

OPGANGEN

Beboerblad for Grønnedalsparken | Poul la Cours Vej | Projekt Højvang

Nr. 10 • November 2013



På besøg i
Grønnedalsparken



Floorball i Højvangen



Bål-hygge

Redaktionen



Peter Gregersen,
Ansvarshavende



Mette Steiness



Grethe Wallin



Nafisa Fiidow



Jean Tonnesen



Martin V. Jensen



6



8

Indhold

3 Nyheder

4 Grethes Grublerier

5 Noter

6 På kanten af livet

8 Familieoplevelser i efterårsferien

10 Floorball i Højvangen

11 Højvangen - Den gode ghetto

12 Vis mig...

14-15 Hotspot



12

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

Forside foto: Jean Tonnesen

Layout:
Skanderborg Hørning Produktionsskole

Tryk:
Ole Nissen, Hørning

Oplag:
1000 stk.

Næste blad udkommer 1. februar,
deadline: 7. januar 2014
Materiale til bladet sendes som uformateret tekst, og billeder sendes ved siden af.



facebook

Find os på Facebook
Projekt Højvang
Projekt Fritidsjob

Højskolen i Højvangen - for dig og for fællesskabet

► Af Louise Vittrup



Latter, fællesskab og gode tips til vores kommunikation med hinanden var en del af en god start for første programpunkt i Højskolen i Højvangen. Bål, glade børn, forældreopbakning og en masse udendørs efterårsoplevelser kendetegnede andet programpunkt for Højskolen, nemlig Familieoplevelser i efterårsferien.

Begge dele fik en ualmindelig flot opbakning fra beboere og andre interesserede. Højskolen i Højvangen er en realitet. Og du er velkommen til at være med i fællesskabet og blive en del af den!

Hvad er tankerne bag Højskolen i Højvangen?

Vi håber, du går fra Højskolen i Højvangen og er blevet inspireret og er en god fællesskabsoplevelse rigere. Sådan ønsker vi i Projekt Højvang, at det er hver gang, du har deltaget i højskolen. Og det er uanset, om du har hygget dig med dit barn og dets venner omkring bålet, eller du har hørt et foredrag om kommunikation. Du får noget med dig hjem, som du kan bruge til dig selv, i de fællesskaber du er en del af eller som aktiv i dit lokalområde.

Hvad er forskellen på Højskolen i Højvangen og andre aktiviteter?

Man kan sige, at mange af de aktiviteter vi gennem årene har lavet i Projekt Højvang i samarbejde med afdelingsbestyrelserne, bolig-selskaberne og kommunen ikke er så forskellige fra det, vi nu laver i Højskolen i Højvangen. Og alligevel er det anderledes. For med højskolen bygger vi på en lang og gammel tradition for oplysning og læring, der stammer helt tilbage fra midten af 1800-tallet.

Det er en tradition, som først N.F.S. Grundtvig udtænkte, som Chr. Kold førte ud i livet gennem højskoler, efterskoler og friskoler og som siden Poul la Cour også bidrog til.

At de tre mænd lægger navne til vejene i hjertet af Højvangen er ret tilfældigt, men vi syntes da, det var meget passende at have en højskole her. Noget af det, som højskolebevægelsen stadig den dag i dag lægger vægt på, er at vi alle er unikke og værdifulde mennesker, som bliver rigere af at være en del af et fællesskab.

En anden vigtig ting er, at man gennem højskolen kan få oplysning og viden om forhold, der kan give ny inspiration til ens eget liv. I gamle dage handlede det for bønderne om at lære nye dyrkningsmetoder, hvor det i dag måske handler mere om, hvordan vi kan leve i en verden med mange indtryk, mange forskellige kulturer og mange daglige beslutninger.

Højskolebevægelsen har desuden været med til at styrke fællesskaber. Den bidrog bl.a. til, at andelsbevægelsen blev udbredt og har generelt skabt fællesskab mellem mennesker, der ellers ikke ville have mødt hinanden. Vi tror på, at Højskolen i Højvangen kan være med til at styrke de mange fællesskaber, der allerede eksisterer i lokalområdet og skabe nye bånd mellem os som mennesker. Højskolen i Højvangen er med andre ord både for dig og for fællesskabet

Vil du være med? Plads til dig som du er...

Meld dig endelig til og når højskolen er fra kl. 17-20, er det altid med mad og børnepasning. Har du lyst til at give en hånd med børneprogrammet, kaffe-brygning eller lignende, så hører vi også meget gerne fra dig.

