

AB bladet

19. årgang

2 | November 2018

LÆR AT TACKLE

– Et tilbud til dig med
daglige udfordringer

4



ARBEJDERNES
BYGGEFORENING

BLADUDVALG

John Sørensen, afd. 9
Paw Andreassen, afd. 18
Poul Meisler, afd. 23
René K. Rasmussen,
direktør
Mette Kjær Johansen,
redaktør

INDHOLD

Beboere og afdelingsbestyrelser er velkomne til at byde ind med artikler og indhold til AB bladet. Send gerne tips med gode historier og områder, som kan være aktuelle for beboerne. Bladudvalget mødes 2 gange årligt og planlægger indhold til bladets udgivelser i april og november måned.

DEADLINE

Gode idéer, artikler og indlæg skal indsendes til Arbejdernes Byggeforening senest 1. februar (indhold til april udgaven) og 1. september (indhold til november udgaven). Redaktør mail: mj@ab-silkeborg.dk

KONTAKT

Færggården 1
8600 Silkeborg
info@ab-silkeborg.dk
www.ab-silkeborg.dk

LAYOUT & TRYK

www.skabertrang.dk

Indhold

På besøg i driften	3
"Lær at tackle" – Et tilbud til dig med daglige udfordringer, der ønsker mere livskvalitet i hverdagen	4
Det er nemt at få hjælp fra vores ejendomsfunktionærer	7
Kontaktinformationer for områdekantorerne	7
Tillykke med uddannelsen til Morten Skov	8
Få styr på dit indeklima	9
Gør din hverdag lettere med grøn delebil	10
Sammen gør vi en stor forskel for miljøet	11
Ny procedure for opfølgning af projekter	12
Ny i bestyrelsen – og hva' så?	13
Kursus- og mødekalender 2019	13
Unge brandkadetter i Silkeborg	14
Hjælp til selvhjælp – Hvorfor have en afdelingsbestyrelse?	16
Nu bliver alt forbrug fjernaflæst	19
Regulering af a conto vand/varme pr. 1. januar 2019	19
En oase i Alderslyst	20
Din persondata er i sikkerhed hos Arbejdernes Byggeforening	21
Fremtidens bredbånd kommer til din afdeling	22
BoligSilkeborg.dk – Den nemmeste vej til en ny bolig	24

Ferielukning Julen 2018

Administrationen i Færggården holder lukket fra fredag den 21. december 2018 og vi er tilbage onsdag den 2. januar 2019.

Opsigelsesblanketter kan printes ud fra hjemmesiden www.ab-silkeborg.dk og skal være afleveret i administrationen senest den 2. januar 2019.

Vi vil gerne benytte lejligheden til at ønske alle lejere en glædelig jul samt et godt nytår.

Påsken 2019

Administrationen i Færggården holder lukket i perioden 15. april 2019 – 17. april 2019.

På besøg i driften

På en efterårsdag i november mødte vi ejendomsfunktionær Karina Månsson, der var i fuld gang med gravearbejdet og fornyelse i gårdmiljøet i afdeling 13 på Lange-linie.

Karina er oprindelig uddannet anlægsgartner og startede hos Arbejdernes Byggefor-ening i oktober 2017.

Et af Karinas ønsker for fornyelse rundt i af-delingerne er at udvikle hyggelige gårdmil-jøer med lidt mere have- og parklignende stemninger, som gør, at beboerne får lyst til at bruge områderne. Havemiljøer der er far-verige og attraktive for beboerne til eksem-pelvis sommergrill og hygge.

Forud for plantearbejdet har Karina lavet en skitse for projektet, hvor hun har kombineret området med et surbundsbed, hortensiaer og en masse stauder, som blomstre lige fra foråret og frem til efteråret.

Hun har bygget bedet op med bl.a. Alunrod, Høstanamoner, Storkenæb, Røllike, Salvie, Asters og en Sydbøg i midten.

Karina fortæller "Der arbejdes på at skabe flere farver i anlægget og mulighed for, at beboerne kan plukke en buket i ny og næ. Det nye projekt er samtidig kombineret så-dan, at vi går væk fra "den sorte jord" uden planter. Det vil gøre, at området på sigt kræ-ver mindre vedligeholdelse".



Der arbejdes på at skabe flere farver i anlægget og mulighed for, at beboerne kan plukke en buket i ny og næ.



"Lær at tackle"

– Et tilbud til dig med daglige udfordringer, der ønsker mere livskvalitet i hverdagen

Ønsker du at få redskaber til at tackle hverdagen med daglige smerter, langvarig sygdom eller depression eller har pårørende med sygdom? Så tilbyder Sundhedshuset i Silkeborg selvhjælpskurser, hvor du kan møde ligesindede og bl.a. lære at håndtere og overkomme de daglige udfordringer samt øge oplevelsen af større livskvalitet i hverdagen.

Underviserne på kurset er ligesindede og kender selv til livet med sygdom eller depression. Derfor ved både de og medkursisterne, hvordan det føles, når sygdom ændrer ens hverdag. Underviserne har selv været gennem et "lær at tackle"-kursus og har taget en instruktøruddannelse hos Komiteén for Sundhedsoplysning. Nedenfor kan du læse Birgits personlige vej frem til at blive instruktør på et "Lær at tackle"-kursus.

