

Nord-Bo Nyt





Redaktionen

Du sidder nu med det 18. nummer af Nord-Bo Nyt, sommerferien er lige begyndt.

I dette nummer er der mange forskellige tanker, oplevelser, og interviews med kendte personer så som Susie, Leo og Flemming.

Der er masser af kunst fra alle afdelinger, vi har udstillet på Sognegården i Åbybro.

Der har været rigtig meget materiale denne gang, endda lidt for meget, noget er ikke kommet med og andet er blevet kortet lidt ned.

Som du kan læse i Jespers artikel, han har skrevet den inden EM startede, der troede han på at vi gik videre. Ak, ak det gjorde vi ikke. Men heldigvis kan vi se frem til OL i London, mon ikke vi får nogle medaljer der.

Redaktionen ønsker jer alle en god sommer

Bjørn Simonsen: Billedbehandling

Michael Rytter: Journalist, billedbehandling

Mathias Dyrby: Billedbehandling

Lokal redaktionen Skansevej

Bibi Græsbøll Ottesen

Forældrearrangement i dagbehandlingstilbuddet i Aabybro.

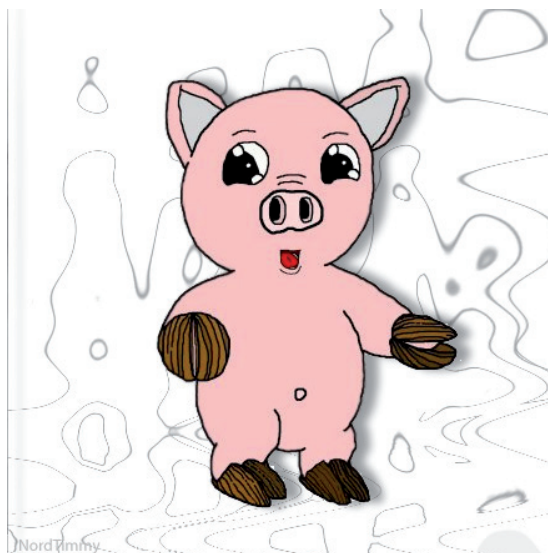
Sæt allerede nu X i kalenderen ved torsdag d. 13. september kl. 15-20. Efter sommerferien får I en invitation til et spændende "Åbent hus-arrangement" hvor I kan få et lille indblik i brugernes hverdag på Autis-mecenter Nord-Bo.





"Sjov lille fætter" Indsendt af Lars Grønhøj

Det er hammen af en fugleedderkop



Anders L. har tegnet Oeffe

Indhold

Forside	Reklame for De Gule Værksteder
Side 2	Redaktionen
Side 3	Det er her du er :-)
Side 4	Jesper Schmith
Side 6	Sundhedsscertificering på ANB
Side 8	Interview med Flemming Jeppesen
Side 10	Drømmen om Bahamas
Side 12	Bo-selv skitur
Side 13	Maddag hos Nicolay
Side 14	Terapihaven
Side 16	Virksomheden
Side 17	Job og Praktik
Side 20	ANB ridehold
Side 22	Sommerfest på De Gule Værksteder
Side 23	Det Gule Cykelværksted
Side 24	Hvad er et godt liv?
Side 26	Byretten i Ålborg
Side 27	interview med Sussi og Leo
Side 30	Nord-Bo kunst
Side 32	Modepolitiet
Side 33	Till Lindemann
Side 34	Top 3 bassister
Side 35	Grovboller
Side 36	Nisserne i skoven
Side 37	Annonce fra Nordvirk
Side 38	Ressourceforløb i Nordvirk
Bagside	Organisationsplan





Ledelsen



Kære læser af Nord-Bo nyt nr. 18

Så nærmer tiden sig for sommerferie og Nord-Bo nyt er blevet trykt og er nu klar til læsning. Igen

i dette nummer er der mange forskellige indlæg, artikler og spændende historier fra den mangfoldige hverdag, der udspiller sig på Autismecenter Nord-Bo.

I skrivende stund udspiller Europamesterskabet i fodbold sig og hvem ved – måske Danmark skal spille finalen, imens du sidder og bladere i dette nummer. Det er måske en lidt urealistisk forhåbning, men ikke desto mindre kunne det være sjovt, at Danmark her 20 år efter triumfen i 1992 igen kunne gøre sig bemærket fodboldmæssigt.

Alt skal dog ikke gå op i fodbold, og derfor vil jeg i mit indlæg komme lidt ind på, hvad der er sket og, hvad der kommer til at ske i den kommende periode på Autismecenter Nord-Bo. Vi har igennem efteråret og foråret udvidet Bo afdelingen ganske betragteligt, og det har betydet, at afdelingen er blevet omorganiseret så den modsvarer de opgaver, der følger med udvidelsen. Pia Arp og Randi Hansen er blevet stedfortrædere, Søren Østergaard er blevet afdelingsleder og Bente Jensen har fået flere administrative funktioner og er derfor udnævnt til administrativ afdelingsleder. Alt sammen iværksat pr. 1. maj i år. Det sikrer, at Bo støtten fortsat kan gives med bedst mulig pædagogisk og ledelsesmæssig indsats. Der er fortsat efterspørgsel på boliger, der administreres af Autismecenter Nord-Bo og derfor har vi valgt at fortsætte lejemålet på Grabowsvej 18 i Brovst. Det har givet 5 lejemål i et dejligt hus og disse er alle beboet pr. 1. juli 2012.

Derudover har Fonden indgået et samarbejde med en bygherre i Aalborg med henblik på at indgå lejemål på 21 lejligheder på Kummerovsvej 5 i Nørresundby. Byggeriet af lejlighederne er i fuld gang og planen er, at de står færdige i foråret 2013. Lejlighederne vil være selvstændige lejemål med egen lejekontrakt for den enkelte beboer. Der vil være mulighed for at mødes i fælles områder såvel ude som inde og dette vil blive organiseret og koordineret af personale fra Boafdelingen. På samme måde som nogen kender det fra Peter Løthsvej og opgangsfællesskabet i Skrågade. Vi forventer og planlægger med, at der vil blive indflytning på Kummerovsvej pr. 1. maj 2013. Visitering til disse lejemål vil blive igangsat i løbet af efteråret 2012 på baggrund af bl.a. informationsmøder, folder materiale evt. rundvisning i en lejlighed og naturligvis individuelle møder og samtaler. Den enkeltes sagsbehandler vil altid være den centrale person i forhold til den nødvendige kommunale bevilling af støttetimer.

Administrativ afdelingsleder Bente Jensen vil stå for den nærmere planlægning i løbet af efteråret. Opstår der behov for at få uddybet mere omkring Kummerovsvej, er du velkommen til at kontakte Bente Jensen pr. mail eller telefon.



På Skansevej 7 og 9 i Nørresundby (Aalborg afdelingen Skansevej) forestår der en større ombygningsproces. Ombygningen er forhåbentlig godt i gang, når nummeret her udkommer og vil pågå henover efteråret. Der er ingen tvivl om, at ombygningen vil udfordre såvel brugere som personale i afdelingen i en periode, da det ikke kan undgå at påvirke hverdagen i afdelingen. Der vil blive behov for at lave omrokeringer, flytte arbejdspladser, foretage nødvendige aflysninger og tænke i kreative og alternative løsninger for at få hverdagen til at fungere. Men som man nogen gange siger, "det skal være skidt før det bliver godt" og det tror jeg, vi indimellem skal huske at sige til os selv når ombygningen udfordre mest. Men der er ingen tvivl om, at lokaliteterne bliver meget bedre når hele ombygningen er veloverstået. Vi forventer at det hele er færdigt i løbet af det sene efterår 2012.

Opstår der spørgsmål i forbindelse med ombygningen skal I naturligvis ikke holde jer tilbage med at søge at få dem besvaret via personalet eller afdelingsledelsen.

På Lindholm Brygge ibrugtages hele 2. salen pr. 1. juli og dermed udvides lejemålet i bygningen her med de resterende 128 kvm. af 2. salen. Der bliver dermed mulighed for at give tilbud til flere brugere på Bryggen, således afdelingen vil kunne rumme omkring 30 – 35 brugere når lokalerne er indrettet optimalt.

I øvrige afdelinger er der ikke større bygningsmæssige ændringer, men der vil være løbende fokus på at lokaliteterne vedligeholdes, hvad enten det drejer sig om et lejemål eller en ejendom i Fonden.

Sidst men ikke mindst vil jeg kort opsummere processen omkring udviklingsprojektet NordVirk. NordVirk er i en rivende udvikling i forhold til de mål og visioner der er for projektet. Målsætningen er at NordVirk udvikles til at blive en selvstændig socialøkonomisk virksomhed, der skaber arbejdspladser til et antal personer indenfor autismespektret. Visionen har været, at det kunne ske allerede her til sommer, men det har vist sig ikke at være realistisk. Der mangler fortsat en eller flere større fondsbevillinger før det kan realiseres, men der er absolut perspektiver i forhold til at det vil ske i løbet af det næste ½ års tid. Med andre ord fortsætter NordVirk som udviklingsprojekt under Fonden Autismecenter Nord-Bo organiseret i Aabybro afdelingen. Har man lyst til at kigge forbi kan NordVirk besøges på Industrivej 18.

Med disse ord vil jeg ønske alle læsere en rigtig god sommer og også benytte lejligheden til at takke alt personale på Autismecenter Nord-Bo for et endnu et godt Autismecenter Nord-Bo år, hvor der i alle afdelinger har været arbejdet målrettet og seriøst i de forskellige funktioner, der bestrides. Det er det som binder hele organisationen sammen og giver muligheder for at den enkelte bruger, beboere eller værkstedsmedarbejder kan udvikle sine kompetencer bedst muligt.

Rigtig god sommer og jeg ser frem til endnu et Autismecenter Nord-Bo år i samarbejde med alle der har eller får tilknytning til organisationen.

Jesper Schmith

Forstander



Sundhedscertificering på ANB

Skal vi nu certificeres i at være sunde? - og hvorfor det? Ja spørgsmålene kan være mange.

