

Statusbrev

www.abcenter.dk



4. kvartal 2018

ABCs julekalender 2018
Skrald for alle pengene
Byttebørsen: Mere genbrug – mindre affald
Superhelte: Vi redder planeten
Grønne beboere på syltekursus
Blokland har fået gang i traditionerne
Motion på menuen i Blokland
Udvandrene samlede folk i Nord
Lommepegeprojektet
Fremskudt vejledning
Uddannelses-valgfag
Pop up-shop med hjælp fra frivillige
Familieaftener - de første erfaringer



Albertslund Boligsociale Center

- er et samarbejde mellem Albertslund Kommune, AB, AKB, VA, BO-VEST og KAB.
- er støttet af Landsbyggefonden.
- har sekretariat i Blokland 4A.
- har lokalkontorer i Bækgården, Hedemarken og Kanalens Kvarter.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



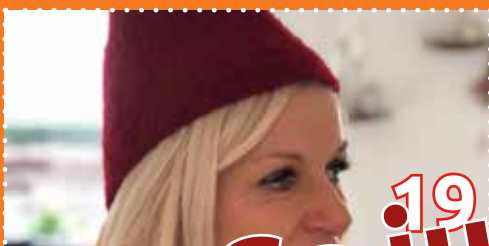
16



17



18



19



20



21

ABCs julekalender 2018

Se, hvad der var bag lågerne på

www.facebook.com/AlbertslundBoligsocialeCenter

22

23

24

Skrald for alle pengene

En affaldskampagne lidt ud over det sædvanlige giver nye redskaber til, hvordan man kan øge affaldssorteringen og fremme gode vaner ved affaldsøerne.



Hver mandag bliver der givet karakterer ved affaldsøerne, så beboerne får feedback på, hvordan det går.

Hvor mange huslejekroner skal gå til oprydning? Og hvad kunne man ellers bruge arbejdskraften til? Ejendomskontoret i Albertslund Nord er næppe det eneste, der oplever udfordringer med beboernes håndtering af storskrald. Til gengæld er Nords ejendomsfunktionærer nok de eneste, der har lavet en stumfilm om det!

“Frustrationerne begyndte at hobe sig op hver mandag morgen, når folkene blev mødt af affaldsøer, der lignede lossepladser,” fortæller ejendomsleder Michael Sørensen. “Men det nytter ikke at gå og blive sur. Og kollektive skideboller har det med at give bagslag. Så vi valgte en anden strategi, da ABC tilbød deres hjælp.”

To blokke er udvalgt til et forsøg. Her er beboerne blevet varslet om, at de ville få besøg af ABC og Agenda Centret, som gerne ville høre beboernes idéer til, hvordan der kan komme skik på affaldsøerne. Varslingen var ikke til at overse, da den havde en slikpose med bonbon “Losseplads” påhæftet.

Idéerne fra hjemmebesøgene arbejdes der nu videre med, og de er blevet præsenteret ved en fælles middag, som de berørte beboere blev inviteret til som tak for hjælpen. 30 beboere kom og spiste med. Her var der også premiere på fem små film, vi har lavet om affald i Nord.



Scan qr-koden med din smartphone eller find stumfilmen på <https://youtu.be/3PpxDU-axnI>



**Albertslund
Boligsociale
Center**

Naboskab og trivsel

Byttebørsen: Mere genbrug – mindre affald

Byttebørsen i Nord vil fremme en kultur for mere omtanke og genbrug. Når folk bytter i stedet for at smide ud, bliver der mindre affald. De frivillige i byttebørsen deltog derfor i efterårets affaldskampagne.

Byttebørsen ligger ved Damgårdens parkeringsplads. Her arbejder tre ildsjæle utrætteligt hver onsdag, for at gode ting, som ellers ville være blevet smidt ud, kan finde nye hjem.

Hjemmebesøg i to udvalgte blokke i Kildegården viste, at 24 ud af 42 familier kendte til Byttebørsen. Det er ikke helt dårligt, men drømmen er, at alle kender og bruger Byttebørsen – også dem der ikke bor lige ved side af.