Birgits vej til større livskvalitet i dagligdagen

Mit navn er Birgit Skov Vangsø, jeg er 55 år og uddannet kontorassistent og social- og sundhedshjælper. Jeg har i mange år været frivillig, som besøgsven for Røde Kors og kontaktperson for flere familier inden-

for Dansk Flygtningehjælp. Det at give en lille del af mig selv og få så meget igen har beriget mit liv og givet mig mange dejlige oplevelser. Jeg er i dag ansat i fleksjob som kontorassistent i Sundhedshuset i Silkeborg Kommune pga. en ødelagt skulder efter en faldulykke og et overfald indenfor mit fag som social- og sundhedshjælper. Ved siden af dette er jeg frivillig instruktør i kurserne "lær at tackle kroniske smerter" under Komiteen for Sundhedsoplysning.

Hvorfor tog du på "lær at tackle"- kursus?

Jeg fik kendskab til "Lær at tackle"- kurserne gennem min genoptræning på Kjellerup Sygehus. Jeg savnede redskaber til at acceptere, at et liv med smerter kunne bedres samt redskaber til at få mit liv til at hænge sammen og forstå, at livet aldrig ville blive som før. Jeg kontaktede Helen Kjærsgaard, som er sygeplejerske, stress coach og koordinator for "Lær at tackle"- kurserne i Sundhedshuset i Silkeborg Kommune. Både for at høre mere om kurserne og Sundhedshuset. At blive instruktør indenfor "Lær at tackle kroniske smerter" lød interessant.

Hvad fik du med derfra og hvordan har det påvirket din hverdag?

Mødet med Helen Kjærsgaard medførte opstart som kursist samt uddannelse som instruktør og krøllen på halen var et fleksjob med de sødeste kolleger, der findes. Et job som jeg elsker. Det er den bedste beslutning, jeg nogensinde har truffet, og kursuskonceptet er det bedste, jeg har stiftet bekendtskab med. Det ændrede hele mit liv,

Alle borgere i Silkeborg kan deltage i kurserne. Tilbuddet er gratis og foregår i Beboerhuset på Kejlstrupvej 52.

og jeg blev et langt gladere menneske, og det vil jeg for altid være Helen Kjærsgaard evig taknemmelig for. Dette blev starten på, at selv om man er bevilget fleksjob, kan man stadig gøre en forskel. Og selv om man skal lære at leve med smerter, kan man sagtens få et dejligt liv.



Det er den bedste beslutning, jeg nogensinde har truffet, og kursus-konceptet er det bedste, jeg har stiftet bekendtskab med.

Kursustilbud indenfor "Lær at tackle"

Lær at tackle angst og depression

På kurset bliver du introduceret for nogle redskaber, som er udviklet specifikt til at tackle og håndtere symptomer på angst og depression:

- Bedre kommunikation
- Forebyggelsesmetoder
- Håndtering af psykisk/fysisk smerter og træthed
- Problemløsning
- Handleplaner

For at deltage skal du leve med angst eller depression, som har varet mindst 3 mdr.



Birgit Skov Vangso

Lær at tackle kroniske smerter

Kurset er et selvhjælpskursus for dig, som har haft kroniske smerter i mere end 3 måneder og som gerne vil leve bedre med smerterne.

På kurset vil du få:

- Redskaber til at håndtere de symptomer og udfordringer, der ofte følger med kroniske smerter
- Inspiration til at leve en sundere og mere aktiv hverdag med kroniske smerter

Du kan blive bedre til at:

- Skabe balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtere symptomer som træthed og tristhed
- Tale med andre om dine problemer
- Løse problemer i dagligdagen

For at deltage skal du leve med kroniske smerter, som har varet mindst 3 mdr. Vi mødes 6 gange á 2½ time – én gang om ugen.

Lær at tackle kroniske smerter – på nem dansk

Boligsocial helhedsplan Silkeborg tilbyder i samarbejde med Sundhedshuset Silkeborg et nyt kursus – i første omgang for kvinder:

LÆR AT TACKLE kroniske smerter – på nem dansk er et kursus for dig, der har langvarige eller kroniske smerter og som har dansk som andet sprog.

Her lærer du at håndtere dine smerter på nye måder, så smerterne træder i baggrunden, og du kan få dit overskud tilbage. På kurset arbejder vi blandt andet med at blive en aktiv selvhjælper.

Lær at tackle - for pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et kursustilbud til dig, som er pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse.

På kurset får du inspiration og redskaber til at tackle de problemer og udfordringer, der ofte følger med, når man er pårørende; fx dårlig samvittighed, manglende overskud, følelsen af isolation og samarbejde med social- og sundhedsvæsenet.

Du kan læse mere om metoderne og forløbene her:
<http://patientuddannelse.info/>

Kurserne varer 6 eller 7 uger med 1 ugentlig mødedag á 2½ time.

Kontakt Sygeplejerske Helen Kjærsgaard ang. tidspunkt og sted for kurserne på telefon 23364282 eller mail:
helenskov.kjaersgaard@silkeborg.dk

Det er nemt at få hjælp fra vores ejendomsfunktionærer

Vores 3 områdekontorer har åben for personlig betjening hver morgen kl. 7-9, og du kan altid træffe en af vores ejendomsfunktionærer på telefonen i deres arbejdstid.

Kontortid

Alle hverdag kl. 7-9

Telefontid

Mandag-tirsdag kl. 7-15.30

Onsdag-fredag kl. 7-14.30

Ring eller mail så snart du oplever problemer i din bolig

Det er områdelederen, som koordinerer medarbejderne i teamet. Ring eller mail derfor gerne til ham, så vi kan hjælpe dig.

