

На 2012 год предлагаются молодежные стипендии в размере 2000 долларов

Housing NSW снова предлагает стипендии в размере 2000 долларов в помощь студентам, проживающим в социальном жилье, для успешной сдачи экзаменов на получение Сертификата об окончании средней школы или эквивалента по классификации TAFE (технического послешкольного образования).

Единовременная выплата в размере 2000 долларов должна быть потрачена на связанные с образованием предметы и услуги: книги, компьютерное оборудование и плата за обучение.

Подать заявление на получение данных стипендий имеют право молодые люди, проживающие в социальном жилье (муниципальном, общественном или для аборигенов), не достигшие 25 лет и обучающиеся по программе получения

Сертификата об окончании средней школы или эквивалента по классификации TAFE.

Данная стипендия поможет молодым людям получить доступ к высшему образованию и начать успешную карьеру за достойное вознаграждение.

Заявления на получение стипендий на 2012 год можно будет подать с 20 июня 2011 г. по 29 июля 2011 г.

Бланки заявок и инструкции доступны на веб-сайте Housing NSW www.housing.nsw.gov.au или в местных офисах Департамента жилищного хозяйства Нового Южного Уэльса (НЮУ).

Процесс отбора будет завершен к концу ноября 2011 года, а фонды для оплаты обучения студентов станут доступны школам и колледжам технического послешкольного образования в начале 2012 академического года.

Новые застройки увеличивают предложение жилья для престарелых

В Абботсфорде и Конкорде были недавно завершены и переданы жилищным провайдерам Community Housing Limited и St George Community Housing шесть новых проектов, включающих 90 домов для престарелых общей стоимостью 29 миллионов долларов.

Эти проекты, являющиеся частью программы Нового направления доступного жилищного строительства для района Внутренний Запад, включают в себя жилищные блоки с одной или двумя спальнями, просторной жилой зоной и современной отделкой.

Дома включают в себя некоторое количество блоков, разработанных специально для людей с ограниченными возможностями, а также характеризуются наличием таких энергосберегающих и экологически рациональных устройств, как система сбора дождевого стока с крыши и фотоэлектрические панели для освещения зон общего пользования.

Обращение главного управляющего

В связи с проведением в штате Новый Южный Уэльс выборов в марте этого года, за портфолио Housing отвечают два министра: работающая на общественных началах Пру Говард (Pru Goward), министр по делам семьи и социального обеспечения, и работающий на общественных началах Грег Пирс (Greg Pearce), министр финансов.

Я с нетерпением ожидаю сотрудничества с этими министрами для того, чтобы продолжить обеспечение силами Housing NSW наивысших стандартов коммунальных услуг для всех жителей штата.

Как отражение перемен в правительстве, Департамент, ответственный за строительство в Новом Южном Уэльсе, изменил свое название с «Департамент социального обеспечения» на «Департамент по делам семьи и социального обеспечения».

Вновь принимаются заявления на участие в Программе стипендий для молодежи от Housing NSW.

Данная программа помогает молодым людям, проживающим в социальном жилье, получить сертификат об окончании средней школы (или эквивалент по классификации TAFE).

В рамках стипендии студенты получают 2000 долларов для того, чтобы потратить их на все, что связано с учебой: компьютеры, услуги платного обучения или учебные пособия.

В числе бывших стипендиатов были и студент, живший в общежитии семейного типа и планировавший в будущем сделать карьеру в гостиничном бизнесе, и братья-близнецы из Сьерра-Леоне.

Я призываю жителей в возрасте до 25 лет воспользоваться этой великолепной возможностью.

В преддверии холодов в этом издании Your Home я настоятельно советую Вам придерживаться мер безопасности при обращении с огнем, чтобы Вы и Ваши семьи были в безопасности на протяжении этих зимних месяцев.

Майк Аллен (Mike Allen)

Главный управляющий

Housing NSW

**Контактный центр жилищного управления 1300
Housing (1300 468 746) – заявки на обслуживание**

Все заявки на ремонт должны быть поданы в контактный центр жилищного управления.

Когда Вы подаете заявку на ремонт, персонал задаст Вам несколько вопросов, чтобы выяснить, необходимо ли произвести работы немедленно, или же они должны быть включены в план работ по будущему обслуживанию Вашей собственности.

Контактный центр жилищного управления примет ремонтные заказы, которые нельзя отложить до следующей программы запланированных работ, и сообщит Вам сроки выполнения Ваших работ.

Такие проблемы, как порванные сетки от насекомых или мелкие неисправности дверных ручек, замков или

кухонных вытяжек нельзя считать срочными, и они вполне могут быть включены в запланированные на будущее работы.

К срочным ремонтам относятся такие неисправности Вашего домашнего оборудования, которые создают риск для здоровья или угрозу безопасности, например, утечка газа, забитая канализация или повреждения электрооборудования. Все прочие ремонты не считаются срочными.

