

# OPGANGEN

Beboerblad for Grønnedalsparken | Poul la Coursvej | Projekt Højvang

Nr. 5 • November 2012



Shannie taler med heste



SHEA - vejen til Højvungen

Læs hvordan Safiya takler livet som enlig mor.



Mød julemanden

6-7

Enlig mor til syv –  
hvordan klarer man det?



8-9

Vejen til Højvangen -  
SHEA



Juhuu!



Kulturaften



Enlig mor til syv



Ung i SHEA



Fotoreportage



Brevkassen



Tips og tricks



Hestevisker



Afdelings info



Kalender

10

Vis mig dit  
Skrivebord



12

Lav en sildebens  
fletning



13

Shannie taler med  
heste

Udgiver

Opgangen udgives af afdeling 17 fra SAB, afdeling 39  
fra Midtjysk Boligselskab og Projekt Højvang.

Kontakt redaktionen: projekthoejvang@gmail.com

På Grundtvigsvej 50 eller telefon: 4030 9581

Annoncer modtages.

#### Redaktion:



Peter Gregersen,  
Ansvarshavende



Mette Steiness



Molly Azeemi



Peter Brinch



Grethe Wallin



Mikkel Hammershøj



Nafisa Fiidow

Der er plads til flere i redaktionen,  
hvis du har lyst til at være med

Journalist Lotte Rosdahl hjælper med at udvikle  
Opgangen.

#### Layout:

Skanderborg-Hørning Produktionsskole

#### Tryk:

Ole Nissen, Hørning

#### Oplag:

1000 styk

#### Næste blad udkommer 1. februar 2013

Materiale til bladet sendes som uformateret tekst, og  
billeder sendes ved siden af.

**Deadline: 7. januar 2013**



# Juhuu 4 år mere..

► Af LV

Projekt Højvang kan fortsætte med at lave aktiviteter i Højvangen. I tæt samarbejde med beboere og andre frivillige.

Børn spiller musik og bold, voksne mødes i fællesskab, og der er rig mulighed for at lære nyt og få nye venner. Det er nogle af de ting, vi gerne vil arbejde videre på i den kommende tid. For Projekt Højvang får sandsynligvis lov til at fortsætte 4 år mere. Vi får det endelige svar i november – men meget peger i den rigtige retning.

Hvis du vil, kan du blive en del af alt det nye, der skal ske! Alle er velkomne til at give en hånd med, til at blive inspireret og få nye kontakter. Mange af de aktiviteter, der fungerer godt i dag, vil naturligvis fortsætte. Men der kommer også en masse nyt som for eksempel

1. Rollemodelsuddannelse for unge
2. Særlig indsats fra Jobcentret
3. Nye fritidsmuligheder for børn og unge
4. Uddannelse af frivillige og nye frivillig-projekter

Vi vil især støtte op om jer, der vil være frivillige! Har du en idé, så lad os gøre den til virkelighed sammen. Kommunen har også budt ind med nye spændende aktiviteter her i Højvangen. Måske er det lige det, du savner i hverdagen.



Kom til gløgg og æbleskiver og hør om planerne. Kom med jeres ideer og tanker.  
Mød op d. 4. december kl. 19.00 i beboerhuset på Poul la Cours Vej



Giv en hånd med at gøre Højvangen til byens bedste kvarter!

Projekt Højvang søges forlænget fra december 2012 til november 2016. Vi forventer godkendelse i midten af november med en bevilling fra Landsbyggefonden. Der vil fortsat være 2 fuldtidsansatte.



# Kom og mød julemanden

► Af MS

Glæd dig til søndag d. 16. december kl. 13-17, når der er juletræsfest for beboere i Grønnedalsparken, i beboerhuset på Grundtvigsvej.

Julemanden er booket for længst, og Aktivitetsudvalget arbejder på højtryk for at planlægge resten af aktiviteterne til årets juletræsfest.

*"Sidste år deltog 53 børn og 40 voksne i festen, og vi regner med mange tilmeldinger igen i år", fortæller Holger Jensen fra Aktivitetsudvalget.*

## Julemanden deler gaver ud

Aktivitetsudvalget har været heldig at få fat i julemanden, og han kommer kl. 15. Julemanden tryller for børnene og går med rundt om juletræet, og til sidst deler han gaver og slikposer ud til alle børn under 15 år.

## Noget godt til ganen

Cafeen i beboerhuset holder åbent denne søndag, så det er muligt at forkæle smagsløgene med julelækkerier. Der vil være mulighed for at købe gløgg og

æbleskiver samt kaffe, te og sodavand.

Tilmeldingsseddel til juletræsfesten bliver delt ud senere så hold øje med din postkasse.



Højt fra træets grønne top.



Julemanden i beboerhuset

Børn & Unge i Skanderborg Folkedanserforening

**Danser i beboerhuset på N.F.S. Grundtvigsvej 50  
hver mandag fra september til april**

**Kl. 18.15 – 19.15**

Prøv noget helt andet!  
Folkedans for børn.

Hvad er det? Ser du "Vild med dans", ved du, at det er sjovt at danse.



