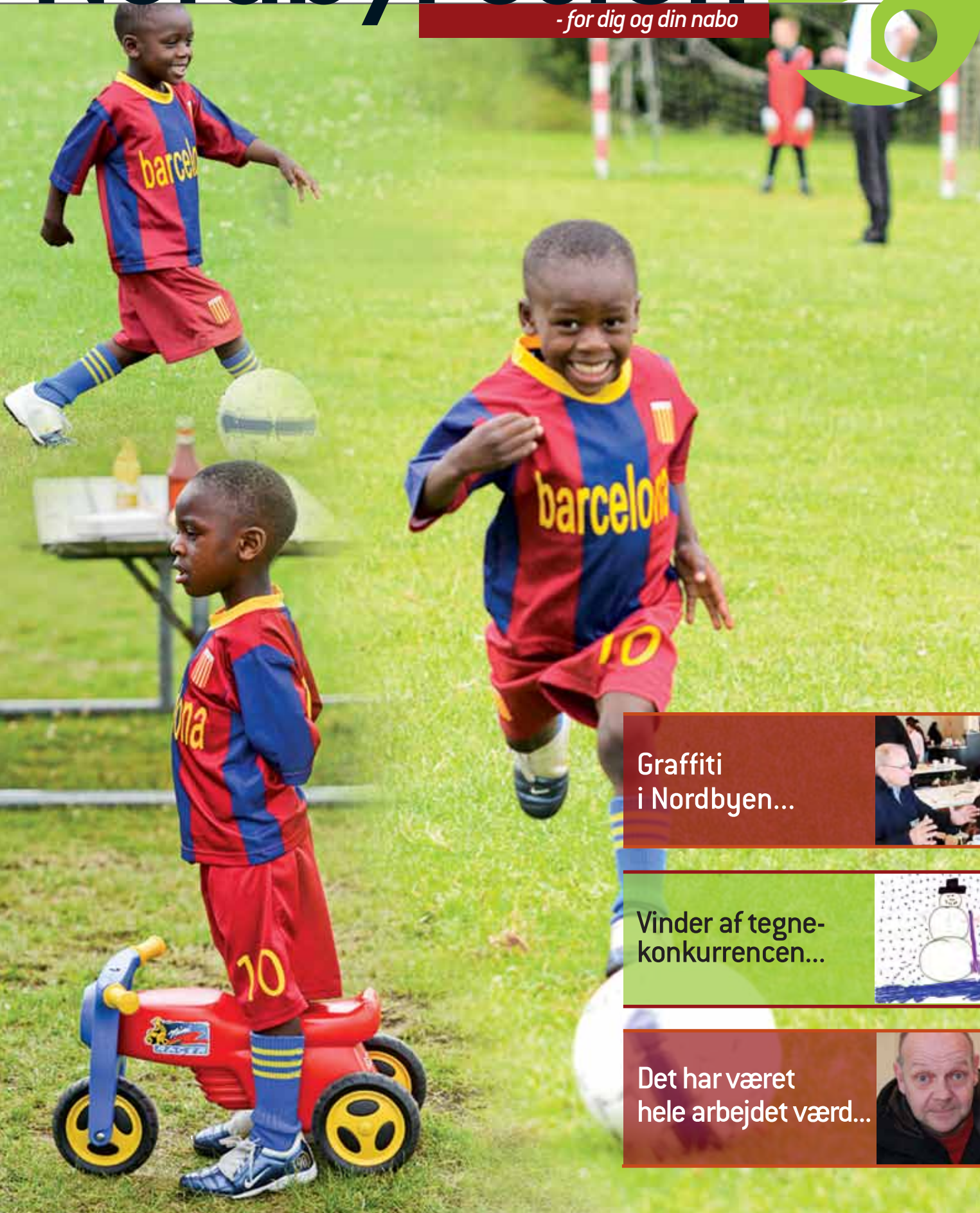


NordbyPosten

- for dig og din nabo



Graffiti
i Nordbyen...



Vinder af tegne-
konkurrencen...



Det har været
hele arbejdet værd...





INDHOLDSFORTEGNELSE

Medarbejdere	side 2
Bysekretariatet informerer	side 3
Beboerinddragelse	side 4
Nordbyens Fiskeklub	side 5
Vi børster bare BEDRE	side 5
Samlingshuset	side 6-7
Aktivitetsforeningen	side 8-9
Kurdisk nytår Newroz	side 9
Nordbyens Højskole	side 10
Nordbyens Motionsforening	side 11
IT- og medier	side 11
VækstBasen	side 12-13
Borgerjournalister	side 14-17
ParkCaféen aktiviteter	side 18
ParkCaféen menuplan	side 19



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

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 maj 2012.

Bysekretariatet

Louise Hou Kragh

Sekretariatetsleder
Telefon 4214 8600,
mail louise@msbolig.dk

Anne-Mie Green

Akademisk medarbejder
Telefon 4214 8609,
mail amg@msbolig.dk

Conny Olesen

Administrativ medarbejder
Telefon 6464 5400,
mail conny@msbolig.dk

Claire Nielsen

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8608,
mail cnn@msbolig.dk



Louise Hou Kragh.



Anne-Mie Green.



Conny Olesen.



Claire Nielsen.

VækstBasen

Sonja Björg Gudnadottir

Projektmedarbejder, Kvindegrupper
og Førtidspensionistprojekt
Telefon 4214 8604,
mail sonja@msbolig.dk

Vangdalen

Ali Chahrour

Boligsocial medarbejder
Telefon 4214 8603,
mail alc@msbolig.dk



Sonja Gudnadottir.



Ali Chahrour.

Samlingshuset

Louise Sørensen Glad

Leder af Samlingshuset
Telefon 4214 8606,
mail ls@msbolig.dk

Dorrit Nørgaard

Projektmedarbejder, FritidsTjansen
Telefon 4214 8605,
mail don@msbolig.dk

Zeliha Tolan

Projektmedarbejder, Kvinder i fokus
og Lektiecafeen
Telefon 4214 8602,
mail zet@msbolig.dk

Mia B. Nielsen

Projektmedarbejder,
Børn i idræt og diætist
Telefon 4214 8607,
mail mbn@msbolig.dk



Louise Sørensen.



