

nummer 89 / november / 2024

HJEM TIL DIG

BEBOERBLAD FOR BOLIGSELSKABET FRUEHØJGAARD

MERE NATUR
i boligområderne, side 8-9

Årets afdelingsmøder i glimt, side 6

Boligselskabet
Fruehøjgaard

Boligselskabet Fruehøjgaard

Aaparken 2, DK-7400 Herning

Tel. 76 40 66 00

Mail: post@fruehojgaard.dk

fruehojgaard.dk

facebook.com/fruehojgaard

Kontortid:

Mandag-onsdag..... kl. 08.00-16.00

Torsdag..... kl. 08.00-17.00

Fredag..... kl. 08.00-13.00

*Telefon: Man.-ons. 8-14, tors. 8-17,
fre. 8-12. Serviceafd. træffes fra kl. 7

Hjem til dig

Ansvarshavende:

Formand Henning Nielsen

Redaktion:

Jens Laier

Lene Merrild

Carina Kjærsgaard

Lay-out og tryk:

Fruehøjgaard

Økotryk, Skjern

Vi bruger Økotryk, fordi de værner om miljøet ved at bruge 100 % vind-energi, kun anvender vegetabiliske og koboltfrie farver og bruger færre kemikalier. Bladet er trykt på genbrugspapir.

Oplag:

2250 stk

Boligselskabet

Fruehøjgaard

Indhold

- 02 Efteråret har budt på både fornyelse og fællesskab
- 03 Boligbyggeri sat i gang
- 03 Åbent hus i september - Bøgens Kvartet
- 04 Åbning af Birks Have - madlavning og fællesskab
- 06 Årets afdelingsmøder i glimt
- 07 Fællesskabet er vigtigt
- 08 Grønne spirer i Fruehøjgaard
- 10 Kort og godt i Boligselskabet Fruehøjgaard
- 11 Stigende elpriser - Sådan reducerer du dit forbrug!
- 12 Mental sundhed på arbejdspladsen - og i hverdagen
- 12 Nyt fra administrationen



Side 3



Side 8

Efteråret har budt på både FORNYELSE OG FÆLLESSKAB

Når efteråret lægger sit tæppe af farver i vores boligområder, er det en god anledning til at sætte sig i den gode lænestol med en kop kaffe eller te og læse om efterårets aktiviteter i Hjem til Dig. I dette nummer kan du læse om flere spændende aktiviteter og projekter, som er med til at styrke fællesskaber og skabe bæredygtige boligområder.

Vi har sat gang i byggeriet af nye boliger, som har fokus på både sundhed og fællesskab. Med det røgfri miljø og en fælles taghave, håber vi at skabe rammer, hvor beboere kan trives og finde ro midt i byen.

Derudover har der været flere fælles aktiviteter ude i afdelingerne, der understøtter fællesskaber, trivsel og bæredygtighed. Sådanne initiativer i vores boligområder er vigtige, fordi de er med til at skabe mere end bare boliger; de skaber hjem og giver mulighed for, at alle kan være en del af et levende fællesskab.

Mental sundhed har også været på dagsordenen, og vi har alle et ansvar for at bidrage til et godt miljø – både i hjemmene, i afdelingerne, i bestyrelserne og på arbejdspladsen i Boligselskabet Fruehøjgaard. Som Michael Nørager pointerede, da han gæstede personalemødet i boligselskabet: "Det, vi fokuserer på, vokser." Når vi fokuserer på det positive, skaber vi et stærkere fundament for os selv og hinanden.

Lad os sammen se frem til en tid, hvor fællesskab og grønne værdier fortsat er i fokus, og hvor vi alle bidrager til at gøre vores boligområder til gode og trygge steder at bo.

God læselyst
og tak for jer!

Af Henning Nielsen
formand
Boligselskabet Fruehøjgaard



BOLIGBYGGERI SAT I GANG

På hjørnet af Viborgvej, Tingvej og Krarupsvej er boligselskabet sammen med Rema 1000 nu gået i gang med at bygge 39 nye almene boliger.

Tirsdag den 27. august blev første spadestik taget til det nye spændende boligprojekt på Viborgvej i Herning, hvor Boligselskabet Fruehøjgaard opfører 39 nye familieboliger ovenpå en ny Rema 1000.

