

Vapnagaard **NYT**

LIGE TIL
KØLESKABS-
DØREN!

5 GODE
VASKERÅD!

VAPNAGAARD
FORENINGEN
F
FÆDRE FOR
FORANDRING
HELSINGØR



Nogenlunde sådan kommer den nye containergård på parkeringspladsen mellem Horsedammen og Ponydalen til at se ud.

Skrald kan også være guld

CONTAINERGÅRD: I løbet af efteråret vil beboerne i Horsedammen og Ponydalen opleve, at der bliver bygget om i containergården, der ligger på parkeringspladsen mellem Ponydalen og Horsedammen.

Forsyning Helsingør, der blandt andet står for affaldssortering i Helsingør Kommune, er sammen med Vapnagaard indgået i et forsøg, der går ud på at gøre indsamling og sortering af affald bedre og grønnere i etagebyggeri.

Planerne er at bygge grundigt om i den eksisterende containergård, så det bliver lettere at sortere sit affald i de mange forskellige typer, der er i dag.

Hvis Vapnagaard og resten af det danske samfund skal kunne udnytte affald bedre, så er det nødvendigt, at man sorterer affaldet grundigt. Plast, papir, pap, glas og metal skal ikke bare i brandbart. Det skal genbruges til gavn for miljø og pengepung.

I forbindelse med etableringen af den nye containergård vil der også blive lavet en genbrugscentral, hvor beboere kan aflevere og finde stadig brugbare genstande (møbler, elektronik o.a.), der er for gode til at blive smidt ud.

Planen er, at frivillige på Vapnagaard kan være med til at drive den nye bytte-/genbrugscentral. I hvilken form det skal foregå, er endnu ikke afklaret. Inden for kort tid vil beboerne i området omkring den nye containergård modtage en folder. Her kan man læse mere og se, hvor man skal melde sig til, hvis man ønsker være en del af byttecentralen. Folderen vil også komme til at ligge i Vapnagaard ServiceCenter, hvis beboere andre steder på Vapnagaard er interesseret.

Jürs

Vapnagaard Nyt
August 2015
45. årgang · Nr. 4

ADRESSE
ServiceCenter
Hovmarken 7
3000 Helsingør

EMAIL TIL REDAKTIONEN
jj@boliggarden.dk



UDGIVER
Fællesbestyrelsen
på Vapnagaard

ANSVARSHAVENDE
Anje Holmstad tlf. 6131 4095
Redaktør: Jacob Jürs
tlf. 4925 2637

REDAKTION
Jacob Jürs (jürs) tlf 4925 2637
Mikkel Frank (frank) 4925 2697
Bendt Olesen (b.o.) tlf 2033 3783
Jytte Olesen (jyt)

TRYK
Hillerød Grafisk

INDLÆG
Indlæg, forslag til artikler eller andet stof modtages – helst via mail. Anonyme indlæg optages kun, hvis afsender er redaktionen bekendt. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte læserbreve. Indlæg udefra repræsenterer alene afsenders synspunkter. Tegninger og fotos modtages gerne og helst digitalt. Vapnagaard Nyt optager ikke kommercielle annoncer, men bringer gerne omtaler og annonceringer af social, kulturel og foreningsmæssig karakter.

DISTRIBUTION
Vapnagaard Nyt uddeles til beboerne på Vapnagaard af områdebestyrelserne. Modtager man ikke bladet, skal henvendelse ske til de enkelte områdeformænd. Vapnagaard Nyt udkommer seks gange årligt.

Forsidefoto: Mikkel Frank

WWW.VAPNET.DK
Webmaster: Jan C. Willadsen
Redaktør: Jacob Jürs
FACEBOOK VAPNAGAARD
Redaktør: Jytte Olesen
Supervision: Jacob Jürs

Vapnagaard - Et godt sted at være
Vapnagaards Helhedsplan er et samarbejde mellem Vapnagaard, Helsingør Kommune og Landsbyggefonden
Vapnagaard Servicecenter, Hovmarken 7, 3000 Helsingør
4925 2627 | www.vapnet.dk | f = vapnagaard

AT BO PÅ VAPNAGAARD

1. Hvor tilfreds er du med at bo på Vapnagaard?

2. Hvor tilfreds er du med:

	Meget utilfreds	Utilfreds	Tilfreds	Meget tilfreds	Ved ikke
Huslejens størrelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beliggenheden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fælles arealer og fælles faciliteter fx legepladser, stisystem, vaskerum og belysning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vedligeholdelsen af ejendommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boligens størrelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Du vil modtage et spørgeskema i din postkasse i næste uge.

Hvad synes du?

TRIVSEL: Som et led i det boligsociale arbejde på Vapnagaard vil du i næste uge modtage en kuvert fra de boligsociale medarbejdere i Helhedsplanen på Vapnagaard.

I kuverten ligger der et spørgeskema og et brev. Spørgeskemaet indeholder en lang række spørgsmål, der skal gøre det lettere at arbejde med trivsel og andre boligsociale tiltag i de kommende år på Vapnagaard.

Der ligger også et brev i kuverten, og nederst er der en slip, du kan udfylde og aflevere sammen med det udfyldte spørgeskema. Hvis du afleverer slip og spørgeskema inden den 2. november deltager du i en lodtrækning om 10 gavekort på 500 kroner til Kvikly i Prøvestenscentret.

Undersøgelsen er 100 procent anonym. Derfor skal du skrive navn på følgebrevet og ikke på selve spørgeskemaet. De to bliver skilt ad inden vi taster alle besvarelserne ind i en database, og det vil derfor ikke kunne ses, hvem der har svaret hvad.

Spørgeskema og kupon/slip kan afleveres enten i ServiceCentret, Hovmarken 7 eller hos din lokale ejendomsleder. Husk at fristen for at deltage i lodtrækningen er den 2. november.

Har du spørgsmål eller brug for hjælp med at udfylde skemaet, så kan du kontakte Projektleder Mikkel Müller på telefon 2526 4069 eller mail mim@boliggarden.dk

Jürs

YouSee i Laden

TV: Tirsdag den 17. november stiller vores tv-udbyder op til informationsmøde i Laden.

YouSee kommer og fortæller om en række nye tiltag. YouSee vil også informere om, hvad det betyder, når det analoge signal forsvinder fra vores tv-pakke.

Hvis du har et spørgsmål til YouSee eller har brug for hjælp, så kan du komme forbi i tidsrummet fra klokken 16 til klokken 19.