Dorrit Nørgaard.



Zeliha Tolan.



Mia B. Nielsen.



Vinder af tegnekonkurrence

4-årige Rojin Bozan er vinder af tegnekonkurrencen om vinter, som var med i sidste udgave af NordbyPosten. Alle NordbyPostens læsere kan se den flotte vindertegning ovenover.

Et stort tillykke til Rojin og tak til alle dem, som afleverede en tegning til konkurrencen.

Nye trænere og spillere til KFUM-fodbold søges

Har du lyst til at træne drenge til fodbold i aldersgruppen fra 5-10 år eller den ældre gruppe fra 14-18 år?

Frivillige hænder søges til at hjælpe i klubben - har du lyst eller måske kender du nogen? KFUM fodbold tilbyder fodboldtræning på hold fra 5 år. Træning finder sted på Langvang stadion, Mariagervej 180 i forår/sommer sæsonen. Klubbens hjemmeside: www.randerskfum.dk

Yderligere informationer: kontakt Jytte Hede, telefon 2012 9334.



Projekt "Varme hjerter" søger flittige hænder i Nordbyen

En gruppe damer, som syr krammedyr og strikker børnetøj til børnehjem og hospitaler i Rusland, søger flere frivillige. Der er garn og stof til rådighed.

Har du lyst til at høre nærmere om projektet, så kontakt Inge Lise Vohnsen på telefon 2360 8634 / 8659 1095 eller mail til ingelisevohn@gmail.com





Graffiti i Nordbyen? Sig ja, og se hvad der sker...

Af: Claire Nancy Nielsen, boligsocial medarbejder

Det gjorde mange af nordbyens beboere, da de mødte op i ParkCaféen med engagement og idéer fredag den 3. og lørdag den 4. februar. I løbet af de to dage var næsten 40 mennesker kreative sammen for at sparke processen i gang med at skrive en ny helhedsplan. På trods af, at tankerne var rettet mod 2020, var der mange idéer, som deltagerne allerede nu kan tage fat på.

Bygge op i stedet for at rive ned

At være kreativ i forhold til en ny helhedsplan for Nordbyen 2020 krævede en metode, hvor deltagerne hørte på hinandens idéer. I stedet for at sætte fokus på "det kan man ikke", øvede deltagerne sig i at bygge videre på hinandens idéer ved at sige "ja, og så kan man også...". Det er ikke altid nemt at gøre. I snakken om aktiviteter for de unge gik det sådan: "Hva' med et sted, hvor de unge kan være kreative med graffiti?" og der blev bygget videre på idéen med: "Ja, og så kunne det være ude på marken...".

Randers Nordby 2020

Deltagerne fokuserede på, hvordan de kunne tænke sig Randers Nordby i 2020, og deltagerne styrede selv de idéer, der blev drøftet. Der kom både store visionære idéer og konkrete forslag til udvikling og projekter i Nordbyen, som for eksempel:



En CO2 neutral bydel

Et sted, hvor mangfoldighed er i centrum

Et værksted for knallerter og cykler

Længere åbningstid og flere aktiviteter i ParkCaféen

Et brugerråd for boligsocialt arbejde

En kortlægning af, hvad de unge kunne tænke sig med bydelen

En telefonkæde til isolerede voksne

Etniske madaftener

Motionshold i Nordbyen

Aktiviteter for mænd



OBS!
Kun for mænd!

Mandehørm med humor

Torsdag den 8. marts, som er kvindernes kampdag, inviteres alle mænd til mandehørm i ParkCaféen, mens kvinderne er ude at kæmpe. Aftenen begynder kl. 18.30 med fællesspisning - "Byg en burger", og i løbet af aftenen vil der være en fælles sludder om I mænd kunne tænke jer at være sammen om noget i nordbyen fx nogle aktiviteter?



Henrik Strube

Der bliver også underholdning og one-man show med Henrik Strube, professionel rockmusiker, historiefortæller og mand. Nogle kender måske også Henrik Strube fra kunstnerkollektivet Røde Mor – i hvert fald har han mange underholdende historier i ærmet.

Arrangementet koster kr. 20,- pr. person. Tilmelding og betaling i Bysekretariatet, Flyvervej 5, st. th. senest mandag den 5. marts. Yderligere informationer hos Claire Nielsen på telefon 4214 8608 eller mail til cnn@msbolig.dk

Bestyrelsen for Nordbyens Fiskeklub vil gerne opfordre beboere i Randers Nordby, som er interesseret i lystfiskeri, til at melde sig ind i klubben.

Fiskeklubben arrangerer hyggelige fiske-ture rundt omkring, og på sigt vil klubben gerne selv producere mange af de ting, som der bruges til fiskeri. Desuden har Fiskeklubben ambitioner om at indkøbe fiskegrej, som medlemmerne kan låne med på fisketurene.

I øjeblikket er klubben ved at undersøge mulighederne for at tage til et "Put and Take" sted og fiske sammen. I marts måned 2012 har fiskeklubben reserveret en fiskerbåd til det gule rev, hvor op til 12 medlemmer har mulighed for at deltage i havfiskeri.

Er der nogle blandt NordbyPostens læsere, som har interesse i at fiske, kan man henvende sig til Fiskeklubbens bestyrelse for yderligere informationer og tilmelding:

John Brandt,
telefon 4115 4820, formand

Michael Sørensen,
telefon 5288 3046, næstformand

Jan Andersen,
telefon 2620 9891, kasserer



“Vi børster bare BEDRE”

Tandplejen har igangsat projekt “Vi børster bare BEDRE” i Randers Nordby, fordi småbørn i Nordbyen har dobbelt så mange huller i tænderne end andre småbørn i Randers kommune.

