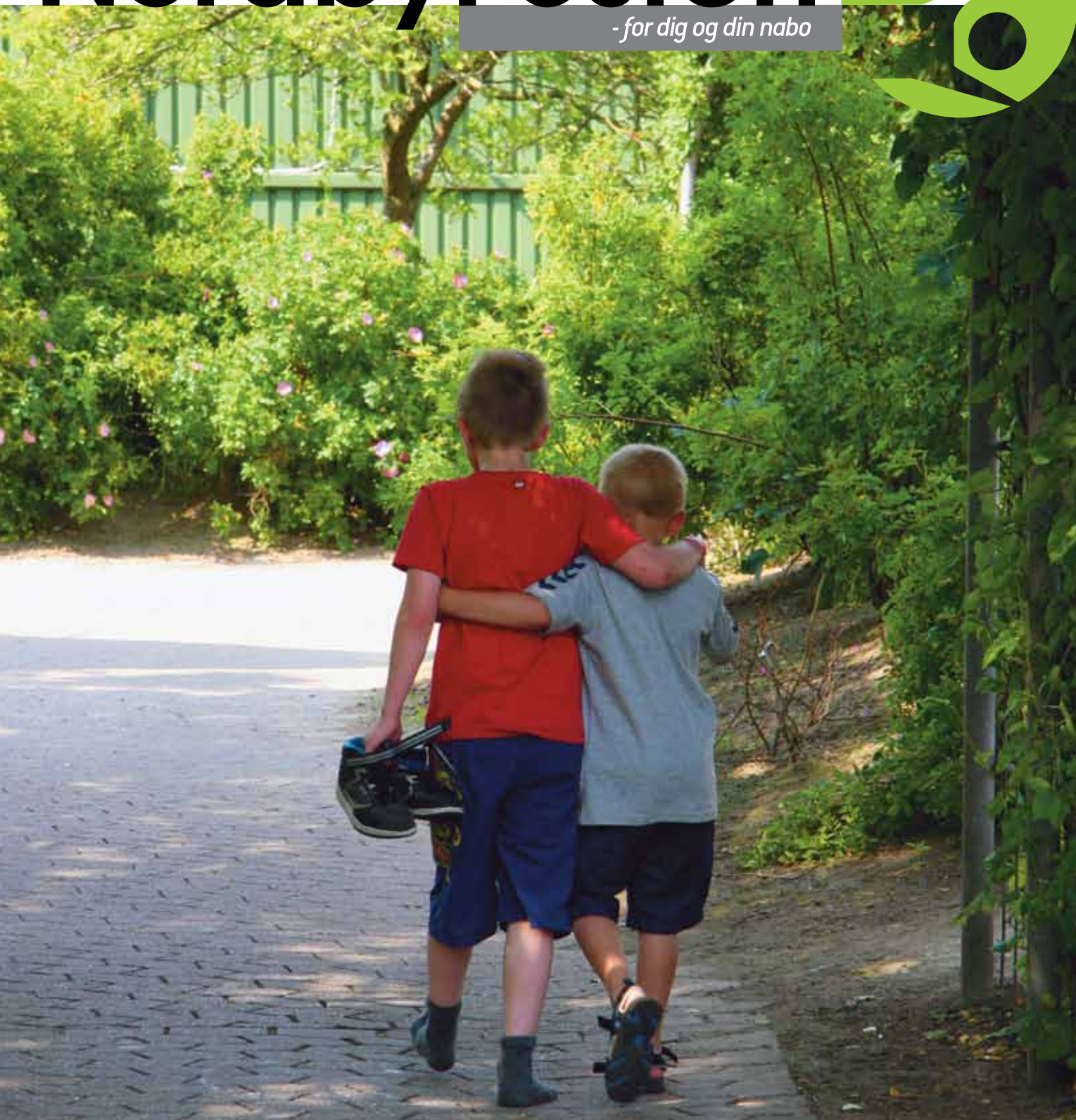


NR.2 | JULI 2016

NordbyPosten

- for dig og din nabo



Fest og farver i Parkcafeen



Radio-aktive i Nordbyen



Street workout





INDHOLDSFORTEGNELSE

Medarbejdere	side 2
Korte nyheder	side 3-5
Vi har brug for hjælpende hænder...	side 6
Ny Helhedsplan for Randers Nordby	side 6
Infrastruktur forbedringer i Glarbjergvejområdet	side 7
Fest og farver i Parkcaféen	side 8
Vi får en myretue i Nordbyen	side 9
Sommerferieaktiviteter i Randers Nordby 2015	side 10
Sommerferieaktiviteter	side 11
Kom i babycafé med dit barn	side 12
Sommerfest i Vangdalen	side 13
MyWay - godt på vej på drømmeturen i livet	side 13
Radio-aktive i Nordbyen	side 14
Fædreklubben FarAway	side 15
Street Workout	side 16
Livet som efterskoleelev	side 17
Sommerfest i Nordbyen	side 18
Faste aktiviteter i Nordbyen	side 19

Forsidebilledet er taget af Ina Malchow Kihl-Plambæk til Aktivitetsforeningen Jennumparkens sommerfest 2015.

NORDBYPOSTEN

NordbyPosten er udgivet af Bysekretariatet. Hvis du har læserbreve, 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

Tryk: CS Grafisk, Hadsten. Oplag: 2200 stk. Næste udgave af NordbyPosten udkommer i december 2016.

KORTE NYHEDER

I ord og billeder



Nørkleklubben

Hver torsdag formiddag sidder der en gruppe kvinder – og en enkelt mand – til nørkleklub i Bysekretariatet. Nogle af dem sidder og hækler og strikker bittesmå huer og blæksprutter, som de siden hen forærer til Neonatalafdelingen på Randers Sygehus. De har været så flittige, at de nu er løbet tør for bomuldsgarn. Har du derfor nogle rester af garn, der er 100 % bomuld og har lyst til at lade det komme de små nyfødte til gavn, kan du forære det til gruppen. Du er også meget velkommen til at være med om torsdagen kl. 9.30-11.30 på Flyvervej 5. Kontakt Mette på mettehoejer69@gmail.com eller Sonja på 4214 8604, hvis du vil vide mere.



Kagelæserne

Nordbyen læser stadigvæk og det kommer blandt andet til udtryk hos Kagelæserne, der hver måned mødes og taler om en bog, de har læst – samtidig med at de får en kop kaffe og dejlig kage. En af de bøger læseklubben har læst var 'En mand, der hedder Ove', der nu er filmatiseret, og læseklubben var også sammen på en biograftur i den anledning. Kagelæserne har plads til flere i gruppen og hvis du er glad for at læse og har lyst til at dele glæden med ligesindede, er du meget velkommen.

Kontakt Charlotte på slothcharlotte@gmail.com eller Sonja på 4214 8604, hvis du vil være med.



