

OPGANGEN

Beboerblad for Grønnedalsparken | Poul la Cours Vej | Projekt Højvang

Nr. 11 • Februar 2014



*"Jeg elsker bare at spille musik,
musik er det bedste jeg ved!"
Mithuson fra "Sistema Højvanger"*



Natalie om popidolet
Justin Bieber



Karen Glistrup om
Depression



Socialrådgiver
Sofie Lenz

Redaktionen



Peter Gregersen,
Ansvarshavende



Mette Steiness



Grethe Wallin



Nafisa Fiidow



Jean Tonnesen



Martin Vestergaard



Natalie Chaluppa

4



5

Indhold

3 Nyheder

4 Grethes Grublerier

5 Noter

6 El Sistema Højvangen

8 Der er noget, jeg ikke har fortalt jer

10 Vis mig...

11 Har du hørt det?

12 Fotoreportage: e-Boks

13 Justin Bieber

7



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

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

Layout:
Skanderborg Hørning Produktionskole

Tryk:
Ole Nissen, Hørning

Oplag:
1000 stk.

Næste blad udkommer 1. april

Deadline: 1. marts 2014

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



facebook

Find os på Facebook
Projekt Højvang
Projekt Fritidsjob

Hotspot Højvangen lukker - men indsatserne bliver ved!

► Af Kristian Kilt



Så gik vi ind i år 2014, og mens nytårskrudtet blev fyret af, lukkede Hotspot Højvangen ned som projekt, men stort set alle tiltagene fortsætter!

Hotspot Højvangen blev etableret i efteråret 2010 grundet oplevelser med kriminalitet, utryghed og en række unge med antisocial adfærd på gaden.

Siden da er der sket meget, og mange beboere har givet udtryk for, at der virkelig kan mærkes forskel på Højvangen i dag og Højvangen for 3-4 år siden. Udover alle disse gode meldinger kan vi også se den gode udvikling i statistikken:

- **11 unge, der havde lavet gentagen eller personfarlig kriminalitet, er helt ude af kriminalitet i dag - Derudover er 9 unge, der har lavet gentagen eller farlig kriminalitet, flyttet væk fra Højvangen - enten via anbringelse, fængsling eller frivilligt.**
- **31 unge, som havde lavet begyndende kriminalitet, er ude af kriminaliteten i dag.**
- **I 2011 havde vi ifølge viceværterne 69 episoder med hærværk. I dag har vi stort set ingenting!**
- **Af de unge, som tidligere opholdt sig på gadeplan og skabte utryghed, er de fleste nu i arbejde eller uddannelse.**

Hotspot Højvangen har taget en række initiativer for at hjælpe denne udvikling på vej:

Der har været fokus på en række kriminalpræventive indsatser. Områdets institutioner har styrket deres samarbejde og aftalt et fælles værdigrundlag, der styrker Højvangen. Samarbejdet mellem kommune og politi er styrket, og der kan nu gribes bedre ind.

Politiet har oprettet en lokalbetjent og senest indrettet politikontor i beboerhuset.

Street-teamet har været på gaden i deres blå jakker og hilst på beboere, skoler og butikker i området. De har via deres kontakter hjulpet en masse unge videre i et godt liv uden stoffer og kriminalitet. Alt dette fortsætter fremover. Der har været fokus på formidling af fritidsjobs, lømpepengeprojekter og mentorforløb, hvor unge er matchet med frivillige direktører i nabolaget. Der er afviklet jobcafeer, hvor unge har fået hjælp og vejledning i CV, ansøgninger, skattekort og meget mere. Erhvervsindsatserne fortsætter fremover i Projekt Højvang.

Der har været fokus på tryghedsfremmende aktiviteter. For eksempel tryghedsvandringer hvor beboere, boligforening, arkitekt og politi sammen har udpeget områder, der kunne trænge til fokus, nedklipning, lys eller større justeringer. Der er oprettet et værested til unge mellem 16 - 25 år. Der er uddannet 20 bydelsmødre, som igennem 14 fredage har modtaget undervisning i, hvordan de bedst kan hjælpe andre familier i området. Senest er der oprettet en lokalafdeling af Natteravnene, som vil være synlige på gaden og skabe endnu mere tryghed. Endelig er der udviklet en kommunalstrategi for Højvangen, som byrådet har godkendt. Den indeholder en lang række initiativer. Alt dette fortsætter også fremover. Hermed et "Alt det bedste" til alle jer der har hjulpet Hotspot Højvangen på vej.

Uden jer ingen forskel!

Erantis

► Af Grethe Wallin

Forårsbebuder

Det er en hel festdag, når man ser den første erantis blomstre i en af haverne. Selv om det er koldt i vejret, så er foråret på vej. Erantis hører til ranunkelfamilien, det vil sige, at den er i familie med anemoner og "smørblomster".

Et tæppe af erantis

Erantis har gule blomster ligesom mange andre forårsblomster. Lige under blomsten sidder en krans af fligede grønne blade. Mange tror, at erantis har løg, det har den ikke, men den har en jordstængel, der er kort som en knold. Jordstænglen kan dele sig, så erantis kan formeres ad den vej.

Efterhånden kan der dannes et helt tæppe af erantis for eksempel under buske eller

træer, hvor der er læ. Blomsterne danner også frø, der kan sås og ofte sår sig selv. Men man skal have tålmodighed med såede erantis.

Der går fire år, før de blomstrer. I tiden forinden samler de gennem bladene næring til knolden. Efter

blomstringen samler de grønne blade ligeledes næring til næste års blomstring.

Fordi erantis er den tidligste forårsbebuder, er den en lav blomst. Hele planten er giftig, så pas på med børn og hunde. Lad os håbe på at se rigtig mange af de små gule forårsbebudere i år.



