

Hemlängtan

ETT MAGASIN FRÅN TREKLÖVERN BOSTADS AB

VINTER 2022

Klippans kommun
informerar om
energisparande
åtgärder

Tips på
gratis
aktiviteter

Marita är
kommunens
budget- och
skuldrådgivare

Inledning

Det är mycket som kretsar kring ekonomi och energi just nu. Energisituationen i Sverige och Europa är kraftig ansträngd, därför behöver vi alla hjälpas åt att hålla energiförbrukningen nere. En risk vi alla lever med är att elen periodvis kan komma att stängas av på grund av elbrist, men vi kan tillsammans förbättra situationen genom att minska elanvändningen. På sidorna 8-9 kan du läsa om vilka åtgärder Klippans kommun och Treklövern gör för att bidra till att stabilisera elleveransen under vintern. Du får också tips på hur du sparar el i ditt hem samt information om hur du hanterar ett eventuellt strömavbrott om vi ändå skulle hamna där. En annan anledning att dra ner på elanvändningen är att priset sjunker när efterfrågan minskar, och elräkningarna blir också lägre när förbrukningen inte är lika hög.

På grund av höga elräkningar, dyrt drivmedel och ökande matpriser är det många som har fått en kraftigt ansträngd ekonomi. Särskilt svårt är det för hushåll som tidigare levt på marginalen. Hemlängtan har träffat kommunens budget- och skuldrådgivare för att få spartips, viktiga råd för att skapa en hållbar privatekonomi samt vad du gör om du inte längre kan betala dina räkningar, sidorna 6-7.

Att skära ner på sina kostnader behöver inte betyda att du behöver avstå från nöjen. Det finns massor med roliga och givande aktiviteter som faktiskt är helt gratis. På sidorna 12-13 delar vi med oss av tips anpassade till säsong, plånbok och platsen vi bor på. Vi kan faktiskt lova att glädjekontot fylls på - många av aktiviteterna är testade av personal på Treklövern.

Vi önskar dig en riktigt god jul och ett gott nytt år.
Vi ses igen 2023!

**HAR NI SETT VÅRA
NYA KAKSTANSAR?**
Kom in och hämta i
Bobutiken. Recept på
smarriga kristyrkakor och
gammaldags pepparkakor
finns också att få.



Tidningen Hemlängtan ges ut av Treklövern Bostads AB två gånger per år och är fylld med information, reportage, tips och idéer kring hem och boende. Tidningen delas ut till samtliga hushåll i Klippans kommun.

Treklövern ägs av Klippans kommun och jobbar för att få dig att längta hem.

Ansvarig utgivare: Ulrika Dougles

Redaktionell produktion:

Treklövern Bostads AB

Design och layout:

Treklövern Bostads AB

Foto och illustration: Anställda på

Treklövern, Adobe Stock

Tryck: Adapt media

Kontakta oss:

Treklövern Bostads AB

Storgatan 43, 264 32 Klippan

Kundservice: info@treklovern.se

www.treklovern.se, 0435-121 00



Nya på jobbet



Vi hälsar Peter Bellander välkommen till oss på Treklövern. I början av oktober tillträdde han som ny ekonomichef.

VEM ÄR DU?

- Jag är 57 år, bor på hästgård utanför Helsingborg tillsammans med min hustru, tre hästar och en katt. Vi har också tre utflugna barn.

VARFÖR BLEV DET TREKLÖVERN?

- Jag hade fått upp ögonen för Klippan eftersom jag har hört gott om kommunen och min fru jobbar här och trivs bra. Treklövern är ett välskött bolag med intressanta utmaningar att ta sig an då beståndet till stor del består av äldre fastigheter som står inför stora investeringar.

HAR DU NÅGON TIDIGARE ERFARENHET FRÅN FASTIGHETSBRANSCHEN?

- Ja, jag kommer senast från Sjödin fastigheter, ett Helsingborgsbaserat företag som har fastigheter i hela Sverige. Min roll där var också ekonomichef.

Varmt välkommen till Treklövern, Peter!



Vi säger också välkommen till Henrik Thulinsson som den 1 augusti började på Treklövern i rollen som fastighets- och underhållsansvarig.

VEM ÄR DU?

- Jag är 48 år, bor i Stidsvig med min fru och våra tre barn. På fritiden är jag engagerad i byns fotbollslag FC Kopparmöllan.

VARFÖR BLEV DET TREKLÖVERN?

- Det har alltid funnits med i min plan att jag någon gång skulle vilja jobba på Treklövern. Jag är uppvuxen i Stidsvig och känner att jag vill ge tillbaka till min hembygd och bidra på hemmaplan.

HAR DU NÅGON TIDIGARE ERFARENHET FRÅN FASTIGHETSBRANSCHEN?

