-avtalet och innehåller dessutom flera nya moment i form av proaktiv rondering och SBA (Systematiskt brandskyddsarbete), vilket vi tidigare efterfrågat utan framgång från FSS.

### Fastighetsförvaltning

Fastighetsägarna Service har tagit över efter HSB Stockholm. Fastighetsägarnas erbjudande till föreningen var betydligt bredare än HSB:s och har redan tillfört mycket värde för oss alla, bland annat i form av framåtblickande utredningar och betydligt bättre svarstider. Nu har vi dessutom två förvaltare, så att det hela tiden finns en backup om någon skulle bli sjuk eller vara ledig. Styrelsen är än så länge väldigt nöjda med Fastighetsägarna och hoppas att ni som medlemmar också delar denna bild.

### Ekonomisk förvaltning

HSB Stockholm har fått förnyat förtroende i ett år till, men priset har pressats rejält tack vare aktiv konkurrensutsättning och en översyn av tjänsterna.

HSB kommer även att erbjuda en bättre tjänst för garage- och p-platserna, vilket ska minska den problematik som vissa medlemmar upplevt när de varit i kontakt med HSB:s medlemservice. Styrelsen har begärt in pris från bland andra MBF, Fastighetsägarna och HSB för fortsatt ekonomisk förvaltning och kommer fortsätta utvärdera frågan under 2021.

### Trappstädning

HSB Städ byts vid årsskiftet 2020/2021 ut mot SMART Trappstädning som vann upphandlingen. Anbud begärdes in från, bland andra, HSB Städ, Städpoolen, Office Management och Attenta. SMART levererade ett bra anbud med kostnadsbesparing på mer än 20 000 kronor per månad jämfört med HSB Städ. Vi utvärderade också priset på entrémattorna, men där var föreningens nuvarande pris i särklass bäst så de kommer även fortsättningsvis att levereras av Berendsen genom Office Management.

### Tegelfogningar

Den årliga fastighetssynen avslöjade att vissa av föreningens tegelfogar behövde förbättras. Vi bad HSB Stockholm, Fastighetsägarna Service och Wahlros Byggprojektledning att ta fram förslag på åtgärd och anbud. Det första anbudet från HSB skulle landa på cirka 7 miljoner kronor, men efter vidare utredning med ny besiktningsman och hårdare konkurrensättning fick vi till slut tjänsten för knappt 500 000 kronor, dessutom med snabbare leverans.

I detta nu pågår en utredning om framtida gruppavtal för bredband samt en annan utredning om framtida gruppanslutning för elabonnemang. Båda dessa upphandlingar skulle kunna resultera i miljonbelopp i besparingar och styrelsen hoppas, om allt går bra, att kunna presentera förslag på åtgärder under våren 2021.



## Nya entreprenörer



### MTB

MTB, som står för Mark- och Trädgårdsbyggarna, är en firma med bas i Bålsta som i år firar 40 år i branschen. Hos Sjtötungan hjälper de oss att byta de markliggande rören, tillsammans med underentreprenören VVS Montage. MTB arbetar bland annat med bostadsrättsföreningar, kommuner, NABO och HSB, och har visat ett oerhört engagemang ute i vår förening. Under rörupphandlingen kom de näst intill dagligen med nya frågor och förslag och har sprungit runt i varenda källare och kryputrymme för att minimera risken för oförutsedda kostnader i entreprenaden.

### Fastighetsägarna Service

Fastighetsägarna är, tillsammans med HSB, SBC och NABO, en av de ledande serviceorganisationerna i Sverige mot just bostadsrättsföreningar. De hjälper Sjtötungan med fastighetsskötsel och fastighetsförvaltning, och jobbar även exempelvis i BRF Björkbacken och BRF Gäddan. Vår huvudsakliga fastighetsförvaltare, Johan Södergren, har dessutom arbetat i Sjtötungan tidigare under annan arbetsgivare – även då med mycket bra resultat.

### Wahlros Byggprojektledning

Wahlros arbetar med projektering, upphandlingar och byggledning utifrån sina tre kontor i Märsta/Stockholm, Uppsala och Enköping. Wahlros arbetar främst mot större fastighetsägare och offentlig sektor med många kommunala uppdrag. Hos Sjtötungan hjälper de till med byggprojekten och styrelsen är än så länge väldigt nöjda med de levererade tjänsterna, vars kvalitet vida överstiger den tidigare leverantören HSB:s. Föreningens primära kontaktperson är Karin Rosén, som arbetat 20+ år i branschen på exempelvis JM, Thyréns och WSP samt som fastighetschef i Nacka kommun.

