

# OPGANGEN

Beboerbladet for Højvangen

Nr. 14 • September 2014



Kom glad og gratis i svømmehal den 10. oktober



Se Mikkel's  
fritidsaktivitet



Mød Anne-Mette  
i Højskolen



Mød Trudi  
i Højskolen

## Redaktionen



Peter Gregersen,  
Ansvarshavende



Liliana Amina



Grethe Wallin



Nafisa Fiidow



Lene Grøstad



Jan Frederiksen

5



6

## Indhold

3 Nyheder

4 Grethes Grublerier

5 Hvordan er naboskabet

6 Mere end bare en klovn

8 Hjælp mine børn går i skole

10 Vis mig din fritidsaktivitet

12 Der er så fuld af sjov

13 Unge chat

10



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. november**  
**Deadline 1. oktober**  
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 efteråret 2014

Husk det er gratis, der er børnepasning (og aktiviteter for børnene) og aftensmad. Hvis ikke andet er nævnt, foregår det i beboerhuset Poul La Coursvej 31, alle er velkomne.



## **25. september kl. 17-20. Sjov for alvor - Hospitalsklovnen Trudi. Foredrag af Gitte Møller Madsen**

Gitte/Trudi kommer og fortæller om sit arbejde som hospitalsklovner. Foredraget er delt op i to, hvor klovnen Trudi først kommer ind og derefter Gitte. Foredraget vil handle om, hvad en hospitalsklovner kan gøre for børn på et hospital - når livet er svært. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål under vejs.

## **7. oktober kl. 17-20. Din nabo på kanten?**

Lever din nabo på "kanten"? Vi oplever alle, at være på kanten af samfundet i løbet af vores liv. Men hvordan kan vi hjælpe hinanden? Morten Aagaard, leder af Kirkens Korshær i Aarhus kommer og fortæller om sine erfaringer og kommer med forslag til, hvordan vi kan hjælpe hinanden i et godt naboskab.

## **10. oktober kl. 17.30-22. For alle børnefamilier - Start efterårsferien med at gå ud og spise og tag i Svømmehallen bagefter - Gratis, incl. Wellness.**

I samarbejde med Røde Kors Skanderborg, kan højskolen tilbyde alle børnefamilier en forrygende start på efterårsferien. Vi spiser kl. 17.30 i beboerhuset Poul La Coursvej. Bagefter går vi i svømmehallen, hvor der er aftenåbent. Der er varmtvands bassin for de små. Der er dæmpet belysning, lysshow og musik. Der er afslapning og wellness med nakke og fodmassage. Sauna og koldt vands bassin. Kiosken er åben. Alle er velkomne.

## **13.-17. oktober kl. 10-15 (fredag 10-14) STORLEGELAND i Niels Ebbesen Skolens hal og sal.**

I samarbejde med Røde Kors Skanderborg arrangerer højskolen sjove aktiviteter for hele familien i efterårsferien. Røde Kors cafeen har åbent fra kl. 11-14, med saftvand, frugt og boller/kage (hjælp gerne med at bage).

Der vil hver dag være workshop eller optræden i gøgl, trylleri eller klovneri ;-)

Der er motorikbane for de mindste. Der er hoppepude og minigolf. I hallen bliver der tre baner på tværs, med skiftende aktiviteter. Fodbold, håndbold, hockey, dødbold, basket, tagfat og meget mere. Kom med dine forslag. Vi laver små konkurrencer, hvor du kan vinde præmier. Det er selvfølgelig gratis og alle er velkomne.

## **22. oktober kl. 17-20 Hjælp, mine børn går i skole! Samarbejdet mellem skole og hjem.**

Højskolen har inviteret to lærere fra Niels Ebbesen Skolen, Anne-Mette Glerup og Helene Thorning, der arbejder med skole-hjem samarbejdet. De vil gerne snakke med jer om hvad der skal til, for at det gode samarbejde virker. Børnene begynder i skole, virker samarbejdet med skolen? Føler jeg mig mødt? Når der er noget jeg ikke forstår eller bliver sur over, får jeg snakket med klasselæreren? Tør jeg ringe eller skrive? Hvad med intra, virker det for mig? Både for nuværende og tidligere forældre til skolebørn.

## **28. oktober kl. 17-20 Kvindefortællinger - Min vej til Skanderborg**

Hvordan kom du til Skanderborg? Blev du født her, kom du fra en anden by eller et andet land? Lisbeth Binderup, Skanderborg Kommunes kommunaldirektør fortæller om sin vej til Skanderborg, derefter vil lokale kvinder fortælle om deres vej gennem andre byer og lande. Til sidst laver vi små fortællegrupper, hvor alle kan fortælle om deres vej, til hvor de er i dag. Kom og vær med til en spændende aften, hvor vi kan lære nyt om hinanden og måske også os selv.