Direktør Jens Laier satte spaden i jorden sammen med Lasse Mors, projektleder fra Byggefirmaet Knudsgaard A/S, og Dennis Krøjmand, rådgiver for Rema 1000 fra Dansk Butikstjeneste A/S. "Vi tror på, at boligerne med deres gode indretning og centrale placering bliver eftertragtede lejemål, som også uden tvivl kommer til at klæde området," sagde Jens Laier under ceremonien, der havde god tilslutning.

Boliger med fokus på sundhed

Den nye afdeling har endnu ikke fået et navn, men det er allerede besluttet, at afdelingen, som den

første i Fruehøjgaard, bliver helt røgfri. Det vil ikke være tilladt at ryge hverken i boligerne eller på matriklen. Dette tiltag er et led i boligselskabets vision om at skabe unikke og differentierede boligafdelinger.

Boligerne bliver af forskellige størrelser lige fra 55 til 95 m², og beboerne får adgang til en dejlig taghave, som kan danne rammen om både personlig rekreativ tid og fællesskaber. Vi ønsker en varieret sammensætning af beboere, da vi tror, at det skaber det bedste miljø, forklarer Jens Laier.

Næste etape på vej

Den første etape med de 39 boliger forventes færdig i februar 2026,

hvor både boligerne og den nye Rema 1000 vil være klar til henholdsvis indflytning og åbning. Byggeriet omfatter desuden 83 parkeringspladser til både butik og beboere.

De endelige planer for området omkring Viborgvej og Tingvej er ikke helt på plads, men der arbejdes på at skabe et sammenhængende og attraktivt område.



ÅBENT HUS I SEPTEMBER

BØGENS KVARTET

Den 12. september slog boligselskabet dørene op til Åbent Hus i Bøgens Kvarteret i Ikast, og rigtig mange kiggede forbi i løbet af eftermiddagen.

Boligerne i Bøgens Kvarteret, der byder på både 2, 3 og 4-værelses boliger, er lyse og moderne, og afdelingen ligger tæt på indkøb, offentlig transport, skole og daginstitutioner. Når udearealerne bliver etableret, vil der være rum til ophold, leg og rekreation, og der vil blive opført et fælleshus, som kan danne rammen om fælles aktiviteter i afdelingen og private fester.

Der er mulighed for at komme og se boligerne, så hvis du selv eller nogle, du kender, er interesseret, så kontakt os for at høre nærmere.





ÅBNING AF BIRKS HAVE

Madlavningskursus og fællesskab

Sidste år fik Birk Campus 783.152 kroner i støtte fra Nordea-fondens Her gror vi-pulje til at omdanne 21.000 kvadratmeter græs og skabe rammer for nye fællesskaber og mere natur, aktivitet og liv. Nu er "Birks Have" en realitet, og den 20. september afholdte de unge et åbningsevent, hvor de blandt andet lavede mad, hyggede og spillede kongespil. Læs her, hvad Asbjørn Pank skriver om dagen.

Tekst og billeder: Asbjørn Pank, beboer og frivillig i Birk Campus

Åbningen

Fredag den 20. september blev en dejlig dag, hvor vi åbnede Birks Have med et brag! Vi startede med et inspirerende madlavningskursus ledet af Uffe Kjeldgaard Truelsen, som har mange års erfaring i køkkenet og en masse kreativitet, som han havde taget med til de studerende i Birk.

Uffe fra Køkkenkultur: Madlavningskursus

16 studerende deltog i en praktisk madlavningsoplevelse med Uffe, en erfaren kok med over 20 års erfaring inden for bæredygtig madlavning. På dette kursus lærte vi at tilberede grønne, sunde og overkommelige måltider ved hjælp af friske, lokale ingredienser, såsom æbler fra haven. Uffes tilgang var både praktisk og sjov, hvilket gør det let for enhver at være med, selv når man står med det efterfølgende derhjemme.

Der var en afslappet og lærerig atmosfære, hvor vi kunne nyde fællesskabet og fordybe os i madlavningen samt nyde processen. Efterfølgende fik vi mulighed for at smage vores egne og de andres kreationer ved bålet sammen.