Parkcafeen

I Parkcafeen kan du altid få noget godt at spise, nyde en kop kaffe eller te over avisen eller slå en sludder med de andre gæster. Du kan også låne en computer, spille billard eller læse dagens gratisavis. Du kan se Parkcafeens menu på Bysekretariatets hjemmeside eller komme forbi på Flyvervej 5 efter en printet udgave. Det er elever og lærere fra Randers Produktionshøjskole, der står for den lækre mad i Parkcafeen. De skal selvfølgelig også have sommerferie, så Parkcafeen er desværre lukket i ugerne 27-30.

Sommerferieåbningstider

I skolernes sommerferie har Bysekretariatet – Det Boligsociale team indført en begrænset åbnings-tid. Der er åbent mandag til fredag kl. 10-13 i perioden mellem den 27. juni til den 7. august. Uden for åbnings-tiden vil du ofte kunne træffe medarbejderne til forskellige aktiviteter rundt omkring i området. Og på døren ind til Bysekretariatet vil du kunne finde telefonnumre til de medarbejdere, der er på arbejde i de forskellige uger.



Bibliotekscykel

Randers Bibliotek har fået sig en splinterny ladcykel – og de har sørget for at den har motor, så den kan komme op ad bakken og hele vejen op til Nordbyen. Cyklen er, som du kan se på billedet, genkendelig og får du øje på en cyklende bibliotekar i Nordbyen, skal du ikke være bange for at tage en snak og få lov at se, hvad der gemmer sig i cyklens store lad.



Røgfrihed i Nordbyen

Kunne du tænke dig at blive røgfri eller skære ned på smøgerne? Så har Randers Sundhedscenter et helt særligt tilbud til beboerne i Nordbyen. De kan nemlig komme med på et rygestopkursus i Nordbyen, hvor man vil kunne få gratis nikotinpræparater som hjælp til at kvitte røgen.

Du har lidt tid til at vænne dig til tanken, for kurset starter først den 5. oktober. Det kommer til at foregå i alt fem gange, alle gangene om onsdagen kl. 10-12 på Husarvej 20, kld. Rygestoprådgiver Jannie Watson står for undervisningen, men der er tilmelding hos Mia på 4214 8607. Kan du ikke vente til oktober, har Randers Sundhedscenter en række andre tilbud, som du kan se på deres hjemmeside.

MEDARBEJDERE I BYSEKRETARIATET - DET BOLIGSOCIALE TEAM

Louise Hou Kragh

Sekretariatsleder
Telefon 4214 8600
louise@msbolig.dk

Conny Kragh Østby

Administrativ medarbejder
Telefon 6464 5400
conny@msbolig.dk

Claire Nielsen

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8608
cnn@msbolig.dk

Sonja Björg Gudnadottir

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8604
sonja@msbolig.dk

Toke Lundstrøm

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8603
tlu@msbolig.dk

Mia B. Nielsen

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8607
mbn@msbolig.dk

Louise Bro Jacobsen

Projektleder og HotSpot-medarbejder
Telefon 4214 8613
lbj@msbolig.dk

Mogens Skagensten

Aktivitetsmedarbejder
Telefon 4214 8605
skagensten@laureal.dk

Diana Christensen

Økonomisk boligsocial medarbejder
Telefon 2290 9388
dch@randersbolig.dk

Charlotte Kærmosé Sloth

Aktivitetsmedarbejder
Telefon 4214 8606
slothcharlotte@gmail.com

Mette Hojer

Aktivitetsmedarbejder
mettehoejer69@gmail.com

Tina Hastrup

IT-underviser
tinahastrup@gmail.com

Tine Kolind Bille

Projektmedarbejder MyWay
Telefon 4214 8609
tik@msbolig.dk

Kirsten Thesbjerg

Business Talents-medarbejder
kit@msbolig.dk

Berit Møller Germansen

Psykolog i MyWay
Telefon 2083 5647
beg@msbolig.dk



Louise Hou Kragh.



Conny Kragh Østby.



Claire Nielsen.



Sonja B. Gudnadottir.



Toke Lundstrøm



Mia B. Nielsen.



Louise Bro Jacobsen.



Mogens Skagensten.



Diana Christensen.



Charlotte Kærmosé Sloth.



Mette Hojer.



Tina Hastrup.



Tine Kolind Bille.



Kirsten Thesbjerg.



Berit Møller Germansen.

www.bysekretariatet.dk



Naturens dag – natur uden alder

Naturens dag fejres på Nordre Fælled søndag d. 11. september kl. 10.00-14.00. Dagen byder på musik i det fri, små forsøg og opgaver som kan løses på tværs af generationer, lidt godt til maven, guidede ture på Nordre Fælled og meget mere. Mødestedet er BiStaden på Nordre Fælled med indgang ved busstoppested på Garnisonsvej overfor nr. 36. Det er Nordre Fælleds Venner og Randers Produktionshøjskole, der sammen står bag arrangementet.



Bydelsmødreuddannelse

Bydelsmødreforeningen i Randers er i samarbejde med Bysekretariatet ved at forberede et undervisningsforløb for nye bydelsmødre. Undervisningen berører mange emner, som børneopdragelse, sundhed og samfund, er særligt målrettet kvinder med anden etnisk baggrund end dansk. Forløbet er planlagt til at foregå i efteråret. Har du lyst til at være med kan du kontakte Sanna Rasmussen, som er formand for foreningen på tlf. 2872 5022



Randers Kvitte

Den 24. august kl. 17.30-19.30 sætter Randers Sundhedscenter et helt særligt rygestopforløb i gang. Det er et seks ugers forløb, der har til formål at hjælpe flere randrusianere til røgfrihed. Det særlige er at hver mødegang indledes med et spændende foredrag med forskellige oplægsholdere, første gang bliver det Jason Watt. Du kan læse mere om dette forløb og tilmelde dig på Sundhedscentrets hjemmeside – skynd dig, der er et begrænset antal pladser.



Ny socialrådgiver

Der er fortsat mulighed for at få anonym rådgivning ved en socialrådgiver i Bysekretariatet. Hvis du har brug for at tale med socialrådgiver Maiken Hougaard om problemer med børn og familieliv, udfordringer i kommunikationen med forskellige myndigheder eller bekymringer om egne eller andres børn, kan du kontakte Mia på 4214 8607 og aftale tid. Du behøver ikke at fortælle, hvad du skal snakke med Maiken om, og Maiken registrerer ikke nogen steder at du har været forbi - det er altså fuldstændig anonymt.



Naturliv for småbørnsfamilier

Naturliv for småbørnsfamilier er efterhånden et kendt tilbud i Nordbyen. En gang om måneden afholder KFUM-spejderne, Ungdommens Røde Kors og Natur & Ungdom arrangementer for småbørnsfamilier i BiStaden på Nordre Fælled. Næste gang er lørdag den 9. juli kl. 12. Du kan også møde Naturliv for småbørnsfamilier ved Nordbyens Sommerfest i uge 27.