- Ja, jag har jobbat 17 år i fastighetsbranschen och kommer senast från Jefast som framförallt verkar i Helsingborg.

Välkommen till Treklövern, Henrik!



På gång hos Treklövern



Renovering av hissar



Före



Under



Efter

Under hösten och vintern renoverar vi ett antal hissar i vårt bestånd. Vi gör det för att kunna erbjuda en säker och trivsamt färd. Hisskorgen renoveras och får ny inredning, golv, knappsats och belysning. Berörda adresser är Valhallagatan, Villagatan, Trädgårdsgatan och Bruksgatan i Klippan samt Föreningsgatan 7 i i Ljungbyhed.

Adventsbelysning

Vi har valt att lysa upp våra områden med adventsbelysning för vi tror att alla behöver lite ljus i mörkret nu. Vi använder energisnåla lampor som tänds och släcks med skymningsrelä. Däremot sätts inte de stora adventsdekorationerna på fasaden på vårt kontor och stationshuset upp. Detta kompenseras genom att istället sätta upp fönsterbelysning.

Byte till säkerhetsdörrar

Under hösten har samtliga ytterdörrar på Hembygdsgatan 6 och 8 bytts till säkerhetsdörrar av stål. De har ett bättre skydd mot inbrott, brand och oljud. Anledningen till bytet var att de gamla dörrarna var utslitna och kärvade så att de riskerade att fastna. De nya dörrarna har samma kulör som de gamla, blå på 6:an och röda på 8:an.



SNÖ

Snöröjning sköts

av vår entreprenör

Lilla Kloster Service AB.

Om det kommer snö på natten påbörjas snöröjningen tidigast klockan 05.00.

Funderar du på att byta boende?

För att kunna hyra en lägenhet hos Treklövern måste du stå i vår bostadskö. Detta gäller även om du redan hyr en lägenhet hos oss och vill ha en annan. Din boendetid räknas inte som kötid. Det kostar ingenting och det går bra att anmäla sig även om du inte funderar på att flytta just nu. Anmäl dig till bostadskön på www.treklovern.se och kom ihåg att uppdatera ditt konto var sjätte månad.



Hemförsäkring

Som hyresgäst hos Treklövern har du möjlighet att teckna en förmånlig hemförsäkring via Länsförsäkringar. Från den 1 januari 2023 kommer Länsförsäkringar att ta över administrationen av försäkringarna.

Månadsavisering

Från och med januari 2023 kommer vi att gå över till månadsavisering. Det innebär att vi skickar ut en hyresavi varje månad i stället för tre stycken en gång per kvartal. Vi gör detta för att hyresgäster som har debitering av el och vatten idag får betala för tre månaders förbrukning åt gången, vilket kan bli en tung utgift när den kommer som en klumpsumma. Vi hoppas att detta kommer att förenkla hyresinbetalningen för våra alla våra hyresgäster. Du tar emot din faktura på samma sätt som tidigare.

Energioptimering

Treklövern har länge arbetat med att minska sin energiförbrukning ur ett hållbarhetsperspektiv. Den rådande läget med prisökningar från flera håll skyndar på detta arbete. Störst besparingar gör man genom att effektivisera uppvärmning och varmvatten.



Treklövern's drifttekniker Bo Hyllén arbetar med att effektivisera energiförbrukningen

Nu pågår en inventering av utrustningen i våra tvätt- och torkrum med målet att hitta dom största energislukarna. Där det finns två torkrum stänger vi det ena. Vårt mål är att gamla maskiner ska ersättas med nya.

Goda råd är gratis – om du frågar Marita



Mat, bränsle, el, räntor. Allt blir dyrare på en och samma gång och snart kommer den årliga hyreshöjningen. Vad gör man när samma peng inte längre räcker lika långt? Hemlängtan träffade Marita Stureson, budget- och skuldrådgivare i Klippans kommun, för att be om tips kring hur man ska tänka kring sin ekonomi i dessa tider.

Det är fler som drar i kommunens budget- och skuldrådgivare i dessa tider. När Hemlängtan träffar Marita kommer hon precis från en intervju med HD.

- Det är ett hett ämne att få pengarna att räcka, säger Marita. Den utgift som många har minst koll på är hur mycket vi handlar mat för varje månad. Där tror jag att det finns mycket pengar att spara just genom att planera, hålla sig till inköpslistan och att faktiskt överväga alla inköp man gör.

Att överväga varje köp är något som går igen i Maritas tips kring all typ av konsumtion.

- Samma sak gäller för kläder. Behöver jag verkligen en ny tröja eller ska jag vänta och se om jag klarar mig ett tag till? När allting blir dyrare så får man tänka ett varv till innan man konsumerar. Man kan också försöka hitta alternativ, som att köpa second hand och på loppis. I slutändan leder ju detta också till något positivt eftersom det även blir en miljömässig vinst när vi konsumerar mindre.