Under kurset talte vi blandt andet om bælgrugter, kød som krydderi, sæsonens ingredienser og kulinarisk håndværk. Menuen bestod af bålstegte pandekager med fantastiske toppings, BBQ-bønneblanding, urtemayo, hurtigsyltet kål og æblekage til dessert.

Skønt vejr i skønne omgivelser

Vejret var perfekt, så vi kunne være udenfor og nyde solen. Kurset løb fra kl. 14:00 til 16:00, og det var fantastisk at se så mange entusiastiske deltagere. Fra kl. 16:00 begyndte gæsterne at ankomme, og kl. 17:00 var vi klar til at nyde et lækkert måltid sammen.

Uffe var fantastisk til at tilpasse måltidet, som var en cowboy-buffet fyldt med grøntsager. De studerende hjalp med at bage pandekager over bålet, og det var skønt at opleve vi kunne sidde sammen omkring ilden.

Andre aktiviteter

Udover madlavningen var der en masse andre aktiviteter, basketball, fodbold og beachvolley, hvilket skabte en livligt og dejligt rum til fællesskab. Der blev også spillet kongespil, hvor alle kunne være med og hygge sig. Arrangementet sluttede kl. 19:00, hvor man enten kunne tage en øl i studenterhuset eller suse hjem og eksperimentere med sine nye madlavningsfærdigheder.

Generelt var åbningen af Birks Have en stor succes, og vi glæder os allerede til næste gang, vi kan samles til sådan en dejlig begivenhed.

Tak til alle, der deltog og gjorde dagen speciel. Vi ser frem til mange flere hyggelige arrangementer sammen!



PROJEKT STØTTET AF
NORDEA
FONDEN

Årets afdelingsmøder i glimt

Ved årets afdelingsmøder i Boligselskabet Fruehøjgaard blev der drøftet og vedtaget en række forslag, som ikke blot bidrager til grøn omstilling og boligselskabets visioner, men også styrker sammenholdet i boligområderne.

El-ladestandere baner vejen for en bæredygtig fremtid

For at imødekomme den stigende efterspørgsel på lademuligheder til elbiler har næsten samtlige af boligselskabets afdelinger i år vedtaget opsætning af el-ladestandere.

Salget af nye elbiler nåede i oktober op på 61 procent, og det er den markant højeste andel nogensinde, skriver FDM på deres hjemmeside. I Boligselskabet er der også en forventning om, at flere og flere beboere vil købe elbiler, og el-ladestandere i afdelingerne giver beboerne og deres gæster mulighed for nem opladning tæt på hjemmet. Etablering af el-ladestandere i afdelingerne er med til at understøtte Boligselskabet Fruehøjgaards fokus på bæredygtighed og fremtidssikring af boligområderne.

Stærkere fællesskaber gennem sociale initiativer

Flere afdelinger vælger at investere i sociale faciliteter og

aktiviteter, der kan styrke sammenholdet blandt beboerne. I maj vedtog beboerne på Fruehøj til et ekstraordinært afdelingsmøde, at der skulle etableres en multibane i afdelingen, og i Brændgårdsparken er det besluttet at opsætte nye fodboldmål. Sådanne tiltag giver børn og voksne flere muligheder for fælles aktiviteter og socialt samvær, og det understøtter boligselskabets mål om at styrke fællesskaber i vores afdelinger.

Fokus på biodiversitet og grønne initiativer

Flere afdelinger har på afdelingsmøderne vedtaget små, men meningsfulde skridt mod at understøtte biodiversitet og skabe grønnere omgivelser. Afdeling Fruehøj vil blandt andet opsætte stærekasser, som bidrager til naturlig skadedyrsbekæmpelse og understøtter den lokale bestand af stære. Derudover blev det vedtaget at plante blomster på græsplænen og omdanne en sandkasse til et blomsterbed, hvilket kan bidrage til både skønhed og grønne værdier i afdelingen.

I Brændgårdsparken har beboerne besluttet at arbejde videre med et solcelleprojekt, som kan bidrage til en grønnere energiforsyning i afdelingen. Det er alt sammen tiltag, der går hånd i hånd med boligselskabets strategi om at få implementeret flere bæredygtige initiativer.



Både i Brændgårdsparken og i Børglumparken var der mange emner på dagsordenen og henholdsvis 50 og 36 husstande var fremmødt.



