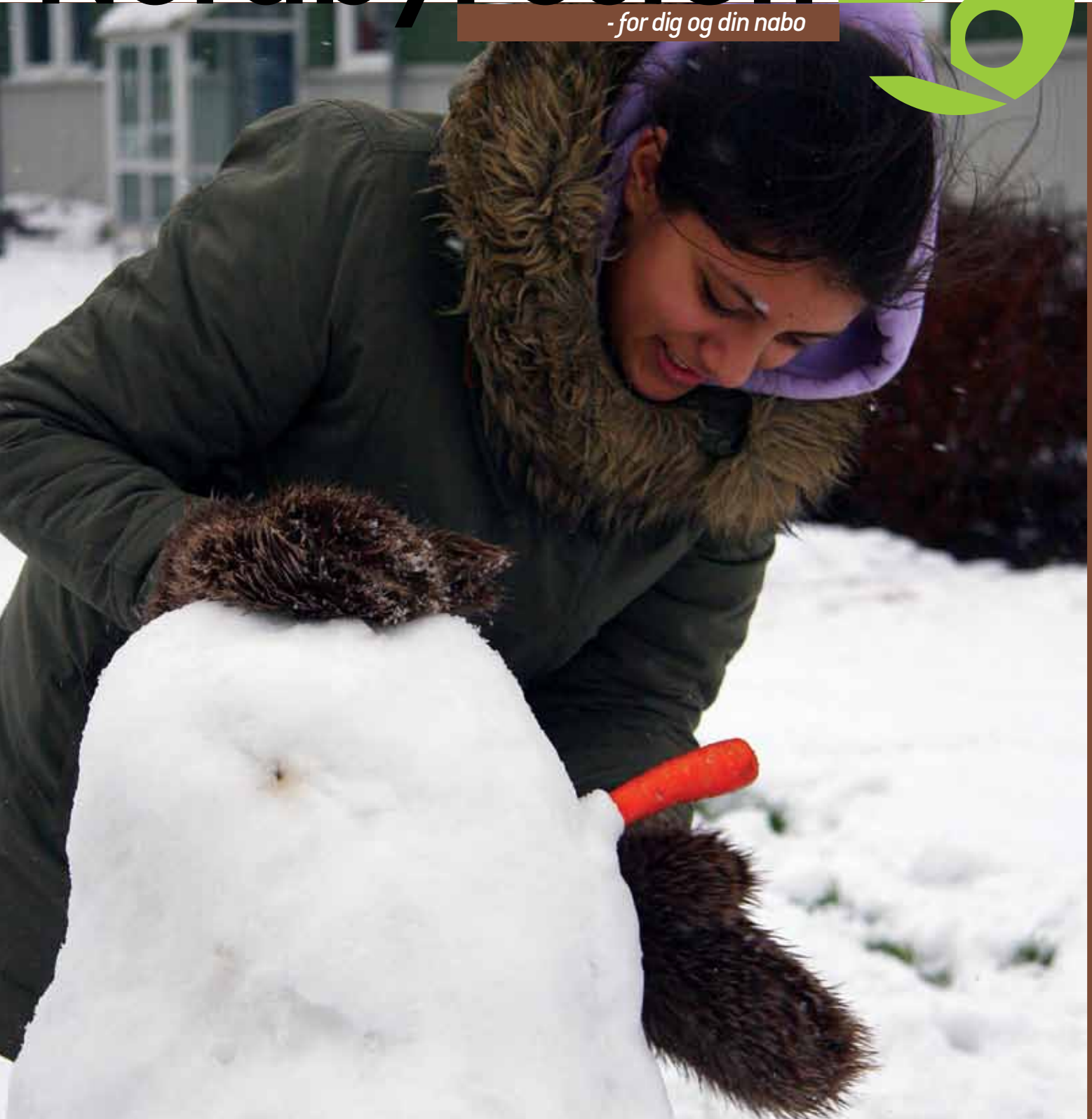


# NordbyPosten

- for dig og din nabo



Sundhed  
og samvær



Der er noget  
i luften...



Nytår  
i marts?



## INDHOLDSFORTEGNELSE

|   |          |
|---|----------|
| Medarbejdere                              | side 2   |
| Kort nyt                                  | side 3-5 |
| Sundhed og samvær                         | side 6   |
| I fritidstjansen lærer vi unge at arbejde | side 7   |
| Der er noget i luften....                 | side 8   |
| Ny frivilligkoordinator                   | side 9   |
| Nytår i marts                             | side 10  |
| Kom til hygge og samvær i Parken          | side 11  |
| Fællesspisninger i Parkcafeen             | side 12  |
| Sprog er nøglen til verden                | side 13  |
| Kirke for alle                            | side 14  |
| Bydelsmødre får et skulderklap            | side 15  |
| Læserbrev: Din dreng er i fare            | side 15  |
| Aktivt medborgerskab                      | side 16  |
| Ubuntu                                    | side 16  |
| Vangdalen                                 | side 17  |
| Parkcafeen                                | side 18  |
| Ugekalender                               | side 19  |

Forsidebilledet er taget af Borgerjournalist Ina Malchow Kihl-Plambek.



### NORDBYPOSTEN

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

Flyvervej 5, st.

Redaktion: Louise Hou Kragh og Sonja Björg Gudnadottir.

Grafisk design/layout: Confidenz

Tryk: CS Grafisk, Hadsten. Oplag: 2200 stk.

Næste udgave af NordbyPosten udkommer juni 2014.

## MEDARBEJDERE I BYSEKRETARIATET - DET BOLIGSOCIALE TEAM

### Louise Hou Kragh

Sekretariatsleder  
Telefon 4214 8600  
[louise@msbolig.dk](mailto:louise@msbolig.dk)



Louise Hou Kragh.



Anne-Lene Wähling.

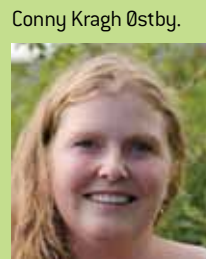
### Anne-Lene Wähling

Projektleder  
Telefon 4214 8601  
[anne-lene@msbolig.dk](mailto:anne-lene@msbolig.dk)



### Conny Kragh Østby

Administrativ medarbejder  
Telefon 6464 5400  
[conny@msbolig.dk](mailto:conny@msbolig.dk)



Conny Kragh Østby.



Claire Nielsen.

### Claire Nielsen

Boligsocial medarbejder  
Telefon 4214 8608  
[cnn@msbolig.dk](mailto:cnn@msbolig.dk)



### Sonja Björg Gudnadottir

Boligsocial medarbejder  
Telefon 4214 8604  
[sonja@msbolig.dk](mailto:sonja@msbolig.dk)



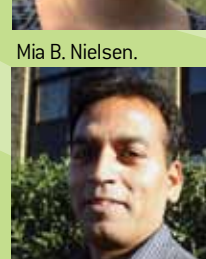
Sonja B. Gudnadottir.



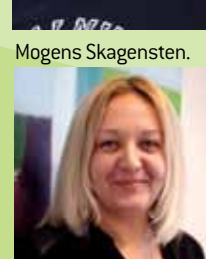
Stefan H. Grupe.

### Stefan H. Grupe

Boligsocial medarbejder  
Telefon 4214 8603  
[shg@msbolig.dk](mailto:shg@msbolig.dk)



Mia B. Nielsen.