Fællesspisninger

Der er efterhånden opstået en tradition med fællesspisninger i de tre områder, Jennumparken, Glarbjergvejområdet og Vangdalen. Sommeren over bliver der holdt grillarrangementer i alle tre områder og tidspunkterne fremgår af oversigten over sommerferieaktiviteter. Og i efteråret skal du holde øje med opslag, nyhedsbrev og facebook for at se, hvornår der er fællesspisning i dit område. Alle beboere i Nordbyen er velkomne til alle fællesspisninger i de tre områder.



Lektiehjælp for unge og voksne

Skal du starte på en ungdomsuddannelse efter sommerferien? Eller er du i gang med en erhvervsuddannelse eller en videregående uddannelse? Så har du mulighed for at få hjælp til lektier og opgaveskrivning hos det boligsociale team i Bysekretariatet. Vi har nogle dygtige frivillige tilknyttet og hjælper også selv. Kontakt Sonja på 4214 8604, hvis du har brug for lektiehjælp.

Frivillige søges til sprogcafé

De boligsociale medarbejdere oplever en stor efterspørgsel efter måder hvorpå man kan blive bedre til dansk, når det ikke er ens modersmål bla. fordi de ikke kender så mange, der har dansk som modersmål.

Mange har begrænsede muligheder for at øve sig i at tale helt almindeligt hverdagsdansk. Derfor vil Bysekretariatet forsøge at oprette en såkaldt sprogcafé en gang om ugen i Parkcafeen på Flyvervej 5. Har du lyst og overskud til at deltage og være med



til at hjælpe mennesker i alle aldre til at blive bedre til at tale dansk? Du behøver ikke at have dansk som modersmål og du behøver ikke at komme hver uge. Hvis du har lyst til at være med, kan du kontakte enten Sonja på 4214 8604 eller Toke på 4214 8603.



Spiseklub

I et samarbejde mellem Bysekretariatet - Det boligsociale team, Randers Kommune og Ældre sagen, bliver der oprettet en spiseklub i Nordbyen. Tanken er at klubben mødes en til to gange om måneden og spiser sammen i Parkcafeen. Formålet er at møde nye mennesker og deles om et måltid. Har du lyst til at være frivillig og dermed stå for at indkalde, bestille bord i Parkcafeen og hygge om deltagerne? Eller har du lyst til at deltage i Spiseklubben? Så kontakt Sonja på 4214 8604.



Fårup Sommerland med Aktivitetsforeningen i Jennumparken

Lørdag den 6. august inviterer Aktivitetsforeningen i Jennumparken alle deres medlemmer til tur til Fårup Sommerland. Alle kan blive medlem af Aktivitetsforeningen ved at henvende sig i Bysekretariatet og betale kontingent på 360 kr. per husstand. Foreningen kan tilbyde et super tilbud – en pris for hele turen for kun 200 kr. per medlem for bus, entré og buffet. Bussen kører kl. 08.00 fra Flyvervej 5 og er tilbage i Randers omkring kl. 20.00. Billetter kan købes i Parken på Husarvej 26, kld. ved fremvisning af medlemskort.

Vi har brug for hjælpende hænder på Nordre Fælled...

Tekst: *Eske Thøgersen*
Billeder: *Claire Nielsen og Ina Malchow Kihl-Plambek*

...til naturpleje

Hver anden onsdag i ulige uger mødes vi kl. 16.30 og arbejder på et projekt i et par timer. Det kan være ting som at slå med le, at hygge kartofler, at beskære træer, opsætte skilte. Mødestedet er for enden af Gl. Jenumvej kl. 16.30. Vi har lidt med at drikke. Der tages forbehold for ændringer.

...til at registrere biodiversitet

For øjeblikket er vi også ved at registrere hvad der findes af planter og dyr på Nordre Fælled. Registreringen finder som regel ikke sted på faste datoer, men når man har lyst og tid. Vil du vide mere så kontakt Eske. Det er en fordel, hvis man ved noget om dyr og planter.

...til aktiviteter for små børn

Så mangler vi også frivillige til naturaktiviteter for mindre børn mellem 3 og 6 år. Projektet hedder Naturliv for Småbørnsfamilier og møder en gang om måneden. Det er et samarbejde mellem KFUM-spejderne, Ungdommens Røde Kors og Natur & Ungdom. Næste aktivitetsdag er lørdag den 9. juli kl. 12. For yderligere info kontakt Eske Thøgersen tlf. 86 40 80 04 eller nfvener@gmail.com.

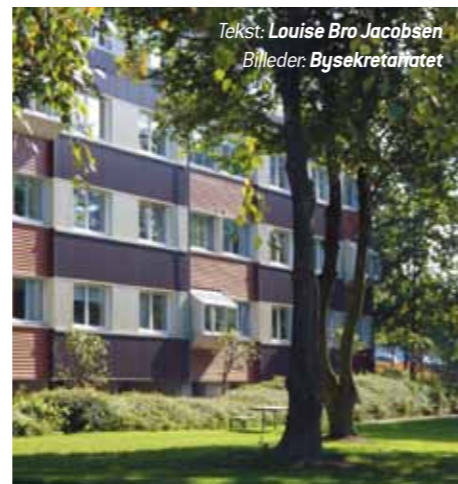
Ny Helhedsplan for Randers Nordby

Bysekretariatet - Det boligsociale team i Randers Nordby (Jenumparken, området omkring Glarbjergvej og Vangdalen) blev i marts forhåndsgodkendt til en ny Helhedsplan i en 4 årig periode fra foråret 2017 frem til foråret 2021. Dialogen mellem Landsbygefonden, boligorganisationerne og Randers Kommune er allerede godt i gang. I den kommende Helhedsplan for den boligsociale indsats har det fra Landsbygefondens side været et krav, at der skal være meget fokus på børn og unge. Dette betyder, at Bysekretariatet skal om-



Bysekretariatet skal omlægge nogle af de aktiviteter, der er kendt i området i dag til aktiviteter, der har til formål at skabe bedre muligheder for børn og unge.

lægge nogle af de aktiviteter, der er kendt i området i dag til aktiviteter, der har til formål at skabe bedre muligheder for børn og unge. I denne forbindelse er Bysekretariatet gået i gang med at afdække, hvad behovet i de tre områder er, ud fra hvad samarbejdspartnere, medarbejdere og beboere melder tilbage. Hvis du er beboer i et af de tre områder, vil du i løbet af sommeren modtage en invitation i postkassen til et arrangement efter sommerferien, hvor du vil få mere information og hvor du vil kunne bidrage med dine forslag til aktiviteter i den nye Helhedsplan.



