

ROSTOM HJORTEN

VA 4 SYD

NR.1 JANUAR 2020



Betalingservice fejl i din huslejeopkrævning se side 3
Beboerhuset Januar se side 8
Gymnastikken starter igen 7 jan kl 11 se side 5 og 7
Jazzkoncert i Hjorten 10 se bagsiden



I DETTE NUMMER:

SIDSTE NYT FRA AFDELINGSBESTYRELSEN	3
HVAD SKAL DER SKE I BEBOERHUSET 2020	4
GYMNASTIK I BEBOERHUSET	5
BEBOERHUSET JANUAR 2020	6 og 7
PÅ GENSYN I 2020	8
APPS DER GØR VORES MADFORBRUG GRØNNERE	9
VAGTORDNING OG ÅBNINGSTIDER	10
UDVALG OG GRUPPER	11
NYTÅRSBRUNCH	12

**Husk af genbrugspladsen kun har åbent
søndag fra 10-12**

**Husk ALBERTSLUND GENBRUGSSTATIONEN FIN-
DER DU PÅ HOLDSBJERGVEJ 44 ÅBEN ALLE DAGE 10
TIL 17**

**PS. Når molokken er fuld i dit kvarter er der måske
plads i nabokvarterets.**

Informationsudvalget består af: Jørgen Hansen - Erik Rudolph
Næste BETONHJERTE udkommer **1. februar 2020**
Indlæg og lign. til bladet skal være indleveret **inden 25. januar
2019**

Indlæg skal mærkes "Betnehjertet" og kan lægges i postkassen
Svanens kv. 22, eller kan sendes som e-mail til: info@va4syd.dk
Betnehjertet bliver trykt i beboerhuset.



4 SYD

Sidste nyt fra afdelingsbestyrelsen

Siden sidst er der ikke sket ret meget andet, end enkelte genhusnings-flytninger og adskillige opgravninger, med masser af mudder til følge, i afdelingen. Lysforholdene er ikke de bedste og hvordan bevæger man sig rundt og forbi udgravningerne?

Visse steder lækker fjernvarmerørene fordi der bliver lukket og åbnet for dem, efterhånden som de skiftes ud. De er gamle og skrøbelige. På trods af det, er der mange roser til flyttefolk og de, der arbejder med udskiftninger af ledninger i mudderet ved udgravningerne. Ikke desto mindre har vi haft julefrokoster, levende musik og julemarked i et godt besøgt beboerhus. Selv om der stort set var gravet op rundt hele huset.

Mange beboere ser frem til at det hele er overstået. Vi væbner os med tålmodighed og forholder os til tumulten når den opstår.

Husleje over Betalingservice!

I skrivende stund er der fejl i opkrævningen af husleje over betalingservice. Hvis det ikke er løst inden 2.januar, Skal du kontakte BO-VEST PÅ 8818 0880 for at få oplyst din husleje. Spørg evt. efter sagsbehandler Jette Dünweber. Du kan betale via Netbank på reg. nr. 4645 konto nr. 0012050704. Eller Mobilepay til 164394
HUSK AT SKRIVE DIN ADRESSE PÅ BETALINGEN .

Midlertidig flytning og andre spørgsmål!

Når der er ca.3 mdr. til I skal genhuses, får I informationer på papir og bliver indkaldt til møde (Etapemøder).

På papirerne er der kontaktadresser til Berit m.fl.

Det bliver et omskifteligt år for mange af os. Vi håber det sker så problemfrit som muligt og husk, at I kan søge hjælp, få svar på jeres spørgsmål og støtte fra os i afdelingsbestyrelsen, fra driften, til Morgenbolle-IT torsdage kl.9 og fra Berit og måske fra hinanden.

Vi håber at I alle har haft en god jul og vil få et godt nytår.

