

OPGANGEN

Beboerblad for Grønnedalsparken | Poul la Cours Vej | Projekt Højvang
Nr. 9 • September 2013

Take og hans ven Oliver hyggede sig i sommerferien med bål, leg og overnatning. I efterårsferien bliver der igen aktiviteter på "plænen".



Tung fandt lykken



Sommeroutfit i Højvängen



Få zoneterapi af Mia

Redaktionen



Peter Gregersen,
Ansvarshavende



Mette Steiness



Molly Azeemi



Nafisa Fiidow



Grethe Wallin



Martin V. Jensen



Jean Tonnesen



4

10



Indhold

3 Nyheder

4 Grethes Grublerier

5 Noter

7 Cirklen sluttet

9 Fra Vietnam til Højvangen

10 Vis mig...

11 Rubrikken

12 Tips og tricks

13 Ny café i Højvangen



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

Layout:
Skanderborg Hørning Produktionskole

Tryk:
Ole Nissen, Hørning

Oplag:
1000 stk.

Næste blad udkommer 1. november
Deadline: 3. oktober 2013

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



Find os på Facebook
Projekt Højvang
Projekt Frifidsjob

Nyt spændende tiltag på vej...
Kom og sæt dit præg – det er også
din højskole.

Hvad er Højskolen i Højvangen?

Højskolen vil være fuld af ny inspiration til dig og dit liv, til dit frivillige arbejde, til dit familieliv og til det at hjælpe din nabo. Der er 3 spor på Højskolen i Højvangen:
Spør 1: Iværksættere – lær at virkeliggøre små som store ideer
Spør 2: Nabohjælp – vi styrker naboskabet ved at hjælpe hinanden
Spør 3: Familieoplevelser – tag din familie med og få en gratis oplevelse

Frivillig møde – vil du give en hånd med?

Kom og få information om højskolen og hør om, hvilken opgave du kan hjælpe med.

Mandag d. 9. September kl. 16.30-18

Vær glad i kommunikation – humoristisk opstartsarrangement v. Vibeke Arensbak

Tirsdag d. 1. Oktober kl. 17-20.

Der er også børneprogram, så du skal ikke tænke på børnepasningen.
Tilmelding nødvendig på: louise@projekthojvang.dk / 3074 2690

Sted: Højskolen hører til i beboerhuset på Poul la Cours Vej 31, 8660 Skanderborg
Arrangør: Projekt Højvang.
Samarbejdspartnere: Skanderborg Kommune

“Tag humor alvorligt”

Vibeke Arensbak holder gratis foredrag d. 1/10.



Højskolen byder på mange forskellige "familieoplevelser". Tag din familie med og få en gratis oplevelse



Få hjælp til at være iværksætter i Højskolen i Højvangen, f.eks. til bagagerumsmarked eller store arrangementer.

Bellis

Hvor der er græs, er der meget ofte også bellis. Bellis kaldes også tusindfryd, og mange synes da også, de er kønne i plænerne. Andre betragter dem som er besværligt ukrudt.

En kurvblomst

Bellis hører til kurvblomstfamilien ligesom mælkebøtter og asters. Det vil sige, at når vi tror, vi plukker en blomst, så plukker vi i virkeligheden mange. Der er både gule skiveblomster og hvide stråleblomster evt. med røde kanter eller røde "bagsider". Bellis er en 5 – 20 cm høj plante. Bladene sidder i en roset ved roden. De blomstrer hele sommeren frem til oktober.

Hvordan vokser den

Bellis er en flerårig urt, der danner udløbere. Det er en robust plante, der ikke udryddes af, at man slår græsset. Bellis stiller ikke de store krav til voksestedet. Jorden skal dog helst være jævnt fugtig. Blomsten lukker sig om natten og i fugtigt vejr, men åbnes igen, når lyset kommer frem. Bestøvningen sker ved fluer og ved bier, men formering sker også ved overjordiske skud, der danner en ny plante.



Brug blomsten

De unge blade kan bruges i salat. Den er rig på C-vitamin. Man kan også komme blomsterne i syltelagen sammen med asier eller agurker. Man kan også lave te på blomsterne. De har også været brugt som middel mod lungehindebetændelse eller som slimløsende middel mod halsbetændelse. Endelig kan man lave kryddersnaps af blomsterne. Lad dem trække et døgn i vodka eller snaps.