FASTE ARRANGEMENTER

ZUMBA

Mandage kl. 16.30-17.30 (lige uger dog kun til 17.15)
Tirsdage (kun for kvinder) kl. 9-10
Laden, Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

BINGO (AKTIVGRUPPEN)

Mandage i lige uger kl. 19-21.30
Laden, Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

BINGO (FESTUDVALGET)

Torsdage kl. 19-21.30
Laden, Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

STYRKE | MAVEN | BALLER

Tirsdage kl. 10-10.30
Laden, Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

AFSPÆNDINGSGYMNASTIK FOR KVINDER

Fredage 9.00-10.00
Laden, Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

DET GRÅ GULD

Onsdage kl. 13-16
Seniorcentret, Hestens Bakke 43

LEKTIECAFÉ

Onsdage kl. 14-18
Vapnagaard Bibliotek, Hovmarken 7

SUNDHEDSPLEJERSKERNE - ÅBENT HUS

Fredage kl. 10-12
Helsingør Kommunes Sundhedsplejersker.
Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

SYSTUE

Onsdage 19-21
Hestens Bakke 36, kælder

FODTUSSENERNE

Søndage kl. 13
Vapnagaard Servicecenter, Hovmarken 7

Har du et arrangement, der skal på den faste liste, så henvend dig til redaktionen:
jj@boliggarden.dk eller 5182 6694



Bustur til Dresden

REJSER: Ønsker du at opleve den smukke by Dresden i Tyskland, bør du måske tage med på busturen i april 2016.

Via Rostock går turen til Dresden, hvor der er byrundtur med besøg i blandt andet den berømte Frauenkirche. Turen omfatter også en sejltur med hjuldampere på Elben samt en bustur gennem det kuperede landskab Sachsisk Schweiz. På rejsen er der også planlagt besøg i porcelænsbyen Meissen.

Busturen begynder tirsdag den 26. april fra Hestens Bakke og slutter igen lørdag den 30. april i Helsingør. Rejsen koster 4.255,- kroner pr. person, og der er et tillæg for eneværelse på 800,- kroner. Depositum på 1.500,- kroner skal betales inden fredag den 30. oktober.

Ønsker du at høre mere om busturen til Dresden, kan du kontakte Birger Pedersen (tlf. 6013 3002, mail: omr.71@vapnet.dk) eller Kirsten Johansen (tlf. 4921 1546).

Familiehøjskole

TRIVSEL: Nu kan du komme på familiehøjskole med fokus på trivsel i familien, fællesoplevelser og netværksopbygning.

Der bliver tale om et fire-fem dages højskoleophold lige før påske i 2016 (den 19. - 23. marts).

Du kan få mere at vide om familiehøjskolen ved at kontakte Kirsten Nørregaard, Vapnagaards familierådgiver, på tlf. 4925 2639 eller ved at besøge hende i servicecenteret.

De gør Vapnagaard grønne ... og pænere

GRØNNE OMRÅDER: I kølvandet på renoveringen er der mange opgaver i Vapnagaards grønne områder, der skal samles op på. I øjeblikket gør de blå og de grønne mænd i fællesskab en stor indsats for at løse de opgaver.

Eksempelvis hjælper de blå mænd for tiden de grønne mænd (gartnerne) med at tage sig af de nye blokbede, der er en udløber af renoveringen, fordi de grønne mænd hovedsageligt koncentrerer deres arbejdsindsats i andre grønne områder på Vapnagaard.

De grønne mænd fokuserer ifølge driftschef Rebecca Dyrby i de her måneder på at hive hække op og plante nyt, hvor det kan lade sig gøre, da gartnerens arbejde i sagens natur er meget årstidsbestemt. Det betyder også, at opgaver som for eksempel træfældning og stubbefræsning typisk ligger i efteråret og om vinteren.

- Lige nu forsøger vi overordnet at fremtidssikre områderne, så de fremover bliver lettere at holde. I den opgave er samarbejdet med de enkelte områdebestyrelser særlig vigtig for at opnå det bedst mulige resultat. Vi er for eksempel meget interesserede i, hvad det enkelte område prioriterer højest, så vi kan lægge vores kræfter der og få mest muligt ud af arbejdet til glæde for beboerne, fortæller Rebecca Dyrby til Vapnagaard Nyt.



Hjælp dig selv og din nabo

Hun peger også på, at de blå og de grønne mænd bruger meget tid på at 'snappe' – det vil sige samle skrald op fra jorden med en tang – og rydde op i kælderrum, hvor beboere har efterladt papkasser, møbler og andet brandbart, som skal fjernes.

- Den tid kunne de blå og de grønne mænd bruge på noget andet, hvis beboerne hjalp til med at placere skrald og andet affald de rigtige steder. Det vil også give beboerne et pænere sted at bo, lyder opfordringen fra driftschefen.

Så derfor: Hjælp dig selv og din nabo med at holde Vapnagaard pænt og ordentligt, så det bliver en endnu bedre oplevelse for alle at bo i området.

Tekst: Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen og Mikkel Frank



De blå og grønne mænd trækker på samme hammel. (Foto: Mikkel Frank)



Jens Frimann Hansen, teaterleder på Helsingør Teater, glæder sig over det gode samarbejde med Vapnagaard ved årets gadeteaterfestival i slutningen af juli. (Foto: Mikkel Frank)

Godt teatersamarbejde

GADETEATERFESTIVAL: Var du en af de heldige, der nåede at opleve PASSAGE gadeteaterfestivalen på Vapnagaard i slutningen af juli, kan du godt begynde at glæde dig.

Allerede nu arbejder teaterleder Jens Frimann Hansen og folkene fra Helsingør Teater på, at der kommer gadeteaterfestival igen på Vapnagaard i 2016.

- Vi er meget glade for det samarbejde, vi har haft med folk her ude på Vapnagaard. Og så er vi glade for den gode opbakning, vi har oplevet fra beboerne her, fortæller Jens Frimann Hansen til Vapnagaard Nyt.

- Vi ønsker, at der kommer endnu flere ude fra for at se næste års gadeteaterfestival på Vapnagaard. Derfor arbejder vi med tanken om at fokusere kræfterne på én stor forestilling, der afrunder gadeteaterfestivalen i Helsingørs boligområder. På Vapnagaard er der gode pladser og steder til, at vi kan lave den slags forestilling, lyder det fra Frimann Hansen, der også arbejder på at få en større fælleseuropæisk teaterworkshop til byen – måske endda til Vapnagaard.

Kunstnere fra boligområderne

Workshoppen, der finder sted i april/maj næste år, er en udløber af de godt syv millioner kroner, som forskellige teatre i Europa har fået i støtte fra EU.

