

OPGANGEN

Beboerblad for Grønnedalsparken | Poul La Coursvej | Projekt Højvang

I dette nummer kan du læse om:

Kim Schiebel
På vej mod nye mål
SKB Butterflies
Hip hop
Fodboldturnering
Ny helhedsplan
Sommerferie for børn
Gæve kvinder søges!
Sct. Hans



Ny "beboer" i Højvangen, Ikhlas Mohamed i midten sammen med sin mor, Fatuma Osman og bror Ilias Mohamoud.

KOM TIL SOMMERFEST I HØJVANGEN DEN 16. JUNI KL. 10:00-24:00.

Vi starter med gratis kaffe og rundstykker kl. 10:00 på Højvangens Boulevard /v Beborhuset Grundtvigsvej. Se programmet inde i bladet.



"På vej mod nye mål" Det er på ingen måde kedeligt at besøge Højvangens slankehold



Fra kriminalitet og misbrug til et liv med overskud til andre. Læs Kim Schiebels dramatiske historie.

Medhjælpere søges.

Til vores sommerfest, som afholdes i samarbejde med Projekt Højvang, lørdag den 16 juni 2012, mangler vi frivillige. Nogen som vil hjælpe os med at opstille telt og scene, samle bar og stille borde og bænke op, om fredagen og pakke det hele sammen igen om søndagen.

Hvis du har lyst til at give en hånd med, så kom hen på p.pladsen ved beboerhuset på Nfs. Grundtvigsvej fredag den 15. juni kl. 18:00.

Vi pakker sammen om søndagen den 17. juni kl. 10:00.

Håber der er nogen der vi give en hånd med.

Vi kvitterer med en kold.

Hilsen aktivitetsudvalget i afd. 17

Sct. Hans den 23. juni på plænen, bag Regnbuen

Klokken 19.00 starter et fakkeloptog, fra Beboerhuset Grundtvigsvej og går mod Beboerhuset Poul La Coursvej. Her kan beboere på Poul La Coursvej koble sig til optoget klokken ca. 19.15, hvorefter ruten går mod bålet, på plænen. Kom hen til et af beboerhusene og få en gratis fakkel, det er både for børn og voksne.

Bålet tændes kl. 20.00, der kan købes øl og vand.

Vel mødt, Aktivitetsudvalget for Højvungen og Projektet.

Sommerfest i Højvungen

Kom og vær med til et brag af en fest! Det er en fest for alle – høj, lav, tyk, tynd, sjov og mærkelig;-)

Hop, togtur, massage, musik og sport. Du kan opleve det hele til Sommerfesten d. 16. juni i Højvungen på parkeringspladsen NFS Grundtvigsvej eller rettere Højvangens Boulevard. Boulevarden er fuld af loppefund, massagetelt, beautysalon, ungdomslounge med rapworkshop og gadetoget Futti, som kører ture rundt i området.

Du kan også tage din hoveddør med og få den malet i smukke farver. Mulighederne er mange på denne dag. Ikke mindst kan du lære din nabo og mange andre mennesker at kende. I løbet af dagen er der mulighed for at købe både mad, kage og drikke.

Om aftenen kan du tage dit eget grillkød med og købe kartoffelsalat mv. til billige penge.

Vi åbner døren – vær med i en ny bevægelse

Til Sommerfesten lancerer vi en helt ny bevægelse i Højvungen og hele Skanderborg. En bevægelse, hvor vi byder vores naboer indenfor. En bevægelse, hvor vi vil hjælpe hinanden med at blive mere gæstfrie. I Højvungen har vi mange kulturer med en lang tradition for gæstfrihed. Vi er allerede rigtig gode til at mødes på tværs og invitere hinanden ind i vores liv. Det vil vi gerne dele med mange flere – og vi starter til Sommer-

festen d. 16. juni. Kom med din hoveddør og få den dekoreret med kunst som et tegn på, at du inviterer indenfor. Du kan også købe et flot klistermærke at sætte på din dør som er designet af lokale kunstnere og en børnehave.

Kom og vær med i en bevægelse, hvor vi bryder med fordomme og møder nye venner.

Bevægelsen er sat i gang af Skanderborg Sogn og Projekt Højvang.



Sommerfest i Højvängen

16. juni kl. 10-24

Højvangens boulevard

- 10: Legetøjsmarked, loppemarked, kræmmere og andre boder. Vil du have en bod, så kontakt Katja på 6022 4207
- 10: Sundhedseksperimentarium v. Bydelsmødrene og sundhedsplejersken. Kom og bliv klog på dig selv og din krop—mål eks. dit blodtryk og din lungefunktion
- 10: Amerikansk Lotteri og popcornsalg
- 10: Pandekager over bål v. Regnbuen
- 10: Sjov med sæbebobler v. Elverhøj
- 11: Fælles dyst med koneløft, sækkevæddeløb og meget andet.
- 12: Stomp workshop v. kirkerne
- 12: Fodboldturnering v. Hotspot
- 13: Gadetoget Futti—kom og få en tur med toget rundt i området. Pris 5 kr. v. afd. 39
- 13: Beautysalon—kosmetik, henna og meget mere v. Butterflies
- 13: Parkour—hop, spring og kravl over stakit, vogne og andre forhindringer v. Skanderborg Parkour og Free Running
- 13: Wellnesstelt:
Få gratis massage og forkæl dig selv
- 13: Rap-workshop for unge med Stefan P., Kaiser A., Kurt Lykke Larsen og unge lokale rappere.
- 15: Åben Politibil—kom og mød din lokale politibetjent v. Hotspot
- 16: Dart turnering
- 20: Unge-lounge i de unges telt