Børge på Grundtvigsvej



Børge er en mand i sin bedste alder, der har boet i Skanderborg i snart 5 år. Børge færdes dagligt rundt i byen. Han tager gerne ned i byen (gerne flere gange på samme dag) uden bestemt ærinde for at gå rundt og kigge og se, om der er nogle, han kender.

Børge er tilhænger af at læse lokalavisen, ugebladet og diverse gratis aviser. Børge kan godt lide at læse og følger gerne med i, hvad der sker rundt om i samfundet. Børge er på hilse-fod med mange mennesker, og det er tydeligt, at han lyser op, når der er nogle, der hilser igen.

Børge har i sine unge dage arbejdet med landbrug, som landbrugsmedhjælper, og har derfor været vant til at stå meget tidlig op. Nogle gange var Børge oppe kl. 2 om natten, da der skulle malkes og andre gange var det høsten eller såning, der skulle ses til og bal om aftenen skulle jo også passes.

Børge er derfor en mand, der nærmest har vendt lidt rundt på nat og dag. Han er ikke vant til meget søvn og står, som tidligere nævnt, meget tidligt op.

Børge kan godt lide sine faste rutiner i de meget tidlige morgenstunder og har derfor sin daglige gang til blandt andet banegården, hvor Børge står og holder øje med tog og bus. Børges store interesse er netop at følge med i tog- og bustiderne, og om alt går, som det skal. Børge kan de fleste køreplaner i hovedet.

Børge er en mand, der til tider går og snakker lidt højt med sig selv, hvilket er en del af ham.

Børge er en rar og hjælpsom mand, der elsker sjov. Børge kan også godt lide at synge, men det bliver kun derhjemme til musikken.

Hvis nogen skulle have undrende spørgsmål eller beklagelser henvises der til Børges bostøtte Fælleshuset Møllegade 16. Tlf. 87 94 21 10

Mit navn er Sofie Lenz

Jeg er 29 år gammel og socialrådgiver. Jeg er ansat på Kompetencecentret og får min daglige gang her i Højvangen, hvor jeg blandt andet skal arbejde sammen med Kompetencecentret og Jobcentret samt Louise og Peter fra Projekt Højvang.

Jeg er født og opvokset i Skanderborg og bor nu i Stilling sammen med min kæreste og vores hund. Jeg føler mig meget heldig, fordi jeg får lov til at arbejde i en by, jeg brænder for.

Jeg vil være at finde dagligt fra kl. 8.00 – 15.00 i beboerhuset på N. F. S. Grundtvigs Vej 50, så du er velkommen til at komme forbi til en hyggesnak og en kop kaffe.

Hvis du har nogen spørgsmål, kan jeg kontaktes på mail: sofie.lenz@skanderborg.dk eller på mobil/sms: 21 19 22 93.



Fastelavn i Højvangen



Kom udklædt og slå katten af tønden, spis fastelavnsboller og drik varm kakao.

Tid: søndag d. 2. marts kl. 10

Sted: beboerhuset på Poul la Coursvej 31, Skanderborg

Tilmelding: senest d. 24. februar

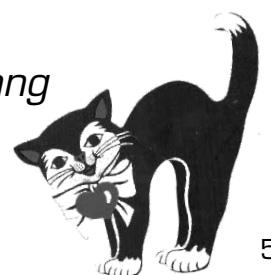
*Tilmelding på louise@projekthojvang.dk eller ved at aflevere en blanket i postkassen ved et af beboerhusene på nfn. **N.F.S. Grundtvigsvej** eller **Poul la Coursvej**.*

Se blanket på bagsiden. Skriv ved tilmelding hvor mange børn og voksne der kommer.

Skriv også hvilken alder børnene har.

Arrangør: Afdeling 39, afdeling 17 og Projekt Højvang

Alle er velkomne!



El sistema Højvungen

Klassisk musik for fuld drøn

► Af Martin Vestergaard

Skanderborg Kulturskole, Projekt Højvang, Dagtilbud Højvungen og Niels Ebbesen Skolen har i samarbejde startet et verdenskendt projekt op i Skanderborg Kommune. Projektet tilbyder unge fra Højvungen at lære at spille på et klassisk instrument - til stor glæde for både børnene og deres familier.

6-årig spiller violin

Hver tirsdag og torsdag møder 30 børn op for at lære at spille musik sammen. Men ikke bare hvilken som helst musik – de lærer nemlig at spille klassisk musik. Dette er en del af det verdensomspændende projekt ”El Sistema”, som skal udvikle børnene både socialt og menneskeligt ved hjælp af musik. Et af børnene, der er en del af El Sistema Højvungen, er den kun 6-årige Mithuson, som bor på Poul La Cours Vej. Han er i gang med at lære at spille på violin, og det har han været i ca. ét år nu. Et projekt som både han og familien er rigtig glade for.

Musik betyder alt

Mithuson sidder omkring spisebordet med sine brødre og spiser. Klokkeren er 16 og han er lige kommet fra SFO. Mithusons mor

Nirmala kommer ind og sætter en film fra sommerfesten på. Det er Mithuson, der sammen med en masse andre børn åbnede festen med et violinshow på den store scene. Mens videoen spiller, lyser Mithusons øjne op, og man føler hurtigt den store glæde han har for musik og for netop violinspillet. En glæde som netop dette projekt har skabt i ham.

”Jeg elsker bare at spille musik. Musik er det bedste jeg ved”, forklarer Mithuson. Og det har det været hele hans liv. Igennem hele livet har han elsket dans og musik, hvilket både skole, børnehaven og hjemmet har mærket. Derfor undrer det heller ikke nogen, at netop Mithuson er så glad for det her projekt.