Du er også altid velkommen til at kontakte teamet af medarbejdere, når de er i afdelingen. De vil sikre, at der bliver taget hånd om dine forespørgsler.

Akutte skader udenfor arbejdstid

Kontakt vagtordningen indenfor fagområdet, hvis skaden/problemet er akut og ikke kan vente til næste hverdag.

- Alarmcentralen 112
- Gas- og VVS-vagt: 70 22 20 20
- El-vagt: 70 20 03 76

Områdekontor 1 · Nørretorv 16 Tlf. 9339 3410

E-mail: omraadekontor1@ab-silkeborg.dk
Kontorets åbningstid: 7.00-9.00

Afd. 5 Herholtsvej 2-6/Borgergade 43
Afd. 6 Kejlstrupvej 7-13
Afd. 10 Færggården
Afd. 12 Borgergade 14-20, Nørretorv 2-8
Afd. 18 Lindeparken 22-48
Afd. 20 Arendalsvej 302-422
Afd. 21 Arendalsvej 301-421
Afd. 22 Tulipanvej 9-11
Afd. 23 Tulipanvej 14-96
Afd. 24 Rosengade 1 A-L
Afd. 26 Borgergade 48-56
Afd. 28 Færgvej 3
Afd. 29 Falstersgade 1A
Afd. 32 Bomholts Plads/Gård
Afd. 35 Bomholts Plads/Gård
Afd. 36 Bomholts Gård 4-6
Afd. 37 Guldbergsgade 3-5
Afd. 47 Narvikvej 1-15
Afd. 48 Arendalsvej 275-289
Afd. 50 Nørretorv 10-12
Afd. 54 Kejlstrupvej 30
Afd. 56 Tulipanvej 1
Afd. 57 Kirunavej 121-159
Afd. 62 Tusindfryd 140-198

Områdekontor 2 · Nylandsvej 27 Tlf. 9339 3420

E-mail: omraadekontor2@ab-silkeborg.dk
Kontorets åbningstid: 7.00-9.00

Afd. 1 Sølystvej 20-24, Lollandsgade 2-4
Afd. 2 Ringgården
Afd. 3 Herningvej 54-56
Afd. 4 Kærshøjvej 1-19, 2-32/Nylandsvej 19-33
Afd. 7 Højtoftevej 1-9
Afd. 8 Vestre Ringvej 16-18
Afd. 9 Kærshøjvej 21-37, 34-44/
Ndr. Ringvej 14-24/Nylandsvej 91-99
Afd. 11 Lysbrogade 37-39
Afd. 13 Langelinie 12-36, Jyllandsgade 9-17
Afd. 14 Nylandsvej 17, Ravnholtvej 18-22
Afd. 17 Sandvejen 32-48
Afd. 19 Langelinie 1-11
Afd. 27 Drewsensvej 94
Afd. 30 Sandvejen 50
Afd. 31 Vestergade 51 A-B
Afd. 33 Drewsensvej 28-30
Afd. 34 Vestergade 144-158
Afd. 40 Nylandsvej 74
Afd. 42 Gunilshøjvej/Pedersmindevej
Afd. 51 Nylandsvej 9-13
Afd. 58 Smedebakken 22-76
Afd. 60 Ballevej 2 C-T

Områdekontor 3 · Lupinvej 28B Tlf. 9339 3430

E-mail: omraadekontor3@ab-silkeborg.dk
Kontorets åbningstid: 7.00-9.00

Afd. 15 Lavendelvej/Violvej/
Bregnevej/Valmuevej
Afd. 16 Lupinvej 18-96
Afd. 25 Kejlstrupvej 101-233
Afd. 38 Borgergade 89-93
Afd. 41 Lupinvej 120-124
Afd. 43 Skægkær Banevej 15-41, 20-30
Afd. 44 Padborgvej 3-134
Afd. 45 Brokbjergvej/Bredhøjvej
Afd. 46 Skægkær Banevej 32-66, 70-72, 43-93
Afd. 55 Lupinvej 118
Afd. 59 Buskelundhøjen 125-165
Afd. 61 Buskelundhøjen 33-55



ARBEJDERNES
BYGGEFORENING
Vi skaber rammerne for det gode hjem

Færggården 1 | 8600 Silkeborg
Postboks 78 | Tlf. 86 82 37 88
info@ab-silkeborg.dk
www.ab-silkeborg.dk
www.boligsilkeborg.dk

Beboere fra øvrige afdelinger kan kontakte administrationen på tlf. 86 82 37 88

Tillykke med uddannelsen

Arbejdernes Byggeforening er stolte af at kunne sige tillykke til Morten Skov, der har gennemført uddannelse som ejendomsservicetekniker i juni måned.

Afslutningen af uddannelsen som ejendomsservicetekniker blev markeret ved en reception, hvor Morten sammen med de øvrige kursister velfortjent fik overrakt deres eksamensbeviser.

Morten har lavet en flot afsluttende hovedopgave omkring et større renoveringsprojekt

med fokus på ejendomsserviceteknikerens rolle og koordinering mellem de mange interessenter.

Morten er til daglig en del teamet i Arbejdernes Byggeforenings område 1, som primært har boliger beliggende i Alderslyst og Gødvad.

Stort tillykke til Morten.

Morten Skov får overrakt eksamensbevis



Få styr på dit indeklima – en måler kan fortælle dig, om du gør det rigtige

Lån en måler gratis hos din ejendomsfunktionær og find ud af, hvordan du selv kan påvirke dit indeklima.

