

NordbyPosten

- for dig og din nabo



Læs om bl.a.

PARKRUN på
Nordre Fælled



Er du
arbejdsmyre,
dørmyre, eller
dronningemyre



Parkrun på Nordre Fælled

Lørdag den 3. november var en mærkedag på Nordre Fælled. Her blev der nemlig for første gang afholdt Parkrun i Randers. Parkrun er gratis ugentlige løb med tidstagning på en rute på 5 km i en park eller et naturområde. Det er en verdensomspændende organisation med samme navn, der står bag, og støtter det lokale løb, som Bysekretariatet har taget initiativ til.

Løbere var kommet fra nær og fjern for at være med til det første løb. Størstedelen var løbere fra Randers, mens 10 løbere, der normalt løber i Brabrand ved Aarhus, havde taget turen til Randers for at bakke op om søsterløbet.



Den løber, der var længst væk hjemmefra, var dog Ralph Behrens, der havde taget turen hele den lange vej fra Hamborg for at være med til at indvie løberuten på Nordre Fælled. Vi spurgte Ralph om hvordan det kunne være? "Ja, man kunne jo godt løbe lige rundt om hjørnet i sin egen park eller skov. Men Parkrun er noget specielt. Paul Sinton-Hewitt grundlagde Parkrun i 2004. Han var skadet og kunne ikke løbe, men savnede sine løbevenner. Han inviterede dem derfor til et løb lørdag kl. 9 på én betingelse: De skulle drikke en kop kaffe sammen med ham

efter løbet. Dermed har Parkrun også en social karakter." Ralph fortæller videre, at imens nogle samler på frimærker, har han valgt at samle på Parkrun-løb: "Der er forskellige måder at samle på Parkruns. Du kan f.eks. blive Parkrun Tourist hvis du deltager i løb 20 forskellige steder. Men det er helt specielt at være med, når der bliver grundlagt nye Parkruns. Og selv om jeg brugte 40 minutter på at løbe de 5 km, så er jeg stadigvæk



nummer et i Danmark, som den der har deltaget i flest events, nemlig otte." Ralph slutter: "Næste weekend skal jeg til det første Parkrun i Dresden i Tyskland. Er der nogen, der kommer med?"

Hvis man ikke har lyst til at køre hele vejen til Dresden, har man mulighed

for at være med til Parkrun på Nordre Fælled hver lørdag kl. 9. Det er gratis, alle kan være med, og man møder bare op ved Myretuen for enden af Gl. Jennumvej. Hvis man gerne vil have taget tid, skal man først registrere sig på parkrun.dk og printe en stregekode ud, som bruges til tidsregistreringen. Så kan du konkurrere med de andre løbere og din personlige rekord. Man er også velkommen til at gå ruten. Og så er der selvfølgelig en kop kaffe bagefter.



Er du **arbejdsmyre**, **dørmyre**, eller **dronningemyre**, så er du **velkommen i Myretuen**

Alle er velkomne til at benytte Myretuen. Der er intet bookingsystem, men området er stort nok til deling!

Er I en stor gruppe, er det dog en god idé, at skrive til Myretuen via www.facebook.com/myretuenranders, og høre om der er andre aktiviteter planlagt i området. Du kan også se om der er andre begivenheder lagt ind i kalenderen på Facebook.

Mange bemærker, at Myretuen er en flot ressource til lokalområdet, og at den er holdt rimelig pænt, selvom den er åben for alle hele tiden. F.eks. er der flot hjemmelavet naturkunst og naturfund på hyldeerne, og det som blev lavet for tre måneder siden, kan stadig ses udstillet. Hvordan kan det lade sig gøre? Jasmina, som er naturambassadør og forkvinde for Bydelsmødreforeningen, udtrykker det bedst: "Fælles hus, fælles ansvar!" Man har således som bruger ansvar for at efterlade Myretuen pæn og ren og uden skrald.

Har du en aktivitet du eller din gruppe gerne vil holde i eller omkring Myretuen og Nordre Fælled, men er usikker på, om det kan lade sig gøre? Så tag kontakt boligsocial naturvejleder Claire Nielsen på 4214 8608.