Antallet af huller kan begrænses ved grundig tandbørstning to gange dagligt af en voksen. Det er vigtigt, at tandbørstningen gennemføres hver dag, selv om barnet ikke er glad for det. Syntes I, det er svært at børste, er I altid velkommen til at kontakte tandklinikken.

Brug en lille tandbørste og tandpasta med højt fluorindhold. Mængden af tandpasta skal svare til barnets lillefingerne! Lær barnet at bruge voksentandpasta fra barnet er helt lille. Tandpastaen skal indeholde Natriumfluorid 1450 ppm F. Se bag på tuben.

I løbet af foråret vil vi komme rundt i børnehaver og besøge Babycaféen, Husarvej 20 i kælderens, som er åben hver tirsdag kl. 9.30-11.30.

Vi vil gerne samarbejde med jer forældre for at sikre, at jeres børn har sunde tænder hele livet.

Vi kan kontaktes på telefon 8915 8778.

Gülsüm Øzbek Marianne Hasager
Tandplejer Klinikassistent



Åben anonym rådgivning i Nordbyen

Åben anonym rådgivning er et gratis tilbud til alle familier, børn og unge i Randers Nordby.



Du kan henvende dig med lige netop det, du finder vanskeligt

- uenighed om børneopdragelse
- mit barn trives ikke
- mit barn har overtaget styringen
- evige diskussioner om mad og sengetider
- særligt svært at være forældre til delebørn
- ved pludselig sygdom/skilsmisser / dødsfald
- vi skændes tit i familien
- vores parforhold er kørt fast
- du har brug for information om, hvor du kan søge hjælp

Hvis du er ung og oplever at have det svært derhjemme, i skolen eller andet:

- dine forældre skal skilles
- du har ingen venner
- du har ingen voksne at snakke problemer med
- du føler dig ensom
- du har brug for information om, hvor du kan søge hjælp

Åben anonym rådgivning finder sted hver tirsdag fra kl. 15.00-17.00 i Samlingshuset, Flyvervej 5 st. tv. ved socialrådgiver Maiken Hougaard.



Maiken Hougaard

Løbegruppe for teenagepiger

Vi mødes i Samlingshuset hver torsdag kl. 16.30 og løbetræner i området på nordre fælled. (ca. ½ times varighed). Planen er at træne op til at kunne løbe 5 km til Fladbroløbet den 6. maj 2012.

Er du interesseret, så kontakt Mia fra Samlingshuset på telefon 4214 8607 eller mail mbn@msbolig.dk

Bogbussen besøger Randers Nordby

Bogbussen kommer til Randers Nordby i Jenumparken, Gl. Jenumvej følgende lørdage fra kl. 14.00-15-30:

- lørdag den 3. marts 2012
- lørdag den 31. marts 2012
- lørdag den 28. april 2012

Alle er velkomne – både børn og voksne.



Yderligere oplysninger kan fås hos projektmedarbejder Zeliha Tolan på telefon 4214 8602 eller på mail zet@msbolig.dk



Babycaféen er flyttet til Husarvej 20 i kælderen

Babycaféen har fået nye lokaler medio januar, og holder åbent hver tirsdag kl. 9.30-11.30 i kælderen på Husarvej 20. Lokalerne er hyggeligt indrettet med sofaer og legeplads til børnene.

"Der har været et ønske fra forældrene om, at vi kunne få et sted for os selv", fortæller Mia B. Nielsen, der til dagligt arbejder i Samlingshuset og er tovholder på Babycaféen. "Det er vigtigt, at forældrene føler, der er rum til at kunne drøfte de ting, de har brug for, og det har vi på Husarvej 20", fortæller Mia.

"Der er altid en kop kaffe, te og lidt frugt til dem, der vælger at møde op. Forældre er velkomne til at få en lille sludder og drøfte helt konkrete problemstillinger i forhold til deres barns trivsel med de to sundhedsplejersker, der er til stede.

For at man kan holde sig orienteret om tilbuddet, har vi på facebook oprettet en gruppe under "Samlingshuset Husarvej", hvor der vil blive skrevet, når der f.eks. holdes ferielukket m.m. Gruppen hedder Babycaféen i Nordbyen.

En gang om måneden er der desuden mulighed for at tilmelde sig babymassage, hvor man kan lære, hvordan man kan bruge massage til at fremme generel trivsel og udvikling for sin baby.

Tilmelding til babymassage kan ske til Babycaféen eller til Mia på telefon 4214 8607.



GRATIS og ANONYM økonomisk rådgivning til beboere i Nordbyen

Er du kommet i en situation, hvor du ikke kan overskue tingene længere?

Har du problemer med at kunne betale dine regninger?

Ligger du til tider vågen om natten på grund af økonomien?

Eller har du brug for hjælp til at tage kontakt til eksempelvis udlejer og kommune.

De økonomiske rådgivere, Jeanette Holm og Pia Kerstens, er professionelle og arbejder begge som rådgivere i BRF Kredits Bolighjælp i Århus.

Du kan få hjælp af Jeanette og Pia i Samlingshuset på følgende datoer i 2012:

- Torsdag den 23. februar · Torsdag den 8. marts · Torsdag den 22. marts
- Torsdag den 12. april · Torsdag den 26. april · Torsdag den 3. maj
- Torsdag den 24. maj

Kig forbi Samlingshuset, Flyervej 5, st. tv. Ønsker du yderligere information om tilbuddet, så kontakt Dorrit Nørregaard på telefon 4214 8605 eller på mail don@msbolig.dk



Det har været hele arbejdet værd...

Efter et år fyldt med aktiviteter er det ved at være tid til Aktivitetsforeningens **Generalforsamling**. Formand Steen Kristensen kigger tilbage på tre år som formand og synes, at det har været hele arbejdet værd.

”Det er dejligt at høre tilbagemeldinger fra folk om, at sommerfesten var sjov, at Tysklandsturen var det hyggeligste hele året, og at folk er rigtig glade for at svømme.”