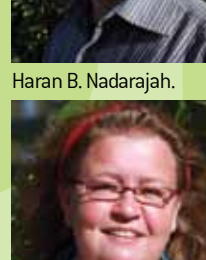
Mogens Skagensten.

### Mia B. Nielsen

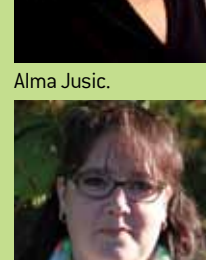
Boligsocial medarbejder  
Telefon 4214 8607  
[mbn@msbolig.dk](mailto:mbn@msbolig.dk)

### Mogens Skagensten

Aktivitetsmedarbejder  
Telefon 4214 8605  
[skagensten@laureal.dk](mailto:skagensten@laureal.dk)



Haran B. Nadarajah.



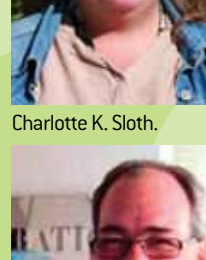
Alma Jusic.

### Haran Balarajah Nadarajah

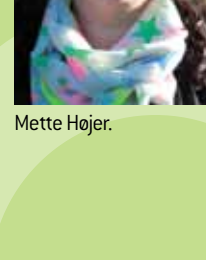
Foreningsmentor  
Telefon 4214 8609

### Alma Jusic

Frivilligkoordinator  
Telefon 4214 8602  
[alj@msbolig.dk](mailto:alj@msbolig.dk)



Charlotte K. Sloth.



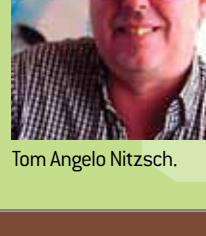
Mette Højer.

### Charlotte Kærmosé Sloth

Aktivitetsmedarbejder  
Telefon 4214 8606  
[slothcharlotte@gmail.com](mailto:slothcharlotte@gmail.com)

### Mette Højer

Aktivitetsmedarbejder  
[mettehoejer69@gmail.com](mailto:mettehoejer69@gmail.com)



Tom Angelo Nitzsch.

### Tom Angelo Nitzsch

Computerunderviser  
[tomangelo52@gmail.com](mailto:tomangelo52@gmail.com)



Bysekretariatet  
af Boligsociale Team





## Kostvejledning til børn og unge

Der tilbydes i Bysekretariatet kostvejledning til børn og forældre, som er bosiddende i Nordbyen. Har I bare brug for at tale med en diætist en enkelt gang, eller ønsker I et længere forløb, så skræddersyr vi det, så det passer til netop jeres behov. Der tilbydes også gruppeforløb med andre familier, hvor madlavning er en del af forløbet (læs mere på s. 6). Kontakt Mia i Bysekretariatet for mere info på tlf. 4214 8607.

## Mindfulness

Tirsdag den 25. februar kl. 12-14 er der undervisning i Mindfulness på Husarvej 20, kld. Undervisningen er en fortsættelse fra sidste gang, men du kan sagtens nå at være med, selv om du ikke har prøvet det før. Underviser er Henriette Eliassen fra Randers Sundhedscenter og hun vil give jer ny viden og meditationsovelser, som du kan bruge i din hverdag. Derudover vil vi prøve lidt mindfulness-yoga, og det er derfor en god idé med tøj, der ikke strammer. Det er gratis at deltage, men du skal tilmelde dig med sms til Mia på 4214 8607.

## Lektiehjælp for voksne

Der tilbydes individuel lektiehjælp til voksne i Bysekretariatet. Du kan få hjælp til lektierne og vejledning om, hvordan du kommer videre med din uddannelse.

Lige nu er der både VUC-studerende, der får hjælp til matematik og naturfag, og pædagogstuderende, der får gode råd om opgaveskrivningen. Så har du brug for enten hjælp eller en snak om din uddannelse, kan du kontakte Sonja på 4214 8604.

## Slægtsforskning

Hver fredag kl. 10-12 er der undervisning i slægtsforskning i Bysekretariatets mødelokale 2 på Flyvervej 5, st.tv. Det er en god idé at medbringe egen computer, men har du ikke mulighed for det, kan du låne en. Frivillig underviser er Inge Lise Vohnsen Sørensen.

## Økonomisk rådgivning

Jeanette og Pia fra BRF Kredit kommer en gang om måneden for at hjælpe beboere med at lave budget, få overblik over deres økonomi eller med at lave aftaler med bank og kreditorer.

Du kan booke en tid hos dem en af disse datoer:

**5. marts, 9. april, 7. maj og 11. juni.**

**Alle datoer er onsdage og de er her mellem kl. 12.30-15.30.**

De andre onsdage vil Claire gerne hjælpe med de samme ting i samme tidsrum.

Kontakt Claire på 4214 8608

for at booke tid enten hos hende selv eller hos BRF Kredit.





## Hovedmassagekursus

Du har nu mulighed for at få noget hjælp til selvhjælp ved hovedpine eller til almindelig velvære, da du kan deltage på et kursus i Shiatsu-hovedmassage. Underviser er Vivi Stokholm, og hun vil fortælle lidt om den 5000 års gamle japanske massageform og undervise i massage af hoved og ansigt.

Der er plads til 6 personer på et hold, og vi gennemfører, når holdene er fyldt op. Så kan du samle et par venner, kan I hurtigere komme i gang.

Kontakt Sonja på 4214 8604 for tilmelding og flere oplysninger.

## Motionsforeningen

Nordbyens Motion fortsætter med at tilbyde motion i dit lokalområde til billige penge.

Det koster kun 200 kr. at være medlem sæsonen ud.

Lige nu udbydes følgende hold:

Mandag kl. 16-17: Zumba og pilates i gymnastiksalen på Nørrevangsskolen

Onsdag kl. 15.50-16.50: Mix dans og motion i Folkedansernes Hus på Havrevej 4.

Onsdag kl. 16.50-17.50: Pilates i Folkedansernes Hus på Havrevej 4.

Fra og med tirsdag den 4. marts har du også mulighed for at deltage på et hold med let motion for alle i Parkcafeen kl. 15.30-16.30, og du kan blive og købe sund aftenmad i Parkcafeen bagefter.

Du kan blive medlem ved at møde op til et af holdene og betale kontingentet på 200 kr.

## Tryghedsvandring i Glarbjergvej-området

Der er ikke noget, der er så skidt, at det ikke er godt for noget. Med Glarbjergvej-områdets ghetto-stempel følger muligheder for at søge penge til særlige indsatser i området. Denne gang er det en pulje, hvor man kan søge penge til fysiske ændringer, der kan bidrage til at øge tryghedsfølelsen i området.

I den forbindelse arrangerer Bysekretariatet en såkaldt tryghedsvandring i området mandag den 3. marts kl. 18-20. Flere oplysninger kommer på opslag og i nyhedsbrev. Du kan også ringe til Claire på 4214 8608 for mere info.

## Det lille malehold

Det lille malehold fortsætter med at mødes hver anden uge. Det er onsdage i lige uger kl. 16-19, de mødes i Café Nord på Nørrebrogade 138, kld. for at male sammen og nyde hinandens selskab omkring den fælles interesse. Hvis du vil vide mere eller har lyst til at være med, kan du kontakte Susie Ankerstjerne på 2063 4414.