Lån af grej

Vi har lidt forskelligt grej vi kan låne ud, hvis du har en aktivitet du gerne vil satte i gang. Det kunne være grej til tur til søen, en picnic på fælleden, insektjagt, sheltertur, løb eller skattejagt. Kontakt Claire på 4214 8608 for at høre hvordan du kan få adgang til det.

Fun Fact: Hovedet som prop

Nogle myrekolonier laver deres tue i en træstamme og videnskabsfolk har fundet en speciel udvikling i disse kolonier. Nogle af tuens myrer, får en særlig hovedform, så de kan fungere som tuens dør. De bruger deres flade hoved som en slags prop til de små huller, som ellers bruges af de andre myrer til at gå ind og ud af.





NORDLYS - FOLKEOPLYSNING I NORDBYEN

Et samarbejde mellem Bysekretariatet og AOF Randers

Vil du gå til dansk eller engelsk?

Start det nye år med et boost til dine sprogevner. Hver tirsdag morgen kan du komme og lære enten dansk eller engelsk- eller begge dele. Det koster kun 10 kr. pr. gang for dansk og 25 kr. pr. gang for engelsk. Der er danskundervisning kl. 8.30-10.45 og engelsk kl. 11-12.45 i Bysekretariatet.

Broderiworkshop:

Sæt dit eget præg på tøj eller pynt med broderier. Birgit Bendtsen vil hjælpe jer med, at finde frem til flotte resultater du kan vise frem i de fineste stuer.

Mandag kl. 9.30 til 11.30 fra 7. januar i 5 uger i Parkcaféen.

Det koster 10 kr. pr. gang at være med.

Kan du godt lide at rode i jorden?

Vi søger op til 12 personer eller grupper, der vil gøre en indsats for at etablere små køkkenhaver ved Myretuen. For kun 100 kr. får du:

- 3 gange undervisning i at planlægge have, spiring og udplantning ved ekspert og havementor Lotte Kramer fra Praktisk Økologi torsdage 17. januar, 31. januar og 21. februar kl. 18.30 i Bysekretariatet.
- Et sæt haveværktøj i en praktisk pose, som du kan bruge så længe du er med i projektet.
- Udvalg af frø til udplantning i fælleshaven.
- Dit eget bed (højbed eller et markeret bed,) som du selv kan vælge, hvad du vil dyrke i.
- At være med i et lille havefællesskab med hyggelige arrangementer i løbet af sæsonen og have indflydelse på udviklingen af fælleshaven ved Myretuen.

Hvis du er interesseret i at deltage i undervisningen, men kan ikke deltage i resten af projektet, er du velkommen til at tilmelde dig – det koster stadigvæk 100 kr.

Kontakt Claire Nielsen på 4214 8608 for mere information eller tilmeld dig et forløb ved at ringe til AOF på 8643 0000.





TALENTS OF TOMORROW

Til januar igangsætter Bysekretariatet i samarbejde med Randers FC og UUR, det første forløb i Talents of Tomorrow. Projektet er eksklusivt og for dig mellem 13 og 17 år, der gerne vil have et fritidsjob. Undervejs vil du sammen med ligesindede, få nogle redskaber til at søge fritidsjobs, ligesom Mads, Per og Eline fra Randers FC vil hjælpe dig med at skabe kontakt til virksomheder i Randers. Du vil som deltager også få del i flere udfordrende oplevelser og arbejds erfaringer med i bagagen. Synes du, at det lyder spændende? Så kontakt Bjarke i Bysekretariatet.



NORDBYEN SPISER SAMMEN

Husk at du hver måned kan deltage i en fællesspisning et sted i Nordbyen. Det koster 25-30 kr. pr. voksen og er gra-

tis for børn under 14 år. Du kan allerede nu sætte kryds i kalenderen den 15. januar, hvor der er fællesspisning i Vangdalen og den 5. februar, hvor den foregår i Glarbjergvejområdet. Du kan se mere på Bysekretariatets facebookside og på opslag i opgangene.

EN TYVSTART PÅ WEEKENDEN OG EN OPLAGT JULEGAVE

I Parkcafeen på Flyervej 5 kan du tyvstarte din weekend med en brunch hver fredag kl. 9-10 for kun 35 kr. Der er forskellige slags æg, bacon, varm leverpostej, pandekager og en masse andre ting, der hører til på en god morgenmadsbuffet. Og hvis du mangler julegaveidéer, så går du ikke galt i byen med et gavekort til brunch i Parkcafeen.