Для осуществления срочного ремонта Контактный центр жилищного строительства определит ремонтника-подрядчика, который посетит Ваше жилище в течение 4-72 часов, в зависимости от срочности ремонта.

Иногда в Контактный центр жилищного строительства обращаются с проблемами, которые находятся в пределах ответственности самих жильцов: замена ламп накаливания, утерянные ключи, засорившиеся водостоки и плесень в таких влажных помещениях, как ванная.

Наш персонал сообщит Вам, должен ли именно жилец брать на себя ответственность за решение данной проблемы, так как Контактный центр жилищного строительства вряд ли сможет принимать заказы на подобные виды ремонта.

Контактный центр жилищного строительства работает круглые сутки во все дни недели круглый год, звонить по телефону 1300 HOUSING (1300 468 746).

Если Ваша проблема не относится к категории срочных ремонтов, Вы можете получить ответ быстрее, если будете звонить в часы наименьшей загруженности линии – например, до 9.00, с 11.00 до 15.00 или после 22.00.

Самое главное – пожалуйста, проявляйте терпение и помните, что мы должны быть одинаково справедливы по отношению ко всем жильцам. Housing NSW обслуживает около 130 000 домов, и в первую очередь нам необходимо выполнять наиболее срочные ремонты.

Иногда случается, что подрядчик опаздывает.

Это может быть связано с тем, что выполнение предыдущего заказа потребовало больше времени, чем предполагалось.

Иногда на это никак нельзя повлиять, и в результате подрядчик может опоздать на следующий заказ.

План помощи бездомным начинает действовать

Первый официальный отчет о реализации Плана содействия бездомным в Новом Южном Уэльсе ярко отражает успехи первого года претворения его в жизнь:

- 295 человек, которым негде ночевать, могут воспользоваться услугами двух новых центров по оказанию помощи нуждающимся
- 569 бывших пациентов и заключенных получили помощь в решении жилищных и прочих житейских проблем
- 2320 нуждающимся предоставлена приоритетная помощь при решении проблем получения или содержания жилья

- 40 571 человек из числа бездомных или находящихся на грани потери жилья получили финансовую и юридическую помощь

В дополнение ко всему вышесказанному, бездомные получают помощь в рамках Национального соглашения о партнерстве по вопросам социального жилья (National Partnership Agreement on Social Housing) и Программы экономического стимулирования национального строительства (Nation Building Economic Stimulus Program) посредством:

- 2500 новых объектов для бездомных
- дополнительных 600 объектов специально для семей аборигенов
- предназначения примерно 40% домов, возводимых силами Фонда развития социального жилищного строительства, именно бездомным.

Housing NSW ставит своей приоритетной задачей сокращение количества бездомных в Новом Южном Уэльсе и с удовлетворением отмечает то положительное влияние, которое оказал на ситуацию первый год претворения в жизнь этого плана.

Более подробная информация о Плане содействия бездомным (Homelessness Action Plan) доступна по адресу www.housing.nsw.gov.au.

Передача собственности расширяет сектор общественного жилья

Программа передачи собственности Департамента жилищного хозяйства НЮУ предусматривает переход к провайдерам общественного жилья до конца июня еще 500 объектов государственной собственности.

Как часть этой программы были проведены информационные форумы для нанимателей жилья: 22 февраля в Вулгулге, находящейся севернее Кофс-Харбор, и 1 марта в Сотелле, находящемся южнее Кофс-Харбор.

Недвижимость в этих районах будет передана провайдеру общественного жилья Community Housing Limited (CHL), который в течение многих лет занимается недвижимостью в районе Кофс-Харбор и предлагает субсидируемое, надежное, доступное жилье на длительные сроки.

На информационном форуме одна из пользующихся в настоящее время услугами CHL нанимательниц поделилась с руководством компании своими положительными впечатлениями, заметив, что они очень помогли ей и готовы делать это и впредь.

После первой недели консультаций более 90% жителей в Иулгулге и 85% жителей в Сотелле согласились на такой переход.

Жители обоих населенных пунктов ценят услуги, предоставляемые местным провайдером общественного жилья, подтверждая интерес нанимателей жилья к использованию подобной возможности в растущем секторе общественного жилья.

Департамент жилищного хозяйства НЮУ помогает жертвам стихийного бедствия в Квинсленде

Для того, чтобы помочь в преодолении последствий наводнения и тропического циклона Яси, 6 февраля 2011

года шесть представителей Housing NSW посетили Квинсленд.

Сотрудница Аманда Мюррей (Amanda Murray) рассказывает об этой поездке.

По прибытии в Брисбен для нас был проведен брифинг о текущей ситуации, а затем нас послали в регион Кассовари на дальнем севере Квинсленда, где команда была разбита между реабилитационными центрами в наиболее пострадавших районах Кардуэлл, Талли и Мишн-Бич.