Cabaret

Torsdag den 24.10.13

Beboerhuset
Grundtvigsvej 50

Aktivitetsudvalget gentager sidste års succes.

Det bliver en hyggelig aften, med lidt spisning, lidt godt til ganen og et godt grin, til billige penge.

Tilmeldingen kommer senere, så hold øje med postkassen. Alle er velkomne...

På gensyn
Aktivitetsudvalget



Lokalpolitiet i Skanderborg åbner kontor på N. F. S. Grundtvigs Vej

Politiet vil fra den 1. september 2013 være at finde en gang om ugen i kontorlokalerne i beboerhuset på N.F.S. Grundtvigs Vej 50.

Der vil være åbent for henvendelser en gang om ugen. Åbningstiden er onsdag fra kl. 14:00 til kl. 15:30.

I åbningstiden er der mindst en politimand på kontoret. Det er Henrik Simonsen og Jens Ole Danielsen, der sommetider ses cyklende i området, der er tilknyttet kontoret.

Selv om de to ofte kommer i området, er den ugentlige åbningstid tænkt som en mulighed for, at beboerne i området får lettere adgang til en snak om løst, fast, stort og småt med det "lokale politi". Der vil også være kaffe på kanden.



Jens Ole Danielsen



Henrik Simonsen



Natteravnene er startet i Højvangs området

Natteravnene består af frivillige forældre som laver en beskeden indsats med stor effekt. Som natteravn skal man regne med en gåtur på ca. 2-3 timer, hvor man går rundt i den gule jakke, sammen med to andre cirka hver anden måned.

Natteravnene er ikke et vagtværn eller opsyn. Det er omsorgsfulde voksne, som gør en indsats for at skabe et trygt og godt miljø med fokus på livsglæde og positivt samvær. Natteravnene er forældrenes forlængede arm ... uden hverken politimæssige eller sociale beføjelser.

I Højvangen har vi mange unge som er ude, især i sommertiden, hvor de hygger sig med hinanden enten på stierne, på fodboldbanen eller nede omkring skolen. Natteravnene er også på gaden, når der er særlige arrangementer, f.eks. Sommerfest, Skt. Hans, fester på skolerne, Blå mandag mv.

Hvis du er interesseret i at være med, så kontakt Reza Sadrifar på telefon 23721224.

Vi har også uddannelsesaften onsdag den 4. september



Cirklen sluttet og jordforbindelsen findes

► Af Jean Tonnesen

Som 13-årig fik Anna Maria Mia Andersen første gang zoneterapi. Da hun blev 22 år, fik hun papir på, at hun selv var zoneterapeut. I dag er hun 47 år, bor i Højvangen og springer ud som professionel zoneterapeut med speciale i unge mennesker.

Anna Maria Mia Andersen er 13 år. Hun arbejder i den lokale kiosk "Kiosken" i Risskov nord for Aarhus og har som mange andre af børnene på hendes alder svært ved at falde til ro, finde livets retning og ikke mindst at slappe af.

Hendes kollega, Tove, i kiosken er i gang med at uddanne sig til zoneterapeut og mangler fødder at øve sig på og kort tid efter får Anna Maria Mia Andersen, i daglig tale Mia, for første gang zoneterapi, hvor hun trykkes behageligt under fødderne. Dagen ligger efterhånden 34 år tilbage i tiden. Alligevel har netop den dag, med de varme hænder, større betydning end mange andre dage for Mia Andersen. Den dag fik hun jordforbindelse, ro og et mål i livet. Nu springer hun ud som professionel zoneterapeut i Højvangen.

Fokus på de unge

Mia Andersen sætter sig ved sit spisebord i sin lejlighed på Christen Kolds Vej i det østlige Skanderborg. Hun er 47 år, har to teenagebørn og har været det meste af verden rundt - flere gange. Døren til altanen står åben, og nabopoders leg på det grønne område mellem blokkene giver genlyd langt ind i den firværelses lejlighed, der er hjem for Mia og hendes børn.

Netop børnene og de unge mennesker har en speciel plads i Mias hjerte. Hun vil, som kollegaen Tove for over 30 år siden, tage de unge mellem 10 og 25 år om fødderne. Målet er jordforbindelse - midlet zoneterapi.