Her er plads til alle – og indtil videre har deltagerkredsen været meget bred. Her er plads til dig, som du er.

Højskolen i Højvangen er et initiativ startet af Projekt Højvang i et tæt samarbejde med afdelingsbestyrelser i Højvangen og Skanderborg Kommune.



En snegl på vej'n

Om efteråret er luften som regel fugtig, og så kommer sneglene frem. Fugtighed er vigtigere for sneglene end luftens temperatur. Snegle har ingen ben. De kommer frem ved at danne slim, som de kan glide på. Det går langsomt - vi taler jo ligefrem om snegletempo, men frem kommer de.

Sneglens føde

Snegle lever hovedsaglig af planteføde. Mange haveejere har fortvivlet over, at planter og grøntsager er blevet spist af snegle. De store havesnegle kan spise op til 2 gange deres egen vægt - om dagen. De har en tunge, der er udstyret med 40-125.000 tænder og med dem rasper sneglen føden til sig. De har følehorn. I spidsen af følehornene sidder øjnene, men de er ikke meget værd.

Derimod orienterer sneglene sig ved hjælp af deres udmærkede lugtesans.

Når snegle yngler

Snegle er hermafroditte, hvilket vil sige, at de både er hanner og hunner. Det betyder, at alle snegle kan lægge æg. Parringsorganet sidder under sneglens højre øje. Æggene lægges under visne blade, i små huller i jorden eller andre steder, hvor solen ikke kommer. Ud af æggene kommer små snegle, der ligner de voksne.

Dræbersnegle

Nogle snegle har hus på ryggen, og de kan trække sig helt ind i huset og lukke for indgangen. Andre snegle har intet hus - som f.eks. skovsneglen. De almindelige skovsnegle er sorte, men i de senere år er vi blevet invaderet af de iberiske skovsnegle. De er lysere og er kommet sydfra i så stort et antal, at man kalder dem dræbersnegle. Der findes forskellige midler til at bekæmpe dem med. Nogle midler er giftige mens andre går ud på at lave barrierer, de ikke kan komme over..

Uhm...

I Frankrig spiser man vinbjergsnegle, men mon ikke de fleste danskere foretrækker de snegle, som man kan købe hos bageren.



Pensionistudflugten

► Af Grethe Wallin

Sort Sol

D. 17 august afholdte SAB sin årlige pensionistudflugt. I år gik turen til Ribe. Igen i år havde vi et dejligt solskinsvejr. Vi havde en lille pause på vejen, hvor vi kunne få vand eller en øl. Da busserne nærmede sig Ribe, oplevede vi "sort sol" d.v.s at fuglene før turen sydpå samler sig i så store flokke, at de næsten skygger for solen. Det er lidt trist, at vi allerede var så langt henne på året, at vi måtte tage afsked med vores dejlige trækfugle. Vi kørte direkte til kammerslusen, hvor vi skulle indtage vores middag. Vi kom i god tid, så man kunne gå op på slusen eller sætte sig og nyde det gode vejr.

God middag

Middagen bestod af flæskesteg med sprød svær og citronfrosage. Bagefter fik vi kaffe. Vi havde regnet med en enkelt småkage, men der kom hjemmebagt kringle, som stadig var

varm. Alt var meget lækkert. Mens vi spiste, kunne vi sidde og se ud på engen udenfor, hvor fårene græssede.

Ribe

Godt måtte steg vi på busserne igen. Vi kørte ind til byen, hvor vi blev mødt af en flok guider. På forhånd havde nogle ønsket at se domkirken, mens andre ville se byen. Desværre blev besøget i domkirken lidt kort, for der skulle være bryllup. Så vi gik en tur rundt i byen bagefter. Ribe har smalle gader og smukke gamle bindingsværkshuse. Vi så huse, hvor selve bindingsværket også var kalket. Vi fik af vide, at det var det oprindelige, men på et tidspunkt havde man så megen tjære "i overskud" at man begyndte at tjære træværket i bindingsværket. Det ser godt ud, men er ikke særlig godt, for tjæren skal fornys med få års mellemrum. Efter rundturen måtte vi sige farvel til Ribe, og vi begav os hjemad efter en dejlig dag med mange oplevelser.

Tak til SAB for en rigtig dejlig tur.