For at øge kendskab og synlighed får Byttebørsen nu et nyt skilt, bedre belysning, en lille film og en plads i Nords informationsmateriale om sortering.

Til nytår holder Byttebørsen også en lille nytårskur, hvor alle Nords beboere inviteres til et glas og en kop varm suppe. Så kan man tage de ting, som er blevet overflødige efter indtoget af nye julegaver, med og bytte til noget mere anvendeligt.



I en ny film fortæller Alice og Kirsten om Byttebørsen og inviterer alle indenfor. Se filmen på <https://youtu.be/Kc5y56rhRAo>



Superhelte: Vi redder planeten!

Også børnene var inviteret med i Nords affaldskampagne. Og det giver håb for fremtiden. Børnene er sande superhelte, der bekymrer sig om verdens tilstand og ved alt om sortering af affald.

Ved en workshop gav børnefamilierne sig i kast med at designe superheltekostumer ud af forskellige typer affald: Plastik, metal og pap. Efterfølgende spillede fem børn med i tre små film om, hvordan man sorterer sit affald korrekt. Filmene bliver en del af Nords informationsmateriale om håndtering af affald.



Hør, hvad superhelte har at sige om dit affald. Scan qr-koderne eller se filmene på www.youtube.com/channel/UCu19wVa17wbnCd-jv6Tbuiv



Power Pap-pigen



Super Metalmanden



Miss Plastic Fantastic



**Albertslund
Boligsociale
Center**

Grønne beboere på syltekursus

Der dyrkes masser af grøntsager på altanerne, i boligområdernes højbede og i byens nyttehaver. Men hvordan får man høsten og sommerens glæder til at holde længst?

Aktive beboere på tværs af boligområderne gik en lørdag i efteråret i skolekøkkenet på Herstedlund Skole.

Her satte konserverings-eksperten Georgie Børsting kursisterne i gang i køkkenet. Der blev syltet og fermenteret til den helt store guldmedalje. Noget skulle stå i dage og uger, men det meste blev brugt til dagens frokost; hotdogs med alternative former for fyld. Ums, det var lækkert - og sundt!

Kurset var en naturlig opfølgning på den studietur, som ABC tidligere har arrangeret om byhaver og grønne fællesskaber.



Kursisterne delte egne erfaringer og fik nye tips med hjem.

Blokland har fået gang i traditionerne

I Bloklands styregruppe startede 2018 med et ønske om et fælleshus, der ikke kun bliver brugt til private fester, men også danner rammen om flere fælles aktiviteter. Ønsket er gået i opfyldelse.

Der er blandt andet blevet afholdt beboerkaffe hver torsdag formiddag hele året. Det har været et fast samlingspunkt i hverdagen for mange, har givet grobund for nye venskaber, og har faktisk afværget beboerkonflikter.

"Kaffen er klar – og bollerne nybagte" har også været en katalysator for, at beboerne på skift har stået for indkøb, madlavning og oprydning til velbesøgte fællesspisninger den sidste torsdag i hver måned i hele 2018. Sommerfesten blev gen-

etableret, og vil næste år blive videreudviklet, så den i endnu højere grad rammer både børn, unge og ældre.

Hvad ønsker Blokland så for 2019? Endnu flere aktiviteter! Men især at gøre en ekstra indsats for at involvere flere unge i de fælles aktiviteter.



Ved Blokland Spiser Sammen-arrangementet lykkedes det at få alle generationer med. Det skal der være mere af i 2019.

Naboskab og trivsel

Motion på menuen i Blokland

Blokland har cyklet sammen i løbet af sommeren og efteråret. Nogle af deltagerne havde ikke haft gang i cyklen i mange år. Hvorfor så pludselig nu?



Der er blevet cyklet, danset og dyrket pilates i årest løb. Cykelturene har både givet motion og anledning til at besøge forskellige steder i omegnen.

