Blokland afd. 7

BLOKNYT

NYHEDSBREV FOR BLOKLAND
september 2011



Læs om
Vores nye driftsleder
Sct Hansfesten
og meget mere

Bo-Vest
Administration: Malervangen 1, 2600 Glostrup

Åbningstider: Mandag - tirsdag - onsdag og fredag 10.00 - 14.00, Torsdag 10.00 - 17.00 Tlf. 88 18 08 80

EMAIL: BO-VEST@BO-VEST. DK

Ved behov for akut hjælp udenfor åbningstider kontakt vagtordningen på tlf. 70 21 41 34

Ejendomskontoret i Blokland
Blokland 58, gavlen, 2620 Albertslund
Tlf. 88 19 02 00
Email: ejendomskontor.blokland@bo-vest.dk

Åbningstider:
Personlige henvendelser:
Mandag – onsdag – fredag 07:30 - 8:00,
mandag tillige 17:00 - 17:30

Telefonisk:
Mandag – onsdag – fredag 08:00 - 08:30,
mandag tillige 17.30 – 18:00

Driftsleder: Steen Bolbroe Jørgensen

Alle henvendelser vedrørende boligerne mm.
skal stadig ske til ejendomskontoret.

Bloklands afdelingsbestyrelse
Qasir Mirza, tlf. 53 60 63 28
Gertrud Gelting, tlf. 43 64 18 84
Inger Hansen, tlf. 43 64 00 49
Eva Nielsen
Kirsten Jönsson
Sia Vedsegaard tlf 22279276
Holger Pedersen tlf. 30820921
Ib Steensen

BLOKNYT – NYHEDSBREVET FOR BEBOERE I BLOKLAND
7. nummer, September 2011

Redaktion
Gertrud Gelting
Qasir Mirza

Bidrag og kommentarer
Har du bidrag til næste nyhedsbrev, skal de mailes til afd.7@blokland.dk. Samme mailadresse benyttes, hvis du har kommentarer eller spørgsmål til indholdet.

Indhold i dette nummer

Praktiske oplysninger, telefonnumre og adresser s. 2-3

Nyt fra afdelingsbestyrelsen s. 4

Ansigter i Blokland s. 5

Nyt fra driften s. 5-6

Nyt fra ABC, børn og unge s. 6-12

Arrangementer s. 12-24

Gode råd s. 24-26

Svømning s. 27

Thai Ji s. 28

Nyt fra afdelingsbestyrelsen

Afdelingsbestyrelsen holder møder følgende datoer:
d. 21. 9., d. 17.10. d. 9.11. og d. 7.12.
Referater fra møderne kan rekvireres på ejendomskontoret eller ses i udhængsskabet ved ejendomskontoret
Husk at komme til det ordinære budgetbeboermøde
d. 13. september kl. 19.00

Pr. 1. august sagde vi farvel til Morten Ovmann og tak for god indsats som midlertidig afdelingsleder. Samtidig sagde vi goddag til Steen Bolbroe Jørgensen, som er vores nye driftsleder. Driftssamarbejdet mellem Blokland, Banehegnet og Solhusene er hermed blevet en realitet, som vi har mange positive forventninger til.

Som det fremgår andetsteds i bladet er Steen fysisk placeret her hos os i Blokland, fordi vi har kontorfaciliteterne, men alle 3 afdelinger bidrager til huslejen.

Den daglige drift foregår stadig fra ejendomskontoret, så det er der, man som beboer skal henvende sig.

På sidste beboermøde blev der givet grønt lys for at få foretaget en forhåndsundersøgelse med henblik på at få en helhedsplan. Undersøgelsen skal bruges til at klargøre, hvilke krav og ønsker vi har til en helhedsplan.
I den kommende tid vil der derfor gå forskellige fagfolk rundt og se på bebyggelsen.
En kort orientering om forundersøgelsen vil blive husstandsomdelt, så alle kan blive orienterede om, hvad der foregår.

Børnehaven her i Blokland lukker endeligt 1. november.
Det kommer til at indgå i Helhedsplanen, hvad lokalerne skal anvendes til.

Som vedtaget på sidste beboermøde søger Blokland om forlængelse af ABC-samarbejdet fra 2013. Vi havde håbet på, at Banehegnet og Solhusene også ville være med i det samarbejde, men det har de desværre ikke været interesserede i.