NB: Kun for piger og kvinder.

## Der voksende op en tjørnehæk...

► Af Grethe Wallin

Det er nemt at høre, at ordet tjørn minder om torn. Tjørn har da også mange torne. Det er grenene, der danner tornene, derfor kan man ikke bare brække dem af.

### Hvad bruges tjørn til?

"Tjørnen er skovens vugge" siger et gammelt ord-sprog. Tjørnen har beskyttet andre planter mod at blive ædt af vilde dyr. Derfor har tjørn meget været brugt som hegn omkring frugtplantager. Men man ser også ofte tjørnehække omkring haver. Tjørnens ved er meget hårdt, derfor er det blevet brugt til kamtænder i møllehjul og til skafter på forskelligt værktøj, til kosteskafter og til tøjrepæle.

### Spis og drik tjørn

Hvidtjørn kan ligeledes bruges til podestamme for æbler og pærer. Man kan spise bærrerne af tjørn. Man har lavet marmelade af dem. Under verdenskrigene har man tørret blade og bær og lavet te af dem. I gamle dage har bærrerne været brugt i en drik mod lungelidelser og afkog af rødderne brugt mod blodspytning.

Der findes både hvidtjørn og rødtjørn, efter farven på blomsten



## Hvordan er naboskabet hos os – her i Højvangen?

► Af Louise Buch Viftrup

Det skal vi undersøge.

Vi skal bl.a. kigge nærmere på jeres oplevelse af tilfredshed, tryghed og fællesskab. I løbet af efteråret vil alle beboere i afdeling 17 og afdeling 39 derfor få et spørgeskema, som vi håber I vil udfylde.

Vi lavede samme undersøgelse i 2012, så det bliver spændende at se, om der er sket en ændring siden dengang. I hører nærmere, når vi går i gang, sidst i oktober.



Naboer og andet "godt folk" mødes til sommerfest i Højvangen.

# Vil du være med til at præge udviklingen i din boligafdeling



## Vi søger beboer med lyst til at indtræde i bestyrelsen.

### Dine primære opgaver er:

At varetage beboernes interesser

At formulere mål for afdelingen

At samarbejde med administrationen

Om driften/budgettet for afdelingen

At deltage i afdelingsbestyrelses-

Møder (ca. 1 gang om måneden)

At afvikle afdelingsmøde 1 Gang om året)

At få ideer til sociale aktiviteter

At uddelegere opgaver til andre

Boboergrupper fx aktivitetsudvalg

Byggemøde under renoveringen

### Din profil:

du er beboer i afdelingen og over 18 år

du har lyst til at præge udviklingen i din afdeling

Du har noget at byde på.

### Vi tilbyder dig mulighed for:

At få indflydelse på driften i din afdeling

At omsætte dine ideer til virkelighed

At komme på kurser i bestyrelsesarbejde

At udvide det netværk

At udvikle dine samarbejdsevner

At løse spændende opgaver i fæl-

lesskab med andre

At kvalificere dig til organisatorisk arbejde

### Vi forventer at

Du kommer velforberedt til møderne

Du deltager aktivt

Du har en positiv væremåde

Du er nysgerrig

Du er en god holdspiller

Du har lyst til at få tingene til at ske.

### Er du fristet?

Henvend dig til afdelingsbestyrelsen om torsdagen i åben henvendelse, eller til Jan Frederiksen for at høre nærmere om opgaverne eller mød op på det næste afdelingsmøde og lad dig vælge!

**Næste afdelingsmøde: torsdag d. 18 september 2014 kl. 19:00**



## Vidste du.....

At beboerne på afdelingsmødet beslutter budgettet og dermed det kommende års husleje

At beboerne har indflydelse på driften i afdelingen

At hver bolig har 2 stemmer – uanset hvor mange I kommer til mødet

Det er derfor vigtigt, at du møder op!

# Mere end bare en klovn

► Af Nafisa Fiidow

*"Hospitalsklovnene er barnlige og impulsive udadtil, men er målrettede og professionelle i deres arbejdsmetoder. ... hospitalsklovnen er en magisk figur, en ven og én som ser med hjertet"* (Citat fra danskehospitalsklovne.dk)



*Trudi er mit klovnenavn", siger hun energisk og glad.*

Jeg sidder med Gitte Møller Madsen, og tænker hun slet ikke ligner en klovn. Hun ligner mest af alt en almindelig sød kvinde. Og det er lige, hvad det viser sig, at hun er.