En af forklaringerne kan helt sikkert findes i, at torsdagens "Kaffen er klar – og bollerne nybagte" har skabt nye venskaber, der har givet blod på tanden til at komme op på jernhesten igen. Det har været korte ture med plads til en hyggelig kop kaffe, hvor andre beboere, der ikke kunne cykle, stødte til.

Kvinderne i Blokland har fået ekstra opmærksomhed i efteråret. Hver onsdag er der gymnastik i fælleshuset med Pia, som er ABC's uddannede pilates-instruktør. Alle er velkomne – også beboere fra de andre boligområder, som er med i ABC. Niveaulet er, så alle kan være med, og som en af deltagerne udtrykte det: "Sikke en luksus at have det tilbud lige uden for min dør!" Nogle af deltagerne har fået blod på tanden, har investeret i skridttællere, og

tager sammen en times gåtur bagefter.

Et af årets allersidste fællesaktiviteter var kurdisk folkedans for alle kvinder i Bloklands Fælleshus. En af Bloklands unge beboere med kurdisk baggrund var instruktør. Dans – aftensmad, efterfulgt af mere dans. Måske gentager vi det igen det nye år. Dans er jo bestemt også motion.



**Albertslund
Boligsociale
Center**

Naboskab og trivsel

Hedemarken på hjul – og i fuld fart

Naboskab på Hjul er kommet flyvende fra start i Hedemarken, hvor en håndfuld beboere hele efteråret har eksperimenteret med rickshawen. Nu får Hedemarken sine egne to cykler.

I sommers blev ABC kontaktet af Cykling uden Alder. De havde fundraiseret nogle midler til et projekt, der skulle undersøge, om man kunne bruge Rickshawcyklen som redskab til at styrke naboskabet i almene boligområder.

Hedemarkens styregruppe var begejstrede, og derfor rullede vi projekt Naboskab på Hjul ud i boligområdet i september måned. Til den første workshop var der tilmeldt 6 piloter og 2 passagerer, og der blev øvet på cyklen, undervist i højre- og venstre sving, og det gik op for gruppen, at det

er et ret ansvarsfuldt erhverv at være pilot på en rickshawcykel.

Men i løbet af et par måneders træning fik piloterne så mange gode historier og så mange positive tilbagemeldinger fra glade passagerer, at de blev enige om at søge afdelingsbestyrelsen om penge til at købe to rickshaw-cykler – den, som vi havde lånt af Cykling uden Alder, skal nemlig afleveres tilbage ved årsskiftet. Heldigvis sagde afdelingsbestyrelsen ja, så nu gøres der klar til en masse gode cykelture sammen i det nye år.



**Albertslund
Boligsociale
Center**

Naboskab og trivsel

Udvandrene samlede folk i Nord

Bydelsmødrene og Café Rødhætten havde succes med at finde teatergængere, da de inviterede til forestilling i beboerhuset.

En kold og drivvåd tirsdag i starten af december er det nok de færreste boligområder, der emmer af hygge og fællesskab. Men det er lige, hvad Nord gør. Her stråler lyset ud fra beboerhuset i Bækgården, og olielamper lyser op på trappen og byder indenfor. Fra beboerhusets køkken dufter der af stærkt krydret byriani og lækker linsesuppe.

Albertslunds Bydelsmødre og Café Rødhætten har nemlig for anden gang inviteret til en teaterforestilling. Og her er der blevet gjort en indsats for at trække områdets beboere, og nogle af de borgere, der ellers ikke går i teatret, indenfor i mørket. Derfor er det også med støtte fra Albertslund Kommune, som lægger vægt på at gøre kultur tilgængelig for alle byens borgere.

Men hvordan tiltrækker man nye teatergængere? Her er det ikke de klassiske opslag og plakater, der virker. Når der kom så mange deltagere denne tirsdag, var det både fordi det fandt sted lokalt i kendte rammer, og fordi bydelsmødrene havde gjort meget ud af at invitere i deres netværk. Og så var forestillingens tema selvfølgelig også vedkommende.