På Autismecenter Nord-Bo er sundhed og trivsel i højsædet, det betyder at der til stadighed er fokus på hvordan vi kan forbedre vores gode arbejdsmiljø.

Vi har på Autismecenter Nord-Bo besluttet at sætte ekstra fokus på arbejdspladsens sundhed og trivsel, og går efter at blive Danmarks sundeste virksomhed. Vi indgår derfor i et samarbejde med Dansk Firmaidræt, der som de eneste i Danmark, sundhedscertificerer virksomheder.

Sundhedscertificering hvad er det? – sundhedscertificering er et kvalitetsstempel til virksomheden, som igangsætter og udvikler sundhedsarbejdet og motiverer medarbejdere og ledere til at støtte op omkring tiltag i sundhedsrigtig retning, og som også vil få en positiv og afsmittende virkning til alle der har deres daglige gang på Autismecenter Nord-Bo. Sundhedscertificering kræver en helhjertet indsats for en sund virksomhed, og sætter fokus på - og krav til vores sundhedsarbejde på KRAMS områderne Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress.

For at opfylde kravene til en sundhedscertificering er der mange punkter som skal opfyldes. Der arbejdes efter en projektplan, hvor strategien for certificeringen bliver synliggjort og bearbejdet ved de forskellige tiltag.

Hvad er det der arbejdes med?

- Der arbejdes med en formåls- og målsætning omkring sundhedsarbejdet.
- Ud fra en allerede overstået kortlægning, har vi fået udarbejdet et sundhedsindex, som danner grundlag for det videre fremtidige sundhedsarbejde.
- Det er et krav at der arbejdes ud fra et anskueliggjort sundhedsbudget – budget for indsats bagud og særligt fremadrettet.
- Der arbejdes med sundhedscertificering i hele organisationen og med en ansvarsfordeling på alle organisatoriske niveauer.
- Der arbejdes med kommunikation bredt, hvordan formidles bedst, hurtigst og sjovest – den gode formidling – kommunikation og evaluering om sundhed og trivsel.
- Der arbejdes særligt med KRAMS – kost-rygning-alkohol-motion-strees. Der udarbejdes politikker, formidling og events bredt for alle, for de nævnte faktorer.

Hvad gavn har jeg af det?

Det er et mål at alle på Autismecenter Nord-Bo får gavn og glæde af sundhedscertificeringen, ved at alle kan indgå i et medspil til at få en humorfyldt og aktiv hverdag på arbejdspladsen og måske deltage i ak-



tiviteter med sine kolleger i fritiden for at højne arbejdsglæden og motivationen til det daglige arbejde, og den deraf afsmittende virkning i det daglige arbejde med vores brugere. Vi er jo mennesker på fuld tid og den viden, inspiration og læring vi får i forløbet omkring sundhedscertificeringen, får vi jo glæde af ikke blot på arbejde, men også i vores fritid.

Hvordan gør vi det?

Sundhed sættes på dagsorden på alle møder og behandles overordnet på Ledermøder, i HAMU, TAMU og LAMU, som er vores arbejdsmiljøorganisation.

Der uddannes blandt andet 15 sundhedsambassadører på Autismecenter Nord-Bo. Sundhedsambassadørerne får læring og inspiration til igangsætning af tiltag omkring sundhedsfremme, samt læring til motivering af medarbejdere og handling til at medarbejderne føler ejerskab og ansvar.

Hvilke tiltag er igangsat?

Alle kantiner på Autismecenter Nord-Bo er pt. godkendte i certificeringen med topkarakter (Super flot).

I maj måned deltager vi i "Cykel på arbejde", der deltager 14 personale og der er god gang i hjulene.

I uge 21 tæller vi skridt og der er fine præmier til de der går mest i hver afdeling, samt en pokal til den mest skridtende afdeling.

Der er afholdt foredrag om mad og motion. Der spilles kollegagolf. Der er arrangeret mountainbike løb i Hammer Bakker. Der er tilmeldt 40 personale til 7 km. gåtur med I Form. Der motioneres individuelt og kollegaer sammen, bla. i motionsrum, med løb og på cykel og der er planlagt meget mere, men herom senere.

Ja nogen kan sikkert blive helt forpustet af bare at læse om alle de aktiviteter der er og bliver igangsat, og tænker måske, hvordan er det lige jeg passer ind i det her. Her skal vi huske at det er lysten og glæden ved samvær og ikke blot præstationen der er i højsædet. Alle kan indgå som de har lyst og i de tiltag der passer for den enkelte, og vi hører gerne om nye forslag til aktiviteter, til fælles glæde og gavn for vores arbejdsplads.

Hvor langt er vi nået?

Vi påbegyndte sundhedscertificeringen i februar 2012, og vi regner med at vi kan blive certificeret medio 2013, men arbejdet slutter ikke her. Det er vores forventning at vi efterfølgende vil være så godt funderet omkring sundhed bredt at der fremadrettet vil være en mangfoldighed af tiltag, noget for alle og at vi alle medvirker på en god og positiv måde til at Autismecenter Nord-Bo også fremadrettet er den bedst mulige arbejdsplads.

HAMU – Hoved arbejdsmiljø udvalget Autismecenter Nord-Bo.

Sonja Madsen

Arbejdsmiljøkoordinator.



Interview med Flemming Jeppesen



Hvordan har det været at få nyt arbejde?:

Nu er der jo gået et års tid, og jeg er begyndt at vænne mig til det. Det har jo været spændende, med rigtig mange spændende opgaver.

Hvilke?

Jeg er jo kommet til at sidde lidt mere på mit kontor, så det er meget noget som at planlægge vores tilbud, indhold og sådan mere organisatoriske ting. Der er også ulemper ved det, jeg savner meget brugerne og kollegaerne jeg har nede på Skansevej. Så hvordan det sådan samlet set har været så vil jeg sige det på den måde at nu er jeg ved at vænne mig til det, men det har da været en tilvædningsproces.

Hvis du skal være helt ærlig, hvad er det du savner?

Hvis jeg skal være helt ærlig? Det er da brugerne og de ansatte som der er nede på Skansevej, det vil jeg da ikke lægge skjul på, vi har haft nogle hyggelige stunder, både når vi sidder og spiser og snakker omkring pool-bordet og dart-skiven, og sådan i det helle taget ikke kun pauserne men sådan hele samværet dernede.

Du er også savnet vil jeg sige. (Kasper A)

Nå? Tak for det.

Er du faldet til her? Er du blevet taget godt

imod?

Jeg har være så heldig at komme til at møde en masse nye mennesker der er ligeså søde og spændende, som dem jeg var vant til at være sammen med nede på Skansevej, så på den måde har jeg ikke fortrudt, at jeg har søgt den her stilling og var så heldig at få den. Sådan udvikler ens liv sig jo.

Jeg bliver jo nødt til at høre, hvor lang tid går der før du bliver forstander?

Det er ikke på tegnebrættet, så det er ikke et relevant spørgsmål, det kan ikke besvares.

Hvad så med om ti år? Hvor ser du dig selv og Nord-Bo?

Jeg kan sagtens se mig selv på nord-Bo om ti år, fordi i de, hvad er det nu 8 år måske, hvor jeg har været ansat, har det været spændende hver eneste dag at gå på arbejde, og det har hele tiden udviklet sig, så det er jeg sikker på at det vil det også gøre de næste 10 år, men jeg vil heller ikke afvise at jeg for en eller anden skør ide eller indfald der gør at jeg laver noget helt andet, hvem ved? Det er svært at spå om fremtiden.

Hvad så med Nord-Bo om 10 år?

Mener du om det stadig er her, for det er jeg 100 procent sikker på. Er det noget specifikt du tænker på?

Kommer der flere afdelinger? Hvordan fortsætter udviklingen i løbet af ti år?

Jeg vil svare på den her måde; hvis man går ti år tilbage i tiden fra i dag, så havde man ikke kunne forudse hvordan Nordbo kom til at se ud ti år senere. Så på den måde ville det også være et svært spørgsmål at svare på, men jeg er sikker på at det der er her nu vil også være her om ti år. Om der er flere elementer end der er nu det er heller ikke umuligt, men det er svært at sige.

Vi bliver også lige nødt til at høre hvordan Freja har det.

Hun har det godt og trygt, hun savner i hvert fald Skansevej, og endnu mere jer måske.



Så vil jeg selvfølgelig gerne vide, hvornår skal du have en ny bil?

Der rammer du simpelt hen direkte ind i en aktuel process, hvilket er en af mine ynglings-ord, og den process er i tæt samarbejde med min kære hustru, og her bliver det strategisk for jeg kunne rigtig godt tænke mig en ny bil lige nu og her, ikke mindst efter den ridse jeg kom til at lave for nyligt. Jeg kan ikke konkret svare på hvornår jeg for en ny bil, men jeg håber at det bliver i år 2012.

Det lyder som om at de har taget godt imod dig her.

Ja, de har helt sikkert taget godt imod mig. Jeg er til mange møder, så jeg har ikke så meget tid til pædagogisk praksis

Du får ikke tid til at sætte dig ud til pauserne og snakke med nogen?

Ikke altid, det gør jeg ikke så meget mere, det er rigtigt. Jeg har en enkelt pædagogisk opgave, jeg er mentor for en bruger og jeg nyder meget at jeg stadigvæk har mulighed for det, jeg ses med ham en gang om ugen, det er en fornøjelse, jeg går helt i stå ellers.

Det vil jeg da også sige, du kan da ikke være andet end social.

Jeg er rigtig meget social med ham der har kontor inde ved siden af, Jesper som er forstander, vi mødes ofte

I har nok mange overlappende arbejdsopgaver?

Helt sikkert, det har vi i løbet af hver eneste dag, hvor vi holder mange møder sammen.

Så hvis jeg skal nævne noget specielt så er jeg da blevet taget rigtig godt imod af Jesper, vi har et rigtigt godt samarbejde. Så er der lidt længere transport tid kan man sige, og så for man lejlighed til at høre alt den gode musik på vej herop, så det kan man også vende til en fordel.

