

BOTKYRKA
KOMMUN



**HUR LÄNGE KLARAR
DU DIG UTAN ATT
HANDLA MAT?**

Krisberedskapsveckan
26–30 september 2022

Krisberedskapsveckan

Mellan den 26 till 30 september pågår den årliga krisberedskapsveckan i Sverige. I år är temat mat.

Under krisberedskapsveckan kommer vi att ordna träffar på våra medborgarcenter där du kan träffa medarbetare från Botkyrka kommun. Under träffarna kommer de berätta mer om hur du som medborgare kan bli bättre förberedd och hur du kan tänka kring mat och vilka livsmedel som kan vara bra att ha hemma i händelse av kris.

På plats kommer vi att informera, ge tips och besvara frågor. Vi kommer bland annat att visa upp en matlåda med förslag på bra basvaror att ha hemma.

Syftet med krisberedskapsveckan, som är ett initiativ från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, är att öka kunskapen om beredskapen kring mat och livsmedelsförsörjning.





KLARAR DU DIG I EN VECKA UTAN ATT HANDLA MAT?

Om svaret är ja, grattis!

Då har du vad som kallas hemberedskap angående matförsörjning för cirka en vecka. En fjärdedel av Botkyrka kommuns medborgare har denna hemberedskap i dag men vårt mål är att komma upp till 100 %.

Om svaret är nej, behöver du lära dig mer om:

- Vilka basvaror som är bra att ha hemma.
- Hur du förvarar mat så att den håller sig länge.
- Hur du kan laga mat om det blir strömavbrott.

Kom till våra medborgarcenter och träffa medarbetare från kommunen så kan vi berätta mer! Se baksidan för mer information om tider!

Bra mat att ha hemma:

- Potatis, kål, morötter, ägg
- Bröd med lång hållbarhet, som tortilla, hårt bröd, kex och skorpor
- Mjukost och andra pålägg på tub
- Havredryck, sojadryck, tormjölkspulver
- Matolja, hårdost
- Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- Färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- Krossade tomater
- Konserver med köttfärsås, makrill, sardiner, ravioli, kokt kött, soppor
- Fruktkräm, sylt, marmelad, nyponsoppa
- Juice eller dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön

TRÄFFA OSS OCH LÄR DIG MER PÅ DITT MEDBORGARCENTER:

Alby Medborgarcenter

Alby centrum, Albyvägen 2-4

Datum: Tisdag den 27/9

Tid: 10.00-14.00

Fittja Medborgarcenter

Fittja centrum, Fittja torg 21

Datum: Onsdag den 28/9

Tid: 12.00-16.30

Hallunda Medborgarcenter

Hallunda centrum, Hallundaplan 5

Datum: Torsdag den 29/9

Tid: 12.00-16.00

Tullinge Medborgarcenter

Tullinge centrum, Nyängsvägen 3

Datum: Fredag den 30/9

Tid: 10.00-14.00

Tumba Medborgarcenter

Tumba centrum, Tumba Torg 105

Datum: Måndag den 26/9

Tid: 13.00-18.30

Mer information:

www.botkyrka.se/stod-trygghet-och-familj/trygghet-och-sakerhet/din-krisberedskap

www.msb.se/sv/amnesomraden/krisberedskap--civilt-forsvar

www.krisinformation.se/detta-kan-handa/hemberedskap

www.youtube.com/watch?v=sd5PJUBUhIM

www.livsmedelsverket.se → Sök på: Matförrådslista



Botkyrka kommun

KONTAKT: Medborgarcenter **TELEFON:** 08 - 530 610 00

E-POST: medborgarcenter@botkyrka.se

