

NR.1 | MARTS 2016

NordbyPosten

- for dig og din nabo



Fastelavn i Nordbyen



Tilbage til begyndelsen



Infrastrukturændringer i Glarbjergvejområdet





INDHOLDSFORTEGNELSE

Medarbejdere	side 2
Korte nyheder	side 3-4
Nordbyen Motion har fået ny formand	side 5
Fastelavn i Vangdalen	side 6
Tilbage til begyndelsen	side 7
Sådan går det med opgangs-ambassadørerne	side 8
MyWay vil hjælpe unge med at finde deres vej i livet	side 9
Fastelavn i Jenumparken	side 10
Infrastrukturændringer i Glarbjergvejområdet	side 11
Nyt fra foreningen Nordre Fælleds Venner	side 12-13
Skal vi spise sammen?	side 14
Parkcafeen - en oase i Nordbyen	side 15
Sundhedsagenterne	side 15
Generalforsamlinger i øst og vest	side 16-17
Kom i babycafé med dit barn	side 18
Faste aktiviteter i Nordbyen	side 19

Forsidebilledet er taget af Ina Malchow Kihl-Plambek.

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 juni 2016.

KORTE NYHEDER

I ord og billeder



Prækvalifikation

Bysekretariatet har på vegne af boligorganisationerne indsendt en ansøgning om prækvalifikation til en ny helhedsplan. Ansøgningen var forinden blevet godkendt af de forskellige organisationsbestyrelser og af Randers Byråd. Der forventes svar i juni.



Naturklub

Der er kommet ledige pladser i naturklubben, så har du børn i alderen 8-13 år, der kunne tænke sig at være mere ude i naturen, eller vil mere med til et gratis fritidstilbud, kan du skrive til naturvejleder Søren Schmidt på ssc@ranpro.dk. Naturklubben mødes hver onsdag til naturoplevelser på Nordre Fælled sammen med naturvejlederen og unge fra Randers Produktionshøjskole.



I am so fucking happy

Sidst i januar åbnede Randers Kunstmuseum en udstilling med videokunst fra hele verden. Et af kunstværkerne er lavet af kunstnerne Birgit Johnsen og Hanne Nielsen og hedder I am so fucking happy og 17 kvinder fra Nordbyen medvirker i dette kunstværk. Udstillingen kan ses på Randers Kunstmuseum, som ligger i toppen af Kulturhuset, frem til den 3. april.



Kom og kvit smøgerne

Har du lyst til at blive røgfri? Så har du nu mulighed for at komme med på rygestopkursus i Bysekretariatet. Rygestoprådgiver Janni Watson fra Randers Sundhedscenter yder gratis rådgivning og hvis du følger hele kurset, får du gratis erstatningsprodukter. Kurset starter onsdag den 9. marts kl. 13-14.30 på Husarvej 20, kld. og varer i alt 6 uger. Der er tilmelding enten hos Mia på 4214 8607 eller Sonja på 4214 8604.



Nyhedslæseklub for kvinder

Har du lyst til at følge mere med i, hvad der sker i verden omkring os? Vil du gerne blive bedre til at tale dansk? Så kom med i Nyhedslæseklub for kvinder i Bysekretariatet. Kontakt Sonja på 4214 8604 eller Charlotte på 4214 8606, hvis du vil vide mere.



Koncert med Klepti Klepti

Spillestedet Turbinen ved Værket er ved at blive renoveret og imens det står på tager Turbinen på tur. Og to gange kommer den forbi Nordbyen. Første gang bliver fredag den 20. maj, hvor balkanbandet Klepti Klepti kommer til Parkcafeen på Flyvervej 5. Nærmere oplysninger kommer på opslag og facebook. Anden gang Turbinen på tur rammer Nordbyen bliver under Aktivitetsforening Jenumparkens sommerfest i uge 27.



Fædreklubben Far Away

Fædreklubben Far Away mødes fortsat torsdage i lige uger kl. 18.30 på Husarvej 20, kld. og alle mænd i Nordbyen er velkomne til at være med. Torsdag den 21. april kl. 18-20.30 arrangerer fædreklubben en aktivitetsaften ved BiStaden på Nordre Fælled for fædre og deres børn. Der bliver forskellige aktiviteter og mad over bål, og alle mænd fra Nordbyen er velkomne sammen med deres børn, bonusbørn eller børnebørn.



Business Talents

Business Talents er tilbud til beboere i Jenumparken i alderen 18-30 år om at lære om iværksætteri. Der er nu ansat en ny medarbejder til at varetage tilbuddet. Det er Kirsten Thesbjerg, der er ny projektmedarbejder i Bysekretariatet. Hende kan du kontakte på kit@msbolig.dk, hvis du vil vide mere om iværksætteri og om projektet Business Talents.

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 Højer
Aktivitetsmedarbejder
mettehojer69@gmail.com

Tina Hastrup
IT-underviser
tinahastrup@gmail.com

Tine Kolind Bille
Projektmedarbejder MyWay
Telefon 4214 8609
tik@msbolig.dk

Roksanda Sørensen
Psykolog i MyWay
Telefon 2083 5647
ros@msbolig.dk

Kirsten Thesbjerg
Business Talents-medarbejder
kit@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 Højer.



Tina Hastrup.



Tine Kolind Bille.



Roksanda Sørensen.



Kirsten Thesbjerg.

www.bysekretariatet.dk



Fællesspisning og fodbold

KFUM Fodbold og Bysekretariatet vil gerne invitere hele familien til fodbold, snak, hygge og mad torsdag den 17. marts kl. 17-19 i Beboerhuset på Flyvervej 1. Her kan du høre om KFUM Fodbold og muligheden for at starte til fodbold. Der vil være forskellige øvelser og lege for børnene og fællesspisning for hele familien, hvor menuen står på kyllingelasagne med salat. Det er gratis at deltage, men tilmelding er bindende og du kan hente billetter til egen familie hos Mia i Bysekretariatet efter først-til-mølle-princippet senest den 14. marts.