Mit første spørgsmål til Trudi er egentlig: Hvad karakteriserer en hospitalsklovn? Men det går hurtigt op for mig at jeg skal dække en masse andre spørgsmål, før vi kan forstå det.

**"Hvorfor blev du hospitalsklovn?"**

Jeg havde arbejdet, som pædagog i mange år og havde lyst til at prøve noget andet. Så var der en der sagde: "Du skal da være hospitalsklovn", og det vidste jeg faktisk ikke, man kunne. Jeg har altid kunne lide klovne, men ikke McDonald's Klovne. De er så uhyggelige synes jeg. Det er klovne, som Charlie Chaplin og Charlie Rivel jeg kan lide. Jeg var meget betaget af den måde, de var klovne på, jeg kom på weekend kursus i at være hospitalsklovn, og vidste så at det var noget for mig.

**Hvorfor hospitalsklovn og ikke cirkusklovn?**

Fordi en cirkusklovn "bare" optræder. De tager ikke hensyn til hvor de laver deres show eller deres publikum. Jeg er mere interesseret i at bruge klovneriet, som noget pædagogisk og terapeutisk. Og så er det dejligt at kunne hjælpe de børn, der synes, det er svært at være indlagt og gøre det lidt nemmere for dem.

**Hvem hjælper du?**

Det er meget forskelligt. Mest børn, men også ældre, unge etc. De børn jeg hjælper/ er sammen med, er bla. indlagt på hjerteafdelingen eller kræftafdelingen, og er altså meget syge. Andre gange er det operationsafdelinger, og jeg aflægger også besøg hos børn, der har brækket en arm eller et ben.

**Hvordan hjælper du?**

Jeg kan give et eksempel på en dreng, Mads, som var 6-7 år. Han skulle have taget mange blodprøver, og han var rigtig bange og skulle holdes meget fast for at få taget blodprøverne. Det er ikke rart. Så var der en sygeplejerske, der spurgte, om jeg kunne komme forbi. Jeg gik ind i på stuen og præsenterede mig selv og kunne godt mærke Mads godt kunne lide mig.

Vi aftalte at når sygeplejersken kommer ind for at stikke ham igen, så får han lov til at sige alle de bandeord han kan, fordi jeg har en bandepose, så fik han lov til at øve sig i at bande, og gøre sig klar til når han skulle stikkes. Han fik en lykkesten i den anden hånd, som jeg har med til børnene, og så kom sygeplejersken ind for at stikke ham. Jeg holdte bandeposen hen til Mads, og han brugte alle sine kræfter på at bande. Det gik så fint og alle var glade, for det gik hurtigt og godt.

**Hvordan har forældrene det med hospitalsklovne?**

De fleste har det godt, hvis de kan se, deres børn har det godt og det hjælper på dem. Nogle forældre, der aldrig har mødt hospitalsklovne før, kan være afvisende overfor, at der skal komme en klovn. Men når de ser hvordan vi arbejder, og at det ikke bare er et cirkus show, får de det godt med det.

**Er det ikke svært at være Trudi, når patienterne er meget syge?**

Jo, det kan være meget svært. Man bliver selvfølgelig meget berørt, og det skal man også blive, men hvis det bliver for svært for en, kan man få supervision. Jeg synes jeg er blevet god til at være i det, og have fokus på at jeg gør hvad jeg kan, så kan jeg ikke styre mere. Man bliver ked af det, men jeg byder, ind med hvad jeg kan. Man skal helst blive ked af det, når nogen er meget syg, ellers er det ikke så godt.

**Er der Hospitalsklovne rundt omkring i verdenen?**



Højskolen i Højvangen

25. september kl. 17-20. Sjov for alvor - Hospitalsklovn Trudi. Foredrag af Gitte Møller Madsen

Gratis incl. spising. Tilmelding 4030 958/ Peter



Se evt. mere på [www.Danskehospitalsklovne.dk](http://www.Danskehospitalsklovne.dk)

Gitte Møller Madsen bor i Skanderborg kommune

Hun arbejder som hospitalsklovn på Skejby Sygehus. Århus Sygehus Nørrebrogade, specialinstitutioner, og med demente borgere på plejecentre....

Hun er med til at undervise nye læger, sygeplejersker og hospitalsklovne. Hun giver foredrag over hele landet.