Ansigter i Blokland



Ny driftsleder
I foråret vedtog beboermøderne i Banehegnet, Solhusene og Blokland at indgå i et driftssamarbejde.

1. august startede vores nye driftsleder Steen Bolbroe Jørgensen. Steen har sit kontor her i Blokland i nr. 48, så kontorene deles nu mellem Steen, ABC og afdelingsbestyrelsen.

Lidt data på vores nye driftsleder Steen Bolbroe Jørgensen.
SBJ bor i Hvalsø og er 54 år, gift med Rita og har 2 drenge på 21 og 24 år.

SBJ har siden 1986 beskæftiget sig med drift og administration af boliger, så han har en bred erfaring at trække på.

Der vil være mulighed for, at hilse på SBJ på vores ordinære beboermøde den 13. september.

Nyt fra driften

Som nævnt i sidste nummer er Villy holdt op, fordi kommunen ikke længere ville betale tilskud til hans løn. Vi savner ham.

Driften har indgået en aftale med Albertslund kommune om at ansætte en ung mand ved navn Tobias Scharfs. Tobias skal være her mandag og torsdag fra kl. 12.00 til kl. 15.00 og gå ejendomsfunktionærerne til hånde.

Albertslund Kommunen afholder alle udgifter til løn, forsikring, arbejdsbeklædning m.v, så ansættelsen er uden udgifter for afdelingen.
Ansættelsesforholdet fortsætter, indtil en af parterne ønsker at opsige aftalen.
Tag godt imod ham.

Maskinparken er blevet udvidet med en såkaldt multimaskine, der bl.a. skal spare ejendomsfunktionærerne for de mange tunge løft, de udsættes for i dagligdagen. Det forventes også, at maskinen kan spare mange mandetimer til renholdelsesarbejdet.
Driften er rigtig glad for nyanskaffelsen.

Nyt fra ABC
ABC-kroner
- ABC sætter pris på dine idéer
Har du en god idé, du gerne vil afprøve i dit boligområde?
Vi støtter idéer, der:
- er nytænkende, kreative og utraditionelle
- samler beboergrupper, der normalt ikke taler sammen
- skaber ny viden og nye kompetencer hos beboere, frivillige, beboerdemokrater eller medarbejdere
- forbedrer livsstil og sundhed, eller
- inkluderer beboere, der ellers ikke deltager i afdelingens liv og sammenhold

I 2011 prioriterer vi ansøgninger, der
- fremmer det frivillige arbejde
- synliggør boligområdernes kvaliteter og/eller
- er fra kvinder, der vil lave aktiviteter i Netværkshuset på Damgårdsvej 10

Ansøgninger på op til kr. 10.000 behandles løbende i ABCs områdesekretariat og du får svar inden for 8 arbejdsdage.
Du kan hente et ansøgningsskema på dit lokale ABC-kontor i Kanalens Kvarter 102 eller 104, Blokland 48A, Bækgården 17, i Netværkshuset på Damgårdsvej 10 eller ved henvendelse til abc@bo-vest.dk.

Ansøgningen sendes til ABCs områdesekretariat, Kanalens Kvarter 104, 2620 Albertslund, abc@bo-vest.dk. Kuverten eller emnefeltet mærkes 'ABC-kroner'.
Falder din ansøgning uden for de nævnte kriterier, har du også mulighed for at søge om støtte fra din lokale ABC-styregruppe. Den disponerer hvert år over aktivitetsmidler, som du kan søge til kulturelle arrangementer, beboer-inddragelse, netværksskabende aktiviteter mv. Kontakt dit lokale ABC-kontor for at få et ansøgningsskema.
For børn og unge

Kom og leg med Fritidspatruljen
Vi er fire unge der bor i Blokland og som sætter sjove aktiviteter i gang for børn hver torsdag eftermiddag kl. 15:30-17:00 indtil efterårsferien.
Det er helt gratis og deltage, og du må gerne tage din mor og far med.

Her er programmet for de næste to torsdage:
D. 15. september-Leg og boldspil udenfor. Mødested Blokland 48
D. 22. september: Maledag: Kom og vær med til at male. Mødested Blokland 4A bagved caféen.

Du må meget gerne ringe eller skrive på tlf. 60 35 46 32, og fortælle om du kommer, så vi ved, hvor mange vi bliver.