Det har skett en liten ökning av inkommande samtal till Marita. Framför allt är det pågående ärenden där man behöver lägga om och göra förändringar på grund av allt högre boendekostnader. Det är många som är oroliga för vinterns elräkningar och det finns också en stor osäkerhet och oro kring räntorna.

- Om det börjar bli så svårt att betala räkningarna att man faktiskt halkar efter behöver man prioritera hyra, el, hemförsäkring, mat och eventuell barnomsorgsavgift.

BEHÖVER DU HJÄLP MED DIN PRIVATEKONOMI?

För dig som medborgare finns kostnadsfri budget- och skuldrådgivning i Klippans kommun. Välkommen att boka tid för rådgivning genom att ta kontakt med budget- och skuldrådgivaren via e-post eller telefon.

Marita Stureson
Telefon: 0435-285 51
E-post: marita.stureson@klippan.se





Om man bor hos Treklövern och har halkat efter med hyran finns ett samarbete mellan hyresvärden och Klippans kommun för att försöka hitta lösningar så att man kan bo kvar i sin lägenhet.

- Samarbetet med Treklövern går ut på att ha gemensam koll på ärenden där det har uppstått skulder. Där kan jag hjälpa till att se över personens ekonomi och tillsammans med Bodil Svensson, som är hyresadministratör på Treklövern, skapa en avbetalningsplan som är rimlig att klara av eftersom hyresskulder snabbt springer iväg och blir till stora skulder.

Det är inte bara skulder som leder kommunens invånare till Marita. Alla kan ibland få problem med att pengarna inte riktigt räcker hela månaden – då kan man få hjälp av Marita att se över sin budget. Ibland kan det vara bra att se över sina utgifter, det finns ofta en del att göra om man hamnar i ett läge där man måste dra ner på dem. Kanske har man något abonnemang eller streamingtjänst som bara rullar på utan att man egentligen använder den? Man kan också se över sin budget i syfte att hitta utrymme för sparande.

VAD VILL DU SÄGA TILL DEN SOM KÄMPAR MED SIN EKONOMI?

- Prata om det. Det finns mycket skam och skuld kring att ha ekonomiska bekymmer, många berättar inte ens för sina närmaste. Det händer ganska ofta att jag får till mig att man känner sig hjälpt bara av att ha kommit till mig och fått berätta om sin situation. I många fall leder ju även ett samtal med mig till att vi tillsammans gör en plan för framtiden – och man ser möjligheterna och inte bara problemen.

BUDGETTIPS

Ta kontroll över utgifterna
Var medveten om hur mycket
pengar du har över och hur
mycket du kan spendera
Se över och skär ner på utgifter
Planera – att vara spontan
är ofta dyrt
Skriv inköpslista

APPAR ATT LADDA NER

Bower – tjäna pengar genom att panta dina förpackningar.

Banken – använd bankens digitala verktyg för att få koll på inkomster och utgifter.

Matpriskollen - veckans extrapriser i alla matbutiker som finns i Sverige.

SHOPPING

Stoppa de små läckorna: En kaffe på väg till jobbet på morgonen eller en bit choklad på vägen hem. Alla små utgifter blir i längden kostsamma och det är inte alltid vi tänker på det. Dessa små utgifter kan också vara de som är lättast att spara in på.

Kundvagnen: Se över vad du stoppar i kundvagnen när du handlar. Ta vara på erbjudanden och undvik att handla för mycket.

Undvik nätshopping: Det är lätt att handla mer än man behöver och med erbjudanden om att betala senare ökar risken att köpa för mycket ytterligare.

Köpstopp: Vill du testa att vara extra tuff en period så inför köpstopp för allt som inte är absolut nödvändigt.

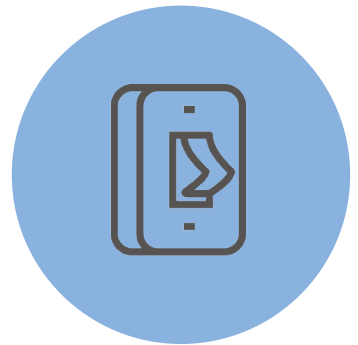
SE ÖVER DITT SPARANDE

Boka en tid med en rådgivare på din bank för att få hjälp med att se över hur ditt sparande är fördelat så riskerna sprids och inte allt är satsat på ett kort.

Var en medveten elanvändare

Energisituationen i Sverige är ansträngd och det finns en risk att elen inte kommer räcka till under vissa timmar i vinter. **Du kan vara med och göra skillnad** – både för dig själv och för hela Sverige. Om vi hjälps åt och minskar vår elförbrukning minskar vi också risken för att elen behöver bli fränkopplad.