Juletræsfest

For AFD. 17

SØNDAG DEN 8.12.13

KL 13.30 - 16.30

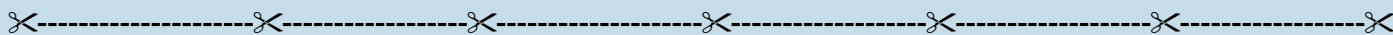


Der klippes, klistres, hygges, leges og mon ikke julemanden kigger forbi?

Der kan købes gløgg, kaffe, the og æbleskiver til billige penge.

Tilmelding og betaling. Hos Helle Riisum, Chr. Koldsvej 44, senest onsdag den 20.11.13 eller i beboerhuset Grundtvigsvej 50 samme aften kl.18.00-19.00

Glædelig jul fra Aktivitetsudvalget



Adresse _____

Skriv herunder børnenes navne og alder

Alder: _____ Navn: _____

Alder: _____ Navn: _____

Alder: _____ Navn: _____

Alder: _____ Navn: _____

Indkøbstur til Tyskland

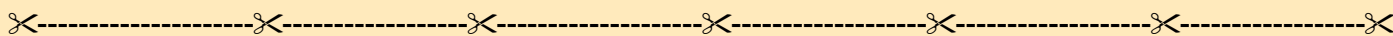
Lørdag d. 30.11.13

Bussen kører fra beboerhuset Grundtvigsvej kl. 08.30

Vi er hjemme igen ca. kl. 15.00 (så har vi masser af tid at handle i)

Pris: 50,-

Tilmelding og betaling, hos Helle Riisum, Chr. Koldsvej 44, senest onsdag d. 20.11.13 eller i beboerhuset Grundtvigsvej 50 samme aften mellem kl. 18.00-19.00



Navn: _____

Adresse: _____

Vi deltager med: _____ stk.

På kanten af livet

► Af Jean Tonnesen

Mikaela Sindesen har startet en samtalegruppe, hvor personer med angst og depressioner kan snakke med ligesindede. Hun er tovholder for gruppen og kender på egen krop følelsen af, at livet er for hårdt til at leve.

Bladene falder som store røde, brune og gule snefnug, der dækker fortove og veje. Det er efterårsferie, men mandagen efter ferien er en almindelig hverdag. Sara skal i skole og Mikaela Sindesen vil tage det endelige oprør med det liv, som hun ikke magter. Den bedste og eneste løsning er at slukke lyset. At forsvinde. Planen er klar.

Hun er overbevist. I en bog har hun skrevet breve til sin otte-årige datter; et til konfirmationen, et til hendes 18-års fødselsdag og et til hendes bryllup. Alt det, Mikaela Sindesen vil sige til sin datter, når mærkedagene står for døren, er skrevet ned, så Sara trods alt vil få et par ord med på vejen af sin mor. Mikaela Sindesen kan og vil ikke mere. Det er besluttet. Hun er deprimeret. Det er svært at stå op om morgenen, svært at vælge pålæg til madpakken og hårdt at tømme opvaskemaskinen, når der både er tallerkener, knive, gaffler og glas, som skal på plads. Der er ikke andre udveje i Mikaela Sindesens mørke hoved og tanker. Det er en rationel beslutning. Det fortæller hun sig selv. Sara vil have det bedre uden sin mor, og alle problemerne vil være løst. Først vil Mikaela Sindesen hygge sig med sin datter. Det er trods alt efterårsferie.

Uventet hjælp

Fredag i ferien tager livet en uventet drejning. Mikaela bliver indlagt i otte uger på en åben, psykiatrisk afdeling. Hun er overbevist om, at det er en fejl, men får konstateret en svær depression med psykostisk træk og kommer i en behandling, som hun ikke vil have.

I dag er det fire år siden, Mikaela Sindesen planlagde et endeligt farvel til verden. Efter en periode med stres på sit job som salgchef i København, ville hun tage sit eget liv. Depressionen havde overtaget det liv, som hun kendte.

Depression kommer snigende. Man bliver mere og mere træt, og man kan slet ikke se, at det er en sygdom. Det er det, der er så skidefarligt. Det er så sindssygt svært at forklare, hvorfor man ikke kan stå op om

morgenen, når man har to ben, der virker, og en krop, der fungerer, siger Mikaela Sindesen.

