

# NordbyPosten



DGI Playground  
sommerskole



Beboerdemokrati.  
Her kan du gøre  
en forskel.



Musiker Casper T.  
finder inspiration  
i Nordbyen



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	side 2
Nordbyens Højskole tilbyder	side 2
Tilbud med IT	side 2
Bysekretariatet informerer	side 3
Samlingshuset	side 4
Vækstbasen, et tilbud om aktivt liv	side 5
Casper T. finder inspiration	side 6
Fritidstjansen.	
“Man skal bare prøve det	side 7
Beboerdemokrati	side 8-9
Masser af sjov idræt	side 10
Nordbyens motion	side 11
Til dåbsfest	side 11
Aktivitetsforeningen	side 12-13
Viceværterne	side 14
Vil du lære at arbejde som journalist	side 14
Parkcafeen	side 14
Menuplan i Parkcafeen	side 15
Konkurrence	side 15

Forsidebillede: Lokale prinsesser til dåbsfest



### NORDBYPOSTEN

NordbyPosten er udgivet af Bysekretariatet. Hvis du har læserbreve, fotos eller en idé til en artikel, er du velkommen til at sende det på mail til: bysekretariatet@msbolig.dk  
Vi modtager også gerne ris og ros.

Du kan ligeledes ringe til Bysekretariatet på tlf.: **6464 5400** eller besøge os på adressen: 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-Mie Green.  
Grafisk design/layout: Confidenz  
Tryk: CS Grafisk, Hadsten.  
Oplag: 2000 stk.

Næste udgave af NordbyPosten udkommer september 2011.

## Sommeren nærmer sig...

Jeg har rundet vinteren og foråret af med deltagelse i de fleste af områdets afdelingsmøder/generalforsamlinger. Det har været en stor fornøjelse at komme rundt, og jeg har fået lov til at fortælle lidt om alle de spændende aktiviteter, der foregår i netop dit område. Hertil har jeg fået et par kommentar og tilbagemeldinger på nogle af de ting, der allerede er i gang, og nogle af de ønsker der er til fremtidige tilbud i Nordbyen. Det er altid dejligt med respons på de ting vi løber i gang. Og det har været hyggeligt at være ude og hilse på i de forskellige afdelinger.

DGI har til stor glæde og gavn for Nordbyen valgt igen i år at afholde deres sommerskole i området. Her vil børn og unge fra hele Randers få mulighed for at afprøve forskellige aktiviteter og få nogle gode sommerferieminder sammen. DGI kalder aktiviteten for Playground og der kan læses meget mere om det i denne udgave af NordbyPosten.

Der vil i øvrigt være mange andre aktiviteter hen over sommeren for både børn og voksne. Jeg vil ønske jer alle en rigtig god sommer.

God læselyst!

Louise Hou Kragh, Sekretariatsleder



Nordbyens Højskole tilbyder i samarbejde med Fontænen kurser i:

## Koldglas for begyndere

Der trænes i at skære i glas og der laves 2 fyrfadsstager på kurset. – Vi opstarter kurser efter behov, også for enkeltpersoner. Tilmelding hos Conny i Bysekretariatet på telefon 6464 5400. Undervisningstidspunkt aftales med Grethe på telefon 6091 4900.

### 3 nye glaskurser på følgende dage:

- torsdag den 20. maj kl. 9 -11.30 laves et fad på 29 x 29 eller 2 figurer.
- torsdag den 26. maj kl. 18.30 -21 laves et fad på 24 x 36 eller 2 figurer.
- torsdag den 9. juni kl. 15 – 17.30 laves et fad på 24 x 36 eller 2 figurer.

Der kan max være 4 personer pr. hold. Vi brænder, når der kan fyldes en ovn. Alle kurser afvikles i Fontænen på Gl. Jennumvej 8, kælderen. Egenbetaling: kr. 50,- til kr. 100,-.

Tilmelding hos Conny i Bysekretariatet på telefon 6464 5400.





# Bysekretariatet informerer

Medarbejderne



Louise Hou Kragh,  
Sekretariatsleder.



Anne-Mie Green,  
Barselsvikar, akademisk  
medarbejder.



Conny Olesen,  
Administrativ medarbejder.



Boligsocial  
medarbejder  
Line Friis Beck.



Boligsocial  
medarbejder  
Claire Nielsen.

## Bysekretariatet udvider til Vangdalen

Vangdalens afdelingsbestyrelse har efterspurgt en boligsocial medarbejder, og ved udgangen af 2010 bevilligede Randers Boligforening af 1940 midler til ansættelsen af en medarbejder i et år.

Bysekretariatet har derfor ansat Line Friis Beck som boligsocial medarbejder i Vangdalen pr. 1. marts 2011.

Midt i april måned flyttede Line ind i en lejlighed i Rørhaven 4, st. tv. Line vil lave forskellige aktiviteter for børn og unge i området - første tiltag er onsdagsboller.

Hver onsdag er der friskbagte boller fra kl. 14.00, og Vangdalens børn og unge er velkommen til at kigge ind på vej hjem fra skole til lidt hygge og friskbagte boller. Alle beboere i Vangdalen - børn, unge og voksne - er altid velkommen til at kontakte Line. Man kan møde personligt op i Rørhaven 4, st. tv., ringe på tlf. 42 14 86 03 eller sende en mail på lfb@msbolig.dk

## Ny boligsocial medarbejder i Nordbyen

Den 15. marts 2011 fik Nordbyen en ny boligsocial medarbejder. Hun hedder Claire Nielsen og har arbejdet med boligsocialt arbejde i Skotland i mange år. Claire ser frem til at møde og snakke med så mange beboere som muligt i området og kan træffes i PC Cafeen i kælderens på Husarvej 32, torsdag kl. 12-14.