Anonym rådgivning

Der er fortsat mulighed for at få anonym rådgivning ved en socialrådgiver i Bysekretariatet. Alle familier oplever udfordringer i familielivet. Det kan være problemer med teenageren, bekymringer om ens barn trives i skolen eller så kan man have svært ved at forstå breve fra kommunen. Alt dette kan du få en snak med Dorte Pagter om. Du kan ringe til Mia på 4214 8607 for at aftale en tid, eller du kan få telefonrådgivning af Dorte på tlf. 8915 4563.



Lektiehjælp for voksne

Er du i gang med en uddannelse og har brug for lektiehjælp? Så kan du henvende dig i Bysekretariatet til en snak om muligheder for at få hjælp. Du kan også henvende dig samme sted, hvis du gerne vil hjælpe en under uddannelse en time eller to om ugen. Der er brug for hjælp til mange forskellige fag og på mange forskellige niveauer. Kontakt Sonja på 4214 8604, hvis du vil vide mere.



Børneklubben i Vangdalen

Børneklubben i Vangdalen har været en stor succes. Der kommer mange børn hver uge til klubben, der holder til i Ved Byskellet 3-5, kld. For at sikre at klubben fortsat kan eksistere har Bysekretariatet fået gang i samarbejde med Red Barnet Ungdom, der fremover vil drive klubben. Det bliver fortsat hver torsdag kl. 16.30-18.30 børn i alderen 8-12 år kan komme i klubben og det er fortsat gratis. Du kan stadig kontakte Toke på 4214 8603, hvis du har spørgsmål omkring klubben.



Har du kroniske smerter?

Til foråret udbyder Bysekretariatet i samarbejde med Randers Sundhedscenter et kursus under overskriften Lær at tackle kroniske smerter. Der er tale om et selvhjælpskursus og instruktørerne kender selv til at have smerter. Hvis du selv har kroniske smerter eller er pårørende til en med kroniske smerter, er dette kursus for dig. Hold øje med opslag og Bysekretariatets nyhedsbrev, eller kontakt Sonja på 4214 8604 eller Mia på 4214 8607, hvis du vil vide mere.



Nordbyen Motion har fået ny formand

Den 9. december 2015 blev jeg valgt til ny formand for Nordbyens Motion.

Jeg hedder Marianne Clemmensen, er 59 år gammel og har boet mange år i Nordbyen, nærmere betegnet på Lervangen. Jeg er mor til 2 voksne børn, og mormor til 3 dejlige børnebørn. Jeg har et fuldtidsjob i en stor fagforening, med kontor i Hobro. Jeg lærte Nordbyens Motion at kende, da jeg selv søgte et sted at dyrke noget motion, som jeg på grund af dårlig ryg kan holde til. Og så fandt jeg Nordbyens Motion som tilbyder både Pilates og Yoga.



"Nordbyens Motion er en forening som rummer både børn og voksne, og med kontingentpriser på et niveau, hvor de fleste kan være med."
Marianne Clemmensen

Nordbyens Motion er en forening som rummer både børn og voksne, og med kontingentpriser på et niveau, hvor de fleste kan være med. Jeg vil fremover arbejde for, at udbrede kendskabet til Nordbyens Motion, så mange flere får kendskab til vores gode tilbud. Jeg vil forsøge at udvikle foreningen, så vi kan lave flere motionsformer, hvor alle kan være med. Det er ikke meningen at vi skal være en elitesportsforening, men derimod en forening, som har plads til alle, og hvor det er sjovt og rart at være medlem.

Alle som har lyst til at være med er velkomne, og man kan se vores priser og aktiviteter på vores facebookside Nordbyens Motion. Man er også velkommen til at kontakte mig hvis man har spørgsmål eller gode idéer til nye tiltag for foreningen. Det kunne også være der gik en rundt med en lille instruktør i maven, og som har lyst til at yde et stykke frivilligt arbejde. Jeg lytter gerne til alt hvad I måtte komme med.

Jeg træffes bedst på mail: marianne.clemmensen@privat.dk eller på tlf. 20425045 efter kl. 17.00.



Fastelavn i Vangdalen



Traditionen tro blev der i fastelavnsweekenden fejret fastelavn i Vangdalen. Der var pirater, prinsesser og popstjerner, store og små, der var med til at slå katten af tønden. Det var VHIF, Vangdalens egen aktivitetsforening, der havde sørget for at det hele klappede med slik og fastelavnsboller, og både børn og voksne havde en festlig dag.

Tekst: *Sonja Björg Gudnadottir*
Billeder: *Ellis Rasmussen*



Tilbage til begyndelsen



Tekst og billeder: *Sonja Björg Gudnadottir*

I 1967 påbegyndte man byggeriet af det, der senere skulle blive til Jennumparken. Man lagde ud med at bygge blokken på Garnisonsvej 1-3, som senere blev til Møllevangenets afd. 27, med 6 blokke og 90 lejligheder. Det var ikke kun i Randers' historie bladet blev brudt med dette nybyggeri. Byggetilladelsen blev nemlig givet på baggrund af ny lovgivning, der havde til formål at skaffe bedre boliger og samtidig arbejde til ufaglærte. Derfor blev nye almene boliger bygget af elementer, delvis støbt og sat op af ufaglærte, og de seks blokke blev Danmarks første af slagsen.