En måler der meget enkelt fortæller dig, hvad temperaturen i rummet er, og hvor høj luftfugtighed der er.

En pil på måleren fortæller dig hurtigt, hvor meget fugt du tilfører rummet, eller hvor meget din udluftning, eller det varme du tilfører, betyder for rummet og dit indeklima.

Når pilen rammer det grønne felt, har du gjort det optimale for et godt indeklima i dit hjem.



*Lån en måler hos ejendomsfunktionæren
og få styr på dit indeklima*



BoligSilkeborg.dk

Den nemmeste vej til en ny bolig





Bliv elkunde på
aura.dk/bolig
og få **gratis**
oprettelse
til AURA Delebil
(værdi 199 kr.)

Gør din hverdag lettere med grøn delebil

Arbejdernes Byggeförening har lokale delebiler nær dig.

Tilmeld dig ordningen og få fleksibel transport med elbiler, der kører på vindstrøm.

I samarbejde med AURA Energi har Arbejdernes Byggeförening 9 delebiler. De har fast p-plads ved vores afdelinger: Færggården, Tulipanvej, Lindeparken, Langelinie, Tusindfryd, Arendalsvej, Padborgvej og Lupinvej.

Alle kan tilmelde sig ordningen.

Nemt og enkelt

Som medlem af 'AURA Delebil' får du fleksibiliteten med en bil men undgår investering og løbende vedligehold. Vi sørger for alt det praktiske som forsikring, reparationer og vejhjælp. Du booker, åbner og låser bilen via app'en AURA Delebil – nemt og enkelt. Tilmeld dig på aura.dk/delebil

Gratis oprettelse i AURA Delebil

Som elkunde hos AURA Energi får du gratis oprettelse. Når du opretter dig som bruger af AURA Delebil, kan du registrere, at du også er elkunde. Bliver du elkunde, og har du allerede betalt for oprettelse, kan du få oprettelsesgebyret konverteret til 7 gratis køretimer ved at skrive til AURA på elhandel@aura.dk

Bliv elkunde på aura.dk/bolig

Som lejer hos Arbejdernes Byggeförening i Silkeborg får du tilbudt et særligt fordelagtigt produkt.

AURA
energi



ARBEJDERNES
BYGGEFORENING

Sammen gør vi en stor forskel for miljøet

Danmark har et mål om, at mere end halvdelen af affaldet fra vores husholdninger skal gå til genanvendelse. Den udvikling hjælper vi nu alle på vej.

Beboerne i Arbejdernes Byggeforening har taget rigtig godt imod den nye måde at sortere affaldet på. Rundt i afdelingerne bliver der flittigt sorteret i de 5 typer.

- ✓ Restaffald
- ✓ Madaffald
- ✓ Glas
- ✓ Metal og hård plast
- ✓ Papir og pap

Der er også penge at spare ved korrekt sortering, da du kun betaler for bortskaffelse af restaffald.

Dagens sorteringstip!

Plastikposer skal smides i restaffald

Alt plast, der er blødt og ikke kan trommes på, må ikke smides i containeren til "METAL OG HÅRD PLAST"

Jo mere du sorterer, jo færre omkostninger skal du betale via din husleje.



Ny procedure for opfølgning på projekter

Administrationen har valgt at ændre proceduren for opfølgning af projekter mm fra afdelingsmøderne i 2018.

For at forbedre kommunikationen til dig som beboer, uploader vi fremadrettet en opfølgningsskrivelse efter det årlige afdelingsmøde, hvis der er emner, som er relevante at informere om. Opfølgningen offentliggøres på vores hjemmeside www.ab-silkeborg.dk under "Min afdeling" og "Afdelingsmøder". I år vil skrivelsen også blive omdelt i papirform til alle beboere.

Fremover bliver tidspunkter for gennemførelse af større projekter også løbende offentliggjort og opdateret på vores hjemmeside, efterhånden som de bliver prioriteret. Vi anbefaler derfor, at du løbende tjekker hjemmesiden, hvis du vil følge med i projekter i din afdeling.

Prioriteringen af projekter i Arbejdernes Byggeforening findes på www.ab-silkeborg.dk under fanen "Arbejdernes Byggeforening" og "Nybyggeri og renoveringer".



Ny i bestyrelsen – og hvad så???

Igen i år, afholdte vi kurset "ny i bestyrelsen – og hvad så?"

Der var 18 nye beboerdemokrater med, hvilket vi i organisationsbestyrelsen synes var rigtig flot repræsenteret.

Og hvorfor nu afholde dette kursus?

- For at tage pænt i mod de nyvalgte
- For at klæde de nyvalgte bedst muligt på til deres arbejde
- Give information omkring vores organisationsplan og årsplan
- Give en gennemgang af afdelingsbestyrelsens rolle og opgaver, afdelingsmødets afvikling og samarbejdet i mellem afdelingen og administrationen
- Samt fortælle, at vi i Danmark har noget helt unikt, beboerdemokrati

Inspiration til udlandet

Folk fra fjerne lande som Japan og Kina kommer til Danmark for at studere, kopiere og tage beboerdemokratiet med hjem til deres respektive lande for forhåbentlig at implementere det.

Alt dette, skulle meget gerne have givet de nye bestyrelsesmedlemmer noget med hjem, så de føler sig klædt på og godt rustet til arbejdet som beboerdemokrat.