Claire holder desuden PC Cafeen åben mandag kl. 10.30-12.30 og torsdag kl. 14-16, hvor alle kan få hjælp til det de har brug for. Onsdag kl. 14-16 har Claire "Engelsk Klub" for børn og unge i Cafe Nord på Nørrebrogade 138 i kælderen. Her er der mulighed for at træne sit engelske sprog med sjove lege, aktiviteter og spil på engelsk.

Claire er født og opvokset i Skotland og har derfor engelsk som sit modersmål.

Kontakt Claire på telefon 4214 8608 eller e-mail [cnn@msbolig.dk](mailto:cnn@msbolig.dk) eller på facebook (boligsocial nielsen).

## Ny akademisk medarbejder i Bysekretariatet

Den 1. april 2011 blev Anne-Mie Green ansat som barselsvikar for Bysekretariatets akademiske medarbejder Anne-Lene Wähling. Anne-Mie har tidligere været ansat ved det nu afsluttede Nordbyprojekt og har derfor allerede et godt kendskab til Randers Nordby og glæder sig til endnu engang at gøre en indsats for beboerne i Nordbyen. Anne-Mie kan kontaktes på telefon 4214 8609 eller på mail [amg@msbolig.dk](mailto:amg@msbolig.dk)

## Næste udgave af Nordbyposten udkommer i september

Pga. de mange aktiviteter, der finder sted i løbet af sommeren, udkommer næste udgave af Nordbyposten i september måned.

# Samlingshuset - et sted hvor alle kan henvende sig

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.

## Mia Breinhild Nielsen, Samlingshusets diætist, arrangerer forskellige aktiviteter for Nordbyens beboere:

### Løbegruppe for mænd og kvinder

Har du lyst til at komme i gang med at motionere, så har Samlingshusets diætist Mia startet en løbegruppe for både mænd og kvinder. Vi følger et løbeprogram, så kroppen trænes rigtigt op. Vi løber onsdage med start kl. 13.00 fra Samlingshuset på Husarvej 26. Deltagelse er gratis. Er du interesseret i at høre mere, så kontakt Mia på telefon 4214 8607 eller på mail [mbn@msbolig.dk](mailto:mbn@msbolig.dk)

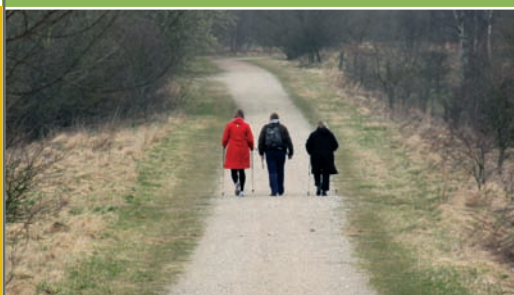
### Stavgang

Har du lyst til at komme med på en dejlig gåtur og få en god snak? Vi går en tur i det lokale naturområde i et tempo, så alle kan være med. Du kan medbringe dine egne stave eller låne et sæt. Vi går tur med stave hver tirsdag kl. 11.00 – 12.00 med start fra Samlingshuset på Husarvej 26. Deltagelse er gratis. Er du interesseret i at høre mere, så kontakt Mia på telefon 4214 8607 eller på mail [mbn@msbolig.dk](mailto:mbn@msbolig.dk)

### Babycafe – mødestedet for småbørnsforældre og deres børn

Er I småbørnsforældre? Kunne I tænke jer at møde sundhedsplejerskerne og få vendt spørgsmål om barnets trivsel eller bare give jeres barn mulighed for at se andre børn - så kom i Babycafeen. Vi mødes hver mandag kl. 12.30 - 14.30 i Beboerhuset Flyvervej 1, 8930 Randers NØ.

Som en del af Babycafeens tilbud er der mulighed for at få instruktion i babymassage af diætist og instruktør i babymassage Mia Breinhild Nielsen fra Samlingshuset. Der er ingen tilmelding, man møder bare op.





# VækstBasen

## - et tilbud om et aktivt liv

I VækstBasen kan du få hjælp til og rådgivning omkring at få et mere aktivt liv. Kom og hør om de forskellige aktiviteter og om mulighederne for at blive frivillig. Du kan også komme forbi og få hjælp til at skrive jobansøgninger og låne en computer. Projektmedarbejder Sonja Gudnadottir kan træffes på Husarvej 20, kld. tirsdage og torsdage mellem kl. 9 og 15. Du kan altid ringe på 42 14 86 04 og aftale tid.

### Cykelklub

Hver torsdag kl. 14 mødes en flok cykelglade beboere i alle aldre ved Husarvej 20 og derfra cykler de en tur. Turen er tilpasset vind og vejr, og selvfølgelig også dagsfor- men, og alle er velkomne. Der er ingen krav til udstyr og du kan komme på en bedste- morcykel, en racercykel eller på en sofacykel. Efter turen er der mulighed for at få en kop kaffe eller et glas vand i VækstBasen på Husarvej 20, kld.

### Åben café

Den åbne café i VækstBasen bliver til en ugent- lig fast begivenhed. Det foregår på Husarvej 20, kld. om mandagen mellem kl. 13-15. Til åben café kan du møde andre førtidspensionister fra området, men også kvinder fra kvindegrup- perne og andre hjemmegående kvinder og mænd. Der hygges og snakken går livligt blandt deltagerne. Flere sidder med strikketøjet og del- tagerne skiftes til at sørge for, at der er nok kaffe og te.