Som blokkene blev færdigbygget begyndte børnefamilierne at flytte ind. Blandt dem var Kaj Herholdt Madsen, nuværende formand for boligforeningen Møllevangen og Storgaarden, hans kone Frida og deres tre børn, der flyttede ind på Flyvervej 26, 2. th. Før boede de i en gammel midtbylejlighed i Staldgårdsgade, med toilet på trappen og etagevask i køkkenet. Nu kom de til noget, som Kaj betegner som parcelhuse stablet ovenpå hinanden. Der var stort køkken med spisekrog, badeværelse med badekar og et gæstetoilet. Det allerbedste var dog at der var vaskemaskine i lejligheden og første gang, der blev vasket tøj i den nye lejlighed, sad børnene i bryggerset og så på tromlen dreje rundt.

Det var i det hele taget for børnenes skyld at folk flyttede til de store og nye lejligheder, og der var mange børn. I en af opgangene boede der 18 børn. Og det var et sandt El Dorado for børnene. Den nuværende Ringboulevard var ikke lavet, men lå som en brakmark. Det benyttede beboerne sig af, og på et tidspunkt lånte Kaj en gravemaskine med

hjem fra sit arbejde i et entreprenørfirma og der blev etableret fodboldbane på det offentlige areal – ikke helt lovligt var det, men både voksne og børn fik meget glæde ud af det.

Der var et godt sammenhold blandt nybyggerne i Nordbyen, der blev holdt fastelavn og sommerfester. Og det gik godt med at få bemandet de første pladser i afdelingsbestyrelsen. Frida blev valgt ind og sad et par år, men fandt ud af at det nok ikke var noget for hende. Det var det til gengæld for Kaj og afdeling 27 har fået sin plads i hans hjerte. Han var endda også afdelingens ejendomsfunktionær i 20 år.

Da børnene flyttede hjemmefra syntes Kaj og Frida at lejligheden var blevet for stor. De flyttede først til en mindre lejlighed på Brigadevej og senere købte de sommerhus i Møllerup, som de lavede om til helårshus og boede i nær 20 år. Da Fridas helbred begyndte at skrante, var det imidlertid tid til at vende hjem til Flyvervej. Og der gik ikke lang tid før Kaj blev valgt til formand for afde-

lingsbestyrelsen og senere for organisationsbestyrelsen. Kaj synes der er sket en mentalitetsændring siden han og Frida første gang bosatte sig i Jennumparken. Mange mennesker kigger bare ned i jorden, når de går, og det er sværere at få gang i en sludder med de folk man møder på sin vej. Men Jennumparken er stadigvæk ligeså dejligt sted at bo – og den har aldrig kunnet leve op til sit dårlige ry.



"Jennumparken er stadigvæk ligeså dejligt sted at bo – og den har aldrig kunnet leve op til sit dårlige ry"



Tekst: Claire N. Nielsen
Billeder: Ina Malchow Kihl-Plambek og Claire Nielsen



Tekst: Tine Kolind-Bille
Billeder: Claire N. Nielsen og Kirsten Thesbjerg



Sådan går det med opgangsambassadørerne

Der er nu omkring 24 beboere i Nordbyen som på beboerrådets opfordring har påtaget sig at være 'opgangsambassadører' - men vi kan godt bruge flere!

Opgangsambassadør har en eller flere af følgende opgaver:

- De modtager e-mails om hvad der sker i området og formidler det videre til dem de kender til.
- De hjælper med at dele Nordbyposten ud, og en gang i mellem andre oplysninger også. De tager kun det antal postkasser de vil.
- De byder velkommen til nye beboere i deres afdeling eller opgang, giver dem en velkomstpakke med information og lidt mere.
- De tilbyder at være guide for nogle, der gerne vil lære mere om området.

Der er måske noget helt andet du tænker du kunne tilbyde dine naboer – vi er også åbne for forslag! "Det er en rigtig god ting at komme ud med folderne" siger Tom, der er opgangsambassadør i Glarbjergvej-området: "Dem jeg har været hos har været rigtig glade for oplysningerne."

Er du ny i området?

Beboerrådet og opgangsambassadørerne inviterer alle nyindflyttede beboere i Nordbyen til et velkomstmøde i Parkcafeen. Kom og mød nogle andre beboere og medarbejderne i området. Der er kaffe og kage, samt info om aktiviteter og alt det, der sker i dit nærområde. Det foregår i Parkcafeen på Flyvervej 5 tirsdag den 12. april kl. 16.



MyWay vil hjælpe unge med at finde deres vej i livet

Mistrivsel er efterhånden en velkendt følelse blandt danske unge. Det betyder at man kan have svært ved at træffe valg i livet, pleje sine venskaber, passe sin skole eller arbejde eller andet, som ellers er vigtigt for én. Derfor har Velux Fonden netop gjort det muligt at realisere et fireårigt projekt, som skal forebygge mistrivsel blandt unge. Projektet hedder "MyWay".

Det gør det, fordi det handler om at få hjælp til at finde og følge sin drømmerute i livet. Det handler om selvværd, venskaber, empowerment og meget mere. Disse temaer bliver centrale for aktiviteterne i MyWay, som blandt andet er samtaler med en psykolog, socialt samvær og mentor-forløb.

Der kan deltage ca. 150 unge i løbet af de fire år, som projektet varer, og første hold unge starter allerede i marts måned. Til at køre projektet er der ansat to medarbejdere, som begge har baggrund inden for psykologien og som begge er vant til at arbejde med unge. Det er Tine Kolind-Bille (som før arbejdede i projekt Business Talents) og Roksanda Sørensen, som tidligere har arbejdet som autoriseret psykolog ved ungdomsuddannelserne i Randers. Ét forløb varer 3-4 måneder, og vil hjælpe unge til bl.a. at få højere selvværd, klare sig bedre i skolen og få et bedre socialliv.