Kontakt på mail: [mail@hospitalsklovn-trudi.dk](mailto:mail@hospitalsklovn-trudi.dk)

Ja det er der, Danmark har faktisk kun været i gang i 12 år. Det er et af de lande der er bagude, det har været i USA i mere end 30 år og feks. også mange år i Israel og Palæstina.

### Er der mange hospitalsklovne i Danmark?

Nej, vi er alt for lidt. 28 klovne i hele Danmark, men der er lige blevet uddannet 5 nye, og der skal uddannes flere til august. Det er fordi vi lige har fået penge til det, så vi har råd til at uddanne flere.

### Hvordan bliver man hospitalsklovn?

Man skriver en ansøgning til Danske Hospitalsklovne, hvor man skriver om, hvem man er og hvorfor man vil det. Så kommer man til flere optagelsesprøver, hvor man bl.a. skal vise et lille show og vise, hvad man kan. Man kommer også på diverse workshops. I år var der 70, der søgte ind, og man valgte 6 ud af dem. Når man er blevet optaget, skal man i mesterlære, hvor man er i praktik hos en "gammel" klovn, som guider dem undervejs.

### Så hvad karakteriserer egentlig en hospitalsklovn?

På [danskehospitalsklovne.dk](http://danskehospitalsklovne.dk) beskriver de hospitalsklovnene således:

*"Hospitalsklovn er en klovn - ikke et barn og ikke en voksen. Alene af den grund kan hospitalsklovn hjælpe barnet på en hel anden måde, end vi andre måske kan."*

Efter min samtale med klovnen Trudi, er det sådan jeg vil karakterisere hospitalsklovne:

- Hospitalsklovne er meget anderledes fra cirkusklovne fordi klovnen ikke er i fokus. Det handler ikke om ens show. Hospitalsklovne viser empati og hensyn.

"Man skal stikke fingeren i jorden, kunne være med det, der er, og sætte sine egne behov helt til side" afslutter Gitte Møller Madsen interviewet med.

# Hjælp, mine børn går i skole!

► Af Peter Gregersen

Højskolen i Højvangen vil gerne sætte fokus på det at være forældre. Kom og deltag, både jer der er nuværende og tidligere forældre til skolebørn.

Når det er svært, hvad gør vi så? Børnene begynder i skole, virker samarbejdet med skolen? Føler jeg mig mødt? Når der er noget jeg ikke forstår eller bliver sur over, får jeg snakket med klasselæreren? Tør jeg ringe eller skrive?

Højskolen har inviteret to lærer fra Niels Ebbesen Skolen, der arbejder med skole-hjem samarbejdet. De vil gerne snakke med jer om hvad der skal til, for at det gode samarbejde virker.

Som Anne-Mette Glerup siger: "Vi vil lytte og der skal være dialog. Den bedste skolegang og læring for børnene kræver både et godt forhold mellem elev og lærer, men også mellem forældre og lærer. Den bedste læring kræver tillid til hinanden, og vi er ikke farlige! Har man som forældre haft en dårlig skoleoplevelse, kan det være svært at komme med sine børn og tro på, det bliver godt. Kommer man som forældre med en anden kulturbaggrund, kan det også være svært. Men det kan blive godt, og det skal det være".

Lad os få en snak om, hvordan folkeskolen bliver den allerbedste skole for dig og dine børn.



Anne-Mette Glerup er specialklasse lærer og AKT lærer (hun hjælper børnene med Adfærd, Kontakt og Trivsel) Foto Lene G.





Helene Thorning har grønlandsk baggrund og er klasselærer i modtageklassen, med dansk som 2. sprog. Foto Lene G.



Det er 24 år siden Thorkild Outzes yngste søn gik ud af Niels Ebbesen skolen, men han kommer gerne i højskolen og snakker trivsel i folkeskolen. Det er et vigtigt emne, og som han siger: Et godt forhold mellem elev og lærer er afgørende. Vi skal have det til at køre mellem forældre og lærer, hvem er det der tager initiativ når det ikke virker? Mange forældre spørger ikke, men spørg nu bare. Der skal dialog og ærlighed til, for at fremme børnenes trivsel.



Fatuma Osmam syntes at skoleintra var lidt besværlig i starten, men nu er det let nok. Der går bare lang tid med intra, så det er ikke hver dag, hun er på. Måske 2 gange om ugen. Fatuma har fire børn, der skal tjekkes intra for. En i vuggestue, to på Rudolf Steiner skolen og en på NE skolen. Det var nemmere og bedre før, hvor børnene havde beskeder med hjem i beskedbogen.