Der er ingen tilmelding til åben café – du møder bare op. Skulle du have lyst til at høre mere om åben café eller andre af VækstBasens tilbud, er du velkommen til at kontakte Sonja på tlf. 4214 8604 eller [sonja@msbolig.dk](mailto:sonja@msbolig.dk).



Projektmedarbejder  
Sonja Gudnadottir

Medarbejder

### Kvindegruppe

Der er godt gang i livsfortællingerne i VækstBasens kvindegruppe. Denne gang er det seks kvinder, der mødes en gang om ugen for at lære hinanden lidt bedre at kende og dele sjove og gode historier fra barndommen i Ran- ders, på Sri Lanka, i Tyrkiet, Island og på Sjælland. Der er stillet forskellige hjælpemidler til rådighed, bl.a. en for- tællekuffert (som godt nok er en picnic- kurv) fyldt med ting og sager, der kan hjælpe hukommelsen.

Der er dog sjældent brug for hjælp, historierne dukker op af sig selv, og det bliver til mange grin af historier om frække unger, sjove bedsteforældre og aflusning i skolegården!

Lyder det som noget for dig at deltage i en kvindegruppe, så kontakt Sonja på telefon 4214 8604 eller mail til [sonja@msbolig.dk](mailto:sonja@msbolig.dk)



Tekst: Louise Sørensen

# Casper T. finder inspirationen i sin hverdag i Nordbyen

Casper Rahbek Thorsen alias Casper T. er født og opvokset i Randers Nordby: "Det er her, jeg har hjemme, og det er jeg stolt af", siger Casper. Faktisk betyder bydelen så meget for ham, at den ofte nævnes i hans tekster. I en alder af bare 17 år har Casper gjort sig bemærket uden for bygrænsen, og har netop indgået et samarbejde med Get Real, der fremover skal stå for Caspers musikalske udvikling. Karrieren startede hjemme på værelset for år tilbage. "Nogen skriver dagbog, andre taler meget, jeg gør ingen af delene. Men jeg har meget på hjerte, og mine tekster og musikken er min måde at udtrykke mig på", fortæller Casper. Sammen med bandet "Stik Øst", stod han for første gang på scenen i 2009 til et arrangement i Randers midtby, der hed "Sig nej til stoffer". Bandet gik derfra med en 2. plads for nummeret "Stop det puf puf". Siden er Casper gået solo, og flere af hans numre er at finde på nettet under navnet Casper T.

Casper T.



## Tilbage igen

(Tekst: Casper T.)

Nu er det ved at være noget tid siden I hørte mig/  
men nu er jeg tilbage bare for at finde min vej/  
Tror I selv at jeg bare ville stoppe I kan tro nej/  
der er kun en vej og det er op ad for mig/  
jeg blir' ved med det shit lige meget hvad I siger/  
jeg har én så gider squ ikk andre piger/  
Og det kan godt være jeg bare er en 17 årig knægt/  
jeg går op i flowet og ikk min højde og vægt/

Selvtiltiden var nede det kan jeg ikk sige imod/  
jeg vil kæmpe mig tilbage med mit sved og blod/  
Randers er der jeg kommer fra, og ja er stolt/  
det er i den by jeg blev født og bliver holdt/  
Elsker min familie, venner og min kæreste/  
det var et ukendt diss, det var noget af det særeste/  
Alt bliver godt når man venter sig det værste/  
man kan stadig komme frem når man er bagerst/

## Du skal turde overskride nogle grænser

"Når jeg skriver, bliver jeg inspireret af min hverdag, eller et beat jeg hører. Man kommer ikke sovende til opmærksomheden i musikbranchen. Man skal virkelig ville det, også når man møder modgang. Det kræver rigtig meget vilje, og du skal overskride nogle grænser. Jeg er f.eks. helt vildt genert, men det duer bare ikke på en scene. Jeg har engang prøvet at freeze – altså gå i stå på scenen, det værst tænkelige scenarie, jeg stod bare der og kunne ikke få en lyd over mine læber, publikum stirrede, og jeg troede, jeg skulle dø lige på stedet. Set i bakspejlet, kunne jeg sagtens have droppet drømmen den dag, men heldigvis var der mange der roste mig og bakkede mig op, og jeg overvandt frygten og den pinlige følelse. Jeg tror, at det er vigtigt at vide, at uanset hvilken drøm man har, så er der opture og nedture, men hvis man giver op – ja, så er der ingen ture", afslutter Casper.

## Det er vigtigt at have en plan B for sit liv

"Drømmen er selvfølgelig at kunne leve af musikken, men der er behård konkurrence, og rigtig mange dygtige mennesker i branchen, så det er vigtigt at have en plan B for sit liv. Jeg går 100 % efter målet, men arbejder også i Fakta. Det kan sagtens lade sig gøre at komme frem, selv om man bare er en ung fyr fra Jennumparken. Lige netop mit liv, min familie, mine venner, min kæreste og mit kvarter er hovedingredienserne i alle mine tekster. Og så er der en fantastisk opbakning heroppe. Vi passer på hinanden og giver skulderklap. Der er ikke så meget jantelov, men man får det at vide, hvis det er noget lort man laver". Du kan møde Casper T. og flere af hans musikerkollegaer til fest for de unge ved Sommerfesten 2011 i Jennumparken lørdag den 9. juli 2011 fra kl. 19.00 i Ølteltet.