FÆLLESSKABET ER VIGTIGT

En afdelingsbestyrelse skal varetage afdelingens interesser blandt andet ved at sætte sig ind i afdelingens drift og sikre, at beboerbestede projekter bliver gennemført - groft sagt. Men der er også andre ting en afdelingsbestyrelse kan tage sig af, og det har Michelle Jakobsen, der er nyvalgt formand for en helt ny afdelingsbestyrelse i Aaparken, gjort sig nogle tanker om. "Der sker jo noget i fællesskabet, når der er en bestyrelse", mener hun.

I Aaparken har der de sidste par år ikke været en afdelingsbestyrelse, og samtidig er der kommet mange nye beboere til. Michelle oplever, at der ikke er så mange af de nye, der dukker op til afdelingsmødet. "Så på en eller anden måde skal vi have gjort dem opmærksomme på, at de har noget at skulle have sagt - også selvom de kun bor her for en kort stund".

Michelle og den øvrige bestyrelse har sat sig en mission for: "Vi vil holde nogle sociale arrangementer, hvor vi blandt andet håber at styrke fællesskabet, men også at gøre opmærksomme på os som bestyrelse og på afdelingsmødet, hvor vi alle har mulighed for at få indflydelse.

Man lærer kun ved at kaste sig ud i det

Da Michelle og hendes to drenge på 8 og 11 flyttede til Aaparken for snart 10 år siden, var der mange seniorer i afdelingen. Det er der stadig, men der

er kommet flere yngre til, fortæller hun. Michelle, der er grafisk designer i Ikast og lægdommer ved Byretten i Herning Kommune, har længe gået med tanken om at blive en del af bestyrelsen.

"Lysten til at være med i bestyrelsen dukkede op første gang for et par år siden. Men så gik forpersonen af, fordi hun skulle flytte, og jeg havde ikke lige lyst til at starte op som forperson, så det endte jo med, at der slet ikke blev en bestyrelse". Paradoxsalt nok, er Michelle nu alligevel endt med at påtage sig rollen som forperson her efter det ordinære afdelingsmøde i september, men det tager hun helt roligt. "Jeg har ikke før deltaget i bestyrelsesarbejde, så det er spændende men også lidt grænseoverskridende. Men den eneste måde man lærer det på, er ved at kaste sig ud i det", siger hun smilende.

En repræsentativ bestyrelse

"Jeg synes jo, at det var ærgerligt, at der ikke var en bestyrelse, som folk kunne gå til. Heldigvis har vi haft en kontaktperson i stedet, og det er der mange, der har benyttet sig af, men nu skal der også til at ske noget socialt i afdelingen igen, så det ikke kun er til afdelingsmødet, at beboerne får en føling med hinanden og med, hvad der foregår i afdelingen. Forhåbentlig kan vi nu få lidt mere indflydelse."

Den nye bestyrelse er ret godt sammensat, synes Michelle. "Nu skal vi lige lære hinanden at kende, men det er fedt, at vi er spredt både aldersmæssigt og fysisk i afdelingen, så jeg føler, at vi er godt repræsenteret. Én er nyttilflytter og resten har boet her længe. Så det er supergodt."

Bestyrelsen har haft det første møde, som gik godt. Der var en masse "bureaukrati", der skulle være styr på, som Michelle udtrykker det og opfølgning fra afdelingsmødet. "Vi vil for eksempel komme med vores bud på nogle regler til brugen af de nye ladestandere, der skal sættes op".

Fællesskabet har høj prioritet

Alle i bestyrelsen er enige om, at målet er at styrke fællesskabet, og samtidig skal folk lige vænne sig til, at nu er der en bestyrelse, de kan gå til. Derfor har de besluttet, at beboerne den første onsdag i hver måned kan komme og sige hej til bestyrelsen og få en kop kaffe i "værkstedet" - som er afdelingens værksted/hobbyrum." Der er også planer om et julearrangement med juleklip og spil, hvor beboerne kan komme og være sammen og hygge.

Vigtigt at folk bakker op

For Michelle og de øvrige bestyrelsesmedlemmer er der et klart ønske om at få indflydelse på de ting, der skal ske i afdelingen, og så håber de, at beboerne vil støtte op om deres initiativer.