Hvis du er nysgerrig for mere info, kender nogen, der måske vil være med eller andet, kan du kontakte Tine på tlf. 4214 8609 for at høre mere om det spændende projekt.

Fastelavn i Jennumparken



I fastlavsweekenden stod Aktivitetsforeningen Jennumparken for fejring af fastelavn. Der blev slået katten af tønden, der forinden var blevet malet af de børn, der deltager i foreningens malekursus. Årets kattekonge blev Sif og kattedronningen var Patrick.

Billeder: *Sanna Rasmussen og Alma Mulasalihovic*

Strikkere efterlyses

Vi mangler flittige hænder, der vil hjælpe os med at sy og strikke til fattige børn i Bulgarien. Vi sender til børn fra Baby til 12 år og vi sender rigtig mange strikkede tæpper. I novembermåned sendte vi 156 flyttekasser til de bulgarske børn.

Vi kalder os "Varme Hjerter" og hver onsdag mødes vi Skt. Andreas Kirkes lokaler på Hadsundvej kl. 13-16. Der er dog også en del, der arbejder hjemmefra og får leveret stof og garn, og det er du også velkommen til. Vi får doneret stof og garn, så det koster ikke andet end din arbejdskraft.

Skulle der være en flok fra Vangdalen, der gerne vil mødes og strikke sammen til børnene i Bulgarien, vil Bysekretariatet og afdelingsbestyrelsen gerne hjælpe med udlån af lokale.

Kontakt Inge Lise på tlf. 2360 8634 eller ilvohnsen@gmail.com hvis du vil vide mere.



Tekst: *Inge Lise Vohnsen*
Billede: *Ina Malchow Kihl-Plambek*



Infrastrukturændringer i Glarbjergvejområdet

Afdelingerne i Glarbjergvejområdet har modtaget lige knap 30.000.000 kr. til forbedringer af områdets infrastruktur fra Landsbyggefonden.

Pengene kan derfor anvendes til eksempelvis forbedring af belysning og beplantning i området, ligesom der kan anlægges stier og enkelte opholdsarealer. Det er desværre ikke muligt, at bygge nye legepladser eller andre former for rekreative arealer for disse midler.

Styregruppen for projektet, hvor alle afdelinger er repræsenteret, har afholdt andet styregruppemøde den 8. februar 2016. Her er landskabsarkitekterne fra Arkplan blevet valgt som tekniske rådgivere på projektet. Der er også blevet fastlagt en plan for inddragelse af beboerne i området i projektet, således at alle beboere sikres mulighed for at sætte sit eget præg på området.

Der afholdes derfor workshops, der er opdelt i forskellige beboergrupper, og du opfordres til at deltage i den workshop, der passer til din eller din families situation.

Workshop for børn

Fredag den 4. marts 2016, kl. 10.00 – 14.00
Afholdes i samarbejde med Nørrevangsskolen.
Børnene inddrages som en del af undervisningen.

Workshop for unge

Tirsdag den 8. marts 2016, kl. 19.00 – 21.00
I KFUMs Ungdomsklub, Glarbjergvej 107 A, 8930 Randers NØ.

Workshop for voksne og seniorer

Onsdag den 9. marts 2016, kl. 16.00
Afholdes på Nørrevangsskolen. Nærmere placering vil fremgå ved opslag på skolen.

Workshop for familier

Onsdag den 16. marts 2016, kl. 17.30
Festsalen på Nørrebrogade 120, 8930 Randers NØ.
Afholdes i forbindelse med Fællesspisning

Vi håber, at rigtig mange mennesker vil møde op og benytte muligheden for at have indflydelse på jeres nærområde.

Har du spørgsmål til projektet eller til inddragelsesmøderne, er du velkommen til at kontakte medlemmerne af styregruppen for yderligere information. Ligeledes kan forvaltningskonsulent Berit Rudbeck fra RandersBoli eller Bysekretariatet være behjælpelige med afklaring af spørgsmål om projektet.

Venlig hilsen
Styregruppen for infrastrukturprojektet i Glarbjergvejområdet.





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

Nyt fra foreningen Nordre Fælleds Venner

Kom med på tur til Solgården

Omvisning på KFUM's Fritidsgård Solgården i begyndelse af maj. Solgården er nabo til Nordre Fælled og ligger på en stor landejendom, hvor der foregår en masse spændende aktiviteter for børn og unge. Nordre Fælleds Venner har lavet en aftale om at få en omvisning. Tidspunkt og mødested vil komme til at stå på facebook.com/nfvenner og i den lokale presse.

Deltagelse i omvisningen vil være gratis.

Skovens Dag på Nordre Fælled.

I samarbejde med Randers Produktionshøjskole afholder vi aktivitetsdag for hele familien på Skovens Dag søndag den 1. maj. Arrangementet vil blive afholdt på BiStaden, indgang fra stien lige overfor Garnisonsvej 36 ved busstoppestedet. Der vil komme nærmere information på facebook.com/nfvenner og i den lokale presse.

Deltagelse er gratis og der er ikke tilmelding.

Vilde Blomsters Dag på Nordre Fælled 19. juni

I samarbejde med Naturstyrelsen afholder Nordre Fælleds Venner Vilde Blomsters Dag kl. 9.30-11.30 på det lille engareal lige syd for den indhegnede hundeskov på Nordre Fælled.



Kom og find ud af hvor mange forskellige arter af blomster, der vokser på et areal på størrelse med en håndboldbane. Vi vil undersøge alle arter på arealet og komme med en total floraliste. Venneforeningen Nordre Fælleds Venner påbegyndte en pleje af arealet i 2015. Vi vil nu undersøge om der allerede et år efter kan ses en forskel på plejede arealer og arealer uden pleje. Alle kan deltage og man kan komme og gå til arrangementet alt efter tid og lyst. Vi er på arealet hele tiden.