- Tanken er at invitere musikere, dansere og andre med kunstneriske færdigheder fra en række boligområder til at deltage i en stor workshop i foråret. Fra den workshop, der finder sted her i Helsingør – måske Vapnagaard – bliver der udvalgt to personer, der skal medvirke i en stor fælles forestilling, der bliver vist i ti forskellige europæiske lande i 2017 og 2018, fortæller Jens Frimann Hansen, der håber, at interesserede kunstneriske sjæle fra Vapnagaard og andre boligområder vil melde sig til workshoppen i april og maj måned næste år. frank

KONTAKT & STØTTE

TV/INTERNET

Teknisk support: Dansk Kabel TV på tlf. 4332 4750, Pakkeskift: Boliggården på mail adm@boliggarden.dk eller via brev til adr. Trækbanen 16, 3000 Helsingør, Tilkøb til din tv-løsning: YouSee på telefon 7070 4040

VAPNAGAARDS FAMILIERÅDGIVER

Vapnagaards familierådgiver, Kirsten Nørregaard, har til huse i servicecentret Hovmarken 7. Åben træffetid mandag 10-12 og torsdag 14.30-17. Derudover efter aftale. Tlf: 4925 2639 / 2694 5354

VAPNAGAARDS PROJEKTLEDER

Vapnagaards projektleder, Mikkel Müller har til huse i servicecentret Hovmarken 7. Træffes på 4925 2636 ell. mim@boliggarden.dk

STØTTE KONTAKT PERSON TEAM/SKP TEAM

Har du eller din nabo brug for hjælp ved psykisk sygdom/misbrugsproblemer, kan du kontakte Socialpsykiatriens opsøgende team Mandag-torsdag kl. 08-16 og fredag kl. 08-13. SKP-medarbejder, Camilla Børjesen: 2531 3352 SKP-medarbejder, Flemming Blauenfeldt: 4186 9775

SUNDHEDSPLEJERSKERNE

Åbent hus, Gl. Vapnagaard: Sundhedstjenesten: Hver fredag kl. 10 - 12. tlf. 4928 3370. Tvillingetræf: Sidste fredag i måneden kl. 12 - 14. Undtagen juli og december.

ALKOHOLRÅDGIVNING

Helsingør Lænken, 49 22 13 00, Rytterbakken 6, kld.

AKUT TEAMET

Tilbud til psykisk syge med akutte problemer i aften- og nattetimerne. Telefon 70 26 87 00. Der er åbent alle ugens dage mellem klokken 16.00 og 7.00.

MEDBORGERCENTER SYD

Projektleder Dorthe Daugaard Nielsen træffes i Servicecenter, Hovmarken 7 mandage kl. 10-12 samt tirsdage kl. 15-17. Henvendelse kan også ske på telefon: 2531 3901 eller mail: ddn69@helsbib.dk

Ole og Jørgen siger velkommen

VAPGUIDER: Hvilke aktiviteter er der på Vapnagaard? Hvor ligger nærmeste vaskeri? Er der et bibliotek på Vapnagaard? Hvad tilbyder klubberne og foreningerne på Vapnagaard?

Som nyindflytter på Vapnagaard kan man stå med en masse praktiske spørgsmål om sit nye boligområde. Derfor kan nye Vap-boere nu få hjælp.

Fodtusserne Jørgen Elkorn og Ole Karlsson står i spidsen for de nye Vapnagaard-guider. VapGuiderne ønsker via introgture at hjælpe nye beboere på plads i Helsingørs største boligområde, når de flytter ind, og fortælle lidt om, hvad de forskellige foreninger og klubber tilbyder på Vapnagaard.

- Der vil være guidede ture den første søndag i hver måned, og vi begynder fra Servicecenteret klokken 13. Turen vil tage cirka en time, fortæller Jørgen Elkorn til Vapnagaard Nyt.

Tanken er, at nyindflyttere sammen med den særlige Vapnagaard velkomstmappe, der indeholder praktiske oplysninger om ens nye lejlighed og lignende, får muligheden for at komme på en guidet tur rundt i området for at blive introduceret til Vapnagaard på en tryk og god måde.

- Turene kommer til at præsentere så mange af de aktiviteter, der er på Vapnagaard, som muligt, eller med andre ord – alle dem vi kender, det vil sige alle klubberne og

alle aktiviteter i Laden og på Vapnagård Bibliotek, samt hvad Dorthe Daugaard Nielsen præsenterer i folderen 'Helsingør Syd'. Guiderne vil være Ole Karlsson og Jørgen Elkorn. Hvis andre ønsker at melde sig som guide, er de velkomne, fortæller Elkorn.

Ud at gå med Jørgen & co.

Så hvis du er ny på Vapnagaard (eller blot nysgerrig efter at lære dit boligområde bedre at kende), er du velkommen til at møde op ved Vapnagaard Servicecenter (Hovmarken 7) første søndag i måneden klokken 13.

Her vil Fodtusserne tage de nye ansigter på Vapnagaard med på en lille guidet gåtur rundt i bebyggelsen. Her vil der også være mulighed for at stille spørgsmål til de to vakse vandrede venner Elkorn & Karlsson.

Du er som beboer på Vapnagaard også velkommen til at møde op hver søndag kl. 13, når Fodtusserne arrangerer gåture på, ved og omkring Vapnagaard – alle er velkomne!

Ønsker du at vide mere om turene (eller vandregruppen Fodtusserne i det hele taget), er du velkommen til at kontakte Jørgen Elkorn (tlf. 2292 5005, mail: elkorn@youmail.dk). Guidet introtur Vapnagaard, første søndag i hver måned kl. 13, Vapnagaard Servicecenter (Hovmarken 7). Turen varer cirka en time.

Tekst og foto: Mikkel Frank



Den fra VTV så kendte Ole Karlsson og hans medfodtusse Jørgen Elkorn lancerer nu sig selv som Vapnagaards nye VapGuider. Tanken er, at nyindflyttere i boligområdet (og andre interesserede) den første søndag i måneden kan gå med rundt på Vapnagaard for at høre mere om stedet og dets mange foreninger, klubber og aktiviteter. *(Foto: Mikkel Frank)*



- Det giver et bedre helhedsbillede af Drottninghög, når vi vælger både at fortælle om det gode og det dårlige. Så kan folk ude fra bedre danne sig et mere retvisende billede af, hvordan det er at bo her, fortæller Amra (tv.), mens hun viser et hold besøgende fra Vapnagaard rundt blandt de 50 boligblokke. *(Foto: Bendt Olesen)*

Lokalguider viser rundt

DROTTNINGHÖG: Drottninghög er et af Helsingborgs største boligområder. For at tage godt imod gæster, besøgende og nye beboere er der oprettet et lille hold af lokalt forankrede guider. Det har beboerdemokrater fra Vapnagaard selv oplevet, da de besøgte boligområdet på den anden side af Sundet.

Med Jørgen Elkorn og Ole Karlsson ser Vapnagaard nu også ud til at få sine egne VapGuider, der skal hjælpe nye beboere med at blive introduceret til Vapnagaard og områdets klubber, foreninger og aktiviteter.

I Drottninghög er Amra og Mossab to af de i alt seks 'Drotte-guider', der selv bor i det enorme boligområde i Helsingborg. De har selv været med til at udvælge ti 'stoppesteder' på de rundture, som guiderne lejlighedsvis går med besøgende og nye beboere i Drottninghög.

Amra har boet i Drottninghög, siden hun var fire år gammel, hun har gået i skole her, og i dag er hun med til at fortælle gæster og besøgende om både de gode og de dårlige sider ved at bo i Drottninghög.