Stolthed og respekt

Men han er ikke alene om at være glad for dette projekt. Hele hans familie nyder nemlig også at se Mithuson spille på violin. Hans storebrødre Denuson og Niddi forklarer, hvor fedt de synes det er, at deres lillebror kan spille på så svært et instrument. Det er noget som også har skabt stor respekt for deres lillebror. Og deres mor Nirmala er heller ikke i tvivl. - Jeg bliver meget stolt af min søn, når jeg ser ham spille violin. Det er et utrolig dejligt projekt, og dejligt at de gider gøre noget for de helt unge mennesker.

- *El Sistema startede i Venezuela i 1975 og er siden da blevet udbredt til store dele af verden.*
- *Navnet stammer fra et kendt venezuelansk band med samme navn, som tog initiativ til projektet.*
- *Grundtankerne bag El Sistema er, at man ser musikken som en væsentlig del af det at være et helt og sundt menneske, og man mener, at musikken bidrager til barnets læring, koncentrationsevne og samarbejdsevne. Projektet benytter altså musikken som redskab til social og menneskelig udvikling – uden at give afkald på kunstnerisk kvalitet.*
- *El Sistema findes i dag flere steder i Danmark og i resten af verden, og mange af projekterne i Danmark afholder små intime koncerter for børnenes familier.*

Mithusons interesse for musik stammer tilbage fra en skolefest for nogle år siden, hvor han for første gang så musik live. Efter festen kom han hjem og spurgte sin mor: ”Mor, hvordan laver man musik?”. Siden da har musikinteressen været stor hos Mithuson.

Det store øjeblik

Sistema Højvungen har været godt for Mithuson. Nirmala fortæller at han altid har været god til at hjælpe andre, og meget glad for at snakke med andre, og det er han blevet endnu bedre til i løbet af det her projekt.

Mithuson kom med i projektet allerede i børnehaven, hvor en gruppe på 20 børn deltog. Her fik han en pap-violin at øve sig på, inden han senere kom til at spille på en rigtig violin. I børnehaven gik det i første omgang ud på at lære om sange, rytmer, noder og om selve instrumentet, inden børnene begav sig ud på eventyret, hvor de for første gang fik en violin i hånden. Et øjeblik som Mithuson aldrig glemmer.

Halvandet år med fremgang

El Sistema og Mithuson har nu været i gang i halvandet år i Højvungen. Lige nu er 40 børn



Mithuson med sine to brødre, Denuson og Niddi, og sin mor Nirmala. Far har en restaurant og er på arbejde.



“Mithuson er i gang med at lære at spille på violin, og det har han været i ca. ét år nu”

fra 0. klasse og børnehave med i projektet, og samtidig er projektet fra sommeren 2013 blevet en fast del af 1. klassernes musikundervisning på Niels Ebbesen Skolen.

De ansvarlige bag ”El Sistema Højvangen” forklarer, at meningen med projektet er, at musikken gerne skulle skabe nye færdigheder og opbygge fællesskaber. Og netop det, mener kræfterne bag projektet, de har set i løbet af det sidste halvandet år.

Udover violinspillet vil børnene i løbet af året lære en masse nye sange, lære om rytmer og noder og lave motoriske lege, hvor man lærer at synge og spille sammen. Det skulle også gerne skabe nye relationer og venskaber børnene imellem, hvilket også har været tilfældet.

Mithuson er i hvert fald ikke i tvivl. Han elsker violinen, og han elsker projektet, hvor han kan få lov at udfolde sine kreative evner og være sammen med andre børn, som har samme interesse. Og musik vil nok altid være en stor del af Mithusons liv.



Sommerfesten 2013, Mithuson har det store smil på, for han er på scenen sammen med alle de andre fra Sistema Højvangen.

“Der er noget, jeg ikke har fortalt jer...”

► Af Jean Tonnesen

Det er vigtigt at fortælle poderne, hvis du har sorte skyer af depression hængende over hovedet, lider af angst eller har en anden psykisk sygdom. Børnene bebrejder sig selv, hvis de ikke forstår, hvad der sker med mor, far eller hele familien.

Mor ligger altid på sofaen. Overskuddet til at lave aftensmad er væk, og det, der burde være en hyggelig samling med familien, klares over en fedtpletet pizzabakke på sofabordet, mens tv'et buldrer løs.

Depression er en sort sky, der suger livsmod og energi ud af personen, der er ramt. Men depression er kun en af en hel række psykiske sygdomme, man kan blive ramt af; depression, stress, traumer, angst. Alle forskellige ansigter på det samme monster.

“En psykisk sygdom er en ubalance, en uro i hjernen”, forklarer Karen Glistrup, der er familie- og parterapeut med base i Ry få kilometer fra Skanderborg.

“Alle kan rammes af en psykisk lidelse. Der er ingen sammenhæng mellem økonomi eller uddannelse og risikoen for at blive ramt af en psykisk sygdom”, forklarer hun. Psykiske lidelser er tabu. Sygdommene sidder inde i hovedet, kan ikke måles og er usynlige for andre. Alligevel er de ligeså lammende som en dårlig ryg, kræft eller andre alvorlige sygdomme.

Vil bryde tabuerne

Karen Glistrup arbejder for, at det skal være accepteret at snakke om psykiske lidelser. De skal ud af tabuernes tåger. Frem på bordet. Ind i hverdagen.



Børn til forældre med psykiske lidelser har brug for at snakke med andre børn, der er i samme båd. De skal vide, at de ikke er unormale. At der er andre, der har samme eller lignende problemer.
Illustration: Pia Olsen

“Visionen er, at vi skal snakke med vores børn om, hvordan sindet har det. Det skal børn vide noget om - de har brug for at vide, hvordan verden ser ud”, siger Karen Glistrup.