Hun er stadig mani-depressiv. Det er en psykisk sygdom, som man ikke kan fjerne, operere væk med en skalpel eller blive kureret for medicinsk. Mikaela Sindesen spiser stadig piller, det er få, men nok til at sygdommen er under kontrol. Familien er flyttet fra det pulserende København til faste rammer i hjemmевante omgivelser i Højvangen i Skanderborg. Mikaela Sindesen har det godt. Så godt at hun er begyndt at læse til socialrådgiver.

Faktisk er Mikaela Sindesen så meget ovenpå, at hun nu kan hjælpe andre, der har det svært med livet, er angst eller vipper på randen af den bidende kulde fra en nattesort depression.

Tal med andre

Mikaela Sindesen har startet en samtalegruppe for folk i Højvangen og resten af Skanderborg. Hun er tovholder, men møderne har ingen agenda, ingen dagsorden. Det er de folk, der møder op, der bestemmer, hvad der skal snakkes om.

Jeg er ikke ekspert. Folk skal ikke komme med en forventning om, at jeg anbefaler en bestemt behandling eller giver råd. Man skal finde sin egen vej, siger Mikaela Sindesen og fortsætter:

Gruppen er tænkt som et frirum, hvor man kan snakke om alt.

Idéen til samtalegruppen opstod som et savn. Mikaela Sindesen manglede en gruppe tæt på Skanderborg, så hun ikke skulle hele vejen til Aarhus for at snakke med andre med hovederne fyldt af angst eller sortsyn.

Elsker livets lort

I dag er chefdrømmene i overhalingsbanen slukket, og Mikaela Sindesen har taget hul på et nyt liv i en lejlighed midt mellem sine bedsteforældre i hjembyen Skanderborg. De faste, trygge rammer med hendes elskede datter, Sara, og to katte har sat sine spor.

Jeg elsker livet med alt det lort, der kommer med det, siger hun og forklarer, at det er vigtigt, at personer, der er deprimerede, har nogen at snakke med, holde i hånden og stole på. Det er derfor, hun fortæller sin historie. Psykiske lidelser kommer ikke som bylder på armene, de kan ikke ses kun føles. Derfor vil hun snakke, fortælle og lytte. På den måde kan hun hjælpe andre, som hun selv fik hjælp.

For Mikaela Sindesen har venner, en ekskæreste, familien og ikke mindst datteren været de personer, der fik hende på ret køl. Selvom hun skal leve med, at hun er mani-depressiv resten af sit liv, er hun mere end sikker på, at hun aldrig ryger ud over kanten igen. Hun har lært at håndtere depressionen. Den kan altid komme tilbage - lidt ligesom en influenza, som alle kan rammes af. I dag vil hun leve og hjælpe andre med at finde tilbage til lysten til livet og beskriver sig selv som mor, først og fremmest, dernæst menneske, ikke noget vildt, men rigtig meget leverpostej.

Samtalegruppen Angst og depression holder til på Poul la Cours Vej 1 3, stuen, 8660 Skanderborg. Gruppen mødes onsdage i lige uger mellem 18.30 og 20.30. Og alle er velkomne. Der er ingen møde- eller tilmeldingspligt. Det er også muligt at få passet sit barn gratis, mens man er i gruppen.



► Foto af Jean Tonnesen

Mikaela Sindesen har startet en samtalegruppe, hvor alle med angst eller depression kan komme for at snakke med ligesindede. Gruppen mødes onsdag i lige uger.



I dag har Mikaela Sindesen det godt. Livet er sat i faste rammer, der er med til at holde hendes mani-depressive side nede.

► Foto af Jean Tonnesen

Samtalegruppen Angst og depression

- Angst og depression er en ny samtalegruppe, hvor alle er velkomne. Der er ingen dagsordener eller agendaer, og de, der møder op, bestemmer, hvad der skal snakkes om.
- Gruppen er startet som et nyt samarbejde mellem Foreningen Livstræet og Projekt Højvang. Mikaela Sindesen, der selv har været igennem behandling for en mani-depressiv lidelse, er Skanderborg-repræsentant for Foreningen Livstræet.
- Foreningen Livstræet har et netværk af psykiater, sygeplejerske og en præst i ryggen.
- Målet med gruppen er ikke behandling, men en bedre forståelse for psykiske lidelser, inddragelse og støtte af familien og ikke mindst eventuelle børn.
- Samtalegruppen holder til på Poul la Cours Vej 13, stuen, 8660 Skanderborg. Gruppen mødes onsdage i lige uger mellem 18.30 og 20.30. Og alle er velkomne. Der er ingen møde- eller tilmeldingspligt. Det er også muligt at få passet sit barn gratis, mens man er i gruppen.