## Åben café

Hver mandag og torsdag kl. 13-15 er der åben café. Om mandagen på Husarvej 20, kld. og om torsdagen i stuen i Bysekretariatet.

Alle er velkomne til en kop kaffe/te og socialt samvær. Du kan blive medlem af åben café-klubben for kun 20 kr. om måneden eller 200 kr. om året. Åben café laver også fællesudflugter og andre arrangementer for medlemmerne.

Hvis du vil vide mere kan du kontakte Charlotte på 4214 8606.

## Genbrugssport

Der er åbent for afhentning af sportstøj til dig og/eller dine børn hver mandag kl. 13-15 på Husarvej 20, kld. Hvis du ikke kan i det tidsrum, er du velkommen til at kontakte Sonja på 4214 8604 eller Charlotte på 4214 8606 for at aftale et andet tidspunkt. Hvis du har idrætstøj, -sko eller andet udstyr i overskud, kan du aflevere det i kurven i Parkcafeens indgangsparti.

## Fællesspisninger i Glarbjergvej-området

Som noget nyt bliver der i foråret 2014 arrangeret fællesspisninger i Glarbjergvej-området. På skift i det lille beboerhus på Nørrebrogade 120 og i kældereren på Falkevej 35. Den næste er den 20. marts på Falkevej og derefter kan du sætte kryds ved 22. april, 22. maj og 10. juni. Det koster 25,- kr. pr. voksne og 15,- kr. pr. barn under 14 år. Fællesspisningerne er for alle beboere, så selv om du bor i Vangdalen eller Jenumsparken er du meget velkommen til at deltage. Hold øje med opslag og nyhedsbrev for tilmeldingsfrister.

Flere oplysninger hos Claire på 4214 8608.

## Varme hjerter efterlyser symaskiner

Hver onsdag mødes et hold damer i Skt. Andreas kirke, hvor vi strikker og syr til fattige i Bulgarien. Vi har fået meget stof og vil gerne i gang med at sy, bl.a. undertøj og lange bukser, men vi mangler maskiner at sy på. Har du en symaskine og/eller en overlocker stående, som du alligevel ikke bruger, vil vi meget gerne overtage. Hvis du har lyst til at være med, er du også meget velkommen.

Vi mødes i kirkens lokaler hver onsdag kl. 14-17, og arbejder ellers hjemmefra. Henvendelse i kirken til Birgitte eller til Inge Lise på tlf. 2360 8634.





## Nørkleformiddag

Hver torsdag kl. 9.30-11.30 er der nørkleformiddag i Bysekretariatets stue. Der er stadigvæk mulighed for at lave nålefilt, men du kan også tage dit strikke- eller hækletøj med til socialt samvær og hygge. Der er også muligt at lære at strikke og/eller hækle, hvis du ikke har prøvet det før.

Aktivitetsmedarbejder Mette Højer står for aktiviteten. Samme tid er der avislæsegruppe i lokalet ved siden af og man kan sagtens deltage i begge dele.

## Skakklub

Der er skakklub hver torsdag kl. 15.15-16.15 på Husarvej 20, kld. for alle skakinteresserede, både børn og voksne. Det er Dansk Skoleskak, voksne frivillige og unge fra FritidsTjansen, der står for skakklubben.

Vil du vide mere, kan du kontakte Bysekretariatets frivilligkoordinator Alma på 4214 8602.



## Borgerjournalister

Som du kan se rundt omkring i dette blad, er der en del beboere i området, der har bidraget med tekst og billeder. Bag tekst og billeder er der også idéer til indhold som endnu flere beboere har været med til at levere.

Vi vil meget gerne have flere med i vores gruppe og der er mulighed for at bidrage på mange forskellige måder.

Vi vil også gerne have flere historier til borgerjournalisternes side "Livet i Nordbyen" på [www.bysekretariatet.dk](http://www.bysekretariatet.dk). Så har du lyst til at være med til at sætte fokus på noget bestemt eller har lyst til at skrive eller tage billeder kan du kontakte Sonja på 4214 8604 eller [sonja@msbolig.dk](mailto:sonja@msbolig.dk)

## Nyhedsbrev

Hver måned udsender Bysekretariatet et elektronisk nyhedsbrev med nyheder og oversigt over månedens aktiviteter.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet ved at gå ind på hjemmesiden [www.bysekretariatet.dk](http://www.bysekretariatet.dk) og udfylde en formular.

Det er også på hjemmesiden, du finder en altid opdateret oversigt over faste aktiviteter og menuen for Parkcafeen.

# Sundhed og samvær

**Tekst:** Alma Jusic og Sonja Björg Gudnadottir

**Billeder:** Palle Jørgensen



**Lone Rank har datteren Christine på 15 måneder med til en snak om de tilbud, hun bruger i Nordbyen. Lone deltager i mange forskellige tilbud. Hun er f.eks. medlem af Bydelsmødreforeningen og kommer flere gange om ugen i Fontænen. Vi koncentrerer os dog om babycafé og Familiers sundhed, og begynder med at spørge Lone om, hvor ofte hun kommer i babycafé?**

Jeg kommer ca. hver anden uge, når det passer med Christines sovnetider. Det er heldigvis uforpligtende at komme i babycafé, man kan bare komme når det passer, og det er helt gratis. Jeg kommer både i Vangdalen og på Husarvej 20. Babycaféerne er et fantastisk tilbud. Det er dejligt, at vi får frugt, sundhedspøjsken er der, og vi kan lege og snakke. Christine bliver ikke passet ude endnu, så det er også vigtigt for hende at være sammen med andre børn. Og så er det bare så søde mennesker, der kommer til babycaféerne.

*Du har også deltaget i projektet Familiers sundhed sammen med dine to store drenge.*

*Kan du fortælle lidt om det?*

Vi var fire familier, alle sammen mødre og deres børn. Vi havde alle forskellig nationalitet. Vi havde Mia, der er diætist, til at fortælle os om sundhed og om sund mad, og om hvor meget fedt og sukker, der er i usund mad. Så lavede vi også mad sammen på Nørrevangsskolen.

*Har det ændret på jeres måde at lave mad på derhjemme?*

Vi er mere bevidste om, hvad der er sundt og hvad der er i maden. Og vi har fået meget mere lyst til det igen. Drengene er også mere bevidste. Den ene er f.eks. begyndt at give sig bedre tid til at spise ordentlig morgenmad, i stedet for at tage et hurtigt stykke frugt.

*Var der noget der overraskede dig i forhold til det I blev undervist i?*

Jeg blev faktisk overrasket over hvor meget mine drenge vidste om sukker i maden og hvor lidt jeg selv vidste. Min mand har sukkersyge, så det er vigtigt, at vi har den viden i forhold til maden.

*Vil du anbefale andre at deltage i forløbet?*

Ja, 100 %. Det var en god oplevelse at komme ud og være sammen med andre. En veninde var med og passede den lille, imens vi lavede mad, og de store drenge var glade for tiden sammen med mig.

Det var positivt at få dem til at deltage i noget sammen med mig. Først var de ikke så positive, men det blev vendt. Så andre familier kan roligt tilmelde sig et forløb hos Mia.



