



Sprzątanie w Nowym Roku: Wskazówki i Porady

Początek roku jest idealnym okresem na rozpoczęcie czegoś nowego. Sprzątanie może wydawać się wielkim zadaniem, a sam start to tylko początek zmagania. Oto wskazówki i porady, bo pomóc Ci w zadaniu:



Znaj swoje granice i nie bierz na siebie więcej, niż jesteś w stanie. Określ cele, które możesz osiągnąć, np. posprzątać szufladę zamiast całego pokoju.



Przygotuj się, zapewniając się, że masz wszystko pod ręką, co potrzeba, np. worki na śmieci, artykuły do czyszczenia, itp.



Spawdź daty ważności jedzenia i lekarstw w domu, by upewnić się, że nie minął ich termin.



Zdecyduj, gdzie przechowywać rzeczy i pomyśl, czy można coś użyć ponownie lub poddać recyklingowi. To dotyczy również recyklingu do niebieskich koszy i donacje charytatywne.



Poproś o pomoc, jeśli jej potrzebujesz. Może masz członka rodziny lub znajomą osobę, która uwielbia robienie czystek w domu.



Nastaw czajnik i zrób sobie przerwę. Nie czekaj na moment, kiedy jesteś przemęczony i bez entuzjazmu, gdyż trudniej będzie potem zacząć od nowa.



Szuflada badziewia jest zazwyczaj pełna starych baterii, telefonów i nierozpoznawalnych kluczy.

Czy naprawę ich potrzebujesz?



Zasada jednego roku Jeśli masz w szafie lub szufladzie coś, o czym nie myślałeś lub czego nie użyłeś w ostatnim roku, może warto się tego pozbyć lub przekazać komuś, kto będzie tego używać.



Sentymentalny bałagan może okazać się najtrudniejszą rzeczą do przesortowania, gdyż połączone są z nim wspomnienia, które prawdziwie pielęgnujemy i nosimy ze sobą. Pomyśl o zachowaniu rzeczy, które sprawiają ci radość i pamiętaj, że zawsze możesz zrobić zdjęcia zanim pozbędziesz się jakiejś rzeczy.

Take5 Łącz się - Bądź Aktywny - Zwracaj Uwagę - Kontynuuj Naukę - Dawaj - tinyurl.com/Rad5STW

Pokonaj Styczeniowe Smutki

Jest wiele sposobów na podniesienie nastroju i samopoczucia.

Organizacja AwareNI ma dla Was trzy świetne porady na poprawienie zdrowia i samopoczucia:

Ćwiczenia

Są świetnym sposobem walki z depresją i polepszenia samopoczucia. Nie musisz zostać członkiem siłowni - spacer na świeżym powietrzu jest idealny.

Zdrowa Żwyność

Poczęstuj się owocem zamiast ciastkiem i staraj się spożyć 5-10 porcji owoców i warzyw każdego dnia.

Poproś o Pomoc

Symptomy depresji trudno często zauważyć. Jeśli doskwierają ci następujące symptomy przez ponad 2 tygodnie, poproś o pomoc:

- poczucie beznadziei
- niski poziom energii
- trudności ze spaniem
- brak zainteresowania codziennymi zajęciami
- płaczliwości i emocjonalność.

Depresja może dotknąć każdego z nas w różnym momencie naszego życia. Pamiętaj, że pomoc jest dostępna. Znajdź dodatkowe informacje na stronie www.aware-ni.org

Rosądnie Korzystaj z Wody

Organizacja NI Water nawołuje nas do rozsądnego korzystania z wody, gdyż jej użycie zwiększyło się o 12 litrów na osobę na dzień!



Czas rozważyć ile wody używamy w ciągu dnia i ile jej marnujemy. Wprowadzenie małych zmian może mieć znaczący korzystny wpływ. Oto kilka prostych rzeczy, które możemy zrobić w domu:



Wyłącz kran, kiedy myjesz zęby - odkręcony kran może zużyć 6 litrów wody na minutę.



Myj warzywa i owoce w misce - możesz potem użyć wody do podlania roślin.



Wykorzystaj pralkę w pełni - upewnij się, że pralka jest pełna zanim ją włączysz.



Napraw ciekący kran - ciekący kran może marnować 60l wody na tydzień.

NI Water jest największym użytkownikiem prądu i czyszczenie wody wymaga dużej ilości energii. Te małe zmiany pozytywnie wpłyną na ilość dostarczanej wody i energii.



CATCH IT.



BIN IT.



KILL IT.

Styczeniowe Porady na Oszczędzanie

Styczeń jest dobrym okresem na przeanalizowanie swoich finansów i rozważenie ograniczenia wydatków i stworzenia budżetu, by lepiej zrozumieć swoje przychody i nim zarządzać.

