

OPGANGEN

Beboerbladet for Højvangen

Nr. 21 • februar 2016



Der mangler frivillige i café 17



Frivillige med smil på læben



Preben styrer
cykelværkstedet

JOSEFINE SIMONSEN
EN AKTIV TEENAGER I HØJVANGEN

Redaktionen



Peter Gregersen,
 Ansvarshavende



Nanna Østerby



Grethe Wallin



Mette Kruse Clausen
 Korrektur



Helle R. Simonsen



Kenneth Jensen



Josefine R. L. Simonsen



Mads Gadkjær

4



12

Indhold

- 3 Vi går samme vej - en positiv status i boligområdet
- 4 Menneskets bedste ven
- 5 Juleaften og Juletræsfest i 2015
- 6 Flyttemand Jensen
- 8 Frivillige med et smil på læben
- 10 Sunny side
- 11 Nyheder fra afdelingerne
- 12 Røgfri i 2016 - Måske noget for dig?
- 13 Konfirmation

13



Opgangen udgives af afdeling 17 SAB, afdeling 39 og 65 Midtjysk Boligselskab og Projekt Højvang.

Kontakt redaktionen:
 peter@projekthojvang.dk på Grundtvigsvej 50 eller
 telefon: 4030 9581
 Annoncer modtages

Layout:
 Skanderborg Hørning Produktionsskole

Tryk:
 Huset Venture

Oplag:
 1000 stk.

Næste blad udkommer 1. april 2016
 Deadline 5. marts 2016.
 Materiale til bladet sendes som uformateret tekst, og billeder sendes ved siden af.



Vi går samme vej

En positiv status fra boligområdet

► Af Louise Buch Viftrup

Højvangen har været i mediernes søgelys på det seneste. Vi har kunnet fortælle, at området er inde i en meget positiv udvikling. Hvad handler det hele om og hvad betyder det? Det vil vi forsøge at gøre klart her.

Hvordan er det at bo i boligområdet i Højvangen? Det er kun jer, der bor her, der kan svare på det. Der er mange holdninger, men et er sikkert - mange oplever, at det er et trygt og godt sted at bo, med gode naboer og aktiviteter - den historie har vi fortalt.

Hvorfor er vi kommet af listen?

Højvangen er kommet af den såkaldte "ghetto-liste" 1. december.

Ghetto-listen handler kun om tal. Vi er kommet af listen, fordi der bor færre personer end før, der er dømt for en kriminel handling.

Man laver målinger på 5 områder og boligområdet skal overstige gennemsnittet på tre af områderne. To af områderne er ikke aktuelle i Højvangen. Det der handler om procenten af beboere med anden etnisk baggrund end dansk og dem med en lav indkomst.

På to områder ligger vi stadig over gennemsnittet, det er i forhold til andelen af beboere der er i arbejde og uddannelses-længden. Vi ligger lige på vippen på disse områder. Siden sidste år, er flere faktisk kommet i arbejde.

Vi fortsætter Projekt Højvang og andet godt arbejde

Vi mister heldigvis ikke en masse penge til området, ved ikke at være på denne liste. Ugen efter vi kom af listen, fik vi også gode nyheder fra Landsbygefonden. Projekt Højvangs helhedsplan slutter oprindeligt til november 2016. Vi søgte om at lave en ny 4-årig helhedsplan frem til november 2020 og det er vi blevet godkendt til. En endelig helhedsplan skal godkendes af både byråd og Landsbygefonden inden vi går i gang i løbet af efteråret 2016 - Men det forventer vi vil ske.

Vi går den samme vej

Vi fortsætter det gode arbejde i boligområdet, som bygger på et godt og tæt samarbejde mellem alle, der har interesse for boligområdet. Det er både beboere, frivillige og ansatte fra forskellige steder. Vi har en unik situation i Højvangen. Alle dem, der arbejder for området går nemlig den samme vej - derfor kan vi nå langt.



Årets bydelsmødre får overrakt diplom af borgmester Jørgen Gaarde.



Fællesspisning i Højvangen er populært.



Claus Simonsen er frivillig til sommerfesten og i afdelingsbestyrelsen.



Her tænkes hverken på sofaen, bilen eller TV'et. Nej, det er hunden. Den er det første dyr, mennesket over hovedet tog til sig. Siden har hunden trofast fulgt sin ejer. Vi har over en halv million hunde her i landet. Også i Højvangen ser man mange hunde.

I snor

Desværre går mange af dem uden snor. Det er simpelthen et lovkrav, at hunden skal være i snor. Det hjælper ikke, at ejeren siger, at han har styr på sin hund. Hvis man lader sin hund løbe frit omkring i parker og grønne områder risikerer man en bøde på 2000,- kr. En anden ting man skal huske på, er hundelorte. Nogle hunde har i deres natur, at sætte sig ind i en hæk eller et buskads og besørge der, men mange gør det lige midt på fortovet, og det er ikke rart at træde i. Husk en pose til at samle det op i.

Min ven

Hunde er som oftest selskabshunde. Børnene betror deres største hemmeligheder til hunden, og de får et kærligt slik som tegn på, at hunden forstår dem. Men hunde kan gøre nytte på mange måder. Mange blinde har en førerhund, der er specielt trænet til at være opmærksom på, at dens herre trygt kan færdes i trafikken. Andre hunde kan hjælpe med f. eks at trække strømper af. Vi har hørt om

Skt. Bernhardshundene, der har en tønde cognac til hjælp til nødstedte i Alperne. Politiet har også hunde til hjælp til eftersøgning af forsvundne personer. Her benytter man sig af hundenes eminent lugtesans. For mennesket er synet den vigtigste sans, men for hunden er lugtesansen den vigtigste sans. Det er derfor en ganske naturlig ting, når den vil snuse til dig.