*Der er babycafé i Vangdalen (Ved Byskellet 3-5, kld. indgang fra altansiden) hver mandag kl. 10-12 og på Husarvej 20, kld. hver tirsdag kl. 9.30-11.30.*

*Alle forældre med småbørn er velkomne til hyggeligt samvær, hvor der også er muligt at få vejledning hos sundhedsplejerske.*

*Der holdes også undervisning og temadage, du kan få et program i babycaféerne eller følge med i Bysekretariatets nyhedsbrev.*

*Familiers sundhed tilbyder gruppeforløb for familier, der gerne vil have fokus på mere sundhed i deres hverdag.*

*Kontakt Mia på 4214 8607, hvis du vil vide mere.*



# I Fritidstjansen lærer vi unge at arbejde

Tekst og billeder: Stefan H. Grupe



For tiden arbejder 11 unge i Fritidstjansen i et såkaldt lommepengeforløb. De er ansat til alt lige fra rengøring til omdeling af opslag, og sågar også til at producere blomsterkasser, som Ervin og Zanders arbejde går ud på.

Hen over vinteren står de for at lave blomsterkasser, som er meningen at områdets beboere, afdelinger eller andre, som har sin hverdag i Randers Nordby, kan adoptere og stå for at passe.

I Fritidstjansen er vi hele tiden på udkig efter nye jobåbninger eller praktiksteder. Henover efteråret havde vi Kamilla og Mohammud "udstationeret" i private virksomheder. Kamilla i Kvikly og Mohammud i Eurospar. For de to unge har det været utroligt lærerige forløb, som vi også håber at kunne tilbyde flere unge. Derfor håber vi, at vi i fremtiden vil have held med at finde flere virksomheder som ønsker at indgå i sådan et samarbejde. Ligesom at vi også håber på at flere afdelinger, ligesom afdeling 29 i Vangdalen, vil samarbejde om at have fritidstjansere tilknyttet ejendomsfunktionærerne.

Det er ikke kun i private virksomheder der er job at finde, mener vi. Det er Børnehuset Jennumparken et godt eksempel på. De har gennem nogle år haft unge ansat til at hjælpe pædagogerne med praktiske ting såsom at feje og rydde op sidst på eftermiddagen. For at udbrede denne idé, er institutioner fra Randers Nordby og centrum inviteret til et informationsmøde mandag den 24. februar kl. 9-10.

Efter to år i Fritidstjansen lykkedes det i januar Maihan gennem sit netværk at finde et fritidsjob i LokalBrugsen på Gl. Hadsundvej. Forud for sin ansættelsessamtale havde Maihan fået hjælp af Fritidstjansen til at lave et CV. Denne proces havde gjort ham bevidst om, hvor mange jobfunktioner, og hvor meget han egentlig havde lært, gennem sin ansættelse i Fritidstjansen. Men det er bestemt ikke nemt at skrive sin første ansøgning eller at lave et CV. Derfor afholder Fritidstjansen i samarbejde med fritidsjobkonsulenterne i Randers en temaaften og workshop om emnet i Parkcafeen. Hold øje med Facebook og nyhedsbrev for nærmere info.

*Hvad enten du er ung, der søger job eller hjælp til at lave ansøgning og CV, forældre, der vil have hjælp til at støtte din ung i at få et fritidsjob eller du er arbejdsgiver og gerne vil have en ung ansat eller i praktik, så er du meget velkommen til at kontakte Stefan i Fritidstjansen på 4214 8603.*



”Der er noget i luften jeg ved ikke hvad...”

Tekst og billede: Ina Malchow Kihl-Plambek

Som taget ud af en sang, dog er det fra den virkelig verden i Jenumparken. For jeg har bemærket at der af og til dufter utrolig godt herude i området og satte mig derfor for at undersøge, hvor den herlige duft kom fra.

Gåden blev løst på en af mine utallige gåture. For i en af bygningerne ved den gamle Randers Kaserne lå duftens kilde, Farm Mountain Coffee - et lille kafferisteri. Jeg besluttede mig for, at det ville jeg da egentlig gerne vide noget mere omkring, så jeg bad om at få lov til at interviewe ejeren, hvad jeg heldigvis fik lov til.

Efter først at have taget nogle fotos, i en skøn duft, af nyristede kaffebønner, begynder Lars Bendix at

fortælle historien om, hvordan det hele startede som et lille firma, der inden for to år havde nået rigtig langt og nu sælger ikke mindre en 47 forskellige produkter af kaffe, hvor af de 24 af disse er afrikanske. Hver pakke er pyntet med et foto af den farmer, der har dyrket kaffebønnerne. Lars og Thomas havde Randers' første kaffebutik, Farm Mountain, som blev en kæmpe succes og da butikken blev for lille, flyttede de til Houmeden, hvor butikken blev kaldt "En og en hel del".

I dag er Farm Mountain flyttet over i Gaias basar, hvor økologi er i højsæde og hvor de trofaste kunder atter kan købe deres velduftende produkter.

Jeg holder mig til at skrive velduftende, da jeg ikke selv er kaffedrikker. Dog mener ejerne, at de sagtens kan finde en kaffe til mig, som jeg med garanti ville kunne lide, så vi aftalte inden jeg tog derfra, at ikke bare skulle jeg komme tilbage en dag og få en smagsprøve, men Lars Bendix vil komme og holde en kaffesmagning i forbindelse med en fællesspising i Parkcafeen i foråret.

Så hold godt øje med opslag.



For dem som elsker en god kop kaffe, vil jeg anbefale at besøge Gaias basar på Erik Menveds Plads eller se firmaets hjemmeside, [www.farmmountain.com](http://www.farmmountain.com) og Facebooksiden <https://www.facebook.com/fmkaffe> hvor man kan læse meget mere om firmaet og deres kaffefarmere i Uganda.





# Ny frivillig-koordinator



Tekst: Claire N. Nielsen Billede: Bysekretariatet

## Alma Jusic er frivilligkoordinator i Bysekretariatet

"Det er et rigtig dejligt job, hvor jeg møder mange, der allerede gør meget som frivillige, og der gerne vil lave noget. Nogle bruger rigtig mange timer, og jeg er ret imponeret over deres indsats" siger Alma, der har arbejdet med opgaven i nogle måneder.

"Det jeg har lært er, at frivillige gerne vil have konkrete opgaver, hvor de ved, hvad de skal lave og hvornår." Alma bor selv i Nordbyen og har selv været involveret i frivillighed gennem basketball. Hun har læst tysk og samfundsfag, og er rigtig glad for at kunne hjælpe til med at få et overblik over alle de muligheder, der er for frivillige, og at de bliver anerkendt for deres store arbejde.

### Sandheden om frivilligt arbejde

Vidste du, at der allerede i dag er over 50 mennesker som gør en frivillig indsats i dit boligområde? Og det er kun dem vi kender til! Det lyder måske som om der allerede er nok, og så kan du godt sidde tilbage og være glad for deres indsats, men der er helt sikkert plads til og behov for flere!

Og hvorfor skulle du nu arbejde frivilligt uden at få løn for det? Jamen, det er fordi frivilligt arbejde er godt for dig!

