

# NordbyPosten



Børn i idræt



Vækstbasen, et tilbud om aktivt liv



Nordbyens bydelsmødre





## INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	side 2
Forårets kursustilbud	side 2
Bysekretariatet informerer	side 3
Samlingshuset	side 4
Vækstbasen, et tilbud om aktivt liv	side 5
Julenisser på spil	side 6
Aktivitetsforeningen, en forening for beboerne	side 7
Sommerferietilbud til børnefamilier i Nordbyen	side 8
En ferie Camilla aldrig vil glemme	side 9
Børn i idræt	side 10
Nordbyens motion	side 11
Nordbyens bydelsmødre	side 12
IT - og mediekurser	side 13
Børnekor	side 13
Hygge og god mad i Parkcafeen	side 14
Arrangementer i Parkcafeen	side 14
Menuplan i Parkcafeen	side 15
Konkurrence	side 15



### NORDBYPOSTEN

NordbyPosten er udgivet af Bysekretariatet. Hvis du har læserbrev, fotos eller en idé til en artikel, er du velkommen til at sende det på mail til: [bysekretariatet@msbolig.dk](mailto: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: Glarbjergvej 114, st. tv.

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-Lene S. Wähling.

Grafisk design/layout: Confidenz

Tryk: CS Grafisk, Hadsten.

Oplag: 1800 stk.

Næste udgave af NordbyPosten

udkommer maj 2011.

## Masser af aktiviteter i den mørke tid



Så kom vi ind i et nyt år, og som vi lovede i sidste nummer af NordbyPosten, så skal 2011 heller ikke gå stille forbi. Denne udgave af NordbyPosten er dedikeret til aktiviteterne, der foregår her i dit område. Jeg håber, at du vil finde nogle af alle de aktiviteter, der foregår over vinteren og foråret interessante.

Du vil her i NordbyPosten finde alt lige fra udflugter, motion for hele familien, IT undervisning, glaskunst, samvær og netværk og meget meget mere. Nu handler det bare om at slå til og tilmelde sig. Jeg håber også, at du med stor fornøjelse kan læse artiklerne skrevet af vores bydelsmødre og at dette måske kan vække din lyst til selv at blive bydelsmor, når det nye hold starter til marts.

I år kan vi også for tredje år i træk tilbyde 10 familier at få et netværk til hinanden. Dette ender ud i en uges sommerferie, hvor familierne rigtig får tid til at lære hinanden at kende og tid til afslapning med sin egen familie.

Du kan læse mere omkring tilmelding til dette netværk med andre familier i Nordbyen.

Jeg vil ønske rigtig god fornøjelse.

Louise Hou Kragh, Sekretariatsleder

## Forårets kursustilbud i Nordbyen

### Er du ordblind, eller har mistanke om at du er det?

Har du mistanke om, at du er ordblind kan du gratis komme til test og undervisning i Nordbyens Højskole. Tilbuddet sker i samarbejde mellem Bysekretariatet og Randers HF og VUC, og er et gratis tilbud. Der er opstartet kurser, men der oprettes flere hold efter behov. Er du interesseret i at høre mere, så kontakt Sonja Gudnadottir for flere oplysninger. Hun kan træffes på telefon 4214 8604 eller på mail [sonja@msbolig.dk](mailto:sonja@msbolig.dk)

### Kurser i glasfremstilling

En stor succes i efteråret fortsætter i det nye år. Bysekretariatet vil igen i år udbyde glas-kurser for interesserede. Der vil være kurser for både begyndere og øvede. Der afholdes løbende kurser for begyndere. Vi starter op når et hold er fyldt op. Så tilmeld dig hos Conny i Bysekretariatet. Når begynderundervisningen er gennemført er det muligt at deltage i undervisningen for øvede.

På et kursus for øvede har du 5 gange, hvor du kan lave fyrfadsstager, et lys fad på 25 x 35 og et fad på 30 x 30, lys huse i vinduesglas, forskellige figurer eller kom med dine egne ideer. Der kan være max 4 personer på alle hold. Egenbetaling: 50 - 100 kr. pr. gang. Der starter 3 hold for øvede i foråret. Hold 1 starter den 1. marts, og der undervises 4 tirsdage kl. 12.30 til 15. Andet hold starter mandag den 14. marts, og der undervises 4 gange kl. 10.30-12.30. Det tredje hold starter den 8. marts og der undervises 5 tirsdage kl. 18.30 til 21. Al undervisning foregår i Fontainen.

Kursusbeskrivelser og datoer kan findes på vores hjemmeside [www.bysekretariatet.dk](http://www.bysekretariatet.dk)

### Afspænding for kvinder

Igen i foråret udbyder Bysekretariatet i samarbejde med Fontænen undervisning i afspænding. Afspænding for kvinder finder sted hver onsdag kl. 8.30 – 10.30. Første gang er den 2. marts 2011. Mogens Hansen er underviser. Det er gratis at deltage.

Max 5 personer. **Tilmelding til glaskurser og afspænding skal ske til Conny Olesen i Bysekretariatet på 6464 5400.**



Louise Hou Kragh,  
Sekretariatsleder.



Anne-Lene Wähling,  
Akademisk medarbejder.



Conny Olesen,  
Administrativ medarbejder.

## Bysekretariatet informerer

### Bliv opdateret med vores nyhedsbrev og vær med i lodtrækningen om en præmie

På Bysekretariatets hjemmeside er der mulighed for at tilmelde sig nyhedsbrev, så man hele tiden holdes opdateret om de seneste aktiviteter og tilbud, der laves for beboerne. Gå ind på Bysekretariatets hjemmeside [www.bysekretariatet.dk](http://www.bysekretariatet.dk) og tilmeld dig i dag, og vær med i lodtrækningen om en gavekurv til en værdi á 200 kr. Lodtrækningen finder sted 25. marts 2011. Vinderen får direkte besked.