Er du mellem 3 og 12 år så kom til folkedans i Skanderborg Folkedanserforening. Du lærer både nogle sjove gamle sangele, og du lærer at danse "Skomagerpolka" og "Syvspring".

I december har vi juleafslutning med juletræ og julemand. I maj er vi til stævne, hvor vi har rigtige gamle folkedragter på.





# Farverige Højvang

► Af PG

Deltag i meget forskellige og spændende kulturaftener arrangeret af lokale frivillige kræfter.

Har du været i Bosnien, Vietnam, Sri Lanka, Kurdistan, Congo eller Tyskland?

Ok, mange har været i Tyskland, men her i Højvungen er der mennesker fra næsten 20 forskellige lande, som de færreste har besøgt. På skift, med ca. to måneders mellemrum, vil de forskellige nationaliteter præsentere deres kultur. Det kan være med foredrag,

musik, dans, mad, lysbilleder næsten alt er muligt. Kom og oplev det! Kom og præsentér din kultur! Hvem vil præsentere de danske traditioner? Det kan være med folkedans, Grundtvig, kirken, historiefortælling og meget mere.

Første kulturaften var den 23. oktober, hvor otte unge afghanske kvinder i samarbejde lavede en flot aften med ca. 70 deltagere. Molly Azeemi var tovholder og fik hjælp fra afghanere i Skanderborg, Ry,

Hørning, Århus og Hjørring. Emnerne denne aften var blandt andet kvinderettigheder, bryllups ceremonier, religion, historie, at være ny i Danmark og hjælp til Afghanistan.

Kontakt Projekt Højvang tlf.: 4030 9581 hvis du være med.



Mange lyttede med, mens Molly Azeemi fortalte om kvinderettigheder og bryllupsceremonier.



Ahhh, kultur kan også spises, Mitra Orya fra Hørning havde bagt mange forskellige kager.

## OPGANGEN Grethes Grublerier

Beboerblad for Grøndalsparken | Poul La Coursvej

### Solsorte

Danmarks almindeligste fugl er ikke lærken eller gråspurven, nej, det er solsorten

#### Solsorte kan fløjte melodier

Der er mere end 2 millioner ynglepar. Solsorten er 23,5 – 29 cm lang. Hannen er let at kende, fordi den er kulsort med et næsten lysende gult næb. Hunnen er brunlig med sort hals med sølvgrå striber. Solsorten har to skrig: et til at lokke hunnerne til og et, der advarer mod farer. Men derudover har solsorten en meget smuk sang, og den kan ligefrem efterligne ringetoner fra mobiltelefoner eller synge små stumper af en melodi.

#### Den findes i mange lande

Solsorten lever i det meste af Europa og i dele af Asien, Indien og Kina. Vores solsorte er både trækfugle og standfugle. De solsorte, der bliver her, lever mest af nedfalden frugt og lignende om vinteren. Derfor er solsorten meget udbredt i villakvarterer med frugttræer. Det er mest hunnen og ungfugle, der rejser væk om vinteren. De flyver til lidt lunere dele af Vesteuropa. Hannen bliver her for at forsvare sit territorium.

#### Yngleperioden

Yngleperioden er fra april til august. Reden bygges i buske, træer eller under tagudhæng. Han og hun solsorte bygger i fællesskab reden af kviste, tørt græs, visne blade og jord. Et kuld består af 3 til 5 æg, som mest ruges af hunnen. Efter 12 til 15 dage er ungerne

udruget. Begge forældre er med i fodringen af ungerne, der er flyvefærdige efter ca. 15 dage. Et solsortepar kan få 2 til 4 kuld unger på en sommer.

#### Bygger de sjoveste steder

Da Kirsten Hestbech en dag ville flytte en stol ude på altanen, opdagede hun, at en solsort havde bygget rede mellem stolen og muren. Så blev den stol ikke flyttet aligevel. Der var 5 æg i reden. Da ungerne var flyvefærdige, skyndte hun sig at flytte reden (solsorte klatter jo også). Det havde ikke været nødvendigt at flytte reden, solsorte går ikke ind for genbrug.



# Enlig mor til syv – hvordan klarer man det?

► Af MS

Opgangen har været på besøg hos Safiya Muse Mohamud til en snak om, hvordan hun får hverdagen til at hænge sammen. Som enlig mor til syv børn er der nok at se til, og det er vigtigt, at man hjælper hinanden i familien.

Det øser ned udenfor, og det er blæsende og koldt. Efteråret har sneget sig ind på os endnu en gang. I Safiyas stue er der lunt og hyggeligt, og vi har dejlig varm ingefærdrink i krusene. Safiya fortæller om sit liv som enlig mor i Danmark. Hun fortæller også om børnene og det gode forhold, hun og børnene har til hinanden.

## Børnene hjælper meget til

Glæden og stoltheden lyser ud af Safiya, når hun taler om sine børn.