Synes du som forældre det kan være svært med skoleintra? Der vil blive mulighed for at spørge og og få vist, hvordan man gør, på stor-skærm. Tag dit brugernavn og adgangskode med, så du selv kan prøve. Vi har et par computere klar, men tag også gerne din egen med.

Den 22. oktober kl. 17-20 i beboerhuset Poul La Coursvej 31.

Gratis aftensmad og børnepasning/aktiviteter, så meld dig til på 4030 9581/Peter.

Alle er velkomne.



Det kan være hårdt arbejde at være forældre.

Presset kan være så stort at en del bliver skilt. Dagligdagen kræver meget.

Hvad hvis mit barn har problemer, hvad så? Jeg har det måske selv svært. Parforholdet knirker, vi skændes meget eller jeg har fået en depression. Hvad så? Er der overskud til samarbejdet med skolen? Tør jeg tage kontakt til klasselæreren?

# Vis mig din fritidsaktivitet

► Af Peter Gregersen

Mikkel K Olsen går på Skanderborgskolen, hvor cross er en del af undervisningen og på Ungdomsskolens ATV hold.



Højre fordæk taber luft, Mikkel er oppe at stå på det, for at mærke om der skal luft i.

Eleverne lærer også at rense luftfilter, tjekke olie, stramme og smøre kæde, og mange andre reparationer.



Går du i 7. klasse og opefter, kan du gratis gå til ATV = 4 hjulscross. Du tilmelder dig på Ungdomsskolen, der er stadig ledige pladser, og det forgår om torsdagen kl. 15.30-18.00. Start dato 18/9. Det er sjovt.



På to hjul i fuld fart, kroppen skal godt over i venstre side. Læg mærke til det store ryg skjold. Sikkerheden er i top. Alle har Brynje, nyrebælte og fuldface hjelm. På det kommende hold skal de også køre med nakkekrave og sikkerheds støvler.



Det er fysisk hårdt at køre cross. Så godt at holde pause og få en snak med læreren, Jess Juul, en af Danmarks bedste cross kører. Det er også Jess der underviser i Ungdomsskolen.



Mikkel elsker at give den "fuld skrue" i kurverne.



Dagens tre svedige, brugte, men tilfredse cross kørerer Jesper Pedersen, Mikkel K. Olsen og Lars Mikkelsen

# Siden sidst – Information fra Poul La Cours Vej, afd. 39

► Af Lene Grøstad

Velkommen til nye beboere på vejen. Håber I vil trives her :-).

Vi har haft en sommer med megen varme og med gode muligheder for bl.a. at grille ude på vores store fælles plæne. Bestyrelsen vil igen minde hundeejere om at holde deres hund(e) i snor på fælles arealerne OG ikke mindst: samle hundelorte op efter sig. Vi har legende børn rundt om vores 3 blokke.

Afd. 39 fik d. 14. maj skriftlig tilladelse

fra Midtjysk Boligselskab til, at Dansk Dyreværn Århus kunne indfange de ca. 20 herreløse katte, der var omkring vores blokke på Poul La Cours Vej 1-29. En aktivitet der ville have kostet os mange penge, men som vi har fået foretaget **gratis**.

Vi kan kun opfordre alle katteejere til at mærke deres kat, hvis den får lov til at komme ud, samt få den neutraliseret, hvis der ikke ønskes killinger.

Når dette læses, har vi haft Beboer-

møde, d.2.9.14. og nu er en **ny Bestyrelse** dannet. Navne og billeder kommer med i næste udgave af OPGANGEN i november.



Kære beboere: HUSK at skraldeposerne skal OP i containerne!

## NYT FRA GRØNNEDALSPARKEN

► Af Jan Frederiksen

Vi håber alle har haft en god ferie. Bestyrelsen har holdt sommerferie så der er ikke sket så meget og i øjeblikket forbereder vi beboermødet med regnskaber mm.

## Dots Kagebageri

Er du 14-18 år, har du lyst til at lære at bage sjove spændende kager?

Tilmeld dig kageholdet tirsdage kl. 19.00-22.00, beboerhuset Grundtvigsvej.