### Nye lokaler 2011

I løbet af 2011 vil Bysekretariatet, Samlingshuset og ParkCafeen flytte ind i Møllehuset på Flyvervej. Når indflytningen er overstået, forventer vi at afholde åbent hus og ser frem til at kunne byde beboere og samarbejdspartnere velkommen.

### Den boligsociale indsats kommer til Vangdalen

Bysekretariatet gennemførte i 2010 en større beboerundersøgelse i 8 boligområder i Randers. Blandt disse boligområder var Vangdalen. Undersøgelsen viste, at selvom beboerne udtrykte tilfredshed med at bo i Vangdalen, så var der også markant mange, der udtrykte utryghed ved at bo i boligområdet (se rapporten på [www.bysekretariatet.dk](http://www.bysekretariatet.dk)).

Bysekretariatet og Randers Boligforening af 1940 har været i dialog med Vangdalens afdelingsbestyrelse, der har efterspurgt en boligsocial medarbejder, således at trygheden i boligområdet kan øges.

På baggrund heraf har organisationsbestyrelsen i Randers Boligforening af 1940 besluttet at bevilge en boligsocial medarbejder i 1 år. Dette år vil Bysekretariatet bruge på at søge midler andre steder, således at indsatsen kan forlænges efter det første år. Det forventes, at Vangdalen vil have sin første boligsociale medarbejder pr. 1. marts 2011.





# Samlingshuset

## - et sted hvor alle kan henvende sig



Samlingshuset er et sted, hvor der er plads og tid til alle. Der er både plads til hygge og socialt samvær og til at tage en snak om de ting, der er svære at tale med andre om – som familie, børn, forhold, arbejde, ensomhed og stress. Alle er meget velkomne.

Nogle af de tilbud du kan gøre brug af i Samlingshuset, er følgende:

- Kostvejledning ved uddannet diætist. Vil du gerne tabe dig, eller vil du bare gerne have hjælp til at spise sundere? Så er du meget velkommen til at besøge os i Samlingshuset til en uforpligtende snak. Sammen kan vi, ud fra dit liv og dine madvaner, lave en plan for hvordan du vil ændre på din livsstil.
- Vejledning og rådgivning i sociale spørgsmål
- Formidling af kontakt til bydelsmødre
- Information om lokale etniske foreninger
- Kontingentsstøtte til børn og unges idrætsaktiviteter
- Gruppeforløb for teenagere
- Cafe aftener for teenageforældre, der omhandler konfliktløsning, udvikling fra barn til ung til voksen, og det at sætte grænser (alkohol, 'komme-hjem' tider osv.)
- Fritidsjobhjælp for unge

Samlingshuset har åbent mandag og onsdag kl. 8-15, tirsdag 8-20, torsdag kl. 12-20, fredag kl. 9-13. Man er altid velkommen til at ringe og få en aftale.

### Medarbejderne



Louise Sørensen,  
Leder af Samlingshuset.



Zeliha Tolan,  
Projektmedarbejder  
i "Kvinder i fokus" og  
tovholder for Lektiecafeen.



Dorrit Nørgaard  
Projektmedarbejder i  
"FritidsTjansen".



Mia B. Nielsen,  
Projektmedarbejder i  
"Børn i idræt" og diætist.

## Tilbud om økonomisk rådgivning via BRF kredit og samlingshuset.

Samlingshuset er glade for, at de nu i samarbejde med BRF Kredit har mulighed for at udvide tilbuddet om økonomisk rådgivning. Det har igennem det seneste halve års tid været muligt at få hjælp og rådgivning i forhold til at få økonomien til at hænge bedre sammen i hverdagen. Tilbuddet har været så populært, at Samlingshuset har haft svært ved at følge med efterspørgslen, og er derfor glade for at BRF vil stille medarbejdere til rådighed.

Al rådgivning vil naturligvis fortsat være 100 % anonymt.

Rådgiverne fra BRF er Jeanette Holm og Pia Kerstens. De har været ansat hos BRF Kredit hhv. siden 1995 og 1986. Begge arbejder i dag som rådgivere i BRF Kredits Bolighjælp i Aarhus, hvor kunderne får rådgivning og hjælp til planlægning af deres private økonomi.

Rådgivningen vil finde sted torsdag den 10. marts 2011 i tidsrummet kl. 18.00 - 20.00 i Samlingshuset, Husarvej 26, st.th.

Er du interesseret i at høre mere om tilbuddet, kan du kontakte Louise Sørensen på telefon 4214 8606 eller på mail [ls@msbolig.dk](mailto:ls@msbolig.dk).



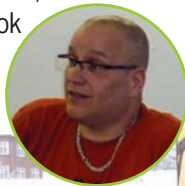
# VækstBasen - et tilbud om et aktivt liv

I VækstBasen kan du finde mange forskellige tilbud, og sikkert et, der er lige noget for dig!

## Åben Cafe

En til to gange om måneden holder VækstBasen åben café for førtidspensionister og andet godtfolk. Verdenssituationen bliver vendt over en kop kaffe og ofte strikkepinde, og der er plads til både sjov og alvor.

Åben café afholdes næste gang mandag den 21. februar kl. 13-15 på Husarvej 20, kld. og torsdag den 3. marts kl. 13-15 i Café Nord, Nørrebrogade 138, kld., og annonceres ellers på facebook og hjemmeside og via sms.



## Netværk for kvinder

Op til jul havde VækstBasen arrangeret to udflugter for Kvinder i Nordbyen. Den ene var indenbys til Kulturhistorisk Museum, hvor vi blev klogere på kvindeliv i 50'ernes Randers og fik fortalt mange sjove historier. Den anden udflugt gik, i fællesskab med Bydelsmødrene, til Den Gamle By i Aarhus, der var snedækket og juleudsmykket og gemte på mange oplevelser.

Et par af kvinderne blev således inviteret til kaffe i en af de fine stuer – kaffen viste sig at være Richs kaffeestatning, og det var vist ikke noget for moderne smagsløg. Hvor næste udflugt går til er endnu uvist.