Teaterstykket "Udvandrene" handler nemlig om mange af de mennesker, der bor i Nord og i Albertslund. Det handler om mennesker, der vandrer ud et sted fra og ankommer til Danmark. Mennesker, der er andet end et anderledes ansigt og en person, som vi ikke forstår. Der ligger altid en masse historier og bevægegrunde bag, når man vælger at udvandre. Sådan er det også, når en dansker udvandrer til andre steder i verden. Når vi interesserer os for, hvem der er bag ansigterne, forstår vi hinanden bedre. Det var budskabet denne kolde decemberaften.



Bydelsmor og medlem af afdelingsbestyrelsen i AB Nord Ruksahna Ali bød velkommen.



Omkring 50 tilskuere havde fundet frem til Bækgårdens beboerhus.



**Albertslund
Boligsociale
Center**



Drengene hjalp også til, da der skulle laves emballering til de bæredygtige juledekorationer i pop up-butikken i Hedemarken.

Lommepegeprojektet

De fire drenge, som er med i dette års lommepegeprojekt, er alle stille drenge, som ikke er en del af klublivet, og hvis kendskab til de enkelte boligområder og institutioner er begrænset. Derfor har fokus været at få kendskab til bl.a. de lokale ejendomskontorer, som drengene har hjulpet med at samle affald og blade i boligområderne. Og så har de bagt julesmåkager med plejehjemmets beboere til stor glæde for begge parter. Drengene har lært at udvise stabilitet, ikke at være bange for at tage fat, og at man skal yde, før man kan at nyde.

Fremskudt vejledning

Siden version 2 af vejledningen startede op i pavillonen i Hedemarken har Lam og Lone fra ABC og Gitte fra UUV været ved at drukne i succes. Vejledningen har holdt åben 15 torsdage, hvor der i gennemsnit har været 15 unge forbi hver gang. De unge kommer for at få hjælp til uddannelsesvalg, fritidsjob eller jobansøgning. Det har pt. resulteret i, at 9 unge har fået fritidsjob, og at tre har fået en læreplads.



Lam, Lone og Gitte har hver deres forudsætninger for at hjælpe de unge.



Udholdenhed er et udmærket udgangspunkt for at gennemføre en uddannelse.

Uddannelses-valgfag

De otte drenge, som deltager i uddannelsesvalgfaget på Herstedøster Skole, har i den grad udviklet sig. Både hvad angår viden om forskellige uddannelsesmuligheder, men i ligeså høj grad på det personlige plan. Her er de blevet udfordret på deres samarbejdsevner, tålmodighed og personlige styrker, ligesom de også fik prøvet kræfter med deres fysiske udholdenhed, da holdets afslutning fandt sted i Fitness World Glostrup.



**Albertslund
Boligsociale
Center**

Pop up-shop med hjælp fra frivillige

Julen har bragt nye erfaringer til den socialøkonomiske virksomhed. Et samarbejde med aktive medborgere og Albertslund Bibliotek betød, at man i december kunne købe helt unikke bæredygtige juledekorationer.

Mens vi venter på svar fra de fonde, vi har søgt om støtte til at starte den socialøkonomiske virksomhed 'VOKS - planter med omtanke', udnytter vi tiden til at produktudvikle. I december måned lavede vi en test på af en del af virksomheden.

Den 3.-6. december samledes frivillige, ansatte fra ABC og Biblioteket og en uddannet blomsterjonglør i "Pavillonerne" i Hedemarken for at lave en masse bæredygtige juledekorationer. Dekorationerne er sat til salg i pop up-shops på Hedemarkens bibliotek og på Hovedbiblioteket.

Udbyttet af testen er først og fremmest, at vi har fået samlet en frivilliggruppe omkring VOKS. Syv dedikerede borgere hjalp med produktionen. Vi fandt også ud af, at det tager længere tid at lave juledekorationer end almindelige plantedekorationer. Og vi erfarede, at det er svært at sælge forholdsvis dyre juledekorationer, som jo er ren luksus, i et alment boligområde, hvor der ikke er strøgkunder. Dyrebare erfaringer, som vi kan bruge til den videre udvikling.