Разрушения в этих районах были просто невероятные.

Отсутствие электричества и чистой водопроводной воды очень усложняло жизнь местным жителям и рабочим-спасателям.

Наша главная цель заключалась в установлении права каждого жителя на немедленную финансовую помощь для покупки продуктов питания, медицинских препаратов и других предметов первой необходимости.

Мы также должны были определить, нуждаются ли незастрахованные домашние хозяйства с низкими доходами в дальнейшей помощи в обеспечении одеждой, возмещении материального ущерба или в подключении электричества.

Поразительно было наблюдать, как такие маленькие сообщества в этом регионе объединились в это очень тяжелое время.

Сообщество в регионе Кассовари тепло встретило представителей Housing NSW и с большим желанием поделилось с нами своим опытом.

Они очень адекватно восприняли эту невероятную ситуацию и те брошенные им вызовы, сразу же начав отстраивать свои дома и домашние хозяйства.

Мы удостоились чести сыграть определенную роль в возвращении к жизни этого сообщества, и мы никогда не забудем опыт тех дней.

Переход на цифровое телевидение

Департамент жилищного хозяйства НЮУ обеспечивает подготовку своих многоквартирных домов для перехода на цифровой видеосигнал в сельских районах Нового Южного Уэльса в 2012 году, а в Сиднее – в 2013 году.

Были отобраны шесть специалистов-подрядчиков, которые должны проверить антенное хозяйство и кабельные системы и произвести там, где это необходимо, работы по модернизации.

Проверка и работы по модернизации начались в апреле 2011 года и продлятся в течение следующих трех лет до декабря 2013 года.

Все жители многоквартирных домов будут уведомлены в письменном виде еще до того, как в их собственности будут проводиться какие-то работы.

Что касается отдельно стоящих домов и коттеджей, где Вы сами устанавливали антенны, то для приема цифрового сигнала Вам, возможно, придется купить новые антенны

За шесть месяцев до момента перехода Digital Taskforce предоставит жильцам отдельно стоящих домов и коттеджей, имеющим на это право, возможность воспользоваться программой помощи домашним хозяйствам.

Centrelink вышлет письма всем имеющим на это право.

Для получения подробной информации об этой программе посетите www.digitalready.gov.au или звоните по телефону 1800 201 013.

Бесплатная программа энергосбережения

Департамент жилищного хозяйства НЮУ объединил силы с Управлением по сохранению окружающей среды и наследия и предлагает бесплатную программу, цель которой – получение большей энергонезависимости и возможность сэкономить при этом деньги.

Жильцы Департамента жилищного хозяйства НЮУ, которые присоединятся к программе, получат бесплатный

энергосберегающий набор на сумму около 100 долларов, который включает в себя приспособление для снижения потребления телевизорами и DVD-проигрывателями электричества в режиме ожидания, четыре энергосберегающих лампы, таймер для душа и две дверные змейки (для закрытия щелей под дверями).

Программа также обеспечивает бесплатную одночасовую инспекцию жилища экспертом по энергосбережению, который укажет четыре Ваших основных энергопотребителя, разъяснит стоимость эксплуатации Ваших электроприборов и подскажет, как сэкономить энергию и уменьшить счета.

Жительница Housing NSW района Сиднея Внутренний Запад по имени Чолладда (Cholladda) была одной из первых, кто воспользовался предоставленной экспертизой и энергосберегающим набором в рамках данной программы правительства Нового Южного Уэльса.

Чолладда и ее муж Билл планируют ежегодно экономить минимум 129 долларов при использовании энергосберегающих приспособлений, а возможно и

больше, если будут следовать советам эксперта по энергосбережению.

«Я присоединилась к этой программе, потому что все труднее оплачивать счет за электроэнергию, и я заинтересована сделать все, чтобы уменьшить эти счета», - говорит Чолладда.

«Счет, который я получила после начала участия в этой программе, был на 20% ниже предыдущего, и я думаю, что еще больше сэкономлю на следующем, так как действительно пытаюсь следовать советам, полученным от эксперта по энергосбережению.

Мне очень нравится эта программа.

Очень здорово понять, как экономить электричество», - сказала Чолладда.

Программа домашнего энергосбережения организована Управлением по сохранению окружающей среды и наследия и действует до 30 июня 2013 года.

Housing NSW ставит своей целью помочь всем жителям научиться экономить электроэнергию.

В течение ближайших месяцев Вы получите письмо, приглашающее принять участие в этой бесплатной программе.

А пока Вы можете позвонить по телефону 1300 662 416 и заказать бесплатную инспекцию на предмет энергосбережения у Вас дома, и посетить веб-сайт www.savepower.nsw.gov.au, чтобы получить бесплатные и недорогие подсказки, как сэкономить энергию у себя дома.