Røde Løvers børnehave

- 10-13: Fernisering og åbent hus

Græsplænen

- 10: Hoppepude v. afd. 17
- 12: Bueskydning v. Aktiv Fritid
- 12: Krolf—sjovt mix mellem krocket og golf v. Aktiv Fritid

Beboerhuset

- 10: Cafeen åbner med salg af kaffe, kage, snack, pølser og brød
- 10.30: Floorball for alle
- 17: Basket for alle v. Mikkel og Matoleyo
- 20: Børnebiograf

Fest-teltet

- 10: Gratis rundstykker og kaffe til alle
- 10.: Bar med slush ice, øl og vand v. afd. 17
- 11: Koncert, lokal operasanger
- 13: Gospel workshop
- 14: Koncert med lokale børn
- 15: Kultur-modeshowet dragter fra mange kulturer
- 16: Rap m. Kaiser A., Stefan P. og mange lokale rappere
- 17: Koncert, Acoustic Revelation
- 18: Fællesspisning—medbring selv mad til grillen og du kan købe kartoffelsalat, grøn salt og brød til billige penge. NB, der er separat grill til halalkød
- 20: Dwight Storey spiller op til dans v. afd. 17

Vi åbner dørene... kom med din dør

Vi åbner døren for vores nabo—kom med din hoveddør og få et flot maleri, der vidner om, du vil åbne din dør for naboerne. Kunstnere står klar på Højvangens Boulevard til at give din hoveddør et smukt pift. Du kan også købe et flot klistermærke til at sætte på din dør.

Hvis jeg kan - så kan du også

Af: Karina Schiebel

Kim Schiebel, 32 år, veltrænet sixpack og far til to.



På billedet: Martin Christoffersen, Kim Schiebel og Erik Madsen. Sammen med Carsten Mortensen, har det været de venner der har betydet allermost for Kim

Kim er i gang med at lægge sit liv drastisk om. Mange år har været præget af alkohol, stoffer og kriminalitet. Kim er vokset op med en fraværende alkoholisk far og en stedfar, der også drak. Han fik sin første tatovering som 11-årig og som 12-årig blev han smidt ud af skolen. Da han var 14-15 år startede han i HA-ungdom i Randers og har indtil for nyligt været aktiv i det miljø. Sideløbende har han fået to børn og blev gift med deres mor. Men stoffer og alkohol tog overhånd og sidste år blev de skilt og Kim flyttede til Skanderborg igen. Her har han haft opture og nedture. En der har været der gennem det hele er Carsten Mortensen, der har prikket til ham, når tingene har været ved at tage overhånd og hjulpet ham op. Han har lagt øre til meget, men det er jo det, man har rigtige venner til.

"Folk der drikker eller tager stoffer er egoistiske og kan ikke se andet end deres egne behov. Og de vil gøre alt for at få det de vil have"

Da Kim var tæt på at miste en der står ham nær, valgte han at nu skulle det være slut. Så nu har han lagt livet om, med hjælp fra venner, familie og pres fra mig (ex-konen). Han har været ædru nu i 1½ måned og er to gange om ugen ved lægen og tage antabus, så han ikke bliver fristet.

"Da jeg så hvor meget alkohol og stoffer ødelagde mit helbred og hvor meget jeg ødelagde andre, fik jeg øjnene op for at, nu skulle det slutte." siger Kim stolt og selvsikker.

Kim arbejder hver dag på at genopbygge de broer han har brændt gennem tiden. Både til familie, venner men også til mig (børnenes mor)

"Mine børn er mit et og alt og det er vigtigt for mig at have et godt forhold til deres mor, så jeg kan være lidt mere en del af børnenes liv og på sigt få lov til at have dem på weekend. Men ting tager jo tid og jeg forstår godt at hun har holdt dem væk. Den måde jeg har levet mit liv på, har ikke været et liv for to små børn."

Kim vil gerne hjælpe andre der har problemer med alkohol eller stoffer og han har allerede hjulpet et par stykker, men han vil mere. For som han siger, han ved hvordan det er og kan lettere sætte sig i deres sted og hjælpe. Han håber at kunne komme ud på skoler og fortælle og måske den vej hjælpe og forebygge at nogen ender som ham. Kim tager en dag ad gangen og prøver at få det bedste ud af hver dag. Han passer sit arbejde på en gård syd for Skanderborg og når han har fri er han sammen med vennerne og ofte bliver det til engang træning hjemme i kælderlejligheden. Hans drømme for fremtiden er, at han kan få et hus på landet, møde en sød pige han kan dele livet med og at han kan hjælpe andre med stof eller alkohol problemer.

"Kan jeg stoppe, så kan DU også"



Kim Schiebel, kalder sig selv lidt en "bonderøv", der elsker landlivet. Han er meget glad for sit arbejde på en maskinstation, uden for Skanderborg.