Aktiviteter forår 2012

Børnedisko kl. 18.30-21.00 i ParkCaféen, Flyvervej.
Fredag den 2. marts · Fredag den 30. marts · Fredag den 11. maj

NYT

Træ drejning på Nørrevangsskolen i Sløjdlokalet hver onsdag kl. 18.00–20.00

Familiesvømning hver lørdag kl. 10.00-12.00 på Nørrevangsskolen.
Kontakt John Brandt på telefon 4115 4820 for flere oplysninger.

Linedans hver onsdag aften kl. 19.00 i Beboerhuset, Flyvervej 1

Banko hver anden tirsdag i lige uger. Dørene åbnes kl. 17.30, og selve spillet begynder kl. 18.45 i Beboerhuset, Flyvervej 1.





Aktivitetsforeningen Jennumparken

Den kreative kælder

Husarvej 26 i kælderen, er åben hver mandag og torsdag kl. 9.00 til 13.00. Alle er velkomne. Henvendelse til Maja Christensen på telefon 6046 7836 for flere oplysninger.

Et motionsrum

er til rådighed på Garnisonsvej 17, kælderen, som beboerne frit kan benytte ved betaling af et depositum på kr. 200,-
Kontaktperson:
Ann Charlott på telefon 2889 2523.



På tur med Aktivitetsforeningen

"Vil lige takke Aktivitetsforeningen for en mega hyggelig og dejlig tur til Tyskland", skrev Inge Lise Vohnsen på facebook. "En bedre tur bliver svær at finde. Jeg er sikker på, vi alle tager med næste gang, I arrangerer en tur. Og egentlig mærkeligt, at vi ikke var flere? Turen var jo så billig, at alle kunne deltage. Tusind tak til arrangørerne".

Allerede nu begynder Aktivitetsforeningen at planlægge udflugterne i 2012. Der kommer sikkert en Tysklandstur igen, men også mange andre tilbud.

Bliv medlem af gruppen 'Aktivitetsforening for Jennumparken' på facebook eller læs opslagene i opgangene med informationer.

"Vi er altid åbne for nye idéer", siger formand Steen Kristensen. "Vi kan ikke love, at alle idéer bliver aktuelle, men gode forslag er mere end velkommen".

Formand Steen Kristensen kan kontaktes på telefon 4220 5476.

Generalforsamling

Aktivitetsforeningen Jennumparken afholder generalforsamling torsdag den 22. marts 2012 kl. 19.00 i Beboerhuset på Flyvervej 1.

Husk at have medlemskort med for at kunne stemme. Der kommer opslag i opgangene med tidsfrist for indkommende forslag - hold øje på opslagene.



Kurdisk Nytår Newroz

Kurderne fejrer Newroz, men for kurderne er festen mere end bare en forårsfest. Ifølge det kurdiske sagn, fejres helligdagen pga. kurdernes befrielse fra den persiske konge tyrann Dahak. Sagnet fortæller, at to slanger var vokset ud af kong Dahaks skuldre. Kongen skulle hver dag spise 10 børns hjerter for at slangerne ikke skulle bide ham. Folket fik nok af kongen, og frihedskæmperen Kawa samlede folket til opgør. Kawa fortalte folk, at de skulle gemme deres børn oppe i bjergene, indtil oprøret var forbi. Kampen endte med, at Kawa besejrede den onde konge Dahak og folket fik deres frihed. Som symbol for kampen tændtes ild oppe i bjergene. Siden dengang har Newroz været en vigtig dag for kurderne og et symbol på frihed, hvor man bærer farverigt tøj og flager med grønne, gule og røde flag – det kurdiske folks farver.

Kurdisk Kulturforening fejrer Newroz tirsdag den 20. marts kl. 15.00-18.00 på Randers Naturskole. Der tændes bål og bydes på kurdisk mad.

Kom og vær med til at fejre foråret sammen med Kurdisk Kulturforening.

Alle er velkomne.



Newroz betyder ny dag

(New = Ny og Roz = Dag), dvs. mørket erstattes af lyset. Newroz bliver fejret blandt folk i Mellemøsten som nytårs- og forårsfest mellem den 18. - 24. marts.

Man fejrer Newroz ved at besøge hinanden og ønsker hinanden en god forårsfest og et godt nytår. Newroz fejres af afghanere, iranere og andre folkeslag fra Mellemøsten.



Forårsprogram 2012

Nordbyens Højskole tilbyder en række spændende kurser, foredrag og arrangementer i foråret 2012. Alle arrangementer er gratis.

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 tirsdage kl. 13.30-16.00. Første undervisningsgang tirsdag den 6. marts 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.

FVU tilmelding

Undervisningen er gratis og alle er velkomne! Ønsker du job eller uddannelse - så er FVU en god start. Tilmelding hos Conny i Bysekretariatet på telefon 6464 5400 eller mail conny@msbolig.dk

Afspænding

For både mænd og kvinder torsdage kl. 13.00. Underviser er Mogens Hansen. Undervisning i Folkedansernes hus, Havrevej 4. Tilmelding hos Mogens Hansen på telefon 2114 2601.



Randers fortæller Anne-Mie Dollerup

Storytelling

Randers Fortællerne besøger ParkCaféen inden fællesspisningen to torsdage i foråret. Deltagelse i fællesspisningen er frivilligt ved deltagelse i historiefortælling. Tilmelding ikke nødvendig.

Torsdag den 19. april 2012 kl. 17.00

fortælles spændende historier for de voksne og for børn.

Torsdag den 10. maj 2012 kl. 17.00

fortælles spændende historier for de voksne og for børn.

Kor og stemmetræning

Her har du chancen for at prøve at synge sammen med andre.

Korleder er Nils Berthelsen. Kom til korsang hver tirsdag kl. 15.00 i ParkCaféen. Kontakt Claire på telefon 4214 8608 for flere oplysninger og tilmelding.

Kursus i knipling

I samarbejde med Den Kreative Kælder udbyder Nordbyens Højskole et 10 ugers kursus i knipling. Underviser er Borghild Christensen, og hun underviser både begyndere og øvede. Undervisningen foregår mandage kl. 10.00 - 12.00 i Den Kreative Kælder på Husarvej 26, kld. (den gamle ParkCafé). Første gang er mandag den 5. marts 2012.