Naturpleje og frivilligarbejde på Nordre Fælled

Nordre Fælleds Venner har etableret en gruppe af praktiske hjælpere, som vi kalder Fælledfolkene. Fælledfolkene arbejder ved forskellige initiativer på at fremme gode friluftslivsfaciliteter og er også med til at pleje naturen, ved bl.a. at slå med le på et mindre område. Det første arrangement vil være onsdag 27. april kl. 16.30-18.30, mødested er ved bunkerens for enden af Gl. Jenumvej. Der er frivilligdage hver anden uge i ulige uger fra maj og frem til midten af oktober. Man kan høre mere om foreningens frivilligrupper ved henvendelse til Eske Thøgersen på tlf.: 86 40 80 04 eller på mail nfvenner@gmail.com.



Gå-gruppen på Nordre Fælled

Der er etableret en gågruppe, som hver mandag går en tur på 1 til 2 timer. Der går både på Nordre Fælled og andre steder i Randers. Der går i et roligt tempo, så alle kan følge med. Der er mulighed for kørelighed til de gange, hvor der går andre steder end på Nordre Fælled. Mødested er udenfor Parkcafeen kl. 13.00. Yderligere oplysninger hos Else Jensen på tlf.: 26 14 43 91.

Naturliv for Småbørnsfamilier

Naturliv for småbørnsfamilier fortsætter med at lave arrangementer i og ved aktivitetsområdet BiStaden på Nordre Fælled. Næste arrangementer er søndag den 6. marts, søndag den 3. april, søndag den 1. maj og søndag den 12. maj. Som regel fra kl. 13 til kl. 16. Målgruppen er børn mellem 3-6 år og deres forældre, søskende er velkomne. Ved hver aktivitet er der en praktisk naturaktivitet, leg og mad over bål. Aktiviteterne er gratis og tilmelding er ikke nødvendig. Det er organisationerne KFUM-spejderne i Danmark, Natur & Ungdom og Ungdommens Røde Kors, som står bag initiativet Naturliv for Småbørnsfamilier, som holder aktiviteter over hele landet.





Skal vi spise sammen?

I uge 17 opfordrer Folkebevægelsen mod ensomhed hele Danmark til at spise sammen. I Randers er Randers Kommune, Ældre Sagen, Frivilligværket og Bysekretariatet gået sammen om Randers spiser sammen.

I hele uge 17 kommer der til at være fællesspisninger og andre måltidsarrangementer i hele Randers Kommune og det hele kulminerer torsdag den 28. april kl. 17.30, hvor alle foreninger, kommunale institutioner, madklubber, opgange, afdelingsbestyrelser og alle andre opfordres til at holde fællesspisninger. Ingen arrangementer er for små og alle kan være med.

Bysekretariatet holder på denne dag en fællesspisning i Glarbjergvejområdet og Aktivitetsforeningen i Jenumparken er ved at planlægge noget. Hvis der er afdelingsbestyrelser, der gerne vil holde en fællesspisning i afdelingen, og gerne vil have hjælp til planlægningen, kan de kontakte Sonja på 4214 8604. Enkeltpersoner og foreninger er også velkomne!

Se mere på facebook siden "Randers mod ensomhed" eller kontakt Sonja på 4214 8604 eller sonja@msbolig.dk.

Tekst og billede:
Sonja Björg Gudnadottir

Parkcafeen - en oase i Nordbyen

Parkcafeen er på én gang en café, der serverer lækker mad, der er til at betale sig fra; et værested, hvor du kan komme forbi til en kop kaffe og låne en computer; et værksted for eleverne fra Randers Produktionshøjskole; og sidst, men ikke mindst: Et sted, hvor der foregår forskellige aktiviteter for beboerne i området. Det er Parkcafeen, der sørger for mad til de månedlige fællesspisninger i de tre boligområder - hold øje med opslag og nyhedsbrev for nærmere oplysninger.



Priser:

Morgenmad	10 kr
Salatbuffet (kun frokost)	15 kr
Sandwich	22 kr
Dagens ret	30 kr
- med salat fra salatbar	35 kr
- for børn u. 14 år	15 kr
Brunch (kun fredag)	30 kr
Madbilletter 11 stk.	300 kr
Sandwichbilletter 11 stk.	220 kr

Åbningstider:

mandag-torsdag kl. 8.30 til 13.00 og 15.00 til 19.00, fredag kl. 9.00-11.30.

Serveringstider:

mandag-torsdag:
kl. 08.30-10.00 morgenmad
kl. 11.30-12.30 frokost
kl. 17.00-18.30 aftenmad
fredag: kl. 09.00-10.30 Brunch
(der serveres ikke andre måltider om fredagen)

Kontaktoplysninger:

tlf. 2339 3455 eller 2339 3008.

Du kan finde de aktuelle menuer for Parkcafeen på Bysekretariatets hjemmeside www.bysekretariatet.dk

Sundhedsagenterne

Tekst: Sonja Björg Gudnadottir

Billeder: Alma Mulasalihovic og Sonja Björg Gudnadottir



Siden oktobermåned har en gruppe beboere i Nordbyen været i gang med at uddanne sig til sundhedsagenter. På uddannelsen har de lært om både fysisk og mental sundhed. De har været på besøg i Randers Sundhedscenter og haft besøg af en række forskellige undervisere, der bl.a. har undervist i mindfulness, ryggestop og motion. De har prøvet på egen krop, hvilken indvirkning naturen har på den mentale sundhed, da de i frostvejr prøvede udesidning på Nordre Fælled, og været på besøg hos Østjyske Samaritter for at lære om førstehjælp. Sundhedsagenterne har også lært om sund kost og samskabelse og bragt det i anvendelse, da de stod for Julefrokost á la Nordbyen i Parkcafeen og selv havde lavet mad og stået for pakkeleg for børnene.