Kvinderne selv er med til at beslutte det og der er altid plads til en kvinde til! Næste kvindegruppe starter mandag den 28. februar – hvis du har lyst til at være med eller til at høre mere inden du beslutter dig, kontakt da Sonja.



## VækstBasens virksomhedsnetværk

Sidst i januar blev der færdiguddannet et hold mentorer, som nu står ude i virksomhederne i Virksomhedsnetværket, og er klar til at være der for praktikanter.

Er du ledig og interesseret i at høre mere om praktikpladserne i netværket, så kontakt Sonja.

Er du førtidspensionist, hjemmegående kvinde eller har du bare lyst til et mere aktivt liv, er du velkommen til at kontakte Sonja via facebook, på mail, telefon eller sms. Lad os få en snak om, hvad netop du har brug for!

VækstBasen holder til på Husarvej 20, kld. Sonja Gudnadottir kan træffes på telefon 42 14 86 04 eller på mail [sonja@msbolig.dk](mailto:sonja@msbolig.dk)







## Julenisser på spil

Den 20. og 21. december afholdte Samlingshuset og foreningerne SESAM og Bydelsmødreforeningen Julegaveværksted i Beboerhuset på Flyvervej. Hertil deltog en lang række af frivillige fra boligområdet. Børn og unge i alle aldre deltog, og fik lavet spændende og hemmelige julegaver til hele familien.

Der var mange muligheder såsom at male på porcelæn, lave årskalendere, nøgleringe og pynte julekugler. Her på siden kan man se et par stemningsbilleder fra de to dage.

*Så er der gang i gaveproduktionen*



*Også julemanden valgte at kigge ind i løbet af dagen.*



*Der er trængsel ved indpakningsbordet*







# Aktivitetsforeningen - en forening for beboerne

## Aktiviteter

Et nyt år er påbegyndt, og Aktivitetsforeningens faste aktiviteter fortsætter som sædvanligt.

Således tilbyder foreningen sine medlemmer:

- **Bankospil** hver anden tirsdag i lige uger. Dørene slås op kl. 17.30 og selve spillet starter kl. 18.45. Beboerhuset Flyvervej 1.
- **Linedance** hver onsdag aften fra kl. 19. Beboerhuset, Flyvervej.
- **Familiesvømning** hver fredag kl. 18-20 og hver lørdag kl. 10-12 på Nørrevangsskolen.
- **Tipsklub**. Ud over at dyrke en fælles interesse for tipning, er der lagt op til hyggeligt socialt samvær i Parkcafeen hver fredag kl. 18. Så kom vær med!

Aktivitetsforeningen vil derudover have en række andre enkeltarrangementer:

- Fredag den 25. februar 2011 afholdes der **Børnediskotek** kl. 18-20.30 i ParkCafeen.
- Søndag, den 6. marts bliver **katten slået af tønden** i Beboerhuset Flyvervej.
- Fredag den 18. marts 2011 afholdes der **Børnediskotek** kl. 18-20.30 i ParkCafeen.

Al tilmelding til aktiviteter og ture kan ske i ParkCafeen i tidsrummet mandag til fredag kl. 9-13 og kl. 18-20.

## FAKTA

Aktivitetsforeningen Jennumparken er en beboerstyret forening. Alle beboere i Jennumparken er pr. automatik medlem. Beboere udenfor Jennumparken kan indmelde sig mod et medlemskab på 360 kr. pr. år for hele husstanden. Indmeldelse kan ske hos Conny i Bysekretariatet, Glarbjergvej 114, st.tv., 8930 Randers NØ, 6464 5400 eller på mail [conny@msbolig.dk](mailto:conny@msbolig.dk)

## Nye medlemskort

Alle medlemmer har i januar og februar måned fået nyt medlemskort, der gælder for 2011.

Har du ikke fået dit medlemskort for 2011, så kontakt Conny i Bysekretariatet, Glarbjergvej 114, st.tv., telefon 6464 5400 eller på mail [conny@msbolig.dk](mailto:conny@msbolig.dk)

Vær opmærksom på at for at kunne deltage i foreningens aktiviteter, skal man kunne fremvise et gyldigt medlemskort.

## Generalforsamling

Torsdag den 24. marts kl. 19 afholdes der generalforsamling til Aktivitetsforeningen Jennumparken.

Generalforsamlingen finder sted i Beboerhuset, Flyvervej 1, 8930 Randers NØ.

Alle medlemmer opfordres til at møde op, og støtte op om foreningen og give deres stemme til kende.

Dagsorden vil hænges op i alle opgange i Jennumparken ca. 4 uger før og annonceres i "Din Avis" for medlemmer udenfor Jennumparken.





## Sommerferietilbud til børnefamilier i Randers Nordby

For tredje år i træk tilbyder Samlingshuset ca. 10 børnefamilier i Randers Nordby at deltage i projekt Go ferie, der blandt andet omfatter en 8 dages hytteferie i uge 28. Denne gang går turen til Billund Camping.



Tilbuddet er for familier med børn over 5 år og deres forældre. Familierne mødes til 8 forskellige arrangementer fra april til december.

For at kunne deltage er det en betingelse, at I ikke har mulighed for selv at tage på ferie, og at I deltager i alle arrangementer.

Har dette jeres interesse, så gælder det om at være hurtig og kontakte Louise Sørensen Glad på tlf. 42 14 86 06, ls@msbolig.dk eller kig forbi Samlingshuset på Husarvej 26 st. th.

### Billund Camping (Legoland)

Mindre end 500 m. fra LEGOLAND finder du Billund Camping. En moderne og veludstyret campingplads og hytteby, med masser af aktivitetsmuligheder for store og små.

