

Beboerbladet

Medlemsblad for Postfunktionærernes Andels-Boligforening

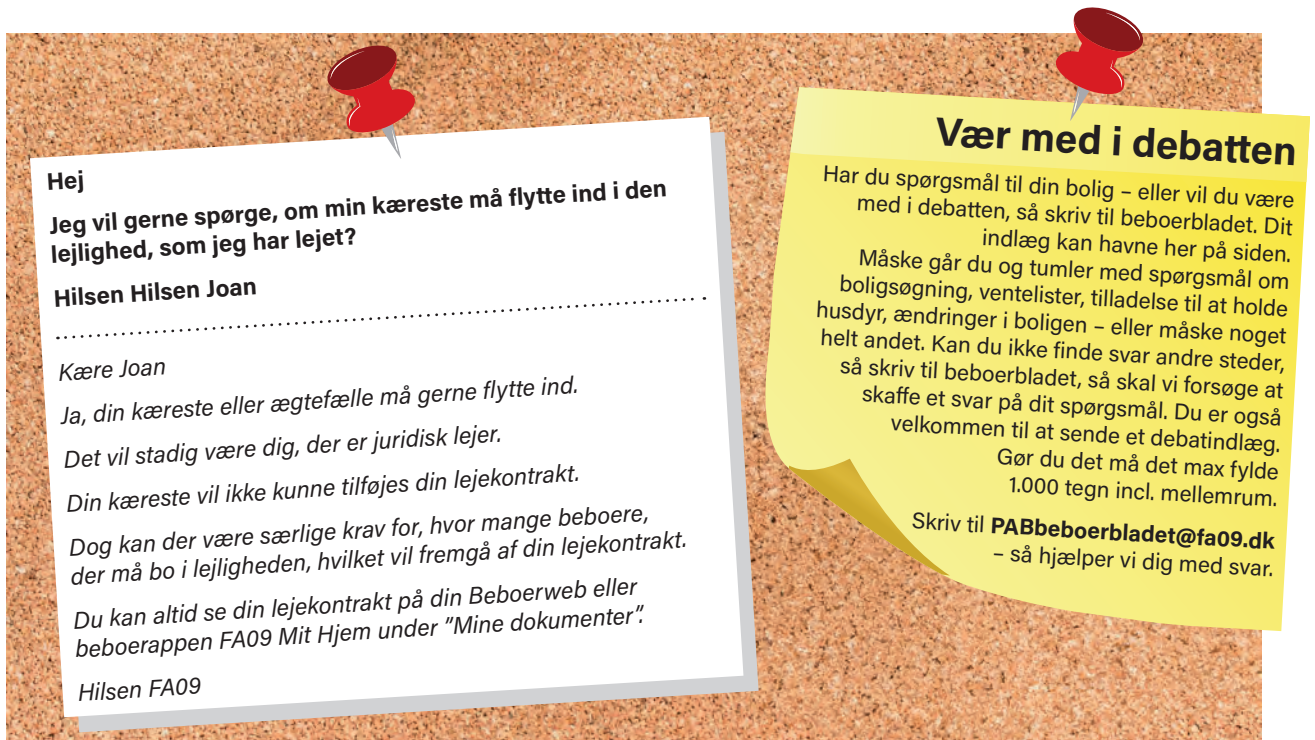
Nr. 4 • 2024



PAB ønsker dig en rigtig glædelig jul

Nyt byggeri sætter fokus på stærkt naboskab – og fællesskab

Læs mere på side 4.



PAB-beboerbladet udgives af den almene boligforening PAB og administreres af FA09, Stationsparken 24, 2., 2600 Glostrup.

Redaktion: Jens Gregersen, Elsebeth Reventlow og Kenneth Wöhlisfelt, journalist (DJ).

Ansvarshavende redaktør: Nikolaj Jørgensen, formand for organisationsbestyrelsen.

Oplag: 4.000 eksemplarer, der omdeles til afdelingerne.

Produktionsstyring: Melgaard & Wöhlisfelt.

Layout og tryk: Stibo Complete.

Har du gode idéer til bladet, eller vil du i kontakt med redaktionen, så skriv til:
PABbeboerbladet@fa09.dk

Næste nummer udkommer i marts.