### Foyen

Dessa märker de flesta medlemmar nog inte av, men advokatfirman Foyen och advokat John Hane har varit oerhört hjälpsamma i föreningens juridiska strider mot både HSB Stockholm och andra entreprenörer som inte gjort det som utlovats. Foyen är en av Sveriges ledande advokatfirmor inom entreprenadrätt och John Hane anses vara en av Sveriges främsta experter inom entreprenadjuridik med 20+ års erfarenhet.

Under januari 2020 ser vi fram emot att välkomna SMART Trappstädning till listan av nya entreprenörer när de tar över efter HSB Ståd!



## Valberedningen söker



### Valberedningen söker nya ledamöter till styrelsen och valberedningen!

Vill du vara med och påverka din och dina grannars boendemiljö? Vill du lära dig mer om företagande och styrelsearbete? Har du nya idéer på hur Brf Sjtötungan kan utvecklas i framtiden?

Då ska du söka till styrelsen!

Vi söker nu dig som är driven, ansvarstagande och bra på att samarbeta. Det är starkt meriterande om du har kunskap och erfarenhet från ett eller flera av följande områden:

- Juridik
- Upphandlingar och Avtal
- Fastighetsunderhåll
- Projektledning

Styrelseuppdraget löper på ett eller två år och innebär vanligen ett eller två möten i månaden samt några timmars arbete mellan varje möte.

### I år söker vi dessutom nya medlemmar till valberedningen!

Valberedningen är medlemmarnas viktigaste instrument för att skapa och bibehålla en fungerande styrelse som på ett kvalificerat och tryggt sätt kan hantera föreningens verksamhet framöver.

Låter det intressant? Kontakta valberedningen så kan vi berätta mer! Du når oss enklast via kontaktuppgifterna nedan.

Med vänliga hälsningar,

Victor Aronsson

Valberedningen

Email: v.aronsson@gmail.com

Telefon: 0763 40 07 15



## Störningsregler



När man bor i ett flerfamiljshus får man acceptera vissa "vardagsljud" från sina grannar, såsom renoveringsljud, tvättmaskiner som körs, vatten som spolar, möbler som flyttas, småbarn som skriker och hundar som skäller då och då.

Man ska däremot inte behöva bli störd av sina grannar och för att vi alla i Brf Sjtötungan ska trivas vill vi att alla följer dessa regler:

- Om du lyssnar på musik, ser på TV eller spelar spel, gör det med rimlig ljudvolym och försök verkligen att begränsa "basdunk".
- Meddela dina grannar (både i din uppgång och uppgång-  
en bredvid) om du tänkt ha fest eller högljudd middag  
minst en vecka innan och ge ut/sätt upp dina kontaktupp-  
gifter.
- Be grannarna att höra av sig så fort de blir störda och om  
de knackar på eller ringer, sänk genast volymen.

Dessa regler gäller dygnet runt men särskilt under perio-  
den 21:00 – 08:00 på vardagar och 22:00 – 09:00 på helger,  
då det måste vara tyst så att de som vill sova kan sova.

Under den perioden vill vi också att du undviker...

- ... att använda högljudda hushållsmaskiner såsom tvätt-  
maskin
- ... att borra i väggarna, spika eller använda andra verktyg
- ... att montera eller flytta möbler

Att borra i betongväggarna låter väldigt mycket så vi uppskattar om du inte gör det under perioden 18:00 – 10:00 alla dagar.

Tänk på att ditt tak är någon annans golv, att ditt golv är någon annans tak, och att du har grannar även i portarna omkring din port.

Om du blir störd, försök i första hand att prata med din granne, eller anmäl det till styrelsen på Måndagsträffen. Skriv ner alla störningar med datum och klockslag. Om du är den som stör, försök att sätta dig in i dina grannars situation och ta till dig av klagomålen.

Om det behövs kan man också ringa Brf Sjtötungans störningsjour (nummer finns på hemsidan och i porten) för att få en uttryckning från vårt larmföretag kvällstid.

**Om störningsjouren rycker ut och konstaterar en störning kommer den boende som orsakat störningen att debiteras 1 500 kronor per uttryckning.**

Vid eskalerade störningsärenden kan styrelsen och/eller HSB skicka ut en skriftlig anmodan. Om störningarna inte upphör efter en sådan anmodan kan styrelsen, som sista utväg, ansöka hos tingsrätten om uppsägning och den störande grannen kan tvingas flytta, enligt bestämmelserna i föreningens stadgar. Styrelsen måste enligt lag utreda störningsärenden.