Her er aktivitetslegeplads med sømiljø og mini zoo med bl.a. heste, æsler, kalve, geder og kaniner. Minigolf, legepladser, gratis adgang til Billund Bad og Wellness og 2 dages indgang til Legoland. Så kom og vær med, så du i farverige omgivelser kan holde ferie med dine børn og møde andre børnefamilier fra Randers Nordby.





## En ferie Camilla og hendes børn aldrig vil glemme

I 2010 deltog Camilla og hendes familie i projekt Go' ferie. Camilla er 37 år, og er alene med sine 3 børn på 5, 10 og 15 år.

Camilla har ikke haft råd til at holde ferie med sine børn i 7 år, og var derfor rigtig glad for at få tilbuddet om at deltage i Go' Ferie, og ferieopholdet i Jesperhus.

**"Jeg skulle ikke tænke på noget. Blot nyde at være sammen med børnene. Det gav mig en indre ro. Det betød meget, at vi havde lavet en masse ting sammen med de andre familier i projektet før ferien, så vi ikke var fremmede for hinanden. Børnene legede, og jeg fik en masse voksensnak. Det kniber det lidt med til daglig, for det er lige det der med at komme ud".**

Camillas omgangskreds var ikke ret stor, men nu har både hende og børnene fået nye venskaber, og et større netværk, som de af og til mødes med, eller skriver med på facebook. "Vi kender også meget mere til de aktiviteter og muligheder, der er i området, efter at have deltaget i Go' ferie". Camilla vil gerne anbefale andre familier at deltage, hvis de får muligheden.

**"Det har været en fantastisk oplevelse for os som familie, og børnene snakker om det endnu. Vi har fået en masse dejlige ferieminder".**







**Er du mellem 6 og 16 år, og kunne du tænke dig at gå til en fritidsaktivitet? Hvert år tilbyder Samlingshuset 20-30 børn og unge muligheden for at gå til en fritidsaktivitet til nedsat kontingent i op til et år. Eneste krav er, at du ikke i forvejen går til en fritidsaktivitet.**

Samlingshuset har indgået aftale med følgende idræts- og fritidstilbud:

### **Randers Gymnastiske Forening (RgF)**

RgFs gymnastikafdeling tilbyder en bred vifte af hold indenfor spring, rytme, dans, sansemotorisk træning, senioridræt og meget mere. Du kan læse mere om RgFs forskellige hold på [www.rfgym.dk](http://www.rfgym.dk)

### **Randers Thornder**

Nordbyens amerikanske fodbold klub. Træningen tilgodeser nye spillere og uanset dit niveau, finder vores trænere den placering, som vil passe til dig. Ønsker du mere information, så besøg Randers Thonder hjemmeside [www. Randersthornder.dk](http://www.Randersthornder.dk)

### **Cimbria Basket**

De har hold fra U10-U18, og de træner alle i hal 2 ved Elro Arena. Klubbens hjemmeside hedder [www.randerscimbria.dk](http://www.randerscimbria.dk)

### **KFUM Fodbold**

Tilbyder hold fra 6-13 år, og træningen finder sted på Langvang stadion i forår/sommer sæsonen og på Nyvangsskolen/Vestervangsskolen i vintersæsonen. Klubbens hjemmeside, kan findes på [www.randerskfum.dk](http://www.randerskfum.dk)

### **Randers KFUM Håndbold**

Tilbyder håndboldtræning for drenge og piger i alderen 8- 16 år. Træning finder sted på Nørrevangsskolen. Du kan læse mere om Randers KFUM håndbold på [www.randers-kfum.dk](http://www.randers-kfum.dk)

### **Randers Bokse- og motionsklub**

Mød op og oplev den gode atmosfære i Randers Bokse- & Motionsklub. Vi har byens bedste bokselokaler i vores klubhus. Der er plads til både forældre, børn, koner og kæresten, hvis de har lyst til at blive under træningen. Du kan finde mere information om Randers Bokse- og motionsklub på [www.rbm.dk](http://www.rbm.dk)

### **RAFFI – dans**

Dans er rigtig god motion - giver masser af livsglæde, gode timer og godt samvær. RAFFI tilbyder Børnedans, HipHop, Disco, Show/Streetdance, Cheerleading og meget mere. Du kan læse mere om RAFFI på [www.raffi.dk](http://www.raffi.dk)

### **Kallehavegaard rideskole**

Kallehavegaard ligger i Tebbestrup i naturskønne omgivelser. Kallehavegaard tilbyder Ridning på alle niveauer og socialt samvær med mange aktiviteter. Du kan besøge os på [www.kallehavegaard-rideklub.dk](http://www.kallehavegaard-rideklub.dk)

### **Randers Freja Atletik**

Alle kan være med. Du får mulighed for at løbe både kort og langt, løbe stafet- & hækkeløb, springe højde- og længdespring, kaste med bold, spyd, diskos og støde kugle mv. Klubben tilbyder børnetræning - Atletik for 6-9 årige, og ungdomsatletiktræning. Besøg klubbens hjemmeside på [www.randersfreja.dk](http://www.randersfreja.dk)

Er der en fritidsaktivitet der lyder som noget for dig, så kontakt Mia i Samlingshuset, og få en aftale.

# Børn i idræt



**“Kom ud og ha det sjovt”**



Mia B. Nielsen  
Diætist og  
projektmedarbejder  
42148607  
[mbn@msbolig.dk](mailto:mbn@msbolig.dk)







# Nordbyens Motion

## Tilmelding

Tilmelding til aktiviteter kan ske hos bestyrelsesmedlem og kasser Angelina, 4230 0804. For at kunne deltage i undervisningen kræves der medlemskab af Nordbyens Motion. Dernæst at man er bosiddende i Nordbyen. Kontingentet for et helt år er 100 kr. pr. person uanset alder. Kontingentet opkræves ved første undervisningsgang.