- Minska värmen i din bostad med en grad.
- Ha inte lampor eller annan elektronisk utrustning i gång när du inte använder det.
- Om du har diskmaskin, använd den och undvik att handdiska.
- Byt ut all belysning till LED-lampor.
- Spara på varmvattnet genom att exempelvis korta ner tiden du är i duschen.
- Häng din rena tvätt i stället för att använda torktumlare.
- Undvik att ha i gång sådant som drar mycket el och som kanske inte är nödvändigt i vardagen, exempelvis golvvärme och bastu.



Elavbrott

Är du förberedd för ett elavbrott? Om elen försvinner så blir många saker i vardagen besvärliga. Det kan bli kallt i din bostad, det går inte att laga mat och det kommer inget vatten i kranen. Det finns enkla saker du kan göra för att vara mer förberedd på ett elavbrott.

Bra saker att ha hemma vid ett elavbrott

- Radio som går på batterier eller med vev/solceller.
- Ficklampa och pannlampa med extra batterier.
- Flaskor och dunkar med rent vatten.
- Mat som inte behöver kyl eller frys.
- Mat som kan ätas direkt eller tillagas utan vatten.
- Stormkök och bränsle. Använd helst utomhus.
- Sovsäckar, filter och varma kläder.
- Tändstickor, stearinljus, värmeljus.
- Fotogenlampa och bränsle, till exempel lampolja eller fotogen. Tänk på att ha bra ventilation.
- Alternativ värmekälla som drivs av fotogen, gasol, diesel eller ved.
- Husapotek, till exempel första hjälpen-kit, sårvård, eventuella viktiga mediciner.
- Hygienartiklar, till exempel våtservetter, handsprit, blöjor och mensskydd.
- Extra batterier, laddade powerbanks.
- Kontanter, om betalkort slutar fungera.
- Lista på papper med telefonnummer till familj, anhöriga, grannar, sjukhus, kommun, räddningstjänst och elleverantör.



Besök klippan.se för mer information om:

Hur du kan bli en mer medveten elanvändare
Bra saker att veta vid ett elavbrott

Hur vi jobbar med elsituationen
Manuell förbrukningsfränkoppling



Klippans kommun krokär arm med Treklövern Bostads AB

Detta gör Klippans kommun

- Vi kommer att flytta runt i några av kommunens lokaler för att kunna stänga av elen i delar av byggnader.
- Vi kommer också att sänka värme i exempelvis skolor och förskolor under lov när inga barn/elever är på plats i lokalerna.
- Träningsstiderna på fotbollsplaner utomhus kommer att ses över för att minska tiden som belysningen där är tänd.
- Samtliga bastus i kommunens byggnader, inklusive badhuset, kommer att stängas av. Detta ger en stor besparing på cirka 400 000 kilowattimmar per år.
- Vi har sänkt temperaturen på vattnet i badhusets bassänger med en grad. Detta påverkar inte bassängen som används för rehab. Vi kommer också släcka undervattenbelysningen i bassängen.
- Fler eller andra åtgärder kan tillkomma utifrån hur läget förändras.

Detta gör Treklövern Bostads AB

- Vi säkerställer att vi håller oss till den av Folkhälsomyndigheten rekommenderade inomhustemperaturen på 20-23 grader. Vi kommer inte att göra några åtgärder om temperaturen ligger inom rekommenderat intervall. En grads sänkning är en besparing av energiförbrukningen med 5%.
- Belysning i källare, trapphus, utomhus samt garage kommer att ses över och bytas till LED där det inte redan är gjort. Rörelsedetektorer justeras och installeras där det inte redan finns. All belysning ska användas så effektivt som möjligt, därför ser vi också över vilka tider på dygnet belysningen behöver vara tänd.
- Maskinerna i tvättstugorna ska vara energisnåla och användas optimalt. Vi ser över om det finns alternativ till torktumlarna, som är de största energiförbrukarna.
- Vi hjälper hyresgästerna att spara el, både i fastigheterna och i sina egna lägenheter genom informationsmaterial och kampanjer.

Manuell förbrukningsfrånkoppling

Energimyndigheten och Svenska kraftnät har informerat om att risken för en frånkoppling för elanvändare under vintern har ökat. Enligt Svenska kraftnät kan det röra sig om en frånkoppling på några timmar. En manuell förbrukningsfrånkoppling innebär ett kontrollerat strömbrott i ett visst område av elnätet.

Beslutet om elen ska stängas av tas av Svenska kraftnät som sedan beordrar nätägaren att stänga av elen för det beslutade området. Detta kan ske väldigt snabbt. Om Klippans kommun får information om att en frånkoppling ska ske informerar vi via klippan.se, sociala medier samt eventuellt andra kanaler.