- Det giver et bedre helhedsbillede af Drottninghög, når vi vælger både at fortælle om det gode og det dårlige.

Så kan folk ude fra bedre danne sig et mere retvisende billede af, hvordan det er at bo her, fortæller Amra, mens hun viser et hold besøgende fra Vapnagaard rundt blandt de 50 boligblokke.

De 17-20 årige 'Drotte-Guider' bliver uddannet til at fortælle om området. Derudover trækker de i særlig grad på deres egen erfaring fra Drottninghög og fra deres opvækst i området, hvor de kender skolerne, børnehaverne, indkøbsmulighederne, fritidsaktiviteterne og lignende.

Boligområdet Tåstrupgård på Københavns Vestegn, som beboerdemokrater fra Vapnagaard besøgte i 2014, har et lignende projekt kørende. Her er unge mennesker fra området såkaldte beboerguider, der fortrinsvis viser nye beboere rundt i området. Guiderne tager også besøgende med på rundture og fortæller om, hvordan det er at bo i Tåstrupgård.

Fra Vapnagaard Nyt ønsker vi VapGuiderne Jørgen Elkorn og Ole Karlsson al mulig held og lykke, så de kan være med til, at nye beboere kommer godt på plads på Vapnagaard.

Tekst: Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen

Ny velkomstfolder

VELKOMMEN: Nye beboere på Vapnagaard får snart mulighed for at blive mere fortrolig med deres nye omgivelser og lære Helsingørs største bebyggelse bedre at kende med en ny folder. Den lille handy folder, der er trykt med

et overskueligt oversigtskort på bagsiden, fortæller ganske kort om afdelingen Vapnagaard. Derudover indeholder folderen også praktiske dagligdags oplysninger såsom kontaktinformationer til drift og vedligeholdelse samt de boligsociale medarbejdere på Vapnagaard.



Rigtige mænd går fra fedt til fit

SUNDHED: En flok velvoksne mænd fra Vapnagaard og Helsingør er netop nu med i projektet 'Rigtige Mænd – fra fedt til fit'.

Allerede nu er de godt i gang med projektet, der skal være med til at give en bedre, sundere og slankere livsstil. Sammen skal de tage kampen op mod dårlig form og hængevom og træne det gode kondital frem.

Tilbage i begyndelsen af august blev de 15 mænd sendt ud på en 2,4 kilometer lang løbetur i skoven. Undervejs fik de målt deres kondital, og det samlede resultat viste tydeligt, at der er noget at arbejde med.



Projektet sætter fokus på den sunde livsstil, og det er lige præcis, hvad de rigtige mænd stifter nærmere bekendtskab med i de fire måneder, projektet løber over. Rigtige Mænd-projektet er stærkt inspireret af tv-programmet af samme navn, som blev vist i foråret på DR, hvor en flok overvægtige og usunde mænd skulle (gen)finde formen og ændre deres livsstil.

I Helsingør-udgaven skal de 15 mænd også igennem en række fysiske øvelser, ligesom de skal på madværksted for at få styr på, hvilke fødevarer der hører til en sund tallerken. Udover fysiske øvelser og kokkerering er Helsingør Kommunes udgave af Rigtige mænd også krydret med løbende coaching-sessioner.

- En ny livsstil forudsætter, at man bliver klædt på til at kunne erstatte nuværende vaner med dem, vi gerne vil have. Derfor er coaching en meget vigtig del af forløbet. Deltagerne lærer at sætte skarpe mål, finde og bevare motivationen og holde fokus på målet - også når de bliver fristet, siger Helle Pedersen, sundhedscoach i Helsingør Kommune, der barsler med et nyt hold rigtige mænd i begyndelsen af 2016, hvor du også kan være med.

Hør mere om Rigtige Mænd 2016 hos Helle Pedersen tlf. 2531 3267 eller mail: hpp04@helsingor.dk frank

Ny forældrecafé

FORÆLDRECAFÉ: Kælderlokalet i Blishøj 6 kommer fra slutningen af oktober til at danne rammen om en ny forældrecafé på Vapnagaard.

Det er helhedsplanen for Vapnagaard, der nu åbner en forældrecafé. Det sker torsdag den 22. oktober kl. 17-19 med et åbningsarrangement, hvor psykologen Basim Osman kommer og holder foredrag. Her vil han blandt andet fortælle om, hvordan man hjælper og støtter børns udvikling, læring og trivsel mellem skole og hjem samt mellem forskellige kulturer.

Der er fri entré til forældrecaféen, så det er blot at møde op for at være med. Ønsker du at vide mere om caféen og dens virke, er du velkommen til at kontakte Vapnagaards familierådgiver, Kirsten Nørregaard, der har til huse i Vapnagaard Servicecenter, Hovmarken 7. Her har hun træffetid mandage kl. 10-12, onsdage kl. 13-15 og torsdage kl. 14.30-17. Du kan også ringe til Kirsten for at høre mere om helhedsplanens nye forældrecafé på telefon 4925 2639 eller 2694 5354.

Forældrecafé, Blishøj 6, kælderens

Tekst: Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen



Kirsten Nørregaard, Vapnagaards familierådgiver, kan fortælle dig om den nye forældrecafé i Blishøj 6 kælderens, hvis du ønsker at vide mere om caféen og dens virke. Kirsten Nørregaard har til huse i Vapnagaard Servicecenter, Hovmarken 7 - træffetid mandage kl. 10-12, onsdage kl. 13-15 og torsdage kl. 14.30-17. Du kan også ringe til Kirsten på telefon 4925 2639 eller 2694 5354.



Kudret Aclkel viser rundt i den nyrenoverede tyrkiske kulturcafé inden aftenens fodboldkamp mellem Fenerbahce fra Tyrkiet og norske Molde. (Foto: Mikkel Frank)

Den Tyrkisk Kulturcafé genåbner

RENOVERING: Ligesom hele Vapnagaard netop har været igennem en gigantisk reovering, har Den Tyrkiske Kulturcafé i Gl. Vapnagaard lige været igennem en større forvandling.

Gulve, vægge og køkken i kulturcaféen trængte efterhånden i dén grad til en god og grundig overhaling, så caféen igen kan danne rammen om hyggeaftener, fodboldaftener og andre festlige indslag. Derfor har en række håndværkere hen over sommeren været i gang med at give caféen en særdeles kærlig hånd, så stedet nu står flot og fint med nyt gulv, nymalede vægge og nyt køkken til glæde for de mange, der ugentligt gæster Den Tyrkiske Kulturcafé. Selv baren i kulturcaféen er blevet shinet op.

- Vi er glade for, at vi nu har et flot istandsat sted at være og se fodboldkampe sammen, fortæller Kudret Aclkel, da han stolt viser Vapnagaard Nyt rundt i kulturcaféens nyrenoverede lokaler.