"Når man ser på den her målgruppe, er der rigtigt meget, de skal nå. Det er jo helt vildt, hvor meget de er på", siger hun og forklarer, at sociale medier, de nyeste trends, venners meninger og uendelige muligheder for at få en uddannelse er med til at forvirre de unge.

"Og så kommer den der jordforbindelse ind. Det kan være svært at beslutte sig. Jordforbindelsen gør, at man kan trække vejret helt ind og mærke jorden", siger Mia Andersen.

Hun forklarer, at zoneterapien giver et "privat rum", hvor de unge ikke skal tænke på, om tøjet sidder rigtigt, om der er vigtige beskeder på for eksempel Facebook, andres tanker om dem eller en eventuel uddannelse, men blot kan være i en afslappet tilstand af velvære.

Flyttede til Skanderborg

Mia Andersen har været igennem en del uddannelser. Hun har arbejdet i fødevarerbranchen, gjort rent, undervist og været massør ved Danmarks Japanske Have i Trige nord for Aarhus.

Men en skolelukning, podernes uddannelse og hendes fars død sendte hende til Skanderborg for fem år siden. Siden har hun været frivillig zoneterapeut i et projekt for en-lige kvinder med børn. Det er hendes uddannelse, viden og erfaringer, der skal drive den nye virksomhed.

"Hvis du spørger om, hvorvidt jeg skal leve af det her, så er svaret ja. Jeg skal leve af zoneterapi", forklarer Mia Andersen om sit spring fra at være frivillig zoneterapeut til at være professionel.

"På et tidspunkt, efter cirka i to år at have arbejdet som frivillig zoneterapeut og massør, var det tid til at træffe et valg; enten skulle jeg fortsætte med at sprede glæde på den frivillige måde, eller også skulle jeg sprede glæde på en anden måde og blive selvstændig", siger hun.

Mia Andersen valgte det sidste og har lejet et lokale på Audonicon få hundrede meter fra hjemmet i Højvangen. Dermed slutter en cirkel, der begyndte i kiosken i hendes barndom og endte i Højvangen på toppen af Skanderborg.

En behandling hos Mia Andersen koster 300 kroner og varer mellem 30 og 45 minutter alt efter fodstørrelse. Læs på hendes hjemmeside connect-by-heart.dk

Zoneterapi

- Zoneterapi er en behandlingsmetode inden for alternativ medicin i form af manuelt tryk på bestemte punkter på huden, især på fødderne. Metoden er første gang beskrevet i 1916.
- Den grundliggende teori for zoneterapi er, at hvert organ og hver region i kroppen er repræsenteret ved en reflekszone på fodsålerne.
- Behandlingen har været populær i Danmark siden 1970'erne og søges blandt andre af patienter med kroniske smerter, gig, astma og fordøjelsesproblemer, ligesom den har været anvendt hos spædbørn for at afhjælpe kolik og under fødsler for at lindre smerter og stimulere veerne.
- Den afspænding og beroligende virkning, som fodmassagen medfører, har ligesom den helhedsprægede omsorg betydning for mange patienters brug af zoneterapi.



Mia Andersen

Vejen til Højvangen

► Af Mette Stegenborg Steiness

Da Tung Thanh Nguyen var barn hjemme i Vietnam, fortalte hans farmor eventyr af H. C. Andersen. Dengang var der ingen, der vidste, at Tung mange år senere, efter voldsomme oplevelser, ville ende med at bo og stifte familie i "eventyrlandet" højt mod nord.

På flugt med livet som indsats

Før Tung fandt lykken i Danmark måtte han, ligesom i eventyrerne, gå igennem en masse prøvelser og farer.

Sammen med min far var jeg en af de sidste bådflugtninge fra Vietnam. Min far arbejdede for Sydvietnam. Efter krigen, hvor Nordvietnam vandt, ville min far og hans familie blive straffet af den nye regering. Derfor flygtede vi, fortæller Tung.

Tung var 10 år, da han i 1986 sammen med sin far, sin fætter, sin tante og tantens to børn sejlede ud på havet i en lille båd for at komme væk fra Vietnam.