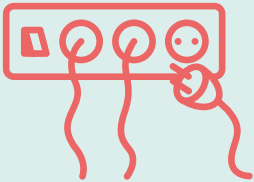
Bra att veta: Klippans kommun har ingen påverkan på elnätet eller var elen kan komma att stängas av.

ALLMÄNNYTTANS 10 enklaste ENERGISPARTIPS

ATT SPARA ENERGI ÄR BRA FÖR MILJÖN OCH ENKLARE ÄN VAD DU TROR. GENOM ATT SPARA ENERGI BIDRAR DU TILL ATT DÄMPA ENERGIPRISERNA OCH SÄNKA DINA KOSTNADER. HÄR FÖLJER TIO TIPS FÖR ETT ENERGISNÅLARE LIV.

01. STÄNG ALLTID AV STRÖMBRYTAREN PÅ DINA ELPRYLAR

Fem till femton procent av din hushållsel går till hemelektronik som står i stand-by. Koppla all din hemelektronik till ett grenuttag med strömbrytare, så kan du lätt stänga av alla saker när du inte behöver använda dem.



02. SLÄCK ALLTID LYSET EFTER DIG NÄR DU LÄMNAR RUMMET

Belysning står för en femtedel av hemmets energianvändning, så här finns det både pengar och energi att spara.

03. BYT TILL LÅGENERGILAMPOR

Glödlamporna är i princip ett minne blott, men det finns fortfarande en del halogenlampor som kan använda 10 gånger mer energi jämfört med LED-alternativet. Minska energin med 90 % genom att gå över till LED där det finns halogen.



04. DUSCHA SNABBT & EFFEKTIVT ISTÄLLET FÖR ATT BADA I BADKAR

En dusch på fem minuter istället för en kvart kan minska årsförbrukningen för varmvattnet med hela 500 kilowatt-timmar per person. Stäng därför av vattnet när du vill tvätta in dig. Och använd gärna en duschtimer för att hålla reda på tiden.

05. VAR SPARSAM MED VATTNET VID DISK & TANDBORSTNING

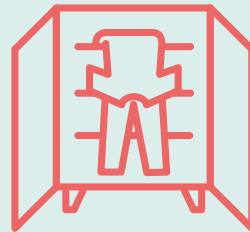
En kvarts disk under rinnande vatten kräver hela 75 liter. Använd istället balja eller diskpropp. Stäng även av vattnet när du borstar tänderna. Tipsa också hyresvärderna om läckande kranar.

06. VAR RÄDD OM VÄRMEN I LÄGENHETEN

Ha inte stora möbler eller långa gardiner framför dina element, det hindrar värmen från att komma ut i rummet. Om du känner drag, kolla dina tätningslister runt fönster och dörrar. Är de trasiga, kontakta hyresvärderna.

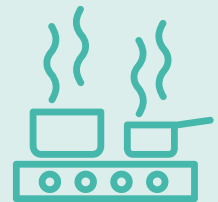
07. ANVÄND TORKSKÅP & TORKTUMLARE MED MÅTTA

Låt tvätten hängtorka om det inte är så bråttom! Det går åt nästan lika mycket energi att torka ett par strumpor som att fylla hela torkskåpet. Anpassa torktiden så att fläkten inte står på i onödan. Ett torkskåp använder ungefär lika mycket energi som 570 LED-lampor!



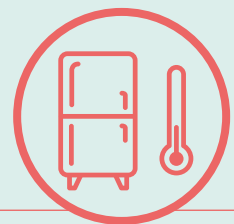
08. TVÄTTA FULL MASKIN & ÖVERDOSERA INTE TVÄTTMEDEL

Det går åt nästan lika mycket energi till att tvätta en enda tröja som att tvätta en full maskin. Tänk också på att inte överdosera tvättmedlet, utan läs på paketet hur mycket som behövs.



09. ANPASSA KASTRULLERNAS STORLEK TILL PLATTAN & ANVÄND LOCK VID KOKNING

Använd kastruller och stekpannor med plana botten som passar till plattans storlek (repiga och buckliga botten drar mer energi). Använder du lock när du kokar vatten sparar du dessutom 30 % energi.



10. STÄLL IN RÄTT TEMPERATUR PÅ KYL OCH FRYS

För varje grad extra kyla du har ökar du energianvändningen med upp till 10 %. I kylan rekommenderas +5 grader och i frysen -18 grader (går lätt att kolla genom att lägga in en termometer i mitten av kylan eller frysen.)