Torsdag den 20. januar blev den nye motionsforening Nordbyens motion stiftet. Til foreningens generalforsamling var mødt en del interesserede op, og foreningen er glade for den opmærksomhed, beboerne har vist. Bestyrelsen er nu sat med 5 medlemmer, og samme aften var der i alt 43 indmeldelser. I samarbejde med Bysekretariatet udbyder foreningen en række motionstilbud henover forårssæsonen, og der er stadig enkelte ledige pladser på følgende hold.

## Pilates

Pilates er et træningssystem, der styrker og smidiggør din krop på samme tid. Med udgangspunkt i anatomi er det en metode til at opnå optimal styrke, smidighed, balance og udholdenhed uden at overtræne musklerne. Pilates er skånsom i starten, og døjer du med skader i kroppen, kan du få mange fordele af træningen, da mange spændinger kommer af dårlig kropsholdning eller dårlige arbejdsstillinger. Undervisningen finder sted i Gymnastiksalen på Kasernen, Eskadronvej bygning 14. Underviser er Vivi Hansen. Holdet er startet den 1. februar, men det er stadig muligt at melde sig til. Undervisningen finder sted tirsdage kl. 12-13, og der undervises i alt 14 gange.

## Latinsk dans og rytmik (sumba)

Sumba er en sjov og spændende måde at træne! Det er nemt at lære, og du forbrænder kalorier samtidig med, at du forbedrer din kondi. Sumba er inspireret af forskellige sydamerikanske danse, og kombinerer fitness, unikke bevægelser og kombinationer til energisk og rytmisk musik - og det er sjovt og nemt at deltage i.

Rutinerne i Sumba er en kombination af hurtige og langsomme rytmer. Det er effektivt til både vægttab og toning af kroppen samtidig med, at du har det sjovt, får pulsen op og får sved på panden. Undervisningen finder sted i Gymnastiksalen på Kasernen, Eskadronvej bygning 14.

Underviser er Kirsten Skaarup. Holdet er startet den 26. januar, men det er stadig muligt at melde sig til. Undervisningen finder sted onsdag kl. 20.15 til 21.

Der undervises i alt 20 uger.

## Tumlingegymnastik for de 3-6 årige

Så starter Tumlingehold for de 3-6 årige og deres mor/far. Gennem aktiviteter, sang og lege, vil vi styrke motorikken, sproget og ikke mindst, have det sjovt sammen! Undervisningen starter den 1. februar, og finder sted mandage kl. 16.15 til 17.15 ved sansemotorisk underviser Signe Miranda.

Vi mødes i beboerhuset på Flyervej 1.

## Motion med bold

Bolden er menneskets bedste legeredskab, og ikke uden grund. Bolden er rund og indbydende, den har sin egen lyd, og den kan give udfordringer til alle. Bolden kan vi kaste/gribe, studse og trille. Kom og vær med.

Underviser Claire Anthony.

Der er oprettet to hold, og der undervises tirsdage kl. 10-10.45 og igen kl. 11-11.45.

Undervisningen starter den 25. januar, og finder sted i Gymnastiksalen på Kasernen, Eskadronvej bygning 14.



Kvinder i fokus

# Nordbyens bydelsmødre



**Hver fredag fra kl. 11 - 16 summer det i lokalerne på Husarvej 20, hvor mødre af forskellige nationaliteter mødes til hyggeligt samvær omkring kreative sysler. Det er foreningen for Bydelsmødre der mødes.**

I foreningens åbningstid er der mulighed for at sy, strikke og andet håndarbejde, men også bare at vende ugens oplevelser med andre mødre. Blandt foreningens medlemmer er også de uddannede bydelsmødre, der har startet foreningen. I løbet af 2010 blev der uddannet 16 bydelsmødre af 7 forskellige nationaliteter. Herudover kommer andre mødre, og foreningen har i dag 22 engagerede medlemmer af 9 forskellige nationaliteter. Blandt foreningens medlemmer er Aysel og Nurcan. Om det at have deltaget i Bydelsmødre kurset og efterfølgende være en del af foreningen har Nurcan og Aysel hver skrevet et indlæg:

“Jeg hedder Nurcan og er 33 år. Jeg har tvillinger og er enlig mor. Jeg blev uddannet som Bydelsmor i 2010. Jeg fik tilbudt at deltage i kurset, men jeg troede ikke, det var noget for mig. I denne periode havde jeg det ikke så godt, fordi det var hårdt at være enlig mor. Da jeg startede på undervisningen, gik det så godt, at jeg ændrede mening den første dag. Da vi var halvvejs i undervisningen blev det nemmere, og jeg kunne mærke, at jeg lærte at være selvstændig, og hvordan jeg kan skabe en balance i mit liv. Samtidig har jeg opbygget min selvtillid. Da jeg havde fået mit diplom, var jeg klar til at være kontaktperson for andre etniske kvinder, som har brug for vejledning, eller dele erfaringer med dem. Kurset har været lærerigt for os, der deltog, da der var undervisning i hvordan vi kan opdrage vores børn i to kulturer. Kurset har givet mig mere selvværd, og ladet mine stærke sider komme frem.”



“Jeg hedder Aysel, jeg kommer fra Tyrkiet og har boet i Danmark i 16 år. Jeg er uddannet som Bydelsmor i februar 2010. Jeg har ingen børn, men har mange nevøer/niecer, som jeg altid har passet meget, og som et tyrkisk ordsprog siger, så er en moster en halv mor. I bydelsmødre har jeg fået meget erfaring i, hvordan man kan opdrage børn under to kulturer. Jeg var 11 år, da jeg kom til Danmark og blev opdraget mest efter tyrkisk kultur. Derfor har det været godt for mig at starte på kurset, så jeg, når jeg selv får børn, også kan opdrage dem efter dansk kultur. Samtidig kan jeg rådgive andre mødre på deres modersmål. Da jeg begyndte på kurset, havde jeg ikke viden om foreningsliv, men nu sidder jeg i bydelsmødreforeningen som kasserer og i bestyrelsen i foreningen SESAM, og kan mærke, at jeg har udviklet mig.”