Venlig hilsen Fritidspatruljen
Ümit, Alberte, Serhat og Mehroze

Hip hop workshop - også for piger
Så er Blokbeats gået igang. Det er en hip hop workshop for unge mellem 12 og 20 år, som foregår i caféen i Blokland tirsdag og torsdag. Vi startede med en minikoncert om eftermiddagen torsdag d. 1/9 – og beklager overfor naboerne, hvis vi har larmet lidt.
På workshoppen lærer deltagerne at skrive tekster, rappe og lave deres egen musik. Underviserne er AndyOp og Papan.
Workshoppen slutter med indspilning af de bedste sange og en musikvideo.

D. 14. oktober indbyder vi til releasefest, hvor musikken præsenteres for første gang. Der kommer en invitation ud, og vi glæder os til at præsentere vores musik for jer allesammen.

PS: Vi er i fuld gang, men hvis du er hurtig, kan det være der stadig er plads til dig. Du skal naturligvis være interesseret i rap og hip hop og være villig til at arbejde seriøst for at lave noget god musik.

Rap og hip hop-hold for piger

Rap og hip hop kan nogen gange ligne en drengeverden. Men der er faktisk også mange sejer piger og kvinder indenfor rap og hip hop.
Er du pige og interesseret i at prøve at arbejde med rap, sang og personligt udtryk sammen med andre piger, så har vi holdet for dig. Tina, som var finalist i Talent 2010 på DR – og superdygtig- er din lærer.
Vi starter d. 12. september kl. 17:00 i forbindelse med pigeklubben, og det foregår i Netværkshuset Damgårdsvej 10, 10 minutters gang fra Blokland.

Ring eller skriv til Stine på 60 35 46 32 hvis du gerne vi vide mere. Vi glæder os til at se dig.

Pigeklubben i Netværkshuset

Hver mandag og onsdag fra kl. 17-20 er der pigeklub hos Søs og Shaia i Netværkshuset. Her er åbent for alle piger fra 10 år, der har lyst til at hygge sig med andre piger. Her er nogle af de ting vi laver:

- Hjemmelavede bolsjer
- Smykker
- Syr tøj
- pigefest
- Snakker
- Hygger
- Griner en hel masse

Du kan også få hjælp til lektierne af Anna, som kan hjælpe dig med alle fag.
Kom forbi en aften og sig hej og se, om pigeklubben er noget for dig. Det er trygt og hyggeligt sted, og det er gratis at gå der – du skal blot betale for de materialer, du bruger.

Du kan også ringe til Stine på 60 35 46 32 og høre mere.
Vi glæder os til at se dig.

Netværkshuset – for kvinder
Albertslund har et Netværkshus, hvor alle kvinder kan mødes på tværs af alder og kulør. Netværkshuset byder bl.a. på motionsrum, ugeblade på flere sprog, kreative sysler, jobcafé, spændende foredrag og mulighed for bare at mødes til en sludder over en kop kaffe i Netværkscaféen.
Der er åbent tirsdag kl. 10-12, onsdag kl. 10-13, torsdag og fredag kl. 12-17.
For flere oplysninger om Netværkscaféen kan du kontakte vores cafékoordinator Inga på tlf. 60 43 22 98.
Adressen er Damgårdsvej 10 (lige ved Damgårdsstien).

ABC-kalenderen
ABC-kalenderen er en praktisk og hurtig oversigt over alle de aktiviteter, du som beboer i Blokland har mulighed for at deltage i. Fremover vil kalenderen ikke blive hængt op i opgangene. Den kan i stedet ses i udhængsskabene ved nr. 48, i vaskeriet, ved ejendomskontoret eller her i bladet. Du kan også rekvirere et eksemplar ved at kontakte Trine Sander på tlf. 60 35 46 31 eller på e-mail tsp@bo-vest.dk

Nyt fra grønt udvalg
I juni måned deltog Albertslund kommune i Dansk Arkitektur Centers kampagne ”Byen for livet”. Blokland blev bedt om at deltage aktivt, og det gjorde vi ved at give tilladelse til opstilling af plantekasser og en lille pavillon på græsplænen mellem blok b og c under temaet Plante Pleje Hjem. Ideen var, at man kunne få en gratis plante, bytte en plante eller få sine planter sat i pleje. Alt sammen uden udgift for Blokland.
Det var højt solskin på åbningsdagen, og kommunen gav kaffe og kage. Der kom 30-40 beboere forbi i eftermiddagens løb og der blev hygget meget.
Pga. den meget våde sommer har det været svært at holde liv i planterne, men pavillonen er blevet flittigt brugt af unge mennesker, som har brugt den som snakke/hyggeklub i al fredsommelighed.