Arne: Så hvad går det her job ud på?

Jeg er i det der er kaldet overordnet ledelse, så jeg skal egentlig lede de andre ledere, sådan hjælpe med at planlægge hvordan vores tilbud på autisme

centeret skal fungere, hvordan Nord-Bo skal formes, hvad det skal koste, hvordan det skal beskrives. Hvis der er nogle særlige sager, nogle særlige møder, som måske er ekstra svære, så kan det være at jeg skal deltage i dem.

Så er jeg også med i noget hvor jeg arbejder sammen med andre organisationer der har for eksempel STU tilbud eller andre tilbud. Jeg er kommet med i sådan et netværk som er på landsplan, der er jeg til møder en gang imellem, typisk nede i Vejle, hvor vi forsøger at lave en forening for lignende organisationer der hedder "Consensio"

Er det sådan landsdækkende?

Ja, det er det, jeg har selv været med til at oprette den, det er både Fyn og Jylland og Sjælland der er repræsenteret i den. Det er spændende at høre hvordan andre gør og at få nogle nye ideer til hvordan Nord-Bo kan udvikle sig, så er vi også med til at lave planer for en konference for fagfolk inden sommerferien.

Har du så tid til fritid? Er det bare sammen med konen og børnene?

Nej, jeg spiller da golf og jeg ser fodbold, jeg er også fodboldtræner, jeg er med i skolebestyrelsen, jeg går tur med min hund, måske ikke så meget som jeg burde.

Udarbejdet af: Tobias Christensen, Arne Frank, Gitte Eriksen, Peter Tengstedt, Kasper Antonisen.

Interviewer: Kasper Antonisen

Kameramand: Tobias Christensen

Redigeret af: Arne Frank





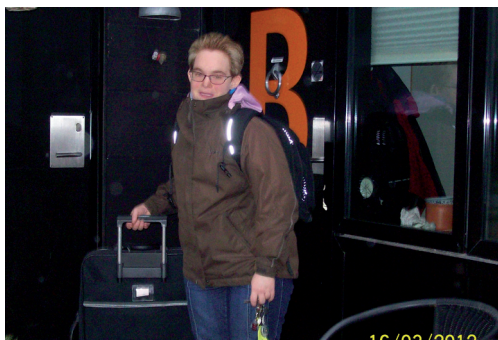
Drømmen om "Bahamas" der blev til noget

Jeg havde sparet op i rigtig mange år til min drøm. En dag havde jeg penge nok til at bestille min rejse.

En kold januar dag kørte Pia og jeg ind til FDM rejser i Aalborg og bestille et krydstogt.

Sælgeren Rudi, han var rigtig flink, han kunne give mig svar på alle de ting, jeg gerne ville have svar på. Rejsen kom til at koste mig 34.000kr i alt.

Jeg fik pakket en meget stor kuffert med alt det jeg skulle bruge til turen, videokamera og pas + vision.



Aftenen før vi rejste, aftalte vi at jeg skulle sove hjemme ved Pia, fordi vi skulle meget tidligt op allerede kl.4.45.

Så kom den store dag hvor vi skulle af sted. Pia og jeg kørte hele vejen til Ålborg lufthaven. Derfra gik turen til Københavns lufthavn, bagefter gik det til Zürich. Det var en stor lufthavn. Så gik den lange flytur til U.S.A. Vi blev hentet i Miami lufthavn, derfra gik det til hotel Hilton, det var et rigtig flot hotel.



Dagen efter gik det ned til det store skib, som hed "Allure of the Seas", skibet havde 17 dæk vores kahyt havde balkon ud over havet.



Den næste morgen ankom vi til "Bahamas", det en meget lille ø med 202 banker og man skal ikke betale skat og der er dejlige varmt. Vi tog på en tur rundt i byen og derefter en båd tur, hvor vi så tropiske fisk fra bunden af båden.





Derefter en tur i byen, hvor jeg købte en hat på Strawmarkedet, hvor der var en masse små åbne butikker.

Dagen efter kom vi til St. Thomas, der var rigtig meget dansk historie. Vi så huse hvor, der har boet danskere i og gik på Dronningens trappe, der er bygget af mursten fra Danmark.

Jeg fik også set et meget flot ravmuseum. Der blev også tid til at shoppe derefter. Vi kom med en hurtig og sjov taxa tilbage til skibet.



Så gik turen til en lille ø som St. Maarten, Her var vi på en Ø rundtur og på en skøn hvid strand med det turkisblå vand.



De sidste 2 dage på skibet nød jeg på soldækket, dæk 16, en masse sol og kolde drinks. Den sidste aften på skibet, var der "Formel aften", hvor der var meget underholdning.



Vi endte turen i Fort Lauderdale, hvor vi tog på en rigtig god tur, hvor vi hørte en masse historier om Fort Lauderdale. Vi var med en god båd op af Fort Lauderdale's mange små kanaler og vi så de riges hjem.



Derfra gik turen tilbage til Miami lufthavn og den lange tur hjem til Danmark igen.

Hvis der er nogen, som der har en drøm om at tage et fremmed sted hen, hvor de aldrig har været før og godt kun tænke sig det, så vi jeg bare sige: "læg lidt penge til side hver måned og se hvad der sker".

De bedste rejsehilsner fra Vibeke



Bo-selv skitur 2012

I uge 8 skulle bo-selv afdelingen på skitur. Med på turen var, Mads G, Jeanette, Kris, Claus P, Jacob, Claus M, samt Henrik Manton og Pernille.

Vi startede med at pakke bilen og kørte mod Hirtshals. På færgen imellem Hirtshals og Larvik, sov vi alle rundt omkring på sofaer og lignende.

Da vi kom i land, kørte vi 2½ time op til Gautafall. I Gautafall mødtes vi med nogle andre fra Bo-selv afdelingen, som havde lavet morgenmad og kaffe til os. De prøvede på at snyde os, og sagde at de havde været oppe hele natten for at bage boller – men vi kunne se at det var Birgittes hjemme fra Peter Løths vej.

Efter morgenmaden tog vi ud på ski – der var rigtig glat og iset. Vi var mange der tog en tur på halen. Kl. 16 fik vi vores hytte – hvor vi fik værelserne fordelt, og redt senge. Til aften fik vi spaghetti og kødsauce. Vi havde besøg af den anden gruppe fra Bo selv der var af sted. Allerede kl. 21.30 var vi klar til at gå til køjs.

Lørdag var vi ude og stå på ski efter morgenmaden. Vejret var dejligt, men blæste en del, og var fortsat meget iset – endnu flere røg på halen.

Efter frokosten var en enkelt ude og stå på langrend, og resten på alpinski. Sidst på eftermiddagen, var Claus M og Jeanette ude og køre en tur i hundeslæde.

Der efter bød den anden gruppe på varm kakao i det fri.



Efter aftensmaden (som var lasagne) var der kælke konkurrence – Det blev til nogle meget vilde ture på kælken. Søren U fra den anden gruppe vandt konkurrencen, desværre havde vi glemt præmien hjemme – denne var en elg der hed Bente Jensen ☺

Aftenen sluttede vi af med at spille Meyer, og Henrik Manton tabte igen og igen.

Søndag efter morgenmaden smurte vi madpakker til frokosten, og pakkede ned. 5 tog ud på ski, og tre havde skader efter de mange fald. Vejret var rigtig flot, solen skinnede og vinden havde lagt sig.

Efter lifterne lukkede sluttede vi af med pølser og pomfritter i cafeteriaet.

Ved 17.30 tiden forlod vi Gautafall, og satte kurs imod Larvik. På færgen hjem fik vi en lækker buffet og vi var inde og shoppe.

Da vi kom til Hirtshals kørte vi til Aalborg og satte de første af – vi sluttede i Aabybro kl. 4, og Claus M tog den rigtige taske denne gang ☺

Vi takker for en dejlig tur, og glæder os til næste år...
Claus Max & Pernille



Maddag hos Nicolay

Jeg hedder Karoline og jeg er studerende i boafdelingen på Peter Løthsvej. Jeg kommer fra UCN i Hjørring og jeg har været her siden 1. februar og er færdig 31. juli. Nicolay, som bor på Peter Løthsvej, og jeg har hver onsdag en maddag sammen, hvor vi sammen handler ind, laver mad og spise, til sidst lufter vi hans hund Kato.

Jeg kommer over til Nicolay klokken fire, hvor vi taler om hvordan hans dag er gået. Han fortæller om hvad han har lavet på DGV. Derudover taler vi også om noget Nicolay har hørt eller læst, eller om noget der ellers interesserer ham.

Derefter taler vi om hvad han har lyst til at vi skal lave til aftensmad. Nicolay kan godt lide at lave mad derhjemme, men hvis hans livret er på menuen i fælleshuset, vil han selvfølgelig gerne derover og spise i stedet for.

Herefter er det tid til at handle ind. Vi går sammen ned i byen for at handle ind til aftensmaden og hvad Nicolay ellers mangler.



Vi er på vej ned i byen for at handle ind. her går vi en smutvej gennem skoven

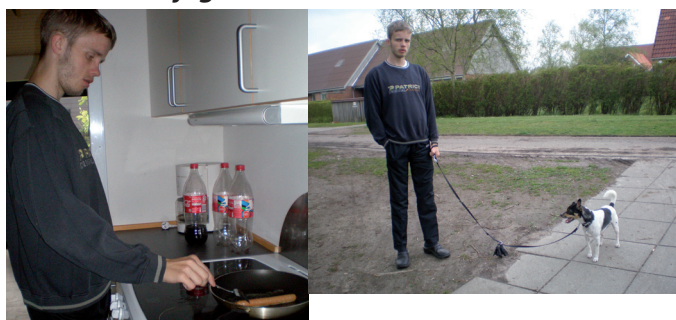
Nogen gange efter vi har handlet ind, er der tid til at vi kan tage et spile Uno i fælleshuset, inden vi skal i gang med at lave mad.



Her spiller vi UNO, mens vi venter på at det er tid at lave mad

Når det er tid til at lave mad, går vi over til Nicolay igen, hvor vi sammen laver mad. Bagefter spiser vi sammen

Nicolay: "Jeg synes, det er dejligt at vi laver mad sammen, da jeg så kan lave mine livretter."