Børn har brug for nærvær, omsorg og interesse. Med Karen Glistrups ord er det børns trivsel, man har med at gøre, når man snakker om psykiske lidelser i familien. Og når man skåner datteren eller sønnen for



En familie skal stå sammen, når der er problemer. Illustration: Pia Olsen

virkeligheden, gør man dem en bjørnetjeneste. De ved, ifølge Karen Glistrup, allerede meget mere, end der bliver sagt. Problemet er, at børnene fornemmer, at der er noget galt, at mor hele tiden er sur, at far er ked af det, at der ikke er overskud og glæde.

Og uden en begrundelse begynder poderne at kigge indad; måske er det mig, de er sure på, måske kan de ikke lide mig. Måske elsker de mig ikke mere - måske har de aldrig gjort det.

“Vi bliver nødt til at se, at børnene også er mennesker”, understreger Karen Glistrup.

Forældrenes psykiske problemer ender med at blive en stigmatisering af børnene, hvis de aldrig får en forklaring på mor eller fars problemer.

Hver tiende dansker

Mellem 5 og 600.000 danskere lider i højere eller lavere grad af en psykisk sygdom; stress, depression, angst eller traumer. Det betyder, at hver tiende dansker er ramt af en psykisk sygdom.

I hver eneste folkeskoleklasse i hele landet er der elever, der har et familiemedlem med en psykisk lidelse.

“Jeg plejer at sige, at der er mellem tre og fem elever, der har berøring med en psykisk

lidelse, i hver klasse. Men jeg tror faktisk, at tallet er det dobbelte - omtalt til hverdagstal”, forklarer Karen Glistrup.

Mange familier har andre navne for, hvorfor far eller mor er sur, træt eller skælder ud. Måske er det hovedpine, måske noget andet. Men Karen Glistrup mener ikke, at det er en løsning at kalde problemerne noget andet, end det de er.

“Hvis vi ikke får et navn på, er det noget, vi går udenom, og så registrerer børnene, at det er noget, vi undgår. I en familie påvirker alle hinanden. I familien er vi alle forbundet med hinanden”, siger hun og forklarer, at selvom man ikke vil bekymre datteren eller sønnen med sin psykiske sygdom, så binder virkeligheden børn og voksne sammen. Børnene fornemmer, at der er noget, der ikke er, som det skal være - og har brug for en forklaring.



Børnene er ikke problemet

Karen Glistrups leveregel nummer et lyder: “Det er godt at snakke om det, der sker”. Og hun har en indgangsvinkel til, hvordan man kan få en god samtale med datteren eller sønnen om de her ting. Den begynder med; “Der er noget, jeg ikke har fortalt jer. Noget jeg nok skulle have fortalt for længe siden”. På den måde forklarer man, at det ikke er børnene, der er problemet. Det er far eller mor, der tager problemet på sig.

Derefter er det vigtigt at forklare, at der ikke er noget galt med børnene, og at det psykiske problem bliver behandlet, så børnene ikke tror, at det er dem, der skal hjælpe. Børn har brug for at få en forståelse for sammenhængene mellem vredesudbruddene eller trætheden og den psykiske lidelse. Også selvom de er små - man kan sagtens snakke om psykiske lidelser med en tre-årig.

“Det er aldrig for tidligt at få snakket om den virkelighed, vi lever i og er sammen om. Det er bare et spørgsmål om formen”, siger hun.

Den gode samtale

Den gode samtale om psykisk sygdom med børn er som en triangel med tre ligevægtige sider. Hver ben har en evne; nærvær, tydelighed og tillid.

Nærvær er når vi kan være til stede med åben sind og har tid til at lytte. Det er vigtigt, at man kan lede samtalen, så det, som viser sig at have en betydning, får plads.

Tydelighed handler om mod til at udtrykke sig tydeligt. Hvad ved jeg? Hvorfra ved jeg det? Hvad ved jeg ikke. Det er noget, jeg deler med dem, jeg er sammen med.

Tillid er noget alle har brug for; nogen anerkender den gode intention, kærligheden og ønske om at være en sund familie. Tillid, venlighed og anerkendelse skal være oprigtig.

Kilde: Karen Glistrup - Snak om det med alle børn - en bog om angst, depression, stress og traumer. Læs mere på snak-om-det.dk og eller i Facebook-gruppen [snakomdet](#).



Eksemplet med den depressive mor, der altid ligger på sofaen og ikke har overskud til at lave aftensmad er fra Karen Glistrups klinik.

Moderen havde aldrig fortalt datteren, hvorfor hun altid lå på sofaen, aldrig havde overskud til at være til stede eller lave aftensmad. Da datteren var 17 år, brød moderen tavsheden og fortalte sandheden. Mor var depressiv. I alle årene havde datteren troet, at hun ikke var elsket, at hun var ligegyldig. At hun aldrig skulle være født.



Karen Glistrup vejleder familier, hvor mor eller far har en psykisk lidelse. Hun arbejder ud fra, at børnene altid skal vide, hvad der er galt, så de ikke bebrejder sig selv.

Lær at tale med dit barn

Karen Glistrup er udover familie- og parterapeut også supervisor og foredragsholder. Torsdag 3. april, kl. 17.00 - 20.00 holder hun foredrag om, hvorfor man skal og hvordan man taler om psykiske lidelser med børn. Nysgerrige børn, der gider lytte og måske deltage i diskussionen, er velkomne til foredraget, der holdes på Poul La Coursvej 31, Beboerhuset.