Renoveringen har betydet, at caféen har været lukket ned i juli og august. Først nu er stedet for alvor ved at komme i brug igen.

Tillykke med de nyrenoverede lokaler!

Du kan besøge Den Tyrkiske Kulturcafé mandage kl. 16-22, tirsdage kl. 10-16.30, torsdag kl. 17-22 og søndag kl. 11-21. Onsdag er caféen lukket. Du finder Den Tyrkiske Kulturcafé på førstesalen i den længe af Gl. Vapnagaard, der vender over imod Vapnagaard Servicecenter. frank

Ryst lårbasserne i Laden

MOTION: Pust, støn, svede, danse – der er gerne gang i smil, dans og puls, når der er zumba i Laden.

Du er også velkommen til at ryste lårbasserne og luften i Laden.

Zumba finder sted mandage kl. 16.30-17.30 (i lige uger kun til kl. 17.15 på grund af bingo) og tirsdage (kun for kvinder) kl. 9-10.

Tirsdag kl. 10.00-10.30 er der dømt styrke/mave/baller i Laden, mens fredagene byder på afspændingsgymnastik for kvinder kl. 9-10.

Zumba og undervisning foregår med instruktør Yasmin Elvira Steenholdt og Rikke Venøbo, og det er gratis at deltage. Det kræver heller ingen tilmelding – du møder bare op og er med.

Ønsker du at vide mere om motionsaktiviteterne i Laden, er du velkommen til at ringe til Kirsten Nørregaard, Vapnagaards familierådgiver, på tlf. 4925 2639. frank



Ryst lårbasserne, luft smilet og få en masse motion. Du er velkommen til at være med til gratis motion i Laden.

(Foto: Bendt Olesen)

Få det optimale ud af din vaskemaskine



Få en god vask med det rigtige vaske- og skyllemiddel

Et godt universal vaskemiddel indeholder bestanddele, som kan vaske alle tøj kategorier ved forskellige temperaturer.

Ved at bruge vaskeriets vaskemidler opnår du:

- den korrekte dosering
- den bedste vaskevirkning
- størst skånsomhed mod tøjet

Bemærk ved brug af eget pulver sæbe.

Pulveret opløses ikke ved lave temperaturer, derfor er der risiko for hvide skjolder på mørkt tøj også ved efterfølgende vaske i samme vaskemaskine

Brug skyllemiddel, hvis De ønsker:

- ekstra blødt tøj
- undgå statisk elektricitet ved tumbling af tøj med kunstfibre

Skyllemiddel kan bruges til alle tekstilstoffer, og det er medvirkende til at tøjet holder længere.

Vaskeråd

1: Sortér tøjet omhyggeligt før vask

Tekstiler tåler ikke alle den samme behandling. Tøjet forsynet med mærkninger, som fortæller, hvad de tåler af temperaturer, centrifugering og tumbling. Hvidt tøj og kulørt tøj bør vaskes for sig. Enkelte stykker kulørt tøj må ofte vaskes flere gange for sig selv, fordi de afgiver farvestoffer.

2: Husk at tømme lommerne

Sikkerhedsnåle, søm, stivere i bh og lign. kan både give rustpletter, ødelægge vasketromle og svøb og give tilstopninger i afløbspumper. Knyt evt. lange bånd og brug vaskeposer, hvis tøjet kan hænge i.

3: Fyld, men overfyld ikke vaskemaskinen

En god regel er: Ved almindelig vask skal en hånd på højkant kunne passere over tøjet i tromlen. Ved gardinvask skal afstanden være 2 hænder på højkant.

4: Brug den rette vasketemperatur

Forskellige tekstiler skal vaskes ved forskellige temperaturer. I tøjet sidder tøjproducentens vaskeanvisninger, som også fortæller, hvor høje vasketemperaturer tøjet kan tåle. Men meget tøj er kun lettere snavset, fordi vi skifter det tit. Det er derfor ikke altid nødvendigt at vaske ved den højest angivne temperatur. De højeste vasketemperaturer har specielt betydning for blegning af pletter og evt. desinfektion. Det sidste gælder således f.eks. for karklude, som skal kogevaskes ved 95°C.

5: Nogle pletter må måske forhandles før vasken

De fleste pletter kan vaskes af, når de er nye - andre er mere stædige og kræver en speciel behandling. På næste side kan du se måden, at fjerne de mest almindelige pletter på.

Fløde- og kakaopletter



Bløddægnning i et enzymholdigt produkt. Vask i en kraftig vaskemiddelopløsning. Evt. rester af pletter kan behandles med benzin.



Stearin



Mest muligt af den størkede stearin fjernes. Derefter behandles pletten med benzin. Gentag evt. behandlingen.

Græspletter



Friske pletter fjernes med vand og sæbe. Ældre pletter gnides med sprit. **NB!** Prøv først på en søm, om farven tåler sprit.



Kaffe- og tepletter

Samme behandling som bær- og frugtpletter.

Bær- og frugtpletter



Alm. kogevask. På kulørt tøj, der ikke tåler kogning, indgives pletten i glycerin et par timer før vask.

Rødvinspletter



Alm. kogevask. På kulørte duge, der ikke tåler kogning, bør pletten, mens den endnu er våd, udvaskes i rent, lunken vand.

Blodpletter



Friske blodpletter kan straks udvaskes i koldt vand. Er pletten indtørret, sættes den i blødnatten over i et enzymholdigt produkt.



Kaffe- og tepletter

Samme behandling som bær- og frugtpletter.



Mange på Vapnagaard kender sikkert Palle Nordahl fra hans arbejde med Helsingør Propforening. De færreste ved måske, at Palle fra Horsedammen i sin unge dage kørte lastvogn rundt i Nordsjælland.

Men det var ikke kun i Nordsjælland, at Palle trillede rundt på landevejene. En dag i efteråret 1981 spurgte Palles chef, om den unge mand ville ud på en læn-gere tur.

En tur, der for evigt ændrede Palles liv.