I dag laver vi Hot dogs, men jeg kan også rigtig godt lide Spagetti og kødsovs

Når vi er færdige med at spise vasker vi op og bagefter går vi en tur med Nicolays hund Kato inden vi siger vi ses.

Nicolay og Karoline Chenet Thomsen

Studerende på Peter Løthsvej



Terapihaven

Indvielse af ny glasmellebygning i Terapihaven.

Den 28. marts 2012 kl. 12 på en lidt frisk solskinsdag var der indvielse af Terapihavens nye glasmellebygning.

Alle brugere og personale i Aabybro afdelingen var inviteret og der blev sunget, holdt tale og efterfølgende blev der grillet og alle spiste frokost i Terapihaven.

Fremmødet var stort og der var mange rosende ord til vores nye byggeri. Til jer der ikke var med kan i herunder læse talen der blev holdt ved indvielsen.



Velkommen alle sammen her i Terapihaven.

Vi synger alle sangen: Det er i dag et vejr et solskinsvejr.

Tak for sangen, tak til Mille.

Dejligt at se så mange herude i det dejlige solskinsvejr. Jeg vidste at jeg kunne regne med jer og at i ville tage det gode vejr med jer.

Vi er glade for her i Terapihave teamet at kunne byde jer velkommen til et lille arrangement, hvor vi vil indvie vores nye glas mellebygning her i Terapihaven.

I morges da jeg kom lettede musvågen den har sin plads nede på en pæl i haven, stærerne gik og samlede forråd, fiskene stak hovedet op af søen, de viste at de var lidt sultne, mange tegn på at det er en lys og god tid vi går i møde.

Vi skal alle huske at bemærke de små nære ting i dagligdagen den lille fejring, og glæde os over det.

I dag har vi også en lille fejring.

Vi er jo her i dag for at indvie vores nye glas mellebygning. Forinden har vi i teamet herude haft mange drøftelser omkring, hvordan vi kan få lidt mere plads til arbejdsbrug /stoppe vinden, på en god måde. Jeg vil i den forbindelse sige tak for godt og inspirerende samarbejde til jer der gennem året har været med i



Teamet, særligt Lars Vejrum og Jens Bang Andersen for jeres engagement og kreativitet.

Vi fik i 2011 en donation fra Ejendomsmæglerfonden på 10.000.-, endnu en tilskyndelse til projektet om end det kun var en tiendedel af beløbet.

Da vi havde konkrete tanker til, at vi ønskede en løsning, som lukkede af og gav størst mulig plads. Kontaktede vi Henrik Reitzel, som hurtigt var med på ideen, der kom økonomi på banen og projektet kunne blive en realitet, og resultatet af forslaget ser her bagved, som en meget smuk og skånsom udnyttelse af vores mellembygning, som harmonerer godt med de øvrige bygninger.

Vi siger tak til ledelsen for at projektet blev prioriteret og tak for samarbejdet med Henrik Reitzel og ikke mindst til Granlys tømrer som på dygtigste vis har udført arbejdet. Det har også været lidt underligt at have fremmede til at arbejde, da vi jo er lidt "gør det selv" og har opført alt herude ved egen arbejdskraft. Men rigtig fint arbejde.

Hvad skal det så bruges til - Vi har en tro på at glaspartiet vil blive benyttet sommer og vinter, som et godt arbejdsrum,

Først og fremmest et rum hvor vi kan være i lys, men midt i haven, som om vi er ude. Et rum vi alle brugere og personale vil nyde at opholde os i.

Arbejdsområde, hvor der kan arbejdes med lidt større arbejder, højbedskasser, bord/bænksæt, større arbejder med træ, vi kan komme ud og ind via de fine skydeporte.

Hvor vi kan male i et lyst rum, flette pil, sysler vi kan side at nyde haven omkring os, men i læ for vejr og vind.

Virke som vores andet drivhus – et rum vi finder velvære og hygge ved at komme i.

To brugere vil nu trække skydedørene fra, som symbol for at mellembygningen indvies og alle kan forsyne sig med lækkerierne fra Kantinen derinde, samt fra grillerierne herude som et symbol på at vores nye glas parti er indviet.

Velbekomme.

Tak til alle for jeres medvirken til en super indvielse. Nyd de gode billeder fra dagen.



Af Sonja Madsen.



Virksomheden





Job og Praktik

Vi kommer vidt omkring, når vi er ude på praktikbesøg. En onsdag besøgte jeg masser af hestekræfter: først på ridecenter, så til Skoda og til sidst en maskinstation.



Jens fra Lindholm Brygge er i praktik hos Nordjysk Ridecenter i Svenstrup. Han hjælper med at passe og pleje en masse islandske heste. Der er altid mange mennesker på stedet, så der er også altid noget, der skal ryddes op eller repareres. Jens får også tid til en ridetur en gang i mellem.



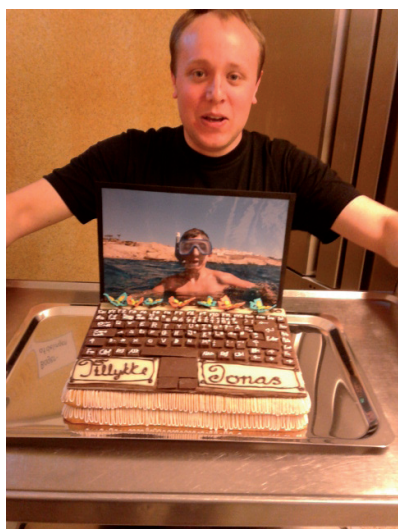
Søren fra Lindholm Brygge er ved at være ekspert i at stege bacon. Der skal bruges meget bacon til alle de burgere, der bliver fremstillet hos MacDonalld på Forbindelsesvejen i Nørresundby.



Anders fra I2 er i praktik hos Expert i Aabybro hver torsdag. Han hjælper med at sætte DVD'ere og PC-spil på plads. Han kører også gerne en tur med støvsugeren, så der altid ser pænt ud i butikken.



Martin fra I2 har været i praktik i Papirhuset i Aabybro. Hans opgave var bl.a. at sætte bøger på plads, og der er mange bøger i en boghandel. Bøgerne skal også prismærkes, og det hjalp Martin også med.



Jesper, der har været på Skansevej er nu EGU-elev i kantinen i Aabybro. Han har været med til at pynte denne flotte kage.

Sean i 13 ugers praktik i Føtex

Vi møder en strålende og glad ung mand ved kasse 5 i Føtex i Nr. Sundby. Sean passer sin kasse, der er kø, alt foregår i et kvikt tempo, med tid til høflighed til den enkelte kunde. Vi kan tydeligt se at det er en ung mand der er tilfreds med sit job, og nyder at være en aktiv del af forretningen. Pludselig mangler der byttepenge i kassen og Sean sender straks bud efter det han mangler. En dame taber vand på båndet fra en buket blomster, dette bliver klaret med et smil.

Sean har på dette tidspunkt været i praktik i Føtex i 1 måned, og det værste i følge Sean er at tiden går for hurtig. Han nyder hvert sekund at han er på arbejde, både kundebetjeningen og samværet med kollegaerne.

Vi spørger Sean hvordan det var for ham i starten. Han fortæller her at han var presset og det var ret skræmmende at være ny. Der var mange nye ting at lære, og der var hele tiden masser af kunder, og han skulle huske at smile, give rigtigt tilbage, sige goddag og farvel osv. Det har også været en udfordring for Sean at finde det passende stemmeleje, og dette har han brugt meget energi på at indstille, de gamle damer skal jo nødvendigvis blive forskrækket fortæller han. Den første uge havde han hjælp fra en kollega og dette kan også være stressende, selv om Sean ved at det er for at hjælpe.

Sean er kommet hurtigt ind i regler, og systemer og har sat i en stor ære i at blive selvkørende. Det er sjovest at køre showet selv siger han, og forklarer i lind talestrøm om hvor fedt det er at sidde ved kassen i midten. Det er der at kunderne kommer mest, der sker mere der end ved yderkasserne. Han kører sin egen konkurrence, og rekorden er indtil videre 178 kunder, på de fire timer. Han har også en lille konkurrence med sig selv omkring kassedifference, han har indtil videre kun en gang haft en difference på 10 kr. og kan allerbedst lide nullerne. Det er dem han går efter hver dag.

Noget af det vigtigste næst efter kassen selvfølgelig, mener Sean er at man møder frisk og veludhvilet, og har en god hygiejne, håret friseret og nyvasket. Påklædningen skal være reglementeret og navneskiltet skal sidde lige. Det **er** sket at Sean har siddet lidt for længe oppe, og set hans store hobby whesling i fjen-synet, og været en lille smule træt, men så han taget sig rigtig meget sammen så ingen, slet ingen siger han, har kunnet mærke det.



Det er dejligt med alle de nye kollegaer, og Sean har meget snak med dem i pauserne, og har også i denne forbindelse udvekslet telefon numre, og fået masser af nye facebook venner. Sean føler sig rigtig godt modtaget af alle.

Sean sammenligner sit forløb i Føtex, med X factor, han mener selv at han nu er kommet til finalen, og hans mål er selvfølgelig på sigt et skånejob. Han vil yde sit allerbedste for at komme det sidste stykke. Sean siger at det ville være hans højeste ønske at få et betalt job, noget meningsfyldt at stå op til. Hvis det ikke bliver i Føtex ønsker han et lignende job et andet sted, men tilføjer han, det er vigtigt at det er et stort sted, hvor der sker noget, og så er der jo også større chance for at på sigt at møde en sød pige, siger han med et stort smil. Ja så er livet jo lige ved at være perfekt.

Udover livet i Føtex er Sean også blevet udtaget til det Danske fodboldlandshold i handicap idræt. Det er en stor ære for ham og han glæder sig til alle de store oplevelser der venter ham i denne forbindelse. Sean har spillet fodbold i mange år, og det har ikke altid været let for ham, men han har haft gnisten og troen på det. Citat fra artikel i Østsvenssyssel avis, siger Sean: Man skal kæmpe for det man vil og tro på sig selv, det har jeg altid gjort uanset hvad. jeg er også realistisk og ved godt at jeg ikke kommer til at spille for Chelsea eller lign, men det her er stort for mig.