Opdragelse

Hvis man giver hunden et kødben, vil den, hvis det er muligt, gå ud for at grave det ned. På den måde mørner det. Vi er knap så begejstrede, hvis hunden graver kødbenet ned midt i rosenbedet. Nogle hunde er bidske. Det er oftest fordi de er blevet opdraget med hårdhed og slag. Hunde bliver som regel sådan som deres herre opdrager dem til. Det er for øvrigt tankevækkende, at de to dyrearter, der er nærmest knyttet til mennesket: hunden og katten, begge er rovdyr.





Juleaften 2015

► Af Henrik Lemberg

Som noget nyt prøvede vi, at invitere til fælles juleaften i Beboerhuset. Det blev en god og rigtig hyggelig aften, hvor vi var 18 personer. Som det ses dansede vi om juletræet, sang julesange og så havde vi alletiders søde julemand! Alle hjalp til, så det var en fælles juleaften. Det er nok noget vi gør igen!

Der mangler frivillige til café 17

► Af Katja Kallegård

Vi har alt klar til at starte op den 1-2-2016, men vi mangler frivillige til at hjælpe i café 17. Hvis nu du sidder og tænker: Jeg kunne da godt lige tage en vagt i café 17 eller give en hjælpende hånd nogle timer - så meld dig som frivillig og hjælp med at få vores café tilbage.

Tilmelding kan ske ved at lægge en seddel med navn, telefonnummer og evt. e-mail i postkassen på Grundtvigsvej 34, hos Katja fra Café udvalget. Helst hurtigst muligt. Håber på stor opbakning til at få caféen op at køre igen.

Mvh. Café 17 udvalget.



Juletræsfest

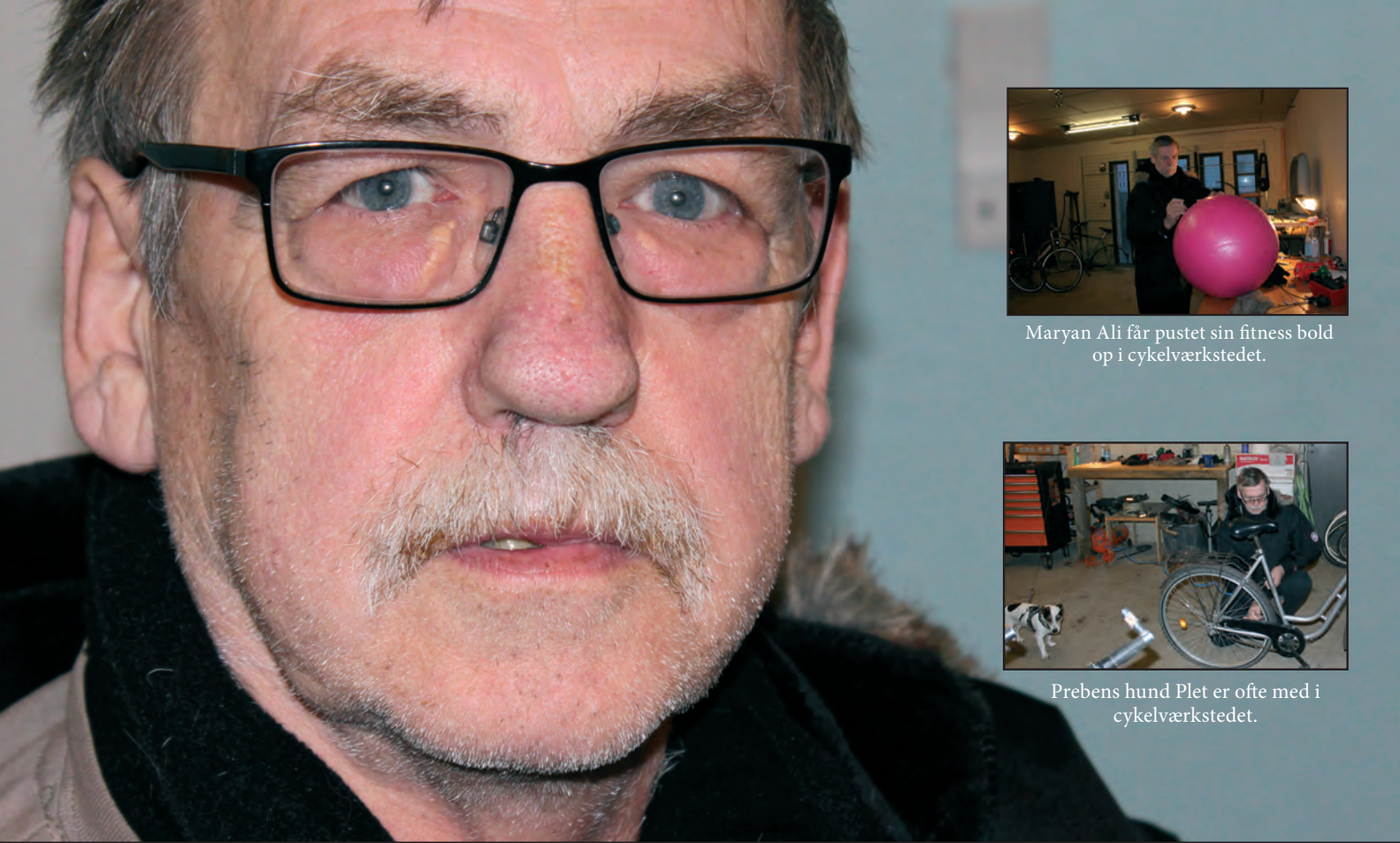
► Af Helle Simonsen

Søndag d. 6/12 afholdte afd. 17 juletræsfest. Der var 96 børn og voksne der deltog i dagen.