"Det er vigtigt, at folk bakker op om de ting, vi laver, og at de kommer til vores arrangementer. Selvfølgelig har vi forståelse for, at det ikke nødvendigvis er alle, der har lyst til at komme, men vi håber på stor opbakning. Fællesskabet er supervigtigt - ens blok kan jo nærmest blive en ekstra lille familie. Jeg har i hvert fald oplevet, at alle har været så hjælpsomme, og vi holder øje med og passer på hinanden," slutter hun.

Grønne spirer i Fruehøjgaard

Flere og flere af vores afdelinger tilvælger mere natur og biodiversitet, og det er helt i tråd med boligselskabets visioner om at få mere natur ind i boligområderne. En måde at arbejde med biodiversitet på er, at man efter såning og plantning af et område simpelt hen lader det være og lader naturen om at udvikle det. En anden måde er at fortsætte med at understøtte og hjælpe de planter på vej, som øger biodiversiteten. Det kan man for eksempel gøre ved punktvís lugning, hvor man fjerner dominerende arter som græsser, brændenælder, tidsler og mælkebøtter og udplanter stauder, der øger biodiversiteten og bidrager med en rig blomstring – til glæde for både beboere og insekter. I flere af vores afdelinger har vi i samarbejde med beboere haft en plantedag. Det kan du læse mere om her.

Omgivelser betyder noget!



Den 28. og 30. oktober blev der luget og plantet i Birks Have. En håndfuld studerende fik en eftermiddag til at gå med at bore huller i jorden og fylde dem med planter, imens der blev snakket og hygget. Thea, som har boet i Birk i 1½ år var en af dem, der trodsede støvregnen og dukkede op for at være med til plantedagen. "Jamen det er da meget hyggeligt at være med til at plante... Og så betyder det faktisk også noget, hvordan der ser ud, dér hvor man bor", sagde hun og refererede til de nye grønne tiltag på dét, der før bare var en "kæmpe græsplæne", som hun kaldte det. Rigtig mange har hen over sommeren brugt haven til ophold, spil, fitness og meget andet, og flere har plukket blomster til deres lejligheder," fortæller Asbjørn, som sammen med kæresten Sofie, har været tovholder på projektet, der sidste år fik støtte af Nordea-fonden. Og nu kan de studerende og beboerne i Birk Campus altså se frem til en endnu rigere blomstring og biodiversitet til næste år.



Sådan så bedet ud i juni 2024 - Til næste år kommer der endnu flere blomster

Grønt fællesskab i Aaparken

Den 24. september samledes en lille, men engageret gruppe til en planteeftermiddag i Aaparken. Det primære formål var at øge blomstringen og biodiversiteten i afdelingens blomsterstribe langs Golfvej og på den måde bidrage til at skabe et grønnere og mere bæredygtigt boligområde – helt i tråd med Fruehøjgaard's strategi om i samarbejde med beboerne at bringe mere natur ind i boligområderne. Boligselskabets parkmedarbejder Jesper havde på forhånd fjernet græsser i områder, hvor de var blevet meget dominerende og bestilt bakker med hjemmehørende stauder. På plantedagen hjalp beboere og frivilligjobbere hinanden med at plante stauderne, som nu gerne skal vokse sig store, dække jorden og på den måde hæmme, at græsset breder sig. Selvom der kun var få beboere fra afdelingen, der deltog, var stemningen høj, og håbet er, at flere vil engagere sig

i fælles aktiviteter i fremtiden. "Vi har bare haft en super hyggelig eftermiddag her ude i Aaparken. Det gik meget bedre end forventet, alle var glade og ved godt mod. En dag jeg sent vil glemme," fortæller Heidi, der som beboer og frivillighjælper havde været med til at arrangere dagen.

Et andet formål med planteeftermiddagen, fortæller boligselskabets udviklingskonsulent Sara Terp Uhre, var at afprøve, hvordan vi i samarbejde med beboerne og fritidsjobbere fra vores boligsociale projekt Plads til Forskel kan vedligeholde de områder, hvor vi arbejder med at skabe mere natur. Derfor var både Plads Til Forskel og en flok af deres unge fritidsjobbere med til at plante stauder til plantedagen. Både beboere og naturen vil forhåbentlig kunne nyde godt af indsatsen til foråret, når blomsterne står i fuldt flor.