**Tack för att du visar hänsyn mot dina grannar!**

## Sjtötungan och Covid-19

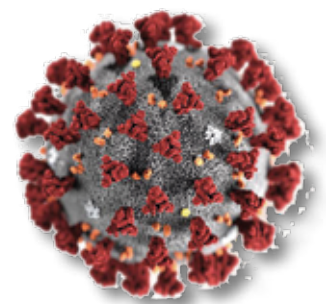


Vi i Sjtötungans styrelse tar Covid-19 på största allvar och har under året tvingats anpassa vår verksamhet för att bli mer smittsäker. Vi följer noga och rättar oss efter rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten samt HSB och Fastighetsägarna. Vi beklagar att det för er som boende ibland kanske upplevs som besvärligt, men vi måste göra vårt yttersta för att minska smittspridningen och vi tackar för er förståelse.

Under året har vi:

- Stängt Måndagsträffen, Föreningslokalen och Gästlägenheten eftersom dessa är svåra att bedriva smittsäkert
- Stängt gymmet eftersom det är väldigt svårt att hålla avstånd där inne och FHM avråder från gymbesök
- Säkerställt att våra leverantörer följer FHM:s rekommendationer
- Införskaffat munskydd och visir som används i kontakt med boende
- Gått över till digitala styrelsemöten och - i den utsträckning det är möjligt - digitala leverantörmöten
- Satt ut handsprit i områden där leverantörer och styrelsen vistas.

Vi kommer fortsätta följa situationen noga och anpassa vår verksamhet därefter. Stort tack för förståelsen!





# MARIOS SALONG

Hos oss finns hög kompetens, kreativitet och en suverän service.

Våra öppettider för bokade tider är  
måndag – fredag 10.00 – 18.00.

Drop in i mån av tid.

Ring för tidsbokning

Välkomna till oss på Marios Salong.

Paulina och Lena



# MARIOS SALONG

Myggdalsvägen 10 | 08-742 06 08

Måndag – fredag 10.00 – 18.00

*”Min kunskap och erfarenhet  
är er trygghet.”*



Clarisa Staforelli, Begravningsrådgivare  
Klarahill Tyresö Begravningsbyrå

Klarahill består av kunniga lokala familjeföretag som tillsammans driver en femtedel av de auktoriserade byråerna inom Sveriges begravningsbyråers förbund (SBF). Välkommen att läsa mer på [www.klarahill.se/tyreso](http://www.klarahill.se/tyreso)

**Klarahill Tyresö Begravningsbyrå**

Myggdalsvägen 8, 135 43 Tyresö, 08-712 80 23



**Klarahill**

TYRESÖ BEGRAVNINGSBYRÅ



## Hasse – ny ledamot i styrelsen



Hej alla medlemmar i BRF Sjötungan, jag heter Hans Håkansson och blev invald i styrelsen på stämman i våras.

Jag och min fru bor i 26:an som vi flyttade in i november 2019.

Jag har under mitt verksamma yrkesliv varit förhandlare och suttit i många olika styrelser och kommittéer under årens lopp. Jag är nu så kallad avtalspensionär sedan augusti och trivs bra med det och kan därför ägna en hel del tid till Sjötungan nu.

Utöver det så har jag ett par uppdrag kvar från tidigare men hoppas att jag snart ska kunna börja resa till vårt älskade Spanien så snart situationen med Covid blir till det bättre.

Förutom resor tycker jag om att läsa en hel del, promenera i skog och mark men också hålla mig uppdaterad om vad som händer i världen.

Jag önskar er alla en riktigt god jul och att 2021 blir mycket bättre än detta år blev.

Håll i, håll ut, håll avstånd!

/ Hasse



## Jag vill jag tacka för förtroendet



Först av allt vill jag tacka för förtroendet jag fick när jag blev omvald till en plats i styrelsen på senaste stämman. Jag blev vald på två år och hade verkligen för avsikt att bo kvar en längre tid. Ibland har livet överraskningar åt oss som vi inte räknat med och det var just vad som hände mig.

Jag beslöt att gå i pension till kommande vår när jag fyller 65. Normalt gör jag alltid en längre resa på vintern för att klara av mörkret, men i dessa Corona-tider är ju ingenting normalt. Eftersom ingen kan förutspå hur lång tid det dröjer innan man kan börja resa igen beslöt jag mig för att flytta till Norrland. Ja, jag vet, det är ännu mörkare norröver. Dock är det snö och det lättar upp, åtminstone för mig.