Indhold

- 2** Debat, kolofon & indholdsfortegnelse
- 3** Vi ønsker jer en rigtig glædelig jul
- 4** PAB bygger 20 nye boliger i Kirke Såby
- 8** Afdeling vender vejarbejde til samarbejde og forskønnelse
- 10** Kom med i fællesskabet
- 12** Ensomhed: Et samfundsproblem – og hvad vi kan gøre ved det
- 14** FA09's digitale kanaler: Alt om din bolig lige ved hånden
- 15** Fortæl Skat, at du tager i sommerhus – de ved det nemlig ikke
- 16** Guide til gratis lydbøger, podcasts, magasiner og e-bøger

Vi ønsker jer en rigtig glædelig jul

Af Nikolaj Jørgensen,
formand for PAB



Kære beboer i PAB

Velkommen til december og dette nummer af PAB's beboerblad.

Endnu engang har bladudvalget lagt et stort arbejde i bladets udformning, og med de fine artikler, I vil møde på de næste sider, kan du læse lidt om nogle af de interessante emner, som rører sig i PAB, i PAB's organisationsbestyrelse og hos medarbejderne i FA09.

Det er også derfor, at jeg som ansvarlig har glædet mig til at skulle skrive en leder, som kunne gøre lidt status med vores beboerblad



Nikolaj Jørgensen.

for året, som går på hæld. Ligesom jeg glæder mig til at læse ligeså mange fine artikler til næste år.

På årets repræsentantskabsmøde havde bestyrelsen jo fremsat et forslag om, hvorvidt man ønskede, at beboerbladet skulle fortsætte i sin nuværende form i 2025.

Dette forslag blev vedtaget, og derfor ser jeg også frem til det kommende år med spændende læsning fra nær og fjern.

I årets første blad var der en artikel om at nedtage højhusene i Brøndby Strand, hvorfor det var nødvendigt, og hvordan man havde sikret genhusning af de berørte beboere.

I dette nummer af beboerbladet kan I møde en historie om, hvordan PAB og Lejre Højskole sammen er i gang med at opføre nye boliger i et område tæt på Kirke Såby. PAB har sammen med Lejre Højskole igangsat et byggeri, hvor der både bliver andels-, leje- og ejerboliger. Jeg håber, at I vil nyde denne artikel sammen med de andre gode ting, som er beskrevet i bladet.

Til sidst vil jeg benytte lejligheden til at byde jer alle sammen velkommen til december. Jeg håber, I vil få en dejlig julemåned sammen med familie, venner og bekendte. Snart dages 2025, og endnu et spændende år skal tage form, men først efter at julen og nytåret er fejret på den måde, som passer bedst ind i den enkelte familie.

Organisationsbestyrelsen håber, at alle får en rigtig glædelig jul med masser af gode stunder sammen med familie, venner og dem, man mest holder af at bruge sin tid sammen med.



Første spadestik til det nye byggeri. Her er det Nikolaj Jørgensen (PAB), Lotte Eghøj (Lejre Højskole) og Tina Mandrup (borgmester Lejre Kommune).

PAB bygger 20 nye boliger i Kirke Såby

Det nye boligbyggeri på Højskolesletten kombinerer leje- og ejerboliger og understøtter visionen om stærkt naboskab og fællesskab.

Det er ikke kun snak og fremtidsvisioner, når PAB fortæller, at fællesskab og godt naboskab skal prioriteres højt i boligorganisationen. Det er det nye byggeri, Højskolesletten i Kirke Såby, et godt eksempel på.

Her er PAB nemlig i gang med at bygge 20 familieboliger, som bliver en del af en ny landsbyklynge mellem andels- og ejerboliger.

Byggeriet bliver PAB's første afdeling i Lejre – og med den

opfyldes et stort ønske hos mange af PAB's beboere, der gerne vil flytte ud af de store byer og bosætte sig på landet, hvor der er højt til himlen, men samtidig skal der ikke være for langt til arbejde, kulturliv og fritidsinteresser.

Placeringen på Højskolesletten imødekommer mange af disse ønsker, da der er kort afstand til fx Roskilde, hvorfra man også kan tage toget til København på under 30 minutter.

Mangfoldig bydel

Første spadestik til byggeriet blev taget i juli, og ved denne begivenhed var borgmester Tina Mandrup til stede sammen med PAB's formand, Nikolaj Jørgensen.



Mange lokale og folk fra højskolen var dukket op, da PAB tog det første spadestik til de nye boliger.

– Landsbyklyngens forskellige boligtyper vil gøre sletten til en

mangfoldig bydel i Kirke Såby. Jeg ved, at I har visioner om at blive en del af Kirke Såby og vil invitere til fællesskab. Højskolen, beboerne på Højskolesletten og i Kirke Såby bliver tætte naboer og vil kunne berige hinanden. Her forventer vi ingen nabokrig – men at man bliver naborig. Derfor glæder jeg mig meget til at følge arbejdet, sagde borgmester Tina Mandrup i sin tale.