Mani-depressiv Lidelse

- Mani-depressiv lidelse er en stemningsindssygdom. Sygdommen hedder også bipolar affektiv sindslidelse og er en psykisk sygdom, der forløber i forskellige faser.
- Sygdommen har perioder med depression, der veksler med perioder med opstemthed (mani) - uden noget fast mønster.
- Under depressive faser er der flere karakteristiske symptomer. Der forekommer udtalte selvbeprejdelse og skyldfølelser, undertiden præget af depressive vrangforestillinger. Den syge mener at være skyld i for eksempel andres ulykke eller naturkatastrofer. Tilskyndelser til at begå selvmord er ofte meget påtrængende.
- Mani er stemningslejet stærkt løftet. Personen er ukritisk glad og optimistisk og har et forøget psykomotorisk tempo, der blandt andet viser sig ved, at tankegangen er præget af livlige associationer, og talen er hurtig. Også det legemlige aktivitetsniveau er øget; personen er rastløs og har svært ved at forholde sig i ro. Selvfølelsen er stærkt øget, og dømmekraften svækket.
- Der er en betydelig arvelig disposition for mani-depressiv psykose. Sygdomsrisikoen er normalt omkring 1-2 procent, men 10-15 procent hos nære slægtninge til syge.

Familieoplevelser i efterårsferien

► Af Peter Gregersen

Højskolen i Højvangen havde hele efterårsferien familieoplevelser på programmet. Et udendørs og gratis arrangement på "Plænen" ved skolestien - åben for alle. Over 100 børn og forældre deltog i at lave pandekager og popcorn på bål, bage og spise kage, spille rundbold, fodbold og Kub. Børnene kunne bygge huler og overnatte i dem fra fredag til lørdag. En pighule og to drengehuler blev flotte og færdige.



Mikkel og Paw stod klar mandag morgen kl. 9.00 og brugte det meste af dagen på at gøre klar til efterårshygge på Plænen. Fantastisk skönt at de unge gider gøre noget for det gode fællesskab i Højvangen, Matoleyo har også hjulpet hver dag, sammen med Sofie, Birgit, Lissi, Nina, Dorthea og mange andre forældre. En uge med masser af efterårsglade børn, unge og forældre.



Forrygende fodboldkamp. Familien Lonnie, Frank og Gabriel lammetævede Walid, Ali og Matoleyo.

Paw Leth-Andersen blev spurgt hvorfor han bruger sin fritid på at hjælpe ved arrangementer i Højvangen.

Jeg synes vi skal have det gamle sammenhold tilbage her i Højvangen. Da jeg var barn, var der tit 40-50 børn og voksne på legepladsen på en sommeraften. Der blev spillet rundbold og leget, og de voksne grillede og hyggede. Der var fællesskab og sammenhold, og det var sjovt og trygt for os børn.

Det sluttede, da der var mange brande og hærværk, så havde folk ikke lyst mere. Men nu vender vi igen. Det skal være godt at bo og vokse op her i Højvangen, slutter Paw.



Vi havde besøg af indianeren Johanne Eagleroad. Hun fortalte om sit liv hos Dakota indianerne i USA, hun sang, lærte børnene at spille og lærte dem indianerlege.

Hos indianerne betragter man alle mennesker (og dyr) som en gave til jorden.

Alle kommer med hver sit helt specielle bidrag til verden, alle er gode til et eller andet. Det er godt at huske på, hvis ens verden bliver trist og grå.



Der blev hygget hver dag ved bålet, med snobrød, popcorn og pandekager. Torsdag var der regnvejr og pavillonen måtte ind over bålet. Jess hygger, men han er ikke meget for at få røg i øjnene, kan man se.



Fire drenge byggede den første super flotte hule: Semir, Niklas, Gabriel og Gavin. Der blev siden bygget en tøsehule af Gaby og Aleksandra og en drengehule mere af Daniel, Frederik, m.fl.

Det vil være godt, hvis I forældre vil kigge forbi hulerne og hjælpe med at der ser pænt ud. En hule kan være et sundt fristed for børnene, men det er godt forældrene følger med i hvad der sker, så der ikke bliver "roget smøger" med mere.



Det var populært med kage hver dag. Tak til de dygtige bagere.