# Fritidstjansen

*"Jeg ville gerne tjene mine egne penge, og så synes jeg, at det der med at gøre rent lød ok".  
Idil Arslan.*



## "Man skal bare prøve det!"

- er 13-årige Idil Arslans råd til sine jævnaldrene. Det er 5 måneder siden, hun så et opslag om, at Fritidstjansen søgte medarbejdere til rengøring. Idil gør nu rent ca. 2 timer om ugen i Samlingshuset på Husarvej.

"Jeg ville gerne tjene mine egne penge, og så syntes jeg, at det der med at gøre rent lød ok. Den første dag havde jeg lidt ondt i maven og tænkte meget på, om jeg nu kunne finde ud af det, men det kunne jeg jo godt", siger Idil. Hun fortæller også, at hun godt kender til det med at have mere lyst til at slappe af end at tage på arbejde.

"Men det er jo altid hyggeligt, når jeg først kommer af sted. Jeg snakker med dem der arbejder på kontoret, mens jeg gør rent. Det kan jeg godt lide og hvis de ikke er der, kan jeg høre høj musik, så det er også fint nok. Jeg vil gerne bruge den erfaring, jeg får her, til med tiden at søge fritidsjob i en forretning, når jeg bliver lidt ældre. De to vigtigste ting jeg har lært indtil videre er nok, at der er noget, der hedder arbejdsmarkedsbidrag - og at jeg er rigtig hurtig til at bruge penge", afslutter Idil med et smil.

### Fritidstjansen hjælper bl.a. med:

- At finde ud af hvilket job der passer til dig
- At lave CV
- At skrive ansøgninger
- At træne til jobsamtaler
- At lede efter de gode jobs
- At formidle kontakt mellem unge og arbejdsgivere



Dorrit Nørgaard  
Projektmedarbejder i  
"FritidsTjansen".

Medarbejder

Unge mellem 13 og 17 år, der gerne vil have et fritidsjob, kan hente hjælp og vejledning hos Dorrit Nørgaard, der til dagligt sidder i Samlingshuset. Der er ingen tvivl om, at det er en god idé at få sig et fritidsjob. Det har betydning for de unges tilknytning til arbejdsmarkedet senere hen og et fritidsjob har også en positiv effekt på de unges uddannelse.

"Det har endnu ikke været nødvendigt at gøre så meget reklame for Fritidstjansen, de unge er gode til at fortælle hinanden om tilbuddet og de er også utroligt søde til lige at komme forbi sammen med deres kammerater, når de skal finde mit kontor første gang", fortæller Dorrit Nørgaard, der er projektmedarbejder i Fritidstjansen.

"Først snakker vi om, hvilket fritidsjob de ønsker sig og hvad de har at tilbyde en arbejdsgiver. Ofte bliver de unge overraskede over, at de faktisk allerede kan rigtig mange ting, der er interessante for en arbejdsgiver. Arbejdsgiverne kigger efter unge, der er stabile, kan finde ud af at møde til tiden, er positive og som er gode kolleger, der er til at regne med. Selvom man ikke har erfaring fra tidligere jobs, så tæller det bl.a. at man er social, er en god kammerat, er smilende og imødekommende og er vant til at have pligter derhjemme", fortæller Dorrit Nørgaard.

Er du mellem 13 og 17 år og har du brug for hjælp til at finde et fritidsjob, så kan du finde Fritidstjansen på Facebook under "Fritidstjansen Randers" ringe til Dorrit på 4214 8605, eller komme forbi Samlingshuset på Husarvej 26 og høre mere.



*"Personligt har det givet mig et rigtig godt rygstød. Jeg har fået større selvtillid og mod på at kaste mig ud i nye ting."*  
Stig Olesen.

## Beboerdemokrati: Her kan du gøre en forskel

**Med lidt engagement og en overkommelig indsats kan du være med til at præge udviklingen i din boligafdeling.**

"Der er måske nogle, som synes, det er for kedeligt at involvere sig i beboerdemokratiet. Men jeg vil altså gerne yde en lille indsats for at få indflydelse på, hvordan min boligafdeling anvender sine penge, og for at få standarden på vores boliger ført up to date", siger Stig Olesen.

Han er formand for bestyrelsen i afdeling 53 i Randers Boligforening af 1940, som ligger på Nørrebrogade. Her har han været med i bestyrelsesarbejdet siden slutningen af 1990'erne, og NordbyPosten har stillet ham nogle spørgsmål om arbejdet i en afdelingsbestyrelse:

### **Hvor mange sidder der i en afdelingsbestyrelse?**

"Det afhænger af, hvor mange beboere, der er i afdelingen, og kan variere fra tre op til syv personer. I vores afdeling, som er en af de helt små, er vi kun tre medlemmer i bestyrelsen og to suppleanter."

### **For hvor længe ad gangen bliver man valgt?**

"Man bliver valgt for to år ad gangen. Som regel er det ikke hele bestyrelsen, der er på valg det samme år. Så derfor er det også sjældent, at alle medlemmer er helt nye."

### **Hvad laver en afdelingsbestyrelse?**

"Vi er med til at planlægge henlæggelser på forskellige konti til for eksempel vedligeholdelse og renovering af vores boliger. Desuden medvirker vi til at udforme husordener og arrangere forskellige former for socialt samvær."

Nogle gange skal vi træffe beslutninger, der er upopulære, og så får vi skæld ud af beboerne. Sådan er det bare. Men grundlæggende er det jo afdelingsmødet - altså beboerne - der bestemmer, og vi er valgt for at føre deres ønsker ud i livet."