Det har været hårdt at stå på sidelinjen og se ham ødelægge sit liv på den måde, som han gjorde det. Men når man har to små børn, så er man bare nødt til at passe på dem og skærme dem fra deres far. Det har været hårdt ikke at vide, hvornår han kom hjem og hvilken tilstand han kom hjem i. Jeg blev ved med at give ham chancer og han har flere gange været på antabus. Når han var på antabus,

var det rigtig rart og vi var en familie. Men som alle andre når det går godt, hvorfor så tage medicin. Og så faldt han i igen. Efter mange overvejelser om hvorvidt vi skulle fortsætte sammen eller jeg skulle gå fra ham, indså jeg at, nu var det min tur til at være egoistisk. Man skal ikke være sammen for en hver pris og slet ikke når der er børn involveret. At gå fra ham og efterfølgende se, hvordan han bare kom længere og længere ud i alkohol og stoffer har været noget af det sværeste i mit liv. Men jeg fortryder ikke, for jeg har ikke kunnet gøre noget for ham. Nogen gange må man bare sige stop og lade andre tage over. Jeg var jo ikke hans eneste familie. Nu hvor han er på vej op igen, har vi genoprettet kontakten mere end før og jeg er virkelig stolt af ham, stolt over at han kan bryde den sociale arv og gør noget andet end han er opvokset med og i. Jeg har altid sagt til ham at jeg stadig holder af ham og at jeg nu er rigtig stolt af, at han lægger sit liv sådan om. For jeg ved af alle, hvor svært det kan være. Jeg har jo været en del af det, i godt 9 år nu. Selvom vi er skilt, så er vi jo en del af hinandens liv og vil altid være det.

Jeg håber, at Kims/vores historie kan hjælpe andre og at han får chancen for at hjælpe andre og fortælle om, hvordan det har været. Der er mange derude i landet, der lever med alkohol eller stoffer og ikke kan se et liv uden. Både som pårørende eller som misbruger er det svært at se en løsning på det.

Juhuuuu

Vi har fået ny legeplads!!!!!!

Rigtig længe har vi sparet og ønsket os en ny legeplads og nu er den her.

Vi håber, at den vil blive flittig brugt af både røde løver, men også af jer, kære naboer.

Men vil I ikke nok hjælpe os med at passe godt på den?

Det er ærgerligt, når de nyplantede blomster bliver rykket op, når man lufter sin hund, der ligger hunde efterladenskaber i græsset og når der er smidt cigaretskodder i sandkassen.

Hvis vi nu hjælper hinanden med at passe godt på den, vil den være til glæde for os alle, i mange år.

Mange hilsner De voksne løver.

Daglig leder



Højvangens Fodboldturnering



Så er det nu det gælder !

Saml dine venner og lav et hold på 4 personer og deltag i fodboldturneringen til Højvangens sommerfest d. 16. juni 2012 – arrangeret af Hotspot.

Du skal minimum være 12 år for at deltage i turneringen, men til gengæld er der ingen regler for holdsammensætningen – det må gerne være blandet af både alder og køn!

Du behøves ikke være den nye Messi for at deltage, bare du har lyst til at have det sjovt og kæmpe om årets fodbold trofæ!

Turneringen vil blive afviklet mellem kl. 12.00-18.00 – Men hold øje med facebook for mere info – eller se opslagstavlen i fælleshuset på Grundtvigsvej.

For at tilmelde dit hold, skal du udfylde nedenstående blanket og aflevere den hos Projekt Højvangen eller gå ind på www.facebook/HotspotStreetTeam.com og tilmeld dig der.

**Sidste tilmeldingsfrist onsdag d. 13. juni kl. 12.00
Så skynd dig at tilmelde dig!!!**

Venlig hilsen
Reza, Jakob og resten af Hotspot

Hotspot
tryghed i nærmiljøet



Tilmelding til fodboldturnering d. 16. juni.

Holdnavn: _____

Spiller 1: _____

Spiller 2: _____

Spiller 3: _____

Spiller 4: _____

Højvangens HipHop miljø er

Hot

Hver fredag mødes de unge rappere i Åndehullet og arbejder med tekster, beats, video og performance. Kurt Lykke fra Subart kommer stadig og giver musikalsk indspark i processerne og ikke mindst med sit udstyr, så der kan indspilles.

Aleksander Enø og Matoleyo Birunga er Skanderborg Crew'ets producere. Det sidste nummer Matoleyo har lavet, synger han selv på engelsk og swahili. Lilly Amina synger kor på swahili og sangen bliver sendt til USA, hvor Kurt har kontakt til seje rappere, der lægger den fedeste rap på Matoleyos sang. Det er da cool.

Ind imellem bliver der også bare hygget eller der er slåskamp for sjov. Ud af de 28 medlemmer, er ca. 15 meget aktive og der er også flere piger med. Josephine Larsen og Lene Brandt-Madsen sad en fredag og skrev ansøgning til kommunens kulturforvaltning, om tilskud til at vi kan købe vores eget udstyr. Der er brug for en computer, mikrofon mv. - udstyr der koster ca. 18.000,- kr. Det håber vi der

bliver råd til, inden Kurt forlader os, så gruppen stadig kan arbejde videre.

Det er ret vigtigt, at de unge kan mødes om at udtrykke sig kunstnerisk. Her er det legalt at udtrykke følelser og drømme eller stille spørgsmål til det samfund de vokser op i. De ældste er ca 18-20 år og de to yngste er 10-11 år. Men det fungerer rigtig godt, de ældste er gode til at hjælpe de yngre på vej.

Den 2. juni optræder Sayed Fahim og Mikkel Hammershøj, med Sayed's sang, i Kulturhuset.



Matoleyo Birunga får meget ros, for sine kunstneriske talenter.