Tekst: *Louise Bro Jacobsen*
Billeder: *Bysekretariatet*



Tekst: *Berit Rudbeck*
Billeder: *Bysekretariatet*

En beboerdemokratisk styregruppe har siden efteråret 2015 arbejdet med at udvikle forbedringer af Glarbjergvejområdet infrastruktur. Forbedringerne er finansieret via Landsbygefonden, og styregruppen består af et samarbejde imellem 11 afdelinger fra tre boligorganisationer, Mølevænget og Storgaarden, Randers Boligforening af 1940 og A/B Gudenå.

Styregruppen har i samarbejde med rådgivere fra Kuben Management, Landskabsarkitekter fra Arkplan, RandersBolig og Bysekretariatet udarbejdet et forslag til infrastrukturforbedringer af området til en værdi af knap 30 millioner kr. Forslaget er blevet til på baggrund af input fra alle beboere i området, der har været indbudt til deltagelse i workshops, som er afholdt i marts i år.



Konkret er der blandt andet tale om forbedringer af stisystemerne i området, hvorfor der arbejdes med at forbedre belysningen og ændre beplantningen i området. Det har også været vigtigt for styregruppen, at skabe forbedrede muligheder for at mødes og opholde sig i området, både i de nære miljøer ved boligerne, og i arealerne der retter sig mere mod fællesskabet i området.

Forslaget til ændringerne i lokalområdet er forelagt afdelingsbestyrelserne i de involverede afdelinger på et fællesmøde den 14. juni. Efterfølgende skal forslaget godkendes på ekstraordinære afdelingsmøder i august i alle de involverede afdelinger. Der vil blive udsendt særskilt indkaldelse til de ekstraordinære afdelingsmøder med minimum 14 dages varsel, og det forventes at møder-



ne afholdes i uge 34. Når afdelingerne har behandlet forslaget i august, træder en længere administrativ proces i værk. Herunder skal både boligorganisationerne, Randers Kommune og Landsbygefonden godkende det endelige projekt. Det forventes således, at det fysiske arbejde med at ændre området kan påbegyndes i maj 2017 og forventes afsluttet i foråret 2018.

Har du spørgsmål til projektet, er du velkommen til at kontakte forvaltningskonsulent i Randers-Bolig, Berit Rudbeck på 89 12 29 15 eller bmr@randersbolig.dk.

Infrastrukturforbedringerne involverer følgende afdelinger:

A/B Gudenå: 14

Mølevænget og Storgaarden:
24, 25, 26, 49 og 50

Randers Boligforening af 1940:
24, 25, 27, 53 og 55



Området der påvirkes af forbedringerne indrammes af Nørrebrogade, Glarbjergvej, Hadsundvej og Nørrevangskolen.

Fest og farver i Parkcaféen



Tekst og billeder: Sonja Björg Gudnadottir

En fredag i maj kunne naboer til Parkcafeen høre skønne balkantoner på den ellers fredelige forårsaften. Der var koncert i Parkcafeen. En del beboere havde iført sig festtøj og indløste billet til en festlig aften.

Produktionsskolens elever og lærere i Parkcafeen holdt temadag samme dag og kunne derfor fremtrylle den lækreste buffet med forskellige små tapasretter, der hurtigt fik ben at gå på. Især fadet med de hvidløgsstegte champignoner blev hurtigt tomt og der var ros til maden og kokkene hele vejen rundt.



Så kom Klepti Klepti og musikken på. Fem mænd, der var kørt fra København, for at underholde Nordbyens beboere med stemningsfuld musik inspireret af tyrkisk og balkanmusik. En trompet, en tuba, en saxofon, et keyboard og trommer – og så var dansegulvet fyldt.

Alle deltog, både voksne og børn, i en kædedans og der var flere, der slet ikke kunne sidde stille til Klepti Kleptis betagende toner. Klepti Klepti-medlemmerne var tilfredse med aftenen og ikke mindst imponerede af publikum og deres energi. Det var en fantastisk aften for alle parter.



Koncerten med Klepti Klepti var en del af en serie af koncerter i hele Randers under overskriften Turbinen på tour. Næste koncert i rækken foregår også i Nordbyen, nemlig til Aktivitetsforeningen i Jennumparkens sommerfest. Fredag den 8. juli er der grillfest, hvor Just like Django kommer og spiller – det koster kun 10 kr. at komme ind! Prøv at søge på Just like Django på nettet og varm op til en festlig aften i teltet.



Tekst: Louise Hou Kragh og Sonja Björg Gudnadottir
Billeder: Andrea Iordache



Vi får en myretue i Nordbyen

I gennem de sidste år er der arbejdet på at rejse penge til at bygge et såkaldt bynaturrum på grænsen mellem byen og naturen, dvs. ved indgangen til Nordre Fælled. Det er nu lykkedes og MYRETUEN bliver realitet.

Den 19. maj blev der afholdt et beboerinddragelsesarrangement i Parkcafeen, hvor beboerne i Nordbyen var inviteret til at komme med idéer til hvad man kan bruge sådan et rum som MYRETUEN til; en fleksibel bygning på omkring 100 kvadratmeter, der vil være åbent hele døgnet, alle dage, hele året. Det var en spændende aften med nogle gode inputs og idéer fra de fremmødte. F.eks. var der idéer om forskellige aktiviteter i MYRETUEN, som indendørs motion, faste tidspunkter, hvor naturvejlederen er til stede, foredrag, fortællinger, teater og koncerter. Der var også idéer omkring miljøvenlige faciliteter, som et jordkøleskab til madpakkerne og regnvandsopsamling til toiletet.



Byggeriet forventes at blive påbegyndt inden udgangen af 2016, hvor pladsen for placering af MYRETUEN for enden af Gl. Jennumvej for en tid vil være omdannet til en byggeplads, hvor elever fra Randers Produktionshøjskole sammen med loka-



le håndværkere sammen opfører MYRETUEN. Hvis der opstår spørgsmål under byggeprocessen, kan man kontakte Kurt Lauersen, der er lærer på Randers Produktionshøjskole på tlf. 2339 3268 eller Bysektariatet, der kan formidle kontakten videre.

Kom og vær med... Nordbyens Motion: Program for 2016

Programmet for efterårssæson 2016 ser sådan ud:

Mandag kl. 16-17 **Sjov for børn med Gitte på Nørrevangskolen**

Mandag kl. 19-20 **Zumba med Sevgi på Nørrevangskolen**

Tirsdag kl. 19-20 **Bevægelse i vand med Marianne på Nørrevangskolen**

Onsdag kl. 16.30-18.30 **Pilates og Yoga med June på Rismølleskolen**

Vi starter aktiviteterne op i uge 35

For at blive medlem af Nordbyens Motions forening, skal man indbetale kontingent (250 kr. per sæson) til kontonr. 5395 0537022.