### Hvor meget arbejde er der ved at sidde i en afdelingsbestyrelse?

"Det afhænger selvfølgelig af, hvor meget man vil involvere sig. Men i en god bestyrelse er der ikke nogen, der fører sig frem som en énmandshær. Vi skal løfte arbejdsopgaverne i fællesskab og finde ud af at fordele det praktiske arbejde imellem os. Når det fungerer på den måde, behøver vi faktisk kun at bruge nogle få timer om måneden på at passe vores bestyrelsesarbejde."

### Er der noget, man skal kunne for at være medlem af en afdelingsbestyrelse?

"Egentlig ikke. Det kræver først og fremmest interesse og engagement, og så gør det selvfølgelig heller ikke noget, at man kan tænke en lille smule selv. Nyvalgte medlemmer får i øvrigt også tilbud om et kursus - Valgt ind i bestyrelsen - og hvad så? - hvor de kan lære om de grundlæggende opgaver i bestyrelsen. Det kan være en stor hjælp for dem."



### Hvordan oplever du engagementet hos beboerne?

"Der er sket en forandring i forhold til tidligere. Det er vist en almindelig tendens, at der er mange i dag, som har nok i deres eget. Det kan både ærgre og bekymre mig. For så kommer vi let til at sidde og træffe beslutninger hen over hovedet på beboerne, og det er vi jo slet ikke interesseret i. Men indimellem kræver det altså også en indsats fra dem for at sikre sig indflydelse."

### Synes du, det er besværet værd at deltage i beboerdemokratiet?

"Ja, helt bestemt. Jeg har lært meget om, hvordan det hænger sammen med udgifterne og lovreglerne for min bolig. Og personligt har det givet mig et rigtig godt rygstød. Jeg har fået større selvtillid og mod på at kaste mig ud i nye ting. Bare det at jeg nu tør stille mig op og holde en tale for en større forsamling. Det havde jeg aldrig forestillet mig, at jeg kunne gøre."

### Hvad vil du ønske for beboerdemokratiets fremtid?

"At der er flere, som vil møde op i stedet for at lade stå til, indtil andre træffer nogle beslutninger, som man ikke synes om. Selvfølgelig er det i orden med kritik, men ved at skaffe sig et indblik i det, som afdelingsbestyrelsen arbejder med, kan man også gøre den sagligt begrundet."

Ved at gå ind i arbejdet kan man både få større indsigt og indflydelse. Og så ville det i øvrigt være rigtig godt, hvis der var nogle flere fra de yngre generationer og blandt de nye tilflyttere, som ville deltage i afdelingsbestyrelserne. For i dag er sammensætningen nok en smule skæv mange steder."

Tekst: Niels Jørgen Nielsen  
Foto: Conny Olesen

## Hvorfor er du gået ind i bestyrelsesarbejde i Boligforeningen?

### Gerda Damhus:

"Hvis man vil bo godt, må man gøre en indsats. Det kan ikke nytte noget, at man bare gemmer sig, hvis man har nogle ting, man gerne vil. Jeg synes, at det er spændende at få medindflydelse og indsigt."

### Lis Schmidt:

"Fordi jeg er interesseret i at holde vores afdeling ren og pæn. Jeg kan lide det og synes, at det er en god ting, at der er nogen, der vil passe på det vi har. Mange tror, at man bare ringer til Boligforeningen, hvis et eller andet går i stykker, men det er jo os selv, der skal betale det - det er der mange, der glemmer."



## Masser af sjov idræt og bevægelse til sommer

**Er du mellem 6-16 år og vild med idræt? Så er der bestemt noget at se frem til denne sommer! DGI Playground besøger nemlig igen i år området omkring Randers Nordby og Jennumparken med masser af sjove idræts- og bevægelsesaktiviteter henover skolernes sommerferie.**

Aktivetsprogrammet er på trapperne og kommer til at indeholde alt lige fra streetfodbold til dans over bevægelseslege til amerikansk fodbold. Der skulle med andre ord være noget for enhver smag. Alle aktiviteter arrangeres og koordineres i samarbejde med de lokale idrætsforeninger og Bysekretariatet. Der samarbejdes blandt andet med Randers KFUM, Randers Cimbria og Randers Thornder.

**DGI Playground** udbyder som udgangspunkt to forskellige aktivitetstilbud ved navn **Playground Camp** og **Playground Flow**.

**Playground Camp** er aktiviteter for børn fra 0.-3. klasse i dagtimerne, fx fra kl. 10-15. **Playground Flow** er aktiviteter for børn og unge fra 4.-9. klasse i de tidlige aftentimer, fx fra kl. 18-21.

Alle aktiviteter foregår uden tilmelding. Det er bare at møde op, når der er aktivitet.

Alle DGI Playgrounds' aktiviteter foregår i Jennumparkens grønne områder, området mellem blokkene og multibanen v/ Bygger'n som aktivitetsbase. Alle vores instruktører er uddannede og har ofte lokal tilknytning. De er helt klar til at fyre op under nogle sjove aktiviteter hele sommeren.

DGI Playground er et projektsamarbejde mellem DGI Østjylland og DGI Storkøbenhavn, som i foråret 2010 vandt Kulturministeriets udbud på 2,8 mio. kr. og som følge heraf skal tilbyde børn og unge fra udvalgte boligområder idrætsaktiviteter henover sommerferieperioden fra 2010-2012.

## “Aktiviteter for enhver smag”



For mere information om DGI Playground følg da med i lokalnyhederne og tjek løbende [www.dgiplayground.dk](http://www.dgiplayground.dk). Programmet vil henover foråret blive offentliggjort løbende.

Har du spørgsmål vedr. DGI Playground skal du være velkommen til at kontakte Kian Mejdal, projektleder v/ DGI Østjylland, på tlf. 7940 4322 / 2420 0892 eller [kian.mejdal@dgi.dk](mailto:kian.mejdal@dgi.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.