IDENTITÉ · IDENTITAT · IDENTITET · IDENTIDAD

LARSEN · NORDDAHL

NOM (Name) (Apellidos) (Name) (Navn) (Sukunimi)

PRÉNOM (Forename) (Nombre) (Vorname) (Fornavn) (Etunimi)

DANSK

NATIONALITÉ (Nationality) (Nacionalidad) (Nationalität)

KARLET MØRGEVEJ 17, 3100 HORNØS

ADRESSE (Address) (Domicilio) (Adresse) (Osoite)

TÉLÉPHONE (Teléfono) (Telefon) (Phone) (Puhelin)

N° CARTE DU CONDUCTEUR DE SON ASSOCIATION NATIONALE (Number of the driver's card in his national association)

(N° de socio del Conductor, en su entidad nacional)

(Nr. des nationalen Mitgliedsausweises)

(Nr. på forenings kort fra hans nationale forening)

(Jäsennumero kotimaan yhdistyksessä)

55 45

Hillerød

forening

CHARLES N. LARSEN

PARENT LE PLUS PROCHE (Next of kin) (Pariente mas cercano)

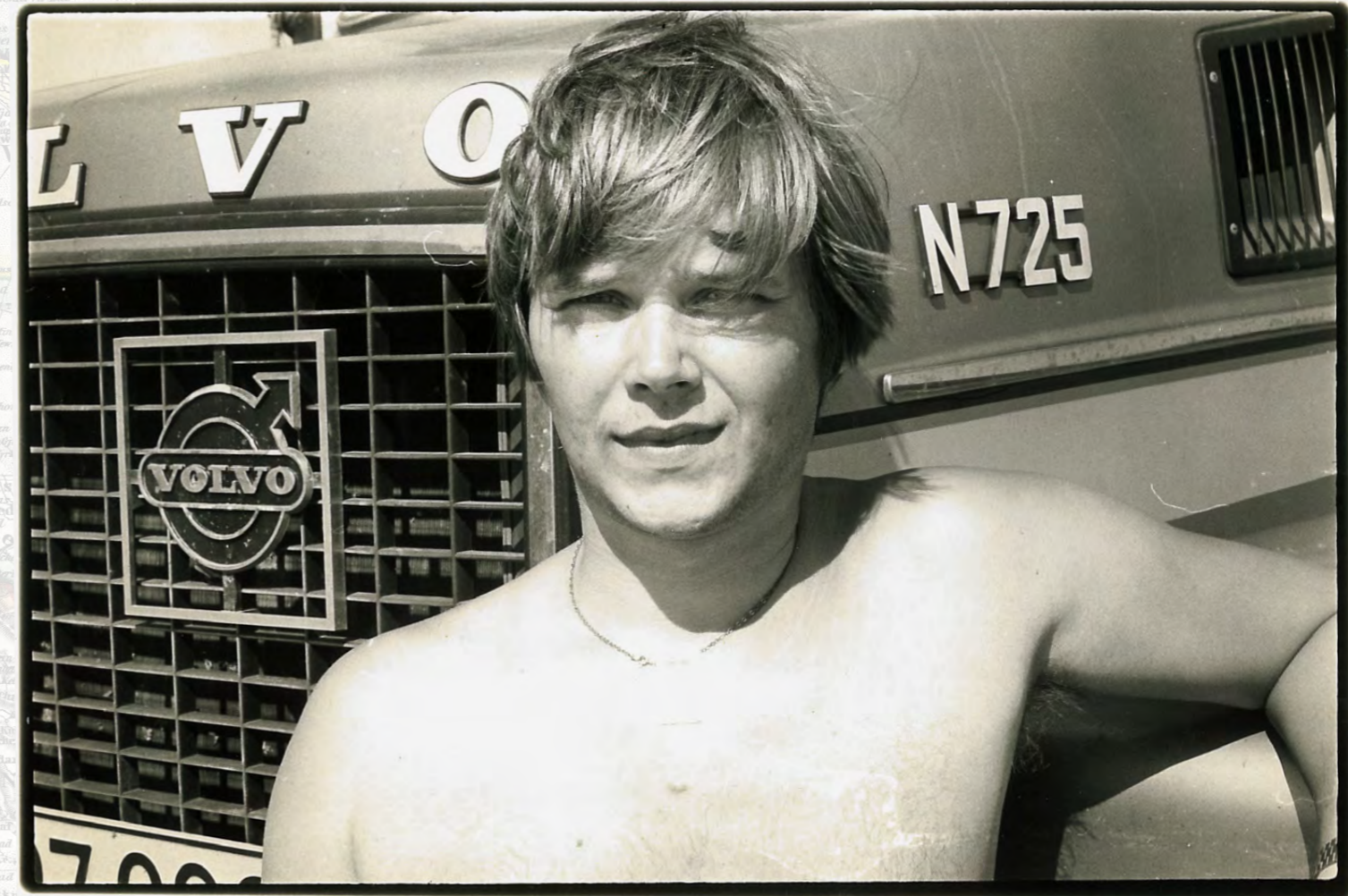
(Nächste Verwandte) (Nærmeste slægtning) (Lähin omainen)

ADRESSE (Address) (Domicilio) (Adresse) (Adresse) (Osoite)

NORDVEJ 29 3000 HELSINGØR

TÉLÉPHONE (Teléfono) (Telefon) (Phone) (Puhelin)

02-220662



En ung Palle Nordahl Larsen foran den Volvo-lastvogn, han kørte rundt i, da han var 23 år gammel. (Privatfoto)

Palle alene til Teheran

UDLÆNGSEL: Året er 1981. En ung mand fra Helsingør kører sin Volvo-lastbil rundt i de nordsjællandske landskaber. På ladet har Palle sand, jord og grus til forskellige byggerier. Blandt andet byggeriet af Platanhaven og Pinjevej i Helsingør. Palle Nordahl har kørt lastbil i tre år, nu kører han lokalt for Ålsgårde Container Udlejning. Men det skal ændre sig.

Vognmanden har en overraskelse til den 23-årige Palle. Der er noget i gære. Palle står på tærsklen til en af de mest skelsættende oplevelser i sit liv. Byggeriet på Pinjevången er nemlig ved at ebbe ud, og vognmanden har lige købt en ny 'trækker' – altså den laddløse lastbil, der spændes for en sættevogn. Vognmanden skulle jo gerne finde en chauffør til at køre

trækkeren. Så han spørger den unge Palle. I begyndelsen af 1980'erne har Palle også kørt lidt stykgods til Göteborg og Falkenberg i Sverige, men de helt lange lastvognsture er det endnu ikke blevet til. Palle har også været på ferie i Schweiz og Østrig. Ellers har han ikke været så langt væk hjemme fra Danmark.

- Vognmanden spurgte, om jeg ikke ville køre hans nye trækker til Iran, fortæller Palle Nordahl til Vapnagaard Nyt og fortsætter:

- Jooh, det kan jeg da godt, svarede jeg, men jeg var sådan lidt overrasket – det var godt nok langt væk, tænkte jeg, smiler Palle Nordahl fra Horsedammen, når han tænker tilbage på den oktober-dag i '81.

Vognmandens overraskelse var ikke

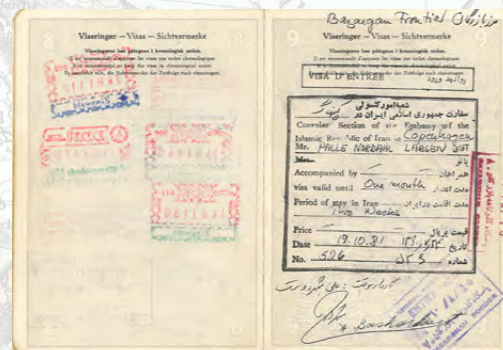
det eneste, Palle skulle overvinde.

