

NordbyPosten

- for dig og din nabo



Jeres
helhedsplan



Tak for en
fantastisk sommer



Projekt
Gó ferie 2012





Medarbejdere

INDHOLDSFORTEGNELSE

Medarbejdere	side 2
Bysekretariatet informerer	side 3-4
Beboerinddragelse	side 5
Samlingshuset	side 6-7
Go´ferie	side 7
Aktivetsforeningen	side 8-9
Nordbyens Højskole	side 10-11
Vækstbasen	side 12
Motionstilbud	side 13
IT- og medier	side 13
Borgerjournalister	side 14-15
Ugekalender	side 16-17
Parkcafeen menuplan	side 18
Parkcafeen aktiviteter	side 19

Forsidefoto:
BMX-skole, sommer 2012



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. th.

Bysekretariatet holder åbent: Mandag-fredag fra kl. 10-12, men du kan også komme og hilse på udenfor åbningstiden.

Redaktion: Louise Hou Kragh og Anne-Mie Green.

Grafisk design/layout: Confidenz

Tryk: CS Grafisk, Hadsten.

Oplag: 2000 stk.

Næste udgave af NordbyPosten udkommer november 2012.

Bysekretariatet

Louise Hou Kragh

Sekretariatetsleder
Telefon 4214 8600
mail louise@msbolig.dk



Louise Hou Kragh.



Anne-Lene Wähling.

Anne-Lene Wähling

Akademisk medarbejder
Telefon 4214 8601
mail anne-lene@msbolig.dk



Conny Kragh Østby.



Anne-Mie Green.

Conny Kragh Østby

Administrativ medarbejder
Telefon 6464 5400
mail conny@msbolig.dk

Anne-Mie Green

Kultur- og projektmedarbejder
Telefon 4214 8609
mail amg@msbolig.dk



Claire Nielsen.



Sonja Gudnadottir.

VækstBasen

Sonja Björg Gudnadottir

Projektmedarbejder
Telefon 4214 8604
mail sonja@msbolig.dk

Vangdalen

Stefan H. Grupe

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8603
mail shg@msbolig.dk



Stefan H. Grupe.



Louise Sørensen Glad.

Samlingshuset

Louise Sørensen Glad

Projektmedarbejder
Telefon 4214 8606
mail ls@msbolig.dk



Zeliha Tolan.



Mia B. Nielsen.

Zeliha Tolan

Projektmedarbejder
Telefon 4214 8602
mail zet@msbolig.dk

Mia B. Nielsen

Projektmedarbejder
Telefon 4214 8607
mail mbn@msbolig.dk

Nurcan Bozkurt

Aktivetsmedarbejder
Telefon 4214 8602
mail nurcanbozkurt77@gmail.com



Nurcan Bozkurt.



Mogens Skagensten.

Mogens Skagensten

Aktivetsmedarbejder
mail skagensten@laureal.dk



Bysekretariatet informerer



Beboerundersøgelse – vind en iPad3

Sidst i september vil Bysekretariatet omdele et spørgeskema til alle beboere under helhedsplanen for Randers Nordby 2009-2013. Vi håber, at I vil udfylde spørgeskemaet samt returnere det – blandt de afleverede besvarelser trækkes der lod om en iPad3, 16GB Wi-Fi.

Der er mulighed for at få hjælp i Bysekretariatet til udfyldelse af spørgeskemaet.



Ny boligsocial medarbejder i Vangdalen

Bysekretariatet har ansat Stefan H. Grupe som boligsocial medarbejder.

Stefan er 38 år og uddannet pædagog og pædagogisk sociolog. Han skal i sit arbejde i Vangdalen have særlig fokus på børn

og unge og deres familier – alle er dog velkomne til at kontakte ham.

Stefan har fast træffetid på sit kontor i Ved Byskellet 11, kld. hver mandag kl. 10.00-12.00. Herudover kan han træffes på telefon 4214 8603, mail: shg@msbolig.dk eller på facebook som boligsocial medarbejder Vangdalen.

Spil Dansk Dagen – kom og syng med

Torsdag den 25. oktober er musiklivets årlige festdag. Det fejres i Parkcafeen på Flyvervej 5 kl. 14.30-15.30, hvor alle er velkomne til at komme og synge med. Pige-koret og Mini-Mix koret fra Jennum-parkens fritidshjem deltager.

Ny medarbejder i Samlingshuset

Mogens Skagensten, 37 år, er blevet ansat otte timer om ugen til at lave aktiviteter for drenge fra 12-17 år.

Mogens har en pædagogisk uddannelse og 14 års erfaring med at arbejde med børn og unge. Du kan møde Mogens på cykel rundt i boligområdet, og han kan træffes i Parkcafeen hver torsdag kl. 17.30-18.15.

Du kan altid få en snak med Mogens om løst og fast. Mogens' telefonnummer kommer på hjemmesiden snarest muligt.

Gratis skak-kurser både for unge og voksne

Dansk Skoleskak arrangerer følgende kurser, som interesserede beboere fra 12 år og opefter kan deltage i med henblik på at være frivillige i Parkcafeens skakklub efterfølgende:

- Hjælpetrænerkursus den 22.-23. september i Sorø for dig mellem 12-18 år. Inkl. Overnatning, forplejning og deltagerbevis.
- Skoleskakkærer-uddannelsen den 22.-23. oktober i Århus for voksne (18+ år). Kurset kræver intet kendskab til skak/skoleskak på forhånd. Inkl. fuld forplejning og deltagerbevis.

Tilmelding til Mikkel Nørgaard, mikkel@skoleskak.dk, tlf. 2984 9874.





Nordbyens Kor søger medlemmer

Alle, som har lyst til at synge sammen med andre, kan være med. Du behøver ikke at have lang erfaring i at synge i kor, men du skal kunne lide at lære at blive bedre til at synge.

Du skal også have lyst til at synge sange på mange forskellige sprog, da vi gerne vil være et kor med mennesker, som kommer fra mange forskellige lande. Hvis du kender nogle sange på dit eget sprog, må du meget gerne komme og lære os at synge dem!

I Nordbyens kor får du fællesskab og et sted, hvor der er plads til, at man kommer, som den man er, og med det man kan. Det er også et godt sted at få netværk og at øve sig i at tale og synge på dansk!

Nordbyens Kor mødes hver onsdag kl. 15.00-17.00 i Beboerhuset på Flyvervej 1.