Der var fiskedam og juleboder hvor det var hjemmelavet ting som beboerne kunne købe og der var også mulighed for at købe æbleskiver, gløgg, slik og sodavand.

Børnenes julegave i år, var en valgfri bamse med et valgfrit tøj sæt. Det var et meget stort hit i blandt både børn og voksne.

Julemanden kiggede også lige forbi og der blev danset om juletræet og tryllet lidt, også dét var også et meget stort hit. Til sidst delte Julemanden også lidt slik ud til børnene.



Maryan Ali får pustet sin fitness bold op i cykelværkstedet.



Prebens hund Plet er ofte med i cykelværkstedet.



Nasra Fiidow tester om den cykel hun gerne vil købe, kører godt. Hun skal til jobsamtale i morgen og mangler en cykel.



Preben og Nasra Fiidow giver håndslag på at de har handlet cyklen. Nasra har købt en cykel for sine egne penge, så hun kan cykle på arbejde.

En frivillig i Højvangen ► Af Peter Gregersen

Vi er ikke i "Huset på Christianshavn", men på en måde tæt på. Vi er i "Huset i Højvangen", navnet er ikke Olsen, men Jensen – Flyttemand Jensen. De to kollegaer er begge hårdtarbejdende, har humor og er ligefrem. De er begge meget hjælpsomme og gør gerne en frivillig indsats, hvis der er brug for det.

Flyttemand Jensen eller Preben Jensen som han hedder, har i alle de 24 år han og familien har boet i Højvangen, gjort en frivillig indsats. Men hvorfor er det at man gennem så mange år, har lyst til at yde en ret stor ulønnet indsats? Preben er ikke i tvivl: Fordi det er sjovt og fordi det er hyggeligt! Dengang for 24 år siden, var der mange der var frivillige. Vi lavede sommerfest der varede fra mandag til lørdag. Der var kræmmermarked hele ugen, børnearrangementer og nogle stykker lavede cabaret, hvilket blev starten på den cabaret der en gang om året stadig gæster Højvangen. Om lørdagen var der fest med country og western band. Beboerhuset var altid stuvende fyldt, det var sjovt. Senere lavede vi vores egen lille biograf og i mange år skrev vi bladet "Hyggeren", der senere blev til dette blad: "Opgangen". De sidste 13 år har der flere gange om året været børnediskotek, fortæller Preben. Det var Preben med til at starte og han synes stadig det er sjovt, at bruge en eftermiddag og aften på at børnene kan komme gratis på diskotek.

Preben er nu blevet folkepensionist, men er stadig aktiv. Udover børnediskotek, er han fast med i at lave årets sommerfest,

hvor han også hvert år udstiller sin veteran militærlastbil. Men der hvor han er mest aktiv, er med at holde gang i Højvangens Cykelværksted. Ofte sammen med sin svigersøn Ronni Olesen. Cykelværkstedet har åbent i vinterhalvåret hver onsdag kl. 16-18, på Grundtvigsvej 19, Gavlen. Her kan man få hjælpe til selv at lave sin cykel. Man kan betale et mindre beløb for at få den repareret eller man kan købe en cykel for ca. 150-300,- kr. Undtagelsesvis kan meget velholdte cykler være dyrere. Man er også velkommen til at ringe til Preben uden for åbningstiden, nummeret står bag på "Opgangen". Mange unge der får job i jobcafeen har købt cykel for deres første løn, så de let kan komme på arbejde. Efterhånden er der mange der bruger cykelværkstedet. Husk, brugte cykler modtages meget gerne.

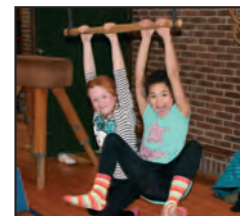
Igennem de 24 år Preben har boet i Højvangen, har det altid været et super godt sted at bo. Begge hans børn, Sara og Linette er født og opvokset der. De har selvfølgelig nydt godt af fars frivillige engagement. Han har også været huspasser i beboerhuset, været i aktivitetsudvalget og i afdelingsbestyrelsen. På et tidspunkt havde de også Mandagsklubben med perlesyning og papirklip, den blev meget populær. Hvem havde lige forestillet sig flyttemand Jensen fra "Huset i Højvangen" kunne lave perlesyning? Men det blev han faktisk ret skrap til. Det var Preben der leverede små perlesyede dukker til børnenes konfirmation og perlesyede klokker kunne han også fabrikere. Jo, flyttemænd kan mange ting.



Aktiviteter for børn, unge og hele familien i vinterferien 2016

► Af Peter Gregersen

- ☞ Kom Gratis i svømmehallen søndag den 14. februar kl 15-18. Der er også wellness/massage.
- ☞ Få en sjov og aktiv uge i STORLEGELAND på NE skolen fra mandag den 15/2 - fredag den 19/2. Hver dag kl. 10-15 (fredag til 14). Har du tid og lyst til at hjælpe et par timer??? Kontakt Peter: 40309581.
- ☞ "Teenagerne chiller" lørdag den 20/2 kl. 14, til søndag den 21/2 kl 11, med LAN, film og wee, i beboerhuset Poul la Coursvej. Forældre hjælp søges ;-)



Kom til "kaffe kom sammen"

Hver tirsdag kl. 11-13 i
Beboerhuset Poul la Coursvej 31.

