

# Vapnagaard NYT



## Vapnagaard Nyt

ServiceCenter  
Hovmarken 7  
3000 Helsingør

Email til redaktionen:  
jj@boliggaarden.dk

Udgiver: Fællesbestyrelsen  
på Vapnagaard  
Ansvarshavende:  
Per Olsen tlf. 25 26 40 66

Redaktør: Jacob Jürs tlf 49 25 26 37

Redaktion:  
Jacob Jürs (jürs) tlf 49 25 26 37  
Mikkel Frank (frank) 49 25 26 97  
Bendt Olesen (b.o.) tlf 49 22 68 66  
Jytte Olesen (jyt)

Indlæg, forslag til artikler eller andet stof kan afleveres til redaktionen på adressen eller sendes via mail.

Anonyme indlæg optages kun, hvis afsender er redaktionen bekendt.

Indlæg udefra repræsenterer alene afsenders synspunkter.

Tegninger og fotos modtages gerne og helst digitalt.

Vapnagaard Nyt optager ikke kommercielle annoncer, men vi 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.

Tryk: Hillerød Grafisk

Forsidefoto: Mikkel Frank

www.vapnet.dk  
webmaster: Jan Willadsen  
redaktør: Jacob Jürs  
Facebook Vapnagaard  
redaktør: Jytte Olesen  
Supervision: Jacob Jürs



Årets Vapnagaard-kalender er kommet, og den kan ganske gratis afhentes i Vapnagaard Servicecenter, så længe lager haves. (Foto: Mikkel Frank).

## Blomster, ikke byggekraner

ÅRETS GANG: Snart rinder 2014 ud, og vi kan tage hul på et nyt frisk år. Det fejrer vi på Vapnagaard på sædvanlig vis blandt andet med en ny vægkalender. Årets Vapnagaard-kalender ligger klar i Vapnagaard Servicecenter, og i år strutter den af fine blomsterbilleder. Det er vores husfotograf, Bendt Olesen, der igen i år har klikket sig igennem bebyggelsen, så vi andre har noget kønt at kigge på.

- Nu gider vi sgu ikke kigge på flere stilladser, kraner og jernplader, fortæller Bendt Olesen...

- ... derfor har jeg taget billeder af alle

de fine blomster og planter på Vapnagaard.

Temaet i år er 'tæt på'. Bendt Olesen har haft snuden og kameralinsen helt nede i det grønne, og resultatet er blevet et dusin fine nærbilleder af blomster, bær og blade.

Som sædvanlig koster Vapnagaard-kalenderen ikke noget, den er ganske gratis og kan som sagt afhentes i servicecentret, Hovmarken 7, og hvis der mangler en lille ekstra julegave til moster Gerda i Holstebro, så er det altså helt ok at tage et enkelt eksemplar til hende også. Jürs



# Vapnagaard knopskyder

TRAFIKNYT: Selv om vi nærmer os vinteren, knopskyder Vapnagaard i denne tid. Det er dog ikke træerne, der knopskyder, men derimod såkaldte 'stelere', der skyder op hist og her i bebyggelsen.

Ifølge Stig Hansen, driftsinspektør på Vapnagaard, er stelere en slags spærrepæle, der skal være med til at dæmme op for uønsket trafik på stier og brandveje i området. Ønsket er, at biler har adgang til parkeringspladserne på Vapnagaard, mens brandveje og stier på Vapnagaard friholdes for unødvendig bilkørsel. Men det betyder ikke, at Vapnagaard bliver plastret til med en skov af de nye stelere. - Vi sætter dem op, hvor vi kan se, at der er et behov for det, fortæller Stig Hansen, der understreger, at stier og brandveje skal holdes fri for bilkørsel.

I alt bliver der sat 14 stelere op, og arbejdet med opsætningen forventes at være færdiggjort hen over sommeren 2015. Foreløbig er der sat stelere op ved Hesteskoen, Piskesmæddet, Horsedammen og Rytterbakken. Stelere til Blishøj og Hovmarken er på vej, mens resten af Vapnagaard får stelere, efterhånden som renoveringen færdiggøres på Vapnagaard. Arbejdet med renoveringen betyder nemlig, at det stadig er nødvendigt for

entreprenøren at køre med forholdsvis store maskiner i visse områder af Vapnagaard.

## Adgang for ambulancer

Stelene er lavet af et særligt hårdført kompositmateriale (oven i købet et genbrugsmateriale), der er vejrbestandigt, og som ikke mister sin styrke på grund af solens UV-stråler. Samtidig har materialet den egenskab, at det er i stand til at give efter, hvis større udrykningskøretøjer som eksempelvis brandbiler og ambulancer kører hen over steleren. Indretningen af steler-systemet gør, at driftspersonalet på Vapnagaard og eksempelvis renovationsfolk kan låse stelene op og fjerne dem, så de relevante folk kan få adgang til Vapnagaard med større køretøjer. Stig Hansen fortæller også, at tanken er, at hvis man som beboer har behov for at få adgang til brandvejene eller stisystemet med en flyttebil, så skal man kunne kontakte sin lokale ejendomsmester for at få adgang.

Af Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen

-Visætter stelere op, hvor vi kan se, at der er et behov for det, fortæller Stig Hansen, driftsinspektør på Vapnagaard.



Foto: Bendt Olesen

## Nye zumba-tider

DANS & MOTION: Er du en af de mange, der holder af at gå til zumba i Laden, bør du være opmærksom på, at tiderne for den populære zumba-dans ændrer sig efter nytår.

Det betyder, at de nye zumba-tider fra januar 2015 er:

Tirsdag 9 - 10: Zumba (kun for kvinder)

Tirsdag 10 - 10.30: Styrke/mave/balle

Onsdag 16.30 - 17.30: Zumba

Fredag 9 - 10: Afspændings-gymnastik

Instruktør Yasmin Elvira Steenholdt og Rikke Venøbo står for danse- og motionsundervisningen, og det er gratis at deltage.

Husk at tilmelde dig hos Kirsten Nørregaard på telefon 4925 2639 / 2694 5354

## Kom og sy med

HÅNDARBEJDE: Holder du meget af at sy, strikke og håndarbejde i det hele taget, bør du møde op i festlokalet Horsedammen 6 i kælderen.

Hver tirsdag aften klokken 18-21 byder Tina Bouazza inden for i systuen, hvor der er rig mulighed for at få råd og vejledning om syning, strikkesøj og håndarbejde generelt. Tina råder over et par symaskiner, som du er velkommen til at låne, hvis du har brug for at sy et eller andet.