НОВОСТИ ОТ ЖИТЕЛЕЙ

Общественный огород – источник наслаждения для местных жителей

Группа жителей небольшого комплекса в Лисморе загорелась идеей создать общественный огород.

На первый взгляд, тут нет ничего сложного, но следует учитывать то, что эти жители уже совсем немолоды,

многим уже под 70 лет, и некоторые из них - с ограниченными возможностями.

Это означало, что надо было очень тщательно продумать общий дизайн расположения грядок, чтобы все могли получить к ним доступ, а также определить, какие сорта фруктовых деревьев и растений будут посажены.

В планировании участвовали все местные жители, и был составлен общий список растений в соответствии со всеми пожеланиями.

В январе 2010 года член группы Дон Браунинг начал вручную засаживать первую грядку, а вскоре за этим началась посадка первых деревьев.

Теперь в огороде представлено большое количество фруктов и овощей, включая свеклу, капусту, брокколи, цукини, морковь, томаты, стручковый горох, бобы, лук-батун и тыкву, а также маракуйю, ягоды и папайю.

Затем жители организовали Огородное товарищество Авонли и приняли участие в первом конкурсе, получив в

качестве призов садовых принадлежностей на сумму 1000 долларов, что позволило им развиваться и дальше.

Просто поразительно, чего может добиться группа престарелых жителей.

Огород обеспечивает продукцией круглый год и предоставляет возможность вместе поработать.

Поздравляем!

Оглядываясь назад и вспоминая 50 лет, проведенных в наших домах

Your Home получил замечательное письмо от жительниц Мэри Аткинсон, Жанетт Скуз и Дианы Дэй с воспоминаниями о 50 годах, которые они прожили на одной улице.

Была рождественская неделя после долгих лет ожидания наших домов, и мы наконец переехали на новую улицу в западной Кабраматте, и все вселились в течение нескольких дней одна за другой.

Мебели у нас было очень мало, мы сидели на старых деревянных ящиках, а на окна повесили старые простыни.

Сначала в группе было 11 домов – а теперь осталось только пять, окруженных новыми высотками.

У нас было 46 детей, которые играли в крикет и футбол прямо на дороге, так как машин было совсем немного.

Рождественским утром спать долго не пришлось никому, так как дети с утра пораньше уже носились на своих старых велосипедах и во все горло радовались конфетам, которые принес им Санта.

Наши мужья обычно отправлялись на старых грохочущих поездах в Ботани и проводили так большую часть времени: либо работали, либо добирались до работы, и поэтому женам приходилось делать большую часть работы по дому.

К сожалению, мы уже все остались без мужей, но испытываем радость от того, что являемся бабушками и прабабушками.

Мы всегда заботились друг о друге, и наша дружба только усилилась с годами.

Некоторые из нас по-прежнему занимаются волонтерством или другой благотворительностью в своем районе.

Мы ходим в кино и на пикники, вместе пьем чай по утрам, проводим рождественские вечеринки, чтобы не забывать про смех.

Мы пережили взлеты и падения, но не разучились смеяться.

Мы благодарны 50 годам этой жизни в своих домах.

ОБРАЗ ЖИЗНИ – Советы о том, как сохранить здоровье

Как сохранить здоровье этой зимой

Служба здравоохранения юго-западного района Сиднея
«Здоровье населения» (Population Health)

Холодная погода часто приносит еще больше кашля, простуд и даже грипп.

Престарелые люди и те, у кого проблемы со здоровьем, больше склонны к тому, чтобы ослабеть при заболевании гриппом, и им может понадобиться гораздо больше времени на то, чтобы выздороветь.

Вы можете уберечь свое здоровье, если будете хорошо питаться, будете активны и воспользуетесь следующими подсказками:

- Регулярно мойте руки
- Перед приходом зимы пройдите вакцинацию против гриппа. Бесплатная вакцинация против гриппа доступна людям старше 65 лет или тем, у кого хронические заболевания, например, сердца или легких. Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь у своего доктора
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой, так как это предотвращает распространение микробов
- Избегайте контакта с больными

- В случае болезни лучше не выходите из дому и избегайте навещать престарелых людей и тех, кто находится в больнице, так как они могут очень ослабнуть, если заболеют гриппом
- Не выпускайте больных детей из дому в школу или на другие мероприятия
- Приучайте детей мыть руки и прикрывать рот и нос при кашле и чихании
- Приглядывайте за престарелыми соседями или родственниками и дайте им свой номер телефона на случай, если они вдруг заболеют
- Перед использованием проверьте обогреватели и электрические одеяла на предмет отсутствия повреждений шнура или электрических деталей.

Как зимой не допустить пожара

Ежегодно пожарно-спасательная служба Нового Южного Уэльса свыше 4500 раз выезжает на пожары, причем почти 30 процентов из них случается в зимнее время.

Количество возгораний увеличивается по мере того, как люди начинают пользоваться обогревателями, электрическими одеялами и больше готовят дома.