Du må gerne komme en gang eller to på prøve. Hvis du så gerne vil fortsætte, forventer vi, at du så vidt muligt kommer hver gang. Nordbyens Kor er en aktivitet under Jennumparkens Aktivitetsforening. Du skal være medlem af Aktivitetsforeningen for at deltage i koret.

Kontakt: Korleder Nils Bertelsen på telefon 2851 7099.

Børnekor i Jennumparken/Nordbyen

Alle børn fra 6 til 10 år er velkomne i børnekolet. Vi øver hver tirsdag fra kl. 16.00-17.00 på Jennumparkens fritidshjem.

Koret ledes af Birgitte K. Sørensen og pianist Ulrik R. Damm.

Har du spørgsmål – ring til Birgitte på telefon 8915 9450.



Ledige legater for beboere i Randers kommune

Ansøgningsskemaer udleveres fra Borger-service, Odinsgade, 8900 Randers C - eller udfyldes på www.randers.dk.

Det udfyldte ansøgningsskema skal indleveres senest den 1. oktober 2012 til Borgerservice på ovennævnte adresse.

Randers Kommunes Fælleslegat for værdigt trængende:

Der er ca. kr. 110.000 til uddeling.

Postpakmester Andreas Lindstrøm og hustru Marie Lindstrøms Mindelegat:

For værdigt trængende, som uforskyldt er kommet i nød.

Der er ca. kr. 3.500 til uddeling. Civilstyrelsen har godkendt opløsning af legatet med udbetaling over 3 år.

Legatet opløses efter udbetalingen i 2013. Der er ca. kr. 20.000 til uddeling.



Er du god til håndarbejde?

Projekt "Varme Hjerter" har sendt strikkesøj og håndsuede krammedyr til børn i Bulgarien. Vi strikker stadigvæk til Bulgarien, der har hårdt brug for hjælp. Derfor har vi brug for at få doneret garn, strikkepinde, knapper, lynlåse og stof til især børneundertøj, bukser og kjoler, samt skind til krammedyr. Vi kunne også godt bruge nogle hænder til at strikke eller sy - du kan arbejde hjemme hos dig selv eller møde op i Fontænen på Gl. Jennumvej 8, kld., hvor vi mødes hver onsdag fra kl. 10.00 til 13.00.

Har du garn eller andet vi kan bruge, kan det afleveres i Skt. Andreas kirke på Hadsundvej, eller du kan ringe til Inge Lise Vohnsen tlf. 8559 1095 eller maile ingelisevohn@gmail.com – så vil vi sørge for afhentning.

Lektiecafé

Der er lektiecafé på Bygger'n mandag kl. 14.00-16.00, tirsdag og torsdag kl. 14.00-17.00. Alle er velkomne!



Oplysning til forældre om ungdomsklub

Der er ungdomsklub på Bygger'n følgende aftener: Mandag, onsdag og torsdag kl. 18.00-21.00.

Dette tilbud er kun for børn/unge fra 10 år og opefter. Derfor henvises forældre med børn under 10 år til at benytte Bygger'n på andre tidspunkter. Ovenstående er besluttet af institutionens bestyrelse v/Randers Kommune. Personalet gør opmærksom på, at når klubben lukker kl. 21.00, ser de ofte 5-6 årige børn, som færdes alene i området.



Jeres helhedsplan

November 2011

Februar og marts 2012

April til NU 2012

Maj og juni 2012

August/september 2012

• November 2011

Alle afdelinger inviteres til informationsmøde om en ny helhedsplan for Randers Nordby.

• Februar og marts 2012

Alle dem der ♥ Randers Nordby mødes i Parkcafeen.

Vi tænker stort og småt og prioriterer det, som der skal arbejdes på i Nordbyen. Vi kigger på vores ressourcer og inviterer hinanden til at arbejde videre med vores ideer.

• April til NU 2012

Vores ideer bliver til handlinger, som vi kan arbejde videre med. Aktivitetsforeningen har fx. oprettet et børne- og ungeudvalg.

• Maj og juni

Beboernes prioriteringer blev drøftet med skoler, daginstitutioner, ungdomsklubber og medarbejderne under helhedsplanen samt de forskellige udvalg i byrådet. Al den feedback vi fik, blev samlet i en fem siders ansøgning, som blev sendt til Landsbyggefonden i juni med opbakning fra boligforeninger og Randers Byråd.

• August/september 2012

Afventer vi svar fra Landsbyggefonden. Så snart vi har fået svar, får beboerne besked. Det har været rigtig spændende at se beboerne i Nordbyen samarbejde om at udvikle boligområdet. Det er jeres ressourcer og ideer, der kan bygges på i fremtiden, og vi håber rigtig meget på at kunne bygge videre sammen med jer.



Inge Lise ønskede at bruge alle vores strikkende kvinder i Nordbyen til at strikke til dem, der har behov i udlandet. Hun har allerede sendt flere kasser med strikkede trøjer, bukser, tæpper og krammerdyr til et Y/F international projekt i Bulgarien.



Mary samlede en flok, som gerne vil organisere kulturaftener i Nordbyen. De bygger videre på de etniske madaftener, så der kommer ekstra kulturelle aktiviteter ud over maden. De fejrede kurdisk kultur den 6. september, og den 11. oktober er det bosnisk kultur.



John foreslog, at der skulle være et beboerråd. Der har nu været fire møde med en arbejdsgruppe, som planlægger et stort møde i samarbejde med Bysekretariatet, hvor repræsentanter fra alle afdelinger inviteres til at etablere et repræsentativt beboerråd.



Madkurser for diabetikere, overvægtige, eller måske en syltedag?

- Har du type 2 diabetes og/eller er overvægtig og mangler nye idéer og inspiration til maden?
- Eller kunne du bare godt tænke dig at være med til at sylte en eftermiddag, så hører vi gerne fra dig.
- Vi vil også meget gerne høre fra dig, hvis du har en idé til et madkursus.

Deltagelse er som udgangspunkt gratis.

Kontakt Mia i Samlingshuset på telefon 4214 8607 eller mail mbn@msbolig.dk

Åben anonym rådgivning

- et gratis tilbud til alle familier samt børn og unge under 18 år i Randers Nordby. Du kan henvende dig med lige netop det, du finder vanskeligt.

Hver tirsdag fra kl. 15.00-17.00 i Samlingshuset, Flyvervej 5 st. tv. ved socialrådgiver Betina Bach Vinter.

Ring på telefon 4024 4507.