Tilmelding senest 1/10 til Dot, telefon: 24 84 00 79



# Der er så fuld af sjov - inde i en skov.

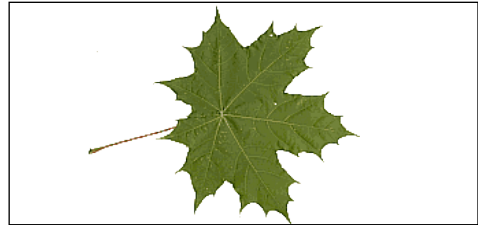
af Nicklas Lauritzen

Efteråret står for døren og med det er der også en masse naturoplevelser som venter. Vi bor i et fantastisk naturområde her i Højvangen. For går vi bare lige ned på den anden side af Niels Ebbesen Skolen og Gymnasiet, kommer vi ind i skoven - ud i naturen. Her er der masser af ting man både kan spise, drikke og lave. I denne artikel kan du finde nogle forskellige ting du kan finde i skoven, som både kan spises og laves, hvis du er kreativ. Alle opskrifter kan findes på [www.skoleniskoven.dk](http://www.skoleniskoven.dk) eller [www.naturstyrelsen.dk](http://www.naturstyrelsen.dk)

## Hvad kan du spise i skoven?



**Brændenælde:** En af de mere oplagte ting, som findes i massevis, er brændenælde. Brug de friske skud, de er meget sunde. En plante der kan findes det meste af året. Den vokser tit ved stier, byggerier eller i skovkanter. Brug dog helst ikke brændenælderne ved tæt trafikkeret vej.



**Ahorn:** I efteråret kan man finde ahorn under egetræerne. De er lidt bløde, og utroligt bitre i smagen når de er rå. De kan dog være rigtig gode, hvis man tørrer og maler dem til pulver - så kan du faktisk lave "ahorn kakao" af dem. Drik dog kun en enkelt kop - der er en del blåsyre i, som kan være skadeligt i større mængder.



**Bog:** I Skanderborg er der masser af bøgetræer - deres frugter hedder

bog. De falder ned omkring oktober og har en mandelagtig smag. Hvis du samler dem, piller den yderste skal af og rister dem panden, så er de perfekte til en salat



**Brombær:** Frem mod oktober sætter brombærbuskene stadig frugt. Du kan finde dem rigtig mange steder her i Højvangen. Især nede ved Oddervej, og lige på den anden side, ved villavejene. De vokser i store krat, og er vildt gode til marmelade eller saft.

### Hvis du nu er lidt kreativ:

Hvis du er kreativ, er der mange muligheder for sjove aktiviteter.



**Kastanjer:** I skovområderne, her i Højvangen, er der masser af kastanjetræer, hvor du kan samle kastanjer, lave små figurer med fx tændstikker. Kogler kan også bruges til formålet.



**Tagrør:** Af tagrør kan du lave din egen pen til at skrive med. Tagrør findes ved søens bredder og er helt perfekte til formålet. Knæk 20 cm af stænglen og lav et skråt snit, så har du stort set din pen færdig. Blækket laver du af 10 jernsøm og 10 ahorn, som du putter i et marmeladeglas og hælder vand ved. Lad det stå nogle dage - og vupti har du sort blæk til at skrive med. Skriv et digt - eller en fin historie til næste nummer af "Opgangen".

**Gode råd og regler:**

- Saml kun det, du er helt sikker på. Du kan især forveksle svampe. Nogle er lækre - andre er dødeligt giftige.
- På offentlige skovområder må man samle en bærepose pr. person om dagen.
- Knæk ikke levende grene eller skud af træer og buske - så lever skoven lidt længere

**Vidste du at:**

- Bog blev brugt under Besættelsen som erstatning for mandler i marcipan?
- Brændenælde kan også bruges til ansigtsmasker (især et tip til kvinder)?
- 90% af alle voksne danskere er i skoven mindst en gang om året.?

Historierne her på siden er fiktive, men fortæller lidt om hvor svært det kan være, at være ung. Der kan være mange stærke følelser, når man er på vej til at finde ud af "hvem jeg er" som voksen. De unge i Højvangen mellem 15-25 år har et mødested, hvor de "hænger ud", kan snakke om følelser og dele de ting der nu rører sig. De mødes i HVU (Højvangens Unge) hver tirsdag og torsdag kl. 19-22, Christen Koldsvej 10, Gavlen/Åndehullet. To medarbejdere fra Klub'n er der hver aften. Alle er velkomne :-)

## ENSOM, ALENE OG FORLADT

► af Liliana Amina

Jeg har altid været den, der blev mobbet, den der blev holdt udenfor....den som ingen kunne li'. Man ved aldrig, hvad det var, man gjorde forkert, de havde bare besluttet sig for at holde mig udenfor.. Måske fordi de syntes

det er sjovt, måske fordi de mener, at jeg ikke er ligesom dem og er anderledes... Det er svært at være mig, svært at være hende, der ikke er, nogen der vil snakke med... og mest af alt, så er jeg ensom, forladt og alene..