Vi var 31 mennesker i den lille båd, og ham der havde sagt, at han nok skulle være

kaptajn og styre båden havde slet ikke styr på det. Vi sejlede rundt ude på havet, hvor der var meget store bølger. Det var vanvittigt, husker Tung og fortsætter

Endelig kom vi ind til en lille ø, men det var vores modstandere, som var på nordvietnams side, som var på øen. De tog alt fra os – penge, mad, tøj og skubbede båden ud på havet igen. Vi troede, vi skulle dø.

Vi familiemedlemmer bandt os sammen med reb, så vi i det mindste kunne drukne sammen. Det var meget voldsomt.

Fire år i flygtningelejr

Tung og de andre bådflugtninge blev imidlertid samlet op af en thailandsk fiskekutter, som sejlede dem til Thailand og dermed reddede deres liv. I Thailand levede Tung og hans familie i en flygtningelejr i fire år.

Tung husker tilbage – Vi boede over 20.000 mennesker i den flygtningelejr på et meget lille areal. Det var meget presset og trangt med pladsen, og der var aldrig ro.

Kæmpe kulturchok

Tung fortæller om mødet med Danmark, hvor han og hans familie skulle bo på et modtagecenter for flygtninge i Odder.

Det var et kulturchok og en meget stor omvæltning for mig at komme til Danmark. Jeg var 14 år. Vi kom hertil om foråret, kan jeg huske. Æbletræerne blomstrede, her var så smukt og roligt. Jeg kan huske, at jeg gik udenfor, og der var bare helt, helt stille. Det var skønt og meget eventyragtigt, og jeg havde det som om, jeg var kommet til paradys. Det var en stor kontrast til at have boet alle de år i flygtningelejren, hvor der altid var larm, kaos, skrig og skral.

Få måneder senere oplever Tung sin første sensommer i Danmark, og han fortæller med et smil på læben: – Jeg kan huske, at der faldt æbler og blomster af frugttræerne, og så lå frugterne bare der på jorden. Ingen samlede dem op! 'Hvad er det for et land, jeg er kommet til?', tænkte jeg. Jeg var også ude på en frugtplantage, hvor jeg fik lov at plukke alle de æbler og pærer, jeg ville og



Tung Thanh Nguyen i sin nyåbnede restaurant.



Vejen til Højvangen var lang og svær for Tung.



Tung foran sin nye restaurant "Nattergalen"

tage dem med hjem. Det var en helt vild og meget fantastisk oplevelse for mig!

Nogle år senere kommer Tungs mor og fem søskende også til Danmark og hele familien bliver således samlet i Midtjylland.

Fandt lykken i Danmark

Senere møder Tung sin kommende kone Stine på Brandbjerg Højskole. De bliver kærestere og flytter sammen til Århus. Her uddanner Tung sig til pædagog og får siden arbejde på Sølund, hvor han har arbejdet i tre et halvt år.

I dag bor Tung i Kildeparken med Stine og deres tre børn Emma på 7 år, Mia på 5 år og Lucas på 2 år. Han elsker dansk julemad og stresser af ved at se Matador. Hans svigerforældre, som også bor i Højvangen, foreslog i 2010 familien at bosætte sig i Skanderborg, og det er Tung meget glad og taknemmelig for i dag.

Med 'Nattergalen' er en drøm gået i opfyldelse

Nu er pædagogjobbet på Sølund for en stund sat på pause. Tung har taget orlov og sidder i sin nyåbnede vietnamesiske take-away restaurant 'Nattergalen'. Han er glad og træt. Han har sammen med familie og venner knoklet for at blive klar til åbningen.

Tung fortæller - Det er en drøm, der har ligget og luret længe. Man ved ikke, hvad dagen i morgen bringer, og hvor længe man

er her, så man må springe ud i det, man går og drømmer om. Tung fortsætter - Min mor har været selvstændig i restaurationsbranchen, siden hun kom til Danmark. Som barn i Vietnam synes jeg, det var dejligt at vide, hvad ens forældre arbejdede med. De var tæt på, og det var meget konkret og håndgribeligt. Nu kan mine børn også nemt få en fornemmelse af, hvad jeg laver, når de kommer forbi restauranten efter skole og børnehave.