Nina og Lucas var med hele ugen og havde en fantastisk god uge. Nina havde valgt at slukke for playstation og pc og bestemme, at de begge havde godt af frisk luft, motion og efterårshygge på Plænen.



Natalie gav den fuld gas ned af rutsjebanen. Det var sjovt :-)



En god, gammel børnedisciplin: At klatre i træer



Torsdag var der regnvejr, så der blev lavet rutsjebane, når vi nu alligevel skulle være våde. Her er det Thor der gør klar til en tur - det er lidt farligt første gang, men det gik godt.



Tre vikingepiger fundet i Højvangen: Maj 8 år, Heidie 13 år og Jannie 5½ år. Overnatningen fredag til lørdag viste sig at blive lidt af en polarekspedition, med årets første nattefrost. De fleste gik straks eller ud på natten over i beboerhuset for at sove. Men om morgenen blev tre vikingepiger "fundet" i deres iglo telt, som de eneste der havde haft det varmt og godt hele natten.



Prøv at spille FodboldGolf på Plænen. Brug de samme regler som til minigolf, der er fire spande som mål. Her er det Jan der prøver – og det er svært. Det er Maja og Maxime der kigger på.

I vinterferien fra den 10. - 14. februar 2014 bliver der igen arrangeret familieoplevelser i Højskolen. Det kommer til at foregå i gymnastiksalen på NES. Vi tænker det kunne være sjovt med f.eks. en hoppeborg, boldspil, hyggehjørne for de unge og forældrene. Hvad med indendørs minigolf eller... Kom med gode ideer og vær med til at arrangere, hvad skal der ske.



Floorball i Højvangen

For børn mellem 2½ år og 9 år - i Fælleden/Træningshallen Frueringvej 5, bag Rudolf Steinerskolen. Hver lørdag kl. 11.15. Børn under 6 år skal have en voksen med.



Semir Cirkic fra Poul la Cours Vej 21 er lige begyndt til floorball. Her har han første træningsdag og dribler ind mellem keglerne og scorer sikkert til sidst.



Husk

at det er muligt at få økonomisk hjælp til at gå til sportsaktiviteter med Skanderborg kommunes fritidspas. Hør mere hos Projekt Højvang.

Den lokale floorball klub i Højvangen – Killerbees, laver hvert år workshop til sommerfesten i Højvangen

Det koster 200 kr. for en sæson. Der er lånestave i hallen. Sæsonen går fra Uge 43 og indtil påsken / april. Tjek www.killerbees.dk eller ring til Rene Toustrup: 61 71 51 73

► Af Nafisa Fiidow

Tolerance, fællesskab, sammenhold, hygge og gode oplevelser. Er det virkelig opskriften på en ghetto?

Placeringen på ghettolisten har været en overraskelse for os alle. Glem tallene et sekund og se på det sociale i området. Se på aktiviteterne, se på børnene, se på de voksne og se på de frivillige. Vi har alle sammen gjort vores for at gøre Højvvangen til et bedre sted at være. Et sted hvor beboerne trives. Lige når det går fantastisk, får vi en lussing og bliver mærket som værende en ghetto.

I forvirring slog jeg ordet "ghetto" op i Gyldendals Ordbog og blev mødt af følgende: "afsondret jødekvarter i en by, sted hvor en bestemt gruppe mennesker er samlet og lever isoleret fra andre i deres dagligdag, slumkvarter, indvandrerghetto. En ghetto er et område, hvor en minoritet bor, og de lever isoleret."

Højvvangen er mangfoldig, og vi er lige så isoleret, som de er i resten af Skanderborg, så ifølge Gyldendals Ordbog – og i øvrigt størstedelen af Skanderborg, er vi IKKE en ghetto.

Men hvorfor siger Ministeriet for BBL at vi er en ghetto?

Der er to kriterier, der er blevet brugt som grundlag for beslutningen:

- Vi er en ghetto, fordi 43,4 % af os (18 – 64 år) er uden for arbejdsmarkedet og ikke er i uddannelse.
- Vi er en ghetto, fordi 3,21 % af os har udført en kriminell handling inden for de seneste to år.

Kære ministerium for BBL. Skal vi virkelig tildeles ordet ghetto fordi 43,4 % af os er uden for arbejdsmarkedet og ikke er på uddannelse? Fordi 3,21 % af os har udført en kriminell handling, som egentlig ikke behøver at være begået i Højvvangen? Og fordi 51,7 % af os nøjes med en grunduddannelse?