Til sommerfesten den 16. juni, har de unge deres eget telt, med scene, et par microfoner og sofaer til at chille i. Super rapperen Stefan P fra Højvangen, med eget studie i Århus, kommer på dagen og deltager. Den dobbelte danmarksmester i freestyle, skanderborg drengen Kaiser A er også med.

Vi håber de andre østjyske rap crew også dukker op og deltager i at lave en fælles-sang. De er fra Klejtrup, Silkeborg og Horsens. Det hele starter ca. kl. 13.00 med fælles workshop og klokken ca. 16 er der "release"/koncert med den nye sang de får lavet. Det skal nok blive godt - Kom og hør det, frisk fra fad.

Gæve Kvinder søges!

Interesserer du dig for dit lokalområde?
Vil du yde en frivillig indsats?
Kan du lide at tale med andre kvinder?
Vil du være en del af et stærkt netværk?
Bliv Bydelsmor!!



BYDELSMØDRE

Stadtteilmütter
Neighbourhood Mothers
Mères de quartier

www.bydelsmor.dk

Mamas de barrio
Mahalle Anneleri
Hooyooyinka Xaafadda

Gradske mame

أمهات تاون.

Majke miasto

Majke naselja

Bydelsmødre bygger bro og er nøglen til integration

Vi efterlyser derfor kvinder af forskellig etnisk baggrund som har lyst og energi til at uddanne sig som Bydelsmor.

Målet er bl.a. at Bydelsmødre får øget deres kompetencer, bliver en styrkelse for lokalmiljøet og at kvinderne bliver aktive på arbejdsmarkedet og i fritiden. I uddannelsen som Bydelsmor får du mere viden omkring blandt andet: et godt familieliv, sundhed, kost og det danske samfund. Du vil opleve et netværk med andre kvinder, hvor der deles viden og erfaringer. Du vil opleve et engagement og et fællesskab som kan styrke din egen og din families udvikling. Du vil blive rollemodel for andre kvinder og kunne give råd og vejledning i mange forskellige situationer. Du vil som Bydelsmor kunne tilbyde hjælp og vejledning på kvindernes eget modersmål og med forståelse for deres kultur og baggrund.

Bliv bydelsmor

Hør mere ved henvendelse til: Sundhedsplejerske Kirsten Birk på tlf. 23 20 63 79 eller på mail. kirsten.birk@skanderborg.dk eller kom til informationsmødet den 24/8 2012 kl. 10-12 på Poul la Coursvej 5



Skanderborg
KOMMUNE

SKB Butterflies

Hvem er vi?

Vi er fire unge piger; Simone, Ziba, Tahmina og Murward fra Skanderborg, Vrold og Ry, vi er allesammen frivillige i Projekt Højvang, hvor vi er med til at arrangere aktiviteter i området.

Vores hovedformål med "SKB Butterflies" er at skabe et socialt netværk og arrangere aktiviteter for unge piger mellem 16-30 år. Hvis du gerne vil være med og have nogle gode oplevelser kan du melde dig via vores gruppe på Facebook - "SKB butterflies" eller kontakte en af os.

Program:

- *Bollywood film aften:*
Vi søger hinsides i den indiske filmindustri, der er Indiens svar på hollywood. Den aften ser vi film og hygger os sammen.
- *Wellness:*
Denne aften får du muligheden for at forkæle dig selv. En kosmetolog besøger os og fortæller os tricks til pleje og skønhed.
- *Inder for en dag:*
Denne aften er dresskoden "indisk tøj", og der afholdes flere arrangementer under dagen, der har rødder i Indien. Desuden venter der en overraskelse denne aften.

Eventuelle kommende arrangementer:

- *Hovedstadstur:*
Kan forvente nogle fede dage i København med masser af Tivoli, shopping mm.
Forventes at ske i sommerferieperioden.
- *Picnic:*
En dejlig eftermiddag i Mindeparken, Århus med grill, sol, strand og volley.
- *Bowling.*
- *En tur i Århus teater.*
- *Aros.*
- *Tur i biffen.*

GLÆD JER TIL DET!

Måger

Grethe Wallin.

Vi hører tit de gennemtrængende skrig af måger. Hættemågen er den mest almindelige mågeart. Den er lettest at kende om sommeren, hvor den har en sort hætte på hovedet. Om vinteren er den hvid. Der er 150.000 ynglende par i Danmark. Men bestanden af sølvmåger er i fremgang. Der er nu 58.000 ynglepar. Før i tiden regnede man med, at mågerne opholdt sig nær åbent vand. Men især sølvmågen er blevet byboer. Den bygger rede på flade tage. Der er ofte vandpytter, der kan minde om småsøer, og så er der nemt at finde føde. Endelig er mågerne beskyttet mod ræve og andre dyr. I naturen lever måger af fisk, ådsler, fugleunger og æg. Men i byen er de nærmest altædende. De spiser madrester f. eks. rester af pizzaer, pølser, smørrebrød m.m. Før i tiden fløj mågerne



tæt på storebæltsfærgerne og spiste de madrester, folk smed ud til dem. Sølvmågen bliver kønsmoden, når den er 3 – 4 år. Æggene lægges i april – maj. Parret får kun et kuld unger pr. år. Når ungerne bliver voksne, vender de oftest tilbage til den koloni, hvor de selv er opvokset.