AAPARKEN



Der bliver banet vej på Fruehøj

På Fruehøj sker der ting og sager på de grønne arealer lige nu. Fagfolk er i fuld gang med etableringen af Naturbåndet, som skal bringe mere natur tættere på hjemmene i afdelingen. Indtil videre er græstørven blevet fjernet og terrænet justeret til stor underholdning for både voksne og børn, der har stået måbende og set til, når den store maskine har arbejdet. "Det er dejligt, at der endelig sker noget", sagde en af beboerne, da Hjem til Dig var ude for at tage billeder. Og mens arbejdet med Naturbåndet pågår på det store areal, arbejder beboere og bestyrelsen med at omlægge sandkasser til blomsterkasser, så der er indkøbt jord og blomsterløg til formålet. Der er også planer om en plantedag til foråret.



Kort og godt

i Boligselskabet Fruehøjgaard

LIGE TIL AT KLIPPE UD OG
HÆNGE OP...

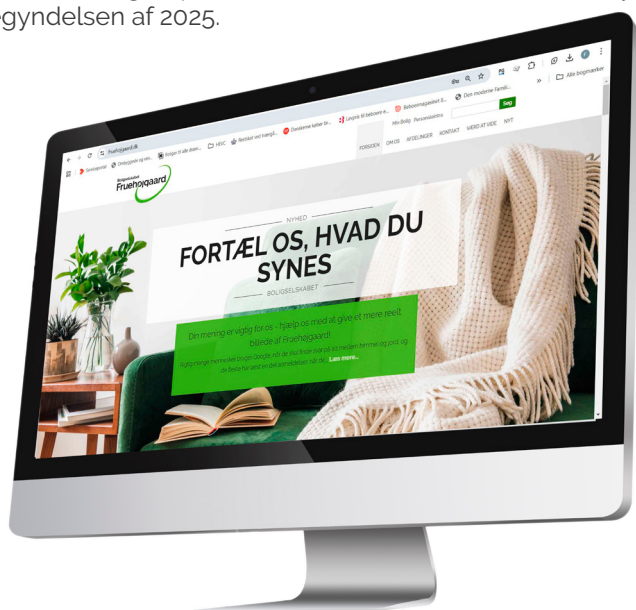
Helles 30 års jubilæum

Helle Aagaard havde 30 års jubilæum den 1. oktober. Hun blev ansat i Boligselskabet Fruehøjgaard i 1994, hvor medarbejderstaben bestod af kun 4 ansatte i administrationen. I dag er antallet af medarbejdere flerdoblet, og også Helles opgaver har ændret sig en del siden da. Hun startede med at arbejde med kreditorer, siden blev det fraflytning, og i dag er hun en del af udlejningsteamet. Så selvom hun har været ansat i 30 år, så har det aldrig været kedeligt.



Vi arbejder på en ny hjemmeside

Hjemmesider bliver med tiden forældede, så de ikke længere opfylder moderne krav og forventninger. Boligselskabets nuværende hjemmeside blev lanceret i 2016, og det er nu blevet tid til at opdatere den. Derfor arbejder vi på en helt ny hjemmeside, som blandt andet skal give en forbedret brugeroplevelse. Vi forventer at lancere den nye side i begyndelsen af 2025.



Kontakt en FrivilligHjælper

- Du kan være helt anonym, og der er tavshedspligt

Aage Voigt
Tlf. 91 17 83 25

**fx hjælp til at forstå breve m.m*



Heidi Andersen (Kun Aaparken)
Tlf. 29 28 01 32

**Bl.a. lettere praktiske opgaver og "besøgsven".*



Lena Holt
Tlf. 20 46 36 02

**fx ledsagelse, bisidder, besøg, læse og forstå breve*



Lisbeth Jakobsen
Tlf. 51 34 67 15

**Aktiv Tirsdag (Fruehøj) og rådgivning*



Muaaz Said
Tlf. 91 17 92 07

**praktisk hjælp, fx ophængning af billeder, hylder m.m.*



FÅ HJÆLP TIL FX

- praktiske opgaver som ophængning af fx hylder, billeder eller lamper
- forhold vedr. økonomi, forsikring, breve fra myndigheder, it og telefon
- Almindelig snak, ledsagelse til møder, sociale aktiviteter, gåture ...**og meget andet!**

Ring og få en snak...