” Vi har en del erfaring med netop denne type byggeri – blandt andet fra Anneberg Bakke i Nykøbing Sjælland og Lerholm i Vig...

Også i Grundejerforeningen Højskolesletten er der glæde over projektet. Her siger formand Lotte Eghøj:

– Vi har et rigtig godt samarbejde med PAB og FA09 om byggeriet. Vi er meget optagede af en differentieret bosætning – og det passer godt med PAB's målsætning. Man kan sige, at der er et sammenfald i vores målsætninger.

Arbejdet med at skabe det nye byggeri har dog også budt på udfordringer.



Undervejs blev der også tid til en lille rundtur på højskolen.

– Det var teknisk set ret kompliceret at nå hertil, hvor vi arbejder med både private boliger og ejerboliger. Men nu er vi heldigvis i gang.



Landsbyklyngen er udviklet i tæt samarbejde mellem PAB, Grundejerforeningen Højskolesletten, delegeret bygherre JJ Tømrer og Snedker A/S, rådgivere Mangor & Nagel og entreprenør Bøgelund A/S.

PAB BYGGER 20 NYE BOLIGER I KIRKE SÅBY

Det er Ejendomsfonden Lejre Højskole, der har solgt jorden til byggeriet, og det er også her, Lotte Eghøj er bestyrelsesformand.

– Vi ønsker os en bosætning, der kan fremme den demokratiske samtale. Det at få mange forskellige mennesker til at bo sammen kan betyde, at de kan hjælpe hinanden – unge som ældre. Vi er meget optagede af, hvordan vi skaber et forum, hvor mennesker trives på tværs af livserfaringer – og dette ønske deler vi med PAB, siger Lotte Eghøj.



Lotte Eghøj yderst til højre siger, at højskolen og PAB deler værdier.

Potentiale i blandede byer

De 20 boliger har et samlet etageareal på 1.700 kvm og er fordelt på 10 boliger på cirka 70 kvm og 10 boliger på cirka 100 kvm. Projektet har en anslået entreprisenummer på 47,7 mio. kr., skriver fagbladet Licitationen.

Arbejdet med at få det store projekt realiseret har primært ligget hos Kasper Nørballe, administrerende direktør i FA09 og i byggeafdelingen, der er byggesagsadministrator for PAB. Han siger:

– Vi har arbejdet med dette projekt i flere år. PAB deltager,

fordi vi ser et potentiale i de blandede byer – og dette er også et stort ønske fra kommunerne. PAB vil gerne bidrage til at skabe en mangfoldig by på tværs af boligtyper, alder og indkomster.



I det nye byggeri skal beboerne hjælpe hinanden, siger Lotte Eghøj.

Kasper Nørballe mener, at PAB var et naturligt valg for højskolen, da byggeriet skulle igangsættes.

– Vi har en del erfaring med netop denne type byggeri – blandt andet fra Anneberg

Bakke i Nykøbing Sjælland og Lerholm i Vig, slutter han.

Det nye byggeri forventes færdigt i 2025.

Sådan skriver du dig op til de nye boliger

Hvis du er interesseret i de nye boliger, kan du allerede nu skrive dig op på den fælles venteliste. Du får anciennitet fra den dag, du skriver dig op. Den nye afdeling i Kirke Såby får navnet Bjergskov.

– Når vi gør det muligt at opnotere sig til den nye afdeling, vil vi skrive ud til alle på den fælles venteliste, så de kan tilføje den nye afdeling til deres ventelistenummer og dermed komme i betragtning til de nye boliger, fortæller Mette Hoffmann, udlejningschef i FA09.



Interessen for det nye byggeri er allerede stor. Her kan du se placeringen af husene.



Den flotte sten markerer, at her skal det nye boligområde ligge.

– Det er et sundt og robust projekt, som der har været investeret både mange frivillige arbejdstimer i og mere konkrete bidrag til, så projektet kunne føres ud i livet trods de i tiden vanskelige ydre faktorer. Det er fantastisk at mærke den store opbakning, siger Lotte Eghøj.

” Vi ønsker os en bosætning, der kan fremme den demokratiske samtale. Det at få mange forskellige mennesker til at bo sammen kan betyde, at de kan hjælpe hinanden - unge som ældre...



Principskitse over de nye boliger i Kirke Såby.



I Valby har afdelingen travlt med at passe de mange blomster, de har fået – og flot ser det ud.