Med venlig hilsen
afdelingsbestyrelsen/ Lena Kujahn

Hvad skal der ske i Beboerhuset 2020

Beboerhusudvalget er nu i gang med at planlægge forårssæsonen i beboerhuset . Derfor er det nu, at I, som laver aktiviteter i huset, kan ansøge om økonomisk støtte til jeres aktiviteter. Gerne inden den 25 januar 2020.

Og har du lyst til at opstarte nye aktiviteter, så kan du kontakte udvalget på e-mail: beboerhuset@va4syd.dk
På side 6 og 7 kan du læse om de aktiviter vi har nu.

Med venlig hilsen Beboerhusudvalget



BO-VESTs økonomiske beboerrådgivning kan hjælpe dig med:

- et eftersyn af din økonomi
- lægge et budget
- et overblik over dine ubetalte regninger
- tjekke om du får de rigtige ydelser

Ring og aftal en tid der passer dig:
Laura Lorentzen
Telefon: 60 35 46 63 • Mail: llo@bo-vest.dk
Lars S. Christensen
Telefon: 60 35 26 63 • Mail: lsc@bo-vest.dk
BO-VEST • Stationsparken 37 • 2600 Glostrup

Hej

Jeg hedder Thomas Kelm og har fået fornøjelsen af at komme ned og træne beboerne i Svanens Kvt.

Jeg er uddannet Professions Bachelor i Ernæring og Sundhed, det betyder jeg ved noget om ernæring til hr og fru Danmark. erudover er jeg uddannet personlig træner samt sundheds-coach.

Jeg er ejer af Fit&Sund Albertslund og har i mange år arbejdet med senior segmentet.

Først igennem et EU projekt som vi i Fit&Sund samlede data ind til ved at lave træningsforløb for seniorer og efterfølgende sendte data ind til Europeactive.

Efter EU projektet videreførte vi konceptet ved at lave gratis og uforpligtende træning, varende i 5 uger for seniorer, så de kunne prøve det at være fysisk aktiv på egen krop.

Vi har over 250 aktive seniorer med mellem 3-4 hold hver dag, hvor jeg selv har en del af holdene, så vi/jeg har efterhånden skabt en stor erfaring inden for senior træning.

Tanken med træningen nede i Svanens Kvt. vil have fokus på balance, koordination og selvfølgelig styrke, men det er min erfaring at træning til seniorer bør fokusere på balance og koordination som det vigtigste og dernæst styrke, som i mange tilfælde kommer sammen med det andet når øvelserne bliver sammensat korrekt.

Af udstyr vil vi bruge bolde, elastikker, stole, håndvægte og måske måtter, men det kommer an på hvad I har.

Jeg glæder mig rigtig meget til at møde dem alle sammen og forhåbentlig være med til at skabe nogle gode og effektive træningstimer der giver lidt smil på læben samtidig.

Med venlig hilsen
Thomas Kelm
Ejer Fit&Sund Albertslund



Beboerhuset januar 2019



"ØRNEN"

Januar menu

2 JAN	NYTÅRSTORSK MED DET HELE HERLUF JØRGEN
9. JAN	KALVELEVERGRYDE GÆSTEKOKKEN
16 JAN	DAGENS RET ERIK OG ANITA
23 JAN	FARSBRØD KOGEKONERNE
26 JAN	SØNDAGSBRUNCHJAZZ I HJORTEN 10 SE BAGSIDEN
30 JAN	2.DAGS GULEÆRTER MED WILLY OG TAGE

Du tilmelder dig tirsdagen før (kl 12:00)

cafe@va4syd.dk prisen er 40,00 kr. gæster 45,00 kr. Vi mødes kl. 18.00

Ps.: Husk nu at tilmelde dig på rette tid der er kun plads til 48



Søndag den 19 januar kl.: 14:00

Inviterer nørkeklubben til TUPPERWARE i Beboerhuset

Hvis du har nogle Tupperware ting liggende der er i stykker eller mangler fx låg så tag dem med.