Här hittar du fler energispartips

ALLMÄNNYTTAN.SE

För dig som vill spara mer
på energin kan vi tipsa om
Garants elfria rätter.
[www.mathem.se/artikel/
elfria-ratter](http://www.mathem.se/artikel/elfria-ratter)

Inomhusklimat i energispartider

Under vinterhalvåret spenderar vi mycket tid i våra hem och då vill vi ju såklart att inomhusklimatet ska vara bra. Det rådande energiläget gör att många väljer att sänka temperaturen i bostaden. Temperatur och luftkvalitet är två avgörande faktorer för att ditt hem ska kännas behagligt att vistas i.

TEMPERATUR

Till följd av energikrisen är det många som antingen tvingas dra ner temperaturen inomhus eller gör det för att hjälpa till att förhindra att vi får elbrist i vinter. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att temperaturen i en bostad bör vara mellan 20 och 23 grader. Lagkravet och rekommendation är att temperaturen inte långvarigt får vara lägre än 18 grader. Treklövern kommer därför att hålla sig till Folkhälsomyndighetens rekommendationer och gör inga åtgärder så länge temperaturen ligger inom rekommenderat intervall. Om du bor i villa finns det mycket pengar att spara, om du sänker värmen inne med en grad minskar din energianvändning för uppvärmning med ungefär fem procent.

VAD VI ALLA KAN GÖRA:

- ✓ Ta på en extra tröja och ett par varma sockar.
- ✓ Se över tätningslister i fönster och dörrar.
- ✓ Mattor på golvet dämpar kylan som kommer underifrån.
- ✓ Häng draperi framför ytterdörren och dra för gardinerna nattetid så isolerar du mot drag och hindrar värmeutstrålning.

*Inomhustemperaturen
bör vara mellan 20
och 23 grader.*

VENTILATION

För att luften ska kännas fräsch i din bostad måste ventilationen fungera. Äldre hus, byggda cirka 1959-1970 ventileras med självdrag. Då är det viktigt att ha luftventilerna öppna och att vädra vid behov. Nyare hus har fläktventilation, antingen med frånluft eller med både från- och tilluft.

Du som bor i en bostad med självdrag behöver se till så att luft kan cirkulera genom att:

- ✓ Hålla frånluftsventiler öppna och rena. Dessa sitter främst i badrum och kök. Torka av med torr trasa eller dammsug. Ventilerna är justerade för rätt luftflöde så du ska inte ändra inställningarna för då påverkas hela ventilationen.
- ✓ Hålla springventiler på eller vid fönstren öppna, även på vintern. Stänger man dem kommer det att sugas in luft genom andra otätheter.
- ✓ Torka av väggarna och golvet med en skrapa när du har duschat och ha alltid fläkten i gång när du lagar mat. Ett tydligt tecken på att ventilationen inte fungerar är att du får imma på fönstren eller att luften känns unken.
- ✓ Om du behöver vädra, gör det snabbt och effektivt, gärna med tvädrag.

TÄNK PÅ!

Om du planerar att använda en alternativ värmekälla vid kris är det viktigt att du tar reda på vilka regler som gäller vid förvaring av brandfarliga produkter. Läs mer på krisinformation.se.

Gratis aktiviteter för ett rikare liv

Att spara pengar handlar ofta om att skära ner på utgifter och att avstå från saker och nöjen. Men det finns massor att hitta på som faktiskt inte kostar något alls.

- ✓ Besök biblioteket. Här finns förutom möjlighet att låna böcker även tidningar att läsa, Ipads att spela på, fritt wifi, möjlighet att släktforska och mycket mer.
- ✓ Vandra i skogen och upplev lugnet i naturen. Det finns fina områden runt Klippan som till exempel Vedby strövområde och Söderåsens nationalpark.
- ✓ Naturen bjuder – ta med barnen ut och se om ni hittar pinnar som liknar bokstäver, gör ett eget naturbingo, leta efter stenar som liknar djur - bara fantasin sätter gränser!
- ✓ Utegympa – träning och frisk luft i samma aktivitet.
- ✓ Geocaching – skattjakt via mobilen. Sök på geocaching i din appbutik för att ladda ner appen.
- ✓ Spelkväll. Fram med brädspelen och umgås utan elektronik ett tag.
- ✓ Skriv ett riktigt brev på papper. Skicka med posten eller lämna över personligen.
- ✓ Anordna ett smakblindtest. Det du behöver har du säkert redan i skåpen.
- ✓ Gå på en konstutställning. Titta in på kommunens hemsida för att se vad konsthallen i Klippan just nu erbjuder. Gratis inträde.
- ✓ Klädbytardag. Samla ihop kläder du inte längre använder och anordna en bytesdag med dina vänner. Kanske barnens kläder är för små och kan bytas mot andra?
- ✓ Handarbete. Här tillkommer en kostnad om du behöver köpa garn och redskap, men det finns massor billigt på loppis och gratis mönster hittar du på nätet alternativt i en bok eller tidning på biblioteket.
- ✓ Lyssna på poddar. Det finns massor med poddar för alla olika intressen. Leta i din poddapp eller på podplay.com.
- ✓ Besök Fritidsbanken i Sågenhuset och låna utrustning för sport och friluftsliv. Ett gyllene tillfälle att prova en ny aktivitet.
- ✓ Språkcafé – kom och prata svenska på biblioteket. Se tider på kommunens hemsida.
- ✓ Gå en kurs. En del företag erbjuder prova på kurser. Kurser kan du till exempel hitta på kurser.se, natkurser.se och moderskeppet.se
- ✓ Ställ upp som djurvakt och prova på hur det är att ha husdjur.
- ✓ Odladina gröna intressen – byt växter och sticklingar med vänner.
- ✓ Möblera om. Ett sätt att få ombyte utan att köpa nytt.
- ✓ Anordna en femkamp med dina vänner.