Afdelingsbestyrelsen på Poul la
Coursvej skriver:

"Vi afprøver modellen fra
Grønnedalsparkens
beboerhus, hvor folk betaler for
kaffe, ved at lægge lidt i spare-
grisen."



Deltag i lodtrækningen om to biografbiletter.

Læg løsningen med navn og adresse i Projekt Højvangs
postkasse Grundtvigsvej 50, senest 22/2.

FHJ 105	MOR- SKAB	MAN	TERR- RIST	NÆSE	GL. ORD	FUGL KENDT	IKKE HJEMME	FALDE
SVIG								
UBE- KENDT		KRUM DÅRE						
LØG- NER							IKKE FIL	
TAND DYR				FARVE DOS			SYRIGE BIORD	
					FODRE USTYR- LIG			
VÆGT		LEGE HAVE						TAL
AD						SLAGS DEN- GANG		
KONGE- NAVN							MÅLER BIL KEND.	
SOM				RÅBE				

Af Flemming Hylleberg, Grundtvigsvej 1



Her får Wanda massage til sommerfesten af Benedikte, en af de frivillige massører.

Frivillige med et smil på læben ▶ Af Louise Buch Viftrup



Malene Bisgaard Andersen, medlem af afdelingsbestyrelsen i Grønnedalsparken

Hvorfor har du valgt at være frivillig?

Det har jeg, fordi jeg gerne vil yde noget for vores boligområde.

Hvad kan du godt lide ved at være frivillig?

Det med at møde mennesker. Jeg kan godt lide at snakke. Og jeg synes selv, jeg er meget åben og ligetil. Jeg synes det er en god måde, at komme ud og møde andre mennesker på, også mennesker fra andre kulturer.

Hvad får du selv ud af at gøre noget for andre?

Et smil på læben. Det er altid rart at se andre glade mennesker. Og jeg synes aldrig jeg har mødt andet end glade folk.

Frivillige gør en rigtig stor indsats i Højvangen. Det er helt åbenlyst, at frivillige får rigtig mange aktiviteter op at stå. Forestil dig hvis der ikke var frivillige i Højvangen. Der var ingen frivillige trænere til fodbold eller til svømning. Der var ingen i forældreråd på skolerne. Der var ingen i afdelingsbestyrelserne i boligafdelingerne. Der var ingen frivillige til Sommerfesten i Højvangen. I så fald ville der hverken være mulighed for at gå til fodbold eller svømning, der ville ikke være klassearrangementer og der ville heller ikke være en Sommerfest i Højvangen. Der er rigtig mange steder, hvor en bydel som Højvangen har frivillige. De skaber liv. De skaber muligheder. De skaber livskvalitet for rigtig mange andre mennesker. Højvangen – og mange andre dele af Danmark – bliver meget rigere af de mange frivillige, der vil gøre noget for andre.

”Et smil på læben” er svaret fra Malene Bisgaard Andersen, da hun bliver spurgt om, hvad hun får ud af at være frivillig. Malene er en tilfreds og glad frivillig i bl.a. afdelingsbestyrelsen i Grønnedalsparken og til Sommerfesten i Højvangen. Hun er en af de mange frivillige der er kommet til, i takt med der er kommet flere aktiviteter i boligområdet. Vi har i Projekt Højvang og i afdelingsbestyrelserne oplevet en stor tilstrømning af frivillige de sidste 8 år. Mere end 160 har været frivillige omkring Projekt Højvangs aktiviteter i 2015. Der udover har afdelingsbestyrelserne haft mange frivillige i løbet af året. Det er rigtig godt. Men også rigtig vigtigt, at vi som ansvarlige omkring de frivillige støtter op omkring alle disse frivillige. Og hvordan gør vi det?

Hvilke typer af frivillige findes der?

En af de ting, Projekt Højvang og afdelingsbestyrelserne har fokus på lige nu er, at kigge på hvilke typer af frivillige vi har. Når vi ved det, bliver vi bedre til at støtte vores frivillige. Derfor er vi begyndt at arbejde med en ”FRIVILLIGHEDSCIRKEL”. Det er en cirkel, der inddeler frivillige i 4 forskellige typer. Cirklen er beskrevet i bogen ”Frivillig-koordinering” skrevet af bl.a. Frederik Boll.

I cirkelens kerne er de **Kernefrivillige**: det er dem, der sidder i bestyrelser, har ansvar for flere aktiviteter og lægger mange timer som frivillige. Derefter kommer **Tovholderne**: de har ansvar for en enkelt aktivitet og lægger også mange timer i arbejdet. Den tredje ring i cirklen er de **Loyale**: som altid møder op, når de bliver spurgt, ikke lægger helt så mange timer, men er trofaste. Til sidst har vi de **Nysgerrige**: de bruger ikke så meget tid og har ikke ansvar for nogle opgaver, men giver en hånd i ny og næ.

Fra én type til en anden

I Højvangen har vi mange i alle grupper. Frivillige kan bevæge sig fra at være nysgerrige til at være kernefrivillige. Det har Malene og Dino f.eks. gjort i løbet af

2015. Læs mere om dem ved siden af. Der er brug for alle typer af frivillige og flere vil gerne rykke sig fra en type til en anden. Derfor er det vigtigt, at vi får et fælles sprog om det at være frivillig. Så kan vi nemlig sige, hvis vi har lyst til at rykke os fra at være "nysgerrig" til at være "tovholder" eller omvendt. Men lige så vigtigt, at dem der er ansvarlige for de frivillige kan spørge til, om frivillige har lyst til at rykke sig fra en type til en anden. Ved at have et fælles sprog om de forskellige typer af frivillige, kan vi bedre støtte de frivillige.