## FAKTA

Nyt kursus for Bydelsmødre i foråret 2011  
Det er med stor glæde, at Bysekretariatet og Samlingshuset kan annoncere, at der starter et nyt hold i foråret 2011.  
Har du lyst til at blive bydelsmor, så kontakt projektmedarbejder Zeliha Tolan på telefon 4214 8602 eller på mail zet@msbolig.dk for mere information.

## FAKTA

Vil du være medlem af Bydelsmødreforeningen! Foreningen for bydelsmødre er åben for alle, og alle kan melde sig ind. Så kunne du være interesseret i at være medlem, så kontakt Zeliha Tolan på zet@msbolig.dk /telefon 4214 8602 eller foreningens formand Bediha Tolan på telefon 2564 9136 eller på mail bek-bydelsmor@hotmail.com. Et års medlemskab af foreningen koster 100 kr.

## Somali

Dhamman hoyoyoyinka magalada degan waxaan ogeysinayaa in aay kasoo qeeybgalakaran, Bydelsmødreforening haddi eey xiseeynayaan. Qof walbe way u forantahay. La so xirir Zeliha Tolan på zet@msbolig.dk /telefonka 4214 8602 ama, madhaxda Bediha Tolan på telefon 2564 9136, ama imailkeena bek-bydelsmor@hotmail.com. Qimaha waa 100 kr. sanadkii.

## Tyrkisk

Bydelsmødre Dernegimize üye olmak ister misiniz? Dernegimiz herkese aciktir, Üye olmak isterseniz. Zeliha Tolan zet@msbolig.dk tel: 4214 8602 yada dernek baskanimiz Bediha Tolan tel: 2564 9136 yada mail: bek-bydelsmor@hotmail.com ile irtibata gecebilirsiniz. Bir senelik uyeligimiz 100kr





# IT og medie kurser i foråret



En ny sæson med IT kurser starter her i foråret. Det første hold er i gang i Cafe Nord, men nye ser dagens lys fra marts måned. Bysekretariatet udbyder bl.a

## FORÆLDREINTRA FOR NYBEGYNDERE

I samarbejde med Nørrevangsskolen arbejdes der på at oprette undervisning i Forældreintra. I dag bruges forældreintra til at holde forældre informeret om, hvad der sker på netop deres skole. Det kan være svært at komme i gang med at bruge Forældreintra, hvis ikke man har det store kendskab til en pc. Kurset har til formål at hjælpe dig i gang. Kurset afholdes den 10. marts kl. 14-16 i PC cafeen, Husarvej 32, kld. Er du interesseret i at høre mere eller tilmelde dig, så kontakt Sonja Gudnadottir på mail [sonja@msbolig.dk](mailto:sonja@msbolig.dk) eller på telefon 4214 8604.

## NEM ID OG DET DIGITALE RANDERS

I samarbejde med Borgerservice har Bysekretariatet arrangeret et minikursus i brugen af NEM ID og det digitale Randers, dvs. adgang til det offentlige via internettet. I dag kan man bruge NEM ID, hvad enten man skal en tur i netbanken eller hente oplysninger hos det offentlige. Vil du også gerne i gang med at bruge

NEM ID, så tilmeld dig kurset hos Sonja Gudnadottir, [sonja@msbolig.dk](mailto:sonja@msbolig.dk) eller på telefon 4214 8604.

Kurset afholdes i PC cafeen, Husarvej 32, kld. torsdag den 24. marts kl. 9.30-12.00.

## BLIV EN BEDRE FOTOGRAF

Bliv mere fortrolig med dit kamera, og bliv i stand til at tage bedre billeder. Synes du også, at billederne fra den sidste familie-fest eller udflugt ikke var så gode som ønsket, så er dette et kursus for dig. Bysekretariatet har allieret sig med fotograf Pernille Bering, der vil undervise os i, hvordan vi lærer at tage bedre billeder. På dette kursus lærer du nogle helt basale metoder indenfor fotografering som f.eks. hvordan komponerer man et billede, hvordan kan jeg arbejde med dybdeskarphed, fokusering, perspektiver mm. Alt sammen på en enkel måde med billede eksempler, der viser de forskellige begreber - der er altså ikke tale om en masse teknik, men ting du kan bruge med det samme.

Kurset forudsætter dog, at du har haft pakket dit kamera ud af æsken og har kendskab til brugen af dit kamera. Kurset varer 2 x 2 timer. Første gang 18. marts kl. 15-17 og igen fredag den 25. marts kl. 15-17.

Undervisningen finder sted i Cafe Nord, Nørrebrogade 138, kld.

Tilmelding skal ske hos Bysekretariatet, Glarbjergvej 114, st.tv. [bysekretariatet@msbolig.dk](mailto:bysekretariatet@msbolig.dk) eller på telefon 6464 5400.

Tilmelding senest onsdag den 9. marts. Se i øvrigt på Bysekretariatets hjemmeside [www.bysekretariatet.dk](http://www.bysekretariatet.dk)

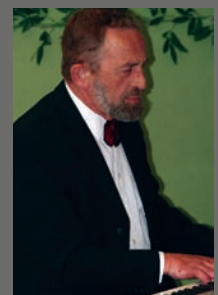


## Børnekor

Alle piger og drenge i alderen 6-13 år, som har lyst til at synge, får nu mulighed for at synge i kor.

Tirsdag den 1. marts starter et børnekor i Jennumparken. Der øves hver tirsdag fra kl. 16 til 17 på Jennumparkens Fritidshjem. Projektet er et samarbejde

mellem Forskellighed på Tværs og Jennumparkens fritidshjem, og kører som et forsøg frem til sommerferien, hvorefter det evalueres. Hvis der er interesse for det, fortsætter det året ud. På lang sigt skal koret fungere på frivillig basis og evt. som en forening. Alle, der kan tænke sig at være med, skal bare møde på Jennumparkens fritidshjem tirsdag den 1. marts kl. 16.00. Denne dag vil der være yderligere informationer om tilmelding m.m.