Vi ønsker alle vores bestyrelsesmedlemmer en god arbejdslyst, og glæder os til det fremtidige samarbejde med jer alle.

Kursus- og mødekalender for repræsentantskabet

Formandsmøde

Onsdag den 30. januar 2019 på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2.

Repræsentantskabsmøde

Onsdag den 3. april 2019 på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2.

Kursus for nyvalgte formænd

Mandag den 30. september 2019 hos Arbejdernes Byggeforening, Færgedammen 1

Kursus – Valgt ind i afdelingsbestyrelsen og hvad så?

Onsdag den 2. oktober 2019 i fælleshuset Færgely, Færgevej 11.

Kursus for repræsentantskabet – "Aktuelt tema"

Onsdag den 23. oktober 2019 på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2.

2019

JAN.

Unge brandkadetter i Silkeborg

Et brandkadetkorps er et tilbud til unge om at blive inviteret ind i en brandmandsverden med fokus på fællesskab og faglighed. Brandkadetkorpset har et socialt sigte, og henvender sig til alle unge mellem 10 og 18 år. Som brandkadet leger man ikke brandmand, man bliver inddraget i et reelt stykke arbejde, der udgør vigtige dele af brandmandsstabens funktioner. Det vil sige at kadetterne bliver trænet som de voksne, men i en tilpasset form, og på sigt kan deltage i udrykninger, efterslukninger og i vedligeholdelsesarbejde af brandslukningsudstyr.

Udover at man får lov til at afprøve brandmandslivet i praksis, bliver man også trænet i at være pålidelig, ansvarsfuld og en god kammerat. Kvaliteter der er nødvendige for

// Som brandkadet leger man ikke brandmand, man bliver inddraget i et reelt stykke arbejde, der udgør vigtige dele af brandmandsstabens funktioner.

at kunne udføre brandsmandsarbejdet ordentligt. Gennem deltagelse i brandkadetkorpset vil de unge også lære at løse opgaver selvstændigt.





Hvis man gerne vil høre mere om uddannelsen eller er interesseret i at tilmelde sig kan man kontakte Marianna Winther, 30 16 33 81.

Derudover kan Brandkadetkorpset også være genvejen til et kommende fritidsjob. At man har gennemført brandkadetuddannelsen, er for de fleste arbejdsgivere et bevis på, at man er en pålidelig og stabil medarbejder. Det er derfor en rigtig god ting at kunne skrive i sin fremtidige jobansøgning, at man har gennemført uddannelsen som brandkadet.



Hjælp til selvhjælp ...

Hvorfor have en bestyrelse – hvilken betydning har det?



*Paw Nicolai Andreassen,
Næstformand i
Arbejdernes Byggeforening*

Der er mange gode grunde til, at melde sig ind i bestyrelsen og tage fat i bestyrelsesarbejdet.

Du bliver en del af et bindeled i mellem din afdeling og administrationen. Du får indflydelse på, hvordan din afdeling skal formes nu og i fremtiden. Du har mulighed for at komme på kurser, konferencer og deltage i den store debat, der ofte flourer i nyhedsstrømmen. Og du vil blive klædt på til dine opgaver, så du kommer på ingen måde til at stå hjælpeløs alene tilbage.

Hvordan og hvornår?

I løbet af sommeren/sensommeren bliver du inviteret til det årlige afdelingsmøde/budgetmødet. Alle fremmødte beboere får mulighed for, at få indflydelse på, hvordan afdelingen skal formes i fremtiden, dette gælder budgettet, indkomne forslag, renoveringer og andre tiltag i afdelingerne. Det er her, du kan stille op til bestyrelsen.

“Vi skaber stærke fællesskaber med plads til mangfoldighed og respekt for den enkelte”.



Personlig oplevelse

Efter at have deltaget i en række ordinære afdelingsmøder igen i år, har jeg ofte hørt følgende ordlyd blandt formændene i afdelingerne; ” Hvis I stadig vil have en bestyrelse, som arbejder for jer, har vi brug for, at nogen kommer og stiller op til bestyrelsen, for ellers er der ingen bestyrelse her, og ingen til at varetage jeres interesser”. Hvortil der blev svaret; ”Vi har da René til at bestemme for os, han er jo direktør”.

Det er kort sagt forkert! Ingen bestyrelse = organisationsbestyrelsen bestemmer.

Og husk, det er her DU kan gøre forskellen.

Få nøglen til indflydelse – bliv beboerdemokrat

JA, det kræver tid, JA det kræver man sætter sig ind i nogle ting, og JA, man gør det frivilligt. Hvad får du til gengæld spørger du sikkert. MEGET er det korte svar, og her nævner jeg nogle af tingene; Fællesskab, medindflydelse på både kort og lang sigt, lighed, samvær, samarbejde, anerkendelse, kurser, konferencer, støtte, sammenhold, demokrati, engagement, seriøsitet, ansvarlighed, gøre en forskel, netværk og meget meget mere.

SÅ – hvis du ønsker en forandring, så gå en tur hen til spejlet. Er den person du ser der klar til forandringen, så er du godt på vej. Så mangler du ”kun” at tage ansvar for, at forandringen sker.

Meld dig til afdelingsbestyrelsen, det er spændende og lærerigt.

Beboerdemokratiet er fundamentet i det almene boligbyggeri i Danmark. Det er en styreform, hvor beboerne kan få afgørende indflydelse, hvilket er helt unikt. Det gælder faktisk i alle forhold vedrørende boligorganisationer og de enkelte afdelinger. Men det er reguleret af mange love, bekendtgørelser og vejledninger.