Nyt fra Indflytterudvalget
Desværre var det kun kortvarigt, at der var nedgang i fraflytningen, men vi håber stadig, at det vil ændre sig.

Om BB net

Har du brug for hjælp, skal du ringe til Aplus
Service tlf. 36 94 94 94
Parabol. Driftecentret i B**o-Vest**
Har du brug for hjælp til at indstille dine fjernsynskanaler, kan du ringe til Inger på tlf. 4364 0049/2679 0557

Kabeltv
Blokland får leveret kabeltv af YouSee.
Har du spørgsmål til dit kabeltv, kan du kontakte deres kundeservice på tlf. 80 80 40 40.
Har du brug for support, så ring på tlf. 80 80 40 50.

Infokanal og tekst tv
BB net arbejder stadig på at finde en løsning på problemet med den manglende adgang til de etniske kanaler.

Mandagscafé
Manddagscaféen åbnede igen i april.
Der er nu blevet indført medlemskort med foto, og det har vist sig at være en rigtig god idé. Caféaftnerne er forløbet roligt og hyggeligt siden genåbningen og frem til sommerferien, og vi regner med, at det fortsætter, når caféen åbner igen.
Der er blevet malet i sommerferien pc-rum, pigerum og gang.
Cafeen er åben for børn i alderen 9-14 år.



LektieCafé
for alle børn og unge i Blokland
Har du brug for hjælp til at lave dine lektier/afleveringer?
Vi hjælper alle fra 1.klasse til 3 g.

- Dansk
- Læsning
- Stavning
- Stile
- Opgaver

- Grammatik
- Matematik/fysik
- Blækregning
- Engelsk

Vi åbner Caféen d. 28. august og holder åben i LektieCaféen hver søndag kl. 11.00 - 14.00.

Medbring dine bøger og evt. din computer og kom ned til Caféen. Blokland 4a. så er du sikker på, at du får den rette hjælp. Det er gratis at komme og få hjælp.

Mange hilsener fra Komal, Güney og Shahwayz

Lekticaféen har fået bevilliget 3.800 kr. fra ABC-kroner til indkøb af trådløs printer, printerpatroner og til forplejning.
Der er desuden indkøbt trådløst netværk.

Har du spørgsmål så ring til Lone på 60 35 46 72

Ungdomscafé
Ungdomscaféen er åben i weekenden på varierende tidspunkter for unge fra 15 år og opefter.
Der er mulighed for at spille Playstation, PC og man kan se film.
Man kan købe dagens ret samt drikkevarer.
Ungdomscaféen bestyres af Güney og Qasir.

Spiseklub
Fællesspisningen er atter i gang efter sommerferien. Der er spisning hver anden tirsdag. Opslag med tidspunkt og menu hænges i opgangene, så alle kan holde sig orienterede.
Det går rigtig godt med tilslutningen. Vi har 2 gange haft gæstekokke på, men de øvrige gange er det Lone og Eva og nu også Kirsten J., som har stået for arrangementet, og det klarer de med glans. Der er stor tilfredshed med maden, og der er allerede en trofast skare, som møder op, så fællesspisningen må siges at være en succes.
Der er dog stadig plads til flere. Der er en hyggelig stemning og stor tilfredshed med maden.
Skulle nogen få lyst til at være gæstekok eller hjælpe til, er de meget velkomne.

Husk at fællesspisningen er for alle Bloklands beboere. Mod en lille ekstra betaling kan man også medbringe gæster.



Vind en gratis spisebillet til fællesspisning
Skaf et nyt medlem til fællesspisningen og vind en gratis middag!
Ring til Lone på 60 35 46 72 og meld jer til.
På gensyn i beboerlokalerne.

Brev fra en beboer

Hmm, hvem mon melder sig til sådan noget fællesspisning? Er det nogle mærkelige mennesker? Vil jeg have noget som helst til fælles med dem? Og vil min søn overhovedet hygge sig? Det var nogle af de spørgsmål, jeg stillede mig selv inden jeg første gang tog af sted til fællesspisning. Jeg spurgte min søn, om han havde lyst – og da svaret var ja, sprang vi ud i det. Jeg tænkte, at det kunne være en god måde at møde nogle af de andre beboere i Blokland – og nå ja, så hjalp det selvfølgelig også, at jeg slap for at stå bag kødgryderne denne aften. Den ene aften til fælles mad er efterhånden blevet til en del, for det har vist sig at være nogle rigtig hyggelige mennesker og ikke mindst god (og billig) mad, vi får her i fælles lokalet.