I den tid hvor mågerne har æg og unger, er de meget aggressive. De skræpper op og er det ikke nok, så kan de bruge ekskrementer som bombardement. Mågeklatter er i øvrigt svære at vaske af. Skrigeriet bruges ikke bare for at skræmme fjender – herunder mennesker væk. Det bruges også til at fortælle artsfæller, at her er der mad. Selv om mågerne er højst irriterende med deres skrigeri, så må man indrømme, at de er smukke fugle, og de er meget dygtige flyvere. Men somme tider synes man, de skulle holde sig til kopper og tallerkener (mågestellet).

En status

– om en ny helhedsplan for Projekt Højvang

Af projektleder Louise Buch Viftrup

Hvilke indsatser skal vi prioritere? Hvilke samarbejdspartnere skal vi bygge på? Hvilke aktiviteter skal vi lave? Det er nogle af de spørgsmål, som ansatte og frivillige omkring Projekt Højvang har stillet sig selv og hinanden de sidste måneder i samtalerne omkring en ny projektperiode fra 1. december og 4 år frem. Kommunalt ansatte og ansatte i boligselskaberne er også involveret i at svare på disse og mange andre spørgsmål. På den måde skal vi lave den bedst tænkelige plan for, hvad der skal ske de kommende 4 år. Det er en meget spændende proces og vi glæder os til, at vi kan fortælle mere om den plan, vi endnu ikke kender til fulde.

Vi er meget opmærksomme på, at vi skal bygge ovenpå alle de gode oplevelser og erfaringer, vi har haft sammen i den nuværende helhedsplan, ligesom vi skal lære af vores "fejl". Der er sket nogle meget positive

forandringer, som vi skal bygge videre på og det glæder vi os meget til. Noget andet vi skal være meget opmærksomme på i den kommende projektperiode er, at det vi sætter i gang skal kunne forankres. Der skal være et så godt og solidt samarbejde omkring de afgørende aktiviteter og netværk, at de kan bæres videre uden projektet, når det er slut i december 2016.

Der er meget, som endnu ikke er afgjort bl.a. fordi vi venter på svaret fra spørgeskema-undersøgelsen, der kommer først i juni. I september og oktober forventes det, at helhedsplanen skal godkendes i beslutningsorganer som styregruppen og i sidste ende byrådet.

Vi oplever, der er et meget godt samarbejde omkring Projekt Højvang og området i det hele taget. Vi forventer, at dette samarbejde kan nå langt i de kommende år. For løfter vi sammen, så sker der mange ting



Der skabes netværk, hygge og fællesskab hos fortidspensionisterne on onsdagen i beborhuset. En ny helhedsplan skal arbejde videre med sådanne gode aktiviteter.

Efterårets fællesspisninger:

Der er ikke fællesspisning ide kommende måneder juni og juli. Juni er det pga. vores Sommerfest d. 16. juni, hvor vi bruger kræfterne på at lave laver Café Højvang og i juli holder vi sommerferie.

21. august: Mellemøstlig mad

September: Dansk mad

Oktober: Indisk mad

November: Afghansk mad

December: Julefrokost

Pris: 0-9 år: gratis, 10-15 år: 15 kr., 16 og op: 30 kr.

Vil du være frivillig? Fællesspisningsgruppen er en stor frivilliggruppe på ca. 12 faste frivillige og en masse, der laver mad og hjælper til ind imellem. Vi har det hyggeligt sammen og får altid en god snak over madlavningen. Kunne du tænke dig at være med engang imellem eller hver gang, så skriv, ring eller tag en snak med en af os.

SHpro



Ud af skolen og hva så?

Bliv klogere på dig selv !

På produktionsskolen har du mulighed for at afprøve dig selv og dine evner på et af skolens værksteder.

- Musik
- Køkken og Service
- Sy og Design
- Kreativ
- Grafik og fotografi
- Metal
- Pædagogik og Sundhed
- Kontor og Butik
- Træ
- Ejendomsservice og Pedel
- Cykel og Scooter

En ny start - på en anderledes skole

Skanderborg Hørning Produktionsskole

Skanderborgvej 6 - 8362 Hørning | www.shpro.dk | E-mail: mail@shpro.dk | Tlf: 8692 3733

Vaskerierne

Grethe Wallin.

Der er fire vaskerier i Grønnedalsparken, to på Grundtvigsvej og to på Koldsvej.

Alle lejemaal har fået et kort. Med det kan døren åbnes og maskinerne kan startes. Hvis du vil vaske, er det en god idé, at du i forvejen har hængt den lås, som du også har fået, op på tavlen ud for det ønskede tidspunkt. Har du ikke booket en bestemt tid, bør du se, om andre har tænkt sig at vaske. Hvis ikke, kan du bruge maskinerne. Men er der andre, der skal vaske nu, må du ikke stoppe dit tøj i maskinerne. Hvis du gør det alligevel, kan den, der har bestilt maskinen, tage dit tøj ud og begynde sin egen vask. Det er ærgerligt at stå med en bunke tøj, der kun er halvejs vasket og sjaskvådt. Det hjælper ikke, at skælde ud, der er kun en ting at gøre: husk at se efter, om andre skal vaske, før du lægger tøjet i maskinen. Til gengæld skal du ikke komme vaskepulver i maskinen, det tilsættes



automatisk. Husk også at tage evt. skruer, søm eller lignende tunge eller spidse ting op af lommerne. De ødelægger maskinen. Hvis du skal vaske en BH med bøjler, er det en god idé at lægge den i en vaskepose. Hvis du af en eller anden grund ikke kan vaske på det bookede tidspunkt (her tænkes ikke på influenza med høj feber) så flyt din lås. Derved får en nabo mulighed for at vaske, og du kan samtidig bestille et tidspunkt, der passer dig bedre. Er du i tvivl om, hvilken dato, det er i dag, så kan både dato og klokkeslæt ses på mobilen eller på tekst TV.