"Tekst på modtagers kontoudskrift" skal være "Kontingent."

Foruden navn og adresse, som bør komme automatisk, angiv tlf.nr., e-mailadresse, fødselsdato og hvilke hold du vil gå på (så du kan få medlemskort). **Følg os på www.facebook.com/nordbyensmotion**

Sommerferieaktiviteter i Randers Nordby 2015

Billede: Bysekretariatet og Ina Malchow Kihl-Plambek



UGE/DAG	AKTIVITET	KLOKESLÆT	STED	KONTAKT
UGE 26				
Mandag	Sommer Camp Boldspil/konkurrencer Sommercafé for voksne	10 - 14 14 - 16 9.30 - 11.30	Nordre Fælled Boldbanerne v. NV-skolen Flyvervej 5	Søren, 4114 4645 Louise, 4214 8613 Charlotte, 4214 8606
Tirsdag	Sommer Camp Sommercafé for voksne	10 - 17 9.30 - 11.30	Nordre Fælled (ud af området) Flyvervej 5	Søren, 4114 4645 Charlotte, 4214 8606
Onsdag	Sommercafé for voksne Sommer Camp Børneklub i Vangdalen Sommercafé for voksne	9.30 - 11.30 10 - 14 16.30 - 18.30 9.30 - 11.30	Flyvervej 5 Nordre Fælled Ved Byskellet 3 Flyvervej 5	Charlotte, 4214 8606 Søren, 4114 4645 Red Barnet Ungdom Charlotte, 4214 8606
Torsdag	Cykeltur Sommer Camp Sommercafé for voksne	12.30 - 14 10 - m. overnatning 9.30 - 11.30	Flyvervej 5 Nordre Fælled Flyvervej 5	Sonja, 4214 8604 Søren, 4114 4645 Charlotte, 4214 8606
Fredag	Sommer Camp	9 - 11	Nordre Fælled	Søren, 4114 4645
UGE 27				
Mandag	Sommercafé for voksne Turnering/Fodbold Petanque	9.30 - 11.30 12 - 15 12 - 13	Flyvervej 5 Vangdalen Nordre Fælled	Charlotte, 4214 8606 Toke, 4214 8603 Sonja, 4214 8604
Tirsdag	Sommercafé for voksne Grillaften m. boldspil Børnehygge	9.30 - 11.30 16 - 19 13 - 15	Flyvervej 5 Glarbjergvej Ved Byskellet 3	Charlotte, 4214 8606 Claire, 4214 8608 Kirsten, 4214 8601
Onsdag	Sommerfest Sommercafé for voksne Klub i Vangdalen Børnehygge	13 - 22 9.30 - 11.30 16.30 - 18.30 13 - 15	Jennumparken Flyvervej 5 Ved Byskellet 3 Ved Byskellet 3	Aktivitetsforeningen Charlotte, 4214 8606 Red Barnet Ungdom Kirsten, 4214 8601
Torsdag	Sommerfest Sommercafé for voksne	11 - 22 9.30 - 11.30	Jennumparken Flyvervej 5	Aktivitetsforeningen Charlotte, 4214 8606
Fredag	Sommerfest	11 - 22	Jennumparken	Aktivitetsforeningen
Lørdag	Sommerfest	10 - 01	Jennumparken	Aktivitetsforeningen
UGE 28				
Onsdag	Børneklub i Vangdalen	16.30 - 18.30	Ved Byskellet 3	Red Barnet Ungdom
Torsdag	Kage og Kongespil	14 - 17	Falkevej	Louise, 4214 8613
UGE 29				
Onsdag	Børneklub i Vangdalen	16.30 - 18.30	Ved Byskellet 3	Red Barnet Ungdom
Torsdag	Hygge på Bygger'n	14 - 16	Bygger'n	Louise, 4214 8613
UGE 30				
Onsdag	Børneklub i Vangdalen	16.30 - 18.30	Ved Byskellet 3	Red Barnet Ungdom
Torsdag	Kongespil	14 - 16	Plænen bag beboerhuset i Jennumparken	Tine, 4214 8609
Fredag	Børnehygge Børnehygge	13 - 15 13 - 15	Ved Byskellet 3 Ved Byskellet 3	Kirsten, 4214 8601 Kirsten, 4214 8601
UGE 31				
Mandag	Fri leg på græsplænen for børn	13 - 15	Plænen bag beboerhuset i Jennumparken	Mia, 4214 8607
Tirsdag	Børnehygge Sommer Camp Grillaften	13 - 15 10 - 14 16 - 19	Ved Byskellet 3 Nordre Fælled Vangdalen	Kirsten, 4214 8601 Søren, 4114 4645 Toke, 4214 8603
Onsdag	Sommer Camp Fodbold Børneklub i Vangdalen	10 - 14 14 - 17 16.30 - 18.30	Nordre Fælled Boldbanerne v. NV-skolen Ved Byskellet 3	Søren, 4114 4645 Louise, 4214 8613 Red Barnet Ungdom
Torsdag	Sommer Camp	10 - 14	Nordre Fælled	Søren, 4114 4645
Fredag	Basket-turnering	12 - 15	Vangdalen	Kirsten, 4214 8601



Tekst: **Hawo Hassan**
Billeder: **Bysekretariatet**

Kom i babycafé med dit barn

Babycaféen er et sted, hvor nybagte mødre og fædre kan komme og møde andre forældre. Til babycaféen kan man snakke med sundhedsplejersken, og få mulighed for at få målt og vejlet de små, samt snakket om de forskellige bekymringer man sidder med, enten vedrørende barnet eller en selv; såsom hvornår man kan begynde med madning, eller hvad skal man gøre hvis de små ikke vil indtage mad.

I babycaféen er der mange forskellige temaer. Et af dem har vi haft er, hvordan man kan lave bækkenbundsopstrammingsøvelser og hvilke apps man kan downloade som kan være behjælpelige. I denne forbindelse har vi fået besøg af to jordemødre fra Sundhedscentret, da vi altid har forskellige fagfolk til at komme og fortælle om de forskellige temaer.

Læsning og sprog har også været et tema, og i den forbindelse har vi fået besøg af en bibliotekar fra Randers Bibliotek, som fortalte om hvordan småbarnsforældre kan benytte biblioteket bedst muligt og præsenterede nogle af de bøger og legesager man kan låne på biblioteket. Udover det fortalte bibliotekaren mødrene at de kan forven-

te at få besøg af hende, når deres barn er 6 måneder og igen når det er et år, hvor hun kommer med gratis bøger - det er dog kun til småbørn i Jennum-parken.