Systuen er gratis at deltage i, og den er åben for alle interesserede. Ønsker du at vide mere om systuen på Horsedammen, er du velkommen til at ringe til Tina Bouazza på tlf. 2271 1295.

Systue, tirsdage kl. 18-21, Horsedammen 6, festlokalet i kælderen.

frank



Algraffitifjernesløbendeframurværk  
og andre flader på Vapnagaard.

# Hold et vågent øje

**GRAFFITI:** Graffiti og overmalede kælderskakte. Det er en skændsel. Derfor råber fællesbestyrelsen på Vapnagaard nu vagt i gevær og sætter 'antigrffiti'-tiltag i søen.

Problemet med de graffiti-plagede kælderskakte og overmalede kælderhalse har været stigende de seneste måneder, fortæller Per Olsen, formand for fællesbestyrelsen på Vapnagaard, i et eksklusivt interview med Vapnagaard Nyt. Derfor beder han nu beboerne på Vapnagaard om at være ekstra opmærksomme.

- Jeg vil meget gerne opfordre til, at man holder lidt ekstra øje. Jeg håber, at der fremover vil hvile flere øjne på de udsatte områder for at dæmme op for det her problem. Det er en vigtig sag, lyder bønner fra Per Olsen.

Det er særligt i området ved Piskesmældet, Hesteskoen og til dels Blishøj, at der den seneste tid har været problemer med graffiti. Her er murværk, pudsede flader, døre og kældernedgange i gavlene blevet overmalet.

- Det er naturligvis ekstra ærgerligt, at kældernedgangene, murværket og dørene bliver hærget med graffiti, når de netop lige er blevet istandsat i forbindelse med renoveringen af Vapnagaard, lyder det fra Per Olsen, der rækker ud efter beboernes hjælp til at være ekstra observante i kampen om at bekæmpe graffiti-svineriet.

Ifølge Per Olsen er det allerede aftalt, at der øjeblikkeligt bruges omkring 300.000,- kroner til at påføre forskellige murværk, flader

og facader såkaldt 'antigrffiti'-stof på hele Vapnagaard i bestræbelserne på at komme problemet til livs.

- Det gør vi, og vi gør det nu!, lyder det håndfast fra Per Olsen, der også fortæller, at der udover 'antigrffiti'-materialet iværksættes en service ordning.

Ordningen betyder, at et 'antigrffiti'-firma ugentligt efterser eksempelvis kældernedgange og andre steder på Vapnagaard for at kontrollere, om der er blevet malet graffiti. Hvis firmaet finder døre, mure eller andet overmalet med graffiti, bliver emnerne vasket og rensset med det samme.





-Lektiecaféen og dens frivillige hjælpere har virkelig gjort en forskel, lød det fra Henrik Møller, der er medlem af Børne- og Uddannelsesudvalget i Helsingør Kommune.

## Lektiecaféen gør en forskel

JUBILÆUM: Der var hurraråb, dannebrogslag, skåltaler og tempereret Lambrusco i glassene, da lektiecaféen på Vapnagård Bibliotek for nylig fejrede ti års jubilæum.

Og det er vel at mærke ti år med en lektiecafé, der har gjort en forskel for ikke mindst mange skole- og gymnasieelever, som flittigt har benyttet sig af det gratis tilbud med frivillig hjælp til at læse lektier, løse opgaver og – måske mere for caféen voksne gæster – hjælp til at læse og forstå breve, skrivelser og blanketter fra det offentlige.

- Lektiecaféen og dens frivillige hjælpere har virkelig gjort en forskel. Caféen og hjælperne fortjener i dén grad at blive fejret for det arbejde, de har præsteret gennem de seneste ti år, lød det fra Henrik Møller, der er medlem af Børne- og Uddannelsesudvalget i Helsingør Kommune.

### Landets første

Lektiecaféen begyndte tilbage i 2004, da Vapnagård Bibliotek slog døren op til et tilbud om, at man onsdage fra

Vapnagaards beboerrådgiver, Michael Jørgensen var mødt op med en god ladning Anthon Berg-guldchokoladeæsker for at fejre lektiecaféen og de frivilliges guldrandede arbejde igennem ti år.

14-18 kunne få lektiehjælp i alle skolefag, støtte til opgaver på videregående uddannelser, samtaleøvelser i dansk, og hjælp til at tyde breve og blanketter fra kommune og stat. Dermed var lektiecaféen på Vapnagård Bibliotek født. Det blev en af landets første informations- og lektiecaféer oprettet under Integrationsministeriets og Biblioteksstyrelsens projektpulje ”Biblioteket- en port til det danske samfund”.

Lige fra begyndelsen har gruppen af frivillige ildsjæle været selve det centrale nervesystem i lektiecaféen på Vapnagård. Sådan er det også den dag i dag. Lektiecaféen har over årene fået to priser for sit fine arbejde.

Også Vapnagaards beboerrådgiver, Michael Jørgensen var mødt op med en god ladning Anthon Berg-guldchokoladeæsker for at fejre lektiecaféen og de frivilliges guldrandede arbejde igennem ti år.

Af Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen



## Kontakt & støtte

### TV/Internet

Teknisk support: Dansk Kabel TV på telefon 4332 4750, Pakkeskift: Boliggården på mail adm@boliggaarden.dk eller via brev til adressen 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

### Støtte kontakt person team/SKP

Har du eller din nabo brug for hjælp ved psykisk sygdom/misbrugsproblemer, kan du kontakte Socialpsykiatriens opsøgende team Man-Tor; 08-16 og Fre: 08-13.

SKP-medarbejder, Camilla Børjesen: 2531 3352

SKP-medarbejder, Flemming Blauenfeldt: 4186 9775

### Sundhedsplejerskerne

Åbent hus, Gl. Vapnagaard: hver fredag kl. 10 - 12.

Sundhedstjenesten tlf. 49 28 33 70.

### 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





## *Denne søde juletid*

**JUL:** Nu er det vist ingen hemmelighed længere. Julen er over os. Og det betyder selvfølgelig en masse gode julearrangementer på Vapnagaard. Julefest i Laden, juletræet tændes, julemanden kommer til Vapnagaard og julemarkedet med et væld af julestads.

Sådan er det naturligvis også i år. Her får du nogle af de søde juleøjeblikke, som mødte beboerne på Vapnagaard ved arrangementerne her i denne søde juletid.