Nanna som er kontaktperson i Føtex under Seans praktik, udtaler at det har været nyt og spændende, at arbejde med denne praktik. Det er ikke det normale at en praktikant får lov at få det store ansvar det er at sidde ved kassen.

Sean gennemgik i første omgang et kassekursus hvor de kunne se at der var grundlag for at afprøve ham en uge ved kassen. Efter dette skulle det afgøres om der skulle gives et videre forløb. Sean havde klaret det rigtig fint, med meget lidt kassedif, og de besluttede sig for at lade Sean få en 13 ugers praktik, til at komme helt ind i arbejdsgangen. Han var ret hurtig til at arbejde selvstændigt og klarer det rigtig fint.

Nanna fortæller at der har været flere kunder, der har kommenteret stor ros til Sean, han er også vellidt af kollegaer. Sean er med til at skabe positiv tilgang til det rummelige arbejdsmarked.





Autismecenter Nord-Bos ridehold.

Autismecenter Nord-Bos Ridehold i Aabybro har i samarbejde med Klithuse Militaryklub og ridelærer Finn Larsen, afholdt et ridearrangement i klubbens faciliteter på Klithusevej 61, i Brovst.

Arrangementet blev afholdt søndag den 11. marts 2012 kl. 11-14, hvor alle fremmødte havde mulighed for at få en rundvisning omkring staldene og en snak om heste mm. af Finn Larsen, hvorefter de gæve ryttere fra Autismecenter Nord-Bo sadlede op og gav en flot opvisning i et indøvet program, samt en lille spring-opvisning. Efterfølgende var der opvisning i dressur og spring af KMKs eliteryttere. Slutteligt blev der grillt og alle nød de medbragte lækkerier fra kantinen.

I får lige velkomsttalen, som blev afholdt til hest. (Teyde viste på dagen god samarbejdsvilje):



Velkommen til Klithuse. Dejligt at se så mange der har lyst til at se, hvad vi laver i rideundervisningen på Klithuse.

Jeg hedder Sonja og er ansvarlig for Autismecenter Nord-Bos ridehold, med mig har jeg Lars Grønhøj, han er ikke til hest i dag, men vil her efterfølgende stå for lidt grilmad.

Vi er på Autismecenter Nord-Bos ridehold i Aabybro hver torsdag 7 ryttere.

Kristoffer på Filuca, Tørk på Mini Pan, Jacob på Dølle og Rikke på Fifth. I dag mangler vi Mikkell på Courage, Cammila på Sekret og Katja på Geniet, og jeg sidder på Teyde.

Vi er vant til at have det hele i Klithuse for os selv om torsdagen, det giver god ro til heste og ryttere. Så se godt på de friske ryttere – det kræver mod både at skulle tøjle hestene og sin egen nervøsitet at stille op til sådant et arrangement.



Jeg vil også byde velkommen fra vores ridelære/mester Finn Larsen, som han selv ville have sagt "til dette kunstens tempel", uden ham kunne det ikke lade sig gøre. Han sørger for gode stabile velredne heste og giver os mulighed for at øve os i ridning inde og ude samt i skoven heromkring. Tak for det hele og tak til de ryttere som herefter vil vise deres kunnen.

I undervisningen er der Finn Larsen der har ordet, det skal han også i dag, vi håber i alle vil nyde dagen og jeg giver hermed ordet til Finn.



Det blev en rigtig god dag, hvor også forældre og pårørende fik mulighed for at prøve en tur til hest. Se de gode billeder fra arrangementet og tak til alle fremmødte forældre og pårørende, KMKs bestyrelse og Finn Larsen.



Af Sonja Madsen.



Sommerfest på De Gule Værksteder

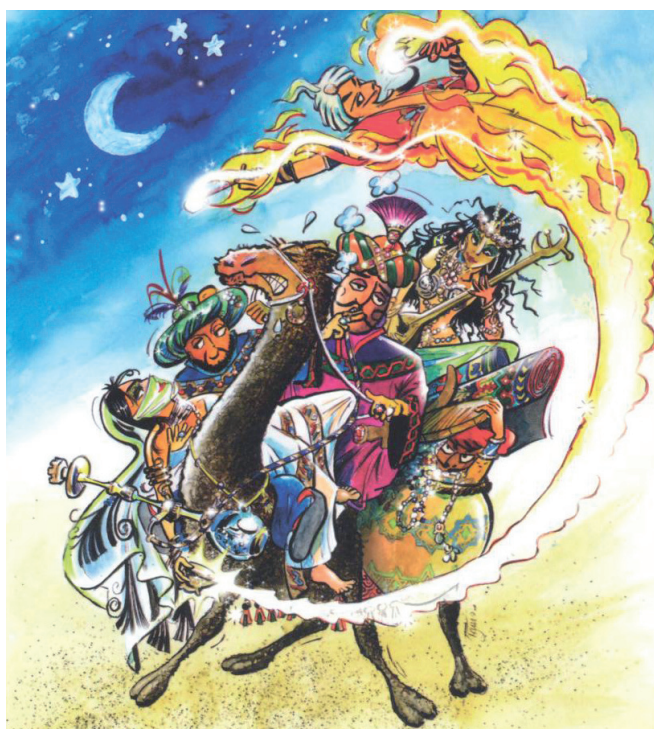
D. 8. juni holdt vi Sommerfest på DE Gule Værksteder. Det var meningen at vi skulle have været til Ejstrup strand, men på grund af en rigtig trøls vejrudsigt valgte vi at blive hjemme. Vi lavede de samme ting som vi skulle have lavet på stranden.

Satte drager op. Lavede pandekager over bål. Grillede. Og så kom Troldmanden Store Kassa på besøg



Sultanen Store Al Kassani trylleshow

Dorte startede med at introducere den Store Sultan Al Kassani, som var rejst langvejs fra for at komme og underholde os med sit trylleshow. Han har mange koner og meget guld. Han har en datter, som han vil finde en rig prins til. Men hans datter prinsesse Smaragd vil hellere giftes med en der er god mod dyr. Når han rejser rundt i ørkenen, rider han på kameler. Resten af vejen til Danmark fløj han på et flyvende tæppe. Han elsker at trylle. Hans første nummer var med en tryllepose, hvor han tryllede med tørklæder, der skiftede farver. Derefter tryllede han med reb, som han fik til at blive stift. Han tryllede også med nogle andre reb der var fortryllede og meget magiske. Alex var den første der var oppe og hjælpe ham med at trylle og derfor fik han en tryllefisk i nogle flotte farver. Dernæst var det Marlenes tur til at hjælpe ham. Hun hjalp ham med at trylle blomster ud af munden, som han delte ud til publikum. Derefter var det Anjas tur til at hjælpe ham med at trylle. Han tryllede med kort, hvor han gættede det rigtige kort. Hun fik også en tryllefisk. Søren og Mette kom også op og tryllede sammen med ham. Igen skulle tørklæder skifte farve, et rødt og blåt tørklæde skulle skifte farver. Det gik der lidt kludder i. Tørklæderne blev polkaprirkede og sribede i stedet for. Hans sidste nummer var et nummer med nogle ringe, der skulle trylles sammen, uden på noget tidspunkt først at have set en smed. Det lykkedes med stor hjælp fra publikums trylleformularer.



Det lykkedes med stor hjælp fra publikums trylleformularer.

Michael Rytter



Det Gule Cykelværksted

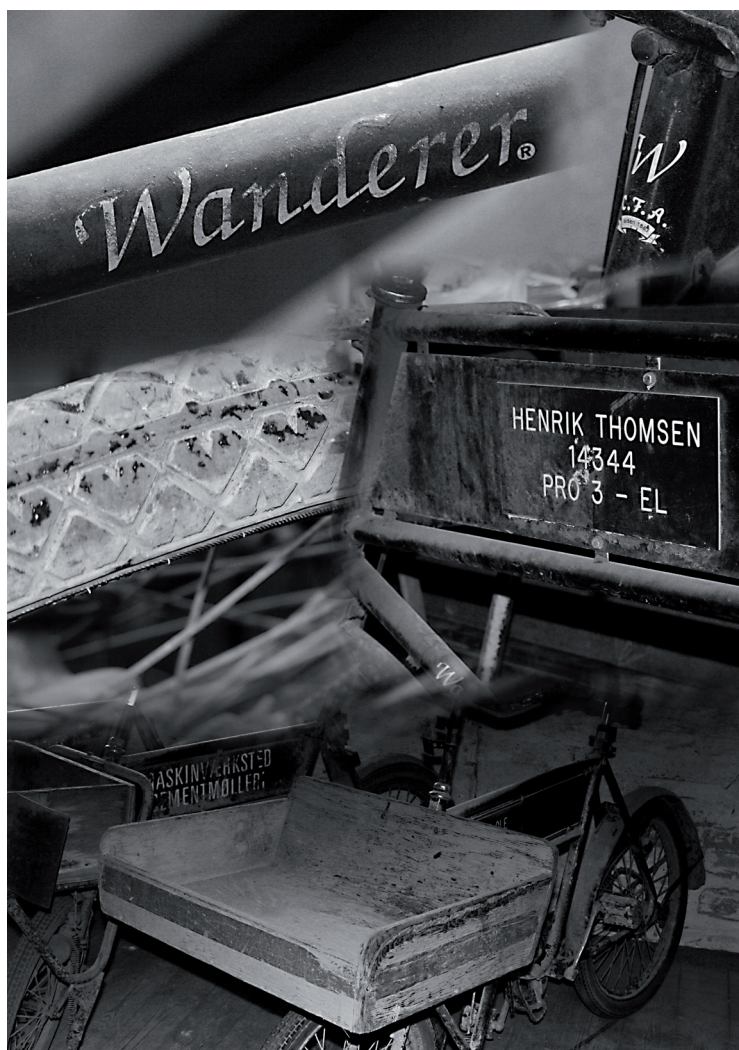
De Gule Værksteder har etableret et nyt værksted, et cykelværksted.