Telefonen er åben hver tirsdag mellem kl. 15.00-17.00.



Hvad kan du, og hvad kunne du tænke dig?

Er der noget, du er god til, som du kunne tænke dig at lære andre?

- Så vil vi meget gerne høre om det i Samlingshuset, Flyvervej 5 st. tv. Har du en god idé til en ny aktivitet, vil vi også meget gerne høre om det.

Kontakt Mia i Samlingshuset, telefon 4214 8607, mail mbn@msbolig.dk



Anonym økonomisk rådgivning

- Er du kommet ud i en situation, hvor du ikke kan overskue tingene længere?
- Har du problemer med at kunne betale dine regninger?
- Kan du nikke genkendende til situationerne, du ser i Luksus fælden på Tv3?
- Ligger du til tider vågen om natten på grund af økonomien?
- Skal du flytte i egen bolig og har brug for at lære at lave et budget?
- Eller har du brug for hjælp til at tage kontakt til eksempelvis udlejer og kommune.
- Rådgiverne er PROFFESIONELLE, og henvendelse er 100 % ANONYM

Anonym økonomisk rådgivning tilbydes i Samlingshuset, Flyvervej 5, st. tv. på følgende datoer:

- Torsdag den 27. september 2012
- Torsdag den 11. oktober 2012
- Torsdag den 25. oktober 2012
- Torsdag den 8. november 2012
- Torsdag den 22. november 2012

Hver gang kl. 15.00 – 18.00

Kontaktpersoner:

Louise Sørensen Glad,

Samlingshuset, telefon 4214 8606, mail ls@msbolig.dk

Mia Breinhild Nielsen,

Samlingshuset, telefon 4214 86 07, mail mbn@msbolig.dk

I samarbejde med BRFKredit a/s

Kontingentsupport

Er du mellem 6-16 år, bor i Nordbyen, og vil du gerne begynde til en fritidsaktivitet? Så har du mulighed for at få kontingentsupport i en periode igennem projekt "Børn i idræt".

Vi har aftaler med 11 forskellige foreninger/klubber, hvor du fx kan gå til basketball, spejder, dans, fodbold, håndbold, svømning, atletik, amerikansk fodbold, boksning eller gymnastik.

Kontakt Mia B. Nielsen i Samlingshuset på telefon 4214 8607 eller mail mbn@msbolig.dk



En helt perfekt og genial ferie

Vi er en familie på fire indeholdende mig (26 år), min kæreste (40 år) og hans pige på 8 og dreng på 6 år, som var af sted med projekt Go' ferie i år. Turen gik mod Billund FDM camping fredag til fredag, altså otte dage.

Ungerne var spændte, og det var vi også. Vi havde besluttet, at denne kæmpe mulighed skulle udnyttes til fulde, og vi skulle i hvert fald hygge. Vi fik otte dage i "luksus" hytte på campingplads (de eneste typer, der var toilet og bad). Gratis transport frem og tilbage, gratis mad en hel uge, hvor vi selv kunne vælge ret frit, gratis sæsonpas til Legoland samt fri adgang til Billund badet. Så vi havde alle muligheder for en helt perfekt ferie, hvor vi kunne forkæle børnene ekstra meget. Det var så fedt at se børnene lege rundt fra tidlig morgen til sen aften og kun tænke på at hygge sig helt vildt. Børnene har fået rigtigt meget ud af det, og Go'ferie er en oplevelse, de virkelig vil huske som godt og hyggeligt, og hvor alle børn og voksne hyggede med hinanden. Derudover havde ungerens mor mulighed for en udflugt til Djurs Sommerland med dem, da vi fik rabat grundet sæsonpasset til Legoland.



Jeg har fået en masse venner på facebook og en masse inspiration til f.eks. madlavning, da vi lavede aftensmaden i fællesskab. Vi skal mødes med de andre nogle gange frem til december som en del af forløbet, men jeg håber bestemt ikke, det slutter der. Jeg mødte mange dejlige mennesker, som i hvert fald udvidede mit netværk (jeg kommer fra Sjælland og havde ikke rigtigt noget netværk). Og ungerne spørger allerede, om vi ikke kan tage derned igen.

Alt i alt en helt perfekt og genial ferie, hvor vi virkelig fik kvalitets-tid som familie og bare kunne nyde livet uden nogle bekymringer og for mange tanker om, hvor mange penge vi brugte, da vi jo faktisk fik alt, vi kunne have brug for.

Tekst: Christell Svitzer, deltager i Go'ferie 2012

Tak for en fantastisk sommer!

Sommerfesten i år var en stor succes. Beboerne var begejstrede for at få Muddi tilbage efter en lang pause. Børnene fik også glæde af en tryllekunstner, et oneman-show, børne-disko og børnebanko samt fem dage med hoppeglæde.

For de voksne var det spændende at se Bibi og Sniff i Nordbyen og få underholdning af Amigos. Lørdag var velbesøgt om aftenen til fest med omkring 100 deltagere. En hyggelig eftermiddag med Richard Ragnvald inkl. kaffe og kage samt en aften med voksenbanko var med til at give sommerfesten noget for enhver smag.

Mange tak til de 13 ekstra frivillige, som mødte op før, under og efter sommerfesten for at sikre opsætning, oprydning og betjening. Uden de frivillige er det umuligt at gennemføre en god sommerfest!



Djurs Sommerland - En bus fuld af glade beboere kom af sted til Djurs Sommerland den 18. august.
Hedebølgen gjorde vandet ret inviterende!



Fodbold turnering
– Aktivitetsforeningens Børne- og unge udvalg kom med deres første aktivitet. Vejret var med os, og alle havde tre rigtig gode dage med fodbold vanvid (og vandkamp til sidst). En speciel tak til de frivillige dommere, som var med.



Haverne blomstrer igen - der er fire på venteliste!

Aktiviteter

Børnedisco kl. 18.30-20.30 i Parkcafeen, Flyvervej 5:

- Fredag den 5. oktober 2012.
- Fredag den 2. november 2012.

Hvordan kan jeg følge med det i det, som sker i Aktivitetsforeningen?

Du kan følge med på vores facebook gruppe. Du skal bare skrive 'Aktivitetsforeningen for Jennumparken' i søgefeltet, så finder du os!

Læs NordbyPosten! Regelmæssige aktiviteter som Den kreative kælder, Banko, Svømning, Trædrejning, PC Café er alle med i kalenderen på side 16.