Afdeling vender vejarbejde til samarbejde og forskønnelse

Firma tilbød at donere penge til legeplads. Men bestyrelsen ønskede sig noget helt andet.

I foråret 2024 stod Henkelafdelingen i Valby over for en potentiel udfordring, da Københavns Kommune påbegyndte et længerevarende belægningsarbejde på Carl Jacobsens Vej. Vejarbejdet, der omfattede en lukning af flere indkørsler, påvirkede blandt andet adgangen til parkeringsfaciliteterne for medarbejderne hos et nærliggende rekrutteringsfirma samt Integrations- og Konkurrencestyrelserne. Men i stedet for at lade denne gene dominere hverdagen, vendte Henkelafdelingen situationen til en positiv

mulighed for samarbejde, som endte med at gavne både afdelingen og lokalområdet.

” Medlemmerne af planteudvalget gik i gang med at plante de bestilte planter, og denne indsats vakte stor glæde i afdelingen...

– Lukningen af indkørslerne gjorde det svært for medarbejdere at få adgang til parkeringspladserne, og derfor tog både rekrutteringsfirmaet og Henkels bestyrelse fat på at finde en løsning. Efter en række møder blev der fundet en midlertidig adgangsvej, hvor medarbejdere

kunne køre bagom en af Henkels bygninger i en tre-ugers periode. Denne løsning minimerede generne for både beboere og medarbejdere, og samarbejdet blev mødt med stor tilfredshed fra alle parter, fortæller Elsebeth Ikkala Reventlow, der er formand for afdelingen.

En gave og en donation som tak for samarbejdet

Som en gestus for det gode samarbejde tilbød rekrutteringsfirmaet at donere en gave til Henkelafdelingen. Oprindeligt var der tale om at støtte afdelingens lille legeplads, men da der hverken var behov for gynger eller karruseller, foreslog Henkels bestyrelse noget

andet. De spurgte, om rekrutteringsfirmaet i stedet ville donere et beløb, som kunne bruges til at forskønne afdelingens udenomsarealer gennem beplantning. Denne idé blev hurtigt godt modtaget, og dermed begyndte en fælles indsats om at forbedre miljøet omkring afdelingen.

Planteudvalget tager form

Et nyoprettet planteudvalg i afdelingen tog straks fat i projektet. Udvalget lavede en oversigt over ønskede planter, og derefter blev der kontaktet en lokal planteskole, som kunne levere planterne til en passende pris. Denne pris blev sendt videre til rekrutteringsfirmaet, og kort tid efter var bestillingen på plads.

– Medlemmerne af planteudvalget gik i gang med at plante, og denne indsats vakte stor glæde i afdelingen. Planteudvalgets medlemmer viste stor entusiasme, og deres arbejde blev hurtigt bemærket af de øvrige beboere, siger formanden.

Et fællesskab med langsigtede visioner

Det vellykkede projekt blev startskuddet til et fællesskab om at forskønne afdelingens udearealer. Men det stoppede ikke der. Projektet blev også en inspiration for fremtidige tiltag, der kan fremme sammenholdet blandt afdelingens beboere. Håbet er, at flere vil engagere sig i lignende projekter og på den måde skabe et større fællesskab, hvor beboerne i højere grad deltager aktivt i deres lokalmiljø.

– Samarbejdet mellem Henkelafdelingen og rekrutteringsfirmaet viser, hvordan en uventet udfordring kan vendes til en positiv forandring. Det er et eksempel på, hvordan et praktisk problem kan løses med kreativitet og samarbejde, og hvordan denne indsats kan bidrage til at styrke fællesskabet i afdelingen, men også sammenholdet mellem afdelingen og de omkringliggende firmaer, slutter Elsebeth Ikkala Reventlow.

Denne sommer bød bl.a. på hjemmedyrkede tomater på toppen af afdelingen.



Kom med i fællesskabet

Tårnby Kommune sætter fokus på ensomhed – og rækker ud til PAB.

”Min dør er altid åben, hvis du vil.

Gå bare ind, her sidder jeg.

Og hver gang jeg hører trin på trappen, stivner jeg og håber, det er dig.

Jeg bladre i et album fyldt med minder

Om en tid, som jeg endnu ikke fatter, er forbi.

For fa’en, hvor er det trist at se tilbage,

Og nu bor jeg her i Ensomhedens Gade nr. 9...”

Tekst: John Mogensen

Der er skrevet et utal af sange om ensomhed – og måske er det ikke så underligt for ifølge Ældresagen føler over 600.000 danskere over 65 år sig svært ensomme.