På vej mod nye mål.

Af Peter Gregersen

Det er på ingen måde kedeligt at besøge Højvangens slankehold:

Der er en let og humoristisk jargon, på holdet der startede 10. januar 2012 og slutter den 26. juni 2012. Der bliver grinnet meget og det virker som om deltagerne har glædet sig til at mødes. En gang om ugen har de mødtes og indimellem mødes de også søndage, for at gå tur sammen. De mødes i Beboerhuset på Grundtvigsvej, hvor salen, køkkenet og cafeen har været gode faciliteter.

De startede med at få lagt en personlig kostplan af diætisten, Kirsten Færgeman. Nogen har været meget glade for kostplanen og andre synes ikke de har kunnet bruge den. De har lavet meget motion, når de mødtes – sjov motion. Især Martin, "fra kommunen" har været god. Han gør motion til en leg og med ham har de haft det rigtig sjovt. "Derudover ser han ret godt ud, det gør jo heller ikke noget", bliver der sagt. Efter en af øvelserne, spurgte Martin: "Hvem har tænkt på problemer imens"? Det var der ingen der havde og derfor er motionen også med til at give ny mental energi.

De har lavet zumba sammen, "så det hele rystede og raslede". De er ret direkte, når de udtaler sig og det er befriende – og sjovt. Det giver i sig selv energi og efter min snak med deltagerne, gik jeg derfra i godt humør. Der var en del bemærkninger der fik smilet eller det helt store

grin frem. Tak for det ;-)

Det at mødes har været vigtigt og de snakker om, at der næsten skal være mødepligt. Selvfølgelig kan der være grunde til ikke at komme, men fællesskabet og sammenholdet er afgørende. Fx. var der tilbud på tre "træstammer", Pia's yndlingsret og der skal selvfølgelig gode argumenter til, for at sige "nej tak", til sin yndlingsret. Her er det holdet, er en stor støtte.

På den anden side er de heller ikke vægt vogtere. De er ikke fanatiske. Livet skal leves. Det skal være sjovt. Der skal være plads til at spise "sunde" kager, gerne "nøglehulsmærket". Flere har tabt 5-6 kg og Bettina har tabt 15 kg, men rekorden blev sat af Dorte med 16 kg. Den personlige trivsel, overskud eller underskud af energi i dagligdagen, har haft afgørende indflydelse på vægttabet.

Flere på holdet vil gerne fortsætte i "På vej mod nye mål", men der mangler ca. 10 nye. Har du en bmi på over 30 og har lyst til at være med, så kontakt Projekt Højvang. Det kan kun anbefales og chancerne for at gå glad derfra en gang om ugen, er store.



På billedet: Randi, Anne, Jette, Dorte, Lis, Pia og Charlotte.

Projekt Højvang

Projektkoordinatorer



Louise Buch Viftrup
Projektleder
Tlf: 30 74 26 90



Peter Gregersen
Projektmedarbejder
Tlf.: 40 30 95 81

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

Forretningsudvalget for Projekt Højvang

Bettina Andresen
Formand afdeling 17

Alfred Larsen
Forretningfører i Midtjysk Boligselskab

Jette Engelbrecht
Frivilligkoordinator i Skanderborg Kommune

Kent Hansen
Regnskabschef i Skanderborg Andelsboligofrening

Peter Gregersen
Projektmedarbejder for Projekt Højvang

Bent Bengtsson
Formand afdeling 39

Louise Buch Viftrup
Projektleder for Projekt Højvang

Ansvarhavende redaktør:

Peter Gregersen. Projekt Højvangen

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

Bladet udkommer femover 5 gange årligt, næste udkommer i september, november, februar, april og juni.

Antal trykte: 1000 stk
Tryk: Werks grafiske hus a/s

Layout:

Grafisk Værksted
Skanderborg Hørning Produktionsskole

Redaktion:

Ansv. red Peter Gregersen,
Peter Brinch Pedersen

Uddeling:

Afd. 29: Bent Bengtson &
Afd. 17: Jasmin Knudsen

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

Dealline til næste nummer: 24 april.

Reaktionen er åben hver dag på Projekt Højvangs kontor:
NFS Grundtvigs vej 50

Kontakt readaktionen på
projekthoejvang@gmail.com



Poul La Coursvej

Bestyrelsen



Formand
Peder Sørensen
Tlf.: 40 36 56 79



Bent Bengston
Poul La Coursvej 13, 2.79
Tlf.: 30 80 60 15
bent.bengston@turbopost.dk



Ove Jørgensen
Tlf.: 22 89 50 79
ojorgenson@privat.dic



Vivi Nielsen
Tlf.: 28 91 13 10
vivi-nielsen@jubii.dk

Drift

Driftschef

Jan Andersen
Tlf.: 87 93 35 48

Ejendomsmester

Carsten Lauritsen
Tlf.: 87 93 35 47

Carsten kan træffes mellem: 07:30 - 09:00
Carsten og Jan står desuden for udlejning af
beboerhuset

Supplanter

Dianna Brabrand
Poul La Coursvej 25

Suppleant Rasmus Jakobsen
Tlf.: 22 87 11 81

2. suppleant Ayan Ali
Tlf.: 27 29 17 62

Rokering af bestyrelses formand

På sidste bestyrelsesmøde, ønskede Bent at blive aflastet, da arbejdsbyrden var for stor. Bent foreslog, at man delte arbejdet op, således han trak sig fra formandsposten, men blev i bestyrelsen. Han vil fortsat tage sig af arbejdet omkring Højvangsprojektet, frivillig lokalet, beboerhuset, samt byggeudvalget. Der var enighed i bestyrelsen, om at det var en god løsning. Peder overtager formandsposten indtil beboermødet, hvor beboermødet så må tage stilling til denne løsning.