Sascha er en af de mødre der benytter babycaféen på Husarvej 20, kld., og hun ville gerne tage en lille snak om babycaféen. Sascha fortæller, at hun er fra området og at hun så vores skilt udenfor babycaféen en dag. Hun fortæller også at den lille søde pige hun har med sig ikke er hendes første barn, men den lille pige er den første som hun benytter babycaféen til. Sascha er en af de mødre, der har svært ved at få den lille til at spise, og sundhedsplejersken råder hende til, at hun skal kom sin egen mælk i maden. Sascha siger, at hun kommer flere gange om måneden, og hun synes at det er nogle gode temaer i babycaféen, dertil synes hun også at det er let nok at snakke med det andre mødre og sundhedsplejersken. Og til slut var vi enige om at, selv om man har flere børn, er det hver gang man få en til som om man starter forfra, da anbefalingen til babyer hele tiden laves om, før i tiden gav man f.eks. jerndråber til barnet, hvorimod i dag anbefaler man at de skal have kød hver dag.

Kom endelig forbi en af de to babycaféer i Nordbyen til en kop kaffe eller te og lidt frugt.

I Vangdalen er der åbent hver anden mandag (i ulige uger) og på Husarvej 20, kld. hver tirsdag, begge steder kl. 10-12.



Sommerfest i Vangdalen



I Vangdalen har de deres egen aktivitetsforening, VHIF, som alle beboere i afd. 29 er medlemmer af. Foreningen har nogle faste aktiviteter som børnedisko og voksenklub, men den står også for afholdelse af forskellige festlige begivenheder året igennem. I begyndelsen af juni var turen kommet til en sommerfest, der strakte sig over to dage. Den første dag var i børnenes tegn og til børnenes store begejstring var der stillet hoppeborg op til de små og hoppepude til de store. Der var underholdning ved Tante Pink og aftenen sluttede med børnedisko. Dagen efter var det de voksnes tur til voksenfest i beboerhuset.

Tekst og billeder: **Claire Nielsen**

MyWay - godt på vej på drømmeruten i livet

I februar åbnede Bysekretariatet dørene for det nye projekt MyWay. Det er en indsats, som vil hjælpe unge med at finde deres vej i livet. Det handler om unge, som oplever at have problemer, f.eks i form af ensomhed, social angst, lavt selvværd og meget andet, som i omfang og intensitet ligger uden for det, der normalt betragtes som almindelige ungdomsproblemer.

Et forløb varer ca. 16 uger, og varetages af psykolog Berit Germansen og cand. pæd. i pædagogisk psykologi Tine Kolind-Bille. De har begge erfaring med at arbejde med unge, og hjælper de unge gennem terapi, gruppe- og mentoraktiviteter. I projektets første forløb, som afsluttes i starten af juli måned, har unge i alderen 15-25 fra hele Randers, arbejdet med at finde deres drømmerute i livet, og er nu godt på vej til deres drømmedestination. Interessen for MyWay er stor, og næste hold, som starter i august, er derfor næsten fyldt op.



Tekst: **Tine Kolind-Bille**
Billede: **Bysekretariatet**

Det er dog stadig muligt at få én af de sidste ledige pladser. Så hvis du er interesseret i at høre mere om forløbet eller kender en/selv har lyst til at deltage, kan du ringe til Tine Kolind-Bille på telefonnummer 42148609 og høre nærmere.



Radio-aktive i Nordbyen

I en kælder på Garnisonsvej kan man tit finde Henrik Østergaard fra Vangdalen med høretelefoner på. Han arbejder for Radio Randers sammen med andre frivillige.

De to radiostationer Radio Randers og Det Åbne Radioværksted, DÅR, er lokalradioer uden reklamer. De sender nyheder og udsendelser om, hvad der foregår i Randers kommune, og musikprogrammer, som frivillige folk kommer og producerer – ofte med deres yndlingsmusik.

Du kan stille ind på radioernes frekvens - FM 104,9 - og høre 6 timer om dagen med lokale nyheder og programmer. Når Radio Randers og DÅR ikke sender programmer, afløser Radio Alfa på kanalen.



Radio for alle

“Lokalradio er for alle”, siger Anja Dybris, som er en af de faste, erfarne frivillige ved Radio Randers. “Alle kan komme og lave et program: det kan være musikprogrammer, nyhedsprogrammer, reportage fra en begivenhed, debatprogrammer, kulturprogrammer, programmer på andre sprog, comedy,

podcast - eller man kan komme ind og sige sin mening eller eksperimentere med mediet”.

Ud over almindelige regler om, at en udsendelse skal være respektfuld, ikke være skadelig for børn og overholde straffeloven, virker der ikke til at være så mange grænser. Anja vil gerne have flere fra Nordbyen til at benytte sig af muligheden for at komme i radioen, og i den forbindelse har hun været på besøg hos Aktivitetsforeningen for Jenumparken, hvor hun foreslog, som eksempel, at der måske var nogle børn eller unge, der ville lave udsendelser.

“Man behøver ikke at vide noget om det tekniske; det kan vi hjælpe med - så lidt eller så meget som der er behov for.”

Hvornår kan du komme?

Som boligsocial medarbejder kan jeg ikke lad være med at tænke på, hvordan vi kan bruge denne fantastiske lokale mulighed ...

“Kan jeg komme forbi og optage en lille foramtale af nogle af de aktiviteter, der er i den boligsociale helhedsplan?” spørger jeg.

“Helt sikkert, hvornår kan du komme?” Så jeg lavede en aftale til næste dag og håber, det



bliver en fast aftale - måske hver måned. Og det, som er rigtig spændende er, at jeg også kan få lydfilen med hjem og bruge den i andre sammenhænge.

Invitationen fra Radio Randers hedder: Vær Radioaktive. Tænd for radioen og lyt, eller fyr computeren op og hør den direkte streaming. Og hvorfor ikke gå et skridt videre og lave programmer selv?

Radio Randers findes på følgende frekvenser: 104,9 FM - 94,4 Hybrid (kabel) - STOFA 99,5
Direkte streaming fra hjemmesiden www.radoranders.dk
De kan kontaktes på: Garnisonsvej 17, kld.
Tlf. 87 10 03 40
Mail: radoranders@radoranders.dk



Fædreklubben FarAway

Fædreklubben FarAway har snart eksisteret i et år. Fædreklubben består af en gruppe mænd, der udover at mødes en aften hver 14. dag til socialt samvær og snak om alt mellem himmel og jord, i årets løb har haft en del fælles oplevelser.

Der var den aften de lavede kurdiske kubba i køkkenet på Husarvej 20 under kyndig vejledning fra to af gruppens kurdiske medlemmer – og da det var en rigtig mandeaften, så var der også kød i salaten. Fædreklubben har også været en tur til Aarhus for at se den imponerende bygning og biblioteket, nyde udsigten og afprøve den automatiske parkeringskælder i Dokk1. Turen gik derefter til Bazar Vest, hvor der var tyrkisk mad, indkøb af grøntsager og mellemstilige specialiteter.