*“Det er nogle gode børn, jeg har. De er gode til at høre efter, hvad jeg siger, og de hjælper mig meget. Min søn Abdi Q på 20 år, som er flyttet hjemmefra, hjælper mig både med at støvsuge og købe ind. Han bor i Århus sammen med sin storebror, men kommer tit her for at hjælpe til. Jeg er blevet opereret i knæet og har*

*mange smerter i ryggen, så der er mange ting, jeg ikke kan eller har svært ved.”*

## Vasketøjet er uddelegeret

Med en stor familie er der meget vasketøj, og det er et stort og tidskrævende arbejde. Safiyas smerter gør det endvidere meget svært for hende at bære vasketøjet til og fra vaskeriet.

*“Nu står mine to sønner Abdi Junior på 17 år og Abdi Q på 20 år for alt det med vasketøjet, så i to år har jeg ikke vasket tøj”, fortæller Safiya tydelig stolt af sine hjælpsomme sønner.”*

## Velopdragne børn

Safiyas døtre Nasra på 11 år og Najma på 12 år kommer hjem fra skole. De kommer ind og siger hej, snakker lidt med deres mor og går så ind på værelset for at læse lektier. Safiya fortæller, at børnene hjælper hinanden rigtig meget også med lektier.

*“De skal først læse lektier, bagefter kan de spise noget og slappe af. Når de har gjort det, kommer de selv om spørger, om der er noget, de kan hjælpe med. Så rydder de for eksempel op, og derefter må de se fjernsyn, men højst 1 time om dagen, og det ved de godt”, fortæller Safiya.*

## Meget at holde styr på

*“Det er meget svært at være enlig mor. Heldigvis er mine børn så søde og gode til at hjælpe til. Hvis de ikke havde været det, ville det være endnu hårdere” siger Safiya.*

Med fem hjemmeboende børn er der nok at se til. Safiya remser op:

*“En skal til håndbold, en i svømmeballen og en til tandlegen. En skal have gymnastiktøj med i skole, og de mindste skal huske biblioteksbøger på en bestemt ugedag. Man skal også huske at tjekke forældreintra for at se, hvad de har for aflektier. Vi har en tavle i køkkenet, hvor alt dette står på. Den kigger vi på hver morgen, for der er meget at holde styr på, synes jeg,” fortæller Safiya.*

Safiya fortæller også, at hun har svært ved at finde ud af at bruge forældreintra og computere generelt, og at hendes datter Nafisa på 16 år hjælper hende meget med det. Safiya ser frem til, at der kommer en computer-café nede på Niels Ebbesen Skolen, hvor forældre kan gå ned at få hjælp.

## Tid til sig selv

Hvordan får man alene tid uden børn, når man er enlig mor?





“Det er svært at finde tid til sig selv, for der er hele tiden nok at gøre. Børnenes far bor i Århus, og i weekenden er de mindste børn derinde, så der har jeg noget tid alene, men da bruger jeg også tid på at rydde op her i lejligheden” forklarer Safiya. Safiya har nogle gode venner i Århus, som også er fra Somalia, og dem nyder hun at mødes med.

”Det er mest i ferierne, jeg har tid til at være sammen med dem, og jeg har tit nogle af de mindste børn med, når jeg besøger dem” fortæller hun. Safiya fortsætter: ”Jeg er ved at uddanne mig til bydelsmor og har været i gang i en måned. Det er spændende, og der er jeg afsted alene.”

### Hjælpsomme naboer i opgangen

Safiya fortæller, at de kender hinanden i opgangen, snakker med hinanden og hilser. ”Der er en arabisk familie her i opgangen, som er rigtig søde og hjælpsomme. Da jeg var blevet opereret i knæet for 1 ½ år siden, kom moderen fra den arabiske familie og besøgte

mig og spurgte, hvordan jeg havde det. Det betyder meget, at der er nogle, der bekymrer sig om en og gerne vil snakke. Moderen kom endda også med aftensmad til os nogle gange i den periode, hvor jeg ikke rigtigt kunne gå på grund af operationen. Det er rigtig dejligt med sådan nogle søde naboer” slutter Safiya.



Safiya Muse Mohamud er enlig mor til syv børn



Safiya Muse Mohamud

## Køb & Salg

Beboerblad for Grøndalsparken | Poul La Coursvej

Her har du mulighed for at købe, sælge, bytte og bortgive. Hvis du har noget, så kontakt redaktionen på projekthoejvang@gmail.com, i postkassen, N.F.S. Grundtvigsvej 50 eller henvend jer til Mette på 5182 1060. Det gratis at annoncere.



Meget flot og velholdt Römer King autostol kun brugt til et barn. Bruges til børn fra 9-18 kg. (ca. 9 mdr. – 4 år). Stolen monteres nemt i bilens 3-punktsele. Stolen er sikkerhedsgodkendt, har vaskbart betræk og integreret 5 punktsele til barnet.

Nypris 2000,- kr.  
 Pris 800,- kr.



Billede af orientalsk danser i gulddramme  
**150,- kr.**



To super flotte gammeldags staldlygter med "rusten look." Kan hænge både inde og ude.  
 Pris **150,-** i alt.