*Foto: Bendt Olesen & Mikkel Frank*





## Begyndelsen på enden

**RENOVERING:** Det er en råkold morgen. Sidst i oktober. Vapnagaard er dårlig nok vågnet. Imens er et lille hold nedrivningsarbejdere ved at gøre klar til dagens arbejde. Denne morgen gælder det arbejdet med at nedrive de sidste badeværelser i forbindelse med renoveringen af Vapnagaard. Stedet er Hestens Bakke 19. Sidste opgang. Sidste seks badeværelser. Når nedrivningsarbejderne er færdige med de sidste badeværelser her på Hestens Bakke 19, har de været igennem 1026, fortæller Per Klindt, formand for nedrivningssjakket fra LH Hockerup. Når de først går i gang med arbejdet, går det hurtigt. To dage går med selve nedrivningsarbejdet – tømme badeværelset, tømme skabe, rense vægge og så videre. Herefter rykker andre håndværkere ind for at etablere det nye badeværelse.

### Hurtigt arbejde

Arbejdet med at lave et nyt badeværelse tager 15 arbejdsdage, og så kan beboeren igen benytte de sanitære forhold i deres egen lejlighed.

- Det er en grundig sanering, vi laver. Vi går helt ind til den oprindelige beton fra dengang, Vapnagaard blev bygget, fortæller Per Klindt.

Og arbejdet går hurtigt. Et kvarter efter de første nedrivningsarbejdere er myldret ind i opgangen på Hestens Bakke 19, kommer den første af dem ned med favnen fyldt med nedrevne dele fra badeværelset. Arbejdet er i gang.

Af Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen



Nå nedrivningsarbejderne er færdige med de sidste badeværelser her på Hestens Bakke 19, har de været igennem 1026, fortæller Per Klindt, formand for nedrivningssjakket fra LH Hockerup.



## Udstillingspavillonen fjernes

**FLYTTEDAG:** Snart er det ved at være slut med udsigten til udstillingspavillonen på torvet ved Blishøj, Laden og Vapnagaard Servicecenter. Det fortæller Per Olsen, formand for fællesbestyrelsen på Vapnagaard, til Vapnagaard Nyt. Pavillonen blev for nogle år siden opstillet som en service for beboerne på Vapnagaard, så de kunne se de forskellige valgmuligheder i forbindelse med renoveringen.

- Den har ikke længere noget formål for os på Vapnagaard, så derfor vælger vi nu at fjerne den helt. Den skal væk hurtigst muligt, så den ikke optager plads – særligt af hensyn til beboerne i Blishøj – og så den ikke står og bruger strøm til lys på den indvendige udstilling, forklarer Per Olsen, der glæder sig på beboernes vegne over, at det snart er slut med det 'blågrå container-monster' ved Blishøj.

Tekst og foto: Mikkel Frank

## Vapnagaards seniorklub

# Det Grå Guld

Tilbring nogle hyggelige timer sammen med Vapnagaards seniorer hver onsdag.

Hør mere og meld dig til hos Anette Krone:

Telefon 2239 2030

Mail [anettekrone@yahoo.dk](mailto:anettekrone@yahoo.dk)



## Madaften krydret med hyggeligt samvær

MAD: Selv om opskriften nævner råvarer som løg, laks og appelsiner, er hovedingredienserne denne madaften snak, hyggeligt samvær og gensidig inspiration på kryds og tværs af kulturer, aldersgrænser og etnisk ophav. Vapnagaard Nyt er inviteret til multikulturelt køkken i lokalerne over Væbnercaféen i Laden. Næsten 30 mennesker er mødt op for at være til at lave mad, når sundhedskonsulent Pia Feddersen deler ud af sin viden om sund

kost, ernæring og ikke mindst vægttab, som også er en af ingredienserne denne aften.

### Snakken går

De fremmødte har dårligt fået sat sig om spisebordet, før snakken bølger frem og tilbage over bordet. Grønkål, spinat, citroner, birkes, rødbeder, pinjekerner er blot nogle af de ord, der fyger hen over bordet mellem deltagerne. En af dem er Inger Schwarz:  
- Det er virkelig hyggeligt at komme

her. Også fordi vi inspirerer hinanden – udlændinge kan inspirere danskere, og danskere kan inspirere udlændinge. Så vi trækker på, at vi er sådan en blandet flok her. Og så elsker jeg bare at lave mad, og her kan jeg få et spark bag i til også at lave sund mad, lyder det fra Inge Schwarz, der bakkes op af Dundu fra Vapnagaard:  
- Det handler meget om samværet her. At vi kommer ud og møder hinanden, bruger hinandens ideer, snakker





-Dethandlermeget omsamværet her. At vi kommer ud og møder hinanden, bruger hinandens ideer, snakker sammen og mødes om måltidet, fortæller Dundu (til højre).

sammen og mødes om måltidet. Det er meget vigtigt, fortæller hun, mens der er godt gang i gryderne ude i køkkenet.

#### **Ny inspiration**

Løg, hvidløg, timian og hokkaido græskar simrer lystigt i de store gryder på komfuret. Ved siden af er et lille hold piger i fuld sving med at skære skindet af nogle laksestykker, vende dem i birkes og gøre dem klar til tilberedning

sammen med appelsin. Duften fra løgene, appelsinerne og græskarstykkerne breder sig i det tætpakkede køkken, og imens glæder Annette Thomsen sig over at være mødt op i aften:

- Bare det at komme at være med her, er hyggeligt. Det er godt at komme at få inspiration til noget nyt fra andre mennesker, smiler Annette Thomsen. Det multikulturelle køkken har kørt i flere sæsoner nu. Kirsten Nørregaard, der er tovholder på projektet, arbejder

på, at køkkenet vender stærkt tilbage til foråret, så der igen kan komme gang i snakken, det hyggelige samvær og den gensidige inspiration på kryds og tværs af kulturer, aldersgrænser og etnisk ophav.

Af Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen



## Hans & Co. skaber nyt liv i søen

**SØFORKLARING:** Hvis du i den seneste tid har set folk gå rundt ved Vapnagaard-søen og trække klæbrige jordprøver op fra bunden, er du ikke helt galt på den.

Vapnagaards gartnermester, Hans Brygge, fortæller til Vapnagaard Nyt, at de indledende øvelser i arbejdet med at rense søen så småt er gået i gang.

- Der er tale om jordbundsprøver for at finde ud af, hvad slammet og bunden i søen gemmer på, fortæller Hans Brygge. Prøverne er nødvendige for at få et billede af, hvilke tungmetaller (eksempelvis bly og kviksølv) der igennem årene har nedfældet sig på søbunden. Ifølge Hans Brygge ledes vand fra veje og brønde på Vapnagaard til søen mellem Rytterbakken/Horsedammen og Hesteskoen/Folehaven. Derfor vil der med årene samle sig en del tungmetaller i søen.

