



Jaunā gada tīrīšana – padomi un ieteikumi

Jaunais gads ir lielisks laiks jaunam sākumam. Kārtīga mājas tīrīšana ir pamatīgs pasākums, bet tā uzsākšana ir tikai puse no cīņas. Lai palīdzētu Tev tikt ar to galā, šie ir mūsu padomi un ieteikumi:



Apzinies, ko tu reāli vari paveikt, un neuzņemies pārāk daudz. Nospraud sev sasniedzamu mērķi, tādu kā iztīrīt vienu atvilktni, nevis uzreiz visu istabu.



Sagatavojies, nodrošinot, lai Tev pie rokas būtu viss vajadzīgais, piemēram, atkritumu maisi, tīrīšanas piederumi u.c.



Pārbaudi glabāšanas termiņus mājās esošajiem pārtikas produktiem un zālēm, lai pārlicinātos, ka tie visi vēl ir derīgi.



Izdomā, kur izmest lieko, un padomā, vai to nevar atkārtoti izmantot vai pārstrādāt. Tas ietver ievietošanu pareizajā konteinerā un/vai lietu lietu ziedošanu kādai labdarības organizācijai.



Palūdz kādu palīgos, ja tas vajadzīgs. Var taču būt, ka Tev ir kāds radnieks vai draugs, kam patīk tīrīšanas darbi.



Uzliec vārīties katliņu un uztaisi sev pārtraukumu. Negaidi, līdz būsi pārguris un Tev tas viss būs apnīcis, jo pēc tam būs grūtāk šo darbu atsākt.



Problemātiskās atvilktnes parasti ir pilnas ar vecām baterijām, telefoniem un nesaprotamām atslēgām. Vai tev tiešām to visu vajag glabāt?



Viena gada likums: ja Tev ir kaut kas drēbju skapī vai atvilktnē, kas Tev nav ienācis prātā vai ko Tu neesi lietojis pagājušā gada laikā, tad padomā, vai to nevajadzētu izmest ārā vai arī atdot kādam, kam tas varētu noderēt.



Sentimentāli nieki, iespējams, ir starp tām lietām, ko ir visgrūtāk izšķirt, jo ar tiem ir saistītas atmiņas, kas mums ir dārgas un ko mēs gribētu vienmēr paņemt sev līdzi. Padomā, vai nepaturēt tikai tos nieciņus, kas dod Tev patiesu prieku, un atceries, ka Tu vari arī nofotografēt lietas, iekams nolemt, ka ir laiks no tām šķirties.



Draudzējies-Esi aktīvs-Pievērs uzmanību-Turpinī mācīties-Dod-tinyurl.com/Rad5STW
5 soļi labklājības virzienā

Kā uzveikt janvāra nomāktību

Ir daudzi veidi, kā uzlabot garastāvokli un sākt justies labāk.

AwareNI piedāvā trīs lieliskus padomus, kas palīdz uzlabot veselību un pašsajūtu:

Fiziskas aktivitātes

Tas ir lielisks veids, kā cīnīties ar depresiju un uzlabot garastāvokli. Tev nav obligāti jāiet uz sporta zāli, jo pastaiga svaigā gaisā arī ir perfekts risinājums.

Labs uzturs

Paķer kaut ko no augļu bļodas, nevis no cepumu kārbas, un centies apēst 5-10 augļu un dārzeņu porcijas katru dienu.

Meklē palīdzību

Depresijas simptomiem bieži vien nepievērš uzmanību, bet ja Tev ir sekojošie simptomi ilgāk par 2 nedēļām, Tev vajadzētu vērsties pēc palīdzības:

- bezcerības sajūta
- enerģijas trūkums
- slikts miegs
- intereses zudums par ikdienas darbiem
- bēdīgs prāts un raudulīgums

Depresija var būt jebkuram cilvēkam jebkurā dzīves posmā, bet svarīgi atcerēties, ka palīdzība ir pieejama.

Vairāk var uzzināt šeit: www.aware-ni.org

Izmanto ūdeni gudri!

NI Water aicina mūs iemācīties gudri lietot ūdeni un taupīt to, jo ūdens patēriņš ir palielinājies par **12 litriem dienā uz cilvēku!**



Ir laiks pārskatīt veidu, kā mēs tērējam ūdeni un noskaidrot, cik daudz ūdens mēs veltīgi tērējam. Dažas vienkāršas izmaiņas var radīt lielu atšķirību. Tālāk ir minētas dažas vienkāršas lietas, ko mēs varam darīt mājās:



Aizgriez krānu laikā, kad pucē zobus – ja krāns ir atgriezts, tiek patērēts līdz 6 litriem liels ūdens daudzums minūtē.



Nomazgā dārzeņus vai augļus bļodā – šo ūdeni pēc tam var izmantot dzīvoklī esošo augu laistīšanai.



Izmanto veļas mašīnu pilnībā – piepildi veļas mašīnu pilnībā un tikai tad to ieslēdz.



Salabo pilošus krānus – pilošs krāns var iztērēt pat 60 litru ūdens nedēļā.