Børn fornemmer mere, end forældrene fortæller. De ved, når der er noget galt i familien; når far er sur eller mor er træt. Hvis de ikke kender årsagen, bebrejder de sig selv.
Illustration: Pia Olsen



Opgangen har været på besøg hos Lene Grøstad på Poul La Coursvej. Lene har boet i sin to-værelses lejlighed siden 15. juni 2013, med hunden Jenta. Lene er aktiv i afdelings-bestyrelsen på Poul La Coursvej, uddannet sygeplejeske og Nordlys-massør. Oprindeligt kommer hun fra Norge.



Lene og Jenta, nyder sofa hyggen efter arbejdsdagen. Skænken og lysestagerne er en gave fra forældrene, som fik det i bryllupsgave i 1963.



Hunden Jenta, en "3 i 1" - tre forskellige racer blandes sammen og blev til Jenta. Hun har sin egen plads i lejligheden.



Et hjem med piano. Billederne til venstre er af familien fra Norge, to niecer og tvillingebroderens to børn.



I entreen er der plads til sko, de grønne "gummi-røjser" og det norske flag.



Rummeligt og funktionelt køkken.



En smuk plakat på døren fra den gamle by i Århus.



I fotorammen er det ikke St. Blicher på den jyske hede, men Lenes far på jagt i det norske fjelde.



Aftenstemning i lejligheden på Poul La Coursvej, som på Monet billedet på væggen.

Babysitterliste i Højvangen

Abdi Fiidow, 18 år;	52 25 10 09
Emma Hammershøj, 16 år;	27 41 74 77
Heidie Gadkjaer, 15 år;	22 84 22 80
Natalie Chaluppa, 15 år;	27 83 43 11
Molly Azeemi, 22 år;	42 74 27 34
Ramzia Abdul, 22 år;	26 84 99 31
Simone Simonsen, 18 år;	22 71 22 41

Sommerfest i Højvangen - lørdag d. 24. maj 2014

Alle er velkomne. Sæt kryds i kalenderen nu, sig det til din ven eller nabo. Vi starter kl. 9 med gratis rundstykker, åbner arrangementet ved borgmester Jørgen Gaarde kl. 10. Der kommer mere på programmet, men du kan bl.a. opleve musik fra mange kulturer, ATV cross, rapelling fra hustagene, hoppeborge, pandekager over bål, gårdsangermusik, Niels Ebbesens Kor, fodboldturnering, åben politibil, gadetog, fillipinske dansere og aftenen slutter med børnebiograf og voksenfest til bandet Rose and Romey.

Du kan som noget nyt købe en Højvangsplatte med mad fra mange kulturer, hjemmelavede pølser fra grillen, is og kaffe. Så tag hele familien eller vennekredsen med til en stor festdag.

Sommerfestens logo 2014: Er det dig, der...?

Kan du tegne eller lave layout, så er det måske dig, der vinder konkurrencen om at lave et logo til årets sommerfest. Du skal komme med dit forslag senest 1. marts. Derefter vælger vi en vinder, der får et gavekort. Så kom med dit forslag, få dine børn til at komme med et eller opfordre en, du ved er god til det.

Forslaget afleveres i Projekt Højvangs postkaffe på N.F.S. Grundtvigsvej 50 eller sendes til peter@projekthojvang.dk

Vær med i et godt fællesskab - bliv frivillig til sommerfesten

Vil du hjælpe som vagt ved hoppeborgene, pynte op med blomster, stille telte op, lave mad eller stå i en salgsbod? Du bliver en del af et godt fællesskab, får en t-shirt, mad og drikke og bliver inviteret med til frivilligfesten efterfølgende. Kontakt Peter på 4030 9581 eller peter@projekthojvang.dk

STORT BØRNE/UNGE LOPPEMARKED

i beboerhuset Poul La Coursvej lørdag den 8. februar kl. 13-17.00

Ryd op på værelset og i tøjskabet, lav "loppeguld" ud af det du ikke længere bruger.

Det er gratis at få en bod, tilmelding nødvendig, til Peter, 40309581 eller på fb.

Opstilling i boden fredag kl. 13-15 og lørdag fra kl. 11.00. Arrangør: Admira Emoji, Lilly Bania, Matina Frandsen og Projekt Højvang.

Et barn på vej og en ny projektvikar

Louise skal have et barn mere til april, men har aftalt med Projekt Højvang, at hun arbejder deltid i en periode på omkring 10 måneder, mens barnet er lille. Det betyder, at vi søger en vikar til at varetage de opgaver, som Louise ikke kan løse på deltid. Så kender du en eller er du selv interesseret i et spændende projektmedarbejder-job på 30 timer, så kig på vores hjemmeside eller kontakt Louise på 3074 2690 / louise@projekthojvang.dk Der er ansøgningsfrist d. 4. februar.

ALLE KAN VÆRE MED!

Højskolen i Højvangen - nyt program klar! En ny sæson starter i vores højskole mandag d. 17. februar. Se hele programmet på www.projekthojvang.dk eller på facebookside for Højskolen i Højvangen.

Vi skal høre oplæg om "Når livet gør ondt", se forestilling fra turné-teatret "Opgang 2", høre personlige fortællinger fra 2. Verdenskrig, få inspiration fra andre der arbejder med frivillige og nabohjælp, på udflugt, arbejde med projektredskaber og have et væld af familieoplevelser i vinterferien! Alle er velkomne - det er gratis at deltage.

For mere information kontakt Louise på 3074 2690 / louise@projekthojvang.dk

STORT LEGELAND FOR BØRN, UNGE OG FORÆLDRE I VINTERFERIEN

fra mandag den 10. februar til fredag den 14. februar. Hver dag fra kl. 10.00-15.00.

i Niels Ebbesen skolens hal, gymnastiksal og skoletorv.