En 23-årig knægt på tur

Også familien skulle vise sig at blive lidt af en udfordring, før han kunne trille ud på landevejene og sætte kursen sydpå mod Irans hovedstad Teheran. En rejse på godt 10.000 kilometer tur-retur.

- Familien sagde, at jeg ikke kunne klare den lange tur. Det var langt væk for sådan en 23-årig knægt som mig, mente de. Og så blev jeg stædig og tænkte: Det kan jeg godt. Når man har sagt A, så må man også sige B. Når jeg havde sagt til vognmanden og familien, at jeg godt kunne klare turen til Mellemøsten, så måtte jeg også gøre det, fortæller Palle, mens han bladrer lidt rundt i sit gamle,





grønne pas fra dengang i 1981.

Tilbage hos vognmanden, da Palle blev spurgt, om han ville køre trækkeren med en sættevogn fyldt med hospitalsudstyr til Teheran, stod tiden stille et øjeblik for den 23-årige knøs:

- Jeg måtte lige synke spyttet en ekstra gang. Og så gik det ellers stærkt, for jeg skulle søge visum til Iran, så jeg måtte en tur ind på ambassaden. Visa og adgangspapirer til blandt andet Tjekkoslaviet, Rumænien, Bulgarien og Tyrkiet blev ordnet undervejs. 14 dage efter skulle jeg af sted, og jeg skulle også have købt kogegrej og forskellige ting. Jeg var lidt på herrens mark, for hvad skulle jeg købe af mad. I vestlandene kunne man dengang købe hvad som helst, men jeg vidste, at sådan var det ikke i de østeuropæiske lande, forklarer Palle, mens han kigger på alle stemplerne fra grænsekontrollerne i sit gamle pas.

En time for sent i DDR

I første omgang gik Palles rute til Slagelse, hvor han skulle hente sættevognen med det hospitalsudstyr, han skulle transportere sydpå. Her fra gik

turen videre over Gedser-Warnemünde og igennem DDR over Berlin ned imod Tjekkoslaviet.

- Reglerne i DDR var, at jeg kun havde 24 timer til at køre lastbilen igennem landet. Da jeg kom til grænseposten mellem DDR og Tjekkoslaviet, kom jeg en time for sent. Jeg prøvede at forklare grænsevagterne, at jeg var kørt forkert sted, og derfor var blevet lidt forsinket. Men det behøvede jeg slet ikke at forklare dem, for det vidste de allerede alt om. Der var altså streng kontrol, og det skræmte mig lidt. Men de lod mig køre igennem, for de kunne godt se, at jeg ikke var ude på numre, men at jeg faktisk bare var kørt forkert, beretter Palle.

Her fra gik turen glat igennem Tjekkoslaviet og Ungarn til Rumænien, hvor Palle mødte et par engelske langturschauffører, som han slog følge med. De skulle til Bagdad, så noget af vejen kunne de køre i en lille konvoj sammen mod Bulgarien, hvorfra de tre lastbiler kørte sammen ind i Tyrkiet.

- Da vi kørte ind i Tyrkiet, mødte vi to andre engelske lastbiler, som vi slog følge med. Det var et par chauffører, som de første englændere kendte i forvejen.

Så nu kørte vi fem lastbiler sammen i en lidt større konvoj, og vi fulgte ad til Ankara, hvor vi skiltes. Englænderne skulle til Irak, og jeg skulle til Iran. Jeg blev i Ankara, indtil der kom en anden dansk lastvogn, jeg kunne følges med resten af vejen til Teheran. Det var englænderne, der var meget omsorgsfulde. De havde luret, at det var min første tur, og jeg var forholdsvis ung. Så de syntes ikke, at jeg skulle køre alene. De passede på mig, som om jeg var deres søn, fortæller Palle, mens tankerne kører den lange vej tilbage oktober 1981.

Hold øje med Palle

Tyrkiets hovedstad bød på en lille pause for den unge lastvognschauffør fra Helsingør.

- Jeg ventede et par dage i Ankara, så kom der en dansk lastvogn, jeg fulgte videre med. Det var en garvet, dansk chauffør, der havde prøvet turen til Teheran før. Han var noget ældre end mig. Han kom fra samme speditør i Slagelse, hvor jeg havde hentet sættevognen med hospitalsudstyret, og han havde fået at vide,

at han gerne måtte holde lidt øje med mig.

Fra Ankara kørte Palle og hans ledsager igennem de sneklædte, tyrkiske bjerge, før de ramte Irans grænse.

- Vi kom ned fra de kolde bjerge og ind i Iran, hvor det var så varmt, at vi lå og kørte i t-shirt igennem øde landskaber og små byer. I udkanten af Teheran kom vi til en stor plads, et enormt fragtområde, hvor vi skulle læsse af. Her holdt der lastvogne fra alverdens lande. Der kom en iraner hen til mig og min lastvogn, og han ville gerne skrive 'Denmark - Middle East' med iranske bogstaver og male et par kameler på førerhuset. Jeg lod ham skrive og male det, men reelt vidste jeg ikke, hvad han egentlig skrev på lastbilen, griner Palle, der efter et forholdsvis kort ophold vendte lastbilen for at sætte kursen de cirka 5.000 kilometer hjem mod Danmark.

En dreng tog af sted - en mand kom hjem

23 år. Palle i Teheran. I en lastbil. Det var lidt af en mundfuld for den unge gut.

- Det var noget af en oplevelse, må jeg indrømme. Det, der ærgrer mig i dag, er, at jeg ikke nåede at få et fotografiapparat med mig på turen til at tage billeder af nogle af alle de fantastiske steder. Det havde været noget helt andet. Men turen gjorde et enormt indtryk på mig. Undervejs måtte jeg selv ordne tingene sammen med kollegerne. Det, der gjorde meste indtryk på mig, var hjælpsomheden - hjælpsomheden fra kollegaerne, fra befolkningerne i de forskellige lande. Hele vejen ned igennem på min tur mødte jeg en enorm hjælpsomhed, forklarer Palle, der på tilbageturen til Danmark kunne fejre sin 24 års fødselsdag i Tyrkiet.

Det var ikke kun aldersmæssigt, der skete en forvandling med den unge mand fra Helsingør. Også mentalt skete der noget. Han gik i løbet af de fem uger, turen til Teheran varede, fra at være en 23-årig knægt til at være en 24-årig voksen mand.

- Jeg lærte at tænke på en helt anden måde. Jeg skulle pludselig stå på egne ben og klare tingene selv. Og så tror jeg, at jeg kun var i bad fire gange på den tur, slutter Palle, der i dag følger Facebook-gruppen for danske chauffører i Mellemøsten.

Og lastvognsturen i oktober '81 lever for evigt videre i Palle Nordahl fra Horsedammen.