Nogle gange har vi talt om, at det er synd, at ikke flere benytter sig af tilbuddet om fælles mad. Måske er det fordi folk er generte eller ikke ved, hvad de går ind til? I så fald kan jeg fortælle, at vi er fra alle aldersklasser – den yngste er indtil videre min søn, og den ældste er i slutningen af 70'erne. Det, vi alle har til fælles er, at vi bor i Blokland og kommer for at få en hyggelig aften med godt selskab, hvor der bliver grinet, talt om løst og fast og selvfølgelig nyder vi maden. Det er en rigtig god måde, at få sat ansigter på, hvem der gemmer sig i lejlighederne rundt omkring.

Så hvis du og dine børn og/eller mand/kone, sidder derhjemme og har lyst til at møde nogle nye, flinke mennesker fra dit nabolag og samtidig få noget god mad, så vil jeg klart opfordre dig/jer til at komme med til en hyggelig aften til fælles mad.

Med venlig hilsen
Karin A. Wiemert

Sct. Hans fest



Som mange sikkert kan huske, lykkedes det ikke at få stablet en sommerfest på benene sidste sommer.
Derfor var det rigtig dejligt, at vi i år fik så flot en Sct. Hans fest.
Nedenstående indlæg blev bragt i Albertslundposten.

Blokland fejrede midsommeren med manér

Borgmesteren holdt båltalen. Der var musik, underholdning og god stemning, da Blokland fejrede midsommeren med en stor Sankt Hans fest.

Sankt Hans aften var Blokland på den anden ende. Mere end 300 mennesker mødte op for at fejre midsommeren. Ønsket var at få Bloklands beboere til at holde en fest sammen. Derfor var der noget for enhver smag.
Festen blev skudt i gang af et kurdisk band, der fik en flok kurdiske piger til at skabe feststemning ved at danse rundt på græsplænen. Dernæst kom to lokale bloklændinge Emre og Yasin, og rappede – under stor jubel fra den yngre del af publikummet, som også ville have autografer og tage billeder sammen med stjernerne. Den musikalske underholdning fortsatte med Tomm Frederiksen, der sang viser af kunstnere som Shu-bi-dua og Sebastian.
Sideløbende var der loppemarked og aktiviteter for store og små børn: Air Brush tatovering, rodeotyr, hoppeborg, dåsekast, flødebollemaskine og tovtrækning. Der blev også bagt snobrød, og der var mulighed for at købe is, popcorn, drikkevarer, salater og grillspyd. Nogle havde valgt selv at tage mad med til grillen.

Vi vil fred her til lands

Ved båltændingstid samledes alle om bålet, og borgmester Steen Christiansen holdt tale. Med udgangspunkt i midsommervisen talte han om, hvad det vil sige, at 'vi vil fred her til lands'. Han kom omkring både Danmarks rolle i krige ude i verden, og det nære i lokalsamfundet, hvor det er vigtigt at kende hinanden og føle sig tryg. Borgmesteren gav sig god tid til at snakke med gæsterne, og mange var glade for at få lejlighed til at hilse på ham.

Nye frivillige på banen
- Sidste år, hvor bebyggelsen havde 40 års jubilæum, appellerede vi forgæves til beboerne om at melde sig og yde en indsats. Der blev ingen fest, for vi orkede ikke at stå med det store arbejde alene, fortæller Gertrud Gelting fra afdelingsbestyrelsen.
- I år blev det anderledes. Vi har været så heldige, at ABC midlertidigt har stillet en aktivitetsmedarbejder til rådighed for Blokland. Det friske pust fra en energisk medarbejder resulterede blandt meget andet godt i, at vi fik nytænkt og derfor stablet den stort anlagte Sankt Hans fest på benene, fortsætter Gertrud.
Fra klokken 9.30 om formiddagen til klokken 23.30 knoklede frivillige beboere for at gøre festen til en succes. Festen sluttede ved 21-tiden, børnene hjalp med at slukke bålet, og der var god hjælp til oprydningen.
- Det var et stort arbejde, men vi synes, der har været det værd. Vi havde hjælp fra flere frivillige, end vi plejer, og børnene opførte sig eksemplarisk, så festen forløb gnidningsløst. Vi havde inviteret nabobebyggelserne og kunne glæde os over at få besøg. Det kan ses som en god optakt til det kommende driftssamarbejde.
Vi ser frem til måske at gentage succesen næste år.















