

Domea

Magasinet for beboere og deres familier

dit hjem – dit liv

A large portrait of Mette Reissmann, a woman with blonde hair, smiling, wearing a grey patterned scarf and a purple top. The background is a dark, textured wall.

Mette Reissmann

TAGER
SIN EGEN
MEDICIN



EVIG SNE

på toppen af
Ladegårdsparken
i Holbæk

40 års
GARANTI

MOD AFKALNING,
BRUD OG
FORVITRING

RUBOW Arkitekter A/S er i fuld gang med en kreativ og omfattende renoveringsopgave af Ladegårdsparken, der hører under Holbæk Boligselskab og administreres af Domea.

”

Vi efterspurgte en leverandør, der delte vores opfattelse af kvalitet med tanke for miljøet og med et produkt-udbud, som gjorde vores kreative tanker mulige. Derfor faldt valget naturligt på Steni.

Niels Kjærgaard, arkitekt MAA
RUBOW Arkitekter A/S

Taget og den øverste del af facaden udføres i Steni glasfiberarmeret polymerkomposit plader i hvid silkemat.

Pladernes rene hvide overflade, kvadratiske snit og den diagonale montering, skaber en spændende effekt, der leder tankerne hen på blank is og evig sne. Den nuværende, grå 70'erbeton på den resterende facade, genoplives i sin råhed og hele byggeriet opnår et langt strammere og mere tidssvarende udtryk.

Denne 30.000 m² store, kreative og holdbarhedskrævende opgave, har RUBOW Arkitekter efter nøje overvejelse, valgt at udføre i produkter fra norske Steni, som har specialiseret sig i tag- og facadesystemer.

Steni glasfiberarmeret polymerkomposit plader appellerer stærkt til løsning af holdbare, bæredygtige og kreative opgaver. Pladerne findes i et utal af farver og 3 styrker overfladeglans.

RUBOW
arkitekter



Building knowledge

STYR PÅ ØKONOMIEN?



*Det er i dag et vejr et solskinsvejr!
O, søde vår, så er du atter nær!
Nu vil jeg glemme rent, at det var vinter
nu vil jeg gå og købe hyacinter
og bringe dem til en, som jeg har kær*

Foråret er så småt på vej til os alle, og det beskriver Ludvig Holsteins vers vel ganske godt. Jeg tror vi alle glæder os – med eller uden hyacinter.

I dette Domea Magasin sætter vi fokus på privatøkonomi og bringer et stort interview med folketingsmedlem Mette Reissmann, som mange nok kender fra tv. I programmet "Luksusfælden" gav Mette råd og hjælp til mennesker, der var kommet i økonomisk ufare, så de fik rettet op på deres økonomi. Mette er en spændende person, som vi er glade for at have siddende som medlem af Domeas bestyrelse.

Vi vil nok alle sammen have mest muligt ud af vores penge, og måske kan man få inspiration af artiklen, der omhandler indretning med loppefund og genbrugsmøbler. Samtidig kan man læse, hvordan vores ejendomsfunktionærer med digitalt syn kan være med til at nedsætte omkostningerne ved fraflytning. Det sparer en hel del tid, og tid er som bekendt penge. Digitalt syn er et af de spændende nye tiltag, som Domea tilbyder boligorganisationerne.

Boligafdelingerne kan også spare en del penge ved at tænke på, om elpærer kan udskiftes til LED-lys. LED-lys bruger langt mindre strøm og lyser godt op – både som parkbelysning og i opgang, og godt lys

skaber samtidig sikkerhed og tryghed i områderne.

Vi har også fået et par spændende historier fra nogle af de beboere, der bor rundt omkring i boligafdelingerne. Jeg tror der gemmer sig mange interessante mennesker rundt omkring – vi skal blot finde dem. Hjælp os gerne, hvis du kender nogle, der har en anderledes hobby, samler på noget interessant eller kan nogle spændende historier, som de gerne vil dele med os andre i Magasinet.

Til sidst vil jeg gerne minde om Domeas Kunstfond, der gerne giver støtte til kunst i boligafdelingerne, således at alle, der bor der, kan få noget spændende kunst at fryde sig over.

Jeg ønsker alle et godt forår og god læselyst, vi kommer igen i juni måned.

Karin Thomsen

Karin Thomsen
Bestyrelsesformand



Domea

Udgiver: Domea

Ansv. Redaktør: Thomas Holluf Nielsen

Bladudvalg: Karin Thomsen, Thomas Holluf

Nielsen, Uffe Frejdal Nielsen og Villy Brejning

Redaktion: Anders W. Frederiksen, Lisbet Fibiger,

Anne-Mette Hal Werner, Cecilie Larsen og

Preben Christensen

Grafisk tilrettelæggelse: Anne-Mette Hal Werner

Layout og produktion: Westring + Welling A/S

Tryk: Stibo Graphic

Oplag: 38.000

Foto: Domea Fotoarkiv, Westring + Welling A/S,

Jakob Helbig og Jens Henrik Nybo

Redaktionen afsluttet: Februar 2013

Næste nummer udkommer: Juni 2013

Kontakt:

Annoncer: annoncer@domea.dk

Redaktion: redaktionen@domea.dk

Konkurrencer: konkurrence@domea.dk



Anders W. Frederiksen



Lisbet Fibiger



Anne-Mette Hal Werner



Cecilie Larsen



Preben Christensen



Trine Pondal

34



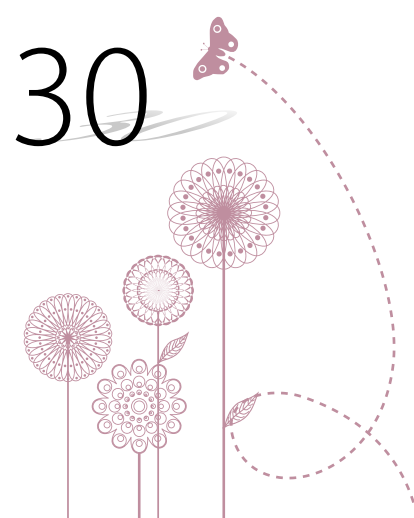
22

TEMA

Privatøkonomi

INDHOLD

- 6-8** Svanehusene – Fremtidens boliger i Hjørring
- 10-12** Gennemrenoveret familieidyl på Hybenvej
- 14-15** **TEMA:** Fyld dit hjem med genbrugsguld
- 16-19** 84-årig pioner – Still going strong
- 20-21** **TEMA:** Førstehjælp til en sund beboerøkonomi
- 22-26** **TEMA:** Helt enkelt – Mad med 5 ingredienser
- 28-29** Ledige boliger her og nu
- 30-33** Vi bor i Danmarks smukkeste boligafdeling
- 34-39** **TEMA:** Mette Reissmann
- 40-43** Ansigtssløftning til 41-årig
- 44-46** Blå mænd med iPads
- 48-49** Pas på ryggen og træn dig sund
- 50-52** To brødre dør om dør
- 54-55** **TEMA:** Nyt liv til gamle møbler
- 56-58** Verdens bedste Amsterdam
- 59-61** Fridag fra Amsterdam
- 62-65** **TEMA:** Livet på SU
- 66** Domea Fonden
- 68** Her finder du Domea





Svanehusene

– Fremtidens boliger i Hjørring

52 energivenlige boliger er lige nu på vej i Hjørring. Dermed er den nordjyske by med til at sætte nye standarder inden for energirigtigt boligbyggeri. De nye boliger er nemlig udført efter fremtidens energiklasse 2020.