Vi ønsker, at langt de fleste frivillige får et smil på læben, når de laver deres frivillige opgaver. Der er ind imellem også sure opgaver, som nogle er gode til at tage på sig. Men når man er frivillig, skal det give noget positivt igen til en selv – enten ved at man bliver en del af et fællesskab, føler det giver mening eller at man får et smil på læben. Går det ikke helt sådan, så skal vi turde snakke med hinanden om det, så der er de bedst mulige rammer for dem, der vil gøre et frivilligt stykke arbejde. Og disse rammer, skal vi finde frem til sammen.

Vi håber, at denne artikel har givet dig tanker om, hvilken type af frivillig du selv er. Har du lyst til at rykke dig til en anden type? Måske er du ikke frivillig nu, men har fået lyst til det? Og måske er der noget, du gerne vil snakke med dem om, der skaber rammerne for dit frivillige arbejde? Tag mod til dig og få en snak. Du er altid velkommen til en snak hos Projekt Højvang om dit frivillige arbejde.



Jørgen-Ole Nyboe Nielsen (Dino), medlem af afdelingsbestyrelsen, Poul la Cours vej

Hvorfor har du valgt at være frivillig?

Jeg synes, man skal deltage i det samfund man er en del af, så derfor har jeg altid blandet mig. Jeg vil gerne gøre en positiv forskel.

Hvad kan du godt lide ved at være frivillig?

Jeg kan godt lide den sociale kontakt og jeg kan lide at ændre ting i den positive retning..

Hvad får du selv ud af at gøre noget for andre?

Dét at være frivillig er en del af det, jeg som person står for. Jeg har altid forsøgt at gøre tingene bedre i det samfund jeg er en del af. Jeg får også en social kontakt, som er væsentlig bedre end at sidde derhjemme alene.



Marta Baniak, næstformand i Bydelsmødrene i Skanderborg

Hvorfor har du valgt at være frivillig?

Jeg hjælper, fordi jeg vil gøre det og kan lide nye udfordringer.

Hvad kan du godt lide ved at være frivillig?

Som frivillig gør jeg en forskel for andre kvinder

Hvad får du selv ud af at gøre noget for andre?

Jeg styrker mine egne kompetencer og jeg bliver en del af et fællesskab og får nye oplevelser.

Frivillige teenagere til Storlegeland, Josefine, Kenneth og Mads.



SUNNY SIDE

ET MUSIKALSK ROADTRIP

SUNNY SIDE er en musikalsk ungdomsforestilling om Rose fra Danmark og Amir fra Marokko, der tilfældigt mødes i Spanien.

Hun er stukket af fra sin familie, som hun hader.

Han har taget afsked med dem, han elsker.

Hun har ikke noget at leve for.

Han har ikke noget at leve af.

Sammen rejser de ud i det ukendte.

SUNNY SIDE er et musikalsk roadtrip om to unge mennesker på afveje. Om at se verden fra et andet perspektiv, have meget forskellige vilkår og forpligtelser og om at lære sig selv at kende.

Sunny Side er for unge (13+ år) og voksne, af den Reumertvindende dramatiker Pia Marcussen (4 EVER, AR, m.fl) og med Stinne Henriksen, Youssef Wayne Hvidtfeldt og Nana Schwartzlose.

**Se forestillingen i Beboerhuset Poul la Coursvej 31,
fredag den 11. marts kl. 17.00**

Bagefter er der workshop for Højvangens unge, med Opgang2 om forestillingen.





Nyheder fra afd. 39

► Af Peder Paarup Sørensen

Jan Andersen orienterede om økonomien og dele af renoveringen blev gennemgået. Jan vil løbende holde bestyrelsen orienteret op til og under renoveringen.

Projekt Højvang: Hakket for enden af blok 27 ud mod Højvangen, bliver i forbindelse med renoveringen fjernet, så der vil blive mere lys på skolestien og mindre skjult.

Ingen afdeling i Midtjysk skal længere betale til Projektet.

Redaktionen på Opgangen søgte en person dertil. Der var ingen der meldte sig til at sidde i redaktionen. Referatet vil blive sendt til Opgangen

Bent vil indkøbe en gave til formanden for Midtjysk Boligselskab, Bjarne Almind Johansens 70 års reception fredag den 8 Januar

Bestyrelsen skal i forbindelse med renoveringen tage orden og vedligeholdelses reglementet op til revision.

Fremover har bestyrelsen 5 dage til at godkende referatet efter at det er modtaget pr mail

Beboerklage: Der er en klage fra en beboer over benzinlugt, bestyrelsen tager kontakt til kontoret.

Lyset for enden af blok 27 ud mod busstoppestedet ved Højvangen er blevet repareret for den entreprenørens regning der havde afbrudt lyset.

Vagttelefon: Vagttelefonen udgår

Kaffe kom sammen: Vi prøver modellen fra Grønnedalsparkens beboerhus, med en sparegris, hvor folk betaler ved at komme de penge de kan undvære i sparegrisen. Der vil være åbent hver tirsdag 11-13

Ikast kursus: Der var måske ikke så meget nyt, men de vil gerne på besøg hos os for at se og høre noget mere om Projektet og vores ung i bestyrelsen ordning som de gerne vil kopiere.

Ifølge budgettet er der 6 % fraflytninger på PLC vej og 3 % i de øvrige afdelinger.