NI Water ir lielākais elektrības patērētājs, un ūdens attīrīšana prasa daudz enerģijas. Šīs nelielās izmaiņas palīdz ietaupīt gan ūdeni, gan arī enerģiju.



Janvāra padomi naudas ietaupīšanai

Janvāris ir lielisks laiks, lai izvērtētu savas finanses, apsvērtu izdevumu samazināšanu un sastādītu budžeta plānu savu ienākumu labākai izpratnei un pārvaldībai.



Izvērtē savas mājāsaimniecības ienākumus un izdevumus – Sastādi budžeta plānu, centies, lai tas būtu pēc iespējas reāls, un mēģini to ievērot, cik labi vien var. Mājas budžeta plānotājs (*Home Budget Planner*), ko piedāvā *Consumer Council*, var būt lielisks starta punkts, lejupielādē to no tinyurl.com/RadBudget

Novērtē savus ienākumus un padomā, vai tos nevar palielināt – Veic pabalstu pārbaudi, lai pārliecinātos, ka saņem visus pabalstus, kas Tev pienākas. Ja vēlies noskaidrot, ko Tu vari saņemt, vai pārrunāt savas tiesības uz pabalstiem, sazinies ar Radius Labklājības padomu grupu (*Welfare Advice Team*).

Prioretizē izdevumus – Novērtē savus izdevumus, noskaidro svarīgākos un centies samazināt nebūtiskos izdevumus. Atceries, ka prioritāte ir tādas lietas kā ģe, komunālie maksājumi un TV licence. Novērtē, kam Tu tērē savu naudu un pavaicā sev, vai tas viss patiešām ir vajadzīgs un vai varbūt to var nopirkt lētāk citur. Paskaties cenas citās vietās.

Ja trūkst naudas, rīkojies – Ja izdevumi ir lielāki par ienākumiem, tad ir svarīgi veikt izmaiņas un samazināt nebūtiskos izdevumus.

Ietaupi mazliet nebaltai dienai – Sāc ar mazumiņu, regulāri ietaupot nelielu summu, lai veidotos uzkrājumi.

Lai jūs būtu centrā visam

Radius vēlas, lai mūsu īrnieki būtu centrā visam tam, ko mēs darām.

Ir SĀKUSIES konsultēšanās, lai palīdzētu veidot mūsu **JAUNO īrnieku iesaistīšanas stratēģiju 22.-25. gadam**. Mēs gribam veidot šo stratēģiju kopā ar jums.

Konsultēšanās turpināsies līdz 2022. gada 14. janvārim, tāpēc vēl ir laiks piedalīties.

Piesakies...

Ja vēlies piedalīties mūsu jaunās stratēģijas kopīgā veidošanā, mēs gribam dzirdēt Tavus priekšlikumus, tāpēc sazinies:

- tiešsaistē - tinyurl.com/TE2225
- 0330 123 0888
- tenant.engagement@radiushousing.org
- vai runā ar kādu no darbiniekiem.

Labklājības padomi

Padomi, atbalsts un pārstāvība visos pabalstu jautājumos. Radius labklājības padomu speciālisti (*Welfare Advice Officers*) palīdz īrniekiem un iedzīvotājiem. Palīdzību var saņemt pa tālruni vai izmantojot video zvanu.

Saziņai...

Lai uzzinātu vairāk vai pieteiktos pie mūsu Labklājības padomu speciālistiem:

- zvani mūsu birojam uz 0330 123 0888
- runā ar mūsu mājokļu speciālistu vai
- sūti e-pastu uz info@radiushousing.org



Mājokļu speciālists (Housing Officer)

Ja jāsazinās ar mājokļu speciālistu vai mūsu kopienas grupu (*Communities Team*), zvani uz 0330 123 0888.

Kopīga telpa...



Visa šī kopīgā telpa ir par jums!

Liels paldies visām vietējām skolām, kuras izveidoja un nogādāja Ziemassvētku apsveikuma kartiņas/rokdarbus īrniekiem mūsu atbalsta pakalpojumu (*Sheltered Housing*) mājokļos 2021. gada decembrī, padarot viņu dienas gaišākas. #OperationChristmas

Apsveicam **Forthriver Fold** ar uzvaru mūsu **Christmas Quiz 2021** (Ziemassvētku viktorīnā). Lieli sveicieni **Tomam** par labākā Ziemassvētku džempera balvu un **Malton Fold** par jauko Jingle Bells kopējo dziedājumu.

Ja Tu gribētu ar kaut ko dalīties nākamajā biļetenā, sazinies ar savu shēmas koordinātoru vai sūti mums e-pastu uz tenant.engagement@radiushousing.org

Remontu pieteikšana

Lai pieteiktu remontu savā mājā, sazinies:

- 0330 123 0888
- responserepairs@radiushousing.org
- radiusrepairs.org
- Runā ar kādu darbinieku



Kontaktu uzturēšanai...

Seko līdz ziņām no Radius Housing:

- [facebook.com/RadiusHousing](https://www.facebook.com/RadiusHousing)
- twitter.com/RadiusHousing

Sazinies ar shēmas koordinātoru, lai saņemtu savu January Boredom Busters eksemplāru!