- Samtidig med at vi renser søen, tynder vi ud i åkanderne. Vi skærer dem ned til cirka en tredjedel af, hvad der er i dag. De fylder for meget og er blevet for voldsomme, så hvis vi ikke gør noget ved dem nu, ender vi med et rent åkandehelvede, vurderer gartnermesteren, der også bebuder en kraftig udtynding i søens siv.

Men selv om sivene bliver kraftigt beskåret, behøver beboerne ikke at frygte en fuldstændig sivfri sø.

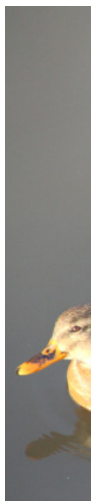
- I løbet af en sæson kommer sivene op igen, lyder det betryggende fra Hans Brygge.

### Nye pumper til søen

Selve rensningen af søen begynder for alvor i foråret 2015 og kommer til at strække sig over et par uger. Her vil beboerne omkring søen kunne opleve

en slags gravemaskine, der fra søbreden kan gribe langt ud i søen og fjerne bundslam. Bundslammet bliver i første omgang lagt i en container med vandoverløb, så det overskydende vand kan løbe tilbage i søen.

- Selv om vi renser søen, tømmer vi ikke søen, mens arbejdet står på. Men af hensyn til sikkerheden for beboerne og arbejdsroen for mandskabet vil søen være spærret af, mens vi renser den, fortæller gartnermesteren til Vapnagaard Nyt. Når søen er endeligt oprenset, bliver der monteret to pumper til at skabe nyt liv og cirkulation i søen – også for at dæmme op for eventuelle lugtgener som følge af stillestående søvand. Der vil blive placeret en kraftig pumpe ved søens udløb samt en 'almindelig' pumpe ved broen.

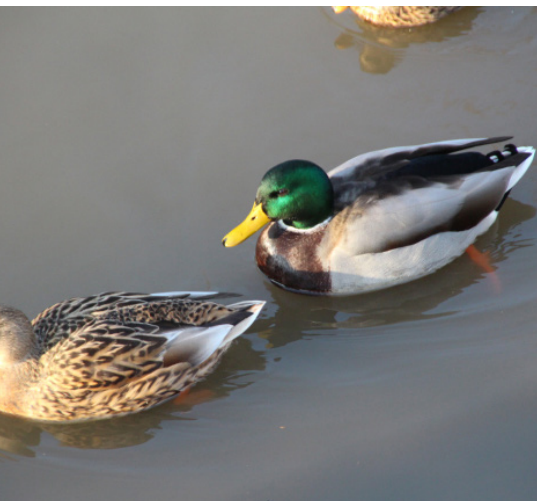






- Samtidig med at vi rens søen, tynder vi ud i åkanderne. Vi skærer dem ned til cirka en tredjedel af, hvad der er i dag, fortæller Hans Brygge.

Tekst og foto af Mikkel Frank



## Den knap så øde ø

ØLIV: De fleste drømmer måske om en palmeomsust luksusferie på en øde ø i Maldiverne. Men du behøver ikke at drømme dig så langt væk for at finde ø-liv.

Søen på Vapnagaard rummer et par øer, og nu bliver den store af øerne shinet lidt op, fortæller Hans Brygge, gartnermester på Vapnagaard.

- Når frostvejret sætter ind, og vi får mulighed for at kunne gå over til øen via den frose sø, så begynder vi arbejdet med at skære træer ned på øen og tynde ud i beplantningen. Øen er efterhånden helt groet til, og det er blevet lidt for voldsomt der ude, synes Hans Brygge.

Gartnermesteren løfter også lidt af sløret for, hvad der skal ske på øen efter oprydningen – men han løfter ikke hele sløret:

- Jeg kan sige så meget, at vi laver en nybeplantning af øen. Men hvad der helt præcist kommer der ude, det skal være en overraskelse. Her må beboerne selv ud og følge med i, hvad der sker med øen, smiler Hans Brygge.

Som sagt er der ikke sat en fast dato for arbejdet med at shine øen op, men når frosten sætter ind, begynder projektet med at forskønne den store ø i søen.



## Nu med Nilfisk

GARTNERNYT: TV-værterne på motormagasinet 'Top Gear' ville uden tvivl være skotskternede af misundelse, hvis de så, hvad der trillede ind i Vapnagaards gartnergård forleden.

Nu kan Vapnagaards beboere nemlig glæde sig over, at gartnergården er blevet en multimaskine rigere. Nilfisk-minimaskinen skal hovedsageligt bruges i forbindelse med snerydningen på tværstierne på Vapnagaard.

Ifølge gartnermester Hans Brygge er tanken med Nilfisk-multimaskinen, at den senere også skal udbygges med et sug, så den kan benyttes i den øvrige fejning og 'støvsugning' af Vapnagaard-området.



## Min glade familie

FAMILIELIV: Kunne du tænke dig at høre mere om familie- og børneliv, så er det måske værd at kigge inden for på Vapnagård Bibliotek onsdag den 14. januar kl. 17:30 - 19:00.

Formen er debat – med et kort oplæg som introduktion til aftenens emne. Det er gratis at deltage. Vi serverer lidt let mad og drikke, og der er mulighed for børnepasning under arrangementet. Der tolkes til arabisk og tyrkisk. Du er velkommen til at kontakte Medborgercenter Syd på mail: ddn69@helsbib.dk eller tlf.: 25 31 39 01 for at høre mere om familieaftenen.

## Sussis systue genåbner

SYTØJ: Sussi Kabats systue i kælderlokalet Hestens Bakke 36 genåbner nu efter at have været lukket på grund af renoveringen på Vapnagaard. Alle er velkomne til at kigge forbi i systuen, der holder åbent onsdage klokken 19. Helhedsplanen har bevilget penge til tre symaskiner samt tre overlockere, som frit kan benyttes i systuen.

## Fut i fusserne med Fodtusserne

FODNOTE: Gåture, hyggeligt samvær og udendørs fitness er gerne på programmet, når Vapnagaards fodtusser byder uden for til aktiviteter. Søndage klokken 13 tager fodtusserne en rask travetur, men hvis du hellere vil gå på et andet tidspunkt, kan du kontakte Jørgen, så koordinerer han. Mødested: Vapnagaard Servicecenter, Hovmarken 7. Kontakt: Jørgen Elkorn tlf. 2292 5005.

## Tumlerier for børn

BABYFITNESS: Hver fredag formiddag bydes der på rytmik og tumlerier for børn i Laden på Vapnagaard. Små øvelser, leg og træning af børnenes motorik er på programmet, hvor der også bliver plads til træning for mødre. Det er gratis at deltage, og hele seancen er arrangeret af Helhedsplanen for Vapnagaard.

Rytmik og tumlerier for børn, fredage kl. 10.05-11.05, Laden/Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8.