- Du får mere selvtillid
- Det giver dig tilhørsforhold

- Det øger dine kreative evner, fordi du prøver noget andet, end det du laver til daglig
- Du kan lære helt nye færdigheder
- Du kan få et bredere netværk
- Det kan se rigtig godt ud på dit CV
- Du gør dit område til et bedre sted at bo

Bysekretariatets frivilligkoordinator Alma Jusic er klar til at hjælpe dig i gang. Hun har en liste over de forskellige typer opgaver, der er for frivillige i Nordbyen, og vil gerne tage en snak med dig om hvad har din interesse:

Kunne du for eksempel tænke dig at være motionsinstruktør? Organisere gåture? Være lektiehjælper? Cafémedhjælper? Strikkeklubleder? Igangsætter af sportsaktiviteter? Mentor for unge? Sommerfesthjælper? Være med til strategisk planlægning for Nordbyen? Cykelværkstedhjælper?

Eller noget helt andet som vi andre slet ikke har tænkt på endnu?

Om du har tid til at arbejde frivilligt to timer om året, eller 10 timer om ugen, om du er til arbejde med unge eller ældre, eller vil arbejde ude eller hjemme, er der altid noget du kan bruges til.

### Som frivillig kan du f.eks.:

1. Blive motionsinstruktør, hvis du har en god fitnessrutine, du gerne vil dele med andre.

2. Tage en vagt i Parken, og hygge med og omkring naboerne og møde både børn og voksne.

3. Tilbyde lektiehjælp til voksne og bruge din uddannelse til at hjælpe andre.





# Nytår i marts?

*Tekst: Adnan Barzange og Inge Lise Vohnsen Sørensen  
Billeder: Qanbar Moussa Nabou*



**Når vi skriver 21. marts i kalenderen, skriver vi også jævndøgn, men ellers er det en helt almindelig dag i Danmark. Hos mange forskellige folkeslag i Østasien står der imidlertid Nytår eller Newroz i kalenderen den 21. marts.**

Især kurdere holder Newroz og har gjort det i over 5000 år. En af de gamle myter fortæller om den onde hersker Zuhak, der havde sørget for evig vinter i Kurdistan, indtil kurderen Kawa besejrede ham den 20. marts. Dagen efter vendte foråret tilbage til Kurdistan, og derfor fejrer man traditionelt Newroz med bål den 20. marts, nytårsaftnen.

Newroz har en stor betydning for kurderne. Den bygger på kærlighed og venlighed og det er normalt at udveksle gaver. Man tager sit fine tøj på, samles i familien, spiller, danser og tilbereder særlig mad til højtiden. Det minder altså meget om, hvordan man holder jul i Danmark. På den politiske side handler Newroz om kurdernes identitet, og i mange år var det forbudt at fejre Newroz i de forskellige områder i Kurdistan, og før i tiden var der mange kurdere, der blev dræbt i forbindelse med forbudte Newroz-fejring.

Her i Danmark er vi heldigvis fri, og selv om man har en anden kulturbaggrund og andre traditioner, kan alle gennemføre deres kulturelle aktiviteter uden at skade nogen. I stedet for at forbyde kultur, kigger man nemlig i Danmark på, hvad vi kan lære af hinanden.

Det gør vi også i Nordbyen og derfor har to ellers meget forskellige foreninger valgt at samarbejde om årets fejring af Newroz. Det er Kurdisk Kulturforening og foreningen Nordre Fælleds Venner, der går sammen og holder Newroz på Nordre Fælled torsdag den 20. marts kl. 15-18 (der er stier ind til området fra Kompagnivej ved Gl. Jennumvej og ved Garnisonsvej).

Randers Bibliotek fejrer også Newroz med forskellige folkeslag lørdag den 22. marts kl. 11-13. Alle er velkomne til at deltage i festlighederne både på Nordre Fælled og på biblioteket.





# Kom til hygge og samvær i Parken



*Tekst: Sonja Björg Gudnadottir*

*Billeder: Palle Jørgensen og Ina Malchow Kihl-Plambek*

Aktivetsforeningen Jennumparken har åbnet Parken på Husarvej 26, kld.

Der er åbent to gange om uge, fredag kl. 17-20 og lørdag kl. 13-16, hvor der er gratis kaffe og te på kanden og der er mulighed for at købe slik, chips og sodavand. Lørdag vil der også være mulighed for at købe kage. Bestyrelsen og de frivillige opfordrer folk til at komme ned til hyggeligt samvær med naboer og andet godtfolk. Det er også i Parken du kan købe billetter til arrangementer og få seneste nyt at vide om aktiviteter i foreningen.

Aktivetsforeningen har en række meget forskellige faste aktiviteter. Det drejer sig om børnedisko, Nordbyens Kor, Den kreative kælder, familiesvømning, trædrejning og linedance.

Du kan se tid og sted i aktivitetskalenderen på s. 19 eller følg med på [www.jennumparken.dk](http://www.jennumparken.dk) og i facebook-gruppen Aktivetsforeningen Jennumparken. Alle kan blive medlemmer i Aktivetsforeningen Jennumparken, det koster 360 kr og medlemskabet gælder hele husstanden.

Henvendelse i Bysekretariatet på Flyvervej 5, st.th.

## På programmet:

Fastelavn 2. marts kl. 14

Generalforsamling 24. marts kl. 19

Tysklandstur 5. april

Sommerfest 2.-6. juli





# Fællesspisninger i Parkcafeen



**Tekst:** Sonja Björg Guðnadóttir

**Billeder:** Ina Malchow Kihl-Plambek og Bysekretariatet

Det er efterhånden blevet en tradition med fællesspisning i Parkcafeen en til to gange om måneden. Nogle beboere er stamgæster til fællesspisning og andre kommer så ofte de kan – der plejer dog at være muligt at få billetter, hvis man er i god tid. Det er hyggeligt at tilbringe en aften med naboer og venner og spise god mad sammen. Nogle gange er det Produktionshøjskolens elever selv, der står for madlavningen, men andre gange er der gæstekokke – ofte med en anden madkultur. Man kan også være med til at lave aktiviteter før eller efter spisningen, og du er meget velkommen til at kontakte Mia på 4214 8607, hvis du har gode idéer til aktiviteter.

Torsdag den 27. februar kl. 17 er næste fællesspisning i Parkcafeen. Der er lækker byg-selvburger på menuen. Der er ikke fastlagt aktivitet i forbindelse med spisningen endnu, men hold øje med opslag og facebook.

Billetter til fællesspisninger kan købes i Parkcafeen og koster 25 kr. for voksne og unge over 14 år, og 15 kr. for børn under 14 år.

Sæt kryds i kalenderen ved torsdagene 13. marts og 10. april, tirsdagene 6. og 20. maj og igen torsdagene 12. og 26. juni, hvor der er fællesspisninger i Parkcafeen. Nærmere oplysninger kommer på opslag, på facebook og i Bysekretariatets elektroniske nyhedsbrev.