STIGENDE ELPRISER

- Sådan reducerer du dit forbrug!

Elpriserne er steget igen per 1. oktober, hvor vintertarifferne fra netselskaberne trådte i kraft. Her er nogle tips til at spare på strømmen og til hvornår på døgnet, det er billigst at oplade dine elektroniske apparater.

Spar energi i hverdagen

For et par år siden eksploderede elpriserne på grund af krigen i Ukraine, og mange danskere begyndte at holde øje med deres elforbrug og finde måder at spare strøm på. Selvom priserne faldt lidt i 2023, viser en ny undersøgelse fra YouGov i september 2024, at 44 procent af danskerne sjældent eller aldrig tjekker elpriserne længere. Men med den nye prisstigning er det vist tid til at genopfriske de gode sparevaner.

Sådan kan du skære ned på din elregning i vintermånederne:

1. Tjek hvornår strøm er billigst! Strøm er dyrere på bestemte tidspunkter af døgnet, især mellem kl. 17-21. Så i stedet for at oplade bilen, telefonen eller andre apparater i de dyre timer, kan du vente til senere på aftenen eller tidligt om morgenen, hvor priserne er lavere. Nogle steder kan det være markant dyrere i spidsbelastningstimerne.

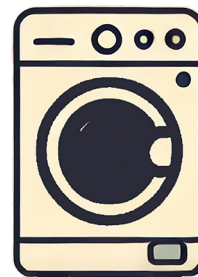


2. Effektivt energiforbrug i køkkenet! Køkkenet er et af de steder, hvor du kan spare mest på strømmen

- Brug kun nok vand til at dække maden, når du koger, og sæt låg på gryden for at bevare varmen.
- Mikrobølgeovn og komfur bruger mindre energi end ovnen, som kan være en stor strømsluger.
- Hvis du bruger ovnen, så tilbered flere retter samtidig, brug varmluft og udnyt eftervarmen
- Hold 5° i køleskab og -18° i fryser, hold lågen lukket og husk at afrime din fryser jævnligt
- Tø gerne frosne madvarer op i køleskabet for at udnytte kulden og sæt ikke varm mad i køleskabet.



3. Optimer din tøjvask og opvask! Fyld vaskemaskinen helt op og vask ved lave temperaturer. Det er også mere energieffektivt at bruge opvaskemaskinen frem for at vaske op i hånden, hvor du ifølge forbrugerbladet TÆNK bruger 5 gange så meget vand.



4. Gennemgå dine elektroniske apparater! Reducer brugen af elektroniske apparater i hjemmet. Overvej, om hele familien for eksempel behøver at have hver sin skærm tændt samtidig, eller om I kan dele skærme og dermed spare på strømmen.



5. Vælg energieffektive løsninger! Sørg for, at du har LED-pærer og energibesparende stikdåser i dit hjem, og sluk altid for lys og apparater, når du ikke bruger dem. Med andre ord: Drop standby!
- Og når du køber nye apparater, så tjek energimærkningen for at vælge de mest energieffektive modeller.

6. Få styr på dit elforbrug! Der findes flere apps, som giver dig mulighed for at overvåge dit elforbrug. Jo bedre du kender dit eget forbrugsmønster, jo nemmere kan du tilpasse dine vaner og spare, når strømmen er dyrest.

Selvom det kan synes håbløst at skulle håndtere høje elpriser endnu en vinter, er der håb forude. Udviklingen inden for vedvarende energi og energilagring peger hen imod et mere stabilt prisniveau i fremtiden.



MENTAL SUNDHED på arbejdspladsen – og i hverdagen



Igen i år gav Velliv Foreningen økonomisk støtte til arbejdspladser, der vil fremme mental sundhed i forbindelse med Danmarks Mentale Sundhedsdag i uge 41.

Hos Boligselskabet Fruehøjgaard blev dagen markeret med et foredrag af lektor på Århus Universitet, Michael Nørager, der gav et oplæg om, hvordan vi kan styrke vores mentale trivsel og skabe bedre samarbejde – både på jobbet og i vores daglige relationer.

Dét, vi fokuserer på, vokser

Michael Nørager har gennem mange år studeret samarbejde og menneskelig udvikling. Hans budskab var klart: Vi har alle et ansvar for både vores egen mentale sundhed og den fælles kultur, vi er en del af. Et af de vigtigste råd, han delte, handler om, hvordan vores tanker og sprog påvirker vores virkelighed.

