



CATCH IT.



BIN IT.



KILL IT.

Radius Społecznościowy Program Rozwojowy Dzikiej Bioróżnorodności

Prawie 60 grup społecznościowych oraz program Radius dołączyli do programu! Mamy nadzieję, że Społecznościowe Projekty Rozwojowe Dzikiej Bioróżnorodności tzw. Growing Wild Community Biodiversity, dostarczą źródeł, informacji i szkoleń, by tworzyć pozytywne relacje między lokatorami, grupami i społecznościami.



Sesja wprowadzająca do tego projektu została zorganizowana w maju przez Melanie Rintoul, Starszego Urzędnika Społecznościowego. W czasie sesji przedstawiono tło i wprowadzenie do programu oraz nasze nadzieje dotyczące rezultatów.

Pierwsze 5 warsztatów przeprowadzonych przez KeepNI Beautiful (KNIB) zorganizowano w maju. Omówiono w nich tematy dotyczące małych ssaków oraz bioróżnorodności. W drugiej sesji omówimy insekty oraz bioróżnorodność.

Trzy kolejne sesje odbywają się w sieci w czerwcu i dotyczą:

- uniesione grządki oraz uprawa
- używanie kompostu, beczek na deszczówkę oraz znaczenie re-cyklingu i zarządzanie odpadami
- lokalne drzewa oraz powrót do natury

Śledź nas na Facebook @RadiusHousing w temacie on-line skrzynek z narzędziami oraz by porozmawiać z naszym Scheme Coordinator. Wyglądaj konkursów Bioróżnorodności w tym miesiącu!



Northern Ireland
Executive
www.northernireland.gov.uk

T:buc
Changing for the better, together

**Housing
for all**

**Housing
Executive**

Dodatkowy Przychód i Wynajem dla Lokatorów Radius...

Porada, wsparcie i reprezentacja we wszystkich kwestiach dotyczących uprawnień do wsparcia socjalnego.

W zeszłym miesiącu lokator Radius skontaktował się z nami, by podziękować za **wsparcie, jakie otrzymał** od naszej Grupy Doradczej. Nasza Grupa Doradcza pomogła w otrzymaniu £1100 pomocy w opłaceniu zaległego najmu. Dodatkowy miesięczny przychód do emerytury.

Doradcy Radius d/s Zasiłków są dostępni, by udzielać wsparcia naszym najemcom i lokatorom. Wsparcia udzielamy telefonicznie i przez połączenia video.

Skontaktuj się.

Dowiedz się więcej o skierowaniu do naszych Doradców

- Zadzwoń do biura 0330 123 0888,
- Porozmawiaj z urzędnikiem Housing Officer, lub
- Wyślij email info@radiushousing.org.



Tydzień Diabetyka

Tydzień Diabetyka trwa 14-20 czerwca.

Cukrzyca jest poważną przypadłością, kiedy poziom glukozy we krwi jest zbyt wysoki i może powstać, kiedy ciało nie produkuje insuliny lub nie jest w stanie. Typowe objawy to:

- zwiększone pragnienie
- zwiększona potrzeba oddawania moczu
- uczucie zmęczenia
- utrata wagi

W przypadku pojawienia się objawów należy skontaktować się z lekarzem rodzinnymi GP.

Jesteś w samym sercu..

My w Radius staramy się stawiać naszych lokatorów w centrum wszystkiego, co robimy. Wspólna praca nad tym, co udało nam się zrobić dobrze, co można polepszyć, zapewnia, że wciąż tworzymy nasze usługi wokół Twoich potrzeb, naszych klientów i społeczności.

Odwiedź naszą stronę www.radiushousing.org, by dowiedzieć się, w jaki sposób możesz się zaangażować, lub skontaktuj się z naszą grupą zaangażowania, ang. Tenant Engagement Team: Lesa (07803 897 719), Christine (07542 672 833) lub email: tenant.engagement@radiushousing.org





CATCH IT.



BIN IT.



KILL IT.

Idź na spacer, to trzeba robić...