# Sprog er nøglen til verden



Tekst: Adnan Barzange

Billeder: Ina Malchow Kihl-Plambek og Bysekretariatet

**Sprog er en vigtig del af menneskers identitet. Modersmålet er ligesom fundamentet på en bygning, eller som Grundtvig siger i et af sine digte: "Modersmål er vores hjertesprog". Hvis man ikke har sit modersmål på plads, kan man ikke få et nyt sprog. Men det er også vigtigt at kunne godt dansk for at kunne deltage i det samfund man bor i, for at kunne få uddannelse og arbejde og klare sig selv. Sidst er det også en god idé at lære fremmedsprog, for det åbner op for nye muligheder.**

I Nordbyen er der forskellige muligheder for at deltage i sprogundervisning, både modersmålsundervisning, andetsprogsundervisning og fremmedsprogsundervisning. Se her på siden om der er noget for dig! Og har du selv lyst til at lære fra dig, eller kunne tænke dig at lære et andet sprog, er du velkommen til at kontakte enten Claire på 4214 8608 eller Sonja på 4214 8604.

**Kurdisk:** Kurdisk Kulturforening arrangerer kurdiskundervisning i Nordbyen. Undervisning er både for dem, der har kurdisk som modersmål og for dem, der er nysgerrige omkring det kurdiske sprog og kultur. OG det er både for børn og voksne. Dunya som er uddannet lærer i Kurdistan og pædagog her i Danmark, og Adnan, der også er pædagog er frivillige undervisere. Det foregår på Husarvej 20, kld. hver lørdag kl. 15 – 17 og der er ingen tilmelding.

**Engelsk:** Hver tirsdag og torsdag kl. 15-16 er der engelskklub i Café Nord på Nørrebrogade 138, kld., hvor du sammen med frivillige engelsksprogede kan øve dig i at tale engelsk og måske lave små skriftlige opgaver sammen. Ring til Claire på 4214 8608, hvis du har lyst til at være med.

**Arabisk:** FOF tilbyder gratis arabiskundervisning. Det er en chance for at lære et nyt sprog, eller hvis du nu har arabisk som modersmål, at blive bedre til det skriftlige arabisk. Vi starter når holdet er fyldt op. Nærmere oplysninger fås hos Lisa hos FOF på 6111 5555.

**Dansk:** Der er to hold med fvu-dansk i Nordbyen (forberedende voksenundervisning). Undervisningen er individuelt tilrettelagt og er både for dem, der har dansk som modersmål og dem, der har dansk som andetsprog. Du kan blive bedre til at læse og skrive, og hvis du ikke er så god til at tale dansk, får du også øvet det. FOF tilbyder et hold i Café Nord på Nørrebrogade 138, kld. hver mandag og onsdag kl. 10-13.00 og AOF har et hold i Bysekretariatet hver tirsdag kl. 9.30-12. Kontakt Claire på 4214 8608 for mere info.



**Avislæsegruppe for kvinder:** Hver torsdag kl. 9.30-11.30 er der mulighed for kvinder at øve sig i at tale dansk og samtidig være opdateret med hvad der sker i verden, i Danmark og i lokalområdet. Det foregår i Bysekretariatet, der er ingen tilmelding og det er gratis at deltage. Du kan få flere oplysninger hos Charlotte på 4214 8606 eller Sonja på 4214 8604





# Kirke for alle

**Tekst:** Inge Lise Vohnsen Sørensen **Billeder:** Ina Malchow Kihl-Plambek og Skt. Andreas Kirke

**Skt. Andreas kirke på Hadsundvej er en moderne kirke med utrolig mange spændende tilbud. De fleste som stikker næsen indenfor på en almindelig dag, bliver overrasket over, hvor mange forskellige personer, der kommer indenfor.**

Den dag jeg er på besøg, kommer dagplejere fra lokalområdet. De mødes hver torsdag i kirkens lokaler til leg og hyggeligt samvær. Senere på dagen kommer der piger, der skal til kor. Først kommer korpigerne, som over søndagens salmer. Efter dem kommer aspirantkoret. De sidstnævnte kommer for fornøjelsens skyld, hvorimod de store piger, både kommer for fornøjelsen og samtidig har det som fritidsjob at synge til gudstjenester. Kirkens frivillige, ansatte og menighedsrådet sørger for at den lokale folkekirke er kirke for os, der bor her omkring. Nogle af kirkens tilbud er støttet af bl.a. Menighedsplejen, så derfor er alle velkomne uanset baggrund og tro.

## **NOGLE AF SKT. ANDREAS KIRKES FAMILIEAKTIVITETER:**

### **Kirke & Kødsovs**

For børnefamiliernes vedkommende er der gratis fællesspisning 6-7 gange om året. Det begynder kl. 17 med en kort gudstjeneste og slutter med aftensmad.

### **Familiekunst**

Det kan være en kunst at finde noget hele familien, synes er sjovt. Dog vil jeg påstå at Skt. Andreas kirke har et godt bud på dette med Familiekunst. Her er hygge og en kreativ aktivitet for alle aldre, en fælles kaffe-pause og en bibelfortælling for børn. Det er forskelligt fra gang til gang, hvad der er på programmet.

I foråret bliver der aktiviteter med selvportrætter, skulpturer, malerier og meget andet.

Det koster 10 kr. pr. person pr. gang til materialer.

### **Nordbyens Juletræ, Børnedag og fastelavnsfest**

Alle tre ting er flotte arrangementer som kirken står bag. Fælles for dem alle er, at det er gratis at deltage.





**Tekst:** Mary Andersen

**Billeder:** Lone Rank og Ina Malchow Kihl-Plambek



## Bydelsmødre får et skulderklap

Fredag den 17. januar fik bydelsmødrefoeren den bedste anerkendelse de kunne få fra en Randersborger. Det var fra en kvinde, der havde læst en artikel, der var i Randers Amtsavis om bydelsmødrene og deres arbejde blandt kvinder i Randers. Kvinden blev så rørt, at hun skrev et brev til bydelsmødrene for at rose dem for deres flotte arbejde, og sammen med sin mand donerede hun samtidig et beløb, øremærket hygge og forkælelse af bydelsmødrene.

Bydelsmødrene blev stolte og glade for den store anerkendelse. En bydelsmor udtaler: "Det er et skulderklap vi kan leve længe på. Tusind tak til kvinden og hendes mand."



**Læserbrev:**

## Din dreng er i fare

Krigen i Syrien har indtil nu kostet 130 tusind mennesker livet. Blandt dem har der også været danskere, der er rejst til Syrien for at deltage i krigen.



De drenge, der rejser til krigen i Syrien bliver hjemmevasket. Det skyldes at nye danskere ikke ved hvem det er, der prædiker for deres unge. Man skal ikke tro på, at alle dem, der har lange fuldskaeg og turbaner er imamer. Mange af dem, der kalder sig selv imamer er desværre kommet her til Danmark med et bestemt mål. De forstår sig ikke på religion, og deres mål er at ødelægge livet her. Dem skal man passe på.

Når man sender en dreng til krigen, så betyder det, at man slår ham ihjel, altså stjæler man et liv og desuden rasper man hans forældre ret til ham.

Forældrene har også en del af ansvaret. Det er fordi de ikke fortæller deres børn og unge, om hvad der sker i mellemøsten, og hvorfor man befinder sig på den danske jord. Hvis de forklarer det, vil børnene og de unge lynhurtigt skifte mening, og fokusere på deres skolegang, og vil helt sikkert fået indpasset sig i samfundet. Hvis man gerne vil hjælpe syrerne kan man donere 100 kr til Dansk Røde Kors, der laver stort arbejde i Syrien og for det skal man have mange tak.