Afdelingsbestyrelsen

Afdelingsbestyrelsens vigtigste opgave er at sætte sig ind i afdelingens drift og på et afdelingsmøde forelægge de andre beboere, hvilke arbejder og aktiviteter afdelingsbestyrelsen skønner, bør igangsættes i afdelingen. Forslagene skal godkendes af afdelingsmødet for at kunne føres ud i livet. Når forslagene er vedtaget, skal afdelingsbestyrelsen sikre, at arbejdet bliver udført.

På flere sprog

Danmark er multietnisk. Danmark har igen mange år haft grænserne stået åbne, for folk fra den store vide verden af flere årsgener. Vi har manglet arbejdsfolk, vi har givet asyl til folk osv. Har du en nabo, der ikke er helt dus med det danske sprog, og ikke har helt tjek på diverse love og regler inden for den almene boligsektor, så har BL lavet en

pjece, der strækker sig over 12 sprog. Del den med din nabo - <https://bl.dk/publikationer/almene-boliger-for-alle-paa-12-sprog/>

Mentorordning for bestyrelserne

Vi er ret unikke i Arbejdernes Byggeforening. Vi har for år tilbage taget en beslutning i organisationsbestyrelsen om, at alle afdelinger skal have en mentor, som kan kontaktes og komme ud til jeres møder i afdelingen. De kan være med til jeres møder, give råd og vejledning, eller bare lytte til, hvad der rør sig i jeres afdeling. Med dette tiltag, er vi ret unikke. Jeg har været på en række kurser og konferencer, hvor dette tiltag er blevet debatteret, og der er ingen andre boligorganisationer, som jeg har været i selskab med, der har samme mentorordning.

Hvorfor blev jeg valgt ind i bestyrelsen?

Tilbage i 2006 kom jeg med i min daværende afdelingsbestyrelse. Jeg var suppleant til en start, og jeg blev stille og roligt klædt på og gjorde for alvor min entre i bestyrelsen i 2007.

I 2010 kom jeg med i organisationsbestyrelsen, og i 2012 kom jeg med i kredsbestyrelsesarbejdet. Stille og roligt har jeg vokset med opgaverne, lært meget, og fundet ud af, at jo mere jeg lærer, jo mere ved jeg faktisk ikke om noget. Mit netværk står altid klar til at hjælpe, støtte og give feedback – det handler om at tage ansvar for opgaven, og turde åbne munden og spørge om hjælp. Og når man som jeg sidder i flere bestyrelser, handler det meget om, at være objektiv og ikke stirre sig blind i egen afdeling – og det er ikke altid lige nemt.

FN's verdensmål – hvilken betydning for det for os?

I 2015 vedtog verdens stats- og regeringsledere på FN topmødet i New York en hidtil uset ambitiøs og udviklingsdagsorden. Målene trådte i kraft den 1. januar 2016 og

Men skal beboerdemokratiet virke efter hensigten, og være et udtryk for beboernes ønsker, kræver det, at man som beboer også deltager aktivt

i demokratiet i sin egen afdeling. Vi er en del af et fællesskab – ta' det dog alvorligt.



Beboerdemokrati for alle aldre www.demokratinet.dk

skal frem til 2030 sætte kurs mod en mere bæredygtig udvikling for både mennesker og planeten, vi bor på.

Verdensmålene udgør 17 konkrete mål og 169 delmål, som forpligter alle FN's 193 medlemslande til helt at afskaffe fattigdom og sult i verden, reducere uligheder, sikre god uddannelse og bedre sundhed til alle, anstændige jobs og mere bæredygtig økonomisk vækst.

De fokuserer ligeledes på at fremme fred og sikkerhed og stærke institutioner, og på at styrke internationale partnerskaber. Den nye dagsorden anerkender således, at social, økonomisk og miljømæssig udvikling, fred, sikkerhed og internationalt samarbejde er tæt forbundne, og at det kræver en integreret indsats at opnå holdbare udviklingsresultater.



FN's verdensmål

Universelle mål

De nye verdensmål vil gælde for alle lande – både rige og fattige – med højde for landenes forskellige udgangspunkt. De store udfordringer, vi står overfor i dag, som bl.a. social, økonomisk og politisk marginalisering, stigende ungdomsarbejdsløshed, ulighed, fattigdom, fødevaresikkerhed, mangel på, eller ulige adgang til grundlæggende naturressourcer, miljøforurening, klimaforandringer og ikke-lydhøre regeringer.

De er alle nationale udfordringer med store regionale og globale konsekvenser, og er derfor nødvendige at løse i fællesskab.

I Danmark og altså også i Arbejdernes Byggeforening er vi godt med på mange af pa-

rametrene. Nr. 11 af verdensmålene (Bæredygtige byer og lokalsamfund) vil være et af de mål, der vil blive arbejdet meget med. Men det forhindrer ikke, at der ikke også vil blive arbejdet med de øvrige 16 punkter. Der er sammenhæng i mellem alle målene, og vi har alle muligheder for at gøre vores indflydelse gældende. Og når vi kan bidrage, kan vi også være med til at stille krav. Har vi interesse i, at gøre verden til et bedre sted – Ja, det har vi.