## Tumlinge-gymnastik for de 3-6 årige

Hver mandag eftermiddag fra kl. 16.15 - 17.15 kommer børn og forældre til gymnastikundervisning for de 3-6 årige. Gennem aktiviteter, sang og lege, vil vi styrke motorikken, sproget og ikke mindst have det sjovt sammen!

Der er stadig plads, hvis I vil prøve det af. Vi mødes i beboerhuset på Flyvervej 1.



## Motion med bold

Bolden er mennesket bedste legeredskab, og ikke uden grund - den kan give udfordringer til alle. Kom og vær med. Der undervises tirsdage kl. 10 -10.45 og igen kl. 11 - 11.45 i Gymnastiksalen på Kasernen, Eskadronvej bygning 14.

## Latinsk dans og rytmik (Sumba)

Sumba er en sjov og spændende måde at træne på. Det er nemt at lære og du forbrænder en masse kalorier samtidig med, at du forbedrer din kondi.

Sumba er inspireret af forskellige sydamerikanske danse og fitness til go' rytmisk musik. Det er sjovt og nemt at deltage i.

Undervisningen finder sted onsdage kl. 20.15 - 21.00 i Gymnastiksalen på Kasernen, Eskadronvej 14.

For at høre om der er plads på holdene kontakt Nordbyens Motionsforening på telefon 42 30 08 04.



## Til dåbsfest med Prins Vincent og Prinsesse Josephine

ParkCafeen, Samlingshuset, Vækst-Basen, Aktivitetsforeningen, Jenum-parkens fritidshjem, Bydelsmødre, Tøsegruppen og Kvindegruppen var alle gået sammen om at fejre dåben af Kronprinseparrets tvillinger torsdag den 14. april 2011.



I strålende solskin blev diademerne fundet frem og den røde løber rullet ud. Aktivitetsforeningen havde rejst festteltet på plænen ved ParkCafeen i dagens anledning. I ParkCafeen blev dåbshandlingen vist på storskærm direkte fra Holmens Kirke. Ventetiden blev fordrevet med at gætte på, hvilke havne Kronprinseparret havde fundet på til de to små.

De kongelige hofleverandører "Fritterkoret" kom forbi og underholdt fra den røde løber, inden de ilede afsted til deres næste arrangement, som kor ved en forestilling om eventyrdigteren H.C. Andersen. De havde nøjagtig tid til at modtage klapsalverne fra et meget begejstret publikum og pynte deres egne kager i festteltet, hvor Tøsegruppen stod klar til at vejlede i kagepyntningens kunst.

Kronprinseparret havde ikke gjort det let for de mange der deltog i dagens navnekonkurrence! Christina Thorsen endte med at trække det længste strå. "Pyha! Godt jeg holdt fast i Alexander!", udbrød Christina, da hun inkasserede dagens præmie – en post med royale lækkerier. Som afslutning på en dejlig dag tændte Aktivitetsforeningen op i den store grill og ParkCafeen bød til fællesspisning. Hermed er grillsæsonen nu officielt skudt i gang.

# Aktivitsforeningen -en forening for beboerne



## Aktivitsforeningens faste aktiviteter forsætter som sædvanligt.

- Bankospil hver anden tirsdag i lige uger. Dørene åbner kl. 17.00 - første spil begynder kl. 18.45. Beboerhuset Flyvervej 1, Randers NØ.
- Den Kreative Kælder (tidligere Hopla) er åben hver torsdag kl. 9.00 – 13.00, Husarvej 4 i kælderens.  
Tag din hobby og nabo med til nogle hyggelige timer. Stedet er åbent for både kvinder og mænd, som er interesserede i at: strikke, sy, male, kortspil eller årstidens aktiviteter. Alle er velkommen!
- Familiesvømning hver lørdag kl. 10.00 - 12.00 på Nørrevangsskolen.
- Linedance hver onsdag aften fra kl. 19.00. Beboerhuset Flyvervej 1, 8930 Randers NØ.
- Børnedisco i ParkCafeen fredag den 27. maj 2011 fra kl. 18.00 – 20.30.

### FAKTA

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



## Haverne på Garnisonsvej



Aktivitsforeningen står for udlejning af haverne på Garnisonsvej. Lige nu er alle haver udlejet, men hvis du ønsker at komme på venteliste kontakt venligst Jess Pedersen på telefon 2628 7432.





# Sommer 2011

## Sommerfesten 2011

Igen i år arrangerer Aktivitetsforeningen en hyggelig sommerfest, som varer fire dage fra torsdag den 7. juli til søndag den 10. juli 2011. Tivoli er åbent alle dage fra kl. 13.00 - 22.00.

### Øl-teltet har åbent hver dag:

- Torsdag kl. 13.00 - 02.00
- Fredag kl. 13.00 - 16.00 (fest i teltet fra kl. 18.00)
- Lørdag kl. 13.00 - 02.00
- Søndag kl. 13.00 - 22.00

## Aktiviteter ved Sommerfesten 2011

- **Torsdag den 7. juli 2011**  
Børnedisco i Park caféen kl. 19.00 - 22.00 med store præmier
- **Fredag den 8. juli 2011**  
Kl. 18.00 - 02.00 Fest (kr. 130,- pr. person)  
Tilmelding nødvendig for mad – se oplysninger i opgangen  
Kl. 19.00 - 02.00 Live musik med Peter Vildmand  
Konkurrencer for voksne
- **Lørdag den 9. juli 2011**  
Kl. 10.00 - 16.00 Loppemarked i beboerhuset  
Kl. 14.00 Bugtaler, trylle- og ballonkunstner i Øl-teltet (til børn)  
Kl. 19.00 - ? Ungdomsarrangement i Øl-teltet
- **Søndag den 10. juli 2011**  
Morgenkaffe og rundstykker mod bestilling til kr. 25,-  
Se opslag i opgangen  
Kl. 13.00 – 15.00 Børnebanko med masser af gode præmier i ParkCafeen

## Frivillige søges

Hvis du er interesseret i at være frivillig til Sommerfest arrangementet – ring venligst til Steen Kristensen på telefon 6047 2933 eller til Jess Pedersen på telefon 2628 7432.