To søde billeder til børneværelset. Et med elefant og et med pingvin. Samlet pris **30,-** kr. Henvendelse til Mette på 2231 2524



To hvide træbøggasser til at hænge på væggen. Den ene er 21,5 cm x 21,5 cm x 10,5 cm Den anden er 19 cm x 19 cm x 10,5 cm Nyt sæt 60,- kr. Sæt der er pakket ud og har været oppe at hænge **40,-** kr. Begge sæt **85,-** kr. Sælges uden indhold.



Kamera Canon EOS 500. Bemærk at det IKKE er digitalt. Stor blitz og div. batterier medfølger.  
 Pris **Kom med et bud**

# Vejen til Højvangen – SHEA

► Af NF

*Jeppé Kjærulf Hansen, 16 år kommer oprindeligt fra Silkeborg, men flyttede til Skanderborg for at spille elite håndbold.*





"Tiden er gået drenge og piger, I må nu tage jeres gevinster og hygge med det, I nu har lyst til", bliver der råbt inde i SHEAS fælleshus. Håndbold drenge og -piger har lige spillet en omgang banko, og nogle udveksler gaver – hvis de altså har været heldige at vinde nogle. Andre nyder drømmekagen, som lige er blevet bagt. Uden at forstyrre hyggen tager jeg fat i den 16-årige Jeppe Kjørulff Hansen for at høre om, hvordan det er at bo i Højvangen.

### Fra parcelhus til Højvangen

Jeppe Kjørulff Hansen går i 1.g på Handels-gymnasiet. Hvis håndboldkarrieren ikke bliver til noget, er drømmen nemlig at arbejde inden for handel. Det er Jeppe andet år på SHEA, så han har både tilpasset sig den hårde træningsplan og Højvangen. Hans familie bor i Silkeborg, og det er ikke altid nemt at få mor til at vaske tøjet for ham. "Grunden til det lige netop er Skanderborg vi er kommet til, er jo at Skanderborg er fantastisk til håndbold! Og det at bo i Højvangen gør, at vi ikke har så langt til skole, indkøb og træning. Men det er ikke alle håndboldspillere, der bor på SHEA, da nogle af talenterne er fra Skanderborg," fortsætter han.

### Bange anelser

Men hvad tænkte Jeppe, da han i sommeren 2011 flyttede fra parcelhuset i Silkeborg ind i en lejlighed i Højvangen?

Jeppe fortæller, hvordan han i starten var lidt usikker ved indflytningen til Højvangen, da det mindede ham en smule om ghettoerne i Silkeborg, som er hans hjemby. "Jeg dommer måske lidt hårdt, men man har hørt historier om dem fra blokkene, og at SHEA ligger lige ved siden af var jeg ikke så tryk ved. En masse tanker kører rundt, og man prøver at være lidt cool omkring det, men inderst inde er man en smule nervøs."

### Fredelig og roligt

Den første nervøsitæt forsvandt dog stille og roligt, for Højvangen var mere rolig end i Jeppe fantasi. "Man ændrer hurtigt sin mening om Højvangen, da man aldrig hører politibil, der kommer susende med blinklys tændt. Alt er stille og roligt, og man oplever ikke ballade i hverdagen, hvilket jo er super" fortæller han.

Jeppe forestillinger om Højvangen var langt fra sandheden. Men hvad tror Jeppe grunden er til, at folk ude fra får sådanne forestillinger? "Sandheden er vel, at blokkene ikke ligefrem er særligt pæne. Det har selvfølgelig ikke noget at gøre med dem, der bor inde bag de røde mursten, men det giver en uhyggelig facade" fortæller Jeppe.

### Knap med tid og invitationer

Det stramme håndbold-program gør dog, at drengene og pigerne på SHEA ikke lægger særligt meget mærke til deres omgivelser. For de er ikke meget hjemme. "Det gør egentlig

SHEA er en forkortelse for Skanderborg Håndbold Elite Akademi. Det er et akademi for elite håndboldspillere mellem 16 – 20 år. De kommer fra forskellige dele af landet, nogle endda helt fra Færøerne.



Et indblik i hvordan de unge spillere bor. Lejlighederne er ikke særlig store, men kan lige klare, der bor 2 friske fyre.



Håndbold er ikke det eneste, de unge i SHEA spiller. Her bliver der spillet en omgang bingo i fælleshuset.

ingen forskel, om vi bor i Højvangen eller blandt parcelhuse, da vi ikke er så aktive i området. Vi lever ret isoleret, og vi aner ikke, hvad der foregår i området. Ofte føler vi, at folk undgår os, eller ser os som "Dem fra SHEA". Det er dog især på de gymnasiale uddannelser som de fleste af os går på at vi får den fornemmelse. Det er ikke fordi vi ikke vil engagere os og være sociale, men tiden er knap og invitationerne er få" slutter Jeppe.



Skrivebordet er blevet noget andet på bare 30 år. Fra at være af træ, det det nu plast og pixels. Her er et lille kig på nogle beboere med forskelligt "skrivebord."

► Af PBP

# Vis mig dit skrivebord



Grethe Walin på kun 83 følger næsten med tiden. Hun har været bogholder og laborant.