For tilmelding og flere oplysninger kontakt Maja på telefon 6046 7836 eller Sonja på telefon 4214 8604.

Nyt og gammelt

- Smykke workshop i ParkCaféen

Torsdag den 22. marts 2012 holder Sanna Rasmussen og Leila Ørum smykke workshop i ParkCaféen fra kl. 14.00-16.30. Der er mulighed for at lave bl.a. armbånd og øreringe. Kig i gemmerne.



Har du gamle perler eller smykker liggende, så tag dem med og lad os se, om vi kan re-designe dem og give dem nyt liv. Der er basis-materialer til rådighed.

Foredrag om

Kierkegaards liv og tænkning

Sognepræst Thomas Larsen fra Skt. Andreas Kirke holder et foredrag om Kierkegaards liv og tænkning. Det foregår tirsdag den 8. maj kl. 13.00 på Husarvej 20, kld.

Tilmelding og flere oplysninger hos Sonja på telefon 4214 8604.



I 2012 har motionsforeningen følgende på programmet i Folkedansernes hus på Havrevej 4 (200 meter fra Netto på Mariagervej / Hvedevej).

Mandag: Tumlingehold kl. 16.00-17.00

Mandag: Zumba kl. 17.00-18.45
(begynder uge 8)

Tirsdag: Mavedans kl. 18.00-19.00

Tirsdag: Zumba kl. 19.15-20.00

Onsdag: Almindelig motion kl. 16.00-17.00

Onsdag: Pilates kl. 17.00-18.00

Torsdag: Motion med bold kl. 10.15-11.15

Torsdag: Pilates kl. 11.15-12.15

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

IT-og medier

Computer kurser

Der tilbydes følgende kurser i IT og medier for begyndere og øvede:

Computer for begyndere

hver mandag kl. 10.30-12.30, Husarvej 32, kld.

Computer for begyndere

hver torsdag kl. 10.00-12.00, Nørrebrogade 138, kld.

Billedbehandling

tirsdag kl. 11.00-13.00 i uge 8 - 12, Nørrebrogade 138, kld.

Ubuntu gruppe

Kom og få hjælp til at bruge gratis programmer hver anden torsdag kl. 19.00 på Husarvej 32, kld.

De næste møder er den 1. marts, den 15. marts og den 29. marts 2012.

Tilmelding hos Claire Nielsen på telefon 4214 8608 eller på mail cnn@msbolig.dk





Åben café

Der er fortsat åben café to gange ugentligt i VækstBasen. Fra den 1. marts 2012 bliver det dog en time senere om torsdagen, så der er åbent kl. 14.00-16.00 hver torsdag. Om mandagen er der stadigvæk åbent kl. 13.00-15.00. Alle hjemmegående voksne er velkomne til en eftermiddag med hyggeligt samvær med eller uden håndarbejde. Der er altid kaffe og te på kanden.

Ny kvindegruppe

Mandag den 19. marts starter en ny kvindegruppe i VækstBasen. Kvindegruppen mødes én gang om ugen, og lærer hinanden og de forskellige kulturer at kende ved hjælp af fortællinger. Gruppen er både for kvinder med dansk og anden etnisk baggrund. Det foregår hver mandag kl. 10.00-12.00. Der er stadig et par ledige pladser, hvis du har lyst til at få udvidet dit netværk og din horisont.

Få flere oplysninger hos Sonja på telefon 4214 8604.

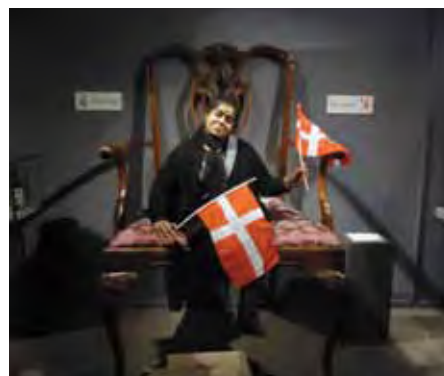
Kultur og oplevelser

VækstBasen vil i 2012 arrangere en månedlig kulturel udflugt. Udflugterne vil typisk gå til et museum eller andre interessante steder. Alle voksne er velkomne.

For tilmelding og flere oplysninger eller idéer til udflugter kontakt Sonja på telefon 4214 8604.

Udflugt i januar

I januar gik udflugten til Museum Østjylland, Randers, der tidligere hed Kulturhistorisk Museum. Vi fik en rundvisning i legeudstillingen Skal vi lege? og fik genopfrisket barndommens mange lege og legetøj. Det var tankevækkende at sammenligne tidligere tiders ofte simple legetøj og nutidens overflod.





Februar: Håndværksmuseet Kejsergården

Tirsdag den 28. februar kl. 11.00-13.00 arrangerer VækstBasen en udflugt til Håndværksmuseet Kejsergården.

På Håndværksmuseet kan du se håndværkssamlingen, som består af 25 komplette værksteder, der fortæller om købstadens gamle håndværk som for eksempel kobbersmedens, stukkatørens, rebslagerens og handskemagerens.

Vi får en rundvisning på museet inden åbningstid, og får bagefter mulighed for at hilse på museets frivillige, der fremviser det gamle håndværk.



Marts: Udflugt til Aros

Fredag den 30. marts er der en udflugt til Aros. Vi skal se på kunst og hilse på kæmpedrengen Boy og se udsigten igennem Ólafur Elíassons Rainbow. Det koster 50 kr. at deltage og det dækker både entré og transport til Århus.

Tilmelding hos Sonja inden den 23. marts på telefon 4214 8604.



April: Idéer og ønsker til en udflugt efterlyses

Når vi i fællesskab har fundet ud af, hvor turen skal gå hen, bliver det annonceret på hjemmesiden og ved opslag. Kom til Åben café eller ring til Sonja på telefon 4214 8604, hvis du har lyst til at få indflydelse!