Vi fortsætter med at sætte opslag i opgangene men prøver fremover at samle flere aktiviteter på en seddel... vi vil gerne spare lidt på træerne!

Vi har oprettet en ny hjemmeside.

Den hedder www.jennumparken.dk. Her uploader vi billeder fra aktiviteter, bestyrelsesmødereferater, datoer for møder, aktiviteter og meget mere.

Åbne bestyrelsesmøder

Aktivitetsforeningens bestyrelsesmøder er åbne for alle medlemmer. Mødedatoer for resten af 2012:

- Onsdag den 3. oktober 2012 kl. 13.00
i Parkcafeen, Flyvervej 5.
- Onsdag den 7. november 2012 kl. 13.00
i Parkcafeen, Flyvervej 5.

Eventuelle deltagere bedes tilmelde sig, så vi kan sikre et stort nok lokale til mødet. Kontakt formand Steen på telefon 4220 5476 eller find ham i Parkcafeen.

Oprettelse af Børne- og unge udvalg

I maj 2012 oprettede Aktivitetsforeningen et Børne- og unge udvalg. Formålet er at sikre, at en del af Aktivitetsforeningens kontingenter bliver brugt specifikt på børn og unge i Nordbyen. Hvis du har tid, interesse og ideer til Nordbyens børn og unge, eller hvis du selv er en af Nordbyens unge, så kom med til næste møde tirsdag d. 18. september kl. 19.00 i Parkcafeen, Flyvervej 5.

Bestyrelsesmedlemmer og ansvarsområder:

Steen O. Kristensen – Formand, kontaktperson for Nordbyens Kor, banko og udflugter. Telefon 4220 5476.

Jess Pedersen – Kasserer, kontaktperson for PC Café, Den kreative kælder og motionsrum. Telefon 2628 7432.

John Brandt – kontaktperson for haverne og svømning. Telefon 41154820.

Elin Randrup – Kontaktperson for Linedans. Telefon 5224 7849.

Sanne Rasmussen – kontaktperson for Trædrejning. Telefon 2872 5022.

Leila Ørum – Kontaktperson for Børnedisko. Telefon 5052 5113.

Efterårsprogram 2012

Nordbyens Højskole tilbyder en række spændende kurser, foredrag og aktiviteter i efteråret 2012. Alle arrangementer er gratis undtagen de steder, der er nævnt deltagerbetaling eller kontingent.

FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - et godt tilbud

FVU Matematik – bliv bedre til at regne og forstå hverdagens tal.

Du bliver bedre til at hjælpe dit barn med regnestykkerne. Du lærer at forstå din varmeregning, breve fra banken, dit skatteskema eller finde de bedste tilbud til prisen. Undervisning torsdage kl. 9.30-12.00 på Husarvej 20, kld.

FVU dansk til dig – bliv bedre til at læse og skrive dansk i hverdagen.

Du bliver bedre til at hjælpe dit barn med lektierne og læse beskeder fra skolen eller daginstitutionen. Du kan læse breve og opslag i forbindelse med din bolig eller fra kommunen.

Undervisning tirsdage kl. 9.30-12.00 i Bysekretariatet, Flyvervej 5, st. th.

Undervisning onsdage kl. 10.30-13.30 i Cafe Nord, Nørrebrogade 138, kld.

FVU tilmelding

Undervisningen er gratis og alle er velkomne! Ønsker du job eller uddannelse - så er FVU en god start. Tilmelding hos Anne-Mie Green i Bysekretariatet på telefon 4214 8609 eller mail amg@msbolig.dk

Skak i Nordbyen

Fra september måned begynder en masse forskellige skakaktiviteter i Nordbyen i samarbejde med Dansk Skoleskak og Nordbyens skoler. Vil du vide mere kontakt: Anne-Mie Green i Bysekretariatet på telefon 4214 8609 eller mail amg@msbolig.dk

Skak for seniorer (+55 år)

Hver torsdag kl. 14.00-15.00 i Parkcafeen, Flyvervej 5 fra oktober måned.

Kom til introdag torsdag den 27. september kl. 13.30-15.00.

Der serveres kaffe og kage til deltagerne.

Skakklub – for alle

Hver torsdag kl. 15.00-16.00 i Parkcafeen, Flyvervej 5.

Skakklubben begynder fra september måned.

Skak – Aftenskak for børn og forældre

Torsdag den 27. september kl. 17.00-19.00 er der forældrearrangement med Dansk Skoleskak i Beboerhuset, Flyvervej 1 inkl. spisning.

Programmet er:

Velkomst og introduktion til skoleskakprojektet i Randers.

Hvad får børn og unge ud af at spille skak i skolen?

Lynkursus i skakreglerne og børn og voksne spiller mod hinanden.

Der afsluttes med spisning – hakkebøf med bløde løg, agurkesalat, sovs og kartofler.

Tilmelding til Mikkel Nørgaard, mikkel@skoleskak.dk, telefon 2984 9874, senest onsdag den 19. september.

Skak – Aftenskak for børn og forældre

Torsdag den 8. november kl. 17.00-19.00 i Beboerhuset, Flyvervej 1 inkl. spisning.

Programmet er:

Velkomst og orientering om kommende aktiviteter i skoleskakprojektet” (fx udlandstur, familieskakejre, weekendstævner mv.).

Dernæst ”Voksen-barn skakturnering” af ca. 1 times varighed.

Der afsluttes med spisning – oksefrikadeller, kyllingebryst i fad, salat og hjemmelavede pommes frites. Tilmelding til Mikkel Nørgaard, mikkel@skoleskak.dk, telefon 2984 9874, senest den 31. oktober.

Smykkeværksted

Kom og lav smykker sammen med Sanna Rasmussen og Leila Ørum i Parkcafeen, Flyvervej 5:

- Tirsdag den 25. september kl. 19.00-20.30
- Tirsdag den 23. oktober kl. 19.00-20.30
- Tirsdag den 27. november kl. 19.00-20.30

Alle er velkommen.

Deltagerbetaling kr. 20,- pr. person.





Randers fortæller, Anne-Mie Green

Fortællekursus

– lær at fortælle en historie

Kan du lide at fortælle historier?

På kurset arbejder vi med at udvikle din egen unikke historie, og du får værktøjer til, hvordan du kan fortælle en historie for andre, så den også bliver hørt.