Vi har købt lageret fra en lukket cykelbutik, og har derfor rigtig mange "cykelting"

Det vil sige at vi nu sælger :

cykler, cykelhjelme, cykelsko, og meget andet.

På sigt begynder vi at reparere cykler, mere herom senere





Spørgsmålet "Hvad er et godt liv?"

Hvad er et godt liv
Er det et cigaret hiv

Hvad gør folk glade
Er det en plade chokolade

Er det et liv i sus og dus
Mand, børn, bil og hus

En masse penge
Så man kan leve længe

Er det et sund liv
Eller gå ud og drikke sig stiv

Er det motion
At vinde en million

Er det arbejde der trækker
Eller er det når man til ferie pakker

Er det, det modsatte køn
Som bare er så skøn

Er det at være afholde mand
Og køre i en gammel spand

At leve af økologiske grønsager
Og aldrig røre slik og kager

Er det at undgå sygehus
Eller sidde på et lokum i en hash rus

Der er mange spørgsmål at svare på
Når man gennem livet skal gå

Livet kan være mange ting
Den tanke kan sætte hjernen i sving

Er det båd og sommerhus
Eller kærlighed og knus

Er det børn og børnebørn
Der kommer til at tage deres tårn

Er det bryllup og dåb
Eller er det et nød råb

Er det mad
Der gør en glad

Er det at bryde grænser
Der sindet renser

Er det at springe ud fra 5 sal
Fordi man er fuldstændig gal

Er det hygge
På et liv man skal bygge

Hvad vil jeg med mit liv
Kan jeg tage et nyt initiativ

Eller mure mig inde
Og lade mit liv forsvinde

Har man et godt liv
Eller bliver man stukket ned med en kniv

Bliver man sær og mut
Når livet er ved at være slut

Det er et spørgsmål om, hvem man er
og hvad man vil
Hvad det er, som skal til



Efterskrift:

Når jeg går der hjemme, så har jeg sådan en ord leg med mig selv.
Jeg siger en sætning og finder noget der rimer på det.
F.eks. Jeg skal ud og gå med Pelle
Han kan god lide frikadelle
Jeg sad en sent aften og tænkte, hvad skal der til før jeg falder til ro og
har et godt liv.
Så kom jeg i tanke om min lille ord leg.
Så gik det bare der ud af.
Jeg ville gerne at det skulle være et sjovt, spontant digt.
Men der er nok også alvor i det.

Gitte



Billedet er taget ved Blokhush strand d. 23 maj det er Kasper ERH (Ø 109), Elisabeth (Ø 109) og Maria (Ø 64) der tager forskud på sommerens glæder.

Henrik Manton



Byretten i Ålborg



Tur med Almen viden til byretten i Aalborg, mandag d. 23/4 2012.

Almen viden var i dag på tur til byretten i Aalborg, hvor vi skulle følge en retssag mod en ung mand fra Litauen. Han var tiltalt for tyveri og forsøg på røveri mod Bilka i Skalborg d. 7/6 2011 kl. 21.35.

Han havde stjålet 3 alarmsystemer til en værdi af 5.000 kroner.

Personalet havde tilbageholdt ham og han havde så kun givet 1 alarmsystem tilbage. Da manden var noget aggressiv blev politiet tilkaldt.

Under tilbageholdelsen havde han tildelt vagten et slag med albuen, så vagten havde fået en opsvulmet læbe og et sår på indersiden. Derfor ville anklageren have ham dømt for røveri.

Retten valgte at idømme ham 10 dagbøder af 800 kroner, i alt 8.000 kroner. Han blev ikke dømt for røveri og slap derfor for fængselsstraf og senere udvisning fra Danmark.

Det var spændene, men også langtrukket at følge retssagen.

Deltagerne var: Mark Hansen, Mikkel PA, Elena Søgård, Rikke Damgård Jensen, Lise Nielsen.

skrevet af Mark Hansen



Interview med Sussi og Leo



Hvad er I kendt for?

Leo: Vi er mest kendt for at spille på Skansen i Skagen, og der har vi spillet i 26 år.

Hvornår blev I kendt?

Leo: Det skete langsomt, så det er svært at sætte en dato på.

Sussi: Vi fik på et tidspunkt en 5 årig kontrakt på Skansen, og derefter skete det ganske langsomt efterfulgt af et par tv indslag.

Leo: Det var ikke som i fx X-Factor, hvor man bliver kendt fra dags dato, hvis man vinder, men ganske langsomt.

Hvordan startede det?

Leo: Vi startede faktisk i folkeskolen, hvor jeg havde et lille orkester, der hed "Starfighters", og så fik hun (Sussi) møget sig ind!

Sussi: Jeg spillede jo lidt guitar, så jeg fik en af mine veninder, til at spørge om jeg måtte være med.

Leo: Jeg ville ikke have tøser med i bandet, så jeg fik en lussing af Sussi, og så var hun med. Efter et stykke tid gik bandet i opløsning, og så har vi været sammen lige siden.

Sussi: Og det er 41 år siden.

Hvad laver I lige nu?

Leo: Vi er pt. ved at lave sange til en ny cd, og den sælges online, mmmm og det er meget lettere end fx i gamle dage. Nu trykker man bare på en knap, og pladen er lagt ud i 300 forretninger i landet og world-wide.

Sussi: Men ellers har vi planer om at lave en hønsegård, komme en tur i haven, male og lave lidt på huset.

Hvor mange jobs har I i løbet af året?

Leo: Vi ligger på omkring 100 jobs om året, det prøver vi at overholde. Da vi spillede på Skansen, havde vi omkring 240 job om året! Så bliver der ikke tid til meget andet!

Har I oplevet nedtur i jeres karriere?

Leo: Vores karriere har været meget stabil, så der har ikke været de store udsving, men det ene år kan der være flere jobs end det andet år. Men medierne kan også være en ret sjov ting, fx nu er vi meget populære, og der er mange ting vi må sige nej til. Dengang vi var unge, ville vi gerne i aviserne og lignende, men nu siger vi tit nej tak. Vi var bl.a. med i programmet "til middag hos", men til sidst sagde vi, at vi ikke ville lave den slags programmer mere.

Tager I selv til koncerter?



Leo: Vi har faktisk kun været til en rockkoncert hele vores liv, og det burde vi gøre noget mere det var ret fedt. Vi var nede og se Deep Purple i Horsens

Sussi: Vi er jo kendt for at spille "smoke on the water", og koncertarrangøren ringede og inviterede os. Det var lidt sjovt da Deep Purple spillede sangen, alle omkring os vendte sig og kiggede på os.

Sussi syer du stadig dine kostumer selv?

Sussi: Nej det stoppede jeg med i 1991. På det tidspunkt spillede vi 6 dage om ugen på Skansen i Skagen, så det er svært at få plads til også at sy kostumerne selv. Nu bestiller vi det over nettet, og det er meget lettere og billigere.

Leo: Vi har fire forskellige sider, hvor vi bestiller, og den ene er faktisk en sexshop, de passer perfekt (alle griner!!), og de koster alt imellem 300 - 1000kr.

Har i jeres eget studie her?

Leo: Ja det er faktisk et fuldt professionelt lydstudie, og der bliver indspillet en del numre derinde. Vi producerer selv, men ellers har vi en fast lydmand, der kommer og laver lyd for os, når vi ikke selv kan. Det er sjovt at rode med, men kunststykket ligger jo i at lyden skal være lige så god på den lille køkkenradio, som på det store diskoteksanlæg. Men man kan komme langt i dag med næsten ingen penge. Med 15.000 kr. er man godt på vej, og det betyder, at næste alle musikere har et eller andet studie derhjemme. En som Rasmus Seebach har også eget hjemmestudie i hans soveværelse, og man kan faktisk udgive via Itunes på ingen tid.



Hvor lang tid har I boet her?

Sussi: Vi har boet her i 14 år efterhånden, ellers har vi boet i Pandrup, Kaas, Vester Hjermitstev, og så har jeg boet sammen med Leo's mor og far i Saltum. Og så er jeg for resten født i Afrika.



Leo: Det er lidt sjovt, for vi er næsten født på sammen tidspunkt med ca. 24 timers forskel, men med 5000 km afstand imellem og så render vi på hinanden heroppe, det er lidt sjovt og underligt.

Leo vi har hørt du laver dine egne piber

Leo: Jeg har lavet nogle ganske få stykker, så det er ikke så mange, men jeg syntes, det er skægt at lave dem. Det er et lille hygge job. De er lavet af bruyere, og det er roden af en fransk lyngplante, som kun gror et bestemt sted i Frankrig, og træet kan faktisk ikke brænde. Piben er skåret med kniv og pudset til med sandpapir.

Sussi: Det sjove med de her piber, er at da vi begynde at spille i starten til forskellige arrangementer (bryllup, suppe, steg, is), ville folk ikke rigtig tage os seriøse, og vi fik altid en rigtig dårlig plads i hjørnet af lokalet til at spille. Så vi tænkte at hvis nu Leo tog en pibe i munden, ville han se lidt mere autoritær og myndig ud, og utroligt nok så hjalp det! Så kunne vi pludselig godt få en bedre plads at spille på.

Leo: Og jeg var jo ved at dø af alt den røg, for jeg var jo ikke vant til at ryge på dette tidspunkt – (Leo griner lidt), men det gør jeg så nu.

Hvor er I henne om 10 år?

Leo: Vi spiller stadigvæk, og vi bliver ved, så længe helbredet holder til det.

Sussi: Det kunne være sjovt at få et rigtig hit, det arbejde vi en del på at opnå. Det kunne være fedt at prøve at blive ugens uundgåelig på P3, selvfølgelig har vi prøvet at være i radioen men ikke med et rigtig hit.