Stwórz listę domowych przychodów i wydatków - Stwórz budżet, realistyczny plan jego osiągnięcia i postaraj się przestrzegać planu. Możesz skorzystać z szablonu domowego planu budżetowego Rady Konsumenta, ang. The Consumer Council Home Budget Planner, który dostępny jest pod linkiem tinyurl.com/RadBudget

Przeanalizuj swoje przychody i zastanów się, czy możesz je zwiększyć? - Sprawdź swoje zasiłki, by upewnić się, że otrzymujesz wszystko, do czego jesteś uprawniony/a. W celu omówienia dostępnych zasiłków i uprawnień skontaktuj się z naszą Grupą Porad o Zasiłkach w Radius.

Zacznij od wydatków - Przeanalizuj dokładnie swoje wydatki, zacznij od rachunków i ogranicz zakupy artykułów zbędnych. Pamiętaj, że wydatki na czynsz, usługi i opłaty za telewizor są priorytetem. Rozważ, na co wydajesz pieniądze i czy jest to konieczne i czy możesz kupić taniej. Szukaj lepszych ofert.

Podejmij działania, jeśli masz deficyt - jeśli wydatki są większe niż przychody, należy wprowadzić zmiany i ograniczyć artykuły zbędne.

Odkładaj na czarną godzinę - zacznij odkładać małe kwoty ale regularnie, by zwiększać swoje oszczędności.



Jesteś w Sercu

W Radius staramy się stawiać Ciebie w sercu wszystkiego, co robimy.

Nasza konsultacja dotycząca NOWEJ Strategii Zaangażowania Najemców 22-25 jest OTWARTA, by umożliwić wspólne jej tworzenie. Chcemy ją stworzyć we współpracy z Tobą. Przyjmujemy zgłoszenia do 14 stycznia 2022, więc jest jeszcze czas wziąć w niej udział. **Zgłoś Swoje**

Zainteresowanie... Jeśli chcesz do nas dołączyć i wspólnie stworzyć strategię, czekamy na kontakt od Ciebie:

- w sieci tinyurl.com/TE2225
- 0330 123 0888
- tenant.engagement@radiushousing.org lub
- porozmawiaj z naszym pracownikiem.

Wspólny Kącik!

Ten Wspólny Kącik jest o Was!

Serdeczne podziękowania dla wszystkich lokalnych szkół, które przygotowały i dostarczyły kartki i robótki świąteczne dla naszych najemców w grudniu 2021, by wprowadzić pogodną atmosferę. #OperationChristmas

Gratulacje dla **Forthriver Fold** za zajęcie pierwszego miejsca w naszym Świątecznym Quizie 2021. Pozdrowienia dla **Toma** za najlepszy Sweter Świąteczny i **Malton Fold** za ich uroczą piosenkę świąteczną!

Jeśli chciałbyś/aś się czymś podzielić w naszym kolejnym wydaniu newsletter, skontaktuj się ze swoim, tzw. Scheme Coordinatorem lub wyślij do nas email tenant.engagement@radiushousing.org



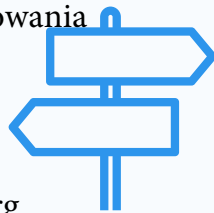
Porada o Zasiłkach

Świadczymy poradę, udzielamy wsparcia i reprezentacji we wszystkich kwestiach związanych z zasiłkami.

Wyszkoleni Urzędnicy Radius do spraw Porad o Zasiłkach są gotowi wspierać naszych najemców i lokatorów. Wsparcia można uzyskać telefonicznie lub przez połączenie video.

Skontaktuj się... w celu uzyskania skierowania do Porady o Zasiłkach lub uzyskania dodatkowych informacji:

- Zadzwoń do biura 03301230888
- Porozmawiaj z tzw. Housing Officer
- Wyślij email na info@radiushousing.org



Urzędnik Mieszkaniowy

Zadzwoń do biura na numer 0330 123 0888 w celu skontaktowania się z naszym Urzędnikiem Mieszkaniowym, ang. Housing Officer, lub Grupą Społeczności.

Zgłoś Naprawę

W celu zgłoszenia potrzeby naprawy w domu skontaktuj się z:

- ☎ 0330 123 0888
- ✉ responserepairs@radiushousing.org
- 🌐 radiusrepairs.org
- 👤 z pracownikiem



Pozostań w Kontakcie...

Śledź na bieżąco wieści z Radius Housing:

- 📘 facebook.com/RadiusHousing
- 🐦 twitter.com/RadiusHousing

Kopia Styczeniowej Walki z Nudą, czyli January Boredom Busters, dostępna jest u Scheme Coordinatora.