Navnet Nattergalen er inspireret af gode barndoms minder fra Vietnam, hvor Tung blandt andet hørte H. C. Andersens eventyr om Nattergalen. - Jeg forbinder det eventyr med en glæde og en ægthed, som jeg gerne vil fremhæve i min restaurant, siger Tung.

Vigtigt at være en del af lokalområdet

Hvis lokalerne på Højvangens Torv ikke var blevet ledige, havde Tung ikke ført sin drøm ud i livet. - For mig er det altafgørende, at kunne arbejde i lokalområdet og tæt på mit hjem. Jeg vil gerne være en del af området og bidrage med det, jeg kan.

Tung er rigtig glad for at bo i Højvangen. Det er et dejligt område, man er tæt på det hele og der er gode stisystemer. Der er så mange fantastiske mennesker her, så mange ildsjæle og frivillige. Jeg vil også gerne byde ind med noget, og jeg har flere drømme, som gælder området uden for restauranten, slutter Tung.

Faktaboks

Vietnamkrigen varede fra 1959 til 1975 og stod mellem det kommunistiske Nordvietnam med støtte fra Sovjetunionen og Kina på den ene side og Sydvietsnams regering og USA på den anden.

Krigen blev en sejr for Nordvietnam og endte med et genforenet Vietnam under et kommunistisk styre.

Det vietnamesiske efternavn Nguyen er meget almindeligt og svarer til at hedde Larsen eller Jensen i Danmark

Vis mig dit sommer outfit

► Af Molly Azeemi

I dette nummer af Opgangen handler artiklen ”Vis mig dit...” om sommeroutfits. Vi skal se på to friske, unge teenagere, som fortæller og viser, hvordan de godt kan lide at klæde sig på. De vil give os et indblik i hvad teenagere typisk tager på nu til dags.

Liliana Amina er 14 år gammel og kommer fra Congo i Afrika. Hun går til hip-hop, går i ungdomsklub, spiller fodbold og håndbold, og synger rigtig meget i sin fritid. Hun laver mange ting i sin hverdag, og derfor kræver det også et godt look!

Hvad kan du bedst lide at tage på en mild og dejlig sommerdag?: ”Jeg elsker at gå i kjoler, fordi de er så behagelige og man kan bevæge sig meget frit, så i dag har jeg taget en grøn kjole på”.



Zaki Ghanni er 15 år gammel og kommer fra Afghanistan. Zaki går til Thai-boksning og har gjort det siden han var en lille dreng. Han går i 9. klasse på Niels Ebbesen Skolen og ser frem til et godt år. ”Det har været lidt koldt, her de sidste par dage i august, derfor har jeg en langærmet trøje på og et par bukser, som lige er blevet trukket op”.

Zaki har nydt sommeren med sine venner, og sin hund Amigo. ”Jeg kan godt lide at tage enten et par lyse bukser og en mørk trøje på, eller omvendt. Jeg synes det ser godt ud sådan”.



► *Brian Toustrup*

*Blomsterne gror og gror
Bliver flotte og kønne.
Hvis de ikke får kærlighed
går de bort.*



Jeg søger en flot, køn, humoristisk, ærlig og romantisk pige.
Som vil gro og gro og få meget kærlighed og forblive køn.
Eneste krav til dig: Du skal kunne dansk.

Jeg er en humoristisk, ærlig og romantisk fyr på 37 år.
Kommer fra Skanderborg.
Jeg bor i rækkehus (2 vær) har fast arbejde på et lager.
Har ingen børn og er ikke ryger og har ikke kørekort

Find den sidste Kærlighed ved at komme i kontakt med
ham der altid får dig i godt humør og får dig til at forblive køn.