"Dét, vi fokuserer på, vokser," sagde Michael Nørager. Hvis vi hele tiden fortæller os selv, at noget er svært eller umuligt, så begynder vi at tro på det, og det påvirker, hvordan vi handler. Vi kan i stedet vælge at anskue tingene på en mere positiv måde og skabe en bedre virkelighed for os selv. Så næste gang du står op en grå morgen, og det hele føles lidt tungt, så prøv at skifte fokus. Sig til dig selv: "I dag bliver en god dag. Jeg skal nok finde energi, når først dagen går i gang." På den måde kan du ændre din indstilling og sandsynligvis få en bedre start på dagen.

Hvis vi hele tiden fortæller os selv, at noget er svært eller umuligt, så begynder vi at tro på det, og det påvirker, hvordan vi handler.

At tale sammen er vejen til et godt samarbejde

Et andet vigtigt punkt fra foredraget var betydningen af at tale sammen – på den rigtige måde. Michael Nørager understregede vigtigheden af at lytte nysgerrigt og empatisk til andre og acceptere deres synspunkter, også selvom de er anderledes end ens egne.

God dialog bygger på nysgerrighed og medfølelse, for når vi tager os tid til at forstå, hvordan den, vi taler med, oplever verden, kan vi blive klogere på os selv og andre mennesker og dermed lette vejen til et godt samarbejde – uanset om det er på jobbet, i familien eller blandt naboerne.

Vi kan ikke regne med, at andre mennesker handler, som vi ønsker det. Vi er nødt til at starte med os selv ved at ændre vores egen måde at tænke, tale eller handle på. Så kan vi håbe på, at det inspirerer andre til forandring. Men det kræver altså, at vi er nysgerrige på, hvordan modparten ser verden, for så opnår vi en bedre forståelse af hinanden.

Positiv feedback fra medarbejdere

Initiativet til at sætte fokus på mental sundhed på arbejdspladsen og Michael Nøragers oplæg har også mødt positiv feedback fra medarbejderne i boligselskabet. "Det var et supergodt oplæg, som jeg bruger rigtig meget i min hverdag", fortæller en af medarbejderne her en måned efter. Og netop de tanker og teknikker, som Michael Nørager præsenterede, kan alle få glæde af – også i samspillet med naboerne eller i bestyrelsesarbejdet. Det handler om at fokusere på det positive, tale ordentligt sammen og skabe gode relationer gennem åbenhed og respekt.

Nyt fra administrationen

Ændrede åbningstider

- Torsdag den 21/11: Lukket fra 11-12.30
- Tirsdag den 10/12: Lukket fra 9-10
- 23/12-26/12: Lukket - Jul
- 27/12-30/12: Åbent fra 9-12
- 31/12-1/1: Lukket - Nytår

Du kan se de aktuelle åbningstider på fruehojgaard.dk/kontakt

Uden for normale åbningstider

Du kan ved AKUT behov ringe til vagttelefonen på tlf.: 70 33 30 70

OBS! Boligselskabet har fået nyt telefonnummer: 76 40 66 00

FrivilligHjælperne

FrivilligHjælperne hjælper med forskellige ting. Læs mere på fruehojgaard.dk/frivillighjaelperne.

Vil du dele din oplevelse?

Vi håber, at du er glad for at bo i Boligselskabet Fruehøjgaard, og at du har en god oplevelse, når du er i kontakt med vores medarbejdere. Vi vil sætte pris på, hvis du vil dele din oplevelse ved at give os en anmeldelse på Google. Det er meget nemt, hvis du har en Google konto. Du skal blot scanne QR-koden her:



Idéer til bladet

Kender du til en god, sjov eller på anden måde berigende historie, som du har lyst til at dele i Hjem til dig?

Så ring på tlf. 76 40 66 04 eller skriv til: ckp@fruehojgaard.dk.

Digital post

Tilmeld dig digital kommunikation på fruehojgaard.dk/vaerd-vide

Min Bolig - selvbetjening 24/7

Få adgang til dokumenter vedrørende dit lejemål via fruehojgaard.k/minbolig. Koden står på din huslejeopkrævning.