Fiskeklubben



På grund af stor tilslutning blev der arrangeret hele 2 fisketure, og begge ture var en stor succes. Der blev fisket og hygget, og stemningen var i top.
På den 1. tur blev de største torsk blev hevet i land af Sia og Emre.
Præmien var en biografbillet for 2 personer inklusive sodavand og popkorn.

Næste tur er endnu ikke fastlagt. Hold øje med opslag i opgangene.







BlokVærk – nyt tiltag

Sociale netværk – en sikker succes

En tredjedel af alle beboere i Blokland lever livet alene. Dette tal afspejler den generelle tendens i Danmark og for hvert år stiger antallet af enlige. Sideløbende hermed er der sket en opblomstring af singleklubber, interessenetværk og andre sociale netværk på internettet.

Styrken ved et socialt sms netværk i Blokland

Jeg arbejder på at udvikle et netværk mellem beboere i Blokland der bor alene. Netværket er uforpligtende. Du tilmelder dig simpelthen bare sms listen og så modtager du forskellige tilbud til aktiviteter via sms. Jeg arrangere to aktiviteter i løbet af måneden og ellers er det op til medlemmerne selv at invitere til forskellige ting.

Spontane arrangementer

Styrken i at lave et lokalt netværk via sms er at alle medlemmerne bor lige ved siden af hinanden og det er derfor let at lave spontane arrangementer. Er det godt vejr og et medlem ønsker at grille på græsplænen er det let lige at sende en besked til de andre, for at høre om der er nogle der har lyst til at være med. Har man lyst til en tur i biografen, er det simpelt lige at sende en sms og spørge om der er nogen der med ud og se en film. Et lokalt socialt netværk kan også betyde at man kan få hjælp til at få passet blomster, børn og hunde.

Planlagte arrangementer

To gange om måneden planlægger jeg et arrangement som jeg inviterer til via sms.

Enlige forældre

Bor man alene med mindre børn kan det ofte være svært at komme ud om aftenen, da børnene skal tidligt i seng. Et lokalt socialt netværk kan betyde at man kan spise og hygge sammen tidligt på aftenen og stadig nå at komme hjem og få lagt børnene i seng.

Weekendforældre
For weekendforældre er det dejligt at kende andre i bebyggelsen der har børn på samme alder. Det gør at børnene kan komme ud og lege med jævnaldrene og derfor bliver gladere for at komme i weekenderne og at man ikke, som forælder konstant skal være på og underholde.

Pensionister
For pensionister kan det være en stor fordel at kende nogen i nærmiljøet da de ikke går på arbejde og derfor har mere tid til at deltage i forskellige sammenhænge i løbet af dagen.

Tryghed i nærmiljøet
Kender man de andre mennesker der bor i nærmiljøet bliver man automatisk gladere for at bo der, det er vigtigt for alle at folk hilser og at man kan småsludre på vej til centeret eller i vaskeriet

Det sociale netværk i Blokland har jeg valgt at kalde BlokVærk.
Hvordan tilmelder jeg mig Bloklands Sociale Netværk "BlokVærk"?
Skriv eller ring til Lone på tlf. 60 35 46 72

Hvad kræves for at være med i BlokVærk?
En mobiltelefon da kommunikationen foregår via sms

Hvad koster det at deltage i arrangementerne?
Det er helt afhængigt af typen af arrangement. Er det en hyggelig aften foran fjernsynet for at se en fodboldkamp koster det jo intet. Er det en tur i biografen betaler deltagerne selv billetterne. Er der udgifter forbundet med arrangementet vil det fremgå af den sms du modtager.

Hvem kan lave arrangementer?
Alle medlemmer kan selv lave arrangementer. Du kan vælge selv at skrive til alle medlemmer eller du kan kontakte Lone der så sender sms til alle.

Hvad skal man skrive når man inviterer?
- Hvor mange kan deltage
- Hvad går aktiviteten ud på
- Hvor foregår det/hvor skal man mødes

- Hvilket tidspunkt foregår aktiviteten
- Hvad koster det at deltage
- Hvad skal man evt. medbringe
- Hvilket nummer skal man skrive til for at tilmelde sig?