## Sommerudflugter i 2011

Aktivitetsforeningens medlemmer tilbydes fire forskellige udflugter i løbet af sommeren til:

### Djurs sommerland

[www.djurssommerland.dk](http://www.djurssommerland.dk)

### Hjallerup Marked

[www.hjallerup-marked.dk](http://www.hjallerup-marked.dk)

### Silkeborg Rovfugleshow

[www.silkeborg-rovfugleshow.dk](http://www.silkeborg-rovfugleshow.dk)

### Tivoli Friheden Aarhus

[www.friheden.dk](http://www.friheden.dk) (aftentur)

Flere oplysninger og datoer kommer senere - hold øje med opslagstavlerne i opgangene.

Alle udflugter og regelmæssige aktiviteter er kun for medlemmer af Aktivitetsforeningen Jennumparken, som kan fremvise et gyldigt medlemskort.

Hvis du er usikker på, om du er medlem eller gerne vil melde dig ind, så kontakt Conny i Bysekretariatet på telefon 6464 5400.



Viceværterne Henrik Jensen, Kjeld Pedersen, Kurt Kvik, Frode Bach, Henning Lauritzen og Joan Heegaard. Viceværterne Kim Hansen og Lars Kolding ses ikke på billedet.



Viceværterne:  
"Nordbyen skal være et godt sted at bo"

**I boligområdet omkring Glarbjergvej er der 8 viceværter ansat. Disse mænd (og en enkelt kvinde) kan lidt af det hele, og deres arbejde består i at hjælpe med, at Nordbyen fortsat er et godt sted at bo.**

Bysekretariatets medarbejder mødtes med dem for at høre, om der er nogle ting, som beboerne kan være ekstra opmærksomme på for at undgå sundhedsmæssige problemer. Viceværterne ønskede især at gøre beboerne opmærksomme på to ting: skimmelsvamp og skrald, og hvad man som beboer kan gøre for at afhjælpe problemer.

### Skimmelsvamp - skadeligt for dit helbred

Hvad sker der, hvis der kommer skimmelsvamp i en bolig? "Det kan godt give børnene astma og være skadeligt for helbredet". Hvad kan man gøre for at undgå skimmelsvamp? "Der er mange simple ting, man kan gøre i dagligdagen for at undgå problemer. Det hjælper at lufte ud, når man har lavet mad eller har været i bad. Og det er ikke en god idé at tørre tøj inde i lejlighederne. Der er en rigtig god vejledning på: [www.skimmel.dk](http://www.skimmel.dk), men som beboer kan man altid kontakte en vicevært, hvis man er i tvivl. Jo før jo bedre, så eventuelle skimmelproblemer kan blive løst hurtigst muligt".

### Dem der tager skraldet ...

Viceværterne er også dem der til dagligt sørger for at dit boligområde ser godt ud. Men skrald kan også have et sundhedsmæssigt problem.

Viceværterne forklarer: "Skrald tiltrækker rotter, og når man først får et rotteproblem, er det svært at få væk igen".

Hvordan kan vi undgå at få problemer med rotter?

"En ting som virkelig kan hjælpe er, at man binder en knude på affaldsposerne, før man smider dem ud. Det hjælper med til, at vi undgår, at skraldet flyver væk, og vi undgår også en dårlig lugt fra affaldsskakterne".

#### FAKTA

SKIMMELSVAMPE SKAL VÆK · 5 trin til at fjerne skimmelsvampe i din bolig

1. Gå din bolig efter for at finde årsagen til skimmelsvampene. Virker udsugning og emhætte, som de skal? Er der utætheder eller vandskader i boligen? Husker du at lufte ud og holde fugten væk?
2. Fjern årsagen!
3. Ved mindre arealer: Rens den skimmelramte flade med desinficerende rengøringsmidler (f.eks. Klorin eller Rodalon). Lad midlet sidde i 20 minutter, før du vasker det af.
4. Hold øje med, om skimmelsvampene kommer igen.
5. Kontakt driftspersonalet i din ejendom, hvis du ikke selv kan løse problemet.

Her kan du få hjælp og vejledning.  
Læs mere om skimmelsvampe på [www.skimmel.dk](http://www.skimmel.dk)

#### FAKTA

Hvis du har brug for at få fat i en vicevært, kan du finde deres kontaktoplysninger i opgangene. Der kan lægges en besked på deres telefonsvarer, som vil blive kontrolleret for beskeder mindst 3 gange i løbet af en hverdag.

## Vil du gerne lære at arbejde som journalist?

Bor du i Randers Nordby, så har du mulighed for at deltage i et gratis kursus for borgerjournalister, hvor du lærer at tænke og arbejde som en journalist. Idéen med kurset er, at deltagerne danner en redaktion, som skal skrive til de beboere, som får Nordbyposten. Du får et diplom, når kurset slutter. Der er mødepligt til kurset – det betyder, at efter de to første kursusdage, skal du beslutte, om du vil gå hele vejen og gennemføre kurset. Eneste krav til deltagelse er, at du skal kunne læse og skrive dansk.