Ejendomsfunktionærer

Afd. 55

Sten Thorsager
Tlf.: 51 24 50 97

Afd. 30/65

Dimitrios Stratigos
Tlf.: 51 24 50 99

Afd. 39

Poul Erik Sørensen
Tlf.: 51 24 50 98
Finn Dybro
Tlf.: 40 42 50 13

Afd. 75

Klaus Koch
Tlf.: 24 62 05 60



Grønnedalsparken

Bestyrelsen



Formand Bettina B. Andresen
tlf: 24271150



Irma B. Povlsen
tlf: 24271150



Preben Veng
tlf: 24271150



Linda R. Simonsen
tlf: 24271150



Peter Brinch Pedersen
tlf: 24271150



Jan Frederiksen
tlf: 24271150



Henrik Lemberg
tlf: 24271150

Bestyrelsen træffes..

Ved åben henvendelse:

I tidsrummet torsdag kl. 19:00 til 19:30 kan de træffes i beboerhuset NFS Grundtvigsvej 50 eller på tlf.: 86 51 11 50

Henvendelse angående:

Kælderrum; Linda Simonsen
mail til: afd17sab@gmail.com
Trailer/campingvogne leje 50,- kr mdr.
Preben Veng, tlf 86520609

Kontakt:

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

Vagttelefon: 24271150

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

Aktivitetsudvalget

Holger Jensen
Tlf.: 22 21 22 62

Jan Frederiksen
Tlf: 50 41 51 59

Preben Jensen
Tlf.: 50 48 09 22

Linda R. Simonsen

Irma B. Povlsen

Susanne Jensen



Information

Flaghejsning

Beboere i Grønnedalsparken kan få flaget hejst på flagstangen mellem Christen Koldsvej og NFS 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.: 31 15 96 85

Træffetid: 19.00 - 20.00

Beboerhuset

Udlejning af beboer huset NFS Grundtvigsvej 50 administreres af afdelingsbestyrelsen. Kontakt bestyrelsen ved "Åben henvendelse" om torsdagen, fra 19:00-19:30 eller på telefon 86511150.

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 / Okr. i depositum

Andre: 1750 kr. i leje / 750 kr i depositum

Adm. Skanderborg Andelsboligforening

SAB

Adelgade 106

8660 Skanderborg

Tlf.: 86 52 33 00

Fax: 86 51 10 74

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 NFS Grundtvigsvej 5 i kælderen, eller på tlf.: 86 51 28 75

Kontortid

07:30 - 08:00 og 12:30 - 13:00

Jørn Dahl træffes desuden. i normalt arbejdstid, på tlf.: 24 62 16 96



Hotspot



Kristian Kilt
Hotspot chef
Kristian.Kilt@skanderborg.dk
Mobil nr.: 20 31 52 68



Kirsten Birk Johansen
Sundhedsplejerske
Kirsten.Birk.Johansen@skanderborg.dk
Mobil nr.: 23 20 63 79



Henrik Simonsen
Sydøstjyllands Politi
HBS003@politi.dk
Tlf. nr.: 72 58 33 94



Rene Hedegaard Nielsen
Afdelingsleder UK, KLUB'N - Højvangen
Rene.Hedegaard.Nielsen@skanderborg.dk
Mobil nr.: 29 36 61 49



Tim Lange
Souschef, Mallinggaard SFO
Tim.Lange@skanderborg.dk
Mobil nr.: 29 36 59 88



Iben Andersen
Socialrådgiver
Iben.Andersen@skanderborg.dk
Mobil nr.: 29 29 59 35



Jakob Klode Pedersen
Jakob.Klode.pedersen@skanderborg.dk
Mobil nr.: 29366476

I Hotspot er der 7 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



De første Bydelismødre har fået diplom



Bydelismødrene set fra venstre:

Fenar taler dansk, assyrisk og arabisk tlf.: 22 82 19 77

Ayan taler dansk og somali tlf.: 27 29 17 62

Iman taler dansk og assyrisk og arabisk tlf.: 50 43 82 71

Sondus taler dansk, assyrisk og arabisk tlf.: 29 25 90 75

Tulizo taler dansk og swahili tlf.: 22 87 88 69



Få besøg af en Bydelsmor

En Bydelsmor kan hjælpe dig med

- Børneopdragelse
- Fritidsaktiviteter
- Skole og institutioner
- Sundhed, kost og motion
- Kontakt til kommunen



BYDELSMØDRE

Stadtteilmütter
Neighbourhood Mothers
Mères de quartier

www.bydelsmor.dk

Mamas de barrio
Mahalle Anneleri
Hooyooyinka Xaafadda
Gradske mame
أمهات تاون.
Majke miasto
Majke naselja

Vil du være med på næste uddannelseshold som starter i september?