Overnatning fra torsdag den 13/2 kl. 18.00 til fredag den 14/2 kl. 9.00 i beboerhuset Grundtvigsvej.

Hele arrangementet er gratis.

Der er hoppepude og i gymnastiksalen er der sørøverland, med sørøverleg.

Der er legetøj og udfordringer for de små, på madrasser og puder.

Du kan hver dag spille fodbold, håndbold, hockey og der vil være turneringer.

Du kan spille minigolf, 13 forskellige baner.

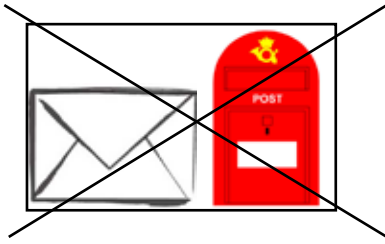
Du kan lave spændende kreative ting, fx. lær at lave modelervoks, male på sten, tegne.

Der er kaffe, te, saft og nybagte boller, hyggemusik og måske finder vi på mere :-)

Kom og vær med, få en skøn vinterferie. Er der nogen der vil bage boller eller hjælpe med noget?

Torsdag 13/2 kl. 18.00 mødes vi i beboerhuset Grundtvigsvej 50, laver mad og spiser sammen, ser film og overnatter. Tilmelding nødvendig til Peter, 40309581 eller på fb.

KUNST Cafeen er igen åben for kreative udfoldelser. Kom og male, lav lertøj, raku brænde og mm. Åbent hver torsdag kl. 10-12 eller efter aftale. Kontakt Louise 30742690.



- Vis alle emner
- Arbejde, dagpenge, ferie
 - Bolig og flytning
 - Danskere i udlandet
 - Familie og børn
 - Forbrug og internet
 - Fritid
 - Handicap
 - Miljø og energi
 - Pension og efterløn
 - Politi, retsvæsen, forsvar
 - Særlig og rettigheder
 - Skole og uddannelse
 - Sundhed og sygdom
 - Transport og rejser

Populære

- Boligstøtte
- Digital Post
- Flytteanmeldelse
- Nyt pas
- Nyt sundhedskort
- Børnebidrag
- Kontanthjælp
- Folketaxation
- Ungdomskort
- NemSMS

Søg SU

Meld flytning digitalt



3 - Navn, e-mail, mobilnummer og vilkår

Digital Post

Opret en digital postkasse

Profil

Fuldt navn * **1**

E-mail-adresse * **2**

Når du har oprettet din postkasse, modtager du en e-mail, der fortæller, hvordan du bekræfter e-mail-adressen, efter du har bekræftet, vil du modtage besked om ny post via e-mail.

Vil du have besked om ny post til endnu en e-mail-adresse?

Skab en e-mail-adresse **3**

Hvags offentlige myndigheder tilbyder også at sende sms med besked om ny post. Skriv dit mobilnummer, hvis du vil have besked på sms.

Mobilnummer (+45) **4**

Vilkår

For at kunne få en postkasse og benytte den digitalt med offentlige myndigheder, skal du acceptere vilkår for digital post.

Se vilkår for digital post. **5**

Jeg accepterer vilkår for digital post. **6**

Opret postkasse **7**

2

Digital Post

Opret en digital postkasse

Sikker digital kommunikation med offentlige myndigheder

Med en digital postkasse kan du sikkert modtage og sende post mellem dig og offentlige myndigheder. Du kan droppe papirbreve, elektroniske vigtige dokumenter sikkert og få let adgang til dine papirer hele livet.

Se hvilke myndigheder, der sender digital post.

Opret postkasse **1**

Sikkerhed har højeste prioritet

Vi tager alle forholdsregler for at sikre dine informationer. Al kommunikation er krypteret, og din post og dine dokumenter opbevares i et sikkert datacenter hos KMD, som leverer op til de strengeste sikkerhedsstandarder. Læs mere om sikkerhed.

4 - postkassen oprettet - bekræft mobilnummer

Digital Post

Din post

Din digitale postkasse er oprettet

Dit mobilnummer skal bekræftes **1**

Får du kan modtage besked om ny post på din mobiltelefon, skal dit nummer bekræftes. Bekræft dit mobilnummer.

Du kan nemt og sikkert kommunikere med offentlige myndigheder.

Profiloplysninger

Navn: Anders Andersen
 e-mail-adresse: test@test.com
 Mobilnummer: 12345678

Få sms fra det offentlige med NemSMS **2**

Med NemSMS kan du modtage besked om f.eks. lægeaftaler via sms. Læs mere om NemSMS

Få post fra private virksomheder **3**

Opretter du dig som bruger hos e-Boks, kan du også kommunikere digitalt med private virksomheder. Læs mere om e-Boks

Gå til postkassen > **4**

Hvis du har brug for hjælp?
 Har du spørgsmål om, hvordan du tilmelder dig digital post, er der hjælp at hente på www.borger.dk/DigitalPost

Der er også mulighed for at få hjælp i Borgerservice, Adelgade 44, 8660 Skanderborg Tlf. 8794 7000 (10.00-14.00) / 7020 0000 (18.30-22.00)



Tag mig som jeg er

► Af Natalie Lykke Chaluppa

48 millioner mennesker følger popidolet Justin Bieber på twitter. Men hvem er han egentligt?

Justin er meget langt nede i kælderens. Selvom han altid er nede, prøver han altid at få folk op. Det er umuligt at hjælpe alle mennesker, men han prøver, og han giver ikke op. Alt det had, han er udsat for, får ham bare længere ned, men han vil bare ikke give op.