Зима традиционно является наиболее опасной порой года в плане домашних пожаров, для начала которых требуются минуты, в то время как принятие простых мер безопасности требует лишь секунд.

Предлагаем Вашему вниманию несколько простых и легких шагов, которые можно предпринять для снижения риска пожара у Вас дома.

Советы по безопасности в зимнее время от Пожарно-спасательной службы Нового Южного Уэльса:

- Перед тем, как уйти из кухни, выключите плиту
- Следите за тем, чтобы переносные обогреватели находились на расстоянии, по крайней мере, одного метра от штор, одежды, скатертей и постельных принадлежностей. Выключайте их перед сном

- Подумайте о размещении на кухне огнетушителя и противопожарного одеяла
- Не перегружайте розетки
- Перед уходом из комнаты погасите свечи и открытый огонь
- Перед использованием сушильной машины для одежды и белья всегда очищайте фильтр, удаляя ворсинки. Синтетическая одежда может вырабатывать статическое электричество, и тепло, образующееся в процессе сушки, может привести к воспламенению ворсинок
- Проверая дымовую сигнализацию, убедитесь в том, что зеленая лампочка горит, а красная мигает. О любых неисправностях или отсутствующих датчиках сообщайте по телефону 1300 HOUSING (1300 468 746)
- Регулярно всей семьей отработайте план эвакуации
- Храните спички и зажигалки в недоступном для детей месте
- Убедитесь в том, что хорошо затушили сигарету, особенно перед отходом ко сну

Для получения дополнительной информации по предотвращению пожаров посетите веб-сайт www.fire.nsw.gov.au.

Как научить ребенка приглядывать за домашними животными

Ответственность ребенка за состояние одного животного и уход за ним развивает в нем здоровое отношение ко всем животным.

Доктор Роберт Стэблер из Королевского общества защиты животных от жестокого обращения дает несколько очень полезных подсказок и советов.

Выбор подходящего домашнего питомца – Очень важно подобрать животное, соответствующее личности Вашего ребенка.

Как и мы, животные отличаются одно от другого, и есть очень разные индивидуальные типы даже среди одной породы.

Обсудите в семье, какой тип домашнего питомца лучше всего соответствует Вашему стилю жизни, и после этого взвесьте все варианты.

Подумайте, есть ли у Вас двор и время для собаки?

Может, лучше взять птичку?

А может, остановиться на небольшом домашнем животном: кролике или морской свинке?

Ко всем этим животным нужен различный подход.

Корм и вода – Если Вы приучите ребенка дважды в день проверять воду у домашнего любимца, это научит его понимать важность свежей чистой воды.

Также жизненно важна необходимость выбора нужного типа корма для домашнего любимца и поддержание разнообразной диеты.

Вовлечение детей в этот процесс учит их состраданию, ответственности и помогает им ценить взаимоотношения.

Здоровье и благополучие – Забота о домашнем питомце включает в себя обеспечение ему жилища для защиты от непогоды, игрушек, совместного времяпрепровождения и физических нагрузок, защиты от хищников, а также наблюдение за его здоровьем и благополучием.

Это также учит детей правильному обращению с животными в духе доброты и уважения.

Если это возможно, составьте ежедневный и еженедельный графики выполнения таких заданий, как кормление и выгул собаки.

Болезни – Научные исследования показывают, что дети с домашними питомцами имеют лучшую устойчивость против некоторых болезней, поскольку их иммунная система лучше работает.

Приучите детей мыть руки после общения с животными и еще раз перед едой.

Гигиена также важна и для наших домашних питомцев, поэтому ежедневно убирайте мочу и фекалии и обеспечивайте регулярную чистку их спального места.

Обучение и обращение – Дети могут начать обучать животных очень рано.

Все дети должны делать это под присмотром, их необходимо обучить принципам правильного обращения с животными, что включает в себя:

- приближаться к животному сбоку
- быть лицом в ту же сторону, что и животное, держать его сбоку
- не приближаться лицом к голове животного.

Наблюдая за здоровьем и общим состоянием животного, ребенок может получить множество уроков.

Успеха Вам в подборе оптимального питомца для Вас и Вашей семьи и, прежде всего, в получении от этого удовольствия!

Программа «Надежный дом для наших любимцев» - для животных, которые временно не могут жить дома в связи с насилием

Программа «Надежный дом для наших любимцев» (Safe Beds for Pets) была основана для предоставления временного места проживания для питомцев людей, которые ищут спасение от насилия в семье.

Эта программа позволяет жертвам насилия немного успокоиться и заняться своей собственной безопасностью, наладить свою будущую жизнь, в то время как их любимцы окружены заботой в надежном месте.

Последние исследования показали, что характерным поведением инициаторов домашнего насилия являются угрозы остальным членам семьи причинить боль их любимцам.