Kom til informationsmøde den 24/8 2012 kl.10 -12 på Poul La Coursvej 5 eller kontakt sundhedsplejerske, MSP og projektmedarbejder Kirsten Birk tlf.: 23 20 63 79 eller på mail kirsten.birk@skanderborg.dk

Se annonce andet sted i bladet

Sommerferie for børn i Højvangen

Basket for alle piger og drenge mellem 7 og 14 år.

Aktiviteterne er for alle, uanset om du har spillet basketball før, eller du aldrig har prøvet det før.

Så kom og prøv en sjov og sej sport.

Alder fra 7 til 14 år.

Tidspunkt og sted:

Mandag den 30. juli til torsdag den 2. august 2012,
i Beboerhuset Grundtvigsvej 50, 8660 Skanderborg.

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 13-17.

Fra onsdag 17.00 til torsdag 12.00: Overnatning
med mad, film, sport og hygge.

Pris: 100,- kr. inkl. overnatningen. 20,- kr. for
medlemmer af boligforeningen.

Antal deltagere: Maks. 25 deltagere.

Arrangør: Projekt Højvang

Coaches: Mikkel Hammershøj og Matoleyo Birunga

Tilmelding: E-mail: projekthoejvang@gmail.com eller
tlf.: 40309581

Tilmeldingsfrist: Senest søndag den 17. juni 2012.



Skulpturer alá Shane.

Kom og lav flotte skulpturer, et anderledes penalthus eller helt andre ting af skrald og skrot. Vi skal være kreative, klippe, klistre og hamre og den sidste dag vil vi have en masse flotte og anderledes ting.

Alder: 0-7. klasse

Tidspunkt og sted: Mandag den 2. juli til onsdag den 4. juli, klokken 10.00-13.00, i Beboerhuset Poul La Coursvej 31.

Pris: Gratis

Antal deltagere: Maks. 25 deltagere, minimum 10.

Medbring madpakke og drikkedunk. Tag tøj på, der må blive beskidt og få malerpletter på sig. Medbring gerne rigtig godt skrald og skrot.

Arrangør: Projekt Højvang

Tilmelding: E-mail: projekthoejvang@gmail.com eller tlf.: 30742690

Tilmeldingsfrist: Senest søndag den 15. juni 2012.

Madskole

2 dage med komælk, yoghurt, ost og rugbrød – kom til en anderledes madskole

Vi tager på besøg på en bondegård, ser hvordan de maler køerne, køber mælk med hjem og laver vores egen yoghurt og ost. Vi skal også lave vores eget rugbrød og prøve andre sjove ting.

Denne sommerskole er for børn over 10 år og der er kun få pladser.

Tid: Tirsdag d. 3. juli og torsdag d. 5. juli kl. 15-19.

Arrangør: frivillig omkring fællesspisningerne. Sonja Dygaard er kontaktperson

Tilmelding: Projekt Højvang, projekthoejvang@gmail.com, 3074 2690



Aktivitetskalender

Volleyball

Onsdag kl. 20:00-22:00
Beboerhuset Grundtvigsvej 50

Netværk for førtidspensionister

Onsdag kl. 10:00-14:00
Beboerhuset, NFS Grundtvigsvej 50

Voksencafe

Onsdag kl. 19:00-21:00
Åndehullet Christen Koldsvej 10, kælderen

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 coursvej 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 Grundtvigsvej 50

Pigeclub for 10-14 årige

Onsdag kl. 14:30-17:00
Åndehullet Christian Koldsvej 10, kælderen

Basket for børn og unge

Tirsdag og Torsdag kl. 15:30- 17:00
Beboerhuset, NFS Grundtvigsvej 50

Sommerfest 2012

Vi ses d. 16 juni

Information fra aktivitetsudvalgt I Grønnedalsparken,
Kommende arr 2012

31 Oktober kl. 19.00- Carbaret 2012
16 December kl. 14:00- Juletræesfest-
Begge arr. i vores beboerhuset.

Badminton

Torsdag kl. 15:00-22:00
Beboerhuset Grundtvigsvej 50
Kontakt Jan Gadkjær tlf. 61993815
NB:Forbeholdt beboer i Grønnedalsparken

Hip Hop i Højvngen

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

Fællesspisning

21 august: mellemøstlig mad
September: Dansk mad
Oktober: Indeisk mad
November Afgansk mad
December: julefrokost

Pris: 0-9 år: gratis, 10-15: 15 kr., 16 og op: 30 kr.

Sommerferie aktiviteter

uge 26: Kunst for børn
uge 27: madskole
uge 31: basket med overnatning
Se beskrivelse inde i bladet

HUSK informationsmøde om undersøgelsen
Naboskabets resultater d. 6. juni kl. 19:30-
21:30, i Boborhuset, Poul La Coursvej 31.

Kom og hør, hvordan beboere i Grønnedals-
parken og Midtjysk Boligselskabs afdeling 39
synes om boligområdet. Vi hører resultaterne
og får undervejs en snak om de forskellige
pointer og får sammen ideer til forbedringer.

Musik og familiecafe -med levende musik

Gratis entre og lave priser
24/8 kl. 15:00-18:00
5/10 kl. 15:00-18:00
9/11 kl. 15:00-18:00

Beboerhuset Poul La Coursvej 31