*Qanbar Moussa Nabou*



## Aktivt medborgerskab

**Tekst:** Sonja Björg Gudnadottir **Billede:** Palle Jørgensen

**Det er titlen på et projekt, der har til formål at holde kurser, der kan øge det aktive medborgerskab hos den enkelte beboer og i området.**

Det første hold nærmer sig afslutning og diplom-overrækkelse. Temaet for dette første hold har været frivillighed og realisering af den gode idé. Holdet har fået en hel del gode idéer, og en af dem er allerede ført ud i livet, nemlig kursus i hovedmassage, som deltagerne selv har afprøvet.

Deltagerne har valgt at arbejde videre med en enkelt af idéerne, fordi de tror på at den kan blive til noget og at den kan gavne hele området. Hvilken idé det drejer sig om og om den bliver til virkelighed, kan du læse om i næste nummer af Nordbyposten – eller hold øje med, når vi annoncerer afslutning for holdet.

Fremtidige temaer for Aktivt medborgerskab kunne være læseambassadører, mandegrupper, grønne guider eller opgangs- eller blokambassadører.

Hvis du tror noget af det kunne være noget for dig, kan du kontakte Sonja på 4214 8604.



## Ubuntu

- Linux for human beings

**Tekst og billede:** Ina Malchow Kihl-Plambek

Du har måske set at i aktivitetskalenderen står der noget om Ubuntu og har måske ligesom mig undret dig over hvad det er. Jeg besøgte Ubuntu-gruppen en aften og her er hvad jeg fandt ud af. I kælderen på Husarvej 20, gives der et super tilbud på, at man kan få et nyt styresystem i stedet for Windows og en komplet Office pakke til sin pc og så er det er ikke bare gratis, men det findes også på mange forskellige sprog - også dansk.

Brian Friis, Henning Olesen og Jannie Udengaard er de 3 frivillige, der kan hjælpe dig. De vil på en tålmodig måde kunne guide dig igennem de muligheder, der kunne passe til dig og dit behov på din pc og samtidig vil de følge dig på vej, så du kan blive fortrolig med disse. Med andre ord her kan du få en hel masse hjælp og nyttige tips.

Allerede nu er der mange, der benytter sig af dette tilbud og du er også velkommen til at være med - din viden om pc og din alder skal ikke være en hindring, da brugerne er imellem 13 og 70 år.

Der stilles pc til rådighed, så du kan se hvad det er for noget, inden du selv evt. får det lagt på din pc og skulle du ønske at få det på din egen pc, så tager du den bare med og så får du den hjælp der skal til, så du kan få det lagt på din pc. Du er altid velkommen til at komme forbi og se hvad de sysler med i kælderen torsdage i ulige uger mellem kl. 19 og 21.





**Tekst:** Stefan H. Grupe og Sonja Björg Guðnadóttir

**Billede:** : Ina Malchow Kihl-Plambek



# Vangdalen

Vangdalen er det nyeste område, der falder ind under Helhedsplanen for Nordbyen. Afdelingen har valgt at stille et lokale til rådighed for de boligsociale aktiviteter på Ved Byskellet 3-5, kld. (indgang fra altansiden) og der foregår en del i løbet af ugen. Aktiviteterne er åbne for alle beboere i Nordbyen, så selv om du bor i Jennumparken eller i Glarbjergvej-området, er du hjertelig velkommen til at komme og hilse på de skønne mennesker i Vangdalen. Ligesom du, der bor i Vangdalen, er velkommen til alle aktiviteter i de andre områder.

## Fællesspisninger:

I løbet af foråret er der arrangeret fællesspisninger i Vangdalen tirsdagene 4. marts, 8. april, 13. maj og 17. juni. Alle dage kl. 17.30–19.30. Der er tilmelding til fællesspisningerne og det koster 25 kr. for voksne og 15 kr. for børn. Følg med i opslag eller på facebook for menuen og andre oplysninger.



## Åben café:

Hver fredag holder vi åben café kl. 12– 13.30 for alle, der er hjemme i dagtimerne. Kom og få en hyggelig snak med din nabo eller en af de boligsociale medarbejdere mens du får en kop kaffe. Der er ingen tilmelding og det er helt gratis, så du har ingen undskyldninger.

## Babycafé:

Hver mandag kl. 10-12 er babycaféen åben. I ulige uger kommer sundhedsplejen forbi, og man har mulighed for en ekstra snak og for at få vejret sit barn. Fra sidst i februar starter der ugentlige aktiviteter som bl.a. babymassage, kostvejledning og forskellige undervisningsoplæg.



## PC-værksted:

Hver tirsdag underviser Tom i brugen af PC på alle niveauer - lige fra nybegynder til mere øvet. PC-værkstedet holder åbent hver tirsdag. I ulige uger kl. 19-21 og i lige uger kl. 10-12

## Adventure- og madklub:

Klubben er for børn og unge i Vangdalen og er gratis. I vinterhalvåret laver klubben mad sammen hver torsdag kl. 15.30-17.30. Det er Ungdommens Røde Kors, der står for madklubben og man skal tilmelde sig på facebookgruppen: Adventureklubben Randers.

Kunne du tænke dig at være med til at starte nye aktiviteter i Vangdalen, er du velkommen til at kontakte Stefan på 4214 8603 eller Sonja på 4214 8604.



# Parkcafeen



## Hyggecafe

Hver onsdag formiddag er aktivitetsmedarbejder i Bysekretariatet Charlotte Sloth til stede i Parkcafeen. Hun er der for at hygge om de gæster, der er i Parkcafeen og er altid klar til en snak om stort og småt. Charlotte vil også gerne hjælpe, hvis du har et brev du ikke helt forstår eller lignende. Der er mulighed for at spille eller læse aviser. Alle er velkomne – man behøver ikke at spise i Parkcafeen for at være med til hyggecafé og en kop kaffe koster kun 1 kr.



## Inviter familien ud at spise og slip for opvasken

Du kan godt reservere et bord i Parkcafeen (når der ikke er fællesspisninger eller andre arrangementer), hvis du f.eks. vil invitere familien ud at spise på din fødselsdag eller lignende.

Det er billigt og du slipper for opvasken, og hvis du bestiller det en uge før, kan du købe dessert eller kage til at nyde før eller efter dagens ret. Der er mulighed for at købe sodavand til maden i Parkcafeen. Kom forbi og snak med personalet om mulighederne.

## Priser i Parkcafeen

På grund af højere priser på råvarer har Parkcafeen desværre været nødt til at sætte priserne en lille smule op. Priserne er som følger:

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Morgenbuffet (to boller)    | 8 kr.   |
| - ekstra bolle              | 3 kr.   |
| Salatbuffet                 | 15 kr.  |
| Dagens ret                  | 28 kr.  |
| Dagens ret f. børn u. 14 år | 15 kr.  |
| - ekstra kød                | 12 kr.  |
| - ekstra kartofler/sovs     | 5 kr.   |
| - salat fra salatbar        | 5 kr.   |
| Brunch (kun fredag)         | 30 kr.  |
| Madbilletter 11 stk.        | 280 kr. |



## Åbningstider i Parkcafeen:

Mandag-torsdag kl. 8.30-13 og 15-19.  
Fredag kl. 9-12.