Leo: Men pension eller efterløn går vi ikke og drømmer om. Men på et tidspunkt tænkte vi på at stoppe, især da vi spillede på Skansen sidst. Fordi der forventede folk at høre de numre, vi var kendte for, og vi kunne næsten ikke få lov at lære nye numre. Sange som Himmelhunden blev vi enig om kun at spille en gang i hver sæt, men det vil så også sige at den spillede vi jo 4 gange hver aften, og så begynder det at blive hårdt. Det var ikke fordi, jeg var træt af at spille musik, men vi trængte bare til at der skete noget nyt.

Hvad koster det at leje jer for en aften?

Leo: Os to alene koster omkring 30.000 kr., og hvis folk vil give 5000 kr. ekstra, tager vi en trommeslager med, og hvis det er med fuldt band, koster vi 50.000 kr., men prisen afhænger også af, hvilken slags koncert det er. Er det en gratis koncert, folk kan komme til, eller betaler de? Hvor mange kan der være osv. For eksempel på Vig festivalen hvor vi spiller for 8000 -10.000 mennesker, der alle har betalt, er der jo ingen grund til, at vi står, og spille billigt. For arrangørerne tjener jo mange penge på alle de mennesker, der har betalt. Så spiller vi et sted med plads til 200 mennesker, kan der jo ikke blive de samme penge. Men det er alt sådan noget, vores manager finder ud af.

Hvordan har ørene det efter 30-40 år ved musikken?

Leo: Jeg har ikke fuld hørelse, men vi har ikke Tinitus eller andre grimme ting. Jeg skal gerne have fjernsynet lidt højere end Sussi, især de aftner hvor vi har en trommeslager med på job, skal der lige skrues ekstra op for tv'et.

Hvad er jeres næste mål?

Leo: Det er at lave et rigtigt hit!

Sussi: Og lave hønsehus!! :)



Nord-Bo kunst



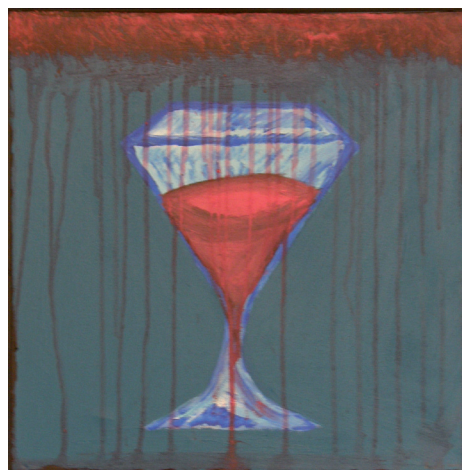
Ørkenskipet af Marlene



Uden titel af Mie



Tabt uskyld af Martin



Når bægeret flyder over af Pernille



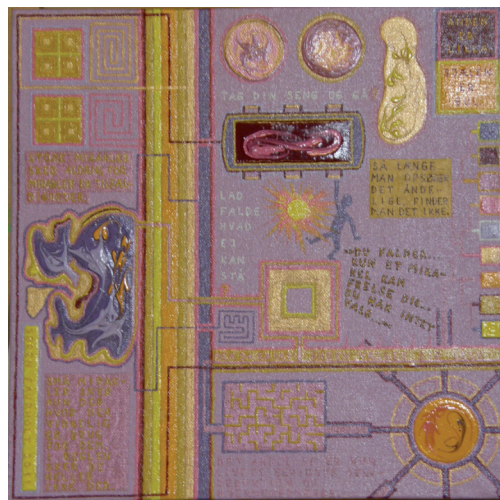
Hvirvelvind af Mathias



Fuglen Pernille



Rotte på skateboard af Jac



Uden titel af Søren



Lovely hands to hold af Sidsel



Pil og maleri af Tørk



CHA og CHI af Michelle



Modepolitiet

Vi har undersøgt lidt omkring prisbevidsthed ved køb af tøj.

Er smart tøj, dyrt tøj?

Er dyrt tøj, smart tøj?

Vi gik i den dyre, og meget modebevidste butik Tiffany, og bagefter i den noget billigere butik Deres, der også har smart og moderigtigt tøj. Vi ville først finde et smart sæt i Tiffany og derefter finde noget lignende i Deres, hvorefter vi ville sammenligne pris og kvalitet.

Vi fandt stort set det samme sæt, men der var ca. 1000 kr. i forskel på prisen. Dog skal det siges at kvaliteten nok er lidt bedre på det dyre tøj. Begge sæt var ganske behagelige at have på, men Kristina er overbevist om at hvis hun havde penge nok ville hun vælge det dyre sæt, fordi det er en tand smartere og kvaliteten en tand bedre. Sættet i Deres er et rigtig godt alternativ, når man ikke har mange penge til rådighed, og var også ganske behageligt at have på, 1000,- gør en stor forskel i budgettet, og man kan stadig føle sig smart. For Kristina var servicen bedst i Deres, og personalet var mere venlige og imødekommende.

For at svare på spørgsmålet, så er svaret: Nej smart tøj behøver ikke være dyrt tøj, man kan sagtens finde alternativer, og dyrt tøj behøver bestemt ikke at være smart pga. prisen.

Sættet var umiddelbart meget ens, så ens at lokalredaktøren slettede alle billederne fra den ene butik. Det skal nævnes at lokalredaktøren er en mand!!!

Vi har et eksempel her

Tiffany

Stribet bluse: 600,-

Tanktop: 400,

Tørklæde: 400,-

Ialt: 1400



Deres

Stribet bluse: 199,-

Tanktop: 119,.

Tørklæde: 100,-

Ialt: 418,-





Till Lindemann



Till Lindemann er sanger/vocalist for Rammstein og han synger selvfølgelig på tysk og han er rigtig dygtig til det.

Till Lindemann er født den 4. januar 1963 i Leipzig, han voksede op i en lille landsby kaldt Wendisch-Rambow.

Till var tæt på at komme i fængsel i DDR i 1981, da han nægtede at afvikle sin værnepligt i det østtyske militær, men der siges han undgik det fordi han meldte sig til civil værnepligt. Till gik på idrætsefterskole fra 1976-80 og i 1979 eller 1980 blev han bortvist fra skolen på grund af en muskelskade og det gjorde at han ikke kunne være med i de olympiske lege i svømning. Till har i denne tid udtalt sig: "jeg har aldrig brudt mig om idrætsefterskolen, det var ret intenst, og som barn nægter du det ikke". I 1989 brød Berlinmuren sammen og Till Udbrød igen: "Da muren faldt, gik jeg over i vesttyskland for at købe en yoghurt og nogle gummibamser for nogle af mine

dagpenge, der var ikke andet at købe".

I 1985, blev hans datter Nele født og Till blev gift med hendes mor. Efter noget tid gik de fra hinanden og Till opfostrede Nele alene, sideløbende med sin musikkarriere. Efter Till blev optaget i Rammstein og fik succes blev ex-konen og ham enige om at Nele skulle leve hos sin rigtige mor nu hvor han var væk i længere tid.

Till har desuden 4 børn og har haft flere mislykkede forhold. I et Playboy interview i 2006 har han udtalt, at han endelig har fundet en kæreste at dele sit liv med. Desuden har Till, i et radio-interview, udtalt, at han ønsker at lade sig selv-pensionere, når han fylder 50 for at få mere tid sammen med sine børn.

Till har en søster, som er 7 år yngre end ham. Hans forældre blev skilt, da han var 12 år, på grund af faderens alkoholisme. Siden faderens død i 1993 (pga. leverkræft) har han ikke besøgt gravstedet, måske også fordi Till er erklæret ateist.

En dag kom en af Tills venner Richard Z. Krupse Bernstein og spurgte om han ville være med i et band som forsanger. Dengang bestod gruppen af udover Till: Richard Z. Krupse Bernstein, Christoph Schneider, Oliver Riedel. I 1994 vandt de en musik konkurrence og fik lov til at indspille et demobånd.

Senere spurgte de Paul Landers og Christian Lorenz fra Østtysklands første punkband Feeling B, om de ville være med i denne nye gruppe som ville indføre en ny tysk-producerede genre. Paul gik med i gruppen med det samme, imens Christian kom til senere.

I 1990'erne begyndte Till at skrive sangtekster inspireret af tyske forfattere. Han skriver stort set alle Rammsteins tekster. Enkelte sange er skrevet af Richard Z. Krupse, f. eks: Engel, og Seeman af Oliver Riedel. Till har som et solo-projekt udgivet digtsamlingen Messer i 2002.

Till bor i bydelen Prenzlauer Berg i Berlin og svømmer gerne 1,5-2 km. om dagen i swimmingpoolen. Han er desuden ven med Chris Martin fra Coldplay. Lidt om Tills musiksmag: Nine Inch Nails, Marilyn Manson, Jean Michel-Jarre, Tangerine Dream og Black Sabbath.

Af: Tobias Christensen



Top 3 Bassister

1: Robert Trujillo: Metallica Bassist.

Robert Trujillo kom ind i Metallica i 2003 og grunden var fordi deres tidligere bassist Jason Newsted forlod bandet i 2001

Fulde navn: Robert Agustin Trujillo

Født i: 23. oktober 1964

Alder: 48



2: Oliver "Ollie" Riedel: Bassist for Rammstein

Oliver Riedel er bassist for det tyske band Rammstein som har været i gang lige siden 1995. De er stadig i gang med deres succesfulde band og spillede i Danmark i februar 2012.

Fulde Navn: Oliver Riedel

Født i: April 11 1971 Schwerin, Øst Tyskland

Alder: 41



3: Paul Grey (RIP): Var Bassist for Slipknot

Paul Grey var bassist for Slipknot han er også kendt som "The Pig" eller på hans nummer som var #2 i det amerikanske Heavy-Metal Band Slipknot R.I. P Paul Grey.