Skriv en mail til mig - Jeg savner dig.

kiks@godmail.dk

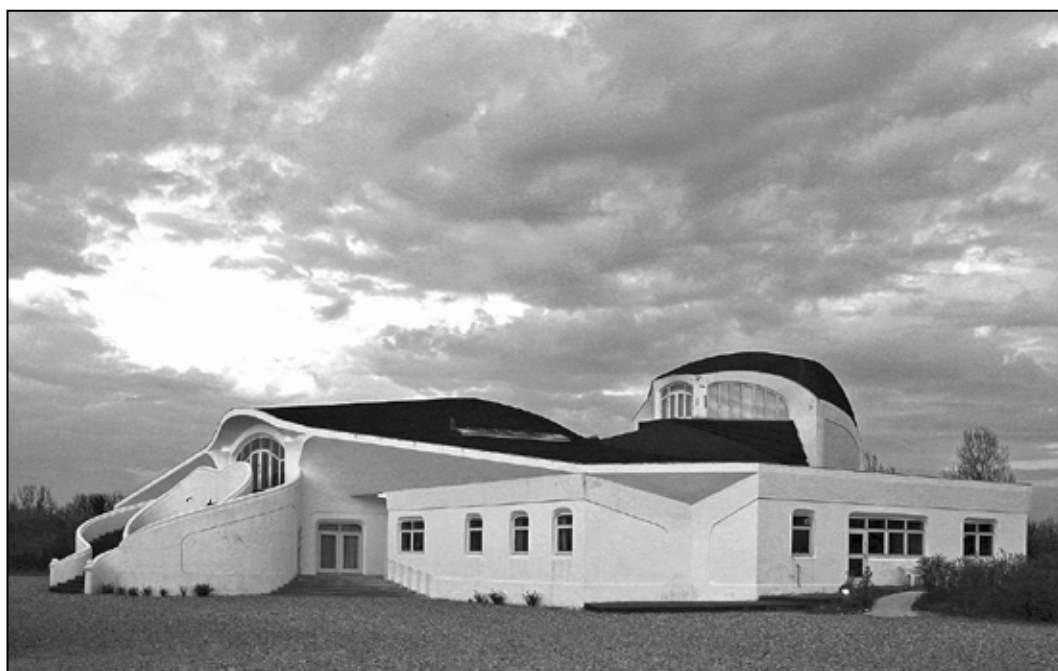


Har tante Olga fødselsdag? - brug
"Mærkedage".

Har du fyldt kælderrummet eller
mangler du en sofa? - brug
"Køb & Salg"

Er sønnens killing blevet væk eller
måske søger du bare venskaber eller
kærligheden? - brug RUBRIKKEN

Bygningen Audonicon fylder 30 år



I 30 år har den store, hvide bygning ligget i Højvangen for enden af Grønnedalsvej og mange har sikkert undret sig over, hvad der foregår derinde.

Er det en sekt? Må man overhovedet komme ind i bygningen?

Søndag den 3. november fejrer vi 30 års fødselsdag med åbent hus fra kl. 10.00 til kl. 16.00.

Der vil blive rig lejlighed for at se huset Audonicon indefra og man kan blive vist rundt og få fortalt om huset og dets mange specielle udformninger og udsmykninger i løbet af dagen.

Der vil være udstillinger fra forskellige steder, der arbejder med Rudolf Steiners impulser, lige fra pædagogik til landbrug, medicin og terapier.

Derudover vil vores kok Birgitte Wintherberg sælge økologisk frokost og fødselsdagskager og noget at drikke. Vi glæder os meget til at se rigtig mange mennesker!

Urban Fitness

► Af Martin V. Jensen

1



Step på bænk. Træd op på bænken og ned igen. Jo hurtigere du gør det, jo hårdere bliver det.



3

Mavebøjninger ved cykelskur. Det er muligt at få fødderne ind under skuret og holde fast, hvilket gør det til et næsten optimalt sted at lave mavebøjninger

2



4

Leg med dæk. Der findes mange forskellige øvelser med dæk. Dæk er sjove at lege med og kan bruges til meget forskelligt.



5



Man kunne også tage en løbetur op ad den stejle slangebakke som ligger tæt på gymnasiet. Dette er en hård tur som nok skal give syre i benene.

Ny café i Højvangen

► Af Mette Stegenborg Steiness

Der er i forvejen mange aktiviteter i beboerhuset, men der mangler en café hvor man kan mødes uformelt og hvor man samtidig kan få lov til at drive cafeen.

Her i Højvangen, arbejder vi på at skabe et cafémiljø, hvor beboerne har lyst til at komme og mødes med hinanden. Bag dette projekt står Kompetencecentret. Til dagligt kommer socialrådgiverne Charlotte Nielsen og Anette Staal til at stå for det.