Du lærer om performance/formidlings-teknikker, bevidsthed om personlig fremtoning, mentaltræning og stemmetræning. Du får arbejdsredskaber, som kan give dig udstråling og selvtillid i din personlige fremtoning, og som du kan få glæde af i mange forskellige sociale sammenhænge og ved fx jobsamtaler.

Kurset er for alle.

Tirsdag og onsdag kl. 13.30-15.30, Husarvej 20, kld. fra tirsdag den 25. september.

Kurset slutter onsdag den 7. november. Der er et begrænset antal pladser.

Tilmelding til underviser og Randers-fortæller Anne-Mie Green,

telefon 4214 8609, mail: amg@msbolig.dk

Teater på Nørrevangsskolen

Teatret Opgang2 opfører KNUS - en maskulin forestilling om alle slags mænd:

Fædre, sønner, venner og fætre. Bag mændene er kvinderne: Mødre, søstre, kærestes og elskerinder, der knuses, elskes og respekteres. Følg fodboldfædrene Yasser og Finn på sidelinjen, hvor de har alt at vinde og alt at tabe. Tag med på en hyggelig fisketur, der bliver skæbnsvanger for de to barndomsvenner Nadim og Bo. Lyt til voldsmanden, der fortryder og føl med ham, der mærker livet inderligt, og ham, der ikke kan mærke noget.

Mandag den 8. oktober kl. 16.30 eller kl. 19.30 for alle elever fra 7.-9. klasse og deres forældre.

Tilmelding på Nørrevangsskolen – deltagelse er gratis.

Foredrag:

Fra mobbeoffer til skizofren

Nordbyens Højskole får besøg af Therese Nedergaard Jacobsen, der vil fortælle om sit liv, der fra de tidlige klasser i folkeskolen var præget af mobning. Senere fik Therese diagnosen Paranoid Skizofren. Det er ofte meget tabubelagt at lide af psykiske sygdomme, men Therese har besluttet ikke at gemme sig, men fortælle sin historie, så andre kan lære af det.

Foredraget er velegnet til både unge og voksne, og alle er velkomne mandag den 29. oktober kl. 15.00-16.00 i Park-cafeen på Flyvervej 5.

Kursus i forældre-intra

Kom og få hjælp til, hvordan du bruger skolens forældre-intra fredag den 26. oktober kl. 10.00-12.00 på Husarvej 32, kld. Alle forældre er velkomne.

Yderligere informationer hos Sonja på telefon 4214 8604 eller Anne-Mie på telefon 4214 8609.

Afspænding

For både mænd og kvinder torsdage kl. 13.30-15.00.

Underviser er Mogens Hansen.

Undervisningssted hos Fontænen, Gl. Jennumvej 8, kld. Tilmelding hos Mogens på telefon 2114 2601.





VækstBasen

- er for alle hjemmegående voksne – der er særlig fokus på førtidspensionister, men alle er velkomne. Har du brug for en snak om dine muligheder for at få et mere aktivt liv eller hjælp til at lave et cv, ansøgning eller hjælp til lektierne, kan du altid få en snak med Sonja.

Åben café holder til i Husarvej 20, kld. og har åbent mandag og torsdag kl. 13.00-15.00.

Udover den individuelle rådgivning er der også en række aktiviteter man kan deltage i. Åben café har åbent to gange om ugen for socialt samvær, kaffe, snak og – for nogles vedkommende – håndarbejde. Avislæsegruppe for kvinder mødes en gang om ugen i Parkcafeen.

Hold øje med facebook og Bysekretariatets nyhedsbrev for information om udflugter og andre aktiviteter.

Sonja træffes i Bysekretariatet på Flyvervej 5, tlf. 4214 8604, på sonja@msbolig.dk eller på facebook som Førtidspensionist Nordbyen.



VækstBasen tager også jævnligt på udflugter: Nogle gange springer vi på cyklen og cykler ud i det blå, andre gange er det udflugter med kulturelt indhold. Det, der altid er i højsædet, er at være fælles om gode oplevelser. Har du lyst til at være med?



Avislæsegruppe for kvinder mødes mandage kl. 10.00-11.30 i Parkcafeen.



Masser af motion...

Den første uge i september begynder den nye sæson i Nordbyens motionsforening på Havrevej 4 (200 meter fra Netto på Mariagervej / Hvedevej).

Mandag: Tumlingehold kl. 16.00-17.00. For børn fra 3-6 år og deres forældre med sang, sjov og hygge. Her kan børnene udvikle deres motorik med leg, boldspil, faldskærm osv.

Tirsdag: Mavedans kl. 18.00-19.00. Få motion ved at danse og bruge muskler, du ikke vidste, du havde.

Tirsdag: Zumba kl. 19.15-20.00.

Lidt op i tempo - Zumba kan virkelig få pulsen i gang.

Onsdag: Almindelig motion kl. 16.00-17.00.

Øvelser, som får hele kroppen i gang og pulsen op.

Onsdag: Pilates kl. 17.00-18.00.

En god måde til at få styrket kroppen.

Torsdag: Motion med bold kl. 10.15-11.15.

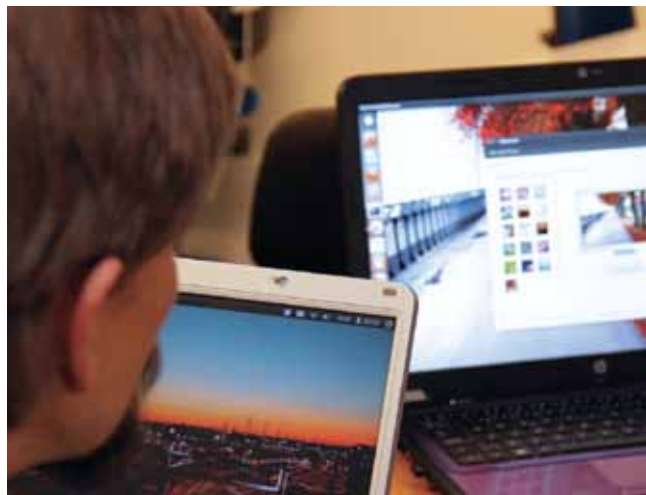
Styk musklerne med boldøvelser.

Torsdag: Yogapilates kl. 11.15-12.15. Brug pilates øvelser til at forbedre din holdning og styrke dine muskler på en blid måde.