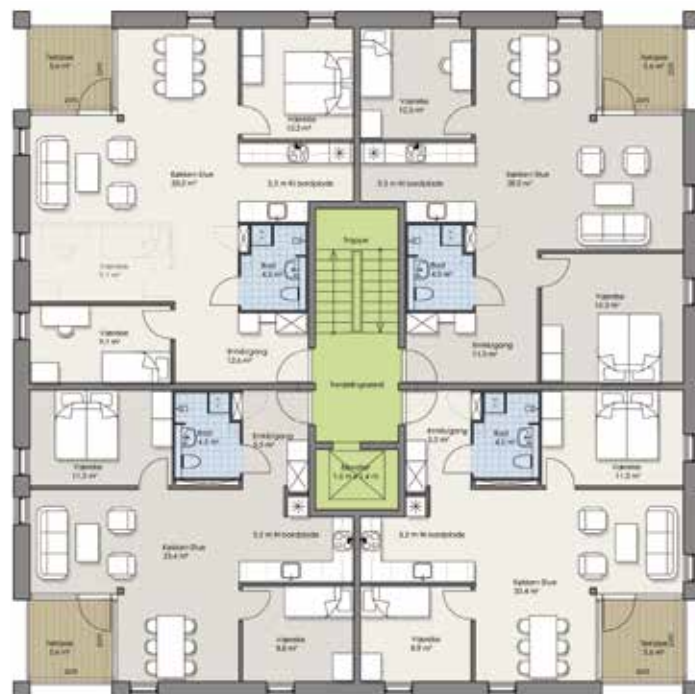
Af **Lisbet Fibiger**, fib@domea.dk



◀ De to hvide punkthuse på hhv. 7 og 10 etager kommer til at ligne to svaner, der diskret løfter sig over et af Hjørings grønne områder, Svanelunden.



► Der er plads til fire lejligheder på hver etage i det 7 etager høje lejlighedstårn. Lejlighederne er fleksible enheder på mellem 85 og 114 m², hvor der er mulighed for at opdele i hhv. 3 og 4 rum. I hvert hjørne er etableret en integreret altan.



De nye 3 og 4 rumms lejligheder i Hjørring er fordelt på to punkthuse à henholdsvis 7 og 10 etager – tilsammen kaldet Svanehusene. Byggeriet bliver opført tæt på indkøb og banegården, og med udsigt til det naturskønne område, Svanelunden, som ligger centralt i Hjørring. De elegante huse ligger højt placeret og vil stå som hvide skulpturer i overgangen mellem by og natur.

– Vi oplever allerede en stor interesse for de nye boliger – både i kraft af deres placering og deres energibesparende design, udtaler regionsdirektør for Domea Vest, Erik Lønne Gottfredsen.

Der er ingen tvivl om, at forbrugerne har fået øjnene op for energibyggeri og de store fordele, det giver – både i forhold til indeklima og økonomi.



LAVENERGIKLASSE 2020

Energiklassen er et udtryk for, hvor meget energi en bolig bruger pr. m² til opvarmning, ventilation, køling og varmt brugsvand. I 2020 bliver der indført en ny standard: lavenergi klasse 2020, der har et forbrug på ca. 12 kW/m². Den type lavenergiboliger har stort set ikke behov for tilført opvarmning. I stedet sker opvarmningen ved hjælp af:

- solvarme
- god isolering
- vinduer med høj isoleringsevne
- varme fra husets beboere



▲ Lejlighedstårnet på 10 etager er indrettet med tre lejligheder på hvert plan. Lejlighederne er fleksible enheder, der kan opdeles i hhv. 3 og 4 rum. Boligarealeret er på mellem 85 og 114 m²

◀ Mellem bygningerne skabes nogle store grønne fællesområder med mulighed for siddepladser og leg. Samtidig etableres et antal p-pladser med fuld tilgængelighed til hver bolig.

EFTERLEVER FREMTIDENS ENERGIKRAV

Byggeriet opføres efter vidtgående energikrav, der indføres i 2020, og det betyder et meget lavt energiforbrug. På den måde er Boligselskabet af 1964 i Hjørring med de nye boliger med til at reducere Danmarks samlede CO₂-udledning. Hver enkelt bolig forventes således at få en meget lav varmeudgift på kun omkring 200 kr. pr måned.

– Det er jo en stor tilfredsstillelse, at vi her i 2013 kan bygge så energirigtigt, at vi allerede efterlever energikravene for 2020. Når det så oven i købet gælder etagebyggeri, så er vi langt fremme, siger Erik Lønne Gottfredsen.

Boligerne ventileres af små decentrale ventilationsanlæg, der har en høj genindvindingsgrad, og på hvert af husene etableres desuden et solcelleanlæg, der kan dække en stor del af strømforbruget til boligafdelingens fællesområder.

LYS, LUFT OG UDSIGT

De 52 nye boliger indrettes med en moderne, fleksibel og åben planløsning, der er organiseret omkring et centralt køkkenalrum. Herfra er der adgang til en stor hjørnealtan, der ligger integreret i bygningen. Boligernes loftshøjde på 2,7 meter er cirka 20 cm højere end normal loftshøjde, og det forstærker oplevelsen af lys, luft og rummelighed.

– De nye almene boliger er af så høj kvalitet, at de sagtens kan konkurrere med det private boligmarked. Samtidig er der fra hver lejlighed en forrygende udsigt til Hjørring skov og dale, og fra de øverste etager desuden over det centrale Hjørring by, siger Erik Lønne Gottfredsen.

De attraktive boliger forventes at stå klar til indflytning i henholdsvis april og juni 2014.

Vejen til det bedste tv-signal

Har du fra årsskiftet oplevet signalforstyrrelser som eksempelvis pixeleringer eller frysninger i tv-billedet, er det ikke sikkert, at det er dit tv-signal eller fjernsyn, der er noget i vejen med.

Det kan nemlig skyldes det nye 4G-mobilnet, der bruger de samme frekvenser som vi sender tv-kanaler bl.a. Eurosport, Disney Channel og TV3 Puls. Under uheldige omstændigheder kan de nye fremmede signaler forstyrre din modtagelse af tv.

Det kan du gøre

Det mobile sendenet udsender kraftige radiosignaler. Hvis din kabel-tv-hjemmeinstallationen ikke er god nok, risikerer du indstråling – det vil sige radiosignaler udefra, som trænger ind i installationen. En kabel-tv-hjemmeinstallation er de antennekabler og udstyr, som internt fordeler YouSee-signalet i din bolig.

For at udgå indstråling på dit tv-signal skal du bruge velafskærmede materialer, såkaldt dobbeltskærmede antennekabler, der er YouSee Ready godkendt. De beskytter mod indstråling og kan købes i byggemarkeder og tv- og radioforhandlere.

Godt signal

På yousee.dk har vi lanceret et område, hvor du kan læse alt om sikring af dit tv-signal. Vi giver råd om støjproblemer og hjemmeinstallationer og en vejledning til hvordan, du sikrer sig dig det bedst mulige tv-signal. Der er nemlig flere faktorer, der spiller ind, når du skal have et godt tv-signal.

Få et godt signal – yousee.dk/godtsignal



youSee®
lidt skarpere



Gennemrenoveret familieidyl på Hybenvej

På en hyggelig, sneklædt villavej i Virum ligger røde murstensrækkehuse side om side. Her er stille og fredfyldt, og så er det lige her, at Susan og Jørgen fandt deres drømmehus.

Af **Preben Christensen**, prc@domea.dk
og **Anne Mette Hal Werner**, ahw@domea.dk

Jørgen og Susan har i 12 år været skrevet op til et af de hyggelige rækkehuse i Boligselskabet Hybenvænget, som Domea administrerer her i Virum, og endelig blev det deres tur til at få tilbuddet om en ledig bolig. Dog måtte de gøre brug af deres gode fantasi, da de skulle forestille sig, hvordan det gamle rækkehus, der kun havde haft én beboer siden opførelsen i 1951, kunne renoveres til en moderne bolig, der passede til deres behov.

Familien havde i et stykke tid drømt om at finde en mindre lejlighed i Virumområdet efter deres 3 børn var flyttet hjemmefra. Så da tilbuddet dumpede ind af brevsprækken, slog de hurtigt til.

▼ Børge Mogensens 40 år gamle Folkestole ved det smukke Provence spisebord gør det nye åbne køkken hyggeligt og indbydende.



▼ Badeværelset er også blevet opdateret. Det er blevet 20 cm større og så er badekaret skiftet ud med en bruseniche.



▲ På vej mod større køkken og stue.



▲ Det oprindelige køkken og badeværelse på Hybenvej.