Att läsa en bok kan både vara spännande och avkopplande.
Hitta din nya favorit på något av Familjen Helsingborgs bibliotek.

Paulina tipsar om naturkul



Det kan vara svårt att få med barnen på promenad. För att locka med barnen ut krävs det ibland något extra för att höja deras motivation. Bilda bokstäver och ord av saker ni hittar i skogen, gör en egen tre i rad-plan eller sätt ihop ett eget naturbingo.

Bodil virkar stort



Susannes vandringstips

- Jag vill ge Klåveröds strövområde 10/10. Det är ett favoritområde vi ofta går i för att det är så lugnt, vackert med varierande terräng, många leder att välja mellan med grillplatser, vindsydd och fina vattendrag att pausa vid. Ett stort plus för att det är vackert året om!



Ingelas Poddtips

MISSLYCKADE BROTT

I filmens värld är bovarna oftast genomtänkta och logiska med tydliga motiv. Men verkligheten kan vara en helt annan, dålig planering och rent ut sagt korkade skurkar blir till roliga historier i podden "Misslyckade brott".

Förslag på femkamp

Dumstruten – Rulla ihop ett stort papper till en strut. En person i varje lag ska fästa struten över ansiktet och titta genom det lilla struthålet. Därefter ska man lotsa en liten boll mellan några koner, det snabbaste laget vinner!

1 meter – På 15 sekunder ska deltagaren klippa av en bit snöre som hen tror är 1 meter lång. Om ni vill så fortsätt med andra längder.

Gurkstafett – En lagtävling. Skicka en gurka mellan er bara med hjälp av knäna. Inga händer tillåtna!

Pennan i flaskan – Lagen ställer upp på led längs en startlinje. På marken några meter framför varje lag ställs en tomflaska. De som står först i leden har en penna hängande från ett snöre som är knutet kring midjan. När startsignalen går ska de som står först i leden rusa fram mot lagets flaska och försöka hissa ner pennan i flaskhalsen utan att använda händerna. Så det gäller att noga ställa sig på rätt ställe och försiktigt böja på knäna tills pennan doppat i botten av flaskan. När det lyckats återvänder man till sitt lag och knyter penna och snöre på den som står i tur tills alla i laget har gjort sin gång.

Från panna till mun – En representant från varje lag placeras på en stol. Deltagarna får sen varsitt kex som de ska placera på sin panna. Detta kräver alltså att deltagarna lutar huvudet bakåt. När startsignalen går ska deltagarna lyckas förflytta kexet från pannan till munnen utan att använda händerna. Ramlar kexet ner från ansiktet måste man börja om med kexet på pannan. Första deltagaren som tar en tugga av kexet vinner.

ANVÄND
SAKER DU HAR
HEMMA TILL
FEMKAMPEN

Camilla tipsar om släktforskning

Släktforska kan man göra på biblioteken i Klippan och Ljungbyhed. Dels finns det böcker och dels har man gratis tillgång till ArkivDigital som är en databas med inscannat material.

Vill du söka i till exempel gamla kyrkböcker i lugn och ro vid din dator hemma kan du använda Riksarkivets hemsida.

www.riksarkivet.se

Ytterligare ett tips är att Åsbo Släkt- och Folklivsforskare håller öppet hus för allmänheten vissa dagar på Sågen om man behöver hjälp.

www.aasbo-gen.com

NALLE PUH HÄLSAR

"Underskatta inte värdet
av att göra Ingenting, av
att bara ströva omkring
alldeles ensam, lyssna på
allt som man inte kan höra
och bara ha det bra."

Konsthallen i Klippan



Konsthallen ligger vägg i vägg med biblioteket och är väl värd ett besök.