Du kan købe gavekort i Parkcafeens åbningstid - den kan du finde på Bysekretariatets hjemmeside.



VIL DIT BARN GÅ TIL SPORT?

Bor du i boligområderne i Randers Nordby, har du mulighed for at få hjælp til at søge om kontingentstøtte til dit barns fritidsaktiviteter.

Vil dit barn gerne starte i en forening, og du ikke har økonomisk råderum til at betale kontingentet, vil Mia og Diana i

Bysekretariatet gerne hjælpe med ansøge om hjælp til støtte. Der kan søges forskellige puljer, alt efter hvilken aktivitet, der er tale om. Der er typisk en svartid fra puljerne på ca. 14 dage. Kontakt Mia B. Nielsen på 4214 8607 eller Diana Christensen på 4214 8613.



NY MEDARBEJDER I RÅD TIL HUSLEJEN

I Bysekretariatet og RandersBolig har vi sagt velkommen til en ny økonomisk boligsocial medarbejder. Det er Mia Rødsgaard, der fra den 1. november har været ansat i stillingen. Mia er uddannet socialrådgiver og hjælper beboere i RandersBolig med råd og vejledning i forhold til økonomi.

Hun kan bl.a. hjælpe med kontakt til kommunen, Udbetaling Danmark eller SKAT, med at få gennemgået din økonomi og udarbejde et budget, eller med at kontakte kreditorer og banken, hvis du har gæld, du har svært ved at betale.

Mia har også gode råd til besparelser i hverdagen og hvis du er venner med Mia på facebook eller følger Råd til huslejen, kan du få glæde af dette.



Louise Hou Kragh.



Claire Nielsen.



Sonja B. Gudnadottir.



Charlotte Kærmosé Sloth.

Louise Hou Kragh

Sekretariatsleder
Telefon 4214 8600
louise@msbolig.dk

Claire Nielsen

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8608
cnn@msbolig.dk

Sonja Björg Gudnadottir

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8604
sonja@msbolig.dk

Mia B. Nielsen

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8607
mbn@msbolig.dk

Diana Christensen

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8613
dch@msbolig.dk

Berit Møller Germansen

Psykolog i MyWay
Telefon 2083 5647
beg@msbolig.dk

Charlotte Kærmosé Sloth

Aktivitetsmedarbejder
Telefon 4214 8606
slothcharlotte@gmail.com

Mia Rødsgaard

Økonomisk boligsocial
medarbejder
Telefon 2290 9388
mir@randersbolig.dk

Tine Kolind Bille

Projekt- og gruppekoordinator
i MyWay
Telefon 4214 8605
tik@msbolig.dk

Bjarke H. Nordentoft

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8602
bjn@randersbolig.dk

Birgitte Hegaard Helweg

Psykolog og mentor i MyWay
Telefon 4214 8609
bih@msbolig.dk

Marlene Schaap-Kristensen

Projektleder
Telefon 4214 8601
msk@msbolig.dk

Mette Højer

Aktivitetsmedarbejder
mettehoejer69@gmail.com



Mia B. Nielsen.



Diana Christensen.



Berit Møller Germansen.



Mette Højer.



Tine Kolind Bille.



Bjarke H. Nordentoft



Birgitte Hegaard Helweg.



Marlene Schaap-Kristensen.



Mia Rødsgaard.



Flyvervej 5, st. · 8930 Randers NØ
www.bysekretariatet.dk

NordbyPosten er udgivet af Bysekretariatet. Hvis du har læserbrev, fotos eller en idé til en artikel, er du velkommen til at sende det på mail til:

bysekretariatet@msbolig.dk

Vi modtager også gerne ris og ros. Du kan ligeledes ringe til Bysekretariatet på tlf.: 6464 5400 eller besøge os på adressen: Flyvervej 5, st.

Redaktion: Louise Hou Kragh og Sonja Björg Gudnadottir.

Grafisk design/layout: Confidenz / Næste udgave af NordbyPosten udkommer i februar 2019.