– For os var det en gave at få denne her mulighed, det kunne vi bare ikke sige nej til, smiler Susan og fortæller, at tilbudet kom, netop som familien havde solgt deres parcelhus og skulle beslutte, om de skulle købe eller leje noget midlertidigt, så timingen kunne ikke have været bedre.

RENOVERING FRA KÆLDER TIL KVIST

Jørgen og Susan overtog huset for et år siden, men efter kun tre måneder stod boligen stort set klar efter den gennemgribende renovering. På kort tid fik de revet vægge ned, fjernet døre, udvidet og renoveret badeværelset, indsat nyt køkken, fjernet de gamle gulvplader og tæpper. I dag er

de flotte fyrretræsgulve, der gemte sig under gulvpladerne slebet ned og blevet lud- og lakbehandlet, så de fremstår som næsten nye.

Efter mange år i et parcelhus, hvor det ene byggeprojekt afløste det andet, virkede renoveringen af det noget mindre 90 m² rækkehus som en overkommelig opgave for de garvede husejere.

– Til forskel fra vores gamle hus, havde vi lyst til at få dette renoveringsprojekt hurtigt overstået, så vi gik til det med krum hals – og så kunne vi næsten heller ikke vente, til vi fik lov at flytte ind, fortæller Jørgen.



► Et af familiens mange loppefund, der er blevet smagfuldt restaureret.



◄ Familiens hjem er fyldt med gode loppefund og tidløse danske klassikere. De sorte Børge Mogensen sofaer ser næsten ud som da de blev købt for mere end 30 år siden.



▲ Det hvide chatol er også et loppefund.

Han viser os, hvor væggene fra badeværelset er blevet flyttet 20 cm for at få mere plads i det smalle rum, og hvor væggene fra den gamle spisestue er blevet revet ned til fordel for et åbent køkken/alrum og stue, hvor lyset fra de store stuevinduer nu frit kan strømme ind.

INDRETNING MED NYT OG GAMMELT

Når man flytter fra et stort parcelhus på næsten 200 m² til et mindre rækkehus, må der blive noget til overs, men imponerende nok har Jørgen og Susan fået plads til langt de fleste af deres møbler efter renoveringen. Nogle møbler fra

det store hus bliver opmagasineret og nogle få opbevaret i husets 25 m² store kælder.

Det er en blanding af nyt og gammelt, der møder øjet, når man kigger sig omkring i det lille hjem. Leppefund står blandet med danske klassikere og giver huset hygge og stil. Et patineret Provence spisebord er blevet familiens nye samlingspunkt i det åbne køkken. Det har Susan fundet i Den Blå Avis og heldigvis passede det smalle bord perfekt til det åbne køkken. De klassiske sorte Børge Mogensen sofaer, som familien har ejet i mere end 30 år, har fået en fremtrædende plads i stuen, hvor de indbyder til samling og fordybelse.

– Mange af vores venner er nu nået en alder, hvor de skal til at finde ud af, om de vil af med deres hus for at flytte i en mindre bolig. Men de fleste er så glade for at bo her på Hybenvej, at de nødig vil væk herfra igen. Så de, der ikke er skrevet op i et boligselskab, som vi har været, kommer til at vente længe på en mindre bolig, fortæller Susan. Hun er glad for, at de selv blev skrevet op i god tid og har også sørget for at skrive børnene op i samme afdeling.

Fra pladsen i sofaen kan udsigten over den lille forhave nydes, og mens vintersolen titter ind, og familiens labrador leger i sneen udenfor, er det ikke svært at blive jaloux på den hyggelige tilværelse, Jørgen og Susan, har fået skabt i det lille røde rækkehus.



waoo!

Waoo! Forening

- verdensklasse TV og Danmarks vel nok bedste bredbånd

Kabel-TV uden TV boks

Med TV fra Waoo! Forening kan du glæde dig til masser af spændende TV kanaler med noget til børn, voksne, sportsinteresserede, filmelskere og mange flere. Og du kan naturligvis se knivskarpt og stabilt TV uden brug af TV boks. Og husk med Waoo! Forening bestemmer du selv, hvilke produkter du vil have, hvad enten du vælger internet, telefoni og/eller TV med eller uden TV boks.

Vil du vide mere om Waoo! Forening?

Du kan læse meget mere om alle dine muligheder med Waoo! Forening på waoo.dk/forening/domea.

Find ud af om du kan få Waoo! Forening hos dit lokale energiselskab eller hos formanden for din boligforening.

Kåret til Danmarks bedste internetudbyder

Vidste du, at Waoo! for andet år i træk er kåret til Danmarks bedste internetudbyder i en undersøgelse foretaget af konsulentvirksomheden Loyalty Group? Og at vores kunder mener, de får mest værdi for pengene? At du også får hastighedsgaranti på din internetforbindelse, er bare endnu en god grund til at vælge fiberbredbånd fra Waoo!.



Kunderne siger:

Bedst i test*

2012 og 2013

*Kilde: Loyalty Group

 **BRANCHEINDEX**
INTERNET



Fyld dit hjem med genbrugsguld

Få inspiration til hvordan du kan mikse nyt og moderne design med spændende loppefund uden at gå på kompromis med din personlige stil.

Af **Anne-Mette Hal Werner**, ahw@domea.dk

Det er måske ikke alt genbrugsguld, der kan gå ukritisk ind i et moderne hjem uden at tidsstemple hele indretningen, men flere og flere har fået øjnene op for, at lidt men godt af det gamle "guld" faktisk kan få et hjem til at ose af personlighed. Så tag mulighedsbrillerne på næste gang, du kommer forbi en antikvitetshandler, og lad historien fra de mange spændende møbler eller pyntegenstande smitte af på dit eget hjem.



2 Keramik og malerier

kan du finde i hobetal på loppemarkeder. Noget er mange penge værd, men du kan også nemt finde billigere malerier, vaser eller kander med smukke detaljer eller strukturer, der ikke koster en formue.

(fra venstre mod højre)

- Maleri med et moderne motiv, fra loppemarked, pris kr. 1.500
- Sandfarvet kande fra Bing og Grøndal fra 70'erne til kr. 100
- Keramikvase i turkis/sandfarvet (bagerst) et smukt design, men ikke et specielt mærke, kan erhverves for kr. 100
- Ny og moderne dansk designet vase fra Wauw design, kr. 699



1 Teak- og palisander møbler

har en fantastisk glød og passer perfekt til et moderne hjem. Du kan være heldig at finde disse billigt blandt genbrugsguldet, hvis der er enkelte småskrammer. Her mikset med den ikoniske Eames stol fra 50'erne, der dog er en nyproduktion.

Fra venstre mod højre:

- Eames stol i blågrøn, pris for nyproduktion kr. 3.175
- Teak kommode med en enkelt lille skramme, købt hos privatperson kr. 200
- Keramiklampe i blågrøn, har fået ny skærm, men er ellers fundet brugt til kr. 50
- Keramikvasen er en af de først Royal Copenhagen nogensinde producerede. Fundet på loppemarked, kr. 3.500

3 Gamle køkkendåser

kan give sætte spræl i ethvert køkken, de findes i et utal af former og farver og kan ofte erhverves billigt.

(fra venstre mod højre)

- Moderne brødkasse i gammel stil fra "Wesco", kr. 800
- Blandende dåser fundet på loppemarked fra kr. 50-200



KOM GODT I GANG:

Loppemarkeder og antikvitetshandlere kan du finde over hele landet. Mange forhandler endda over nettet, hvor du kan se deres varer, bestille og få tilsendt de smukke loppefund lige din hoveddør.

Besøg fx www.villumsenloppefund.dk hvor en stor del af de viste antikviteter er udlånt fra.

4 Krystal kan nemt blandes med moderne design. Her er to antikke krystalkarafler brugt som pynt, men de er også smukke, hvis de bruges som de oprindeligt var tænkt, nemlig til opbevaring af fine drikkevarer.