Vi ses i Beboerhuset søndagskaffen er klar

Hilsen Anita 24244074 Nørkeklubben

Tirsdage		Gymnastik. Vi er i gang den 7 januar kl 11 se side 5
Tirsdage	Kl 19	FOTOGRUPPEN kontaktside på Facebook Info Fra Va4syd-foto Tonny Bodal 2659 9476
Onsdage	Kl 19	NØRKLEKLUBBEN: VI SYER KLÆDER UD OG LÆGGER OP TUPPERWARE SØNDAG DEN 19 KL.: 14.00 Anita 2424 4074
Onsdage I ulige uger		SYDSPÆTTERNE 15 JANUAR KAFFE OG KAGE KL.:14 29 JANUAR KAFFE OG KAGE KL.:14 Anette 6145 45 45
Torsdage	kl 9 til 11	MORGENBOLLEIT DEN 2 JANUAR TV KANAL VALG OG HJÆLP TIL BETALING AF HUSLEJEN DE ANDRE TORSDAGE FRI LEG Jørgen 2893 7251
Røgholdet kontakt Tonny Lilja 50 71 44 71		
TogTur til Helsingør hvor vi skal se udstillingen om Kløvedal på Museet for Søfart. Vi mødes på stationen tirsdag d. 14 januar kl 10. Husk rejsekort og penge til entre ca 96 kr. Arr. De gamle sure mænd Jørgen 28937251		
TOGBANEN KØRER HVER tirsdag KL 19.00 Kontakt John 53772388		

Husk at du kan møde de ansatte i DRIFTEN til en hyggesnak om bl.a snerydning torsdag 2. januar Kl 8.58
Hilsen Afdelingsbestyrelsen og Driften

PÅ GENSYN I 2020

TIL AKTIVITER
I BEBOERHUSET OG OMEGN HER LIDT
FRA DECEMBER 2019



Apps der gør vores madforbrug grønnere

Vil du gerne gøre dit forbrug af fødevarer mere klimavenligt og bæredygtigt er der flere apps, der kan hjælpe dig på vej både mht. at mindske madspild, beregne klimaaftrykket, og give dig inspiration til restemad.



Too Good To Go

'Too good to go' – køb kokkens overskudsmad Med appen 'Too good to go' kan du billigt spise restaurantmad og bagerbrød og samtidig bekæmpe madspild. Appen kræver at du er fleksibel, da afhentningstiderne ofte er meget korte og typisk i de enkelte steder lukketid. Prøv også appen 'YourLocal', der ud fra samme koncept forsøger at mindske madspild.



'CO2 Food' - beregn klimaaftrykket af din mad Vores madforbrug er et af de steder, hvor vi virkelig kan gøre en forskel for klimaet. Og med CO2 Food bliver det nemmere at se, hvor meget CO₂ dit madforbrug udleder. Du kan enten scanne dine kvitteringer eller give appen adgang til dine digitale kvitteringer. På den måde får du et overblik over, hvordan dit madforbrug ser ud i forhold til andres.



'Mad skal Spises' – ikke spildes Supermarkederne har tit nedsatte datovarer til salg, men det er ofte lidt af en tilfældighed, om man støder på lige den vare, man står og mangler. Appen 'Mad skal spises' gør det nu muligt for dig at finde frem til nedsatte datovarer i alle dagligvarebutikker. I appens menu kan du tilpasse din radius og på den måde finde frem til de datovarer, som er tættest på dig.



'For Resten' – tips til restemad 'For Resten' er en app der giver tips til, hvordan du kan forvandle dine retter til nye retter ved at søge på en eller flere af de ingredienser, du har i overskud.

Med Venlig hilsen Agenda Centeret



VAGTORDNING

Men husk!