Det her er, hvordan jeg ser det: Vi er en ghetto, fordi vi holder fællesspisninger månedligt. Vi er en ghetto, fordi vi har startet en højskole. Vi er en ghetto, fordi vi har HVU og pigeklub. Vi er en ghetto, fordi vi har kortklubben. Vi er en ghetto, fordi vi har en lektiehjælp. Vi er en ghetto, fordi vi holder kulturarrangementer. Vi er en ghetto, fordi vi er mangfoldige. Vi er en ghetto, fordi vi er glade for hinanden. Vi er en ghetto, fordi vores børn er glade for hinanden.

Vi er en god ghetto, fordi vi kan!

MBBL (Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter) laver hvert år en såkaldt 'ghetto-liste', som er en liste over udsatte boligområder, som opfylder to ud af fem kriterier. Kriterierne handler om procentdelen af arbejdsløse, indvandrere og efterkommere, kriminelle, beboere der kun har en grunduddannelse og til sidst bruttoindkomsten for skattepligtige.



Nina Sommer boede i Grønnedalsparken tilbage i 80'erne.

"Dengang havde Højvvangen et dårligt ry, men det var baseret på uvidenhed. Det blev kaldt en "social-ghetto". Hvorfor kalde det en ghetto nu? Det er ikke en bestemt gruppe, der er samlet, men mange forskellige. Man skal lade være med at bruge det udtryk."



Kristian Ørbæk Dam går i 3.g på HHX og færdes dagligt i Højvvangen.

"Jeg vidste ikke, Højvvangen var kommet på ghettolisten. Her er meget hyggeligt. Det jeg associerer med en ghetto er mørke, nat, kulde, uhygge".



Yoshua Stefano er 13 år og bor på Poul La Cours vej. "Det er sjovt at bo her, og man får hurtigt venner. Man får også hjælp til lektier og andre ting. Der er et godt sammenhold, og der er ikke ballade."

Vis mig din bolig

► Af Pernille Kampp

Opgangen har været på besøg hos tre personer, der bor i Grønnedalsparken. De har alle åbnet deres dør, og når først døren er åbnet, holder ensarheden op, og personligheden får plads.

Hvem bor der? Hvordan har de indrettet sig? Er vi så ens, som boligerne umiddelbart ser ud udefra?

Vurder selv på den lille billedserie, som måske kan blive begyndelsen til flere åbne døre...

Lissi Lykke



Personligheden begynder allerede på hoveddøren



Det tog ikke Lissi Lykke mere end 30 min. at lave denne smukke udsmykning på skillevæggen mellem køkken og stue. En rulle tapet på tilbud, en saks og tapetklister, så var den fikset.



Selvom pladsen måske er lidt trang, er der spiseplads til fire, hvis blot bordet rykkes væk fra væggen. I hverdagen står det, så der er god gennemgang i lejligheden.

Der er også blevet plads til en lænestol, som står smukt i lyset fra vinduet. Uden for ses lidt af haven. Lissi er flyttet fra en større lejlighed til en mindre lejlighed i Grønnedalsparkens.



Lissi Lykke har netop fået købt denne røde sofa, som hun har ønsket sig længe. Selvom lejligheden er lille, og noget mindre end den hun kom fra, har hun formået at få indrettet lejligheden med luft og elegance.



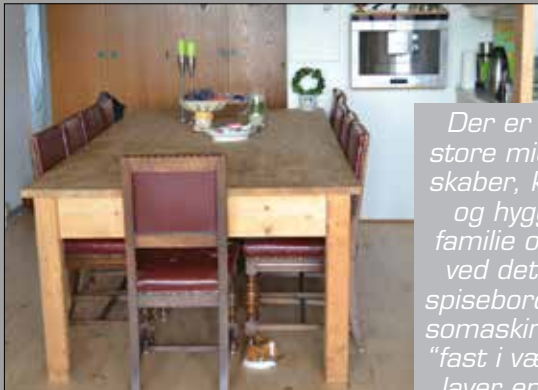
Lise-Lotte Lütken



Smukke, gamle møbler, som nærmest er et slot værdigt, passer godt ind i lejligheden, som hun og hendes to drenge flyttede ind i for to år siden.



Lise-Lotte kommer fra en stor gård med rigtig god plads, men det er lykkedes at få møblerne til at passe ind i lejligheden, uden at man føler sig "klemmt". Da sofaen er i moduler, har det været nemt at få den til at passe ind, og nu ser det nærmest ud som om, den er købt til lejligheden.