- Det kunne være så dejligt at få nogle flere mænd i Det Grå Guld – for alle parter, siger Anette Krone, formand i Det Grå Guld.

## Vi mangler mandfolk!

MANGELVARE: Gode grin, hyggelige stunder og søde damer er der rigeligt af i Det Grå Guld. Men der mangler mandfolk.

Herrer. Mænd. Store drenge i den helt voksne alder. Kort sagt: Mandfolk! Med kun én håndfuld mænd i den ellers cirka 30 mennesker store klub er der langt imellem de mandhaftige smil, de dybe stemmer og de faste herrehåndtryk med barkedede næver. - Vi har det hyggeligt sammen her i Det Grå Guld. Men med kun fem mænd mangler vi altså nogle mænd her i klubben. Derfor vil vi naturligvis gerne have fat i nogle flere mandfolk til at komme her. Tidligere havde vi en større andel af mænd, der spillede kort, lyder det fra Det Grå Gulds formand, Anette Krone. Tidligere var der en mere ligelig kønsfordeling i Det Grå Guld, fordi var flere ægtepar i klubben. Men over årene er mændene ifølge Anette Krone faldet fra. I forsøget på at tiltrække flere mænd til klubben lokker Anette Krone med 'herreaktiteter' som bordbillard, bobspil samt kortspillene bridge og whist.

### Mændene vil være 'mandfolk'

Heidi Lauritzen, videnskabelig assistent ved Socialforskningsinstituttet – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd

(SFI), peger på en række forklaringer på, at der – ikke blot i Det Grå Guld, men også generelt i Danmark – er forholdsvis få ældre mænd i de klubber, der minder om Det Grå Guld:

- Vi ser, at de ældre kvinder er mere fysisk aktive, end mændene, og derfor kommer kvinderne generelt mere ud. I de senere år er der også kommet flere tilbud, der decideret henvender sig til de ældre mænd. Der er sket en individualisering, så damerne søger mod klubber med 'dameindhold' og kvindeaktiviteter, mens mændene søger mod klubber og aktiviteter, hvor de kan være mænd, og hvor der mere er traditionelle mandeaktiviteter såsom jagt, fiskeri, fodbold og den slags på programmet. Mændene vil ud at være rigtige mænd og føler sig måske ikke længere så tiltrukket af klubber, hvor man blot sidder og hygger og snakker, fortæller Heidi Lauritzen.

Hun fortæller også, at der for de ældres vedkommende er sket en ændring i mønsteret, hvorpå man går i klubber: Tidligere gik et ægtepar typisk sammen i en klub, hvorimod mønsteret i dag peger på, at damer og herrer går i hver deres klub i dag.

Af Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen





## Fodboldturnering på Vapnagaard

**BOLD:** Grønsværen var byttet ud med fladskærm. Fodboldstøvlerne var skiftet ud med Playstation. Og stadion hed i dagens anledning Laden, Gl. Vapnagaard.

Det var fodboldturneringen PS FIFA 15 og PANNA, der løb af stabeln lørdag den 1. november på Vapnagaard. Her var alle piger og drenge i alderen seks til 18 år fra Helsingør Syd inviteret til at være med.

For at holde dampen oppe hos spillerne blev der serveret lidt knas, frugt og popcorn under turneringen. Lørdag aften blev der afviklet FIFA-finale på storskærmen i Laden. Godt 30 deltagere var med i fodboldkampene på Playstation, og dagen efter dukkede der cirka 30 friske unge mennesker op ved Laden for at spille Panna – fodbold, der spilles én mod én i en lille bane.

Til vinderne var der naturligvis flotte præmier. Turneringen var stabled på benene af Klub Tetritz samt helhedsplanerne i Nøjsomhed og i Vapnagaard.

Af Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen



## Jytte Hilden og de 90 lyserøde elefanter

**FOREDRAG:** Tidligere kultur- og forskningsminister Jytte Hilden besøger Laden for at fejre 100 året for Grundloven 1915 og indførelsen af kvinders stemmeret i Danmark. Her vil hun tage udgangspunkt i bogen '99 lyserøde elefanter'. Jytte Hilden, Laden, onsdag den 25. februar 2015 kl. 19-21. Arrangementet er gratis, men tilmelding nødvendig på tlf. 4928 3900 (eller på Vapnagård Bibliotek). Alle er velkomne.

## Åbningstider for servicecenteret jul og nytår

Mandag den 22. og tirsdag den 23. december: Åbent  
 Onsdag den 24. december (juleaftensdag), torsdag den 25. (juledag) og fredag den 26. (2. juledag): Lukket  
 Mandag den 29. december: kl. 10-12 + 14-17  
 Tirsdag den 30. december: kl. 14-18  
 Onsdag den 31. december: Lukket  
 Torsdag den 1. januar 2015: Åbent

## Skader mellem jul og nytår

Ved akut opståede skader, som absolut ikke kan vente med udbedring til normal arbejdstid:

I tidsrummet kl. 8-15 er akutnummeret for Vapnagaard 2526 4063.

Uden for tidsrummet 8-15 kan du ved akut opståede skader kontakte SSG Skadesservice på tlf. 7021 0371



## Vapnagård Bibliotek

Hovmarken 7 (Vapnagaard ServiceCenter)

Telefon 4928 3900  
 E-mail vap@helsbib.dk

### Åbningstider:

Mandag: 10:00 – 12:00  
 og 14:00 – 17:00  
 Tirsdag: 14:00 – 18:00  
 Onsdag: Lukket for ind- og udlån  
 kun lektiecafé  
 Torsdag: 14:00 – 18:00  
 Fredag: 10:00 – 12:00  
 og 14:00 – 17:00  
 Lørdag & søndag: Lukket

# Beboerinformation

## BOLIGGÅRDEN

Trækbanen 16 B. Tlf. 49 21 11 04  
 Åbent daglig for pers. henv. og på telefon kl. 10 - 14. Torsdag tillige kl. 14 - 17.  
 Inspektør tlf.tid kl. 8-9 og efter aftale.  
 Onsdag lukket for pers. henv.  
 E-mail: [adm@boliggaarden.dk](mailto:adm@boliggaarden.dk)  
 web: [www.boliggaarden.dk](http://www.boliggaarden.dk)