Ønsker du flere oplysninger kontakt venligst foreningens kasserer Sangamathi Jeyarajah på telefon 3180 2537 eller mail til sanga7@hotmail.com

Tilmelding: Det koster kr. 150,- pr. sæson at være medlem af motionsforeningen, og du kan tilmelde dig alle de hold, der er plads på. Det er først til mølle princippet for holdene. Vil du tilmelde dig, mød op til det hold du gerne vil deltage i. Her udfylder man et medlemskort, (eller finder sit medlemsnummer, hvis man allerede er tilmeldt) og betaler over netbank. Der er mulighed for at betale kontant efter aftale med kassereren Sanga på telefon 3180 2537.

Du kan også motionere i Nordbyen (uden at være medlem af foreningen) ved at løbe med Mia til pigeløb hver tirsdag kl. 16.00, eller cykle en tur med Sonja hver torsdag kl. 10.00, men hold øje med førtidspensionist i Nordbyen på Facebook - nogle gange cykler de en anden dag, hvis torsdagsvejret truer med for meget regn. Løbepigerne og cyklisterne mødes ved Flyervej 5.



Ny-est eller nørd-est...

Computerkurserne fortsætter med Tom Angelo, og der er fortsat plads til dig, hvad enten du er nybegynder eller gerne vil arbejde mere nørdet og avanceret med billeder, musik, programmer osv.

Computerundervisning for begyndere og øvede:

Mandag kl. 11.00-13.00, Husarvej 32, kld. (begynderniveau)

Tirsdag kl. 10.00-13.00, Café Nord, Nørrebrogade 138, kld. (mellemniveau + bærbar værksted)

Torsdag kl. 10.00-12.00, Café Nord, Nørrebrogade 138, kld. (begynderniveau)

Man kan altid medbringe sin bærbar computer til Toms kurser - hvis den fx er begyndt at køre langsomt eller gør noget mærkeligt, vil Tom gerne kigge på den for dig.

Kan du bruge et computerlokale?

Computerlokalerne på Husarvej 32, kld. og Nørrebrogade 138, kld. kan også bruges til andre hold. Vil du gerne bruge et lokale med computere og wifi kontakt Claire Nielsen på telefon 4214 8608, mail til cnn@msbolig.dk eller send en besked på facebook til Boligsocial Medarbejder Nordbyen. Nye hold skal have mindst én voksen ansvarlig.



Produktionsskolen - dejlig mad i Parkcafeen



Tekst: Borgerjournalist Inge Lise Vohnsen, ingelisevohn@gmail.com

Åbningsdagen blev ikke problemfri

Produktionsskolens overtagelse af Parkcafeen skete den 21. maj og næsten alt gik galt. Der var ingen strøm, ingen vand og dørene kunne ikke åbnes på grund af strømafbrydelsen i Nordbyen den dag. Alligevel var personalet i stand til at levere en flot frokost og senere på dagen aftensmad. Produktionsskolen arbejder i to holdskift - første hold tilbereder morgenmad og frokost og næste hold laver aftensmad. Der er en voksen og to elever på hvert hold.



Åbningstider, priser og menu

Parkcafeen holder åbent mandag til torsdag kl. 8.30-13.00 og igen fra kl. 15.00-19.00. Om fredagen er åbningstiden fra kl. 9.00-12.00, hvor der serveres Brunch til 30,- kr. med fx pandekager, blødkogte æg, forskelligt pålæg og brød.

Morgenbordet på hverdage koster 6,- kr. - også med et flot udvalg. Frokost og aftensmad er også et besøg værd med 20,- kr. for en lille portion og 30,- kr. for en stor portion.

Reception - godt vejr og god mad

Den 31. maj 2012 var der reception i forbindelse med Produktionsskolens overtagelse af Parkcafeens madsalg på Flyervej 5. Her mødte der rigtig mange beboere op for at fejre dagen og ikke mindst smage på det fantastiske kagebord, hvor der var mere end 10 forskellige slags kager, den ene kage flottere end den anden og alt smagte rigtig godt. Senere på dagen blev der serveret grillmad og forskellige salater.

Hvis dette bliver standarden for serveringen, vil mange garanteret tage i Parkcafeen og spise. Flotte og lyse lokaler og nem adgang samt god mad og servering, hvad mere kan man forlange?

I øvrigt kan du bagerst i NordbyPosten se Parkcafeens forskellige menuer og åbningstider.





Tekst: Borgerjournalist Sangamathi Jeyarajah, sanga7@hotmail.com

I sommerferien var der arrangeret skakskole i Parkcafeen to eftermiddage efter DGI Playground. Første dag deltog ca. 20 børn og unge og næste dag var der over 30 – så der var godt fyldt op ved bordene og alle de medbragte skak-bræt kom i spil.

Sommer skakskole i Parkcafeen

Nogle af børnene kunne spille skak på forhånd – de havde lært det af deres far, bror eller onkel. Men de fleste af børnene kendte ikke så meget til skak, så de to skaklærere Mikkel og Louise underviste alle fremmødte børn og unge i skakspillets regler og taktik.

Børnene var meget nysgerrige og stillede mange gode spørgsmål om skak. I løbet af de to dage lærte børnene både at spille skak samtidig med, at de lærte hinanden at kende. De to skaklærere lavede konkurrencer fx lyn-skak, hvor to hold spillede mod hinanden, og hvor hvert hold skiftedes til at flytte brikkerne. Det var meget sjovt, og indimellem de koncentrerede spillere hørte man grineture, hyggesnak og gode råd om, hvordan man ved fælles hjælp kunne tackle udfordringerne.

Inden anden dagen sluttede blev der uddelt medaljer til alle deltagerne. Det var et rigtig godt arrangement, som jeg vil anbefale alle, der er interesseret i skak til at møde op til, også for at møde nogle nye kammerater.

Kom til Skak-klub fra september i Parkcafeen, Flyvervej 5, hver torsdag kl. 15.00-16.00 – det er for alle!



Borgerjournalister søges

Hvis du godt kunne tænke dig at skrive til

NordbyPosten, kontakt Claire på telefon 4214 8608.