Når pæren mister sin glød og batteriet brænder ud

Af: Helle Olsen, borgerjournalist

Hvad gør vi, når elpærer og batterier skal smides væk?

Til det almindelige husholdningsaffald har vi affaldsskakte eller udendørs affaldsbeholdere. De fleste af os ved, at glas og papir skal i andre beholdere, men der er også noget med elpærer og batterier - hvad er der lige, man skal huske på?

HUSK at fjerne alle batterier og elpærer fra ting, du sætter ud til storskrald.

HUSK at dine elpærer skal afleveres på en genbrugsplads - aldrig i skraldespanden!

Lys over håndteringen af elpæren

Elpærer kan være alt fra den almindelige pære til sparepærer og lysstofrør, som sidder i alle gængse lamper, lyskæder, elektriske fyrfadsllys, cykellygter, fryser, køleskabe og lava lamper. Fælles for alle de forskellige elpærer er, at de ikke må komme i skraldespanden.

Hvorfor må sparepæren ikke komme i skraldespanden, den er jo bedre for miljøet?

Sparepæren er miljøaffald ligesom de almindelige pærer, da hver sparepære kan indeholde op til fem mg kviksølv. Kviksølv er farligt, da det kan afgive giftige dampe, når det kommer i kontakt med luften. Så det er vigtigt at pakke sin pære godt og forsvarligt ind, så den ikke går i stykker under håndteringen på genbrugspladsen. Alle elpærer skal pakkes i en gennemsigtig plastiskpose, der lukkes med en knude, så pæren er synlig for den, der skal håndtere den.

Har man en elpære, der er gået i stykker, kan man for eksempel pakke den ind i en mælkekarton. Der er vigtigt at skrive på mælkekartonen, hvad den indeholder.

Miljøbilen

I 2012 holder miljøbilen ved Føtex på Mariagervej kl. 16.00-19.00 på følgende torsdage:

Den 8. marts, 19. april, 14. juni, 6. september, 25. oktober og den 29. november.

I løbet af året kommer miljøbilen også rundt i kvarteret:

- tirsdag den 20. marts og tirsdag den 15. maj på Glarbjergvej

- onsdag den 21. marts og onsdag den 16. maj på Husarvej

På www.affald.randers.dk kan du læse alt om håndtering og aflevering af affald i Randers kommune. Her kan du også tilmelde dig en sms service, der giver besked om, hvilken dag der bliver hentet storskrald.

Når batteriet brænder ud

Der skal også tages hånd om batterier, som kan komme fra legetøj, ure, bevægelige hatte, mobiltelefoner, personvægte, elektriske fyrfadsllys, fjernbetjening og blinkende sko. Det gælder også batterier, som kan genoplades. Alle batterier skal i en gennemsigtig plastiskpose, der lukkes forsvarligt med en knude.



Aflevering af elpæren og batteriet

I boligforeningen Lejerbo, afdeling 104, sørger ejendomsfunktionær Bent Svane for, at elpærer og batterier bliver kasseret på forsvarlig vis, hvis de bliver sat ved skakten nede i kælderen. Ved nogle afdelinger er der miljøstationer, der er aflåste, men hvor ens egen hovednøgle passer til døren. Der er både plads til miljøfarligt affald og storskrald.

I nogle børnehaver og fritidshjem er der sat en beholder op til brugte batterier. Der er man ofte velkommen til at aflevere sine brugte batterier.

Tag kontakt til ejendomsfunktionæren i dit område og hør om mulighederne for at skaffe sig af med miljøfarligt affald.

Op ad vindeltrappen



Af: Yvonne Bjerregaard, borgerjournalist

VækstBasen har været på juletur til Gl. Estrup

Vejret var gråt med regn og blæst. Tankerne om, hvad moster Hanne skulle have i gave til jul, blev glemt for en dags tid, for VækstBasen havde arrangeret en udflugt. Tirsdag den 13. december var vi en flok, der i godt humør og meget spændte tog tilbage i tiden på herregårdsmuseet Gl. Estrup.

Da vi kommer frem, bliver vi mødt af en ung mand i tyverne, der ligner H.C. Andersen med jakkesæt og en sort høj hat. De næste par timer er han vores guide i tiden tilbage til 1900-tallet.

Komfuret redder børn

Vi bliver vist op af en vindeltrappe, og det er ligesom en rejse tilbage i tiden, hvor vi får fortalt om adelige fyrster og grever, som på skift har krævet deres ret til herregården. De flotte stuer og sale giver et sus gennem en. For eksempel er det store værelse med himmelsengen og seks meter til loftet meget imponerende.

Men du kære, bagsiden af medaljen er der altid. Selv på et så flot sted er døden altid lige ved siden af dig. Mange gravtavler vidner om børn, der aldrig blev mere end to år gamle.



Det var helt i tidens moral, at når hustruen døde i barselsengen, så fandt herren en ny hustru på måske blot seksten år. Det var hendes opgave at være smuk, føde børn og støtte manden i alt.

Omkring 1820'erne fik Gl. Estrup et komfur. Det gjorde en stor forskel i hverdagen. Nu kunne man bage og stege mad hver dag. Og så gav komfuret varme i køkkenet. Før komfuret bagte man for eksempel brød en gang om måneden. Komfuret gav mulighed for bedre mad og hygiejne. Det betød, at børnene ikke døde i så stort et antal som før og at levetiden blev længere for alle.

Det var almindeligt, at alle drak øl, fordi vandet ikke kunne drikkes. Børn fik meget tyndt øl, senere blev det fortyndet vin. Derfor var det meget velkomment, da kaffen kom til landet. Kaffen blev kogt i flere timer, så der ikke var flere bakterier tilbage.

Til sidst gik vi ned af vindeltrappen og tilbage til nutiden. Vi var lige en tur i købmandsbutikken på Gl. Estrup - lidt juleindkøb skal der jo være tid til.

Efter at have været tilbage i tiden, i de kolde men flotte stuer, trængte vi alle til en varm kop kaffe og te. Vi gik over i en af de nedlagte stalde, hvor der var dækket op til os alle med friskbagte boller og en lagkage, så fuglene synger.