Heta tips för ett brandsäkrare hem

DE VANLIGASTE ORSAKERNAS TILL BRAND I HEMMET:

- ✓ **Spisen:** Man glömmer att stänga av plattan eller får i gång spisen av misstag.
- ✓ **Eldstad:** Soteld i skorsten kan uppstå på grund av olämplig eldning.
- ✓ **Rökning:** Än idag står rökning, och framför allt sängrökning, för de flesta dödsbränderna.
- ✓ **Levande ljus:** Bränder kan uppstå i brännbara ljushållare eller på grund av olämplig placering.
- ✓ **Elektriska enheter:** Batteriladdning, tvättmaskiner, torktumlare och frysar.

För att minska risken för brand hemma hos dig behöver du ha koll på de fyra B:na:

BRANDVARNARE
BRANDSLÄCKARE
BRANDFILT
BOENDET FÖRSÄKRAT

Brandskyddsarbete hos Treklövern

SOM FASTIGHETSÄGARE HAR TREKLÖVERN ETT ANSVAR ATT GÖRA ALLT SOM GÅR FÖR ATT FÖRHINDRA ATT DET BÖRJAR BRINNA.

Hej Henrik! Du är fastighets- och underhållsansvarig på Treklövern och har ansvaret för det systematiska brandskyddsarbetet. Vad innebär det?

- Jag har den senaste tiden ägnat mycket tid åt något som kallas Systematiskt Brandskyddsarbete (SBA). Det innebär att vi säkerställer de interna rutinerna, till exempel att egenkontroller utförs, och att fastigheterna uppfyller de krav som ställs på oss gällande brandsäkerhet.

Viktigt arbete, särskilt nu när det är högsäsong för tända ljus och folk som har kamin kanske eldar lite extra på grund av de höga elpriserna.

- Ja, och därför passar jag på att skicka en hälsning till alla våra läsare: kolla så att brandvarnarna du har i ditt hem funkar. Om du bor i flerbostadshus – förvara inget i trapphuset som kan fatta eld. Investera gärna i en brandsläckare att ha där hemma. Och vill du ha en brandfilt går det bra att komma in och hämta en sådan i Bobutiken på Storgatan 43.



"Kolla så att din brandvarnare fungerar och investera i en brandsläckare att ha där hemma."

Hej Flammy!

När det är mörkt och kallt är det mysigt att tända levande ljus. Men man måste också vara försiktig med eld. Flammy är en brandapa som arbetar åt Brandskyddsforeningen. En brandapa kan mycket om brand och brandskydd och vet vad man ska göra om det börjar att brinna. Flammy lär dig allt om brand och vad man ska göra om det börjar brinna.

Du hittar Flammy på www.brandskyddsforeningen.se/brandsakerhet-i-hemmet/flammys-barnsida



HÄR ÄR FLAMMYS BÄSTA TIPS PÅ HUR DU GÖR SÅ ATT DET INTE BÖRJAR BRINNA HEMMA:

- ✓ Kolla att ni har brandvarnare hemma. Testa dem en gång i månaden genom att trycka på testknappen.
- ✓ Alla ska ha en brandsläckare hemma. Flammy rekommenderar en 6 kg pulversläckare. Alla i familjen ska veta hur släckaren fungerar.
- ✓ Tänd bara ljus i obrännbara ljusstakar. Ta bort alla brandfarliga dekorationer.
- ✓ Lämna aldrig levande ljus obevakade. Den som tänder ljuset ska också släcka det.
- ✓ Lämna aldrig barn ensamma med levande ljus eller tomtebloss.
- ✓ Julgransbelysning, adventsstjärnor och elektriska ljusstakar ska släckas med strömbrytare eller genom att man tar ut stickkontakten ur vägguttaget.
- ✓ Om det börjar brinna på spisen – kväv elden med ett lock.
- ✓ Om det börjar brinna ska ni ta er ut. Se till att alla vet var ni ska samlas någonstans.

GLÖM INTE ATT SLÄCKA LJUSEN!

Sätt upp en dekal på insidan av ytterdörren som påminner dig att släcka ljusen innan du går hemifrån. Klipp ut dekalerna på baksidan och färglägg Flammy. Sätt sedan upp bilden på insidan av ytterdörren.

KLIPP UT OCH VIK EN LOPPA

Be sedan din kompis säga en siffra, välj färg och svara på frågan eller utför uppdraget.

Loppa och dekaler finns att klippa ut på baksidan.

Behöver du hjälp med hur du viker loppa finns instruktioner till exempel här: pysselbolaget.se/2014/08/12/vika-loppa/

112 – LÄTT ATT SLÅ

En mun, en näsa, och två ögon – "112 lätt att slå"

Om det händer något och du behöver hjälp av ambulans, polis eller brandkår snabbt ringer du nödnumret 112.

Loppa säger
– testa brandvarnaren.