Tilmelding sker efter først til mølle principet. Der er plads til 12 på kurset. Du kan tilmelde dig hos Conny i Bysekretariatet, Glarbjergvej 114, st. tv. på telefon 6464 5400 eller på mail [conny@msbolig.dk](mailto:conny@msbolig.dk) Kurset foregår på Husarvej 32 i kælderens fra september 2011 til marts 2012.

Første undervisningsgang er mandag den 5. september 2011 kl. 17.00 - 19.30.

Har du spørgsmål kontakt boligsocial medarbejder Claire Nielsen på telefon 4214 8608 eller på mail [cnn@msbolig.dk](mailto:cnn@msbolig.dk)



Telefon 8641 8536  
Altid kaffe/te på kanden  
- kig ned til hyggeligt samvær  
Dagens ret m/salat: stor kr. 30,-  
Dagens ret m/salat: lille kr. 20,-

Der kan også købes flutes med forskelligt fyld og smørrebrød mm.



Anita K. Jørgensen  
Caféleder.



Bodil Christiansen  
Caféassistent.



# Menuplan i Parkcafeen

## Dato 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
- 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?
- WEEKEND
- 16 Andresens tarteletfyld
- 17 Forårsfad m/ tilbehør
- 18 Karry kødfars m/ spændende tilbehør
- 19 Fiskefrikadeller m/ remoulade, surt & brød
- 20 Lukket st. bededag
- WEEKEND
- 23 Medister m/kart., sovs og salat
- 24 Forloren oksefilet
- 25 Tyrkisk mad
- 26 Gullashgryde m/kart./ris
- 27 Fiskelasagne
- WEEKEND
- 30 Svensk pøseret
- 31 Hamburgerryg/skinke m/flødekartofler

## Juni

- 1 Paneret flæsk m/persillesovs
- 2 Kylling i karry m/ris
- 3 Bydelsmødre laver mad
- WEEKEND

## Dato Juni

- 6 Millionbøf m/kartofler
- 7 Boller i karrysovs m/ris
- 8 Tyrkisk mad
- 9 Koteletter i fad m/ris
- 10 Hvem ved?
- WEEKEND
- 13 LUKKET 2. PINSEDAG
- 14 Pernilles risret
- 15 Fyldte pandekager m/råkost
- 16 Sommerfad
- 17 Varm leverpostej m/brød
- WEEKEND
- 20 Blomkålsgratin
- 21 Farseret ribbensteg
- 22 Tyrkisk mad
- 23 Karrykødfars m/spændende tilbehør
- 24 Medister m/brød
- WEEKEND
- 27 Tærte m/salat
- 28 Farsroulade m/ost og skinke
- 29 Kylling i grønt
- 30 Flæskesteg m/kart. hvide og brune, rødkål m.v.

## Juli

- 1 Etnisk mad
- WEEKEND
- 4 Lever i krydret flødesovs
- 5 Kylling i ovn
- 6 Forloren mørbrad
- 7 Karbonader m/stuvet blomkål
- 8 Ribbensteg m/brød
- WEEKEND
- 11 Hamburgerryg m/grønt
- 12 Bøf m/løg
- 13 Rejecocktail m/brød

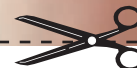
## Dato Juli

- 14 Høns i asparges (tarteletter)
- 15 Mini buffet

I UGE 29 OG 30 ER CAFEEN FERIELUKKET  
CAFEEN ÅBNER IGEN MANDAG DEN 1. AUGUST 2011

## August

- 1 Pøsegryde
- 2 Tærte m/bacon og porrer
- 3 Blomkålsgratin
- 4 Kylling i ovn
- 5 Etnisk mad
- WEEKEND
- 8 Havregryns panerede fisk
- 9 Levergryde m/grøntsager
- 10 Karrysuppe m/pasta
- 11 Risfad m/oksekød
- 12 Hvem ved?
- WEEKEND
- 15 Sommerkål m/flæsk
- 16 Koteletter m/champignon og ost
- 17 Dansk bøf m/bløde løg
- 18 Forlorne jærper
- 19 Fyldte pølser m/kold kartoffelsalat
- WEEKEND
- 22 Dagens tærte
- 23 Madagaskar-gryde
- 24 Bagt kødfars m/grøntsager
- 25 Ovnstegt medister
- 26 Hvem ved?
- WEEKEND
- 29 Dagens suppe m/brød
- 30 Gullash m/ris/kartofler
- 31 Paneret flæsk m/persillesovs



## KONKURRENCE "FIND 5 FEJL"

Da flere beboere har givet udtryk for, at de er glade for NordbyPostens konkurrencer, har Bysekretariatet denne gang en "Find 5 fejl-konkurrence" for hele familien. Deltag og vær med i konkurrencen om to biografbilletter med guf. Sæt cirkler om løsningen og skriv navn, adresse og telefonnummer i nedenstående adressefelt.



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

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

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

Kuponen skal afleveres senest den 15. juni 2011  
i Bysekretariatet, Glarbjergvej 114, st.tv. eller i  
ParkCafeen, Husarvej 26, kld.

Vinderen får direkte besked.

# 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)

## Åbningstid

Mandag - torsdag 08.00 til 16.00  
Fredag 08.00 til 12.00  
Juli måned 2011 ferieåbent mandag - fredag 08.00 til 12.00

## Telefontid

Mandag - torsdag 08.00 til 16.00  
Fredag 08.00 til 12.00