Kun henvendelser vedrørende følgende forhold vil blive behandlet af vagten:

Svigt i varmforsyningen i større omfang **se**

www.albertslundforsyning.dk

Svigt i vandforsyningen i større omfang **se www.hofor.dk**

Svigt i el -forsyningen i større omfang

Svigt i TV-forsyningen i større omfang **se www.yousee.dk**

Brud på ledninger, hvor alvorlige følgeskader må anses for uundgåelige

Opsamling i kloakker/faldstammer, hvor alvorlige følgeskader må anses for uundgåelige

Vagtnummeret er: 70 25 26 32

Ejendomskontoret Svanens kv. 22

TLF.: 88190190

Afdelingsleder: Michael Willumsen

ejendomskontoret:

VA 4 Syd, Svanens Kvarter 22. Ny indgang (ny dør på siden)

Kontortid for personlig fremmøde: man-onsdag + fredag kl. 8.30-9.00 og torsdag kl. 17-18.

Telefontid man-torsdag kl. 8-14, og fredag kl. 8-11.

Telefon Nr.: 88 190 190

Mail: afd67-4syd@bo-vest.dk

Ps Du kan også møde op på kontoret Hjortens kv. 10

Mandag, onsdag, torsdag fredag kl. 8,30 til 9,00

Tirsdag kl 16,00 til 18,00

BO-VEST Stationsparken 37, 2600 Glostrup Telefon 88180880

Email: BO-VEST@BO-VEST.DK Hjemmeside bo-vest.dk

Genbrugspladstider i januar 2019

Husk det nu nye tider

søndage fra 10-12



**ALBERTSLUND GENBRUGSSTATIONEN
FINDER DU PÅ HOLSBJERGVEJ 44
ÅBEN ALLE DAGE 10 TIL 17**

Genbrugsgruppen.

Afdelingsbestyrelsen VA 4 syd Email.: bestyrelsen@va4syd.dk

Lena Kujahn Formand	Ravnens Kvarter 14B	28 83 07 02
Anita Wittusen Kasserer	Svanens Kvarter 12B	24 24 40 74
Maja Reutzer Medlem	Uglens Kvarter 9C	29 40 95 40
Herluf Ringgaard Medlem	Ørnens kvarter 7A	61 70 88 64
Pia Petersen medlem	Ørnens kvarter 19 C	51 59 32 81
Tonny Lilja Suppleant	Ørnens kvarter 2B	50 71 44 71
Kaj - Erik Pedersen suppleant	Ravnens Kvt 3B	
Møder 3.mandag i måneden. Referater på hjemmesiden www.va4syd.dk		

Kontaktpersoner til faste udvalg og grupper:

Genbrugsgruppen genbrug@va4syd.dk		
Erik V Nielsen	Hanen 1D	43 64 44 14
Beboerhusgruppen beboerhuset@va4syd.dk		
Jørgen Hansen	Ravnen 14 B	28 93 72 51
Informationsudv. info@va4syd.dk		
Erik Rudolph Jørgen Hansen	Svanen 12B Ravnen 14 B	28 93 72 51
Fotogruppen foto@va4syd.dk		
Tonny Bodal	Svanen 3 A	26 59 94 76
Sydspætterne syd@va4syd.dk		
Anette Voergaard	Ørnen 28 B	61 45 45 45
Flere oplysninger på hjemmesiden www.va4syd.dk		

**KOM IND I VARMEN
OG NYD MUSIKKEN
TIL NYTÅRSBRUNCH
SØNDAG D. 26.01.2020 KL. 12-14
I BEBOERHUSET
HJORTENS KVARTER 10**



Nytårsbrunch er et samarbejde mellem VA4Syd og VA4Række og er for beboere og gæster i de to afdelinger.

Der serveres brunch til koncerten til 45 kr.

Husk tilmelding på e-mail:

Cafe@va4syd.dk el. sms "jazz" til 28937251 senest torsdag den 23. januar 2020 inden kl. 12.

Drikkevarer kan købes billigt.
På vegne af de to afdelinger

Jens Arne Nielsen og Jørgen Hansen.