Torsdag den 3. marts får sundhedsagenter overrakt diplomer ved fællesspisningen i Parkcafeen, og er således klare til at brede deres kendskab om sundhed og sundhedstilbud ud til andre beboere i Nordbyen.

GENERALFORSAMLINGER I ØST OG VEST



Tekst: Claire N. Nielsen
Billede: Ina Malchow Kihl-Plambek og Claire N. Nielsen

Nogle foreninger har allerede holdt generalforsamling. Sesam, som laver aktiviteter for kvinder og børn holder altid deres i december måned, og havde der en hyggelig aften, hvor der blev lagt mange gode planer for aktiviteter i 2016.

Og midt i februar holdt Bydelsmødre-foreningen deres generalforsamling.



Aktivetsforeningen for Jennumparken holder generalforsamling mandag d. 14. marts kl. 19 i Parkcafeen, Flyvervej 5.

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamling skal være bestyrelsen i hænde senest 6. marts 2016 og kan afleveres til aktivetsforeningens bestyrelse i Parken, Husarvej 26, kld. eller mailes til aktiviteterejennumparken@gmail.com

Formand Peter Jordan er på valg, og modtager gerne genvalg.

Der er 3 bestyrelsesmedlemmer på valg: Dennis Leach, (modtager ikke genvalg),

Tine Birch (modtager ikke genvalg), og Anne-Mette Ulbæk (modtager gerne genvalg).

Der er også mulighed for at stille op som suppleant i bestyrelsen.

Bestyrelsesarbejde i Aktivetsforeningen giver mange muligheder.

- Du får indflydelse på aktiviteter såsom udflugter, juletræsfest, sommerfest og meget andet.
- Du har også mulighed for at sætte gang i nye aktiviteter i området.
- Du kommer også helt sikkert til at lære nye at kende der hvor du bor.
- Du får mulighed for personlig udvikling, for at lære nye færdigheder og du får erfaring du kan bruge i andre sammenhænge.

Selv om du ikke vil stille op, så kom til generalforsamlingen og få indflydelse på hvem der kommer i bestyrelsen.

Husk gyldigt medlemskort!

For at se hvad Aktivetsforeningen laver i Jennumparken, find os på Facebook.com/aktivetsforeningen



Nordbyens Motion som kører motionshold med Zumba, yoga, pilates, og sjov og dans for børn holder generalforsamling onsdag den 31. marts i Nørrevangsskolens lokale C10 kl. 19.30. De søger nye bestyrelsesmedlemmer, specielt én der kunne tænke sig at hjælpe med kassereropgaven. Så hvis du har evner til at støtte op om en rigtig engageret forening, er ansvarsbevidst, og kan, eller er villig til at lære at holde enkelt regnskab, kom gerne til mødet her den 31. marts. Alle medlemmer er velkomne. Der kommer lidt godt at spise, og rigtig god stemning!



Gældsrådgiverne fra Første Skridt kommer til Nordbyen. Tekst: Leone Vedel



Første Skridt inviterer til en aften, hvor du har mulighed for at få rådgivning og vejledning omkring din økonomi. Første Skridt er et team af frivillige bankrådgivere, jurastuderende og socialrådgivere, som to gange om måneden tilbyder randersborgere anonym og gratis rådgivning. De kommer nu til Nordbyen og du er inviteret.

Det foregår mandag den 11. april klokken 19 i Parkcafeen på Flyvervej 5.

Denne aften vil der være mulighed for at få rådgivning samt at stille spørgsmål til Første Skridt-rådgivere. Hvis du vil være sikker på at der er tid til rådgivning, kan du booke tid på tlf. 6072 6215 Du er også velkommen til at ringe, hvis du er i tvivl om hvad rådgiverne kan gøre for dig. Ellers kom forbi kl. 19 til en kop kaffe og en snak!

Nordre Fælleds Venner har generalforsamling den 6. april 2016. Generalforsamlingen starter kl. 19.00, men forinden er der fællesspisning, som starter kl. 18.00. Det koster 30 kr. pr. person at deltage i fællesspisningen. Til fællesspisning er det nødvendigt med tilmelding senest 28. marts til Eske Thøgersen på tlf.: 86 40 80 04 eller mail nfvener@gmail.com.

Har du lyst til at få noget at vide om udviklings-planerne for Nordre Fælled, eller har du selv idéer til nye tiltag på fælleden, er du meget velkommen til at deltage, også selvom du ikke er medlem. Man kan blive meldt ind på mødet, det koster 50 kr. pr. husstand om året. Som ikke-medlem har man ikke stemmeret på generalforsamlingen.

En gåde:

Nogle har allerede haft det...

Nogle vil få det snart...

Nogle vil glemme alt om det...

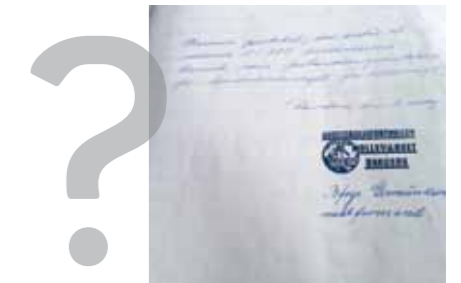
Hvad er det?

Afdelingsmøde for din boligforeningsafdeling!

Alle boligforeningsafdelinger, lige meget om den har 20 boliger eller 200, inviterer alle beboere til afdelingsmøde en gang om året. Afdelingsmøder giver dig mulighed for at få din stemme hørt. Indkaldelser kommer som brev - så hold øje med postkassen.