## VAPNAGAARD SERVICECENTER

Hovmarken 7 Tlf. 49 25 26 27  
 Fax. 49 22 03 00 web: [www.vapnet.dk](http://www.vapnet.dk)  
 E-mail: [vapnagaard@boliggaarden.dk](mailto:vapnagaard@boliggaarden.dk)  
 Åbent: Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 8 - 17. Tirsdag kl. 8 - 19.  
 Lukket lør. og søn.  
 Inspektørerne har tlf.tid daglig kl. 8 - 9, hvor Christian Langberg: [chl@boliggaarden.dk](mailto:chl@boliggaarden.dk), Stig Hansen: [stig@boliggaarden.dk](mailto:stig@boliggaarden.dk) eller Jan Poulsen: [jan@boliggaarden.dk](mailto:jan@boliggaarden.dk) kan kontaktes.  
 Kontorass. Anette Winther:  
[aw@boliggaarden.dk](mailto:aw@boliggaarden.dk) træffes dagl. kl. 10 - 14.  
 Kontorass. Marianne Roggenkamp:  
[mar@boliggaarden.dk](mailto:mar@boliggaarden.dk)  
 Projektleder Michael R. Jørgensen:  
[mrj@boliggaarden.dk](mailto:mrj@boliggaarden.dk)  
 Socialrådgiver: Kirsten Nørregaard:  
[kn@boliggaarden.dk](mailto:kn@boliggaarden.dk)  
 Infomedarb. Jacob Jürs:  
[jj@boliggaarden.dk](mailto:jj@boliggaarden.dk)  
 Infomedarb. Mikkel Frank  
[mif@boliggaarden.dk](mailto:mif@boliggaarden.dk)  
 Kvik-Service kl. 8 - 10 og kl. 14 - 17 / 19

## VARMEMESTERKONTORET

Blishøj 18, kld. Tlf. 49 25 26 13  
 Varmemester: Carsten Jørgensen  
[varme-vap@boliggaarden.dk](mailto:varme-vap@boliggaarden.dk)  
 Telefontid kl. 11 - 11.30  
 Kontortid kl. 11.30 - 12

## DE 3 SERVICEAFSNIT

Tlf. henvendelse til afsnittene  
 49 25 26 27 kl. 11 - 11.30.  
 Kontortid kl. 11.30 - 12.

## SERVICEAFSNIT 1

for adresserne Hestens Bakke og Spore-gangen. Kontor: Sporegangen 7, kld.  
 Ejendomsleder Allan Pedersen  
 E-mail: [vap1@boliggaarden.dk](mailto:vap1@boliggaarden.dk)

## SERVICEAFSNIT 2

for adresserne Hovmarken, Rytterbakken, Horsedammen og Ponydalen.  
 Kontor: Horsedammen 12, kld.  
 Ejendomsleder Jan Thomsen  
 E-mail: [vap2@boliggaarden.dk](mailto:vap2@boliggaarden.dk)

## SERVICEAFSNIT 3

for adresserne Blishøj, Folehaven, Hesteskoen og Piskesmældet.  
 Kontor: Folehaven 9, kld.  
 Ejendomsleder René Olsen  
 E-mail: [vap3@boliggaarden.dk](mailto:vap3@boliggaarden.dk)

## SERVICEORDNINGEN

Ved driftsforstyrrelser i forbindelse med varme, vand, el og forstoppelse i kloak/faldstamme efter kl. 15 hverdag, fredag efter kl. 14, lørdag og søndag kontakt:

**SSG Skadesservice 7021 0371**

Ordningen gælder kun akut opståede skader, som absolut ikke kan vente med udbedring til normal arbejdstid.

## FÆLLESBESTYRELSEN

FORRETNINGSUDVALGET: Form.:  
 Per Olsen, Hestens Bakke 1,2. tv. tlf. 25 26 40 66  
[pbo@vapnet.dk](mailto:pbo@vapnet.dk)  
 Næstform.: Rasmus Winther,  
 Rytterbakken 12, st. Tlf. 49 22 13 39  
[naestfmd@vapnet.dk](mailto:naestfmd@vapnet.dk)  
 Kasserer: Kaj Larsen,  
 Horsedammen 3, 1.th. Tlf. 49 25 26 24  
[kajlarsen@vapnet.dk](mailto:kajlarsen@vapnet.dk)  
 Sekretær: Grethe Leerbech,  
 Piskesmældet 7, 2.th. Tlf. 49 25 26 25  
[referat@vapnet.dk](mailto:referat@vapnet.dk)

## VAPNAGAARDS HJEMMESIDE

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

## VTV HJEMMESIDE

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

## OMRÅDEBESTYRELSENE

### OMR. 71, HESTENS BAKKE ØST

Blok 1, 2, 3, 4, 5  
 Formand: Birger Pedersen,  
 Hestens Bakke 8, 2. th.  
 Mobil 60 13 30 02.  
 Kontor: Hestens bakke 12, kld.  
 E-mail: [omr.71@vapnet.dk](mailto:omr.71@vapnet.dk)  
 Bestyrelsen træffes 1. tirs. hver måned  
 kl. 19 - 20. (tlf. 4925 2601)

### OMR. 72, HESTENS BAKKE VEST

Blok 6, 9, 12, 15, 18  
 Formand: Sussi Kabat  
 Hestens Bakke 36, st.tv.  
 Kontor: Hestens Bakke 36, kld.  
 E-mail: [omr.72@vapnet.dk](mailto:omr.72@vapnet.dk)  
 Bestyrelsen træffes 1. tir/mdr. kl. 19 - 20

### OMR. 73, SPOREGANGEN ØST

Blok 7, 8, 10, 11  
 Formand: Jytte Zwisler,  
 Sporegangen 18, st. th. tlf 61 86 69 97  
 Kontor: Hestens Bakke 1, kld.  
 E-mail: [omr.73@vapnet.dk](mailto:omr.73@vapnet.dk)  
 (tlf. 4925 2603)

### OMR. 74, RYTTERBAKKEN

Blok 23, 24, 27, 28, 29  
 Formand: Ole Karlsson  
 Hovmarken 2, 1.th.  
 Kontor: Hovmarken 6, kld.  
 E-mail: [omr.74@vapnet.dk](mailto:omr.74@vapnet.dk) (tlf. 4925 2604)

### OMR. 75, HORSEDDAMMEN

Blok 34, 35, 38, 39, 40, 41  
 Formand: Anje Holmstad,  
 Horsedammen 17, st th. Tlf. 2323 0737.  
 Kontor: Horsedammen 18, kld.  
 E-mail: [anje@vapnet.dk](mailto:anje@vapnet.dk)

### OMR. 76, PONYDALEN

Blok 46, 47, 50, 51, 52, 53  
 Formand: Rie Skjoldemose,  
 Ponydalen 9, st. th. Tlf. 49 22 42 40.  
 Kontor: Ponydalen 9, kld.  
 E-mail: [omr.76@vapnet.dk](mailto:omr.76@vapnet.dk)  
 Bestyr. træffes efter aftale på tlf. 4925 2606