At føle sig ensom i længere tid skader både det fysiske og psykiske helbred. De psykiske påvirkninger kommer til udtryk ved stress, depression og søvnforstyrrelser. De fysiske påvirkninger viser sig ved forhøjet blodtryk, hjertekarsygdom og stofskiftelidelser. Faktisk har Sundhedsstyrelsen gjort op, at ensomhed hvert år er skyld i 770 tilfælde af for tidlig død i Danmark.

Men der er heldigvis også hjælp at hente, bl.a. i Tårnby Kommune, hvor Jytte Hahn Ohrt er frivillighedsmedarbejder. Hun fortæller, at kommunen har sat fokus på ensomhed hos ældre.

– Vi er en kommune, hvor der er mange foreninger og aktiviteter, men der er en gruppe af mennesker, vi har svært ved at få med, og det er



Frivillighedsmedarbejder Jytte Hahn Ohrt til højre, rækker ud til PAB afdelingerne i Tårnby.

Foto: Freepik.



Vil du vide mere?

Bor du i Tårnby Kommune og vil i kontakt med Jytte Hahn Ohrt, så kan du ringe på telefon 2946 8371 eller på mail: jyohr01@taarnby.dk

mænd over 62 år, der måske har mistet deres ægtefælle eller har svært ved at finde sig til rette i livet som pensionist. De er ikke så gode til at række ud som kvinderne, fortæller Jytte Hahn Ohrt.

Kontakt gennem kommunen og andre kanaler

Som frivillighedsmedarbejder kan Jytte Hahn Ohrt hjælpe med at skabe fællesskaber eller finde allerede eksisterende tilbud til interesse-rede.

– I dag fungerer det ofte sådan, at jeg bliver kontaktet af fx en nabo til en ensom – og får jeg lov, så kontakter jeg vedkommende og spørger, om de har lyst til at lave mad med andre, motionere, komme ned på et værksted eller noget helt andet. Kontakten kan også opstå gennem forebyggelseskonsulenterne eller medarbejdere fra Sundhedscenteret, hvor medarbejderne er blevet bedt om at holde et vågent øje med ældre og spotte, om de kunne være ensomme.

I Tårnby Kommune er der mange aktiviteter i dagtimerne, så Jytte Hahn Ohrt prøver at skabe tilbud om eftermiddagen eller om aftenen, hvor interesserede fx kan spise sammen.

– Får jeg lov af borgeren, så kommer jeg forbi og hører om deres behov og ønsker, og så finder vi ofte et godt tilbud sammen, eller opfinder et.

Vi er sociale væsener

Jytte Hahn Ohrt begyndte i stillingen i sommers, så alt er fortsat nyt, og Jytte har fortsat tid, lyst og mulighed for at være igangsætter af aktiviteter – også i PAB. Hun siger:

– Jeg vil rigtig gerne starte en spisegruppe eller et motionshold op. Det kunne være i Postparken eller i en anden boligafdeling. Og et fællesskab er et fællesskab – så er man ikke lige 62+, så er man naturligvis også velkommen. Jeg har en drøm om at skabe nogle fællesskaber på tværs af alder og etnicitet, men mit fokus og udgangspunkt er seniorerne (62+). PAB har jo nogle fælleslokaler, vi måske kunne låne, men ellers var der måske mulighed for at bruge køkkenet på nogle skoler. Mange fortæller, at de finder det kedeligt at lave mad alene, så lad os dog gøre noget ved det. Nu er muligheden der for at møde andre og få en hyggelig aften. Vi er jo sociale væsener og har som mennesker brug for fællesskaber.

” Får jeg lov af borgeren, så kommer jeg forbi og hører om deres behov og ønsker, og så finder vi ofte et godt tilbud sammen, eller opfinder et...



Der er mange årsager til, at folk kan føle sig ensomme. Samfundet har ændret sig markant i løbet af de seneste årtier. Foto: Freepik.

Ensomhed: Et samfundsproblem - og hvad vi kan gøre ved det

Føler du dig alene, eller kender du en der gør, så læs med her og få gode råd til at komme ud af ensomheden.

Ensomhed er et fænomen, der berører mange mennesker, uanset alder, køn eller sociale baggrund. Selvom ensomhed ofte bliver forbundet med ældre mennesker, er det faktisk et voksende problem blandt unge, voksne og endda børn. I en tid, hvor vi er mere forbundne end nogensinde gennem sociale medier og teknologi, er det paradoksalt, at ensomhed i stigende grad bliver en folkesundhedskrise.