Så er der blevet konstateret råd på enkelte dele af legepladsen, bestyrelsen vil derfor kontakte kontoret.



Nyheder fra afd. 17

► Af Helle Simonsen

Så er vi kommet i gang med et nyt år - år 2016 er kommet inden for vore døre og vi skal nu i gang med nye ting. Vi håber I alle er kommet godt ind i det nye år.

Byggeriet skrider fremad, men desværre sker der jo forandringer i både vejret, flytninger, personaleændringer og mange andre ting, så det er ikke altid nemt for byggefolkene at komme til. Byggeriet er nu også i gang på Grundtvigsvej, så nu er begge veje i gang.

Stor og flot deltagelse til juletræsfesten. Skønt at se så mange.

Der er mange problemer med vaskerierne. Vi arbejder på en fornuftig løsning.

Ellers håber vi at I alle er kommet godt ind i det nye år.

Parkering ved beboerhuset!!!!!!!!!!!!!!

Vis Hensyn! Tænk på din medbeboer! Vi har masser af p-pladser, men ikke alle kan komme til, at holde foran sin opgang! Tænk på dem der har deres daglige gang i Beboerhuset, til glæde for os alle. Og tænk hvis DU har lejet Huset og ikke kan komme til, at læsse af ved Huset!

Vi har derfor reserveret de 3 pladser foran Huset, til gæster! Lad dem være til gæster!

Husansvarlig Henrik Lemberg

Røgfri i 2016 - måske noget for dig?

► Af Helle Ibsen

Nyt tilbud om hjælp til rygestop i Højvangen.

Nu også med mulighed for gratis nikotinerstatning, der øger chancen med 5-10 gange for at det lykkes.

Vi sætter rygestoprådgiverne Martin, Tina og Helle i den varme stol for at høre mere om rygestoptilbuddet:

Hvorfor skulle jeg stoppe med at ryge?

Tina: Måske har du ikke lyst til at stoppe, og så er rygning det rigtige for dig. Men de fleste, der ryger, har fortrudt, at de begyndte og vil egentlig gerne være røgfri. Nogen stopper for at spare penge eller for at slippe af med hoste og manglende luft.

Hvad er et rygestoptilbud?

Martin: Et rygestoptilbud er et kursus, hvor man mødes i en mindre gruppe én gang om ugen. Kurset ledes af en rådgiver, der motiverer deltagerne til rygestop, uden løftet pegefingre. Deltagerne i gruppen hjælper hinanden ved at dele erfaringer og støtte hinanden.

Alle er jo i samme båd.

Hvem kan deltage?

Helle: Alle, der bor i eller i nærheden af Højvangen, kan deltage på kurset. Og det er helt gratis.

Hvem kan få gratis nikotinerstatning?

Tina: Alle, der bor i kommunen, og som ryger over 15

cigaretter dagligt, kan få gratis nikotinerstatning i op til 6 uger. Man skal selvfølgelig være motiveret for at stoppe med at ryge og så deltage på kurset

Hvor og hvornår foregår det?

Martin: Kurserne foregår i den nye Sundhedsklinik, dér hvor institutionen De Røde Løver lå. Adressen er N.F.S. Grundtvigs Vej 46. Der kommer til at køre to kurser i foråret:

Tirsdage kl. 18.30-20.00 med start d. 8. marts.

Onsdage kl. 13.30-15.00 med start d. 9. marts.

Det bliver primært Tina og jeg, der er rådgiverne og med Helle som back-up. Der er løbende optag på holdet.

Virker det?

Helle: Ja, det virker. 7 ud af 10 er røgfri, når kurset slutter.

Hvordan hører jeg mere?

Tina: I slutningen af februar og tre uger frem vil vi ringe til så mange beboere som muligt for at tilbyde en plads på rygestopholdet. Man kan også kontakte os, hvis man gerne vil høre mere eller vil tilmeldes.

Tina Quist: 2490 8114

Martin Gertz: 2916 2965

Helle Ibsen: 8794 7440



Helle Ibsen, Martin Gertz og Tina Quist er de tre rådgivere, der afholder rygestopkurserne i Højvangen.

Konfirmation

► Af Josefine Simonsen



Familien Gadkjær til konfirmationen: Maj, Heidie, Jane, Mads og Jan Gadkjær.

Så nærmer foråret sig og konfirmationerne er på vej, men hvorfor bliver man konfirmeret?

En konfirmation er en bekræftelse af dåben og på, at man træder ind i de voksnes rækker. Det er en stor dag for de unge. Det bedste er uden tvivl gaverne. Mange ting skal der klares...

I 5. klasse får man at vide, hvilken dato man skal i kirke og konfirmeres. Man får også at vide, i hvilken kirke det skal ske i. I Skanderborg er der 2 kirker og en kirkecenter her oppe i Højvangen.

Når man starter i 7. klasse, har man pligt til at deltage i konfirmationsforberedelse hos præsten. Man skal også deltage i ca. 10 gudstjenester gennem året.

Når datoen er sat, er der mange ting der skal klares inden da. Hvor skal festen holdes? Hvem skal med på gæstelisten? Hvad skal der stå på ønskesedlen? Hvad skal man have at spise? Hvordan skal invitationerne se ud? Og ikke mindst hvordan skal tøjet se ud???

Det kan være svært for piger, at vælge hvilken kjole der er den pæneste og bedste og samtidig håbe på, at ikke andre fra klassen har valgt den samme kjole. For drenge er problemet ikke så stort med tøjet valget.