Koret ledes af fritidshjemsleder Birgitte Kaas Sørensen og pianist Ulrik R. Damm.



# Hygge og god mad i ParkCafeen

I december afholdt ParkCafeen og Samlingshuset fællesspisning for områdets beboere. Grillen blev støvet af og stillet frem i vinterkulden, og flere kom med eget kød imens ParkCafeen stod for tilbehøret. Det blev en hyggelig aften, hvor vi nød samværet med familie, venner og naboer. I 2011 har ParkCafeen og Samlingshuset arrangeret endnu flere af disse aftener, så kom og vær med. Der er altid plads til flere!

Følgende arrangementer kan man nu og her tilmelde sig:

## Kom og hyg dig med din familie og venner

Der vil være en kalkunryderet m/ris flutes og salat. Og efter spisningen er der nogle sjove familieaktiviteter for både voksne og børn. Arrangementet finder sted **torsdag den 17. februar kl. 17 til 20**. Deltagelse i arrangementet er gratis, og billetter uddeles efter først til mølle princippet. I kan tilmelde jer i ParkCafeen, hvor billetterne udleveres.

## Grill aften

Så er tiden inde til, at vi igen hygger os om grillen. Der vil være kød, kalkun og dejligt tilbehør, så tag din familie, venner og nabo med ned i ParkCafeen. Der vil være sjove aktiviteter for både børn og voksne. ParkCafeen og Samlingshuset har lagt to datoer fast.

**Torsdag den 14. april kl. 17 til 20, og igen torsdag den 12. maj kl. 17-20.**

Deltagelse i arrangementet er gratis, og billetter uddeles efter først til mølle princippet. I kan tilmelde jer i ParkCafeen, hvor billetterne udleveres.

## Kom og lav dit eget pitabrød, og fyld det med lige det du har lyst til

Efter spisningen vil der være sjove familieaktiviteter for både børn og voksne. Arrangementet finder sted **torsdag den 24. marts kl. 17 til 20**. Deltagelse i arrangementet er gratis, og billetter uddeles efter først til mølle princippet. I kan tilmelde jer i ParkCafeen, hvor billetterne udleveres.

# Aktiviteter i ParkCafeen

**Udover at servere et sundt og nærende måltid mad hver dag, så afholder ParkCafeen en række aktiviteter for beboerne. ParkCafeens personale forsøger hele tiden at igangsætte sjove og hyggelige aktiviteter for beboerne. Anita, der er leder af Cafeen, er altid åben for forslag til aktiviteter, så har du en god ide, så kig forbi til en snak.**

Følgende aktiviteter er på tapetet for de næste måneder:

**Kom og ha' det sjovt sammen med dine venner eller nabo, og har du lyst, så laver vi pizzasnegle denne aften.**

Arrangementet finder sted torsdag den 24. februar kl. 17 til 19.

Deltagelse i arrangementet er gratis.

**Har du lyst til at være sammen med andre unge, måske dine venner eller nabo, så kom ned i ParkCafeen for vi bager kager denne aften.**

Arrangementet finder sted torsdag den 10. marts kl. 17 til 19.

Deltagelse i arrangementet er gratis.

**Kan du li' at spise bolsjer? Så har du nu mulighed for at lave dem selv sammen med dine venner og os i ParkCafeen.**

Arrangementet finder sted torsdag den 7. april kl. 17 til 19 og torsdag den 26. maj kl. 17 til 19. Deltagelse i arrangementet er gratis.

Ønsker du at være først med nyhederne fra ParkCafeen, så bliv venner med os på Facebook. Her sender vi løbende invitationer ud til nye arrangementer. Du kan også tilmelde dig Bysekretariatets nyhedsbrev på [www.bysekretariatet.dk](http://www.bysekretariatet.dk)



## FAKTA

ParkCafeen holder til på Husarvej 26, kld. Man kan også ringe til ParkCafeen på 8641 8536 eller på mail [ParkCafeen@msbolig.dk](mailto:ParkCafeen@msbolig.dk)

I ParkCafeen kan man for små penge købe sig et lækker og nærende måltid mad. Derudover tilbyder ParkCafeen forskellige sandwich og smørrebrød.

ParkCafeen har åbent mandag-fredag kl. 9 til 13.

Der er aftenåbent onsdag-fredag kl. 17-19.



Anita K. Jørgensen  
Caféleder.



Bodil Christiansen  
Caféassistent.





# Menuplan i Parkcafeen

## Dato Februar

- 14 Frikadeller m/ stuvet hvidkål og salat
- 15 Oksegryde m/ ris og salat
- 16 Svensk pølseret
- 17 Kåldolmer, m/ kartofler ,sovs og salat
- 18 Ribbensteg m/ rugbrød og rødkål
- 19 Weekend
- 20 Weekend
- 21 Tarteletter m/ høns i asparges
- 22 Stegt paneret flæsk m/kartofler og sovs
- 23 Tunfrikadeller m/ kartofler gulerodssovs og salat
- 24 Lasagne m/salat og flutes
- 25 Hvem ved
- 26 Weekend
- 27 Weekend
- 28 Boller i karry m/ris og salat

## Marts

- 1 Karbonader m/ kartofler stuede ærter og gulerødder
- 2 Kylling på kartoffelbund og salat
- 3 Oksekødsrulle m/spinat, kartoffel, sovs og salat
- 4 Bydelsmødreforeningen kommer og laver etnisk mad
- 5 Weekend
- 6 Weekend
- 7 Sprød Porre/bacon tærte m/ salat
- 8 Forloren hare m/kartofler, sovs og salat
- 9 Broccoli kylling farsbrød m/ pasta, sovs og salat
- 10 Shepherds pie m/ oksekød og salat
- 11 Suppe m/ flutes
- 12 Weekend
- 13 Weekend
- 14 Brændende kærlighed
- 15 Sonjas porre ret m/salat
- 16 Kartoffelgratin m/bacon og salat