Hvad er ensomhed?

Ensomhed er en subjektiv følelse af at være isoleret eller adskilt fra andre. Det er ikke nødvendigvis det samme som at være fysisk

alene – man kan sagtens føle sig ensom, selv når man er omgivet af mennesker. Ensomhed handler ofte om manglen på dybere, meningsfulde relationer og en følelse af at mangle social støtte.

Der er forskellige typer af ensomhed. Nogle oplever social ensomhed, hvor de føler sig adskilt fra fællesskabet, mens andre kan opleve emotionel ensomhed, hvor de mangler en tæt relation som fx en god ven eller en partner. Begge former kan have alvorlige konsekvenser for både mental og fysisk sundhed.

Konsekvenser af ensomhed

Langvarig ensomhed kan have alvorlige helbredsmaessige konsekvenser. Det er blevet

kædet sammen med en øget risiko for depression, angst og lavt selvværd. Forskning viser også, at ensomhed kan påvirke det fysiske helbred, øge stressniveauet og endda forkorte levetiden. Faktisk har nogle undersøgelser vist, at ensomhed kan være lige så skadelig som rygning eller fedme, når det kommer til risikoen for alvorlige sygdomme som hjertesygdomme og slagtilfælde.

Hvorfor bliver folk ensomme?

Der er mange årsager til, at folk kan føle sig ensomme. Samfundet har ændret sig markant i løbet af de seneste årtier. Mange lever alene, flytter ofte og har ikke nødvendigvis den samme sociale forankring, som tidligere generationer havde i lokalsamfund og familier. Den øgede brug af teknologi og sociale medier kan også forværre følelsen af isolation, da mange oplever, at online relationer mangler den dybde og nærhed, som fysiske møder giver.

Desuden kan livsbegivenheder som skilsmisse, dødsfald, pensionering eller flytning føre til, at man mister vigtige sociale relationer. For unge kan pres fra skolen, sociale medier og forventninger om konstant præstation også bidrage til ensomhed, selv i en alder hvor man er omgivet af mange mennesker.

Hvad kan man gøre ved ensomhed?

Selvom ensomhed kan virke overvældende, er der flere måder, man kan bekæmpe den på:

1. Tag små skridt mod sociale forbindelser: Det kan være svært at tage det første skridt, men selv små handlinger som at deltage i en hobbygruppe, gå til et arrangement eller sende en besked til en gammel ven kan hjælpe med at skabe forbindelse. Det handler om at tage initiativ til at bygge eller genopbygge relationer.
2. Søg professionel hjælp: Hvis ensomheden er vedvarende og påvirker din mentale sundhed, kan det være en god idé at tale med en psykolog eller rådgiver. Terapi kan hjælpe med at bearbejde følelserne af ensomhed og finde måder at opbygge sociale bånd.

3. Frivilligt arbejde: At hjælpe andre kan være en effektiv måde at bekæmpe ensomhed på. Ved at melde dig som frivillig får du ikke kun mulighed for at være en del af et fællesskab, men også en følelse af formål og meningsfuldhed.
4. Pas på din mentale og fysiske sundhed: Regelmæssig motion, en sund kost og nok søvn kan styrke din evne til at håndtere ensomhed. Fysisk aktivitet har også vist sig at have en positiv indvirkning på humøret og kan reducere følelsen af isolation.
5. Dyrk kvalitetsforhold: Det er ikke antallet af relationer, der tæller, men kvaliteten af dem. Prioritér at dyrke meningsfulde forhold med mennesker, der støtter dig og får dig til at føle dig værdsat.
6. Slå bro mellem generationer: Mange føler sig ensomme på tværs af aldersgrupper, men relationer mellem generationer kan være givende for begge parter. F.eks. kan ældre og unge have stor glæde af hinandens selskab og dele erfaringer, viden og livsperspektiver.

Afsluttende tanker

Ensomhed er en kompleks og personlig oplevelse, men det er vigtigt at huske, at du ikke er alene om at føle dig ensom. I en tid med hurtige teknologiske fremskridt og øgede sociale forventninger er det afgørende at prioritere menneskelige forbindelser og tage aktive skridt mod at reducere isolation. Sammen kan vi skabe et mere forbundet og inkluderende samfund, hvor ingen føler sig efterladt eller glemt.