Til afdelingsmøde stemmer man om bestyrelsesposter, plus mange andre ting som kommer ind som forslag; det kan være hunde, renovering, trappevask eller budget til festlige aktiviteter.

Lige meget om du gerne vil være med i bestyrelsen, eller om du bare vil høre hvad der rører sig i afdelingen, er det vigtigt at være med. Der er tit lidt godt at spise også – og så får man mulighed for at møde naboerne til en hyggelig aften.



Billigt, miljørigtigt og til gavn for Nordbyen

På Gl. Jennumvej 1 ligger Kirkens Genbrug i nogle dejlige lokaler fyldt til bristepunktet med møbler, tøj, legesager, bøger og porcelæn. Butikken bliver drevet af frivillige ildsjæle, der bruger mange timer hver uge på at pakke ting ud, betjene kunder og hente genbrugsmøbler hos venlige donorer. Til gengæld får de frivillige socialt samvær med andre frivillige og glæden af at være til gavn for Nordbyen. Kirkens Genbrug er nemlig en del af det, der hedder De samvirkende Menighedsplejer og en stor del af overskuddet går til sognekassen hos den lokale Skt. Andreas Kirke. Det er derfor kirken bl.a. kan yde julehjælp og anden støtte til dem, der bor i sognet. Gå endelig forbi Kirkens Genbrug og se om de ikke har lige det du står og mangler, og støt samtidig et godt formål. Du er også velkommen til at komme forbi med de ting, du ikke selv skal bruge mere og tror at andre kunne have gavn af – men gør det i åbningstiden.

Hvis du har lyst til at vide mere om at arbejde som frivillig i en genbrugsbutik er du også velkommen.

På gensyn i Kirkens Genbrug.

Åbningstider: mandag-fredag kl. 10-17 og lørdag kl. 10-13.

Tekst: Sonja Björg Gudnadóttir Billeder: Nick Jensen





Kom i babycafé med dit barn

I Nordbyen er der to tilbud om babycaféer til alle småbørnsfamilier, den ene foregår i Vangdalen og den anden i Jennumparken. I begge caféer kan du snakke med andre småbørnsforældre, børnene kan lege, du kan tale med en sundhedsplejerske og få barnet målt og vejjet.

Babycaféen i Vangdalen holder åbent mandag i ulige uger kl.10.00 – 12.00 på Ved Byskellet 3-5, kld. (indgang fra altansiden) og babycaféen på Husarvej 20, kld. holder åbent hver tirsdag kl.10–12.

I foråret og sommeren gentages succesen og der tilbydes undervisning med forskellige temaer målrettet småbørnsfamilier. Tilmelding er kun nødvendigt hvis I kommer mange sammen, samt til påskefrokosten. Kontakt Mia B. Nielsen tlf.42148607.

Program for Husarvej 20, kld.

15.marts: Påskefrokost i Babycaféen kl.11.30-13.00. Kom og vær med til påskefrokost i babycaféen. Det er gratis at deltage.

Tilmelding til Mia B. Nielsen tlf.42148607.

29.marts: Børns udvikling kl.10-11. Tina, der er pædagog, fortæller om hvordan man fremmer det 0-2-årige barns psykiske og fysiske udvikling. Hvordan stimulerer jeg, som forælder, barnet bedst muligt?

5.april: Børn og sygdom kl.10-11. Rikke og Anne, der er sundhedsplejersker, fortæller og giver gode råd til hvordan man kan håndtere de mest gængse børnesygdomme.

12.april: Konfliktløsning i børnehøjde kl.10-11.00. Vi får besøg af socialrådgiver Dorte Pagter, som vil give idéer til, hvordan man løser konflikter med børnene derhjemme, hvordan man sætter grænser og får en bedre stemning i familien. Kom gerne med eksempler fra din hverdag.

19.april: Guidet gåtur på Nordre fælled. Kl.12-13. Nordre Fælleds Venner vil give en guidet gåtur på Nordre fælled, som ligger lige om hjørnet – du vil få idéer til nye gåruter.

26.april: Besøg af dagplejepædagog kl.10-11. Kom og hør om hvordan hverdagen foregår i en dagpleje, og få afklaret de spørgsmål du måtte have.

3.maj: Leg med din baby kl.10-11. Kom og få inspi-

ration til øvelser og lege du kan lave med dit barn i 0-2 års alderen, for at fremme den motoriske udvikling.

10. maj: Hjemmelavet grød og mos i køkkenet kl.10-11. Skal dit barn starte på overgangskost så kom og vær med til at lave forskellige typer hjemmelavet grød og mos i køkkenet.

17.maj: Sanglege og biblioteket for de små kl.10-11. Bettina fra Randers Bibliotek vil lave sanglege for børn og voksne. Derudover vil hun give gode idéer til hvordan du kan bruge biblioteket som småbørnsforældre.

24.maj: Bækkenbunden efter fødslen kl.10-11 Sygeplejerske Helle Dahl Skøtt fortæller om bækkenbunden, og genoptræning efter du er blevet mor.

31.maj: Børn og mad kl.10-11. Sundhedsplejerskerne fortæller om overgangskost til barnet, når de går fra at få bryst eller flaske til fast kost. De svarer desuden gerne på spørgsmål.

7.juni: Tur til naturskolen kl.10-14. Vi mødes på naturskolen kl.10 ved det overdækkede bålhus. Vi skal lave pandekager over bål, hygge, kigge på dyr og opleve alt det naturskolen byder på. Medbring madpakke.