Irene var en af de frivillige, der hjalp VOKS i december. Og det var ikke første gang. I sommers var hun også med, da VOKS deltog i Grøn Dag.

Stearinlys lavet af lysestumper på Danmissions lysstøberi.

Holdbare planter dyrket lokalt uden brug af kemi.

Kogler samlet i skoven af drengene i ABCs lommepengeprojekt

Genbrug fra Albertslunds Genbrugsstation.



ABC

**Albertslund
Boligsociale
Center**

Familieaftener – de første erfaringer

Siden oktober har Kanalens Kvarters beboercafé Café 72 dannet ramme om de første seks familieaftener. Både familier og fagpersonale er glade for tilbuddet.

Konceptet har været uformelle aftener med fælles aftensmad, hvor børnefamilier kan hygge sig med hinanden. Hver gang har der været et tema med en fagperson fra Kommunen.

Bl.a. har tandplejen fra Herstedlund været med for at tale om sukker og tandpleje. To pædagoger fra daginstitutionen Lindegården har vist, hvordan man kan tale med sine børn på gode måder. Familiehuset var på besøg for at fortælle, hvem de er, og Herstedlund SFO var på besøg for at vise, hvad børnene egentlig laver i en SFO, og hvorfor en SFO kan være vigtig for mange børns sociale liv.

Der har ikke været deciderede faglige oplæg, men samtaler eller snakke i små grupper eller henover aftensmaden. Børnene har lavet aktiviteter med deres forældre, fagpersonerne eller ABC-medarbejderne i samme lokale.

Tilbagemeldingerne er fra både forældre, børn og fagpersoner positive. Alle synes, det har været rart at møde hinanden i en anden ramme, og selv om der har været ret meget aktivitet pga. børnene, så synes de voksne alligevel, at de har fået noget viden med sig hjem.

“Jeg har lært, hvad børnene laver i SFO'en. Jeg troede bare, de legede selv. Jeg vidste slet ikke, at de kunne lave forskellige aktiviteter”, fortæller en mor, der har deltaget i familieaftenerne. “Jeg har også lært, at det er vigtigt at kigge på sine børn, når man taler med dem, og jeg har lært, at der er noget, der hedder Familiehuset, hvor man kan få hjælp. Jeg synes, jeg har lært rigtig meget.”

De fagfolk, der har deltaget fra kommunen har meldt tilbage, at det giver god mening at møde forældrene i en anden og uformel ramme, og for nogle har det været en mulighed for overhovedet at møde forældre, som man ellers ikke er i kontakt med.

“Det handler i bund og grund om at have mulighed for at få gode snakke med forældrene, at vi får skabt nogle relationer og formidler, hvem vi er. Og samtidig viser, at vi er helt almindelige mennesker, som rent faktisk kan hjælpe dig, hvis du har brug for det. Vi er ikke farlige, siger Kimmie, der er familietераpeut i Familiehuset.



Julehygge ved årets sidste familieaften.

Fremtiden for familieaftenerne

I projektgruppen er alle enige om, at vi er kommet godt fra start, men som forventet skal der også justeres. Mødrene har efterspurgt endnu mere viden, så i programmet for 2019 vil vi forsøge at veksle mellem aftener med faglige oplæg, hvor børnene kan lave aktiviteter med andre voksne et andet sted imens, og andre aftener, hvor fokus er på at lave aktiviteter sammen – børn og forældre.

Familieaftenerne er for hele familien, men det har været en udfordring at få fædrene med. Vi har derfor talt om, at lave nogle ture og evt. en weekendtur i foråret for hele familien.

Fakta:

- Der har deltaget 4-8 familier (mødre med børn) pr. gang, dvs. 10-30 børn og voksne pr. gang.
- Projektgruppen består af fagfolk fra kommunen, en mor, der deltager på aftenerne, en beboerdemokrat fra Kanalens Kvarter og ABC's koordinatore.



**Albertslund
Boligsociale
Center**



Albertslund Boligsociale Center

Blokland 4-6A

2620 Albertslund

www.abcenter.dk