Ugekalender over faste aktiviteter i Randers Nordby

UGEDAG	AKTIVITET	KLOKKESLÆT	STED	ARR./KONTAKTPERSON
Mandag:	Den kreative kælder	09.00-13.00	Husarvej 20, kld.	Maja, 6046 7836
	Avislæsegruppe (kvinder)	09.30-11.00	Parkcafeen, Flyvervej 5	Sonja, 4214 8604
	Fontænen	10.00-12.30	Gl. Jennumvej 8, kld.	Grethe, 6091 4900
	Computer for begyndere	11.00-13.00	Husarvej 32 kld.	Claire, 4214 8608
	Åben cafe	13.00-15.00	Husarvej 20, kld.	Sonja, 4214 8604
	Lektiecafé	14.00-16.00	Bygger'n, Husarvej 44	Britt, 8641 8022
	Tumlingehold (3-6 år)	16.00-17.00	Havrevej 4	Sanga, 3180 2537
	Ungdomsklub (10+ år)	18.00-21.00	Bygger'n, Husarvej 44	Martin, 8641 8022
Tirsdag:	Babycafé	09.30-11.30	Husarvej 20, kld.	Mia, 4214 8607
	FVU dansk	09.30-12.00	Flyvervej 5, st. th.	Anne-Mie, 4214 8609
	Computer værksted	10.00-13.00	Nørrebrogade 138, kld.	Claire, 4214 8608
	Fontænen	10.00-15.00	Gl. Jennumvej 8, kld.	Grethe, 6091 4900
	Lektiecafé	14.00-17.00	Bygger'n, Husarvej 44	Zeliha, 4214 8602
	Åben anonym rådgivning	15.00-17.00	Flyvervej 5, st. tv.	Louise, 4214 8606
	Pige løbegruppe	16.00-16.30	Flyvervej 5, st. tv.	Mia, 4214 8607
	Børnekor (6-10 år)	16.00-17.00	Jennumparkens Fritidshjem	Birgitte, 8915 9450
	Banko (lige uger)	18.30-20.45	Beboerhuset, Flyvervej 1	Steen, 4220 5476
	PC Café	18.30-?	Husarvej 32, kld.	Jess, 2628 7432
	Mavedans	18.15-19.15	Havrevej 4	Sanga, 3180 2537
	Zumba (14+)	19.15-20.00	Havrevej 4	Sanga, 3180 2537
Onsdag:	Den kreative kælder	09.00-13.00	Husarvej 20, kld.	Maja, 60467836
	Fontænen	10.00-15.00	Gl. Jennumvej 8, kld.	Grethe,6091 4900
	FVU dansk	10.30-13.30	Nørrebrogade 138, kld.	Anne-Mie, 4214 8609
	Netcafé	14.00-16.00	Nørrebrogade 138, kld.	Claire, 4214 8608
	Nordbyens kor	15.00-17.00	Parkcafeen, Flyvervej 5	Claire, 4214 8608
	Almindelig motion	16.00-17.00	Havrevej 4	Sanga, 3180 2537
	Pilates	17.00-18.00	Havrevej 4	Sanga, 3180 2537
	Trædrejning	18.00-20.00	Nørrevangsskolen, Sløjde	John, 4115 4820
	Ungdomsklub (10+ år)	18.00-21.00	Bygger'n, Husarvej 44	Martin, 8641 8022
	Linedance	19.00-21.00	Beboerhuset, Flyvervej 1	Elin, 5224 7849
Torsdag:	FVU matematik	09.30-12.00	Husarvej 20, kld.	Anne-Mie, 4214 8608
	Cykeltur	10.00-?	Flyvervej 5	Sonja, 4214 8604
	Computer for begyndere	10.00-12.00	Nørrebrogade 138, kld.	Claire, 4214 8608
	Fontænen	10.00-12.30	Gl. Jennumvej 8, kld.	Grethe, 6091 4900
	Motion med bold	10.15-11.15	Havrevej 4	Sanga, 3180 2537
	Yoga Pilates	11.15-12.15	Havrevej 4	Sanga, 3180 2537
	Afspænding	13.30-15.00	Gl. Jennumvej 8, kld.	Mogens, 2114 2601
	Skak-klub (for seniorer)	14.00-15.00	Parkcafeen, Flyvervej 5	Anne-Mie, 4214 8609
	Skak-klub (for alle)	15.00-16.00	Parkcafeen, Flyvervej 5	Anne-Mie, 4214 8609
	Åben café	13.00-15.00	Husarvej 20, kld.	Sonja, 4214 8604
	PC Café	14.00-16.00	Husarvej 32, kld.	Claire, 4214 8608
	Lektiecafé	14.00-17.00	Bygger'n, Husarvej 44	Zeliha, 4214 8602
	Ungdomsklub (10+ år)	18.00-21.00	Bygger'n, Husarvej 44	Martin, 8641 8022
	Ubuntu gruppe (ulige uger)	19.00-21.00	Husarvej 32, kld.	Claire, 4214 8608
Fredag:	-	-	-	-
Lørdag:	Familiesvømning	14.00-16.00	Nørrevangsskolen	John, 4115 4820
	Svømmeforening (for kvinder og børn)	12.00-14.00	Nørrevangsskolen	Zeliha, 4214 8602
	Sesam forening	16.30-21.00	Husarvej 38, kld.	Zeliha, 4214 8602



Ring venligst til den rette kontaktperson for yderligere oplysninger om deltagelse. Nogle aktiviteter kræver foreningsmedlemskab med kontingentbetaling, andre aktiviteter kræver blot tilmelding, mens nogle aktiviteter er frit tilgængelige og ganske gratis.

Bysekretariatet

Claire 4214 8608
Sonja 4214 8604
Anne-Mie, 4214 8609

Samlingshuset

Mia 4214 8607
Zeliha 4214 8602
Louise, 4214 8606

Nordbyens Motion

Sanga 3180 2537

Fontænen

Grethe, 6091 4900
Mogens 2114 2601

Aktivetsforeningen

John 4115 4820
Jess 2628 7432
Steen 4220 5476
Elin, 5224 7849

Den kreative kælder

Maja 6046 7836

Bygger'n

Martin, 8641 8022
Britt, 8641 8022

Jennumparkens Fritidshjem

Birgitte, 8915 9450





Parkcafeen MENU oktober-november 2012

OKTOBER

UGE 40

- 01 Frokost: Minestrone (grøntsags suppe)
Aften: Ribben burger m/stegte kartofler
- 02 Frokost: Grill spyd m/ kalkun, pastasalat
Aften: Flødegullasch m/ kartoffelmos
- 03 Frokost: Fiske tall (røget ørred, rejer, hvidløgsgstegte tigerreje og ovnbagt laks)
Aften: Stegte fiskefiler m/ persillesauce og kartofler
- 04 Frokost: Helstegt svinemørbrad m/ ratatouille
Aften: Buffet
- 05 Brunch