В рамках программы «Надежный дом для наших любимцев» семьи теперь могут уйти из дома в случае проявления в отношении их насилия и не бояться за своих домашних питомцев.

Для получения дополнительной информации свяжитесь, пожалуйста, с местным офисом Королевского общества защиты животных от жестокого обращения.

Обезопасьте детей от открытых окон

Каждый ребенок бесценен.

Несколько последних случаев выпадения детей из окон наглядно продемонстрировали, как быстро ребенок может оказаться в опасной ситуации.

Вот несколько подсказок, как обезопасить детей возле окон:

- Держите закрытые окна всегда на замке – ребенок иногда может протиснуться даже в проем шириной в сантиметры
- Настройте петли и замки окна так, чтобы оно не открывалось шире 10 см
- Не полагайтесь на то, что антимоскитная может помешать ребенку вывалиться из окна
- Учите детей играть подальше от окон

- Отодвиньте мебель от окон и привяжите шнуры для штор в верхней части окон, чтобы не дать детям возможности вскарабкаться наверх

Поскольку ситуация может развиваться очень быстро, всегда старайтесь наблюдать за детьми возле окон, чтобы обезопасить их.

ВАШИ СТРАНИЦЫ

Работа в саду и огороде как терапия: уход за растениями может благотворно воздействовать на здоровье

Работа в саду и огороде является уникальной формой упражнения, позволяющей Вам заняться чем-то умиротворяющим, созидательным и приносящим удовольствие, в то время как у Вас работают различные мышечные группы и Вы получаете умеренную физическую нагрузку.

После бесконечных часов работы в саду или огороде мы наверняка чувствуем себя так, словно очень хорошо

потрудились, а согласно данным Университета штата Виргиния, садоводство и огородничество повышают свой рейтинг среди прочих умеренных нагрузок типа прогулок пешком и езды на велосипеде.

Это зависит от того, что Вы делаете в саду или огороде и как долго.

Что делает садоводство и огородничество хорошей физической нагрузкой?

При такой работе у Вас задействованы все крупные группы мышц: ноги, ягодицы, руки, плечи, шея, спина и живот.

Работа в саду и огороде, которая задействуют эти мышцы, повышает силу и сжигает калории.

Кроме физической нагрузки, работа в саду и огороде имеет и другие полезные стороны, которые делают ее хорошим упражнением и позволяют сжигать лишние калории.

Приходится много тянуться, например, за сорняками или высоко расположенными ветками, наклоняясь к растениям или работая граблями.

Поднятие мешков с мульчей, толкание тачки и работа лопатой – все это обеспечивает работу с отягощениями, сходную с тяжелой атлетикой, что позитивно влияет на кости и суставы.

Но при всем этом тело не испытывает таких колебаний и стресса, как при занятиях аэробикой или бегом трусцой.

Исследования показывают, что работа в саду или огороде в течение хотя бы 30 минут в день поможет:

- увеличить гибкость
- укрепить суставы
- понизить кровяное давление и уровень холестерина
- снизить риск заболевания сахарным диабетом
- замедлить развитие остеопороза.

По данным Виргинского технического университета, работа с растениями и цветами имеет и множество благотворных эмоциональных факторов: снижение стресса, снятие боли, рост самоуважения, улучшение настроения и чувство достижения цели.

Так почему бы не выйти на свежий воздух, не поработать в саду и не оказать полезное воздействие на свое здоровье!

Вам слово!

Если Вы хотите поделиться своими практичными советами или рецептами, высылайте их на электронный адрес yourhome@dhs.nsw.gov.au, на факс 8753 8196 или пишите нам на адрес:

Your Home

Media and Communications, Housing NSW

Locked Bag 4001, Ashfield BC 1800

Сообщите, пожалуйста, свое полное имя, адрес и номер телефона.

Упоминание в журнале не означает рекламу какой-либо группы, продукта или услуги.

Housing NSW не несет никакой ответственности за ущерб любого рода, являющийся результатом использования информации, содержащейся в этих статьях.

ДЕТСКИЙ УГОЛОК

Конкурс «Найди отличие!»

Поздравляем 8-летнюю Сумаю Хаграс из Белфилда, которая победила в конкурсе «Соедини точки!»

В этом выпуске мы предлагаем конкурс на поиск шести отличий в расположенном внизу рисунке.

Обведи все шесть отличий, необходимые для внесения в рисунок, и получи купон на 25 долларов.

Вышли свой результат по адресу:

Kids' Corner

Media and Communications, Housing NSW

Locked Bag 4001, Ashfield BC 1800

Не забудь указать имя, возраст, адрес и номер телефона, чтобы мы могли связаться с тобой.

Практичные советы

Миссис Гудиер из Блай-Парка предлагает хороший способ, как избавиться от муравьев на кухне.

С помощью кисточки для выпечки нанести кулинарный жир на стыки стен или край плитки в местах, где ползают муравьи.