Det var en vidunderlig tur, spændende og tankevækkende, hvor er det skønt at leve i det 21. århundrede.





Et arbejdsomt liv og tanker om den eneste ene

Af: Inge Lise Vohnsen, borgerjournalist

For 80-årige Helge Petersen er alder ingen hindring – godt humør og lune er medvirkende til et højt aktivitetsniveau.

En dejlig solskinsdag besøgte jeg Helge Petersen, der fyldte 80 år i januar. Helge bor på Infanterivej og tiden hjemme bliver brugt på at læse og høre musik. Herudover kommer Helge tit på plejehjemmet Møllevang, hvor han træner sin kondition og fremstiller de floteste tasker i læder. Helge er medarrangør af forskellige arrangementer blandt andet en oplæringsgruppe, som han har deltaget i de sidste 10 år.

Helge er født i Gjerlev. Efter sin konfirmation i 1946 kom han ud og tjene men kun i kort tid, da han skulle starte hos faderen i snedkerlære. Efter fire års læretid bestod han med ros og fortsatte som svend hos sin far. Desværre døde faderen pludselig i 1952, og der fulgte en svær tid for Helge, der 20 år gammel måtte forsørge sin mor og samtidig skulle ind som soldat. Moderen kunne ikke modtage hjælp, før hun havde solgt sit hus og brugt pengene, der kom ind fra salget. Sognerådet ville ikke hjælpe moderen, der udover at miste sin mand nu også skulle miste sit hjem. Helge bad om udsættelse fra militæret og fik lov til at blive hjemme i to år.

Kort tid før Helge skulle møde hos militæret, tog han til København. Her søgte han foretræde hos socialministeren, hvor han fortalte om problemet med moderen, som han nu ikke kunne forsørge. Ministeren fortalte, at sognerådet skulle hjælpe moderen, fordi det stod der i loven. Med disse papirer i hånden tog Helge hjem igen. Alligevel gik der lang tid, før sognerådet bevilligede moderen hjælp. Helge var soldat i Karup og Aalborg. I fritiden tjente han blandt andet penge ved at sælge ringe, som lignede forlovelsesringe. Dem købte soldaterne for 10 kr. og brugte dem,



når de skulle på hotelophold med en pige, da de ellers ikke kunne få et værelse. Pengene sendte han hjem til moderen.

Den eneste ene

Efter soldatertiden lærte Helge en pige at kende, som læste på lærerseminariet. Hun afbrød dog forbindelsen, og Helge søgte derfor om optagelse på seminariet i den tro, at hun ville genoptage forholdet, hvis han også blev uddannet lærer.

Helge læste på seminariet i Esbjerg i seks år, hvor han arbejdede hos en tømmer om dagen og læste om aftenen. Inden eksamen søgte Helge en lærerstilling i Dronningborg. Her fik han 29 begivenhedsrige år.

Trods sine 80 år hører Helge til blandt de aktive beboere i Randers Nordby. Helge er ugift, men har en søn, der bor i London. Pigen, som fik ham til at læse til lærer, mødte han aldrig igen, efter forholdet sluttede.

Alligevel har Helge aldrig glemt hende - hun forblev hans store kærlighed.



En glad mor i bydelen



Af: Sangamathi Jeyarajah, borgerjournalist og kommende bydelsmor

Selma Arslan har boet 17 år i Randers. Selma har taget tid ud af en travl flyttedag og fortæller, at hun egentlig er ret genert.

Men når snakken handler om bydelsmødrene forsvinder genertheden som dug for solen, og Selma taler med glæde og stort engagement om det, hun brænder for.

Selma blev bydelsmor for to år siden, fordi hun gerne vil møde andre mennesker, lære om andre kulturer og samtidig lære noget mere om Danmarks love og kultur. Da Selma kom til Danmark kendte hun ikke kulturen og lovene, og mange ting ville have været nemmere, hvis hun havde haft mere viden. Siden Selma blev færdig med bydelsmødre kurset, har hun fået mulighed for at hjælpe andre kvinder og børn med den viden og forståelse, hun har fået. Det er hun rigtig glad for.



Det seneste hold Bydelsmødre, hold 3, juni 2011

At blive Bydelsmor har også hjulpet Selma til at lære mere dansk. Lige nu går hun hjemme og passer børnene, og det hun har lært som bydelsmor om børneopdragelse er til stor gavn for hende og hendes netværk.

"Jeg er også rigtig glad for at lave frivilligt arbejde", siger Selma og fortæller, at hun sidder i bestyrelsen for Nordbyens Motionsforening, hvor hun har været med til at få en mavedansgruppe i gang. Udover motionsforeningen arbejder hun også som frivillig i Svømmeforeningens bestyrelse.



Etniske madaftener og fællesspisning i ParkCaféen

Etniske madaftener

Samlingshuset har i løbet af de sidste par måneder, i samarbejde med frivillige kvinder med anden etnisk baggrund, afholdt tre etniske madaftener i ParkCaféen.

Der har været en stor interesse fra mange forskellige etniske familier i at deltage i disse arrangementer, da det både er en god måde at lære nogen i området at kende på, men også at få indblik i andre madkulturer end det man er vant til derhjemme. Der er indtil videre blevet afholdt dansk madaften, irakisk madaften samt indisk madaften, og vi vil derfor meget gerne høre fra jer, hvis der er nogen, der har lyst til at vise, hvad man spiser i jeres hjemland. Kontakt Mia i Samlingshuset på telefon 4214 8607 eller mail til mbn@msbolig.dk, hvis du er interesseret i at deltage i etniske madaftener.



Fællesspisning – hygge og god mad i ParkCaféen

I vinter/foråret arrangeres gratis fællesspisning i ParkCaféen en gang om måneden.

Kom med til en hyggelig aften, hvor I kan nyde samværet med familie, venner og naboer. I april og maj måned kommer Randers Fortællerne på besøg og vil underholde med historiefortælling inden måltidet. Alle er velkomne – både børn og voksne.