Den gamle vga analog skærm virker stadig og bruges. Grethe har en del ikoner på skrivebordet



Frank Nielsen på 58 tænker ikke meget på det med alt det moderne pjat. Gammel mobil og nyt tv.

Da Franks computer, står nede i kælderen, må vi nøjes med at se et gammeldags skrivebord. Har dog "2 ikoner". Arkitekt-lampe og puslespil. Kortspillet foregår nemlig i caféen i stedet.



Trine Jensen på 19 er med på alle moderne apparater. Har Iphone, fladskærm og bærbar.



På skrivebordet er et smukt billede og ikke mange ikoner. Hun ved nemlig helt nøjagtigt, hvad der er gemt inde i maskinen. Spillenørd? Måske!



# Hej, må jeg spørge om noget?

► Af PG

Der kan være meget i dagligdagen, som vi gerne vil have svar på, men vi får aldrig chancen for spørge dem, der har svaret.

Stil et spørgsmål og snak med os om, hvem du gerne vil have til at svare.

Det kunne f.eks. være Hotspot, afdelingsbestyrelsen, borgmesteren eller politiet.

Dit spørgsmål kan handle om børn, om at være forældre, om din bolig, om jura, økonomi, trafik – hvad som helst.

Send dit spørgsmål på mail: projekthoejvang@gmail.dk, ring: 4030 9581 eller brug postkassen.

Læs mere om

**Hotspot**  
tryghed i nærmiljøet på side 15.

## Hvem tager lorten?

► Af PG

Der bliver snakket om at der ligger mange hundelorte i Højvangen. Vi spurgte nogle hundeejere, hvad de tænker om den brune klat.

*"Hvad kan man gøre for at undgå hundelorte på fortovet?"*

- **Bent Bengtsson med den dansk svenske gårdhund Tanja på 9 år & terrier blandingen Sally, 7 år.**



*"Det er ikke kun på fortovene, der ligger hundelorte, men på grønne områder, legepladser og fodboldbaner. Man kan desværre ikke gøre noget ved det. Jeg tilbød en dag en pose til en hundeejer, men det skulle jeg ikke blande mig i, var svaret. I min bæltetaske har jeg ca 20 poser."*

*Men vi risikerer, at nogen foreslår og får vedtaget et forbud mod hundehold, hvis problemet bliver for stort. Tanja er populær på Poul La Cours vej, hun har foreløbig taget 10 rotter.*

- **Betina & Simone Sørensen med papiln'en "Perle"**



*Grønnedalsvej, hvor mange går med deres hund, ligger de tæt. En hundeskov kunne også være en løsning."*

*"Det kan man ikke gøre noget ved. De skal jo bare samles op af hundens ejer. Vi har pose med, hvis uheldet er ude. Men det er rigtigt, at der ligger lorte. Det er værst ved legepladsen. Man kan ikke bruge svævebanen uden at blive smurt ind i hundelort."*

- **Preben Jensen & Jack Russell med terrieren "Plet", 3 år**



# Brevkassen

Beboerblad for Grøndalsparken | Poul La Coursvej

mulighederne for at blive en del af mentorordningen "Direktør i eget liv" og få en erhvervsmentor.

Bliv ven med Hotspot Streetteam på Facebook, så vil du altid få at vide, hvornår den næste jobcafé finder sted, og hvornår der er et ledigt job.

Jobcaféen finder sted hver mandag i ulige uger fra kl. 15.00-16.00 i beboerhuset på N.F.S. Grundtvigsvej.



**Jakob Klode Pedersen,**  
Hotspot Street Team/erhverv

## VOPGANGEN Voxpop

Beboerblad for Grøndalsparken | Poul La Coursvej

- **Paw og Susanne Leth Andersen med den dansk svenske gårdhund Sussi, 6 år.**



*"Der ligger da nogen hundelorte, men vi føler os ikke generet af det. Det er værst, når de ligger ved legepladsen og i sandkassen. Vi har poser med faktisk en hel rulle med 20 stk. i en lille beholder ved håndtaget til hundesnoren."*



# Laer at lave sildeben

► Af MA



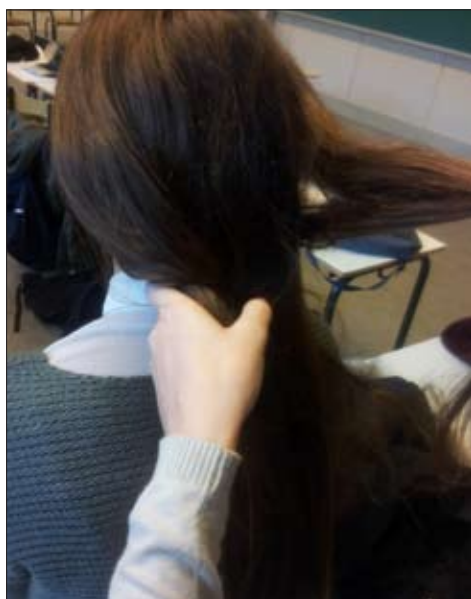
1. Del håret op i to lige store dele (lav evt. en hestehale først.)