### OMR. 77, PISKESMÆLDET

Blok 48, 49, 54, 55, 56, 57  
 Formand: Birthe Aggebo  
 Telefon til formand 4158 2726/4925 2607  
 Festlokale Erik Nordskov 2511 8640  
 Kontor: Piskesmældet 12, kld.  
 E-mail: [omr.77@vapnet.dk](mailto:omr.77@vapnet.dk)  
 Bestyrelsen træffes efter aftale (tlf. 4925 2607)

### OMR. 78, HESTESKOEN

Blok 36, 37, 42, 43, 44, 45  
 Formand: Klaus J. Christensen  
 Hesteskoen 3, st. th. Tlf. 49 22 12 92  
 Kontor: Hesteskoen 12, kld.  
 E-mail: [omr.78@vapnet.dk](mailto:omr.78@vapnet.dk). Kontortid:  
 1. onsdag hver måned kl. 18.30 - 19.  
 (tlf. 4925 2608)

### OMR. 79, FOLEHAVEN

Blok 25, 26, 30, 31, 32, 33  
 Formand: Randi Raaby, 2622 3926  
 Kontor: Blishøj 7, kld.  
 Best. træffes den 1. ons./mdr. kl. 18.30 - 19  
 E-mail: [omr.79@vapnet.dk](mailto:omr.79@vapnet.dk) (tlf. 4925 2609 - på hverdage 18-18.30).

### OMR. 80, BLISHØJ

Blok 19, 20, 21, 22  
 Formand: Marianne Olsen  
 Blishøj 16, st. tv. Tlf. 2690 9031  
[arendtolsen@hotmail.com](mailto:arendtolsen@hotmail.com)

### OMR. 81, SPOREGANGEN VEST

Blok 13, 14, 16, 17  
 Formand: Klaus Poulsen,  
 Sporegangen 4, st. tv. Tlf. 26 20 45 99  
 Kontor: Sporegangen 4, kld.  
 E-mail: [omr.81@vapnet.dk](mailto:omr.81@vapnet.dk)

## UDLEJNING OG UDLÅN

Gl. Vapnagaard  
 Priser for udlejning på gården:  
1. sal m. anretterkøkken (max. 40 pers.):  
 Beboere: 750 kr. Dep. 1.000 kr.  
 Andre: 1.500 kr. Dep. 1.500 kr.  
Laden med anretterkøkken:  
 Beboere: 1.500 kr., dep. 2.000 kr.  
 Andre: 3.000 kr., dep. 3.000 kr.  
 Max. 300 pers. Service til 100 pers.  
 Tlf. 49 25 26 27  
 Andre kan højst reservere ½ år frem.

## VÆBNER - CAFÉEN

Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8. Tlf.  
 4925 2640 eller 4925 26 27 (omstilling)  
 Åbningstider: Tors og fre kl. 17.30 - 21.  
 Køkkenet lukker kl. 20.  
 Bordbestilling tlf. 49 25 26 40 torsdag og fredag  
 fra kl. 14.  
 Menu: se Tekst TV. Lukket helligdage.

## SENIOR CENTER

Udlejning for +55 ved Kurt Mortensen 60440402  
 Udlån af trækvogn ved til- og fraflytning m.m.:  
 kontakt ejendoms-kontoret kl. 11.30 - 12 for  
 udlevering af nogle samt for evt. adgang ved  
 bomme og steler.

## KLUBBER OG FORENINGER

### AKTIVGRUPPEN

Kontakt: Kirsten Johansen 49 21 15 46

### VAPNAGÅRDS FESTUDVALG

Kontaktpersoner:  
 Birger Pedersen, mobil 60 13 30 02  
 Kasserer: Jytte Zwisler 49 22 69 97  
 Mobil 61 86 69 97

### SUNDHEDSAMBASSADØRNERNE

Marlis Andersen, tlf: 2829 2866  
[marlisandersen@hotmail.com](mailto:marlisandersen@hotmail.com)

### STYRK DIN KROP

Man. kl. 10 - 12 i Laden,  
 Gl. Vapnagaard



# Beboerinformation

Kontakt: Connie Bechgaard 49 13 30 72

## FOLEHAVENS BILLARDKLUB

Folehaven 1, st, th. Torsdag kl. 19 - 22.  
Kontaktperson: Knud Johansen,  
tlf. 26 78 65 79.

## HAMLET RUGBYKLUB

Hovmarken 3, kld. Træning sommer  
tirs og tors kl. 18 - 19.30 i drengesalen  
Helsingør Gymnasium. Kontaktperson: Andy Jones,  
Gefionsvej 87, tlf. 26 80 20 87.

## FIBROERNE

Hestens Bakke 12, kld. 1. tors./mdr.  
kl. 13.30 - 16. Kontaktp.: Anita Pedersen,  
Hestens Bakke 8, 2. th. Tlf. 28 74 95 44

## VAPNAGAARD BILLARDKLUB

Hesteskoen 15, kld. tirs. kl. 19.30 - 23.  
Kontakt: Formand Liselotte Nielsen,  
Ponydalen 2, st. th. tlf. 50 90 92 04  
og Grethe Sigersted tlf. 49 22 28 19

## HELS. GYMNASTIK FORENING

Rytterbakken 9, kld. Onsdag kl. 19.00.  
Kontaktperson:  
Søs Hougaard, Rosenvænget 4 B,  
3000 Hels. Tlf. 24 47 08 74

## DEN TYRKISKE KULTURCAFÉ

Hulen, Gl. Vapnagaard  
Man. 16 - 22, tirs. 10 - 16.30. Ons. lukket. Tors.  
17 - 22, fre. 16 - 22, lør. 11 - 22 og søn. 11 - 21

## Brimir Aktivt Rollespil Nordsjælland

Horsedammen 3, kld. Mødetid: kontakt  
formand: Kirstine Kromborg, Thors-vænget 8,  
3000 Hels. Tlf. 23 95 73 32  
kirs\_wicca@hotmail.com

## KRONBORG Linedance

Laden, tirs. kl. 18-22 og man. i ulige uger  
Kontakt Susanne Nielsen tlf. 26 17 05 90,  
e-mail: susnielsen58@gmail.com og Lone  
Nilsson tlf. 49 22 10 51.

## SENIORKLUBBEN "DET GRÅ GULD"

SeniorCentret, Hestens Bakke 43  
Onsdag kl. 13 - 16.  
Sommerferie 26/5 - 1/9  
Tlf.: 2239 2030  
Form: Anette Krone  
anettekroner@yahoo.dk

## SIND, Helsingør lokalforening og klub

Hestens Bakke 21, kld. www.sind.dk  
Tlf. 49 20 27 21 med telefonsvarer.  
Åben onsdag kl. 14 - 17 i lige uger indtil 31/7-10.  
Rådgivning 1. man. /måned kl. 15 - 17.