Муравьи застрянут в жире, и останется их только удалить их оттуда.

Лоррэйн прислала нам по электронной почте полезную подсказку, как не допустить сползания горловины пакета для мусора внутрь контейнера: обвязать пакет вокруг контейнера резинкой.

Поздравляем, миссис Гудиер, Вы выиграли купон на 25 долларов!

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ

Начал работать бесплатный онлайн-тренинг по обучению лиц, ищущих работу, обращению с информационными технологиями

Начала работу новая бесплатная образовательная онлайн-программа, призванная помочь безработным мигрантам и беженцам познакомиться с основными компьютерными программами и овладеть базовыми навыками в области информационных технологий, необходимыми для поиска работы.

Бесплатный онлайн-тренинг включает развитие навыков работы в области информационных технологий, уроки английского языка и информацию для недавно прибывших об Австралии, включая способы связи с Департаментом жилищного хозяйства НЮУ и онлайн-услугам Centrelink.

Доступ к онлайн-тренингу можно будет получить начиная с июня этого года по адресу: www.isettlewithit.com.

Хотя эта программа предназначена в первую очередь для мигрантов и беженцев, доступ к ней может получить также и любой другой желающий овладеть навыками в области

информационных технологий не выходя из дому и по своему собственному графику.

Но главное в этой программе информационного обучения то, что после ее завершения можно пройти онлайн-экзамен и получить повсеместно признаваемую Справку об обучении в баллах Сертификата по информационным технологиям.

Эта программа под названием '*i.settle.with.IT!*' разработана некоммерческой организацией WorkVentures при поддержке Microsoft Australia.

Найти эти бесплатные онлайн-программы можно по адресу www.isettlewithit.com или на веб-сайте организации WorkVentures по адресу www.workventures.com.au.

Школа для социальных предпринимателей – отделение в Австралии

Школа для социальных предпринимателей, отделение в Австралии (School for Social Entrepreneurs Australia (SSE)) – это некоммерческое предприятие, предлагающее

девятимесячную тренировочную программу, которая предоставляет обучаемым личную и деловую поддержку, необходимую им для более эффективного управления своими компаниями.

В отличие от традиционной школы, в SSE учатся, делая. Обучающиеся приобретают практические деловые и жизненно важные навыки, которые они затем могут реализовать в своих предприятиях.

Некоторые жильцы социального фонда могут получить стипендию для полного покрытия стоимости программы, если их бизнес-план покажется полезным для социальных поселений.

Обучающая программа работает дважды в год.

Если Вас интересует дополнительная информация, свяжитесь, пожалуйста, с Джанин в SSE по телефону 9687 0346, по электронной почте sydney@sse.org.au или зайдите на веб-сайт www.sse.org.au

КАК С НАМИ СВЯЗАТЬСЯ

Новые часы работы Линии обратной связи с клиентами

Линия обратной связи с клиентами, предоставляющая жителям возможность давать обратную связь относительно услуг Housing NSW, получала очень мало звонков во вне рабочее время.

В связи с этим Линия обратной связи с клиентами будет работать с понедельника по пятницу с 8.30 до 16.30.

В случае непредвиденных ситуаций и по другим вопросам по-прежнему можно круглосуточно звонить нам по телефону 1300 HOUSING (1300 468 746).

1300 HOUSING (1300 468 746) по вопросам:

- Ремонт (круглосуточно, ежедневно)
- Общие вопросы (круглосуточно, ежедневно)
- Консультативная служба по вопросам приобретения жилья (круглосуточно, ежедневно)
- Обратная связь – предложения, благодарности и жалобы (понедельник - пятниц 8.30 - 16.30) или

- факс 9612 6099
- электронная почта feedback@dhs.nsw.gov.au
- почта PO Box 7150, Liverpool BC, NSW 1871
- Rentstart (понедельник - пятница 8.00 - 18.00, суббота 10.00 - 15.00)
- Содействие в оформлении ипотечного кредита (понедельник – пятница 8.30 - 16.30)
- Сообщения о случаях мошенничества и коррупции (понедельник - пятница 8.30 - 16.30)

Примечание: Если Вы коренной житель или уроженец островов пролива Торреса, Вы можете разговаривать с сотрудником, который также является коренным жителем (понедельник - пятница 8.30 - 16.30).

Отдел жалоб жилищного хозяйства:

Независимая система приема жалоб от клиентов государственного жилищного хозяйства: телефон 1800 629 794 (понедельник - пятница 8.30 - 16.30), факс 9715 7966, www.hac.nsw.gov.au

Служба устного и письменного перевода (TIS):

131 450 (можно обратиться в службу TIS в случае, если у Вас трудности с пониманием английского языка, и ее представители бесплатно позвонят для Вас в жилищное хозяйство НЮУ)

Веб-сайт:

www.housing.nsw.gov.au

Информационный бюллетень *Your Home* переводится на пять языков сообщества (русский, испанский, вьетнамский, китайский и арабский) и доступен в удобных для просмотра версиях (крупный шрифт и аудиосопровождение) на веб-сайте Департамента жилищного хозяйства Нового Южного Уэльса.