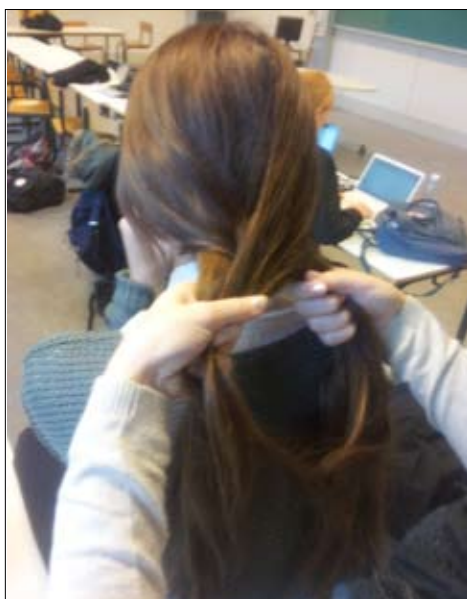
2. Tag en lille tot hår fra den yderste venstre del af håret.



3. Før den lille tot hår over venstre del ind mod midten til den højre del.



4. Tag en lille tot fra den yderste højre del af håret.



5. Før den lille tot over til den højre del og før den under og gør den til en del af venstre delen.



6. Sådan forsættes indtil hårets ende.



# Shannie taler med heste

► Af PG

Det viste sig, at Shannie Eskildsen Jakobsen havde skjulte evner, da hun kom i jobtilbud på en gård. Hun kunne nemlig kommunikere med de islandske heste.

## En skøn uldtot

*“Det er meningen jeg skal ”gå til hånd” i mit jobtilbud”, fortæller Shannie. Hun er kommet i jobtræning på “Team Horse” i Veng, med 27 ½ islandske heste og Jannie Havshøj som chef. “Den halve hest” er Tona en skøn uldtot af et ungt føl. Jeg skulle feje og muge ud, men ret hurtigt bemærkede min chef at jeg snakkede med hestene.*

*“Det falder mig helt naturligt at spørge hestene, hvordan de har det. Lægger de ørerne frem og kommer hen til mig, har de det godt. Lægger de ørerne tilbage, vil de ikke snakke. Men så har jeg en godbid i lommen, det plejer at overtale dem” griner Shannie.*



Uldtotten Tona

## Prøven

Efter et stykke tid synes ”chefen” at Shannies talent skulle prøves af. Hingste har det med at puste sig op og lave ”drengestreger”, så opgaven var at klare to udfordrende hingste på én gang.

Jannie forklarer, at hestene har et meget udviklet kropssprog, hvor de straks aflæser dig, din puls, din vejrtrækning med videre. Samtidig er heste lige så forskellige som mennesker.

En kan være sur, bange, aggressiv eller fræk, og de skal alle mødes forskelligt. Det kan blive farligt, hvis hest og menneske ikke forstår hinanden, for så kan en hest faktisk slå en ihjel med sit kraftfulde spark.

*Shannie tager hesten på græs*

De to hingste får lagt grime på, og Shannie belønner med en godbid fra lommen. Hingstene løsner op, de kan allerede lide hende. De prøver hende alligevel af, puster sig op, tripper og vrinsker, som om de vil sige: *“Her kommer jeg.”* Men Shannie siger: *“A A, kan I holde op”,* og det gør de. Der er ingen tvivl om, hvem der bestemmer. Umiddelbart lyder det måske ikke af noget særligt, det Shannie gør. Hun har selv svært ved at forklare det nærmere, men hun kan noget med heste, der gør dem rolige. Som hendes chef siger: *“Hun har et naturligt talent, og hun bestod prøven.”*

Hermed kom Shannie på det hold, der tager sig af de forholdsvis dyre heste!

## Heste gør mig glad

Men det er ikke kun Shannie der hjælper hestene. Hun har også fået hjælp af dem.

*“Det er terapiheste. Har man det dårligt en dag, gør de en glad. Da jeg begyndte, var jeg en zombie, og mit humør og troen på mig selv var langt nede. Jeg har haft et turbulent liv”* siger Shannie.

Jannie supplerer: *“I begyndelsen kiggede Shannie meget ned og var indadvendt. Når hun smilede, smilede øjnene ikke med, hun var ikke rigtig glad.”*

*“Men heste lyver ikke, de kommer ikke med bebrejdelser, skælder ud eller giver skyld. De er*



*ren natur og har en helbredende indvirkning på mennesker. Du kan slippe dine problemer og det tankespind du er styret af og få fat på de naturlige og vigtige ting i livet”* fortæller Jannie og siger:

*“Kig på Shannie, hun er blevet meget smukkere, mens hun har været her, hendes hud har fået glans og hendes øjne smiler.”*

## Fremtiden

*“Jeg har fået en tro på fremtiden. I første omgang vil jeg gerne forlænge mit jobtilbud for at lære nok til at turde starte på en uddannelse inden for området. Er der andre, der gerne vil i jobprøvning, kan det her klart anbefales”,* slutter Shannie.