At se hvordan de andre de griner, hvordan de snakker, hvor glade de er og hvordan de har det med de andre, det gør ondt at se på.. I forhold til mig selv.. Så tror jeg

ikke, jeg nogensinde kommer til at være ligesom dem... De hader mig. Ingen har tid til mig, og nogle gange har jeg lyst til at forsvinde, ville ønske at jeg er et lille ubetydeligt punkt, hvor ingen ville mobbe mig og acceptere mig som jeg er...



## ISOLERET

► af Liliana Amina

Denne her pige, havde aldrig været så glad, som da hendes klasselærer sagde, at de skulle have nye klasser i 7. Hun var så glad, at da hun kom hjem, søgte hun efter navnene på de nye klassekammerater på facebook. Da de ny klassekammerater endelig kom til skolen, var hun så fyldt med glæde, at hun var ved at eksplodere. Hun havde det så fantastisk, men den glæde der var i hende, blev snart skiftet ud med sorg.

Lige pludseligt begyndte hun at føle sig udenfor og begyndte at holde sig for sig selv. det førte det til, at hun ikke var en del af fællesskabet i klassen og begyndte at blive mobbet..

Hun havde det, som om hun var blevet fyldt med had, men at der ikke var nogle, der kunne hjælpe hende. Så kom den tid hvor hun ikke ville i skole, for, der var alligevel ingen der ville være sammen med hende, eller sige et eneste ord til hende. Da pigerne fra klassen begyndte med at kritisere hendes tøj, hår og hvordan, hun så ud, havde hun bare lyst til at forsvinde og aldrig komme tilbage...

Men hun blev ved med at gå i skole, og hver eneste time sad hun alene, der var ingen der ville arbejde sammen med hende, ingen der ville snakke med hende, medmindre at det bare var en, der ville have noget ud af hende, så

hun/han kunne sladre til de andre i klassen. Hun var så såret, men stadigvæk var der en flamme i hende, der blev ved med at holde hende i live og gjorde, at hun kunne holde ud. Der var en lang periode, hvor der bare kom tårer ud af hende, bare ved at tænke på hvordan hun havde det.... Hun begyndte at gemme sig på toiletterne i frikvartererne og græd, når der ikke var nogen, der ville være sammen med hende.....

Hun græder stadigvæk på toiletterne i dag, når hun er i skole... Hun tror ikke at der er håb for hende ude i verdenen... og har derfor valgt at forblive ISOLERET.



## Højvangens unge rappere

Har i samarbejde med Kurt Lykke Larsen fra Subart, søgt og fået penge fra folkeoplysningsmidlerne. Pengene er bl.a. til en "Vokalbox", rigtig prof til indspilning af sang. Afdelingsbestyrelsen i SAB, afd. 17, fik lynhurtigt snakket sammen og gav tilladelse til "Boxen" i Åndehullet. Dermed får mange flere mulighed for at bruge den. Både dem der benytter HVU, Pigeklubben, de voksne i Åndehullet og faktisk alle interesserede beboere. Men nu skal den lige indrettes - vi glæder os til de nye faciliteter.

# Projekt Højvang

## Projektkoordinatorer



Louise Buch Viftrup  
Projektleder  
Tlf.: 3074 2690  
På barsel



Peter Gregersen  
Projektmedarbejder  
Tlf.: 4030 9581



Nicklas Lauritzen  
Barselsvikar  
Tlf.: 2424 5053

### Kontakt os

[louise@projekthojvang.dk](mailto:louise@projekthojvang.dk)  
[peter@projekthojvang.dk](mailto:peter@projekthojvang.dk)  
[nicklas@projekthojvang.dk](mailto:nicklas@projekthojvang.dk)  
[www.projekthoejvang.dk](http://www.projekthoejvang.dk)  
Projekt Højvang på Facebook  
N.F.S. Grundtvigsvej 50

## Styregruppen

Erling Weber Jensen  
Direktør 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  
Afdeling 39

Louise Buch Viftrup  
Projektleder i Projekt Højvang

Peter Gregersen  
Projektmedarbejder i Projekt Højvang

# Poul La Cours Vej

## Bestyrelsen



Afdeling 39  
Peder Sørensen  
Tlf.: 4036 5679



Bent Bengtson  
Poul La Coursvej 13, 2.79  
Tlf.: 3080 6015  
[Bent.bengtsson@turbopost.dk](mailto:Bent.bengtsson@turbopost.dk)