Skal man svare når man bliver inviteret på sms?
Man skal kun svare hvis man ønsker at deltage i et arrangement.

Hvor mange medlemmer kan der være i BlokVærk?
I Blokland er der 184 beboere der bor alene. Alle der har lyst kan deltage.

Hvordan melder jeg mig ud?
Du skriver blot en sms til Lone på tlf. 60 35 46 72

Prøv det – du har alt at vinde og intet at miste!

Singleparty
Vi starter netværket for enlige beboere med et brag af en fest i beboer Caféen.

Vi har fået økonomisk støtte af ABC til afholdelse af denne fest i efteråret.

Hvis du har nogle idéer til musik, bands, diskjockey, mad osv. er du meget velkommen til at ringe til mig på tlf. 60 35 46 72.

Hold øje med jeres postkasser – invitationen er på vej inden for de næste uger.
Lone kaas

Miljøråd
Sådan fjerner du lugt fra afløbet
Vi har vist alle prøvet at afløbet i køkkenvasken eller på badeværelset lugter. Lugten kommer som regel, fordi der sidder rester af mad, fedt, hår eller sæbe i afløbet, som har givet grobund for bakterier.

Når skaden er sket og afløbet lugter tyr mange til afløbsrens, som godt nok er effektivt her og nu, men som er skadeligt for miljøet

og på sigt kan ødelægge afløbet. Klorin dræber bakterierne, men det fjerner ikke fedt og hår, og vil derfor kun være en meget midlertidig løsning. Klorin er ligeledes skadeligt for miljøet.
Den allerbedste metode til at fjerne lugtgener er ved at hælde kogende vand direkte ned i afløbet. Det kogende vand dræber bakterierne og når det hældes direkte ned i afløbet, vil madrester, fedt, hår og sæbe også blive skyllet ud.
Hvis afløbet er stoppet, så brug en svupper.

Sådan gør du på badeværelset
Hæld kogende vand ned i vasken, så røret ned til rist og afløb renses. Fjern risten i gulvet og rens både den og hulrummet under risten for hår og slam. Hæld herefter kogende vand direkte ned i hulrummet ved afløbet. Du kan også bruge bruseren til at spule afløbet med, evt. ved at skrue bruserhovedet af eller endnu bedre hvis din bruser kan indstilles til at give en tynd, men kraftfuld stråle. Hvis du ind imellem hælder en kande kogende vand i vasken og en baljefuld meget varmt vand direkte i risten, forebygger du tilstopninger og lugtgener.

Sådan gør du i køkkenet
Fjern sien og rens den og det lille hulrum under. Hæld et par kander kogende vand og evt. et skvæt opvaskemiddel direkte ned i afløbet. Herved opløses mad og fedtrester i afløbsrøret og bakterierne dør og bliver skyllet med ud. Hvis det ikke er nok, kan det være fordi, der sidder madrester i vandlåsen under vasken. Du kan selv skrue den af, men hold en spand under, da det vil plaske med vand. Rens vandlåsen og skru den på igen. Skyl efter ved at hælde kogende vand ned i vasken. Du kan forebygge lugtgener og tilstopninger ved ind i mellem at hælde en kande kogende vand ned i sien i håndvasken.

Med venlig hilsen
Agenda Center Albertslund
www.agendacenter.dk

På www.storskrald.dk kan du læse om, hvordan du gratis kan få afhentet f.eks. møbler og andet, som andre kan få glæde af.
Du har også mulighed for selv at score ting. Det er en rigtig smart måde at være med til at spare miljøet for unødigt affald.

Spar penge på vand og varme
Alle har brug for gode og nemme spareråd. Derfor er vi i gang med at arrangere en mødeaften her i Blokland, hvor det vil vrimle med oplysninger og gode råd.
Der vil være tolk på mødet.
Så snart planlægningen er på plads, vil der komme indbydelse ud i jeres postkasser.
Lone og Gertrud





Svømning/vandgymnastik for beboere med særlige skavanker

Den 16/09 begynder en ny sæson for vandgymnastik i svømmehal-syd på fredage kl. 16.00 til 17.00

Svømningen er både for mænd og kvinder og koster 200 kr. hvis man bor i en af de afdelinger som er med i ABC samarbejdet. Hvis beboere fra andre afdelinger ønsker at deltage, er prisen 400 kr.
Svømningen starter fredag den 16. september og foregår hver fredag mellem kl. 16.00 og 17.00 i Syd skolens svømmehal.