Fædreklubben vil også gøre noget for andre, så en kold aprilaften blev der lavet bål og alle områdets fædre og børn var inviteret til snobrød og grillede pølser. Om det var den kolde vind, der holdt fædrene væk vides ikke, men mange af områdets børn var forbi og lave snobrød sammen med fædreklubben og det var en rigtig hyggelig aften. Fædreklubben stod også for at grille til Nordbyens frivillige, da der blev holdt frivilligfest i Parkcafeen midt i juni.



Fædreklubben FarAway vil gerne have flere medlemmer og inviterer derfor områdets mænd til en kop kaffe på Husarvej 20, kld. i åbningstiden, der er hver anden torsdag (i lige uger) kl. 18.30-21.

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte Sonja på 4214 8604 eller Toke på 4214 8603.

Street Workout



Tekst: **Toke Lundstrøm**
Billede: **Daniel Petersen og Nichlas Søe**



StreetWorkout er et nyt projekt i Nordbyen, hvor alle unge mennesker kan komme ud og prøve kræfter med deres styrke, igennem øvelser inspireret af Parkour og Crossfit. Projektet er blevet startet som et samarbejde mellem DGI, PULS180 og Bysekretariatet, og er et gratis tilbud for alle unge i Randers. Så ser du en gruppe unge i gang med at løfte en bænk eller lave planken på græsplænen, er det bare med at spørge om du må være med. Vil man gerne vide mere, så kan man kontakte Toke Lundstrøm på 42 14 86 03.



Rådgivningstilbud i Bysekretariatet

I Bysekretariatet på Flyvervej 5 tilbyder Det boligsociale team rådgivning og vejledning på en række forskellige områder:

Økonomisk rådgivning: Claire, 4214 8608

Økonomisk rådgivning for alle beboere i RandersBolig: Diana, 2290 9388

Anonym rådgivning om bl.a. familieliv og sagsbehandling: Mia, 4214 8607

UU-vejledning om uddannelse og fremtidsmuligheder: Toke, 4214 8603

Jobvejledning bl.a. med hjælp til ansøgninger: Sonja, 4214 8604

Plus 12 for unge i alderen 12-18 år: Toke, 4214 8603

Familiers sundhed for familier, der vil leve sundt: Mia, 4214 8607

HotSpot for børn i alderen 8-13 år: Louise, 4214 8613

Lektiehjælp for unge og voksne: Sonja, 4214 8604

Iværksætter: Kirsten, 4214 8601

Livet som efterskoleelev

Tekst: **Ditte Karoline Rasmussen**
Billeder: **Ditte Karoline Rasmussen og Lars Bech**



Livet som efterskoleelev er helt fantastisk. Jeg har opdaget ting om mig selv, jeg aldrig ville have været i nærheden af at se på min gamle skole. Da jeg startede var der en masse forskelle fra min tidligere skole, og selvom man ikke skal sammenligne skoler, så kunne jeg bare ikke lade være. Sværhedsgraden i undervisningen var væsentlig bedre på efterskolen, og jeg følte at jeg måtte kæmpe mere for at mine karaktere skulle fortsætte med at være gode. Mine sociale evner var heller ikke de bedste, og når det kom til fælles lege og holdsport, foretrak jeg at gemme mig i et træ.

Efterskolen hedder Venø Efterskole og der er fire linjer. Linjer er, hvad vi kalder fokusemnet for ens ophold. Der er en surf- og sejladslinje, der, som navnet indikerer, er meget på vandet. Hvis ikke de er på et surfbræt, er de i en båd. Der er en natur- og friluftslinje, der sætter mest fokus på klatring, knob og de kommer også ud på vandet til tider. Der er en musiklinje, som ud over at skrive og indspille deres egne sange, også spiller til de forskellige arrangementer, der kommer hen ad året. Så er der en forfatterlinje, der, som navnet indikerer, skriver og får udgivet deres egne bøger. Jeg valgte forfatterlinjen. Det jeg synes viser min linje bedst er at vi er socialt asociale sammen. Vi sidder nemlig det meste af året og skriver på vores roman, så vi har det med at forsvinde lidt ind i vores egen verden.

Vi hygger os og har en fantastisk tid her på skolen.

Venø efterskole har været en fantastisk mulighed for mig. Jeg har fundet mig selv på så mange måder, at jeg kan være sikker på, at jeg ikke havde fundet dem uden den her skole. Lige i øjeblikket er der eksaminer og det sætter mange ting på prøve. Energien på mit værelse er for eksempel lidt presset. Jeg kommer nemt op at skændes med min bedste veninde, og hvis jeg ikke holder mig selv i ørene, glemmer jeg at være social. I år har været lidt af en prøve for min fysik såvel som psyke. Det har været et fantastisk år forstå mig vel, men alt har ikke været lutter lagkage. I starten af året var der en masse ting der gik rigtig hurtigt. Inde midt i året kom der meget negativ energi inde på værelset. Hvad kan man ellers forvente sig af en efterskole? Vi bor jo 70-80 elever klods op ad hinanden. Det er næsten helt umuligt at være venner hele året.

Min bedste ven og roomie, Marie, er den bedste ven jeg længe har haft, men vi kan skændes som to haner i den samme hønsegård over ingenting. Det gør ondt som bare fanden, men når vi så endelig tager os sammen er det som om resten af verden ikke eksisterer. Vi hygger os og har en fantastisk tid her på skolen. Jeg ville på ingen måde have klaret mig igennem skoleåret uden hende. Venner du får på en efterskole holder for evigt. Det er hvad vores headmaster siger, og for at være helt ærlig, tror jeg han har ret. Jeg kan i hvert fald ikke forestille mig en længere fremtid uden de venner jeg har fået mig her.

En ven er for evigt og et år på efterskole er et minde for livet. Til alle dem, der gerne vil på efterskole, eller har børn i efterskolealderen, kan jeg varmt anbefale det. Det er et af de bedste tidspunkter i mit liv, og det vil med sikkerhed også være en fantastisk tid og mulighed for andre.

Ditte bor i Jennumparken og når du læser dette er hun kommet hjem fra efterskolen og nyder sommerferien inden hun starter på Randers Statsskole. Ditte har planer om at bruge noget af sin fritid som frivillig i Nordbyen.

SOMMERFEST

i Nordbyen - for store og små



ALLE ER VELKOMNE TIL HYGGE PÅ FESTPLADSEN.

I det røgfrie telt kan man købe: slushice, softice, sodavand, popkorn eller baconchips til 10 kr., kaffe eller te 2 kr., fadøl 20 kr., breezer 25 kr. og meget mere.

Hoppepuder, minigolf, rodeobold m.m. til kun 50 kr. for hele ugen.

Mulighed for salg af loppeffekter hele ugen. Spørg aktivitetsforeningens bestyrelse ang. opsætning.