Tekst: Mikkel Frank Foto: Mikkel Frank + privatfotos





DANS: Cowboybukserne, halstørklæderne med Stars and Stripes og de spidse cowboystøvler dominerer billedet i Laden denne tirsdag aften. Her bliver der klappet, grinnet og ikke mindst danset.

Vapnagaard Nyt er nemlig trukket i dansetøjet og har fået lov til at opleve Kronborg Linedance i aktion. Klubben har i øjeblikket 30 medlemmer, de fleste af dem kvinder. I aften er et dusin dansere på gulvet for at indøve nye trin og gennemgå nogle af klubbens 'evergreens' – nogle af de go'e gamle, som de efterhånden kender så godt i Kronborg Linedance.

Susanne Nielsen, formand i Kron-

borg Linedance, der i år kan fejre ti års jubilæum, fortæller, at danserne kommer fra både Helsingør, Espergærde og Ålsgårde, og at alderen ligger på 50-70 år. Susanne er en af de to instruktører i Kronborg Linedance, der også kan nyde godt af Jette Jensens instrukser, når der skal indøves nye dansetrin efter de såkaldte 'step sheets', som er en slags instruktionsark over forskellige danse inden for linedance.

- Vi er cirka 20 minutter om at lære en ny dans, fortæller Susanne Nielsen, mens country-musikken så stille toner frem i baggrunden, og danserne tager opstilling i rækker med Jette Jensen i front. Og så trædes dansen,

taktfuldt, let og rytmisk med enkelte klap indimellem.

- Come dance with me, kæler en country-kvindestemme i højtaleren, - Let's give romance a chance.

Alle er velkommen til at komme i Laden og prøve at være med til en Kronborg Linedance-aften. Og nej – du behøver ikke at have cowboyhat, cowboystøvler og cowboybukser på for at danse linedance. frank

Foto: Bendt Olesen

Kronborg Linedance over i Laden (Gl. Vapnagaard) tirsdage kl. 17-18.15 (mellemøvede) og tirsdage kl. 18.30-20 (øvede).

Kontakt: Formand (tlf. 2617 0590) og instruktør (tlf. 2560 2902).

Navne

Anje er Vapnagaards nye ansigt udadtil

NY FORMAND: Det er ikke blot den store renovering, der har givet Vapnagaard et nyt ansigt udadtil. Også på formandsposten for Helsingørs største boligområde er der kommet et nyt ansigt udadtil.

Anje Holmstad, der hidtil har været områdeformand for Horsedammen, er trådt ind i rollen som Vapnagaards nye formand. Dermed er det en realitet, at Boliggårdens største boligområde har fået sin første kvindelige formand.

Som du tidligere kunne læse her i Vapnagaard Nyt, genopstillede Per Olsen ikke til formandsposten. På årsmødet i september blev Anje Holmstad – eneste opstillede kandidat – valgt som ny formand for Vapnagaard de næste to år. Anje var indstillet af Fællesbestyrelsen, og der dukkede ingen modkandidater op på selve årsmødet i Laden.

- Det beboerdemokratiske arbejde har altid stået mit hjerte nært. Jeg vil gå til opgaven med stor ydmyghed. Men lad være med at sammenligne mig med Per. Jeg vil tage stafetten op efter Per Olsen og satse på et godt og givtigt samarbejde fremover. Vapnagaard er et godt sted at



Anje Holmstad er valgt som Vapnagaards nye formand. Hun har i flere år været områdeformand for Horsedammen. (Foto: Bendt Olesen)

bo, lød det fra Anje Holmstad på årsmødet.

Og fra den tidligere formand var der opbakning til Anje Holmstad: - Anje er en god arvtager til at fortsætte det beboerdemokratiske arbejde, som vi er så glade for her på Vapnagaard, sagde Per Olsen ved årsmødet i Laden.

Også fra Boliggårdens direktør lød der et par ord til den nye formand, der også er formand for Ældrerådet i

Helsingør:

- Jeg kender dig meget positivt. Det skal nok blive meget dynamisk, så det glæder jeg mig til, sagde Birte Flæng Møller.

Derudover opfordrede Anje Holmstad alle beboere til at være med i bestyrelsesarbejdet, som er meget givende i kraft af, at man her får indflydelse.

Tillykke med formandsposten! Tekst: Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen

Ulla rykker ind i Servicecenteret

NAVNE: Ulla Schärfe, tidligere medarbejder i helhedsplanen for Nøjsomhed, er ny kvinde i Vapnagaard Servicecenteret.

Her skal hun samarbejde med projektleder Mikkel Müller om forskellige opgaver under helhedsplanen for Vapnagaard, da Müller fremover bruger en del af sin arbejdstid på et

nyt tilbud for unge i Helsingør.

I det daglige vil du som beboer på Vapnagaard finde Ulla Schärfe i Servicecenteret (Hovmarken 7). Schärfe, der er en del af områdesekretariatet, har også med projektet 'Bydelsmødre' at gøre.

Ulla Schärfe: Tlf. 3036 7492 og mail: us@boliggarden.dk



Ulla Schärfe er rykket fra Nøjsomhed til Vapnagaard. (Foto: Mikkel Frank)

MIN GODE NABO BLOMST

Hun er som en ekstra mormor

NABOBUKET: Annemette Jensen fra Folehaven er i dén grad indbegrebet af en god, sød og hjælpsom nabo.

Derfor har overboerne Marianne Pedersen og datteren Michelle Engelund grebet pen og papir for at nominere Annemette til Vapnagaard Nyts nabobuket med en flok fornemme ord.

- Annemette er altid til rådighed – om det gælder hjælp, snak eller bare kaffehygge med alle i blokken. Hun giver alle et smil på læben, når man snakker med hende. Derfor synes vi, at hun fortjener en smuk buket blomster, som kan gøre hende lige så glad, som hun gør alle os andre, lyder det fra Marianne og Michelle, der tilføjer:

- Vi vidste ikke, hvad vi skulle gøre uden Annemette. Hun og min mor drikker gerne kaffe sammen hver morgen – nogle gange kan det også være om eftermiddagen eller om aftenen. Vores familie bor i Jylland, og med Annemette er det for mig som at have en ekstra mormor, så jeg kunne ikke tænke mig noget bedre. Vi kalder hende også for 'bonusbedste', fortæller Michelle til Vapnagaard Nyt.

Med de fornemme ord sender vi denne ombærings nabobuket til Annemette. Tillykke!

Tekst: Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen



Annemette Jensen (i midten) tager imod blomster fra naboerne Michelle Engelund (tv.) og Marianne Pedersen (th.) samt hunden Mitzi. (Foto: Bendt Olesen)

Udfyld denne kupon og aflever den i Vapnagaard Servicecenter, hvis du har en god nabo, der fortjener anerkendelse.

'Min gode nabo'-blomsten synes jeg skal gå til ...

Navn: _____

Adresse: _____

Indsender:

Dit navn: _____

Telefonnummer: _____

Fordi: _____