Jag har hittat ett hus i Ramvik (där Fäldin hade sin gård) precis vid Ångermanälven. Flyttlasset går som senast i april och i samband med det är mitt uppdrag i Brf Sjötungan slutfört. Jag passar på att tacka för den här tiden, främst mina kollegor i styrelsen, men även er boende som engagerar er i vårt gemensamma boende.

Björn, Lukas, Stefan, Leila, Bertil och Hasse lycka till med det fortsatta styrelsearbetet ni är guld värda.

I en så stor förening är det alltid något på gång och vi lägger alla ner mycket tid på att göra allt så bra vi kan för föreningen. Därför vill jag vädja till alla boende; underlätta så mycket som möjligt för styrelsen dagligdags så de kan använda tiden till det som är viktigt såsom planering av t ex stambyte, utveckling mm. Det gör du bäst genom att inte lämna saker i källargångarna, sortera dina sopor, köra övrigt till Petterboda mm mm.

Tack för mig!

/ Gia Carneström



## Erbjuder hembesök med RUT-avdrag

Jag heter Jörgen Nilsson, ägare till BJ Sweden som är ett lokalt företag här i BRF Sjötungan. BJ Sweden erbjuder IT-tjänster i hemmet som är en relativ ny RUT-tjänst.

Nu kan ni få professionell hjälp med all er elektronik i hemmet, service och installationer för endast halva priset.

**Hemnätverk – Dator – Skrivare – Tv – Mobil – Läsplatta  
Streama film och musik trådlöst  
Snygga installationer av nätverkskablar i kabellister**

---

***Alla medlemmar hos BRF Sjötungan har 10% rabatt***

Läs mer på vår hemsida: [www.bjsweden.se](http://www.bjsweden.se)

Kontakta oss för bokning eller frågor

E-post: [info@bjsweden.se](mailto:info@bjsweden.se)

Tel: 08-10 43 08 Vardagar 09.00 – 18.00

## Aktivitetsgruppen

Nu har vi vinteruppehåll. Men vi har spelat boule hela sommaren .

Vi spelar på fotbollsplanen måndagar klockan 10.00 och torsdagar klockan 17.00 om vädret tillåter.

Kom med du också! Klot finns att låna.

Vi har inte bara spelat boule. Vi har även hunnit med lite festligheter.

Vi har haft midsommarfest, kräftska och surströmmingsfest. Mycket trevligt, kan vi lova.

Vill du veta mer kontakta

Aune Nordlund på mobil 073-903 30 46

eller följ oss på Facebook så ser du när vi kör igång till våren – sommaren igen.

Sök på Sjötungan Boule i Facebook.



Några bilder på nöjda boulespelare!

*Vi önskar alla Sjötungor*

*en*

*God Jul*

*och ett*

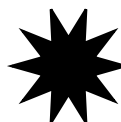
*Gott Nytt År*

*/Styrelsen*

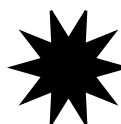
# Välkomna alla boende i Sjötungan till oss på Speedy-Tyresö



Alla nya medlemmar får 50% rabatt på en utvändigt handtvätt vid teckning av vårt Speedy-medlemskort.



Dessutom ytterligare 3% i återbäring på bilservice, bilreparationer och bilvård när du registrerar köpet på medlemskortet.



Befintliga kunder får 50 kr rabatt på en utvändigt handtvätt. Gäller tillsvidare



## Välkommen till oss på Speedy-Tyresö.

En verkstad för dig och din bil, oavsett bilmärke.

Speedy Bilservice har fått ett fantastiskt snittbetyg på 4,6 av 5 av sina kunder. Vi tror att det höga snittbetyget beror på att våra kunder känner sig trygga med att vi lämnar 3 års garanti på både reservdelar och arbete, samt att vi är annorlunda i vårt bemötande än övriga verkstadskedjor.

Välkomna till oss  
Robert Markay med personal

# speedy

bilservice

## TYRESÖ

Oljeservice



AC



Avgassystem



Däck

Stötdämpare



Broms



Koppling



Motorrengöring

Myggdalsvägen 2 | 08 – 742 08 09

Öppettider Måndag–Torsdag 08.00–17.00 Fredag 08.00–16.00 ( Vardagar lunch 12.00–13.00)

Öppettider helger: (OBS: Endast under däcksäsong! mellan 1 oktober-30 november Lördag – Söndag 10.00–15.00)

Röda dagar samt andra helgdagar stängt.