Fulde Navn: Paul Dedrick Grey

Var Kendt som: The Pig eller #2

Født i: April 8 1972

Død: Maj 23 2010

Alderen var: 38



Af: Tobias Christensen



Grovboller

- 500 gram mel
- 250 gr hvedemel
- 100 gram solsikkekerner
- 100 gram sesamfrø
- 50 gram groft hakkede nødder
- 5 dl lunken vand
- 3 spsk. olie
- 1 pakke gær
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. sukker



PS: kerner, sesam og nødder kan evt. erstattes af mysli

- rør gæren ud i vandet
- tilsæt resten og ælt det godt sammen til det er en ensartet masse
- hæves i 30 min. med viskestykke over
- tryk luften ud af dejen
- del dejen og rul 2 pølser
- del hver pølse i 8 stykker
- tag en bageplade og læg bagepapir på
- sæt bollerne på plade
- hæves igen i 40 min.
- pensl bollerne med vand
- Tænd ovnen 10 min. før bollerne skal bages
- bag bollerne på midterste rille i 20-25 min.
- tag bollerne ud afkøl dem.

- Af Arne Frank



Nisserne i skoven



Det var sommer og alle nisserne glædede sig til at komme i skoven. De havde brugt det mest af året indtil nu på at lave julegaver og pakke dem pænt ind. Julemanden havde derfor givet dem fri og foreslog at de skulle tage en tur i skoven for at nyde naturen og de pæne omgivelser. Det viste sig hurtigt at det bedste sted i skoven var et sted der havde en bænk og en stol at sidde på.

Alle nisserne samlede sig i en rundkreds og begyndte at danse i ring, mens alferne spillede på deres harper, så alle skovens dyr kunne høre den yndige melodi der kom fra alfernes harper.

Mange undrede sig over den dejlige melodi der kom fra skoven, og begav sig af sted mod skoven for at undersøge det nærmere. Da de nærmede sig den lille samling nisser i skoven, blev nisserne forskrækkede over de store menneskevæsener og skyndte at gemme sig i bag træerne, nogle kravlede end op i træerne, hvorfra de kunne se at menneskerne gik rundt og ledte efter dem.

Nu tænkte nisserne at det var bedst at holde sig helt i ro, så menneskerne ikke opdagede dem. Der gik 15 minutter før menneskerne endelig opgav deres søgen, og igen begav sig mod byens larm og støj.

Julemanden samlede alle sine nisser omkring sig og sagde til dem at det nok var bedst at holde sig lidt i ro, for ikke at tiltrække sig mere opmærksomhed. Nisserne kiggede rundt på hinanden, nogle nikkede og alle sammen kunne de godt se det logiske i at holde sig i ro, for at undgå mere uro og nysgerrige mennesker.



En af nisserne, Søvnig foreslog Julemanden at sætte hængekøjer op i træerne, så alle sammen kunne ase og dase fra morgen til aften. Nisserne tog en hurtig afstemning og blev hurtigt enige om at det var den bedste løsning.

En anden af nisserne Flovmand, blev helt rød i hovedet da han så Snehvide komme gående ind i skoven, i den flotteste kjole han nogensinde havde set. Hans bedste ven 'Lystig, skyndte sig at løbe Snehvide i møde og fortalte hende straks om de nye hængekøjer og foreslog også at hun skulle prøve en af dem. Det kan ikke undre nogen at Gnavpot, syntes at al den ståhej var unødvendig og mæg træls.

Brille tog straks ledelsen i ophængningen af hængekøjer, og sørgede for at de alle sammen fik en hængekøje.

Senere på aftenen, da alle sammen lå i deres hængekøjer og var ved at falde i søvn kom Dumpe brasende igennem skoven og faldt over en lang pind, der lå på jorden. Han havde endnu ikke fået en hængekøje og blev meget misundelig over at de alle sammen havde en. Han gik hen og fandt Julemanden og spurgte om ikke også han måtte få en hængekøje. Julemanden fandt hans magiske gavesæk, rakte hånden ned i den, mumlede nogle få ord og op trak han en hængekøje. Det var den fineste hængekøje Dumpe længe havde set og han skyndte sig finde et sted at hænge den op, og kort derefter lå han også og sov.

Michael Rytter



VHS til DVD
150,00 DKK

Vi kan nu tilbyde, at overspille dine VHS bånd over på en DVD, så du har mulighed for at forevige dine minder og derved kunne afspille dem i fremtiden.

Priser:
150 kr. for et bånd
Efterfølgende bånd koster 75 kr. pr stk





Ressourceforløb i NordVirk

Formål

NordVirk tilbyder ressourceforløb for mennesker med en autismespektrumforstyrrelse eller med autistiske træk, der har svært ved at finde fodfæste på arbejdsmarkedet.

Mennesker med autisme kan have store vanskeligheder med at opfylde arbejdsmarkedets krav om at have en høj stresstærskel, være team-orienteret, fleksibel og omstillingsparat. I et ressourceforløb i NordVirk minimeres stresssituationer ved at have fokus på struktur, planlægning og personlige behov/hensyn.

Formålet med ressourceforløb i NordVirk er, at afdække borgerens arbejdsmæssige og sociale færdigheder. Heri ligger der et mål om at afklare borgerens fremtidige muligheder og støttebehov. Ressourceforløbet kan også etableres med udgangspunkt i at styrke og udvikle borgerens personlige, sociale, faglige og specielle talenter – og dermed fastholde borgeren i en positiv og stabil udvikling.

Ressourceforløbet vil medvirke til at afklare og integrere den enkelte i forhold til erhverv eller uddannelse samt hjælpe med at skabe en tilknytning til arbejdsmarkedet eller til en uddannelse. Med andre ord skal ressourceforløbet bringe borgeren tættere på arbejdsmarkedet. Forløbet afsluttes med en skriftlig rapport.



Kontakt: Projektkoordinator Stephan Lee, tlf. 22271083, sl@nordbo.dk



Køb god kvalitet genbrugs IT og støt et godt formål

Se www.nordvirk.dk eller find os på facebook

Vi er et udviklingsprojekt under organisationen autismecenter NordBo www.nordbo.dk der vil skabe arbejdspladser for mennesker med autisme.

Vi affører store portioner af brugt IT-udstyr, som vi, via Microsofts Refurbisher Program www.RFB.com skrotter, reparer og sælger videre til foreninger, skoler, forretninger og private m.m.

IT service opgaver (reparation / diagnosticering / optimering) til rimelige priser

Alt overskud kanaliseres tilbage til projektet for, at skabe et økonomisk fundament og derved ansætte flere mennesker med diagnosen indenfor autismspektrum forstyrrelser.

Reparation og Grøn afskaffelse af pc'ere



Skærm



100 kr*



Små Stationære

Medium Stationære



1000 kr*



Printere

Små Laptops/Bærbare



Kraftigere Laptops/Bærbare



2000 kr*



Medium Laptops/Bærbare

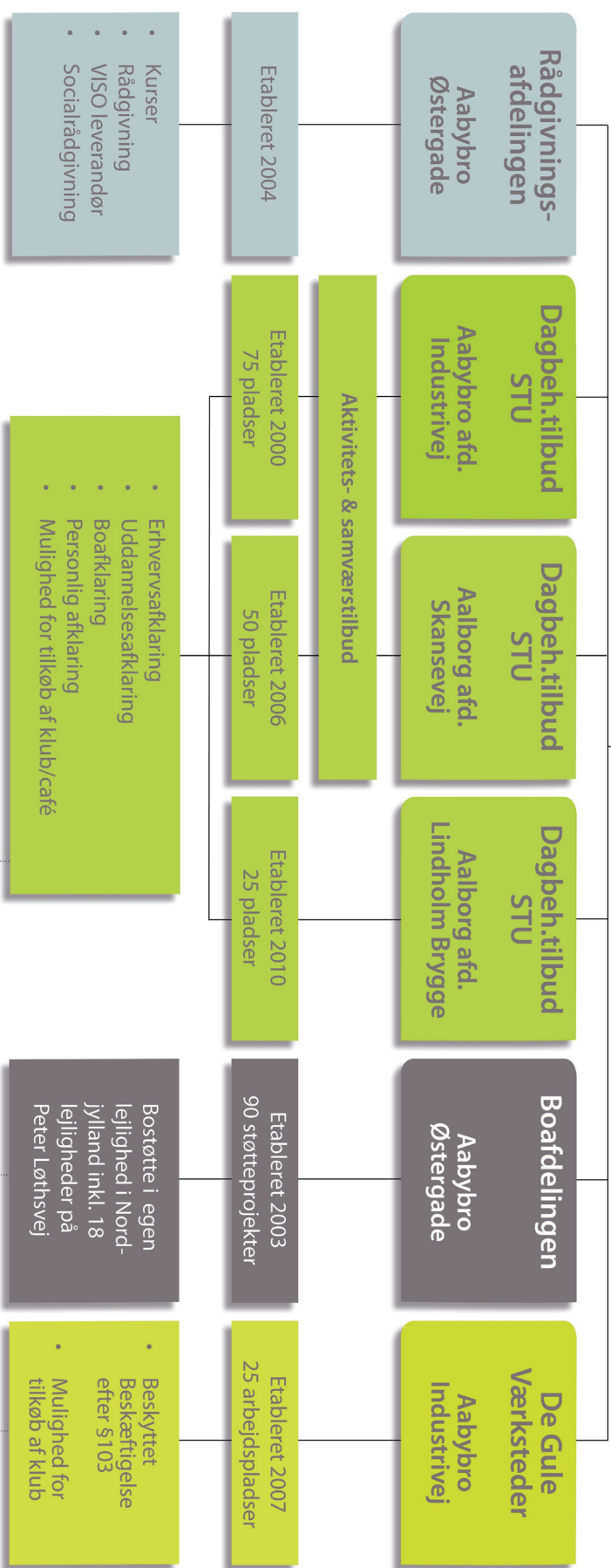


Kraftigere Stationære

*Priser er vejledene

6 måneders garanti på alle produkter

NORDVIRK - INDUSTRIVEJ 18 - 9440 AABYBRO - SL@NORDBO.DK - TLF. 22271083 - WWW.NORDVIRK.DK - Man - Tor 9.00 - 15.00 - Fre Lukket.



MÅLGRUPPE
 UNGE OG VOKSNE MED AUTISMESPEKTRUMFORSTYRRELSER
 OG HERUNDER ASPERGERS SYNDROM

Rev/maj, 2012

www.nordbo.dk