## FDf Frivillige Dreng- og Pige forbund

Rytterbakken 12, kld. Kontaktperson:  
Ivan Pedersen tlf. 49 22 05 23

## VAPNAGAARDGRUPPEN

Værksted for kunstnere, Folehaven 18, kld. Træf-  
fetid: 1. tirsdag/mdr. kl. 14 - 14.30.  
Formand: Kirsten Christiansen  
Tlf. 4976 5101 Mobil 20218874

E-mail: kirsten.christiansen@stanfo.dk

Kontaktpers.: Johnnie Jensen, Blishøj 8, 3. th,  
40 44 79 51

## VFK - 72 Vapnagård Fodboldklub

Blishøj 6, kld. Kontaktperson: Jesper Christensen,  
tlf. 20 89 35 00. www.vfk72.dk

## FKF - 96 FODBOLDKLUB

Hesteskoen 18, kld. Form.: Selahattin Taspinar  
49 22 35 52. Mobil 20 26 80 33

## VAPNAGAARD TV (VTV)

Vapnagård ServiceCenter, Hovmarken 7.  
Tlf. 49 25 26 38.  
Hjemmeside: <http://vtv.dk>  
Email: [vtv@vtv.dk](mailto:vtv@vtv.dk)  
Formand: Ole Karlsson, tlf. 26 35 14 45  
E-mail: [formand@vtv.dk](mailto:formand@vtv.dk)  
\* Udsendelse daglig kl. 9, kl. 17 og kl. 21  
\* Meddelelser til Tekst TV og Infokanalen  
afleveres i Vapnagaard ServiceCenter eller på  
e-mail [vtv@vtv.dk](mailto:vtv@vtv.dk)

## DANSKE HANDICAPORGANISATIONER

SeniorCentret, Hestens Bakke 43.  
Formand: Kurt Mortensen,  
Hestens Bakke 14 st.tv. mobil 60440402  
[k.mortensen@vapnet.dk](mailto:k.mortensen@vapnet.dk)

## HJERNESAGEN - TRÆF FOR

PÅRØRENDE  
Åbent hus hver måned i SeniorCentret Hestens  
Bakke 43.  
Kontakt: Lisbet Kragh, tlf. 61 26 10 09.

[lisbetkragh@hotmail.com](mailto:lisbetkragh@hotmail.com)

## GULD - QUILTERNE

Seniorcentret, Hestens Bakke 43  
Onsdag kl. 10 - 15  
Kontaktpersoner:  
Lea Søgaard Leo tlf. 41 45 35 23  
og Berit Petersen tlf. 22 20 42 12  
onsdag kl. 10 - 15.

## SLÆGTSFORSKNING

Seniorcentret, Hestens Bakke 43  
Tirsdag kl. 9 - 12 i ulige uger:  
11/2, 25/2, 11/3, 25/3, 8/4 2014  
Kontaktperson: Anne-Grethe Kolstrup, tlf. 30 42  
08 65, E-mail: [annegrethe.kolstrup@stofanet.dk](mailto:annegrethe.kolstrup@stofanet.dk)

## BINGO I LADEN kl. 19

Mandag i lige uger, Aktivgruppen.  
Torsdag hver uge, Festudvalget.

## LÆNKEN

Alkoholrådgivning - hjælp til selvhjælp  
Rytterbakken 6, kld. Tlf. 49 22 13 00.  
Man. og tors. kl. 16 - 20. [www.laenken.dk](http://www.laenken.dk)  
[helsingorlaenken@vapnet.dk](mailto:helsingorlaenken@vapnet.dk)  
Formand: Uffe Eriksen tlf. 60 68 36 30.  
Kontaktmedarbejder: Flemming  
Christiansen tlf. 21 28 80 67

**Få overblik over alle kontakter og læs meget mere om Vapnagaard på:**

**[www.vapnet.dk](http://www.vapnet.dk)**



**Du kan også følge os på facebook.**

**Her finder du dagligt opslag, nyheder og en livlig debat mellem beboere.**

**Find os ved at søge: vapnagaard**

## Faste arrangementer

### Zumba

Tirsdage (kun for kvinder) kl. 9-10  
10-10.30 Styrke/balle/mave

Onsdage kl. 16.30-17.30,

Laden, Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

Bingo (Aktivgruppen)

Mandage i lige uger kl. 19-21.30

Laden, Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

Bingo (Festudvalget)

Torsdag kl. 19-21.30

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

Vapnagård Bibliotek, Hovmarken 7

Sundhedsplejerskerne - Åbent hus

Fredage kl. 10-12

Helsingør Kommunes Sundhedsplejersker.

Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

Rytmik og Tumlerier,

Træning for barn og mor

Fredage kl. 10.05-11.05

Laden, Gl. Vapnagaard, Hovmarken 8

Harduetarrangement, derskalpåden  
fasteliste, såhenvend dig til redaktionen:  
[jj@boliggarden.dk](mailto:jj@boliggarden.dk) eller 5182 6694

Af Mikkel Frank Foto: Bendt Olesen

# Altid utroligt hjælpssom

**GODT NABOSKAB:** - Hun er altid utroligt hjælpsom.

Ordene kommer fra Solveig Hammer, der har indstillet Anni Jensen fra Hestens Bakke til denne ombæring af Vapnagaard Nyts 'Min gode nabo'-buket. Anni bliver dermed årets sidste modtager af den fornemme nabobuket.

- Anni er en stor hjælp for mig i dagligdagen og har været det under min sygdom og flytning. Hun handler ind for mig og hjælper mig med mange ting, da jeg ikke kan se så godt, fortæller Solveig Hammer i sin indstilling af Anni Jensen til denne flok farverige flora.

Derfor er Solveig utroligt glad for at have et så godt og hjælpsomt menneske som Anni i sin nærhed i det daglige.

- Hun er virkelig en kæmpe hjælp for mig, slutter Solveig Hammer.

Tillykke til Anni Jensen med nabobuketten og den fine hæder for det gode naboskab på Vapnagaard. Og fortvivl ikke, hvis du ikke nåede at nominere din gode nabo til en blomsterbuket i år. Vapnagaard Nyts 'Min gode nabo'-buket vender naturligvis tilbage i 2015.



Jeg synes at (skriv navn) \_\_\_\_\_

(adresse) \_\_\_\_\_

skal have 'Min gode nabo'-blomsten, fordi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Indsender (Dit navn og telefonnummer) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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