Mørke dage bliver lyse pga. Justin

Piger føler, at de kan være, hvem de er, når de snakker om Justin. Justin hjælper mange teenage-piger. Fra både cutting, altså at skære i sig selv, til det mest ekstreme nemlig selvmord. Ved sin musik, dans og sin måde at være på gør han hverdagen meget bedre. Du kan være så ked af det og bare tænke, at det hele er slut. Bare det at se Justin smile eller se nogle af hans videoer eller billeder gør en meget gladere. Man føler, man endelig har fundet et sted, man hører hjemme og bare kan være sig selv. Man behøver ikke at være bange for, at han vil dømme dig, eller synes du skulle lave om på dig selv.

Han elsker dig, for den du er og vil bare ha', at du er glad og tilfreds med dig selv. Selv de mørkeste dage bliver lyse, når bare Justin er her for os beliebers. Som han siger "U smile I smile".

Beliebers

Beliebers kalder de overekstreme fans sig. De er fans, der ved mega meget om ham og vigtigst af alt stadig er fans og aldrig vil forlade ham. Beliebers hjælper Justin meget.

De giver ham et smil på læben, når han er nede, eller hvis han bare har brug for støtte. Beliebers er Justin's klippe, og Justin er beliebers' klippe.

Vi støtter hinanden gennem tykt og tyndt. Justin's musik er blevet meget moden, og hans musik og beliebers følger med ham. Justin er snart 20 år, og han ser ingen grund til at stoppe foreløbigt. Der er ingen måde at stoppe Justin og beliebers på. Vi er og vil blive.

Uanset hvor meget had beliebers og Justin udsættes for, så kan vi ikke fjernes, og vi er her, om du kan li' det eller ej.



Justin vil være perfekt

Justin hjælper også meget i verden. Det seneste han har hjulpet med var i Filippinerne, hvor han hjalp til med at bygge en skole og nogle huse. Han spillede også basketball med nogle af de børn, som havde mistet deres far eller mor. Justin prøver sit bedste på at være "perfekt", men det er altså umuligt, og det har fået ham ud i en masse problemer.

Justin i problemer

Justin er gået fra at være den uskyldige lille dreng, som bare sad foran et lille teater med sin guitar og sine store drømme til at være stjerne og stå på en kæmpe scene med tusindvis af fans. Men det har ikke altid været nemt de seneste år. Justin har været meget i bladene.

Justin har skiftet sin vennekreds ud med nogle rappere, som måske ikke er de bedste for ham at omgås. Justin har nemlig de to seneste år røget fede altså cannabis, som er et stof, man ryger. Han har smidt æg efter naboens hus, tisset i en spand i fuldskab, givet folk dødstrusler osv.

Bladene går altid efter Justin, og hvis han laver en fejl, kan du altid se det i bladene. Det er meget svært at skulle være perfekt og være en rollemodel for så mange unge. Det bliver spændende, hvad der kommer til at ske de næste par år. En ting er sikker. This is forever.



Justin Bieber

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

Projekt Højvang

Styregruppen

Erling Weber Jensen
Forretningsfører i SAB
Kent Hansen
Regnskabschef i SAB
Søren Aalund
Souschef i Børn og Unge

Jan Frederiksen
Formand afdeling 17
Knud Erik Helbo
Fra hovedbestyrelsen i Midtjysk
Bent Bengtsson
Formand afdeling 39

Louise Buch Viftrup
Projektleder i Projekt Højvang
Peter Gregersen
Projektmedarbejder i Projekt Højvang

Grønnedalsparken

Bestyrelsen



Jan Frederiksen
Formand
Tlf.: 5041 5159
janfrederiksen9@gmail.com



Helle Riisum
Næstformand
Repræsentant aktivitetsudvalg



Frank Nielsen
Sommerfest udvalg

Poul la Cours Vej

Bestyrelsen



Formand
Peder Sørensen
Tlf.: 4036 5679



Bent Bengtsson
Poul La Coursvej 13, 2.79
Tlf.: 3080 6015
Bent.bengtsson@turbopost.dk



Fatuma Osmam



Lene Grøstad



Ermina Colic

Poul la Cours Vej

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

Ejendomsfunktionærer

Afd. 55
Sten Thorsager
Tlf.: 5124 5097

Afd. 39
Poul Erik Sørensen
Tlf.: 5124 5098

Afd. 39
Finn Dybro
Tlf.: 4042 5013

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

Afd. 75
Klaus Koch
Tlf.: 2462 0560



Irma B. Povlsen
Sekretær



Michael Edvart



Henrik Lemberg
Hussansvarlig



Dorthea Johannessen
Kælder og camping
ansvarlig

Poul la Cours Vej

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 Ejendomsfunktionærene fredag kl. 9
på Poul La Cours Vej 9, lokalerne rengøres efter brug, og nøgler afleveres på samme adresse senest mandag kl. 9 eller lægges i Postkassen. Beboerhuset synes hver mandag af en ejendomsfunktionær.
Priser: 500 kr. for en weekend for beboere i afd. 39.
1000 kr. for øvrige beboere i Midtjysk Boligselskab.
Ingen depositum

Aktivitetsudvalget på Poul La Cours Vej savner hjælpere

Vær med til at arrangere fastelavn, Sct Hans og mange andre gode aktiviteter.
Vær Aktiv i Højvängen – kontakt formand for afdelingsbestyrelsen Peder Sørensen

Bestyrelsen træffes

Ved åben henvendelse:

I tidsrummet torsdag kl. 19:00 til 20:00 kan de træffes i beboerhuset NFS Grundtvigsvej 50 eller på tlf.: 8651 1150

Kontakt:

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

Kælderrum og trailer/ campingvogne

Dorthea Johannessen, tlf.: 24840079
mail til: afd17sab@gmail.com
eller træffes i beboerhuset onsdage kl. 10-14 og torsdage kl. 18.30-21.30
Trailer/campingvogne leje 50,- kr mdr.