## Projektkoordinatorer



Louise Buch Viftrup  
Projektleder  
Tlf.: 3074 2690



Peter Gregersen  
Projektmedarbejder  
Tlf.: 4030 9581



Mette Steiness  
Højvang og HOTSPOT  
Projektmedarbejder  
frem til marts 2013  
Tlf.: 5182 1060

### Kontakt os

E-mail: projekthoejvang@gmail.com  
Hjemmeside: www.projekthoejvang.dk  
Facebook: Projekt Højvang  
Træffes dagligt med kaffe på kanden:  
N.F.S. Grundtvigsvej 50

## Styregruppen for Projekt Højvang

Erling Weber Jensen  
Forretningsfører for SAB

Kent Hansen  
Regnskabschef i Skanderborg  
Andelsboligforening SAB

Søren Aalund  
Souschef i Børn og Unge

Jan Frederiksen  
Formand afdeling 17

Alfred Larsen  
Forretningfører i Midtjysk Boligselskab

Knud Erik Helbo  
Midtjysk hovedbestyrelsen

Bent Bengtsson  
Formand afdeling 39

Louise Buch Viftrup  
Projektleder for Projekt Højvang

Peter Gregersen  
Projektmedarbejder for Projekt Højvang

## Drift

Driftschef  
Jan Andersen  
Tlf.: 8793 3548

## Bestyrelsen



Formand  
Peder Sørensen  
Tlf.: 4036 5679



Bent Bengtson  
Poul La Coursvej 13, 2.79  
Tlf.: 3080 6015  
bent.bengtson@turbopost.dk



Fatuma Osmam



Ayan Ali



Diana Daugaard

## Ejendomsfunktionærer

**Afd. 55**  
Sten Thorsager  
Tlf.: 5124 5097

**Afd. 39**  
Poul Erik Sørensen  
Tlf.: 5124 5098

Finn Dybro  
Tlf.: 4042 5013

**Afd. 30/65**  
Dimitrios Stratigos  
Tlf.: 5124 5099

**Afd. 75**  
Klaus Koch  
Tlf.: 2462 0560

## Ejendomsmester

Carsten Lauritsen  
Tlf.: 8793 3547  
Carsten kan træffes mellem:  
07:30 - 09:00  
Carsten og Jan står desuden for  
udlejning af beboerhuset

## Bestyrelsen



Formand  
Jan Frederiksen  
tlf.: 5041 5159



Irma B. Povlsen  
Næst formand



Frank Nielsen



Pauline Lemberg  
Sekretær



Michael Edvart



Henrik Lemberg  
Husansvarlig



Linda R. Simonsen  
Kælder og camping  
ansvarlig

## Vagttelefon: 2427 1150

Vagttelefonen er udelukkende til uopsættelige problemer, dvs. hvis varmen forsvinder i fyringssæsonen, hvis der er oversvømmelse og hvis du ingen elektricitet har. Telefonen bliver kun besvaret uden for viceværenes normale arbejdstid.



## Bestyrelsen træffes

I tidsrummet torsdag kl. 19:00 til 19:30 kan de træffes i beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50 eller på tlf.: 8651 1150

## Henvendelse angående:

Kælderrum og trailer/campingvogne (leje 50,- kr mdr.) Linda Simonsen  
mail til: afd17sab@gmail.com  
Trailer/campingvogne leje 50,- kr mdr.

### Kontakt:

Hjemmeside: www.borgerhoejvangen.dk  
E-mail: afd17sab@gmail.com

## Aktivitetsudvalget

Holger Jensen, tlf.: 2221 2262  
Preben Jensen, tlf.: 5048 0922  
Jan Frederiksen tlf: 5041 5159  
Irma B. Povlsen  
Linda R. Simonsen  
Susanne Jensen

## Adm.Skanderborg Andelsboligforening SAB

Adelgade 106  
8660 Skanderborg  
Tlf.: 8652 3300  
Fax: 8651 1074  
Hjemmeside: www.sab-net.dk

## Åbningstider

Mandag - onsdag: 10-12 og 13-15  
Torsdag: 10-12 og 13-17  
Fredag: Lukket

## Varmemester

Fejl og mangler meldes til varmemester Jørn Dahl på kontoret N.F.S. Grundtvigsvej 5 i kælderen, eller på tlf.: 8651 2875

## Kontortid

07:30 - 08:00 og 12:30 - 13:00  
Jørn Dahl træffes desuden. i normal arbejdstid, på tlf.: 2462 1696

## Flaghejsning

Beboere i Grønnedalsparken kan få flaget hejst på flagstangen mellem Christen Koldsvej og N.F.S.. Grundtvigsvej ved følgende lejligheder:

- Runde fødselsdage fra 10 år
- Konfirmationer
- Bryllup
- Kobber-, sølv-, guld- og diamantbryllup
- Begravelser
- Officielle flagdage