- Vi vil arbejde på, at give det tavse flertal i den almene beboermasse, en stemme
- Vi skal se mulighederne, ikke begrænsningerne
- Vi skal gøre i morgen bedre end i går
- Vi er rollemønstre for mange andre lande – og vi gør det godt, men kan stadig blive bedre

Når vi nu har verdens bedste beboerdemokrati, så kan vi også gå forrest med at få implementeret disse verdensmål, og vi må meget gerne vise andre, hvad det er vi gør, så tingene bliver synlige for alle der kigger.

Som A.S. Gregg engang udtalte "Du har en krone, og jeg har en krone. Vi bytter, men er ikke blevet bedre stillet. Du har en ide, og jeg har en ide. Vi bytter, og vores ideforråd er blevet 100% forøget"

*På bestyrelsens vegne
Paw Nicolai Andreassen*

*Sig farvel til brok-
røvene – vær med
til at pege fremad.
Beboerdemokra-
tiet længe leve.*



Nu bliver alt forbrug fjernaflæst

Forbrug af varme afregnes individuelt med den enkelte beboer. Nogle lejligheder har også individuel afregning af vandforbrug.

Årsaflæsning af målere

Alle får fjernaflæst deres målere. Dette betyder, at Brunata ikke skal have adgang til lejlighederne for at lave årssaflæsningen.

Afregning af forbrug

Din varme-/vandregning betales aconto hver måned. Det betyder, at du betaler et beløb, som vurderes at kunne dække dit gennemsnitlige månedlige forbrug. Forbrugsregnskabet gøres op en gang om året og regnskabsperioden følger kalenderåret. Overskud eller underskud afregnes med huslejeopkrævningen for april måned året efter.

I de fleste afdelinger er det Brunata, der står for at udarbejde regnskaberne. Enkelte afdelinger får leveret varme fra Naturgas. I disse afdelinger afregnes der direkte med den leverandør, der er valgt.

Da forbrug er en pengepligtig ydelse, kan dit lejemål blive ophævet, hvis du ikke betaler din regning.

Ring til Brunata hvis du har spørgsmål til målingerne på din forbrugsopgørelse. Telefon 77 77 70 00.

Ved uenighed om regnskabet

Er du ikke enig i dit forbrugsregnskab, har du 6 uger fra modtagelsen af regnskabet til at gøre indsigelse. Din indsigelse skal være skriftligt begrundet.

På vores hjemmeside kan du finde et skema, som kan benyttes ved indsigelse. Indsigelsen behandles af Brunata, som laver en redegørelse til dig. Hvis der fortsat er uenighed om regnskabet, behandles indsigelsen i Beboerklagenævnt ved Silkeborg Kommune. Du skal betale gebyr for sagsbehandling til Beboerklagenævnet, hvis du ikke får ret i din indsigelse.

Aconto vand- og varmebidrag pr. 1. januar 2019

Aconto vand- og varmebidrag for 2019 er beregnet i forhold til vand- og varmekonsumet i 2017. Dog er det en forudsætning for beregningen, at man har boet i lejemålet i hele kalenderåret 2017.

Kun de lejere, hvis aconto indbetaling adskiller sig væsentlig fra forbruget i 2017, er varslet en regulering pr. 1. januar 2019.

Ved beregning af aconto vand- og/eller varmebidrag for 2019 er der taget højde for den prisudvikling, der har været siden 2017.





En oase i Alderslyst

I Alderslyst nær ved Nordvestbadet ligger afdeling 9, som består af 26 fritliggende en-families huse. Husene har alle en have, og

flere af dem er igennem årene blevet indrettet efter beboernes individuelle ønsker.

Vi har været på besøg hos brødrene Ole og Finn, som har skabt en hyggelig oase i deres have i Alderslyst. Haven er inddelt i flere rum, med tre havebassinger.



Ole fortæller, at de flyttede ind på Kærshøjvej i 1962 med deres forældre. Da deres far døde i 1980 begyndte de at anlægge haven. De arbejder gerne med større projekter i haven om efteråret. De siger "Vi er for det meste enige om, hvordan haven skal være, men vi kan også være uenige som alle andre".



I haven er der også blevet plads til en lille urtehave, hvor grøntsager og krydderurter vokser side om side.

Brødrene har også tænkt på katten "Mik" i deres indretning af haven. Den har nemlig fået sin helt egen udgang til et bur i haven.

Din persondata er i sikkerhed hos Arbejdernes Byggeforening

I forbindelse med EU's persondataforordning, også kendt som GDPR, som trådte i kraft den 25. maj 2018 har vi hos Arbejdernes Byggeforening opdateret vores politikker omkring behandling af persondata for ansøgere på ventelisten, beboere og i forbindelse med rekruttering af nye medarbejdere.

Kort fortalt beskriver vores politikker:

- Hvilken data vi indsamler og hvordan vi indsamler den
- Hvordan vi behandler dine oplysninger hos Arbejdernes Byggeforening
- Hvornår vi sletter dine oplysninger
- Dine rettigheder
- Vores cookies og annoncering

Du finder vores persondata politikker på vores hjemmeside www.ab-silkeborg.dk under menupunktet "Persondata".

Du er naturligvis også velkommen til at kontakte os, så vil vi være behjælpelig med at svare på eventuelle spørgsmål omkring vores behandling af dine personoplysninger.



Fremtidens bredbånd kommer til din afdeling

For at sikre vores afdelinger kan levere den øgede efterspørgsel på hurtige internethastigheder, har Arbejdernes Byggeforening valgt at opgradere kabel-tv-nettet. Det har resulteret i et ambitiøst Gigabredbåndprojekt.