## Vad har vi i styrelsen på julbordet

### Revbensspjäll på västindiskt sätt

Revbensspjäll på västindiskt sätt

Varför inte pröva en annan stil på julbordets rätter. Med det västindiska stuket får du en ny spännande smakvariant på fläskköttet.

Ca 4 personer

Ca 1,5 kg tjocka revbensspjäll

Marinad:

1 dl matolja

3 msk soya

1-2 pressade vitlöksklyftor

Det rivna skalet och saften från 1-2 limefrukter

Till pensling:

Marinaden

1-2 msk honung

1-2 msk mango chutney

1-2 tsk sambal oelak

2 msk vatten

Gör så här

1. Skär upp köttet mellan revbenen. Lägg dem på ett fat.
2. Rör ihop ingredienserna till marinaden. Häll över spjällen. Ställ kallt över natten.
3. Sätt ugnen på 200°. Häll överflödigt marinad från fatet i en skål. Bryn spjällen runt om i en torr stekpanna.
4. Salta och peppra. Lägg dem på ett ugnsfast fat och ställ in dem i ugnen.

Blanda marinaden med ingredienserna till penslingen.

Pensla spjällen 3-4 gånger under stekningen. Stek i ca 25 minuter.



### Rödkål

8 portioner

1 gul lök

500 g rödkål, strimlad

1 äpple

2 msk smör

3 kanelstång

8 kryddpepparkorn

4 hel nejlika

3 lagerblad

3 msk strösocker

3 msk rödvinvinäger

1 dl vatten

1 tsk salt

### Janssons frestelse

En klassisk Janssons frestelse måste finnas på alla julbord!

4 port

Ingredienser

1 st gul lök

1 msk smör

750 g potatis

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°.

Skala och skär löken i tunna skivor. Fräs den mjuk i lite smör i en stekpanna.

Skala potatisen och skär den i tunna strimlor.

Smörj en ugnssäker form. Lägg i ett lager potatis, därefter lök, ansjovis och sedan resten av potatisen.

Droppa gärna över lite ansjovisspad. Häll på grädde och mjölk. Klicka gärna på lite smör. Strö över ströbrödet. Grädda i nedre delen av ugnen ca 45-50 minuter.



Gör så här

Skala och finhacka löken.

Strimla rödkålen.

Kärna ur och skär äpplet i mindre bitar.

Fräs löken i smör och tillsätt rödkål och äpple.

Fräs tills rödkålen börjar bli mjuk.

Tillsätt kryddor, lagerblad, socker, vinäger, vatten och salt.

Låt småputtra under lock ca 20 minuter.

Smaka eventuellt av med mer socker, vinäger och salt.

Servera till julsinkan, prinskorven eller något annat gott på julbordet!





På vår hemsida hittar du det mesta som rör Brf Sjötungan. Allt från A till Ö. Alltid med aktuell information, om allt. Här finns telefonnummer till styrelse, felanmälan, förvaltningsfrågor och mycket mer. Vår hemsida är responsiv och anpassad för både dator, mobil och surfplatta.

Välkommen!



## Avisering om säkerhetsavstånd



### Viktig information om säkerhetsavstånd

Nu har arbetet med byte av vattenledningar kommit igång och vi vill passa på att informera om vilka säkerhetsrutiner anläggare, maskinister och chaufförer jobbar med och hur ni som boende kan förhålla er till dessa. Grundregeln är att arbete får endast utföras när det är säkert att göra det. När någon utomstående (tredje man) går för nära är det inte säkert att arbeta. Varje gång tredje man går för nära måste arbetet således avstanna under en period för att säkerställa att det inte bara är säkert för oss utan även för den utomstående som går för nära.

Det är därför viktigt att alla boende följer följande förhållningsregler:

- När ni ska passera ett arbetsområde:
- Håll avstånd till maskiner och lastbilar, även när de står stilla.
- Gå hellre en omväg än att gena genom arbetsområdet.

Sök ögonkontakt med maskinist och chaufför så att de blir uppmärksammad på att ni vill passera.

Detta för att undvika att bli påkörd eller träffas av fallande föremål. Att gå för nära eller "smita förbi" är kopplat till direkt fara.

Om dessa förhållningsregler efterföljs kan MTB utföra sitt arbete utan avbrott. Om förhållningsreglerna däremot inte efterföljs måste MTB avbryta sitt arbete för varje tredje man som rör sig för nära. Detta resulterar i att byggtiden förlängs och att det blir dyrare för föreningen.