Tanken bag projektet er at opnå kontakt med de beboere, som har det svært med at komme hjemmefra. De beboere, som ikke møder så mange andre mennesker i deres hverdag, fortæller Anette og Charlotte. De er begge mødre. Charlotte til en søn med down syndrom på 8 år, og Anette til 3 store børn på henholdsvis 22, 18 og 13 år. Jeg blev uddannet socialrådgiver for 11 år siden og har i alle årene arbejdet i Skanderborg Kommune.

De sidste 5 år har jeg arbejdet på Kompetencecentret, hvor det handler meget om beskæftigelse, fortæller Charlotte. Jeg er uddannet socialrådgiver og frisør. Jeg er for nyligt blevet godkendt til fleksjob på grund af en gigtlidelse, siger Anette.

Anette og Charlotte fortæller, at grunden til de har valgt Højvangen, er fordi der netop her mangler en sådan café. Der er i forvejen mange aktiviteter i beboerhuset, men der mangler faktisk en café hvor man kan mødes uformelt, og hvor det samtidig er lovligt at drive cafeen.

Vi håber og tror, at caféen vil blive et omdrejningspunkt for en række beboere. Vi håber, at den bliver et sted, hvor man har lyst til at komme og mødes med andre beboere, og hvor man samtidig kan få løst op for nogle af sine dagligdags problemer. På sigt håber vi at sidegevinsten kan være at de øvrige beboere kan komme og købe en kop kaffe, en frokost og måske også endda aftensmad.



Charlotte Nielsen og Anette Staal glæder sig til at komme i gang i Højvangen i starten af september.

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 Bengtson
Poul La Coursvej 13, 2.79
Tlf.: 3080 6015
bent.bengtson@turbopost.dk



Fatuma Osmam



Ayan Ali



Diana Daugaard

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



Irma B. Povlsen
Næst formand



Frank Nielsen



Pauline Lemberg
Sekretær



Michael Edvart



Henrik Lemberg
Husansvarlig



Linda R. Simonsen
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

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 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

Hotspot



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



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



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



Jakob Klode Pedersen har fået nyt arbejde fra 15. september 2013
Mobil nr: 2936 6476



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



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



I Hotspot er der 9 personer ansat. Alle medarbejdere er ansat mellem 5-10 timer om ugen i Hotspot og resten af deres tid i institutioner, skoler eller andre afdelinger i Højvangen.

Hotspot
tryghed i nærmiljøet

Aktivitetskalender

Angst og depressionsgruppe

Start 2. oktober
Hveranden onsdag 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.

Diskotek for børn

Fredag den 1. november
Alle fredage kl.: 19:00-22:00 i beboerhuset
N.F.S. Grundtvigsvej 50

Fællesspisning

17. september: Sri Lanka - Susan
15. oktober: Dansk mad - Charlotte
19. november (PLC): Afgansk mad
17. december: Julemiddag
Alle fællesspisninger er 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

Jobcafe for unge

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

Kunst café

Poul La Cours Vej 17, Stuen
Torsdage kl. 10:00-12:00
Åben efter aftale, hen vendelse 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.

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

Aktivitetsudvalget inviterer til:

Kun for Afd, 17:

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

Sangundervisning:

Sanghold 1:

Tidspunkt: Onsdag kl. 14.00 - 15.00.

Vi synger sange fra rockens, jazzens og poppens verden. Vi vil arbejde med sangteknik og lære vores stemme bedre at kende.

Niveau: Begynder Pris: 500kr for 10 gange.

Sanghold 2:

Tidspunkt: Onsdag kl. 15.10 - 16.10

Vi synger sange fra rockens, jazzens og poppens verden. Vi vil arbejde med sangteknik og lære vores stemme bedre at kende.

Niveau: Mellemniveau (til dig der har sunget før) Pris: 500kr for 10 gange.

Solosang:

Du får en solo-sangtime med Julie Ben Semmane hvor fokus vil lægge på hvad DU har brug for at lære for at blive en bedre sanger.

Tidspunkt: Det fastlægges med Julie Ben Semmane.

Niveau: Alle er velkomne. Pris: 250kr for en enkelttime. 2000kr for 10 gange.

Tilmelding eller spørgsmål: Kontakt Julie Ben Semmane på mail@juliebensemmane.dk.