Заказать компакт-диск с бюллетенем *Your Home* можно по телефону 1300 HOUSING (1300 468 746) или по электронной почте feedback@dhs.nsw.gov.au.

Служба ресурсов арендаторов (TPRS):

Central Sydney North TPRS

Inner Sydney Regional Council for Social Development Inc.

Контактное лицо: Дэвид Уайт (David White), телефон
9698 6558

Central Sydney South TPRS

Riverwood Community Centre

Контактное лицо: Сандра Рассел (Sandra Russell),
телефон 9584 8473

Hunter Central Coast TPRS

Samaritans Foundation

Контактное лицо: Бронвин Макинтош (Bronwyn
McIntosh), телефон 1800 786 466 (бесплатно)

Illawarra & South East TPRS

Illawarra Forum Inc.

Контактное лицо: Джил Коулман (Jill Coleman),
телефон 1300 559 557 (бесплатно)

North Coast New England TPRS

Northern Links NSW Incorporated

Контактное лицо: Венди Лебланк (Wendy LeBlanc),
телефон 1800 088 592 или 6771 3236

South West Sydney TPRS

South Western Regional Tenants Association

Контактное лицо: Джанет Дэвис (Janet Davies),

телефон 9821 1700

Western Sydney TPRS

Western Sydney Regional Public Tenants Council Inc.

Контактное лицо: Джин Синис (Jean Cinis), телефон

9676 5200

Riverina Murray TPRS

Intereach

Контактное лицо: Ховард Хилам (Howard Hillam),

телефон 1300 488 226 (бесплатно)

Western NSW TPRS

Centacare Wilcannia – Forbes

Контактное лицо: Сюзан Уилсон (Susan Wilson),

телефон 1300 488 076 (бесплатно)

Платить теперь легче простого!

Теперь Вы можете оплачивать счета за услуги жилищного хозяйства НЮУ (арендная плата, вода, ремонт,

задолженности) с помощью системы BPAY или круглосуточно без выходных через интернет.

Интернет:

Производите оплату через безопасную страницу в интернете.

Зайдите на сайт www.housing.nsw.gov.au и перейдите по ссылке на безопасную страницу для выполнения операции.

Для выполнения платежей Вам понадобится личный код для оплаты ренты (PRN)

BPAY:

Чтобы воспользоваться системой BPAY, сначала обратитесь в свое банковское учреждение.

Сообщите в свой банк Код для выставления счетов жилищного хозяйства штата НЮУ (334292) и свой личный код для выполнения платежей (PRN), который указан в Ваших квартальных счетах (например, за воду, за аренду жилья и т.д.), и выберите, что Вы хотите оплатить и за счет средств каких счетов.

Лично:

Вы можете оплатить счета лично в любом отделении почты Австралии с помощью карты оплаты ренты (Rent Payment Card).

Вы можете заплатить наличными или с помощью электронного перевода средств в пункте продаж.

Схема вычета ренты (RDS):

Если Вы получаете доход от Centrelink, Ваша оплата услуг жилищного хозяйства штата НЮУ может автоматически вычитаться из Вашей пенсии/пособия.

Эта схема добровольная и абсолютно бесплатная, и Вы в любое время можете отказаться от такой системы расчета.

Просто заполните форму Разрешения на удержание ренты в местном офисе жилищного хозяйства штата НЮУ.

Если для осуществления оплаты любым из этих способов Вам нужна помощь, звоните по телефону 1300 HOUSING (1300 468 746).

Авторское право

Все права защищены.

За исключением случаев, оговоренных в Акте об авторских правах 1968 года (Содружество), любое использование данной работы, находящейся под защитой авторских прав владельца, запрещено.

Запрещено полное или частичное воспроизведение, перевод, исправление, сокращение, передача или хранение на любом носителе и в любом виде, электронном или механическом, включая фотокопирование и запись, или с помощью любой информационной или поисковой системы без письменного согласия Департамента жилищного хозяйства НЮУ.

Запросы и справки по поводу воспроизведения и прав направляйте по адресу:

Editor, *Your Home*

Housing NSW

Locked Bag 4001, Ashfield BC 1800

Хотя подготовка издания *Your Home* осуществлялась с огромным вниманием, а информация, содержащаяся в нем, была тщательно проверена, Housing NSW предполагает, что в случае необходимости может понадобиться профессиональный совет.

Housing NSW не несет никакой ответственности за любые ошибки, пропуски или ущерб, связанные с поставкой, представлением или использованием *Your Home*, и не дает в связи с этим никаких гарантий, высказанных или подразумеваемых.