

## Radius programma “Growing Wild Community Biodiversity”

*Parakstījušās gandrīz 60 kopienu grupas un Radius shēmas!*

Ar “Growing Wild Community Biodiversity” projektu palīdzību mēs ceram nodrošināt grupām resursus, informāciju un apmācības pozitīvu pārmaiņu īstenošanai, veidojot labas attiecības starp īrniekiem, grupām un kopienām.

Ievadsesiju šim projektam maijā organizēja vecākā kopienu speciāliste Melanie Rintoul. Tajā tika sniegta vispārēja informācija par šo programmu un to, kādus rezultātus mēs ceram iegūt, to īstenojot.

Pirmā no 5 darbnīcām, ko organizēja “Keep NI Beautiful” (KNIB), notika maijā, un tajā aplūkoja tematus par mazajiem zīdītājiem un biodažādību. Otrā sesija būs par kukaiņiem un biodažādību.

Trīs papildu tiešsaistes sesijas notiek jūnijā, un tajās aplūko:

- Paaugstinātās dobes un audzēšanu;
- Kompostēšanu, lietus ūdens tvertnes un atkritumu pārstrādes un apsaimniekošanas nozīmi;
- Vietējās koku šķirnes un dabas vides atjaunošanu.

Seko mums Facebook @RadiusHousing, lai saņemtu tiešsaistes komplektu, vai runā ar savu shēmas koordinātoru, lai uzzinātu vairāk. Interesējies par mūsu biodažādības konkursiem šomēnes!



## Papildu ienākumi un īres atmaksa Radius īrniekam...

*Padomi, atbalsts un pārstāvība visos pabalstu tiesību jautājumos.*

Pagājušā mēnesī kāds Radius īrnieks ar mums sazinājās, jo bija **priecīgs par palīdzību, ko bija saņēmis** no mūsu labklājības padomu komandas pēc kontaktinformācijas izlasīšanas mūsu biļetenā.

Kad viņš sazinājās ar mums, mūsu komanda palīdzēja viņam atgūt pārmaksāto īres maksu **£1100** apmērā, kā arī **palielināt** viņa mēneša pensiju.

Mūsu labklājības padomu speciālisti vienmēr ir gatavi palīdzēt visiem Radius īrniekiem un iedzīvotājiem 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 (*Housing Officer*) vai
- sūti e-pastu uz [info@radiushousing.org](mailto:info@radiushousing.org).



## Diabēta nedēļa

*Diabēta nedēļa ir laikā no 14. līdz 20. jūnijam.*

Diabēts ir nopietna slimība, kad glikozes līmenis asinīs ir pārāk augsts, un tas var notikt, ja organismā neveidojas pietiekami daudz insulīna vai arī tas vispār neveidojas.

## Simptomi...

Parastie simptomi ir:

- stipras slāpes;
- stipra urinēšana;
- nogurums;
- svara zudums.

**Ja tev ir kādi no šiem simptomiem, ir svarīgi sazināties ar savu GP.**

## Lai jūs būtu centrā visam...

Radius vēlas, lai mūsu īrnieki būtu centrā visam tam, ko mēs darām. Darbs kopā ar jums, lai noskaidrotu, ko mēs esam veikuši labi un kādās jomās mums jāpanāk uzlabojumi, palīdz nodrošināt, lai mēs turpinātu veidot pakalpojumus mūsu klientu un kopienu vajadzībām.

Ja gribi uzzināt vairāk par to, kā Tu vari iesaistīties, apmeklē mūsu tīmekļa vietni [www.radiushousing.org](http://www.radiushousing.org) vai sazinies ar mūsu *Tenant Engagement Team* (īrnieku iesaistīšanas grupu), lai pieteiktos tam, kas Tevi interesē, runājot ar Lesa (07803 897 719) vai Christine (07542 672 833), vai sūti e-pastu uz [tenant.engagement@radiushousing.org](mailto:tenant.engagement@radiushousing.org).



## Bilietens Radius īrniekiem un iedzīvotājiem

8. izdevums - 2021. gada jūnijs

### Dodies pastaigās, jo tas ir veselīgi...

*Dodies pastaigās, aktivitātes ārā ir veselīgas!*  
Pastaigas neko nemaksā, tās ir viegli apvienot ar citiem ikdienas darbiem. Ko tās dod veselībai:



-  mazīna depresiju un nogurumu
-  uzlabo uzmanību un lemtspēju
-  uz pusi samazina demences risku
-  samazina sirds slimību risku
-  uzlabo fizisko formu
-  var mazināt vēža risku
-  uzlabo asinsspiedienu
-  samazina 2. tipa diabēta rašanās iespējamību
-  palīdz kontrolēt svaru

### Ziemeļīrijas alkohola apzināšanās nedēļa



Ar *Public Health Authority* un piecu narkotiku un alkohola koordinācijas grupu atbalstu ZĪ alkohola apzināšanās nedēļa notiek no 14. līdz 20. jūnijam.