Det kan være lidt af en personlig overvindelse at gå i svømmehallen, hvis man er ramt af en gigtlidelse, rygproblemer, overvægt, hæmmende ar efter operation eller lignende. Det medfører ofte at man er generet ved at klæde om og bade sammen med andre i offentlig rum. Derfor startede initiativet fra beboerne selv i 1994 og har i mange år været en stor succes, dels fordi motionen foregår i rolige omgivelser med varmere vand og dels er der instruktør samt færre i bassinet.
Niveauet og tempoet bestemmer man selv og der er musik og en vandgymnastik som står for undervisningen, men man behøver ikke deltage til gymnastikken, hvis man har det bedre med frisvømning. Alle er i samme båd og der bliver ikke set skævt til én, så stemningen på holdet er god og afslappende og vi har det sjovt sammen. En del slutter af med at gå i sauna som er godt for sit velbefindende samtidig med at man får en hyggelig sludder.

Tilmelding og kontant betaling kan ske de første tre gange i svømmehallen til Villia Olesen eller Elsebeth Schjørmann. Derefter kan tilmelding med betaling ske på ABC kontoret i Kanalens Kvt. 104.
Svømmehallen er booket frem til den 20. april, men da tilskuddet fra ABC på 24.000 kr. ikke dækker hele sæsonen, kan der søges igen til arbejdssekretariatet i 2012.



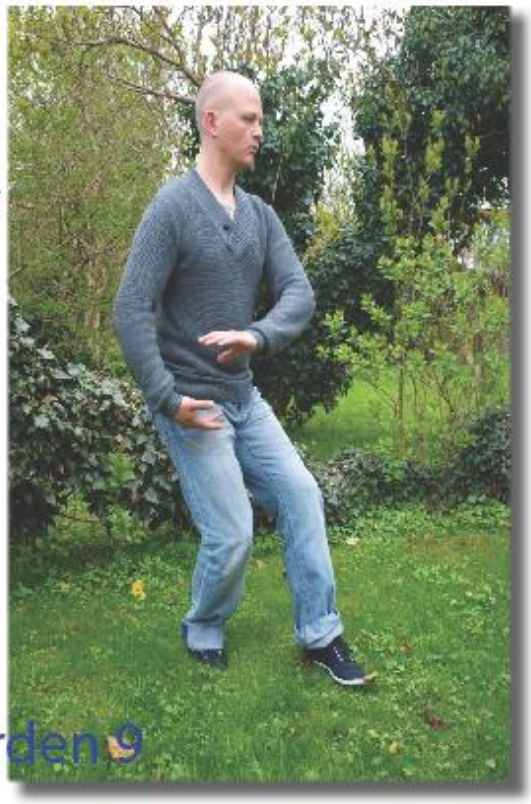
Tai Ji var tidligere en kampsport, men bruges idag til at styrke dit kredsløb og immunforsvar, give indre ro, bedre koncentration og balance, er godt til mange skavanker. Kan dyrkes af alle aldre, mænd og kvinder og børn.

Vil du prøve en motionsform der er anderledes end Zumba?

Tai Ji er godt for hele kroppen. Det er en motionsform alle kan være med til, også uden foregående kendskab. Du behøver ikke at være i god form, og hvis du har skavanker (som f.eks. ledsmerter, ondt i nakken eller træthed) kan Tai Ji afhjælpe disse gener. Tai Ji er en gammel kinesisk kampsport, som ofte udøves i parker og på græsplæner, både i Kina og i Danmark.
Vores Tai Ji instruktør hedder Søren Rankenberg Frey og han har boet i Kina i 5½ år og trænet med flere kinesiske mestre. Besøg hans hjemmeside (www.massoren.net) og se video og billeder af Tai Ji.

Kvindehold onsdag fra 17-18:30 Mænd fra 18:30-20:00

Hvis det ønskes er der mulighed for at en halv time af træningen brug-es til ManuVision Træning (se www.massoren.net for mere info). ManuVision Træning er en dansk motionsform som giver sved på panden, åbner led og styrker muskler og sener. ManuVision kendes bl.a. fra Team Saxo Bank, hvor de har flere behandlere på holdet.



Deltagelse gratis for alle under ABC i Albertslund.
Medbring tøj du kan bevæge dig i, og evt. vand (vi gi'r kaffe).

Vi startede i august 2011
Men du kan stadig nå det!

Beboerhuset Damgården