Anita K. Jørgensen
Caféleder.



Bodil Christiansen
Caféassistent.

Fællesspisning i ParkCaféen

Torsdag den 23. februar kl. 17.00-19.00

Fællesspisning i ParkCaféen. Menuen er hjemmelavede burgere med pommes frites og coleslaw.

Torsdag den 15. marts kl. 17.00-19.00

Fællesspisning i ParkCaféen. Menuen er Chili con carne (oksekød) med salat og groft brød. Der vil være mulighed for at spille forskellige spil senere på aftenen.

Torsdag den 19. april kl. 17.00-20.00 Fortællinger og go' mad.

Randers Fortællerne kommer og underholder inden fællesspisningen. kl. 17.00-18.00: Randers Fortællerne fortæller spændende historier for børn og voksne.

kl. 18.00-20.00: Fællesspisning i ParkCaféen. Menuen er ovnstegt kylling med kartofler, sauce og blandet salat. Det er muligt for børnene at tage kylling fra til madpakken næste dag.

Torsdag den 10. maj kl. 17.00-20.00 Fortællinger og go' mad.

Randers Fortællerne kommer og underholder inden fællesspisningen. kl. 17.00-18.00: Randers Fortællerne fortæller spændende historier for børn og voksne.

kl. 18.00-20.00: Fællesspisning i ParkCaféen. Menuen er lasagne med tomat-salat.

HUSK!

Tilmelding til fællesspisning kan ske i ParkCaféen - det er gratis at deltage.

Menuplan i ParkCaféen 2012 · Marts/April/Maj



Dato Marts

- 01 Farserede porrer m/kartofler, sovs og salatbar
- 02 Tyrkisk mad
- 05 Millionbøf med kartoffelmos el. ris og salatbar
- 06 Aspargessuppe med kødboller og hjemmebagt flutes
- 07 Fiskefrikadeller med dildsovs, kartofler og salatbar
- 08 Karbonader med stuvet grønt, kartofler og gulerodssalat
- 09 Biksemad med spejlæg, rødbede og brød
- 12 Svensk pølseret med rugbrød og salatbar
- 13 Kylling i karry med ris, flutes og salatbar
- 14 Frikadeller med kartofler, sovs og salatbar
- 15 Ta' selv bord
- 16 Grønsagstærte med salat og flutes
- 19 Store luksus tarteletter med høns i asparges
- 20 Stegt lever med bløde løg, kartofler, sovs og salatbar
- 21 Bøf med løg, kartofler, sovs, rødbede og salatbar
- 22 Paneret flæsk med kartofler, persillesovs og salatbar
- 23 Smørrebrød
- 26 Medisterpølse med brun sovs, kartofler, surt og salatbar
- 27 Gryderet med oksekød, ris, kartofler og salatbar
- 28 Koteletter i fad med ris og salatbar
- 29 Forloren hare med kartofler, sovs, tyttebær/ribsgele og salatbar
- 30 Ribbensteg med rødkål og brød

Dato April

- 02 Brændende kærlighed med mos
- 03 Lam med kartofler, sovs og råkost
- 04 Suppe med kød/melboller og flutes
- 05 Lukket pga. påskeferie
- 06 Lukket pga. påskeferie
- 09 Lukket pga. påskeferie
- 10 Porretærte på pastabund, flutes og salatbar
- 11 Gryderet med svinekød, brød og salatbar
- 12 Gammeldags kylling med kartofler, sovs og agurkesalat
- 13 Smørrebrød
- 16 Fiskefilet med kartofler, persillesovs og salatbar
- 17 Orientalisk kalkun med ris, flutes og salatbar
- 18 Kødboller i karry med ris/kartofler og salatbar
- 19 Flæskesteg med brune/hvide kartofler, sovs og rødkål
- 20 Smørrebrød
- 23 Andersen tarteletter med karryfyld
- 24 Sammenkogt (oksekød) med kartoffelmos/ris og salatbar
- 25 Karbonader med kartofler, sovs, surt og salatbar
- 26 Kalvelever i krydret flødesovs med kartofler og salatbar
- 27 Ta' selv bord
- 30 Fiskefad med kartofler, sovs og salatbar

Dato Maj

- 01 Frikadeller med varm kartoffelsalat
- 02 Luxus tarteletter med høns i asparges
- 03 Svensk pølseret
- 04 Lukket pga. bededag
- 07 Hamburgerryg med flødestuede kartofler og salatbar
- 08 Oksekødsuppe med kød/melboller og hjemmebagt flutes
- 09 Panerede koteletter med kartofler, sovs, surt og salatbar
- 10 Forloren hare med kartofler, sovs, ribs/tyttebær gele
- 11 Ta' selv bord
- 14 Karbonader med stuede ærter og gulerødder, kartofler og brød
- 15 Kylling i cola med ris, brød og salatbar
- 16 Skinkeschnitzel med kartofler, sovs og salatbar
- 17 Stjernesud
- 18 Frikadeller med rugbrød og rødkål
- 21 Stegt kalvelever med bløde løg, kartofler, sovs og salatbar
- 22 Fisk i karry med ris og salatbar
- 23 Dansk bøf med bløde løg, kartofler, sovs, rødbede og salatbar
- 24 Paneret flæsk med persillesovs, kartofler og salatbar
- 25 Ta' selv bord
- 28 Lukket pga. 2. pinsedag
- 29 Biksemad med brød, rødbede og spejlæg
- 30 Kødrand med kartofler, sovs og tyttebær
- 31 Brændende kærlighed med rødbede og salatbar

PARKCAFÉENS TELEFON NUMMER: 8641 8536

**Der serveres morgenmad fra kl. 9.00-10.00
og varm mad fra kl. 11.30-12.30**

Kig forbi - der er altid kaffe/the på kanden.

**1 stor portion mad = kr. 30,-
½ portion mad = kr. 20,-**

VEL MØDT!

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

OBS!
Bemærk!

Nye åbnings- og telefontider pr. 1. februar 2012

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

Se vores hjemmeside www.randersbolig.dk