Serveringstider: mandag – torsdag:

Morgenmad kl. 8.30-10, frokost kl. 11.30-12.30

Aftensmad kl. 17-18.30, fredag: Brunch kl. 9-11.30

Se menu på [www.bysekretariatet.dk](http://www.bysekretariatet.dk)



## UGEKALENDER FOR FASTE AKTIVITETER I RANDERS NORDBY

| UGEDAG     | AKTIVITET                      | KLOKKESLÆT               | STED                           | ARR./KONTAKTPERSON   |
|------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------|
| Mandag     | Babycafé Vangdalen             | 10.00-12.00              | Ved Byskellet 3-5, kld.        | Stefan, 4214 8603    |
|            | Fontænen                       | 10.00-12.30              | Gl. Jennumvej 8, kld.          | Mogens, 2114 2601    |
|            | Computer for begyndere         | 10.00-12.00              | Bysekretariatet, mødelokale 2  | Claire, 4214 8608    |
|            | Åben café**                    | 13.00-15.00              | Husarvej 20, kld.              | Sonja, 4214 8604     |
|            | Gåtur                          | 13.00-14.00              | Fra Parkcafeen                 | Else, 2614 4391      |
|            | Nordbyens Kor*                 | 15.00-16.00              | Beboerhuset, Flyvervej 1       | Claire, 4214 8608    |
|            | Zumba og pilates***            | 15.00-16.00              | Nørrevangsskolen, gymnastik    | Sanga, 3180 2537     |
|            | Ungdomsklub (+10 år)           | 18.00-21.00              | Bygger'n                       | Martin, 8641 8022    |
| Tirsdag    | Babycafé Husarvej              | 9.30-11.30               | Husarvej 20, kld.              | Mia, 4214 8607       |
|            | FVU Dansk                      | 9.30-12.00               | Bysekretariatet, mødelokale 2  | Sonja, 4214 8604     |
|            | Den kreative kælder*           | 10.00-12.00              | Husarvej 24, kld.              | Jørgen, 5049 5583    |
|            | Computer (lige uger)           | 10.00-12.00              | Ved Byskellet 3-5, kld.        | Claire, 4214 8608    |
|            | Fontænen                       | 10.00-15.00              | Gl. Jennumvej 8, kld.          | Mogens, 2114 2601    |
|            | Café Nord og Engelsklub        | 14.00-16.00              | Nørrebrogade 138, kld.         | Claire, 4214 8608    |
|            | Lektiecafé                     | 14.00-16.00              | Bygger'n                       | Ann, 8641 8022       |
|            | Åben rådgivning                | 15.00-17.00              | Bysekretariatet, Samtalerum    | Mia, 4214 8607       |
|            | UU-vejledning                  | 15.00-17.00              | Bysekretariatet, Stuen         | Stefan, 4214 8603    |
|            | Børnekor (6-10 år)             | 16.00-17.00              | Jennumparkens Fritidshjem      | Birgitte, 8915 9450  |
|            | Let motion***                  | 15.30-16.30              | Parkcafeen                     | Sanga, 3180 2537     |
|            | Computer (ulige uger)          | 19.00-21.00              | Ved Byskellet 3-5, kld.        | Claire, 4214 8608    |
| Onsdag     | Hyggecafé                      | 9.30-11.30               | Parkcafeen                     | Charlotte, 4214 8606 |
|            | Fontænen                       | 10.00-15.00              | Gl. Jennumvej 8, kld.          | Mogens, 2114 2601    |
|            | Gåbus***                       | 10.00-11.00              | I området                      | Anna, 2783 0866      |
|            | FVU Dansk                      | 10.30-13.30              | Nørrebrogade 138, kld.         | Claire, 4214 8607    |
|            | Mix af motion og dans****      | 15.50-16.50              | Folkedansernes hus, Havrevej 4 | Sanga, 3180 2537     |
|            | Det lille malehold (lige uger) | 16.00-19.00              | Nørrebrogade 138, kld.         | Susie, 2063 4414     |
|            | Pilates***                     | 16.50-17.50              | Folkedansernes hus, Havrevej 4 | Sanga, 3180 2537     |
|            | Trædrejning*                   | 19.00-21.00              | Nørrevangsskolen, Sløjde       | Gitte, 2166 9732     |
|            | Ungdomsklub (+10 år)           | 18.00-21.00              | Bygger'n                       | Martin, 8641 8022    |
| Torsdag    | Avislæsegruppe (kvinder)       | 9.30-11.30               | Bysekretariatet, Mødelokale 2  | Charlotte, 4214 8606 |
|            | Nørkleformiddag                | 9.30-11.30               | Bysekretariatet, Stuen         | Sonja, 4214 8604     |
|            | Den kreative kælder*           | 9.00-13.00               | Husarvej 24, kld.              | Jørgen, 5049 5583    |
|            | Fontænen                       | 10.00-12.30              | Gl. Jennumvej 8, kld.          | Mogens, 2114 2601    |
|            | Åben café**                    | 13.00-15.00              | Bysekretariatet, Stuen         | Sonja, 4214 8604     |
|            | Lektiecafé                     | 14.00-16.00              | Bygger'n                       | Ann, 8641 8022       |
|            | Skakklub                       | 15.15-16.15              | Husarvej 20, kld.              | Stefan, 4214 8603    |
|            | Adventureklub/Madklub          | 15.30-17.00              | Ved Byskellet 3-5, kld.        | Stefan, 4214 8603    |
|            | Ungdomsklub (+10 år)           | 18.00-21.00              | Bygger'n                       | Martin, 8641 8022    |
|            | Ubuntugruppe (ulige uger)      | 19.00-21.00              | Husarvej 20, kld.              | Claire, 4214 8607    |
| Linedance* | 18.30-21.00                    | Beboerhuset, Flyvervej 1 | Stella, 2192 5643              |                      |
| Fredag     | Bydelsmødreforeningen****      | 10.00-15.00              | Husarvej 20, kld.              | Sanna, 2872 5022     |
|            | Slægtsforskning                | 10.00-12.00              | Bysekretariatet, Mødelokale 2  | Inge Lise, 2360 8634 |
|            | Arabiskundervisning            | 15.00-17.00              | Nørrebrogade 138, kld.         | Lisa, 6111 5555      |
|            | Åbent i Parken*                | 17.00-20.00              | Husarvej 26, kld.              | Kim, 5189 4060       |
|            | Børmedisko* (første fredag)    | 18.30-21.00              | Parken, Husarvej 26, kld.      | Kim, 5189 4060       |
| Lørdag     | Familiesvømning*               | 10.00-12.00              | Nørrevangsskolen, svømmehal    | John, 4115 4820      |
|            | Åbent i Parken*                | 13.00-17.00              | Husarvej 26, kld.              | Kim, 5189 4060       |
|            | Sesam-forening*****            | 16.30-21.00              | Husarvej 38, kld.              | Zeliha, 6186 7305    |

\*kræver medlemskab af Aktivitetsforeningen Jennumparken

\*\* deltagerbetaling på 5 kr. pr. gang, eller medlemskab for 200 kr. pr. år.

\*\*\*kræver medlemskab af Nordbyens Motion

\*\*\*\*kræver medlemskab af Bydelsmødreforeningen

\*\*\*\*\*kræver medlemskab af Kvindeforeningen Sesam

# 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](mailto: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](http://www.randersbolig.dk)