Idź na spacer, chodzenie jest dobre dla Ciebie! Spacerowanie jest darmowe i łatwo je wkomponować w codzienną rutynę. Korzyści zdrowotne



-  Zmniejsza depresję i zmęczenie
-  Pomaga w skupieniu i podejmowaniu decyzji
-  Zmniejsza ryzyko demencji o połowę
-  Zmniejsza ryzyko chorób serca
-  Zwiększa sprawność
-  Może zmniejszyć ryzyko powstania raka
-  Polepsza ciśnienie krwi
-  Zmniejsz ryzyko powstania cukrzycy Typu 2
-  Pomaga utrzymać właściwą wagę

Tydzień Świadomości Alkoholu w Irlandii Północnej



Przy wsparciu Publicznych Władz Służby Zdrowia oraz Grup five Drug & Alcohol Coordination Teams Tydzień Świadomości Alkoholu w Irlandii Północnej odbędzie się między 14 a 20 czerwca.

Ważnym jest, by zrozumieć nasze zachowanie związane z piciem i zastanowić się nad naszym stosunkiem do alkoholu. Małe zmiany mogą skutkować DUŻĄ odmianą.

Mężczyźni i Kobiety nie powinni pić więcej niż 14 jednostek w tygodniu. Główne Wskazówki organizacji Drugs & Alcohol NI, by pozostać zdrowym:

- Wiedz, ile pijesz, korzystając z MOT alkoholu - www.drugsandalcohol.info/mot
 - Dowiedz się, ile jednostek jest w wybranym drinku
 - Mierz drinki przy polewaniu w domu, nie wlewaj 'na oko'
 - Dbaj o siebie i znaj swoje granice
 - Pij na przemian napoje alkoholowe i bezalkoholowe, np wodę lub soki
 - Zjedz coś zanim zaczniesz pić, by zwolnić absorpcję alkoholu
 - Rób 5 minutowe przerwy w piciu, by dać ciału szansę dojść do siebie
 - Unikaj kupowania kolejek i odkładania pieniędzy na picie, gdyż możesz wtedy pić więcej
 - Kontroluj, ile pijesz i nie pozwalaj innym dopełniać drinka, póki nie skończysz
 - Jeśli znajomi piją zbyt dużo, nie zostawiaj ich samych lub pozwalaj oddalić się. Zachęcaj ich do chłodzenia się napojami bezalkoholowymi
 - Nigdy nie dodawaj narkotyków do drinków
- Dowiedz się więcej na stronie drugsandalcoholni.info.

Wspólny Kącik



Ten Wspólny Kącik jest dla Ciebie!

Głośne BRAWO dla lokatorów w **Drumcor Court**, którzy zaczęli Projekt Ogrodniczy? Grupa ostatnio dostała nagrodę społeczności **Community Chest** za ten projekt. Najemcy w Ballinascreen Fold ślą serdeczne podziękowania dla **Jolly Fry'r** za frytki z rybką. Wszystkim bardzo smakowały. Pychota!



Lokatorzy w **Rathain Fold** nie mogli się doczekać wyprawy do sklepów! Mam nadzieję, że każdy znalazł coś dobrego! #retailtherapy

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

Ankieta Satysfakcji Lokatora

Serdeczne podziękowania wszystkim, którzy wzięli udział w naszej Ankiecie Satysfakcji Lokatora - wyniki w naszej kolejnej gazecie.

Urzędnik Mieszkaniowy

Skontaktuj się z Urzędnikiem Mieszkaniowym, tzw. Housing Officer lub Grupą Communities Team, dzwoniąc pod numer 0330 123 088.

Zgłoś Naprawę

W celu zgłoszenia naprawy w domu proszę skontaktować się:

-  0330 123 0888
-  responserepairs@radiushousing.org
-  radiusrepairs.org
-  Porozmawiaj z pracownikiem



Pozostań w Kontakcie...

Na bieżąco z wieściami z Radius Housing:

 facebook.com/RadiusHousing

 twitter.com/RadiusHousing

Kopia Czerwcowej Walki z Nudą, czyli June Boredom Busters, dostępna jest u Scheme Coordinatora!