### Kontakt i god tid:

Egon Mortensen  
Tlf.: 3115 9685  
Træffetid: 19.00 - 20.00

## Beboerhuset

Udlejning af beboer huset N.F.S.. Grundtvigsvej 50 administreres af afdelingsbestyrelsen. Kontakt bestyrelsen ved "Åben henvendelse" om torsdagen, fra 19:00-19:30 eller på telefon 8651 1150. Lejen løber fra fredag kl. 14.00 til søndag kl. 14.00 medmindre andet aftales. Se hvornår huset er ledigt på: www.borgerhoejvangen.dk

### Priser

Beboere: 500 kr. i leje / 0kr. i depositum  
Andre: 1750 kr. i leje / 750 kr i depositum

## Hotspot



Kristian Kilt  
Hotspot chef  
kristian.kilt@skanderborg.dk  
Mobil nr.: 2031 5268



Kirsten Birk Johansen  
Sundhedsplejerske  
kirsten.birk.johansen@skanderborg.dk  
Mobil nr.: 2320 6379



Reza Sadrifar  
Street Team  
reza.sadrifar@skanderborg.dk  
Mobil.: 2372 1224



Henrik Simonsen  
Sydøstjyllands Politi  
HBS003@politi.dk  
Tlf. nr.: 7258 3394



Rene Hedegaard Nielsen  
Afdelingsleder UK, KLUB'N - Højvangen  
rene.hedegaard.nielsen@skanderborg.dk  
Mobil nr.: 2936 6149



Tim Lange  
Souschef, Mallinggaard SFO  
tim.lange@skanderborg.dk  
Mobil nr.: 2936 5988



Iben Andersen  
Socialrådgiver  
iben.andersen@skanderborg.dk  
Mobil nr.: 2929 5935



Jakob Klode Pedersen  
Street Team/ Erhverv  
jakob.klode.pedersen@skanderborg.dk  
Mobil nr.: 2936 6476



Birgitte Lindholm,  
Socialrådgiver  
birgitte.lindholm@skanderborg.dk  
Mobil.: 4022 8655



I Hotspot er der 9 personer ansat. Alle medarbejdere er ansat mellem 5-10 timer om ugen i Hotspot og resten af deres tid i institutioner, skoler eller andre afdelinger i Højvangen.

**Hotspot**  
tryghed i nærmiljøet

# Aktivitetskalender

## Slankehold

Onsdag kl.: 19:00-21:00  
beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50

## Netværk for førtidspensionister

Onsdag kl.: 10:00-14:00  
beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50

## Lektiehjælp

Dansk flygtningehjælp  
Mandag kl. 19:00-21:00 for alle  
Tirsdag kl. 15:00-17:00 for unge og voksne  
Onsdag kl. 19:00-21:00 for unge og voksne  
Torsdag kl. 19:00-21:00 for alle  
Poul la Cours Vej 5, st.mf., th. vær. 111

## HVU Højvangens Unge

Tirsdag og Søndag kl.: 19:00-22:00  
Åndehullet Chr. Koldsvej 10, gavlen

## Torsdagshygge

Torsdag kl.: 10:00-12:00  
Caféen i beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50

## Pigeklub for 10-14 årige

Onsdag kl.: 14:30-17:00  
Åndehullet Christian Koldsvej 10, kælderens  
Lørdag 3. November - Heldagstur

## Basket for børn og unge

Tirsdag og Torsdag kl.: 15:30-17:00  
beboerhuset, N.F.S. Grundtvigsvej 50

## Rap i Højvangen

Hver fredag kl.: 14:00-17:00  
Åndehullet Chr. Koldsvej 10, gavlen

## Badminton

Torsdag kl.: 15:00-22:00  
beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50  
Kontakt Jan Gadkjær tlf. 6199 3815  
NB: Forbeholdt beboere i Grønnedalsparken

## Fællesspisning

20. November: Afganske specialiteter  
18. December: Julemad med auktion og hygge  
- medbring en gave pr. deltagere til max 10,- kr  
15. Januar: Suppe  
19. Februar: Filipinske retter  
Alle fællesspisninger er kl. 18:00 i beboerhuset  
N.F.S. Grundtvigsvej 50  
Pris: 0-9 år: gratis, 10-15 år: 15 kr., 16 år og  
op: 30 kr.

## Billard og Dart

Torsdag kl. 19:00-21:00 i Åndehullet

## Jobcafe for unge

Hveranden mandag i beboerhuset N.F.S.  
Grundtvigsvej 50  
- Se mere på: Projekt Fritidsjob Skanderborg på  
facebook

## Yoga med Rune Funch

Torsdag kl.: 17:00-18:30 i beboerhuset  
Poul la CoursVej

## Diskotek for børn

Fredag den 16. november kl.: 19:00-22:00 i  
beboerhuset Poul la CoursVej 31

## Juletræsfest

Den 16. december kl.: 13:00-17:00 i  
beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej

## Julefrokost

Delia Rasmussen inviterer alle i beboer-  
huset N.F.S. Grundtvigsvej den 8. december kl.:  
18:00. Der er live musik og stor buffet.  
Entre: voksne/børn 11-14 år 150,-/75,-  
Tilmelding seneste 30/11 på tlf: 4140 9258