Fra venstre mod højre:

- Gennemsigtig glaslampe fra Ikea
- Sølvbakke med dekorerede glas er også reproduktion i et antikt look
- Krystal karaffel fra loppemarked, kr. 150
- Krystal karaffel med sølvkant fra loppemarked, kr. 400

84-årig

*I Gunnars hjem finder man
mange spændende fund fra
hans tid på Grønland og de
arktiske egne.*

pioner – *Still going strong*

Gunnar Jensen er en ældre herre, som har prøvet alt det, vi andre drømmer om. Han har været pioner indenfor flyvning, har gennemført ekspeditioner i nordgrønland og har udgivet flere bøger om sit spændende liv.

Tekst og foto af **Jens Henrik Nybo**, redaktionen@domea.dk

Her er en mand, som har prøvet langt mere end de fleste. En person, som har fået opfyldt de fleste af sine drømme og ambitioner, hvilket titlen på hans seneste bog "Jeg har ikke noget til gode" bekræfter. Gunnar Jensen er 84 år og bor i Fredtøfteparken i Farum i en lys lejlighed med altan og flot udsyn over det vinterklædte landskab. Indenfor i hans hjem bliver man hurtigt vidne til en berejst og oplevelsesrig person. Det tykke glasoverdækkede sofabord er inddelt i små rumafsnit, som hver indeholder sten og andre fund, han har gjort, især i de arktiske egne.

Nedenunder hvert af rummene er en lille kortskitse, som fortæller, hvor den pågældende træstub, mineral o. lign. er hentet. Fundene er alle fra Nordgrønland, som Gunnar Jensen efter mere end 40 besøg kender bedre end de fleste. "Kryolit" står der på en krystallisk sten i ét af rummene. I et andet ligger en tændstikæske og et lille glas kaffe.

– Det fandt jeg i Perry Land i det nordligste Grønland, og det tilhørte den navnkundige ekspeditionsleder, Eigil Knuth, fortæller han.

TO BOGUDGIVELSER

Gunnar Jensen har oplevet så meget, at det indtil videre er blevet til to erindringsbøger. Den første, "Ham fra Ringkøbing" og den seneste, "Jeg har ikke noget til gode", som følger op på den første. Begge bogudgivelser har

han selv finansieret – mest af alt, fordi han har så meget på hjerte, som han inderligt ønsker at indvie andre i.

– Så heldig en kartoffel, jeg har været – de oplevelser skal andre da også have indblik i, fortæller han denne januardag i sit hjem i Farum.

PIONER I JETFLY

Gunnar taler sig varm og med smittende begejstring. Om dengang han var ved at opgive ævred bag styrepinden i 1950'erne. Han var ombord i det danske flyvevåbens første jet, en Gloster Meteor, og sammen med sin kollega i et tilsvarende fly, var han på vej mod Karup, da et kraftigt uvejr blokerede for al radio-kommunikation.

– Uden radiokommunikation kunne vi ikke få oplyst vores position. Men vi fandt et hul i skyerne, dykkede ned og fløj så i 30 meters højde mod Karup. Vi havde nu brugt så meget brændstof, at det var tvivlsomt, om vi kunne nå Karup. Vi valgte derfor at flyve til flyvestation Vandel syd for Billund. Der var stadig lave skyer og ringe sigt, men det lykkedes at lande i femte forsøg. Der var ikke engang nok brændstof tilbage i tankene til, at jeg kunne fylde min lighter, sagde teknikerne, da de tankede flyet op i Vandel.

Gunnars erindring går tilbage til dengang, der ikke fandtes computere, GPS eller andre nyere



Der var ikke engang nok brændstof tilbage i tankene til, at jeg ville kunne fylde min lighter, sagde teknikerne, da de tankede flyet op i Vandel



teknologier, som i dag nærmest gør piloten overflødig. Dengang flyvning stadig tilhørte pionererne bag styrepinden, og hvor man primært måtte forlade sig på sit syn.

IMPONERENDE KARRIERE

Gunnar Jensen er født i det vestjyske, i Ringkøbing: Hans boglige evner var tydelige, og da der ikke fandtes et gymnasium i hjembyen, blev han sendt på kostskole på Rungsted Statsskole og fik herfra sin studentereksamen.

– Alle ønskede at flyve dengang lige efter krigen, og det gjaldt også mig.

Han fik et imponerende forløb inden for forsvaret, og blev i 1950 én af de første, som blev uddannet som jetpilot i USA. Herpå tjeneste på flyvestationerne Karup og Avnø og derpå en officersuddannelse, som gav ham pæne poster i Forsvarskommandoen. Det var springbrættet til hans bedste tid, nemlig i Grønland. Her blev Gunnar projektofficer for de lokale landingsbaner i Nordgrønland og i 1975 projektofficer for genåbning af Station Nord.

GRØNLAND PÅ KRYDS OG TVÆRS

– Jeg har fløjet et utal af gange med "luftens lastbil" Hercules til Grønland. Med specialister, videnskabsmænd, læger, meteorologer og ekspeditionsdeltagere. Jeg har haft en aktie i Sirius-patruljerne med fragt af både deltagere men også forsyninger. Og jeg har opholdt mig adskillige gange i lange perioder under de arktiske himmelstrøg. Ad den vej fik jeg en enorm viden ikke bare om Grønland, men også om alle de vilkår, man skal tage højde for, når man opholder sig i sådanne barske klimatiske forhold, fortæller Gunnar.

PÅ EGNE BEN

– I 1980 måtte jeg som 52-årig gå på pension fra forsvaret, for sådan var bestemmelserne. Jeg kunne selvfølgelig ikke udholde tanken om ikke at



▲ Gunnar med sin seneste erindringsbog "Jeg har ikke noget til gode"



▲ En velholdt inuit-dukke er endnu et minde fra Gunnars oplevelsesrige dage på Grønland



”

Vi fandt et hul i skyerne, dykkede ned og fløj så i 30 meters højde mod Karup

▲ Gunnar mindes med glæde sin tid i forsvaret og fortæller gerne om sin tid som jetpilot.

foretage mig noget, så jeg blev ansat i Rank Xerox, men det varede blot frem til 1983. Få dage efter min afskedigelse, startede jeg mit eget bureau, Arctic Expeditions Adviser.

Det var i dette regi, at Gunnars indhøstede erfaringer fra årtier i Grønland skulle finde næring. Han rådgav igennem 25 år alt og alle inden for krævende sportsekspeditioner.

– Den legendariske bjergbestiger, italieneren Reinhold Messner, som var den første, der besteg Mount Everest uden ilt, kontaktede mig på et tidspunkt, forud for at ville krydse Grønlands indlandsis. Det kom der et frugtbart samarbejde ud af, og jeg modtager stadig julekort fra ham hvert år.

ALT ER I RINGBIND

Gunnar Jensen bor alene i lejligheden i Farum. Hans hustru, Aase, blev ramt af en hjerneblødning for fem år siden og bor på plejehjem tæt på. Han besøger hende hver eftermiddag og sørger for omsorg og nærvær. Gunnar når dog aldrig at nå til noget, som ligner kedsomhed:

– Ved du hvad, nu om dage bruger alle mennesker de elektroniske hjælpemidler til alt muligt – sågar at overføre deres kærester minder på i form af filer osv. Jeg har alle mine breve, logbøger og notater i flere ringbind. Så ved jeg, hvor jeg har dem, og det føles rart at kunne sidde og bladre i dem – sådan rent fysisk. På samme måde er alting helt konkret til stede, ligesom dengang jeg skulle lande mit jetfly i tæt tåge.

VIL DU VIDE MERE?

Læs mere om Gunnars Jensens spændende liv i bøgerne "Ham fra Ringkøbing" og "Jeg har ikke noget til gode", der forhandles via landets boghandlere.





Førstehjælp til en sund beboerøkonomi

Det har store menneskelige og økonomiske konsekvenser, når boligselskaber må bede fogeden om at sætte beboere på gaden. Nu kan de truede familier få hjælp, før det er for sent.

Af **Anna Vinding**, redaktionen@domea.dk

De fleste af os har vist prøvet det. Stået i en vanskelig situation, som vi ikke lige kunne se os ud af. Så er det nemmere at tænke på noget andet end at få gjort noget ved tingene. Men når det kommer til økonomi, kan hele familien komme til at betale en meget høj pris, hvis man smider rudekuverterne ned i nederste skuffe, lader sig friste af dyre lån og ikke svarer på rykkerskrivelser og opkald fra kommune og boligselskab.