Fatuma Osmam



Lene Grøstad



Ermina Colic

## Drift

Driftschef  
Jan Andersen  
Tlf.: 8793 3548

**Aktivitetsudvalget på Poul La Cours Vej mangler hjælpere! - Vær med til at arrangere fastelavn, Sct Hans og mange andre gode aktiviteter. Vær aktiv i Højvungen - kontakt formand for afdelingsbestyrelsen Peder Sørensen**

# Poul La Cours Vej

## Ejendomsmester

Anders 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

## Leje af beboerhuset

Leje af beboerhuset Poul La Cours Vej  
For booking, kontakt Jan Andersen på  
8793 3548 eller Anders E. Jensen på  
87933547, som oplyser om betalingsform.  
Afhentning af nøgler hos 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

# STREETTEAM))



De blå jakker er på gaden igen

Streetteamet består af Pia Hadsbjerg, Stella Sand og Tina Mortensen samt Martin Stærk, Christoffer Kammersgaard 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 tirsdage og Tina og Otto fredage. Desuden vil vi være i området nogle weekender.

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

**Bestyrelsen**

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



Helle Simonsen  
Næstformand  
Repræsentant aktivitetsudvalg



Frank Nielsen  
Sommerfest udvalg



Irma B. Povlsen  
Sekretær



Michael Edvart



Henrik Lemberg  
Hussansvarlig



Dorthea Johannessen  
Kælder og camping ansvarlig

**Bestyrelsen træffes****Ved åben henvendelse:**

I tidsrummet torsdag kl. 19 til 20 kan de træffes i beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50 eller på tlf. 8651 1150

**Kontakt:**

E-mail: afd17sab@gmail.com

**Kælderrum og trailer/campingvogne**

Dorthea Johannessen, tlf.: 24840079  
mail: campkaelder@gmail.com  
Trailer/campingvogne leje 50,- kr mdr.

**Aktivitetsudvalget**

Linda Simonsen, tlf. 23441221  
Susanne Frandsen, tlf. 21970366  
Dorthe Knudsen, tlf. 26367664  
Helle Simonsen, tlf. 24239226

**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 viceværternes 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 N.F.S. Grundtvigsvej 5 i kælderen eller på tlf.: 8651 2875

**Kontortid**

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

**Flaghejsning**

Beboere i Grønnedalsparken kan få flaget hejst på flagstangen mellem Christen Koldsvej og 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 - 20

**Leje af beboerhuset**

Udlejning af beboerhuset N.F.S. Grundtvigsvej 50 administreres af afdelingsbestyrelsen. Udlejes ved åben henvendelse torsdage kl. 19-20  
Mail: afd17sab@gmail.com  
Lejen løber fra fredag kl.: 14 til mandag kl.: 10 med mindre andet aftales. Se hvornår huset er ledigt på: [www.borgerhoejvangen.dk](http://www.borgerhoejvangen.dk)

**Priser**

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



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

Sofie Lenz, Kompetencecentret,  
telefon: 21192293.

# Aktivitetskalender

## 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.

## Cykelværksted

Åbent hver mandag og torsdag kl. 10-12 &  
onsdag kl. 15-17  
Udenfor åbningstiden kontakt Sofie Lenz  
på tlf. 21192293  
N.F.S. Grundtvigsvej 19, Gavlen

## Disckotek for børn

31/10 2014 kl. 19.00 - 22.00

## Folkedans

Mandag kl.: 18:00-22:00 i beboerhuset  
N.F.S. Grundtvigsvej 50.

## Fællesspisning

16. september. Mad fra Sri Lanka  
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 i beboerhuset  
N.F.S. Grundtvigsvej 50  
Kontakt: Peter tlf.: 4030 9481  
Find os på Facebook:  
Projekt Fritidsjob Skanderborg.



Sommersjov på Plænen med besøg fra Skanderborg Museum.

## Kunst café

Poul La Cours Vej 17, Stuen  
Torsdage kl. 10:00-12:00  
Åben efter aftale, henvendelse til Nicklas  
på tlf. 24246059

## 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.

## Rap i Højvangen

Åndehullet Chr. Koldsvej 10, gavlen  
Tirsdag og torsdag kl. 19-22 og efter aftale  
Prøv den nye vokalbox  
Find os på Facebook: Projekt Højvang/Rap i Højvangen

## Strikke- og syklub

Onsdag kl.: 19:00-21:30  
Beboerhuset, Grundtvigsvej  
Over 18 år.

## Tøjbytte

Hver torsdag kl. 19-21, Kælderrum 4113, Chr. Koldsvej 1

## 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.



Fodbold på Plænen