Der er plads til store middagselskaber, kreativitet og hygge med familie og venner ved dette store spisebord. Espresso-maskinen er sat "fast i væggen" og laver en ret god latte.

Gode farver i køkkenet



Altanen bliver flittigt brugt. Både til grønt og til hygge. Lise-Lotte, der er uddannet keramikker, har sin drejebænk på altanen.

Pernille Kampp



Stuen med gyngestol og "hyggesofa" som samtidig er en god gæsteseng, når en af hendes voksne piger kommer på besøg. Pernille har valgt, i hvert fald om sommeren, ikke at have gardiner. Det er skønt med meget lys.



Spisebordet kan slås ud, så der kan blive plads til hele familien. Pernille bor nu alene med sin datter på 13 år, men har også to store piger der er flyttet hjemmefra.

Masser af bøger. Bogreolen har sin begrænsning og derfor må flere bøger "bo" i kælderen.

Kasserne, som faktisk er gamle frugtkasser, er oprindeligt fra Schweiz, hvor Pernille boede for nogle år siden. De er fundet på gaden.

Arbejdshjørnet. Bordet er også fra Schweiz også fundet på gaden.



Projektkoordinatorer



Louise Buch Viftrup
Projektleder
Tlf.: 3074 2690



Peter Gregersen
Projektmedarbejder
Tlf.: 4030 9581



Pernille Kamp
Er i arbejdsprøvning

Kontakt os

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

Styregruppen for Projekt Højvang

Erling Weber Jensen
Forretningsfører i SAB

Kent Hansen
Regnskabschef i SAB

Søren Aalund
Souschef i Børn og Unge

Jan Frederiksen
Formand afdeling 17

Alfred Larsen
Forretningsfører i Midtjysk Boligselskab

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

Bestyrelsen



Formand
Peder Sørensen
Tlf.: 4036 5679



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



Fatuma Osmam



Ayan Ali



Ermina Colic

Aktivitetsudvalget på Poul La Cours Vej savner hjælpere

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

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

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

Grønnedalsparken

Bestyrelsen



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



Irma B. Povlsen
Sekretær



Frank Nielsen
Hussansvarlig
Sommerfest udvalg



Helle Riisum
Næstformand



Michael Edvart
Repræsentant aktivitetsud-
valg



Henrik Lemberg



Dorhea Johannesen
Kælder og camping
ansvarlig

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

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

Aktivitetsudvalget

Linda Simonsen, tlf.: 23441221
Susanne Frandsen, tlf.: 21970366
Charlotte Hammershøj, tlf.: 28537157
Frank Nielsen, tlf.: 41822156
Helle Simonsen, tlf.: 24239226
Bestyrelsens repræsentant:
Irma Povlsen, tlf.: 26859027

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

Hotspot



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



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



Otto Andersen
Souschef, Klub'n Street Team
otto.andersen@skanderborg.dk
Mobil nr.: 29366149



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

Vagttelefon:

2427 1150 (kun for afd. 17)

Vagttelefonen er udelukkende til uopscættelige 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. 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



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



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



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



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

Hotspot
tryghed i nærmiljøet

Aktivitetskalender

Angst og depressionsgruppe

Hveranden onsdag i lige uger kl. 18:30-20:30
Poul La Cours Vej 13, st. 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.

Folkedans

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

Fællesspisning

19. November: Afghansk mad: lammekød, ris og salat.
17. December: Julemiddag med flæskesteg eller and,
vælg ved tilmelding.
Efter spisningen: Julesang og fortællingen "Julerosen".
21. Januar: Gulash-suppe
18. Februar: Delias specialiteter fra fillipinerne: forårsrul-
ler, ris, kyllingegryde og nudler med grøntsager.
18. Marts: Afrikansk mad.
15. April: Dansk mad.
20. Maj: Nepalesisk mad.
Juni og Juli: Ferie-lukket.
Beboerhuset, N.F.S. Grundtvigsvej 50, kl. 18.00
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

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, st
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 N.F.S 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

Torsdagshygge

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

Voksen aften

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



Alexandra og Gaby nyder efterårs-
ferien og hinandens venskab.

Aktivitetsudvalget inviterer til:

Kun for Afd. 17:

- 9/11 Udflugt til Randers Regnskov
- 30/11 Bustur til Tyskland (for voksne)
- 8/12 Juletræsfest