Derfor er Boligselskabet BSB Svendborg gået sammen med to andre boligselskaber om at ansætte en økonomikonsulent, der kan hjælpe beboerne med at få styr på de økonomiske udfordringer. For når huslejen ikke bliver betalt, er der til sidst kun fogeden tilbage, og man står på gaden uden en bolig. En situation ingen ønsker – heller ikke boligselskab og kommune.

ØKONOMIKONSULENTEN KAN HJÆLPE

Økonomikonsulenten tilbyder uafhængig og gratis rådgivning til beboerne. Beboerne i BSB Svendborg er velkomne til at kontakte økonomikonsulenten, men han vil også selv være opsøgende.

– Det er naturligvis frivilligt, om man ønsker, at jeg skal hjælpe. Men jeg har allerede i den korte tid, jeg har arbejdet, haft flere positive oplevelser. Beboerne er glade for en person, som ikke er direkte involveret, og som kan se på deres privatøkonomi med nye øjne, siger økonomikonsulent Peter Halfdan Pommerencke, der startede i jobbet 1. januar.

Økonomikonsulenten Peter kan blandt andet hjælpe med at lægge budget, tilmelde de faste udgifter til automatisk



OM PROJEKTET

Økonomikonsulent Peter Halfdan Pommerencke er ansat i en 4-årig periode til at følge projektet "Sund beboerøkonomi i Svendborg" til dørs. De 2 mio. kr., projektet koster, er støttet via statens satspulje. Bliver ordningen en succes, overvejes det at gøre stillingen permanent.

▲ Økonomikonsulenten kan rådgive beboere til en sundere økonomi, og projektet i Svendborg er allerede på vej til at blive en succes.



betaling og se, om der er tilskud at hente til fx husleje, børnepasning eller anden offentlig hjælp. Han er også behjælpelig med at deltage i møder med banken eller aftale afdragsordninger med andre kreditorer.

– Det første, jeg fortæller, er, at jeg ikke har penge med i lommen – men jeg kan måske hjælpe med at finde dem andre steder.

KOMMUNEN STØTTER OP OM DET GODE INITIATIV

Svendborg Kommune hilser boligselskabernes initiativ velkommen. Kommunen er glad for, at borgerne nu kan få hjælp til at holde styr på økonomien.



– Det vigtigste er fokus på økonomien. Med økonomikonsulentens medvirken får borgerne værktøjer til at undgå, at situationen gentager sig. Herudover kan konsulenten hjælpe med fx at lægge budget, fortæller centerleder Laila Hansen fra Svendborg Kommunes Socialcenter.

Økonomikonsulent Peter Halfdan Pommerencke uddyber.

– Det er jo meget forståeligt, at der ikke altid er overskud til at læse og forstå breve. Her kan jeg hjælpe som en slags "tolk" og tale beboernes sag overfor bank, myndigheder, kreditorer og andre. Men det hele tager udgangspunkt i de beslutninger, beboeren selv når frem til. Jeg tager ikke ansvaret fra folk, men jeg hjælper dem med at se andre veje.

Helt enkelt

– Mad med 5 ingredienser



"Hvad skal vi have at spise?" Enten er det børnene, der spørger, eller også knager tankerne i hovedet på vej hjem fra en lang arbejdsdag. Når det handler om madlavning, kan tiden ofte være knap, pengepungen tom eller kreativiteten på et lavpunkt. Men frygt ej, for hjælpen er på vej.

Det er kokken Carsten Kyster, der har sammensat livlinen "Helt enkelt – Mad med 5 ingredienser" til alle, der mangler inspiration til at lave nem og lækker hverdagsmad til familien. Bogen bygger på det enkle køkken, og alle de indbydende retter kan kreeres med kun 5 ingredienser, foruden det såkaldte "basislager", bestående af bl.a. olie, hvidløg, ris, mel og de mest gængse krydderier.

OM FORFATTEREN

Carsten Kyster er en alsidig kok, der bl.a. har arbejdet på River Café i London sammen med Jamie Oliver. Kyster er desuden en flittig madskribent i Politiken samt forfatter til flere bøger, bl.a. "Køkkentid" og "Chop Chop" samt medforfatter til "Funky hverdagsmad", "Funky Favoritter" og "Aarstiderne – Nye Livretter" og senest "Aarstidernes nordiske hverdagsmad".

For det kræver i virkeligheden ikke mere at lave spændende og varieret mad til den travle hverdag, og hvis man sørger for ikke at gå på kompromis med de få hovedingredienser, er enkel mad faktisk også meget smagsfuldt. Og med alt den tid og alle de penge, du potentielt sparer ved at følge det enkle køkken i hverdagen, er der masser af overskud til, at du kan kaste dig ud i de langtidsstegte gourmetretter i weekenden.



Skandinavisk bruschetta

med gedeost, kantareller, ærter og karse

Til 4 personer

Ingredienser

250 g kantareller
200 g optøede ærter
4 skiver brød
100 g cremet gedeost
½ bundt brøndkarse

Fra basislager

2 fed hvidløg
1 løg (ca. 60 g)
2 spsk olivenolie
1 spsk citronsaft
1 citron
salt
friskkværnet sort peber

1. Skær store kantareller i mindre stykker.
2. Hak 1 fed hvidløg og løg fint og steg dem med svampe i olivenolie på en varm pande i ca. 3-4 minutter. Vend ærterne heri og krydr godt med salt og peber. Smag til med citronsaft.
3. Grill eller rist brødet hårdt og gnub det derefter med det hele fed hvidløg.
4. Smør brødet med gedeost og fordel svampene ovenpå.
5. Anret bruschettaerne på et fad eller tallerkener og drys med brøndkarse. Skær citronen i både og server til.

Karbonader

med gulerødder i sennepsfløde, basilikum og nye kartofler

Til 4 personer

Ingredienser

800 g små kartofler
500 g gulerødder
2½ dl fløde 38%
400-500 g hakket
svinekød
½ bundt basilikum

Fra basislager

1 løg
1 fed hvidløg
1 spsk sennep
2 spsk olivenolie
2 spsk citronsaft
salt
friskkværnet sort peber

1. Vask kartoflerne og kog dem møre i vand. Tag dem op af vandet – hæld ikke vandet ud, da det skal bruges senere. Hold kartoflerne varme.

2. Skrub gulerødderne, flæk dem på langs og kog dem 3 minutter i kartoffelvandet. Tag dem op lad dem dryppe af.

3. Hak løg og hvidløg fint og brun det i 1 spsk olie i en lille gryde sammen med sennep, uden at det tager farve. Tilsæt fløden og lad det simre, indtil konsistensen er cremet og smag til med citronsaft, salt og peber. Kom gulerødderne i cremen og vend det forsigtigt sammen.

4. Rør det hakkede kød sammen med salt og sort peber og form farsen til 4 flade karbonader. Steg dem på en varm pande i 1 spsk olivenolie i ca. 3 minutter på hver side.

5. Snit basilikum og anret karbonaderne med gulerødder i sennepsfløde drysset med basilikum. Server nye små kartofler til.





Til 4 personer

Ingredienser

300 g spaghetti
500 g små tomater
½ bundt basilikum
100 g rucola
¼ bundt purløg

Fra basislager

2 fed hvidløg
3 spsk olivenolie
2 spsk citronsaft
1 tsk honning el. sukker
salt
friskkværnet sort peber

1. Kog spaghetti efter anvisningen på pakken og hold den varm.
2. Snit hvidløget fint og steg det i en gryde med olivenolie og tomater, indtil tomaterne begynder at falde sammen.
3. Hak basilikum, rucola og purløg groft og vend det sammen med tomaterne. Smag til med citronsaft, honning og salt og peber.
4. Vend det hele godt sammen og kom det i fire små skåle eller en stor skål.
5. Server evt. parmesan til.