” Mange lever alene, flytter ofte og har ikke nødvendigvis den samme sociale forankring, som tidligere generationer havde i lokalsamfund og familier. Den øgede brug af teknologi og sociale medier kan også forværre følelsen af isolation... ”

FA09's digitale kanaler: Alt om din bolig lige ved hånden

De seneste år har FA09 været igennem en digital rejse og kommunikerer nu på mange forskellige kanaler som e-mail, sms, app og hjemmeside. Her kan du læse om, hvad administrationen sender til dig og hvor du ellers kan finde information om din bolig.

Er din e-mailadresse registreret hos FA09, får du de fleste af dine breve fra administrationen elektronisk. Som beboer har du også adgang til dokumenter vedr. din bolig i beboerappen FA09 Mit Hjem og på online platformen, BeboerWeb, som kan tilgås via PAB's hjemmeside. På den måde har du altid nem og hurtig adgang til oplysninger om din bolig og dit boligområde. Dine breve bliver ikke forsinket i posten og samtidig reduceres forbruget af print, papir og postlevering. FA09 tager naturligvis hensyn til de beboere, som ikke kan modtage elektronisk post, og de vil stadig modtage deres breve fysisk.

Beskeder på sms og beboerappen FA09 Mit Hjem

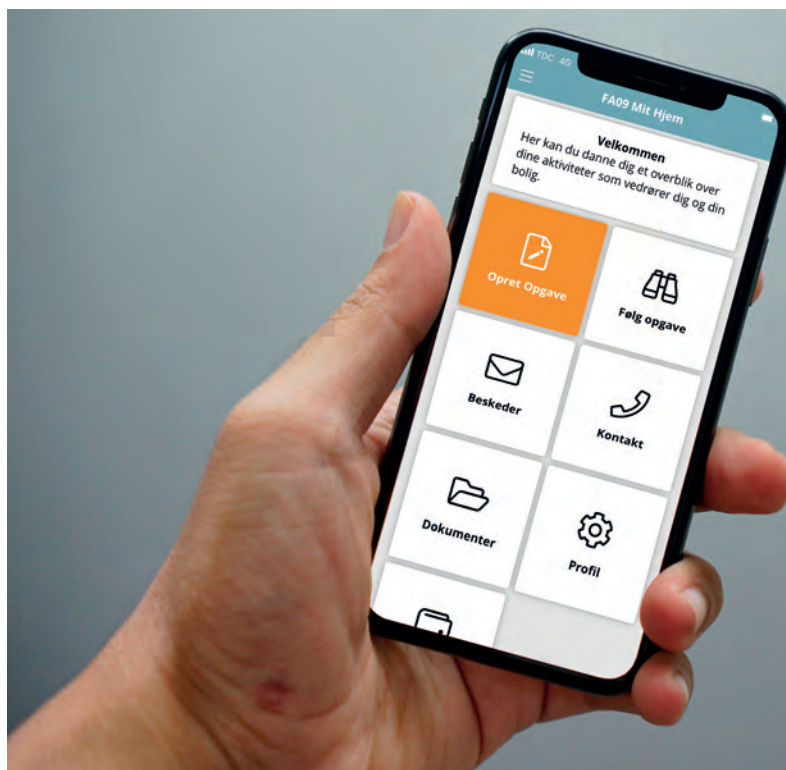
Har du tilknyttet dit telefonnummer til FA09's sms-service, kan du modtage beskeder fra ejendomskontoret, f.eks. hvis der skal lukkes for

vandet i din bolig. Står du fortsat i FA09's ventelistesystem, kan du også modtage sms'er i forbindelse med boligtilbud. Sådan en sms vil typisk blot oplyse, at FA09 har sendt dig en e-mail, som du skal være opmærksom på.

Har du indsendt en opgave til ejendomskontoret i beboerappen, kan du modtage notifikationer vedr. din sag. For at være sikker på, at du kan modtage notifikationer i appen, skal du sørge for, at din app er opdateret og at din telefons indstillinger tillader notifikationer.

Fælles beskeder til alle beboere

Ud over din personlige post vil du af og til modtage fælles beskeder på e-mail eller via appen FA09 Mit Hjem. Det kan fx være en julehilsen eller en tilfredshedsundersøgelse. Som udgangspunkt sendes alle e-mails fra FA09 fra en e-mailadresse, som slutter på @fa09.dk. Er du i tvivl om en e-mail fra FA09 er ægte, er du altid velkommen til at kontakte FA09 på tlf. 43 42 02 22 eller fa09@fa09.dk. FA09 vil aldrig bede om dine kortoplysninger på e-mail.



Sørg for, at din telefons indstillinger tillader notifikationer. Så kan du nemlig følge med i dine sager på fx ejendomskontoret.