Aktivitetsudvalget

Linda Simonsen, tlf.: 23441221
Susanne Frandsen, tlf.: 21970366
Dorthe Knudsen, tlf.: 26367664
Frank Nielsen, tlf.: 41822156
Helle Simonsen, tlf.: 24239226
Bestyrelsens repræsentant:
Michael Edvart, tlf.: 28136227

EFTERLYSNING:

Vi mangler nogle stykker som kunne tænke sig at være med i aktivitetsudvalget eller hjælpe ved arrangementer.

Vi mangler også ideer fra jer unge. Hvilke arrangementer kunne I tænke jer? Kom og bliv inddraget i planlægningen.
Kontakt Helle på tlf.: 24239226

Vagttelefon:

2427 1150 (kun for afd. 17)

Vagttelefonen er udelukkende til uop-sættelige problemer, dvs. hvis varmen forsvinder i fyringssæsonen, hvis der er oversvømmelse, eller hvis du ingen elektricitet har.

Telefonen bliver kun besvaret uden for viceværterne normale arbejdstid.

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 NFS Grundtvigsvej 5 i kælderen, eller på tlf.: 8651 2875

Kontortid

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

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.: 3115 9685
Træffetid: 19.00 - 20.00

Leje af Beboerhuset

Udlejning af beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50 administreres af afdelingsbestyrelsen. Udlejes ved åben henvendelse torsdage kl. 19-20
Kontakt formand, Jan Frederiksen på tlf.: 5041 5159
Mail: afd17sab@gmail.com
Lejen løber fra fredag kl.: 14:00 til mandag kl.: 10:00 medmindre andet aftales.
Se hvornår huset er ledigt på: www.borgerhoejvangen.dk

Priser

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

STREETTEAM))

De blå jakker er på gaden igen

Streetteamet, som var en del af Hotspot Højvangen, fortsætter i nye rammer

KLUB`N, Højvangens Fritids- og Ungdomsklub har overtaget opgaven fremadrettet, og der vil være seks medarbejdere tilknyttet teamet.

Streetteamet består af Pia Hadbjerg, Stella Sand og Tina Mortensen, samt Martin Stærk, Christoffer Kammergaard og Otto Andersen. Vi har valgt en ligelig kønsfordeling, for at kunne tilgodese så mange unge som muligt.

Pia og Martin er på gaden mandage, Stella og Christoffer på tirsdage og Tina og Otto fredage. Derforuden vil vi være i området nogle weekends. Det er endnu så nyt, så arbejdsplan er endnu ikke helt fastlagt.

Vi glæder os til opgaven, og ser frem til et godt samarbejde med alle i Højvangen.

Aktivitetskalender

Angst og depressionsgruppe

Hveranden onsdag i lige uger kl. 18:30-20:30
Poul La Cours Vej 13, stuen. Gratis børnepasning.
Tovholder Mikaela Sindesen, Livstræet
Tlf.: 26849592, og Projekt Højvang

Badminton

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

Tirsdag kl.: 15:00-16:30 Torsdag kl.: 15:00-16:00
Lørdage kl.: 10:00-12:00 kun for unge.
Gymnasiets lille hal 1. Gratis for alle.

Disco for børn

Fredag den 21. marts kl. 19.00 - 22.00

Folkedans

Fredag den 1. november
Mandag kl.: 18:00-22:00 i beboerhuset
N.F.S. Grundtvigsvej 50

Fællesspisning

Februar: Delias specialiteter fra fillipinerne: forårs-
ruller, ris, kyllingegyryde og nudler med grøntsager.
Marts: Afrikansk mad.
April: Dansk mad.
Maj: Nepalesisk mad.
Juni og Juli: Ferie-lukket.
Det er altid d. 3. tirsdag i måneden, 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.

HVU Højvangens Unge

Tirsdag og torsdag kl.: 19:00-22:00
Åndehullet Chr. Koldsvej 10, gavlen
Find os på facebook!

Jobcafe for unge

Hveranden mandag kl. 15:00
i beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50
- Se mere på facebook: Projekt Fritidsjob
Skanderborg.

Kunst café

Poul La Cours Vej 17, Stuen
Torsdage kl. 10:00-12:00
Åben efter aftale, henvendelse til Louise
på tlf.: 30742690

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.

Lokalpoliti

Onsdag kl. 14:00-15:30
Beboerhuset NFS Grundtvigsvej 50

Onsdagsklubben for alle

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

Pigeklub for 10-14 årige

Onsdag kl.: 14:30-17:00
Åndehullet Chr. Koldsvej 10, gavlen

Rap i Højvangen

Hver fredag kl.: 14:00-17:00
Poul la Cours Vej 13, st

Strikke- og syklub

Onsdag kl.: 19:00-21:30
Beboerhuset, Grundtvigsvej

Torsdagshygge

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

Voksen aften

Hver onsdag kl.: 19:00-21:00 for alle,
Åndehullet Chr. Koldsvej 10, gavlen

Fastelavn i Højvangen d. 2 marts kl. 10.00

Tilmelding afleveres i en af postkasserne ved be-
boerhusene på N.F.S Grundtvigsvej eller Poul la
Coursvej.
Sted: Beboerhuset,
Poul la Coursvej 31,
Skanderborg

Vi kommer

Antal børn og alder _____

Antal voksne _____

Navn og adresse _____

Lørdag d. 8 februar:

Stort børn- og unge loppemarked, med
underholdning i beboerhuset Poul la Coursvej.

SOMMERFEST I HØJVANGEN 24/5 2014

Husk X i kalenderen og bestil gerne sol og varme.