Spaghetti med basilikum, tomat, purløg og rucola





Vaniljecreme med bær og knust marengs

Til 4 personer

Ingredienser

2½ dl fløde 38%
2 tsk vaniljesukker
400 g blandede bær
200 g marengs
40 g mørk chokolade 70%

1. Pisk fløden cremet med vaniljesukker.
2. Skær bærrene i mindre stykker.
3. Bræk marengsene i mindre stykker.
4. Hak chokoladen i mindre stykker.
5. Anret cremen på 4 tallerkener, fordel bær og knust marengs ovenpå og drys med chokolade.



Konkurrence: Helt enkelt

Har du fået lyst til at prøve kræfter med det enkle køkken, kan du ved at svare på følgende spørgsmål vinde en af de 5 flotte bøger, der indeholder hele 80 forskellige, enkle opskrifter til simpel hverdagsmad. Bag i bogen finder du desuden bud på 5 menuer til nem gæstemad.

Hvor lange ingredienser skal du bruge for at lave bogens opskrifter?

☐ 3

☐ 5

☐ 8

Udfyld kuponen og send den til Domea inden den 15. april. Du kan også deltage ved at sende en e-mail med ovenstående oplysninger til konkurrence@domea.dk, husk at skrive "Helt enkelt – Mad med 5 ingredienser" i emnefeltet. Vinderne får direkte besked.



Navn: _____

Adr.: _____

Postnr.: _____ By: _____

Lejemålsnummer: _____

DOMEA – LANDSCENTER
Oldenburg Allé 3
2630 Taastrup
Mærke: "Konkurrence"



SÅDAN KOMMER JERES PROJEKT I GANG

Regeringens investeringspulje til forbedring af almene boliger kan også komme din bolig til gode – og HTH kan hjælpe.

Læs mere om jeres muligheder som boligforening på vores hjemmeside hth.dk/erhverv.

GØR DRØMMEN TIL VIRKELIGHED

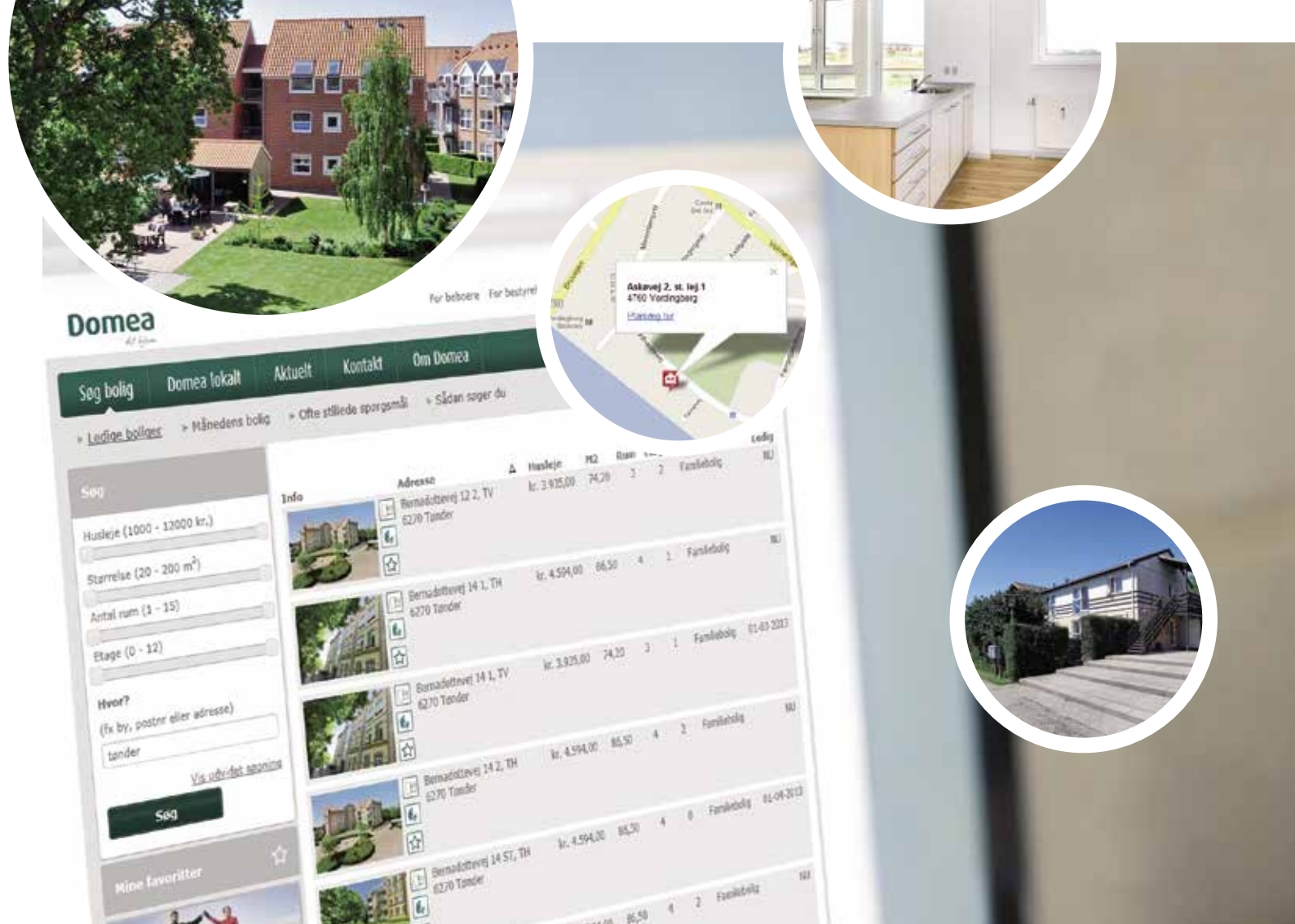
HTH er den køkkenleverandør, der har hjulpet flest danske boligforeninger med nye køkkener. Med vores totalkoncept får I en samlet løsning, hvor vi står for alt fra første skitse til bygge/projektstyring og installation af de nye køkkener i alle lejligheder.

Tag fat i din afdelingsbestyrelse, der kan aftale et møde med en HTH erhvervs-konsulent. Så fortæller vi mere om jeres muligheder og om, hvordan vi kan hjælpe.