Fortæl Skat, at du tager i sommerhus – de ved det nemlig ikke

Du skal betale skat, hvis du lejer et sommerhus billigt.

Der er nu noget særligt ved at være i sommerhus. Og du har rig mulighed for at prøve følelsen på din egen krop, hvis du lejer et af de fire huse, som PAB ejer. Men udover tandbørsten er der også en anden ting, du bør huske på: Skatten!

Som du måske også har bemærket, er priserne for at leje sommerhuse meget forskellige. PAB udlejer sine huse på Fanø, Nexø, Sverige og Skagen til en yderst favorabel pris – og det skal du være opmærksom på i forhold til Skat.

Børge Stedersø, der er formand for Sommerhusudvalget, forklarer det sådan her:

– Koster et af vores huse fx 5.000 kr. at leje, mens andre huse i området koster 10.000 kr. i leje i samme periode, skal man betale skat af differencen. Altså skat af 5.000 kr. Sådan er skattereglerne – og de gælder for alle.

Det er dog hverken FA09, der administrerer sommerhusene, eller PAB, som ejer dem, der indberetter beløbet. Det skal du selv huske, når du udfylder selvangivelsen. Skat ved det nemlig ikke.

Guide til gratis lydbøger, podcasts, magasiner og e-bøger

Sådan får du mest ud af de gratis glæder

I en verden, hvor alting bliver dyrere, sætter vi ekstra pris på "de gratis glæder", som gør vores hverdag en smule sjovere og mere spændende uden at koste os en formue. Så derfor giver vi på redaktionen nogle tips til, hvordan du kan læse og lytte til bøger, lytte

til podcasts og musik samt læse magasiner helt gratis!

Ved at bruge disse platforme kan du få adgang til et bredt udvalg af gratis indhold inden for både lydbøger, podcasts, magasiner og e-bøger via app på din mobil eller

på din bærbar og pc. Har du ikke et bibliotekslogin, som nogle af platformene kræver, du har, for at man kan tilgå indholdet, kan du gå på dit lokale bibliotek og registrere dig, men du kan også registrere dig online via bibliotek.dk og med Mitld. *Rigtig god fornøjelse!*

LYD OG PODCAST

1

DR Lyd: Danmarks Radio har en gratis app, hvor du kan finde både lydbøger og podcasts. De har mange danske titler inden for både skønlitteratur, klassikere og faglitteratur.

Librivox: Via appen kan du lytte til lydbøger af værker, som er offentligt tilgængelige (public domain). Mange af bøgerne er på engelsk, men der er også værker på dansk. Man kan tilmed melde sig som frivillig oplæser, hvis man har lyst til at prøve den side af sig selv af.

Spotify: Spotify har et stort udvalg af podcasts og nogle lydbøger, som er gratis at lytte til, dog med reklamer i den gratis version.

Apple Podcasts: Begge platforme tilbyder gratis adgang til mange forskellige podcasts.

Sound Cloud: Gratis musik, som kan tilgås via app og pc.

MAGASINER

2

RB Digital via bibliotekets app: Mange biblioteker tilbyder adgang til RB Digital, som giver gratis adgang til digitale magasiner på forskellige sprog. Du skal dog have et bibliotekslogin.

PressReader: Hvis du er medlem af et dansk bibliotek, kan du få gratis adgang til et stort udvalg af internationale magasiner og aviser via PressReader.

Libby: Kan tilgås via app og tilbyder internationale bøger samt magasiner til låns, hvis man registrerer sig via sit bibliotekslogin.

E-BØGER

3

Ereolen.dk er bibliotekernes platform for gratis e-bøger og lydbøger. Du kan låne bøger digitalt, hvis du har et dansk bibliotekslogin. Udvalget dækker både skønlitteratur, faglitteratur og børnebøger.

Projekt Gutenberg: Tilbyder tusindvis af klassiske bøger som e-bøger, der kan downloades gratis. Disse bøger er ophavsretsfri, så du kan finde mange gamle værker på dansk og andre sprog.

Google Books: En stor del af bøgerne på Google Books er offentligt tilgængelige i deres helhed og kan læses gratis.

Booksfree.org: Her kan du downloade mange spændende, nye og gamle bøger, hovedsagelig på engelsk.

Libby kan tilgås via app og tilbyder internationale bøger samt magasiner til låns, hvis man registrerer sig med sit bibliotekslogin.

Amazon Kindle, som skal tilgås via Amazons hjemmeside, har ofte gratis bøger, som kan downloades på app, pc eller til Kindle-reader, hvis man har en sådan, man kan også købe bøger via appen.