Der skal også findes tøj til Blå Mandag og klassen skal sammen finde ud af, hvad de vil lave denne dag.

Her i januar og februar måned har mange butikker konfirmand aften, hvor man har mulighed for, at få flere ideer til sin konfirmation.

Lige nu venter en del unge her i Grønnedalsparken på den store dag.

Det bliver en stor dag...



Heidie Gadkjær i sin konfirmationskjole.

Teenagerne i Højvangen chiller

Lørdag den 20/2 kl. 14 til søndag den 21/2 kl 11, med LAN, film og wee, i beboerhuset Poul la Coursvej. Det koster 25,- kr. incl. aftensmad og morgenmad. Alle der deltager får nogle mindre opgaver. Medbring selv din PC, evt. sodavand og snoller. Forældre hjælp søges ;-) Kontakt og tilmelding til Peter på tlf. 40309581.



Projekt Højvang

Projektkoordinatorer



Louise Buch Viftrup
Projektleder
Tlf: 3074 2690



Peter Gregersen
Projektmedarbejder
Tlf.: 4030 9581

Kontakt os

louise@projekthojvang.dk
peter@projekthojvang.dk
www.projekthoejvang.dk
Projekt Højvang på Facebook
N.F.S. Grundtvigsvej 50

Styregruppen

Erling Weber Jensen
Forretningsfører SAB

Annetette Lehmann Bøgh
Forretningsfører Midtjysk boligselskab

Kent Hansen
Regnskabschef i SAB

Søren Aalund
Souschef i Børn og Unge

Helle Simonsen
Formand afdeling 17

Knud Erik Helbo
Fra hovedbestyrelsen i Midtjysk

Louise Buch Viftrup
Projektleder i Projekt Højvang

Peter Gregersen
Projektmedarbejder i Projekt Højvang

Bent Bengtsson
Formand afdeling 39

Jørgen Nyboe Nielsen
afdeling 39, lokalstyregruppen

Henrik Lemberg,
afdeling 17, lokalstyregruppen

Michael Edvart
afdeling 17, lokalstyregruppen

Poul la Cours Vej

Bestyrelsen



Bent Bengtsson
Formand, Styregruppen, Byg-
geudvalget, Projektet
Tlf.: 30806015
bent.bengtsson@turbopost.dk



Jørgen Nyboe Nielsen (Dino)
Næstformand, Lokalstyregrup-
pen, Byggeudvalget
tlf: 20176346
nyboenielsen@gmail.com



Peder Paarup Sørensen
Sekretær
tlf: 40365679
paarup1@live.dk



Marianne Christoffersen
Husansvarlig for beboer-huset,
Sommerfestudvalget



Kim Christoffersen
Husansvarlig for beboer-huset,
Sommerfestudvalget



Poul la Cours Vej

Ejendomsfunktionærer

Afd. 39 Poul Erik Sørensen Tlf.: 5124 5098
Afd. 39 Klaus Koch Tlf.: 24620560
Afd. 65 Dimitrios Stratigos Tlf.: 5124 5099

Leje af beboerhuset

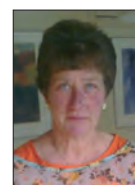
Leje af beboerhuset Poul La Cours Vej
For booking, kontakt Jan Andersen på 8793
3548 eller Anders E. Jensen på 87933547, som
oplyser om betalingsform.
Afhentning af nøgler hos Ejendomsfunktion-
ærene fredag kl. 9 på Poul La Cours Vej 9,
lokalerne rengøres efter brug, og nøgler afle-
veres på samme adresse senest mandag kl. 9
eller lægges i postkassen. Beboerhuset synes
hver mandag af Marianne C. husansvarlig
Priser: 500 kr. for en weekend for beboere
i afd. 39.
1000 kr. for øvrige beboere i Midtjysk Boligsel-
skab.
Ingen depositum

Drift

Driftschef Jan Andersen Tlf.: 8793 3548

Ejendomsmester

Anders Egeskov Jensen Tlf.: 8793 3547
Anders kan træffes mellem
08:00 - 09:00 Anders og Jan står for
udlejning af beboerhuset



Kontakt afd. 65
Alice Terndrup Bojsen
Poul la Coursvej
6B tlf. 41572722



Åben rådgivning ved Kim Madsen
og Lisbeth Søby. Sundhedshuset,
torsdage kl. 16-18.
tlf. 30541994



Støtte til ældre i alderen 65+ ved
Henriette Nielsen, tlf. 29363617 og
Kim Henriksen, tlf. 20310523



Mød lokalbetjentene Jens Ole Danielsen
og Henrik Simonsen, hver onsdag
kl. 14-15.30, i beboerhuset.



Grønnedalsparken Bestyrelsen



Helle Simonsen
Formand, Styregruppen



Henrik Lemberg
Næstformand, Hussansvarlig,
Lokalstyregruppen,
Fællesspisning



Michael Edvart
Næstformand
Sekretær
Lokalstyregruppen



Frank Nielsen
Diverse papirer



Jan Gadkjær
Sommerfestudvalget



Claus Simonsen
Aktivitetsudvalget



Malene Bisgaard
Cafeudvalget



Pia Laila Kjær
1. Suppleant
It-ansvarlig



Helle Skovdal
2. Suppleant
Camp/kælderansvarlig

Find os på Facebook
Afd. 17 Sab

Grønnedalsparken Bestyrelsen træffes

Ved åben henvendelse:

I tidsrummet torsdag kl. 19 til 20 kan de træffes i
beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50 eller kontakt:
E-mail: afd17sab@gmail.com
tlf. 8651 1150