hth.dk/erhverv



DET VIGTIGSTE RUM I DIT LIV



Ledige boliger her og nu

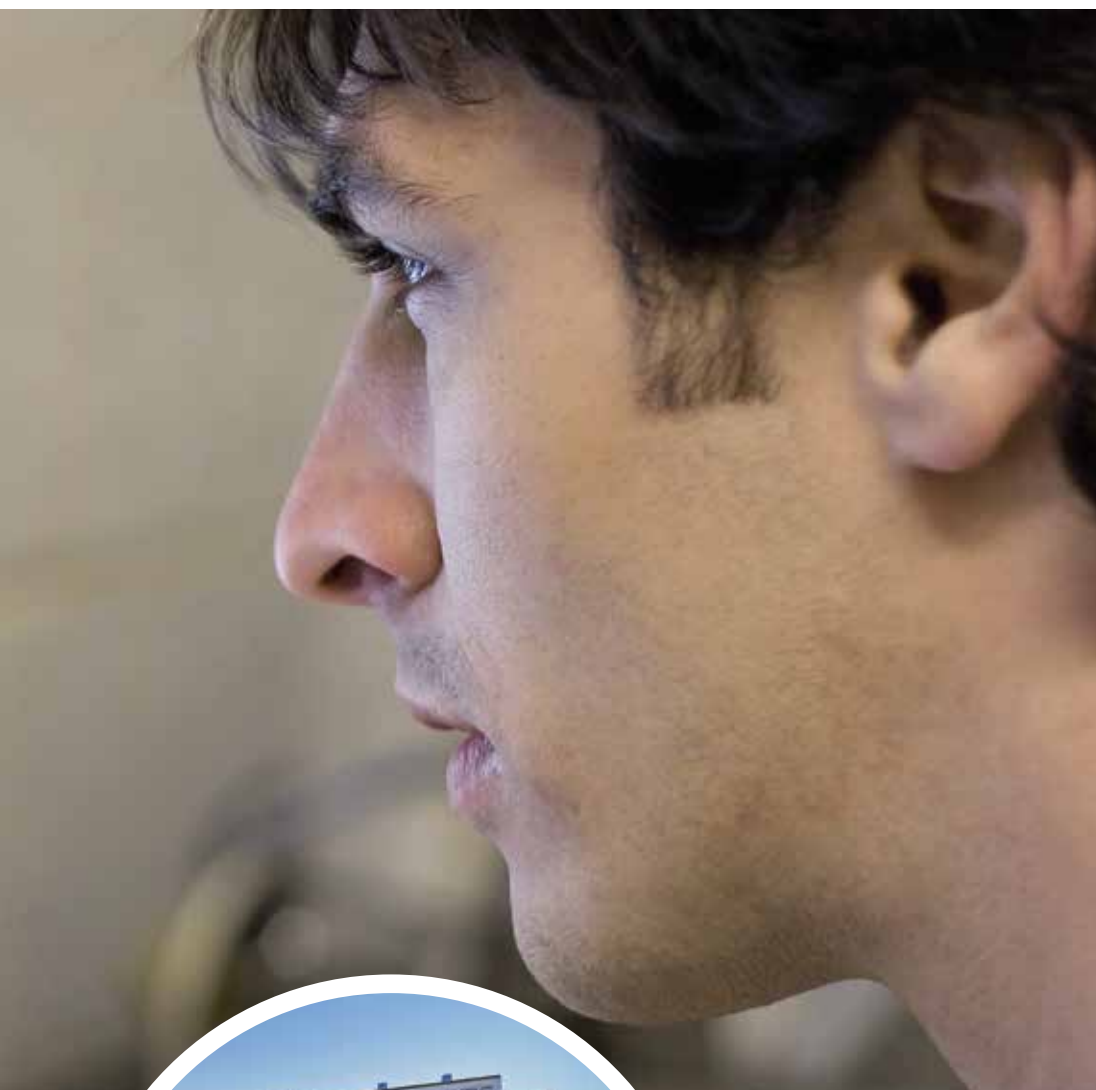


Af **Trine Pondal**, tpo@domea.dk

Går du i flyttetanker, eller har du boligsøgende venner eller familie, så tag et kig på de ledige boliger, der nu er blevet meget lettere at overskue på www.domea.dk.

De almene boliger er i skarp konkurrence med de professionelle ejendomsmæglere, når det gælder om at få ledige boliger udlejet. Og det er utroligt vigtigt for økonomien i den enkelte afdeling at få alle ledige boliger udlejet, fordi tabet på tomme boliger betales af afdelingens øvrige beboere.

Derfor er det vigtigt for Domea at kunne præsentere de ledige boliger bedst muligt med relevant information og indbydende professionelle billeder, der modsvarer det,



De ledige boliger præsenteres på domea.dk med professionelle billeder, kortvisning, faktuelle detaljer og kontaktoplysninger. Fra siden er der desuden et link til afdelingens egen hjemmeside, hvor kommende beboere kan læse mere om livet i afdelingen.

man kan finde hos en ejendomsmægler. Derfor markedsføres og annonceres boligafdelingernes ledige boliger på en forbedret oversigt på **www.domea.dk**, hvor hver enkelt ledig bolig vises fra sin bedste side.

INDBYDENDE PRÆSENTATION

Vi ved fra ejendomsmæglerne, at gode billeder og en spændende tekst er altafgørende, når en ledig bolig skal præsenteres. Derfor bliver der for øjeblikket taget professionelle billeder af alle de ledige boliger, og vores boligråd-

givere er i gang med at skrive mere uddybende tekster om de enkelte ledige lejemål.

Desuden henvises der på hver boligannonce til afdelingernes egne hjemmesider, som også er med til at fortælle om boliglivet i den enkelte afdeling.

Send venner og familie ind på www.domea.dk allerede i dag for at kigge på de ledige boliger i jeres område. Måske er din nye nabo allerede i din omgangskreds?



Vi bor i Danmarks smukkeste boligafdeling

En boligsocial helhedsplan har sat gang i aktiviteter, der fremmer det gode naboskab i boligafdelingen Gadehavegård i i Høje-Taastrup, der hører under Boligselskabet DFB. Vi har mødt nogle af ildsjælene, der sørger for, at Gadehavegård er et dejligt sted at bo.

Af **Cecilie Larsen**, cel@domea.dk





Vi har blot været med til at så frøene til nogle positive forandringer

Pernille Agerbæk, projektleder i Gadehavegård

For knap tre år siden blev den boligsociale helhedsplan med navnet "Mennesker Mødes" skudt i gang i boligafdelingen Gadehavegård. Planen skulle arbejde på at forbedre det gode naboskab i afdelingen gennem spændende, sunde og sjove aktiviteter.

Den rette til at lede denne plan var projektleder Pernille Agerbæk. Pernille og jeg har aftalt at mødes over en kop kaffe for at få os en snak om projektet. Jeg møder Pernille i Pavillonen. Pavillonen er et lille, hyggeligt projektkontor og samtidig et lokalt ideværksted for beboerne.

– For mange af beboerne er Pavillonen blevet et betydningsfuldt sted. Det er vigtigt for dem at have et sted, de kan gå hen, hvis de er kommet på en god idé til et nyt projekt, fortæller Pernille.

Det handler nemlig om at være til stede, for idéerne til nye projekter skabes i Gadehavegård.

– Alle projekterne bliver skabt her i Gadehavegård. Det sker i et tæt samarbejde med kommunen, skolen, institutionerne og beboerne selv. Projekterne er på den måde ikke dikteret udefra, og det har en stor betydning for beboerne, at de selv har noget at skulle have sagt i udviklingen af området.

VI SÅ FRØENE TIL POSITIVE FORANDRINGER

Med udgangen af dette år afsluttes helhedsplanen. Da snakken falder på dette, fortæller Pernille, at selvom man håber på endnu fire års støtte fra Landsbyggefonden til at videreføre projektet, så slutter aktiviteterne ikke, selv om helhedsplanen måtte gøre det. Det er meningen, at alle de mange aktiviteter skal drives videre af de engagerede beboere, også selvom de boligsociale medarbejdere ikke er i Pavillonen mere.

– Helhedsplanens intention er at skabe rammerne for projekter og aktiviteter og at finde de rette ildsjæle til at drive disse. Vi har hjulpet beboerne med at stable aktiviteterne på benene, men det er udelukkende dem, der driver værket.

Pernille trækker på smilebåndet og tilføjer.

– Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at Gadehavegård nok skal være fuld af spændende beboeraktiviteter, selvom Pavillonen snart ikke er her længere. Vi har blot været med til at så frøene til nogle positive forandringer.

Kaffekoppen er tom, og jeg skal videre på mit besøg i Gadehavegård. Jeg har en aftale med Ibrahim og Nada – far og datter og samtidig to af de ildsjæle, der i de senere år har haft en positiv indflydelse på beboernes liv.

DET KOSTER – MEN INTET BLIVER GJORT HALVT

Jeg har aftalt at mødes med Ibrahim og Nada nede ved beboerhuset, som er et centralt samlingssted for alle beboere i Gadehavegård. Her huses mange af områdets aktiviteter og Gadehavegårds egen café.

Jeg går Nada i møde, og spørger hende, hvor hendes far er.

– Han kommer tit lidt for sent, griner Nada, da vi vender snuden mod Café Gadehjørnet for at holde varmen, mens vi venter.

Ibrahim kan jonglere med mange bolde uden at tabe dem på gulvet. Til hverdag arbejder han som it-sektionsleder i Røde Kors, tager sig af sin familie, og så finder han også tid til at være bestyrelsesformand i Gadehavegård, der huser næsten 1.000 lejebolde og endnu flere beboere.

Det var egentlig ikke meningen, at Ibrahim skulle være bestyrelsesformand, men hans retfærdighedssans og store hjerte gjorde, at han ikke kunne lade være.

– Jeg synes, man skal gøre de rigtige ting rigtigt, og det skete ikke. Den gamle bestyrelse lavede mange aktiviteter, men ikke sammen med "Mennesker Mødes", og det syntes jeg var ærgerligt, så jeg måtte gøre noget ved det, fortæller Ibrahim, da han har fået vinterjakken af og sat sig.