14.juni: Instruktion i babymassage kl.10.30-11.00. Har du lyst til at lære at give dit barn massage? Så mød op og lær at give babymassage. Denne dag vil vi massere arme, bryst og mave.

Program for Vangdalen

14.marts: Besøg af dagplejepædagog kl. 10-11. Kom og hør lidt om hvordan hverdagen foregår i en dagpleje, og få afklaret de spørgsmål du måtte have.

11.april: Madværksted, hjemmelavet begyndermad til babyer kl.10.00-12.00

Sammen med Sundhedsplejerske Hanne Ryberg, vil vi i køkkenet lave enkel begyndermad til babyer.

25.april: Bækkenbunden efter fødslen kl.10-11. Sygeplejerske Helle Dahl Skøtt fortæller om bækkenbunden, og genoptræning efter du er blevet mor.

9.maj: Børns udvikling kl.10-11.

Tina, der er pædagog, fortæller om hvordan man fremmer det 0-2 - årige barns psykiske og fysiske udvikling. Hvad har barnet behov for? Hvordan stimulerer jeg, som forælder, barnet bedst muligt?

23.maj: Sund mad til supermor kl.10-11.

Mia B. Nielsen, der er diætist kommer på besøg og vi taler om hvorledes man kan få smidt de overflødig kilo efter fødslen. Der udleveres inspiration til madlavningen.

6.juni: Konfliktløsning i børnehøjde kl.10-11.00. Vi får besøg af socialrådgiver Dorte Pagter, som vil give idéer til, hvordan man løser konflikter med børnene derhjemme, hvordan man sætter grænser og får en bedre stemning i familien. Kom gerne med eksempler fra din hverdag, så snakker vi om det.

7.juni: Tur til naturskolen kl.10-14. Vi mødes på naturskolen kl.10 ved det overdækkede bålhus. Vi skal lave pandekager over bål, hygge, kigge på dyr og opleve alt det naturskolen byder på. Medbring madpakke.

20.juni: Sanglege og biblioteket for de små kl.10-11. Bettina fra Randers Bibliotek kommer på besøg og vil lave sanglege for børn og voksne, og du kan desuden få gode idéer til hvordan du kan bruge biblioteket som småbørnsforældre.

4.juli: Instruktion i babymassage, kl.10.30-11.00. Har du lyst til at lære at give dit barn massage? Så mød op og lær at give babymassage. Denne dag vil vi massere arme, bryst og mave.



FASTE AKTIVITETER I NORDBYEN

BABYCAFÉER

Mandag i ulige uger kl. 10-12
Hver tirsdag kl. 9.30-11.30

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

Mia: 4214 8607
Mia: 4214 8607

COMPUTER OG HJÆLP TIL TEKNIK

Mandag i lige uger kl. 9.30-11.30
Hver torsdag kl. 10-12
Torsdage i ulige uger kl. 19-21

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

Hvis du har brug for at låne en computer, står der to computere til rådighed i Parkcafeen i åbningstiden.

SPROG OG ANDEN UNDERVISNING

Dansk (fvu) Tirsdag, 8.30-10.45
Engelsk (begynder) Tirsdag, 10.45-12
Engelsk for børn (9+) Tirsdag, 15.30-16.30
Kurdisk Lørdag, 14-15
Nyhedslæseklub Torsdag, 10-11.30

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

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

MOTION

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

Fra Parkcafeen Nordre Fælleds Venner
Nørrevangsskolen Nordbyens Motion
Nørrevangsskolen Nordbyens Motion
Falkevej 35, kld. Nordbyens Motion
Falkevej 35, kld. Nordbyens Motion
Nørrevangsskolen Nordbyens Motion
Østervangsskolen Aktivitetsforeningen JP
Nørrevangsskolen Aktivitetsforeningen JP

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

Medlemsskab af Nordbyens Motion koster 200 kr. pr. sæson og af Aktivitetsforeningen Jennumparken 360 kr. om året.

KREATIVE AKTIVITETER

Syklub Tirsdag, 18-21
Nørkleformiddag Torsdag, 9.30-11.30
Bydelsmødreforeningen Fredag, 10-14
Fontænen Man+tors, 10-12.30, tirs+ons, 10-15

Ved Byskellet 3-5, kld.
Flyvervej 5, st.tv.
Husarvej 20, kld.
Gl. Jennumvej 8, kld.

Toke, 4214 8603
Sonja, 4214 8604
Sanna, 2872 5022
Mogens, 2114 2601

SOCIALT SAMVÆR

Åben café Mandag og torsdag, 13-15
Bydelsmødreforeningen Fredag, 10-14
Parken Fre. 18-20, lør. 15-17
Kurdiske kvinder Fredag, 17-21
Sesam Lørdag, 17-21
Parkcafeen Mandag til fredag
Fædreklub Far Away Torsdage (lige uger), 18.30-21
Fiskeklub Fredag, 18-

Flyvervej 5, st.tv.
Husarvej 20, kld.
Husarvej 26, kld.
Husarvej 20, kld
Husarvej 20, kld.
Flyvervej 5
Husarvej 20, kld.
Ved Byskellet 3-5, kld.

Sonja, 4214 8604
Sanna, 2872 5022
Parken, 6464 5088
Adnan, 2927 9917
Zeliha, 6186 7305
6464 5088
Sonja, 4214 8604
Toke, 4214 8603

FOR BØRN OG UNGE

HotSpot Tirsdag, 14-16
Børnekor (6-10 år) Tirsdag, 16-17
Børnedisko Første fredag i md., 18.30-21
Drengesaften (+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.
Husarvej 26, kld.
Parkcafeen
Bygger'n
Ved Byskellet 3-5, kld.
Husarvej 32, kld.

Louise, 4214 8613
Birgitte, 8915 9450
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.

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