Kælderrum er under opstart Trailer/campingvogne

I bero under renoveringen

Aktivitetsudvalget

Pia Laila Kjær tlf. 53355990
Chr.Koldsvej 24
Helle Simonsen tlf. 24239226
Chr.Koldsvej 44
Henrik Kristensen
Chr.Koldsvej 24
Jane Gadekjær tlf. 28942280
Chr. Koldsvej 32
Malene Bisgaard tlf. 31341213
Chr. Koldsvej 8, 1.tv
Bestyrelsesrepræsentant
Claus Simonsen tlf. 22328030
Chr. Koldsvej 44

Find os på Facebook
Aktivitetsudvalget afd. 17

Vagttelefon:

2427 1150 (kun for afd. 17)

Vagttelefonen er udelukkende til uopsættelige
problemer, dvs. hvis varmen forsvinder i fy-
ringssæsonen, hvis der er oversvømmelse, eller
hvis du ingen elektricitet har.
Er du under renovering, ring til Ole eller
Dorthe. Se renovering.

Telefonen bliver kun besvaret uden for vicev-
ærternes normale arbejdstid.

Renovering

Spørgsmål angående renoveringen,
kontakt:
Ole Høi Sørensen: 23838870
Dorthe Støve: 24669269

Grønnedalsparken 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 kæl-
deren 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 NFS Grundtvigsvej. Når
nogen ønsker det

Kontakt i god tid:

Egon Mortensen
Tlf.: 3115 9685
Træffetid: 19 - 20

Leje af beboerhuset

Udlejning af beboerhuset N.F.S.
Grundtvigsvej 50 administreres af
afdelingsbestyrelsen. Udlejes ved åben henv-
endelse torsdage kl. 19-20
Mail: afd17sab@gmail.com
Tlf.: 86511150
Lejen løber fra fredag kl.: 14 til mandag kl.:
07:00 med mindre andet aftales.

Priser fra 1/1 2015

Beboere: 800 kr,- i leje / 0 kr,- i
depositum
Andre: 2000 kr,- i leje / 1000 kr,- i
depositum



Kirsten Clausen og Kjeld Loftager
Det opsøgende team - for socialt udsatte
Kjeld, tlf.: 51509885 &
Kirsten, tlf.: 30529981



Joan Louise Petersen
Opsøgende medarbejder ifht.
psykiske/sociale/sundhed
Tlf.: 21326192

Aktivitetskalender

Badminton - Gratis

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

Basket for børn og unge - Gratis

Mandag kl.: 15:00-16:00 Fredag kl.: 15:00-17:00
Gymnasiets lille hal 1. Gratis for alle
Onsdag kl.: 19:30-20:30
Gymnasiets nye hal

Café 17 - Midlertidigt lukket

Brug beboerhuset på Grundtvigsvej 50.
Mandag til torsdag kl. 8-15
Vi mangler frivillige, kom frisk
Husk der er også bordtennis, dart og spil

Cykelværksted

Åbent hver onsdag kl. 16-18. Udenfor åbningstid
ring til Preben Jensen, tlf.: 50480922
N.F.S Grundtvigsvej 19, Gavlen

Fællesspisning

Det er altid d. 3. tirsdag i måneden, kl.18:00 i
Beboerhuset, N.F.S. Grundtvigsvej 50
Tilmelding til Henrik på SMS tlf: 53135184 eller
Facebook fællesspisning Højvangen eller
mail: Faellesspisninghojvangen@gmail.com
Pris: 0-4 år: gratis, 5-9 år: 10 kr.,
10-15 år: 20 kr., 16 år og op: 35 kr.
Februar: Mad fra Sri Lanka

Gospelkor

Hver mandag kl. 19-21:15
Kirkecentret Højvangen
Kontakt: Frieda tlf. 91992976

Hobbyklubben - Gratis

Poul La Cours Vej 17, Stuen
Torsdage kl. 10:00-12:00
Henvendelse Peter, tlf.: 40309581
Der arbejdes lige nu med ler.

Jobcafe for unge

Hveranden mandag kl. 15 i beboerhuset, unge 13-18 år.
N.F.S.Grundtvigsvej 50
Kontakt: Peter tlf.: 4030 9581

Kaffe kom sammen

Tirsdag kl 11-13
Beboerhuset Poul la Coursvej 31

Lektiecafé for flygtninge og indvandrere

Mandag, onsdag og torsdag 19-21
Tirsdag 15.30-17.30
Poul la Coursevej 5, V.111

Lokalpoliti

Onsdag kl. 14:00-15:30
Beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50

Onsdagsklubben for alle - Gratis

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

Rap i Højvangen - Gratis

Hver torsdag kl.: 14:00-17:00
Poul la Coursvej 13, stuen

Scooter service

Af 2 taktsmotor og diverse reparationer
Mikkel og Martin, tlf.: 30497078

Strikke- og syklub - Gratis

Tirsdag kl.:19:00-22
Beboerhuset, Grundtvigsvej
Over 18 år.

Torsdagshygge - Gratis

Torsdag kl.:10:00-13:00 for alle.
Caféen i beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50.

Voksen aften - Gratis

Hver onsdag kl.: 19:00-22:00 for alle,
Beboerhuset Grundtvigsvej 50



Der er hundekoldt med østenvind og frost, men mureren kan stadig smile. Chr. Koldsvej 1 får vinterfrakken på, i form af isolering og nye flotte sten.

Husk Gratis i svømmehallen søndag den 14/2 kl 15-18 og STORLEGELAND i vinterferien kl. 10-15 på NE skolen. Gratis.