Med vänlig hälsning  
MTB Mark och Trädgårdsbyggarna AB



Gå inte nära arbetsområdet





# TOMTEN

av Viktor Rydberg Ursprungligen publicerad i Ny Illustrerad Tidning 1881 .

Midvinternattens köld är hård,  
stjärnorna gnistra och glimma.  
Alla sova i enslig gård  
djupt under midnattstimma.  
Månen vandrar sin tysta ban,  
snön lyser vit på fur och gran,  
snön lyser vit på taken.  
Endast tomten är vaken.

Står där så grå vid ladgårdsdörr,  
grå mot den vita driva,  
tittar, som många vintrar förr,  
upp emot månens skiva,  
tittar mot skogen, där gran och fur  
drar kring gården sin dunkla mur,  
grubblar, fast ej det lär båta,  
över en underlig gåta.

För sin hand genom skägg och hår,  
skakar huvud och hätta ---  
»nej, den gåtan är alltför svår,  
nej, jag gissar ej detta» ---  
slår, som han plägar, inom kort  
slika spörjande tankar bort,  
går att ordna och pyssla,  
går att sköta sin syssla.

Går till visthus och redskapshus,  
känner på alla låsen ---  
korna drömma vid månens ljus  
sommardrömmar i båsen;  
glömsk av sele och pisk och töm  
Pälle i stallet har ock en dröm:  
krubban han lutar över  
fylls av doftande klöver; ---

Går till stängslet för lamm och får,  
ser, hur de sova där inne;  
går till hönsen, där tuppen står  
stolt på sin högsta pinne;  
Karo i hundbots halm mår gott,  
vaknar och viftar svansen smått,  
Karo sin tomte känner,  
de äro gode vänner.

Tomten smyger sig sist att se  
husbondfolket det kära,  
länge och väl han märkt, att de  
hålla hans flit i ära;  
barnens kammar han sen på tå  
nalkas att se de söta små,  
ingen må det förtycka:  
det är hans största lycka.

Så har han sett dem, far och son,  
ren genom många leder  
slumra som barn; men varifrån  
kommo de väl hit neder?  
Släkte följde på släkte snart,  
blomstrade, åldrades,  
gick --- men vart?  
Gåtan, som icke låter gissa sig,  
om så åter!

Tomten vandrar till ladans loft:  
där har han bo och fäste  
högt på skullen i höets doft,  
nära vid svalans näste;  
nu är väl svalans boning tom,  
men till våren med  
blad och blom  
kommer hon nog tillbaka,  
följd av sin näpna maka.

Då har hon alltid att  
kvittra om  
månget ett färdeminne,  
intet likväl om gåtan, som  
rör sig i tomtens sinne.  
Genom en springa i ladans vägg  
lyser månen på gubbens skägg,  
strimman på skägget blänker,  
tomten grubblar och tänker.

Tyst är skogen och nejden all,  
livet där ute är fruset,  
blott från fjärran av forsens fall  
höres helt sakta bruset.  
Tomten lyssnar och, halvt i dröm,  
tycker sig höra tidens ström,  
undrar, varthän den skall fara,  
undrar, var källan må vara.

Midvinternattens köld är hård,  
stjärnorna gnistra och glimma.  
Alla sova i enslig gård  
gott intill morgontimma.  
Månen sänker sin tysta ban,  
snön lyser vit på fur och gran,  
snön lyser vit på taken.  
Endast tomten är vaken.



Vi i Sjtöngan utges av styrelsen. Ansvarig utgivare Ordförande

Styrelsen i Bfr Sjtöngan: Björn Bergström, ordförande 073-654 38 04 (dagtid), Lukas Sveman, vice ordförande 070-7899058 (dagtid), Bertil Neij, sekreterare 073-654 38 01 (dagtid), Ledamöter Gia Carneström, Hans Håkansson, Leila Isaksson, Stefan Bengtsson.

Vi i styrelsen ber er respektera vårt privatliv och i första hand använda Felanmälan, Måndagsträffen och Störningsjouren för kontakt med styrelsen, och i andra hand de nummer som angetts under dagtid till ordförande och sekreterare för akuta ärenden som berör styrelsen.

På [www.sjotungan.se](http://www.sjotungan.se) kan du hitta svar på de flesta frågor som rör föreningen. I alla portar finns en infoskylt med telefonnummer.