## Dato Marts

- 17 Fisk m/ kartofler og persillesovs
- 18 Suppe m/ flutes
- 19 Weekend
- 20 Weekend
- 21 Andersen tarteletter
- 22 Italienske hakkebøffer m/pasta salat og tomatsovs
- 23 Svigermors drøm (kalkun) m/ kartofler salat og sovs
- 24 Æggekage m/ rugbrød
- 25 Deller m/ brød og surt
- 26 Weekend
- 27 Weekend
- 28 Fyld din egen tortillas m/ oksekød, kylling og salat
- 29 Koteletter i ovn m/ris og salat
- 30 Kylling og rispande m/salat og brød
- 31 Stegt paneret flæsk m/ kartofler, sovs og salat

## April

- 1 Bydelsmødrene laver mad fra alverdens lande
- 2 Weekend
- 3 Weekend
- 4 Tarteletter m/ høns i asparges
- 5 Hakkebøf m/ bløde løg kartofler, sovs og salat
- 6 Fiskfrikadeller m/ kartofler, dild sovs og salat
- 7 Brændende kærlighed
- 8 Biksemad og rødbeder
- 9 Weekend
- 10 Weekend
- 11 Paneret flæsk m/ kartofler , sovs og salat
- 12 Kylling m/kartofler sovs og agurk salat
- 13 Karbonader m/ stuede ærter og gulerødder
- 14 Lam m/ kartofler, sovs og salat

## Dato April

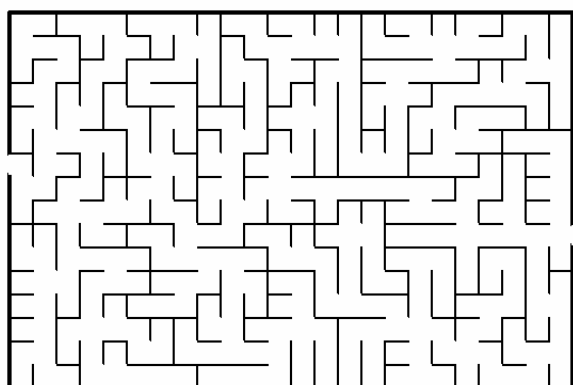
- 15 Svensk pølseret
- 16 Weekend
- 17 Weekend
- 18 Lukket
- 19 Lukket
- 20 Lukket
- 21 Lukket
- 22 Lukket
- 23 Weekend
- 24 Weekend
- 25 Lukket
- 26 Asparges suppe med kødboller og flutes
- 27 Smørrebrød
- 28/ Pølser og kartofler med løgsovs
- 29 Hvem ved

## Maj

- 2 Dagens suppe m/flutes
- 3 Boller i karry m/ ris og salat
- 4 Kyllingelår m/kartofler ,sovs og salat
- 5 Levergryde m/ tilbehør
- 6 Bydelsmødreforeningen laver mad fra alverdens lande
- 7 Weekend
- 8 Weekend
- 9 Brændende kærlighed m/tilbehør
- 10 Forloren hare m/kartofler ,sovs og salat
- 11 Fisk m/kartofler og rodfrugter
- 12 Orientalisk kalkun m/ris og salat
- 13 Hvem ved
- 14 Weekend
- 15 Weekend
- 16 Andresens tarteletfyld
- 17 Forårsfad m/ tilbehør
- 18 Karry kødfars m/ spændende tilbehør
- 19 Fiskefrikadeller m/ remoulade, surt og brød
- 20 Lukket St. bededag

## KONKURRENCE

Flere beboere har givet udtryk for, at de var glade for NordbyPostens konkurrencer, og at der gerne måtte være flere af dem. Det ønske har Bysekretariatet taget til sig og introducerer denne gang en børnekonkurrence.



### Børnekonkurrence

Find vej gennem Labyrinten, og vær med i konkurrencen om årets familiespil Minotaurus. Kuponen skal afleveres senest den. 15. marts 2011 i Bysekretariatet, Glarbjergvej 114, st.tv. eller i ParkCafeen, Husarvej 26, kld. Vinderen får direkte besked.

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

	2			3		7	9
			1				
8		5	9				
		6					4
	4	7				6	8
	1					2	
				7	1		2
			6				
3	8		1				6

### Voksenkonkurrence

Løs sudokuen og deltag i konkurrencen om en købmandskurv til en værdi af 200 kr. Kuponen skal afleveres senest den. 15. marts 2011 i Bysekretariatet, Glarbjergvej 114, st.tv. eller i ParkCafeen, Husarvej 26, kld. Vinderen får direkte besked.

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_



# RandersBolig

Din indgang til boligorganisationerne i Randers

Vi har nu fået samlet vores administration under samme tag på Marsvej 1, 8960 Randers SØ. Her er der mange parkeringspladser til vores kunder, og du kan også køre ud til os med bybuslinjerne 3 og 4 til Paderup.

Vi har i de første uger haft besøg af mange kunder og modtager samtidig rigtig mange telefonopkald hver eneste dag. Derfor kan du desværre risikere at komme til at vente i kø, når du ringer til os. Vil du undgå det, kan du i stedet sende os en e-mail på adressen [post@randersbolig.dk](mailto:post@randersbolig.dk)

En del af de opkald, som vi modtager, drejer sig i øvrigt om praktiske ting eller reparationer, som kunderne skal have foretaget ude i afdelingerne. Men her er det ejendomsfunktionæren i din afdeling, som du skal kontakte.

## RandersBolig

Marsvej 1,  
8960 Randers SØ

## Kontakt information

Tlf.: 70 2600 76

Fax: 70 2600 79

E-mail: [post@randersbolig.dk](mailto:post@randersbolig.dk)

## Åbningstid

Mandag - torsdag 08.00 til 16.00

Fredag 08.00 til 12.00

## Telefontid

Mandag - torsdag 08:00 til 16:00

Fredag 08:00 til 12:00