Ir svarīgi, lai mēs saprastu mūsu alkohola lietošanas paradumus un noskaidrotu mūsu attiecības ar alkoholu. Nelielas izmaiņas var radīt LIELAS atšķirības.

Vīriešiem un sievietēm nevajadzētu dzert vairāk par 14 vienībām (*units*) nedēļā.

*Drugs and Alcohol NI* galvenie padomi, lai saglabātu veselību un mazinātu riskus:

- Uzzini, cik daudz Tu izdzer, izejot alkohola "tehnisko apskati" – [www.drugsandalcohol.info/mot](http://www.drugsandalcohol.info/mot).
  - Noskaidro, cik daudz vienību ir Tevis izvēlētajā dzērienā.
  - Dzerot mājās, atzīmē, cik daudz Tu izdzer, nelej "bez mēra".
  - Seko sev līdzī un apzinies savas robežas.
  - Dzer alkoholu pamīšus ar bezalkoholiskiem dzērieniem, piemēram, ūdeni vai saldinātajiem dzērieniem.
  - Pirms dzeršanas kaut ko vajag ieēst, lai samazinātu alkohola uzsūkšanās ātrumu.
  - Ievēro 5 minūšu pārtraukumus dzeršanā, lai organisms varētu atgūties.
  - Izvairies dzert pēc katra tosta vai sadzert ar citiem, jo tā Tu izdzeri vairāk.
  - Rēķini, cik daudz Tu izdzer, un neļauj citiem Tev ieliet, iekams neesi izdzēris iepriekšējo mēriņu.
  - Ja kāds draugs dzer par daudz, neatstāj viņu vienu un neļauj viņam aizkļīst, bet pamudini iedzert kādu bezalkoholisku dzērienu.
  - Nekad nelieto narkotikas dzerot.
- Uzzini vairāk tiešsaistē vietnē [drugsandalcoholni.info](http://drugsandalcoholni.info).

### Kopīga telpa

*Visa šī kopīgā telpa ir par JUMS!*

Liels SVEICIENS īrniekiem no **Drumcor Court**, kuri uzsākuši **dārkopības projektu!**  
Šai grupai nesen piešķirts Community Chest grants šim projektam.



Īrnieki no **Ballinascreen Fold** sūta lielu pateicību **Jolly Fry'r** par *Fish & Chips*, ko visiem bija prieks nobaudīt! Garšīgi!



Īrnieki no **Rathain Fold** nevarēja vien nociesties, lai beidzot tiktu uz veikaliem! Es ceru, ka jūs visi dabūjāt kaut ko jauku!  
#retailtherapy

*Ja Tev ir kaut kas, ar ko Tu gribētu dalīties nākamajā bilietenā, sazinies ar savu shēmas koordinatoru vai sūti mums e-pastu uz [tenant.engagement@radiushousing.org](mailto:tenant.engagement@radiushousing.org)*

### Aptauja par īrnieku apmierinātību

Liels paldies visiem, kuri piedalījās mūsu aptaujā par īrnieku apmierinātību, kas notiek reizi divos gados. Ar rezultātiem varēs iepazīties mūsu nākamajā Radius Mail bilietenā.

### Mājokļu speciālists

Ja Tev nepieciešams sazināties ar mūsu mājokļu speciālistu vai Kopienų grupu (*Communities Team*), zvani mūsu birojam uz 0330 123 088.

### Remontu pieteikšana

Lai pieteiktu remontu savā mājā, sazinies:

☎ 0330 123 0888

✉ [responserepairs@radiushousing.org](mailto:responserepairs@radiushousing.org)

🌐 [radiusrepairs.org](http://radiusrepairs.org)

👤 Lai runātu ar kādu darbinieku



### Kontaktu uzturēšanai...

Seko līdz ziņām no Radius Housing:

📘 [facebook.com/RadiusHousing](https://facebook.com/RadiusHousing)

🐦 [twitter.com/RadiusHousing](https://twitter.com/RadiusHousing)

**Sazinies ar shēmas koordinatoru,  
lai saņemtu savu  
June Boredom Busters eksemplāru!**