UGE 41

- 08 Frokost: Porre suppe og ovnbagte løg
Aften: Taco skaller m/ oksekød
- 09 Frokost: Indbagt kalkunbryst m/ ris og karry sauce
Aften: Helstegt kylling m/ kartofler, sky sauce og agurkesalat
- 10 Frokost: Boller i selleri m/ kartofler
Aften: LUKKET
- 11 Frokost: Frikadeller m/ stuede kartofler
Aften: Etnisk aften
- 12 Brunch

UGE 42 FERIELUKKET

UGE 43

- 22 Frokost: Asperges suppe og farseret squash
Aften: Italiensk farsbrød m/ rosmarin-stegte kartofler
- 23 Frokost: Pølsehorn og smørrebrød
Aften: Kalkun bøffer m/ ris og champignon sauce
- 24 Frokost: Kåldolmer m/ kartofler og hvid sauce
Aften: Karbonader m/ stuede grønt sager og kartofler
- 25 Frokost: Svinekam m/ rødkål, kartofler og sky sauce
Aften: Fællesspisning: Kyllingebryst m/ pesto, ris og marinerede grønne bønner
- 26 Brunch

UGE 44

- 29 Frokost: Biksemad m/ spejlæg og rødbeder
Aften: Skinke steg m/ ovnstegte kartofler, sky sauce
- 30 Frokost: Tarteletter m/ skinkefyld
Aften: Kylling overlår stegt med krydderurter blanding, ris og karry sauce
- 31 LUKKET

NOVEMBER

- 01 LUKKET
- 02 LUKKET

UGE 45

- 05 Frokost: Farseret tomater m/ kalkun og varm pastasalat
Aften: Frikadeller m/ kartofler, sky sauce
- 06 Frokost: Farseret porre m/ kart og sky sauce
Aften: Hel dampet laks m/ årstidens grøntsager, dild sauce og kartofler
- 07 Frokost: Omelet m/ champignon a la creme
Aften: Schnitzel m/ stegte kartofler, sky sauce og ærter
- 08 Frokost: Engelske sandwich m/ tunsalat, rejesalat og æggesalat
Aften: Buffet
- 09 Brunch

UGE 46

- 12 Frokost: Forårsruller m/ salat
Aften: Tex Mex pandekager m/ oksekød og høsekøds fyld
- 13 Frokost: Pasta m/ skinke, bacon og hvidløg
Aften: Bankekød m/ kartoffelmos
- 14 Frokost: Skinke ruller m/krydret fløde ost, salat og vitello tonnato
Aften: Lukket
- 15 Frokost: Fiske buffet - Stegte fiskefileter, dampet laks, sild, tun salat og skaldyrs salat
Aften: Etnisk aften
- 16 Brunch

UGE 47

- 19 Frokost: Reje Flæskesteg m/ kartofler, skysauce og rødkål cocktail og oksekøds tærte
Aften: Flæskesteg m/ kartofler, skysauce og rødkål

- 20 Frokost: Helstegt kalkun bryst m/ pasta, tomat sauce
Aften: Helstegt kalkun bryst m/ pasta, tomat sauce
- 21 Frokost: Blomkålsgratin m/ skinke
Aften: Hakke bøf m/ bløde løg, kartofler og sky sauce
- 22 Frokost: Pølsebord – Spegepølse, lun leverpostej, rullepølse, parmaskinke, roastbeef, graved filet og halve æg
Aften: Fællesspisning: Fiskefrikadeller m/ persillesauce, kartofler og råkost salat
- 23 Brunch

UGE 48

- 26 Frokost: Avokado m/ røget laks og okse farseret peberfrugt m/ bulgur salat
Aften: Glaseret skinke m/ flødekartofler
- 27 Frokost: Kalkungryde m/ris
Aften: Brændende kærlighed
- 28 Frokost: Æggekage m/ Røget bacon og hjemmebagt rugbrød
Aften: Fiske lasagne
- 29 Frokost: Fiske pate, tunmousse m/ salat
Aften: Buffet
- 30 Brunch

SERVERINGSTIDER:

Mandag-torsdag
kl. 08.30-10.00 (morgenmad)
kl. 11.30-12.30 (frokost)
kl. 17.00-18.30 (aftensmad)
fredag kl. 09.00-11.00 (brunch)

Priser:

Morgenbuffet	6,-
Brunch (kun fredag)	30,-
1 skål mix salat	5,-
Alm. tallerken	20,-
Stor tallerken	30,-

Husk: Du har også mulighed for at købe mad i Parkcafeen som take-away og spise maden hjemme.





Etniske madaftener i Parkcafeen

Samlingshuset afholder etniske madaftener i Parkcafeen ca. en gang pr. måned i løbet af efteråret. Her har frivillige kvinder og mænd med anden etnisk oprindelse mulighed for at vise deres kulturs madtraditioner frem, og nysgerrige har mulighed for at spise med. Har du lyst til at komme og vise mad fra dit hjemland, er du meget velkommen til at kontakte Mia i Samlingshuset på telefon 4214 8607 eller mail til mbn@msbolig.dk.

Der afholdes etnisk madaften i Parkcafeen torsdag den 11. oktober samt den 15. november kl. 17.00-19.00.

Der er i alt 40 billetter, og disse kan købes op til arrangementerne i Parkcafeen, Flyvervej 5. Det koster 20,- kr. for voksne og er gratis for børn.

Fællesspisning – hygge og god mad i Parkcafeen

En gang om måneden arrangeres fællesspisning i Parkcafeen. Kom med til en hyggelig aften, hvor I kan nyde samværet med familie, venner og naboer.

Torsdag den 20. september

kl. 17.00-19.00 Fællesspisning i Parkcafeen.

Menuen er græsk farsbrød m. tzatziki, græske kartofler og rodfrugter i ovn.

Voksne 20,- kr. pr person, børn gratis.

Torsdag den 25. oktober

kl. 17.00-19.00 Fællesspisning i Parkcafeen.

Menuen er kyllingebryst med pesto, ris og marinerede grønne bønner.

Voksne 20,- kr. pr person, børn gratis.

Torsdag den 22. november

kl. 17.00-19.00 Fællesspisning i Parkcafeen.

Menuen er fiskefrikadeller med persillesauce, kartofler og råkostsalat.

Voksne 20,- kr. pr person, børn gratis.

Tilmelding til fællesspisning kan ske i Parkcafeen.



RandersBolig

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