Arbejdernes Byggeforening har nemlig indgået aftale med YouSee om en massiv opgradering af alle afdelingers kabel-tv-net. Opgraderingen betyder, at alle beboere får adgang til et af Europas mest moderne kabel-tv-net med bredbåndshastigheder på helt op til 1.000 Mbit (1 Gbit). De nye internethastigheder er så hurtige, at selv boliger med meget bredbåndsaktive teenagere næppe løber ind i problemer de næste mange år.

Rigtig mange streamer allerede nu på livet løs, og i fremtiden vil efterspørgslen efter

højere hastigheder stige. Derfor opgraderer vi nu bredbåndsforbindelsen, så alle beboere kan få adgang til lynhurtige forbindelser. Men det er ikke kun beboere, der køber høje hastigheder på op til 1.000 Mbit, som vil få glæde af fremtidens kabel-tv-net. Alle beboere vil opleve mere stabile forbindelser og højere billedkvalitet på tv.

YouSee er i fuld gang med at opgradere afdelingernes kabel-tv-net, og flere afdelinger er allerede klar. I løbet af foråret 2019 vil der være adgang til vanvittigt hurtigt internet hos beboere i alle afdelinger.

Tv-pakker

Hos Arbejdernes Byggeforening har du også adgang til YouSee Tv. Det er vores boligorganisation, der står for levering og opkrævning af Grundpakken via huslejen. Ønsker du at bestille en større pakke (Mellem eller Fuldpakke), skal du kontakte YouSee's kundeservice på 70 70 40 40 eller besøge YouSee's butik, Søndergade 7 i Silkeborg. YouSee fremsender regning på den valgte, større tv-pakke direkte til dig.

Bestilling af YouSee Bredbånd

Din bolig er forberedt til internet fra YouSee. YouSee Bredbånd bestilles direkte hos YouSee. Hos Arbejdernes Byggeforening har vi en foreningsaftale med YouSee, som betyder at du får særlige prisfordele på YouSee Bredbånd. Og du får ikke kun et trådløst modem og rabat på en hurtig internetforbindelse. I abonnementet indgår også en sikkerhedspakke, så du altid kan færdes trygt på nettet.

Hvornår etableres Gigabredbånd?

Er klar til brug – Afd. 1, 3, 4, 9, 11, 15, 16, 20, 21, 23, 25, 26, 30, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61

Pr. 15.12.2018 – Afd. 5, 8, 24, 27, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 45, 56

Pr. 08.02.2019 – Afd. 2, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 28, 50, 51, 53

Gigabredbånd med særlig prisfordel

Den 1. januar 2019 sættes priserne ned på de to hurtigste hastigheder. Ny pris på 500 Mbit er 399 kr./md. og 1.000 Mbit vil koste 449 kr./md. Du kan se alle priser og hastigheder på yousee.dk/bredband. Bemærk, at dine særlige prisfordele først vises, når du har indtastet din adresse. Har du allerede adgang til Gigabredbånd, vil det fremgå af de hastigheder, som tilbydes på din adresse. I YouSee's butik i Søndergade 7 i Silkeborg, kan også hjælpe med både bestilling og spørgsmål hertil.

mere med **youSee**

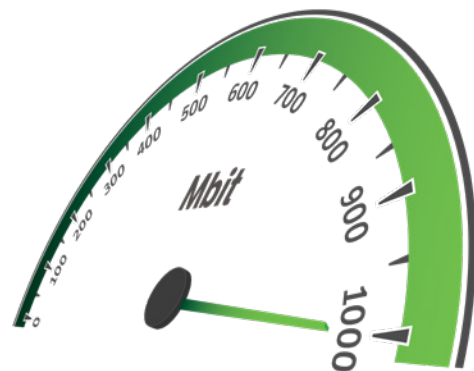
Gigabredbånd er navnet på YouSee's høj-hastighedsbredbånd, der leveres via afdelingernes såkaldte coax-net, den tekniske betegnelse for kabel-tv-nettet.

Med en hastighed på 1.000 Mbit kan man teoretisk downloade en to timers spillefilm i fuld HD-kvalitet (10 GB) på ca. halvandet minut.

Opgraderingen til Gigabredbånd foregår via eksisterende kabler og berører derfor kun udstyr over jorden. Det er altså ikke nødvendigt at grave kabler ned.

Efter opgraderingen kan alle beboere få såkaldt symmetriske bredbåndshastigheder. Det vil sige, at du kan opgradere dit bredbåndsabonnement til samme download- og uploadhastighed fx 500/500 Mbit.

Opgraderingen er også godt nyt for alle afdelinger. Mere end 8 ud af 10 danskere mener nemlig, at det en afgørende faktor for deres kommende valg af bolig, at der er en god mobil- og bredbåndsforbindelse.





*Når du bor
hos os...*

**...behøver du ikke
at tænke på
vedligeholdelse
og snerydning**

Vi tager os af det meste udendørs vedligeholdelse, og du ringer bare, hvis vandhanen drypper eller toilettet løber. Vi sørger for at salte og rydde for sne, og for at udendørs fællesarealer og opgange altid er pæne og rene.

Kan det være nemmere?

boligsilkeborg.dk

Boligsilkeborg.dk er et samarbejde mellem AAB Silkeborg, Arbejdernes Byggeförening og Silkeborg Boligselskab. Sammen råder vi over ca. 7000 almene boliger i Silkeborg området.



BoligSilkeborg.dk
Den nemmeste vej til en ny bolig