ONSDAG 6. JULI

13.00 Åbning
14.30 Kagekonkurrence
18.00 Voksenbanko fra kl. 19-21

TORS DAG 7. JULI

11.00 Åbning
12.00 Børnerekord
13.00 Mini OL
16.00 Børnebanko
20.00 Live musik

FREDAG 8. JULI

11.00 Åbning
12.00-16.00 Ansigtssmaling
13.00-15.00 Konkurrencer
14.00 Tryllekunstner
16.30 Fodbold med KFUM
18.00 Grillaften - medbring selv kød/fisk til grillen og nyd live musik fra kl.19.00 med "JUST LIKE DJANGO"
Billetter til grillaften kun 10 kr. som giver tilbehør til grill og entré til koncert.

LØRDAG 9. JULI

10.00 Åbning
13.00-15.00 Naturliv for småbørnsfamilier - forskellige aktiviteter
14.00 Randers Pigegarde
14.30 Fodboldturnering
18.30 FESTAFTEN: Lækker treretters buffet og Live musik fra kl. 20.00 med "HOT OG PJALTEN"
Billetter 80 kr.



Billeder: Ina Malchow Kihl-Plambek

FASTE AKTIVITETER I NORDBYEN

BABYCAFÉER

Mandage i ulige uger kl. 10-12
Hver tirsdag kl. 10-12

Ved Byskellet 3-5, kld
Husarvej 20, kld.

Mia: 4214 8607
Mia: 4214 8607

COMPUTER OG HJÆLP TIL TEKNIK

Mandage i lige uger kl. 9.30-11.30
Hver torsdag kl. 10-12
Torsdage i ulige uger kl. 19-21
Hvis du har brug for at låne en computer, står der to computere til rådighed i Parkcafeen i åbningstiden.

Bysekretariatet, Flyvervej 5, mødelokale 2
Café Nord, Nørrebrogade 138, kld.
Ubuntugruppe, Husarvej 20, kld.

SPROG OG ANDEN UNDERVISNING

Dansk (fvu) Tirsdag, 8.30-10.45
Engelsk (begyndere) Tirsdag, 10.45-12
Engelsk for børn (9+) Tirsdag, 15.30-16.30
Kurdisk Lørdag, 14-15
Sprogcafé Ikke aftalt

Flyvervej 5, st.tv. (mødelokale 2)
Flyvervej 5, st.tv. (mødelokale 2)
Flyvervej 5, st.th (mødelokale 1)
Husarvej 20, kld./Nørrevangsskolen
Parkcafeen, Flyvervej 5

Sonja, 4214 8604
Claire, 4214 8608
Claire, 4214 8608
Adnan, 2927 9917
Sonja, 4214 8604

MOTION

Gåtur Mandag, 13- ca. 14
Sjov for børn Mandag, 16-17
Zumba Mandag, 19-20
Pilates Onsdag, 16.30-17.30
Yoga Onsdag, 17.30-18.30
Linedance Torsdag, 18.30-21
Familiessvømning Lørdag, 10-12

Fra Parkcafeen
Nørrevangsskolen
Nørrevangsskolen
Rismølleskolen
Rismølleskolen
Østervangsskolen
Nørrevangsskolen

Nordre Fælleds Venner
Nordbyens Motion
Nordbyens Motion
Nordbyens Motion
Aktivitetsforeningen JP
Aktivitetsforeningen JP

Gratis Else, 2614 4391
medlem Marianne, 20425045
medlem Marianne, 20425045
medlem Marianne, 20425045
medlem Marianne, 20425045
medlem Jimmi, 28340098
medlem Jimmi, 2834 0098

Medlemskab af Nordbyens Motion koster 250 kr. pr. sæson og af Aktivitetsforeningen Jennumparken 360 kr. om året.

KREATIVE AKTIVITETER

Nørkleklub torsdag, 9.30-11.30
Bydelsmødreforeningen fredag, 10-14
Fontænen man+tors, 10-12.30, tirs+ons, 10-15

Flyvervej 5, st.tv.
Husarvej 20, kld.
Gl. Jennumvej 8, kld.

Sonja, 4214 8604
Sanna, 2872 5022
Mogens, 2114 2601

SOCIALT SAMVÆR

Åben café Mandag og torsdag, 13-15
Bydelsmødreforeningen Fredag, 10-14
Parken Man, ons og fredag, 18-20
Kurdiske kvinder Fredag, 17-22
Sesam Lørdag, 17-22
Parkcafeen Mandag til fredag
Fædreklubben FarAway Torsdage (lige uger), 18.30-21
Kagelæsere Sidste onsdag i md., 10-12
Spiseklub Efter aftale

Flyvervej 5, st.tv.
Husarvej 20, kld.
Husarvej 26, kld.
Husarvej 20, kld
Husarvej 20, kld.
Flyvervej 5
Husarvej 20, kld.
Parkcafeen
Parkcafeen

Sonja, 4214 8604
Sanna, 2872 5022
Parken, 6464 5088
Adnan, 2927 9917
Zeliha, 6186 7305
Hanne, 2339 3455
Sonja, 4214 8604
Charlotte, 4214 8606
Sonja, 4214 8604

FOR BØRN OG UNGE

HotSpot Torsdag, 15-17
Børnekor (6-10 år) Tirsdag, 16-17
Børnedisko Første og anden fredag i md., 18.30-21
Drengenaften (+12 år) Tirsdag, 19-21
Ungdomsklub (+10 år) mandag, onsdag og torsdag kl. 18-21
Klub (6-10 år) torsdag kl. 16.30-18.30
Barnets Sag tirsdag og torsdag kl. 18-21

Café Nord
Fritidshjemmet Jennump.
Parkcafeen
Bygger'n
Ved Byskellet 3-5, kld.
Husarvej 32, kld.

Louise, 4214 8613
Birgitte, 8915 9450
Husarvej 26, kld. Parken, 6464 5088
Mogens, 4214 8605
Martin, 8641 8022
Toke, 4214 8603
Nijole, 4022 2288

Der er flere aktiviteter for børn og unge i området - kontakt Louise på 4214 8613, Toke på 4214 8607 eller Mia på 4214 8607 for information.
Vær opmærksom på at nogle af aktiviteterne holder sommerferie!

RandersBolig

Administrationselskabet



Din indgang til boligorganisationerne i Randers

RandersBolig

Marsvej 1,
8960 Randers SØ

Kontakt information

Tlf.: 70 2600 76
Fax: 70 2600 79
E-mail: post@randersbolig.dk

Åbnings- og telefontider

Mandag	kl. 10.00 - 16.00
Tirsdag	kl. 10.00 - 16.00
Onsdag	kl. 10.00 - 16.00
Torsdag	kl. 12.00 - 17.00
Fredag	kl. 10.00 - 13.00

Brug vores hjemmeside www.randersbolig.dk