Den boligsociale projektleder, Pernille Agerbæk, bruger også tid på at tale med beboerne i Gadehavegård.

Bestyrelsesarbejdet er en beskæftigelse, som kræver tid.

– Det tager meget af min tid at være bestyrelsesformand, men jeg har jo selv valgt det, så jeg klager ikke. Det er en meget vigtig opgave, og jeg har ikke tænkt mig at udføre den halvt, fortæller Ibrahim, der har været bestyrelsesformand i et års tid.





Bestyrelsesformanden Ibrahim og hans datter Nada i boligafdelingen Gadehavegård i Høje-Taastrup.

DANMARKS SMUKKESTE GHETTO

Ibrahim har boet størstedelen af sit danske liv i Gadehavegård. Efter to års ventetid kom hans opholdstilladelse i 1992, og derefter boede han en kort stund i Ballerup, før han flyttede til Gadehavegård.

– Jeg kan virkelig godt lide at bo her i Gadehavegård. Smukke omgivelser, tæt på det hele og dejlige naboer.

Tilbage i oktober sidste år kom Gadehavegård på den officielle ghettoliste. Da samtalen falder på dette emne, kan Ibrahim ikke lade være med at gøre lidt grin med det.

– Jeg plejer at sige, at vi bor i Danmarks smukkeste ghetto, fortæller Ibrahim med et bredt smil på læben.

Ghettostemplingen lader ikke til at påvirke Ibrahim. I hans optik kan sådan en liste ikke ændre noget bemærkelsesværdigt ved dagligdagen i Gadehavegård.

– Det er de samme bygninger, mennesker og omgivelser, så hvad skulle være ændret? Der er da selvfølgelig nogle stykker, der nu mener, at vi er blacklistet, men størstedelen har ikke mærket til nogen forandringer. Om man er på en ghettoliste eller ej, det har ikke nogen betydning, så længe man selv synes, man bor et dejligt sted, fastslår Ibrahim.

DET BLIVER I FAMILIEN

Hvad angår ghettostemplingen er Nada enig med sin far. Hun kan ikke mærke nogen forskel.

– Jeg føler mig ikke utryk på nogen som helst måde. Jeg synes, at det er hyggeligt at bo her i Gadehavegård, for alle kender alle, så der er et godt fællesskab, fortæller Nada, der til daglig går på HHX i Ishøj.

Nada har ligesom sin far et stort medmenneskeligt hjerte. Med hendes kun 18 år, har hun et frivilligt CV, de fleste ville misunde. Hun har deltaget i flere af "Mennesker Mødes" projekterne, er frivillig ungdomsfodboldtræner og har sammen med Ungdommens Røde Kors været med til at starte sin helt egen pigeklub. En rigtig ildsjæl.

– Mine veninder og jeg frøs om vinteren og manglede et sted at gå hen og hygge os, siger Nada, da hun fortæller, hvorfor hun var med til at starte en pigeklub.

Nada fik hjælp fra "Mennesker Mødes" til at starte klubben op. De lavede ansøgninger til bestyrelsen med ønsket om lokale og møbler, som de nu har fået. Så nu kan pigerne mødes hver tirsdag aften og sludre eller hjælpe hinanden med lektierne.

– Jeg er selv ret god til matematik, så det hjælper jeg nogle af de andre piger med. Men der er også nogle frivillige fra Ungdommens Røde Kors, der kommer og hjælper lidt til.

EN MASSE OM ØRERNE – MEN DET ER VIGTIGT!

Klubben er for piger i alderen 13-18 år, så Nada har snart ikke længe tilbage, men det er der råd for.

– Jeg har fået et tilbud om at melde mig ind i Ungdommens Røde Kors. Det er helt sikkert noget jeg overvejer, for det er dejligt, at man kan hjælpe andre, smiler Nada.

Jeg kan ikke lade være med at tænke på, hvordan Nada finder tiden til alle de frivillige aktiviteter samtidig med, at hun passer sin skole.

– Det handler jo bare om at lave en tidsplan. Jeg har altid haft en hel masse om ørerne, men jeg kan godt lide det, og jeg synes, det er vigtigt. Det er også fedt at tænke tilbage på, at jeg har hjulpet nogle piger med, at de kan have et godt sted at være, slutter Nada.

Mit besøg i Gadehavegård er ved at være slut, og da jeg vender snuden hjemad, tænker jeg over de mange indtryk, jeg har fået. Jeg er imponeret over, hvor stor indflydelse engagerede beboere som Ibrahim og Nada kan have på dagligdagen i en stor og mangfoldig boligafdeling som Gadehavegård. Helt upåvirket af stemplinger udefra formår afdelingens ildsjæle at fremme det gode naboskab blandt stedets beboere. Ibrahim har fat i noget: Gadehavegård kan sagtens bære stemplet som Danmarks smukkeste – ghetto eller ej.



To af de piger, der har været med til at forskønne multibanen i Gadehavegård.

”

Det er hyggeligt at bo her, for alle kender alle, så der er et godt fællesskab

Nada, beboer og frivillig



Gadehavegårds etniske madskole er et hit blandt flere beboere.



Her ses projektleder Pernille og de andre boligsociale medarbejdere fra "Mennesker mødes".

”

Man skal gøre de rigtige ting rigtigt

Ibrahim, bestyrelsesformand i Gadehavegård



Om torsdagen står den på film i beboerhuset. Flere børn venter i spænding på denne torsdags filmvalg.



Glade, legende børn til en af de mange tilbagevendende aktiviteter – kulturfest og kræmmermarked.







Mette Reissmann

Tager sin egen medicin

Som barn var hun genert, og som ung levede hun en ødsel tilværelse, hvor hun ubekymret skrev checks ud til højre og venstre. I dag er hun juridisk og økonomisk ekspert og kæmper som Christiansborgpolitiker for at give en stemme til dem, der har svært ved at blive hørt.

Af **Lisbet Fibiger**, fib@domea.dk

Døren står åben til Mette Reissmanns hyggeligt indrettede kontor på Christiansborg. Som socialdemokrat og formand for bl.a. By- og Boligudvalget bevæger hun sig hjemmevant rundt med høje hæle og sikre skridt, og kæmper sin sag for dem, der ikke har det let.

Mette serverer kaffe, og vi har netop sat os til rette ved mødebordet, da en journalist fra Reuters stikker hovedet ind: "Har hun mon set de sidste skriverier i avisen?" Det har hun! Mette er velorienteret og snart flyver ordene gennem luften. "Men lad os snakke videre senere..." siger hun til journalisten og vender fokuseret tilbage til vores samtale.

Som barn var Mette dog knap så selvsikker, som man oplever hende i dag.

– Jeg var nærmest invaliderende genert. Jeg var typen, der stod omme bag min mor og nægtede at komme frem.

Det er svært at se det for sig. Hvordan kan hun, der er så udadvendt, have været både usikker og genert? Hvordan kom hun over det?

– Jamen, jeg opdagede jo lidt efter lidt, hvor sjovt alle andre havde det, og så begyndte jeg langsomt at kræve nogle ændringer af mig selv. I begyndelsen var det helt små skridt – som fx at krydse hen over dansegulvet til en fest – men jeg fik langsomt mere og mere mod. Til sidst kunne jeg ligefrem lide at tage ordet og være "på". Det handler nok om at overvinde sine egne begrænsninger – og det er faktisk også en af de ting, jeg videregiver, når jeg rådgiver andre om hvordan man får styr på sin økonomi.

EN OPADGÅENDE POSITIV SPIRAL

Sin dybe sympati for samfundets svageste har hun med sig fra sin opvækst i barnsbyen Esbjerg. Her tog forældrene sig af mange af byens børn og unge – som henholdsvis skolelærer, højskoleforstander og værge for nogle af byens utilpassede unge. Det var et åbent og engageret hjem.

– Jeg tror, at det at møde andre med åbenhed og omfavnelse er et rigtig godt udgangspunkt. Og jeg tror virkelig meget på, at det man giver, det får man tilbage. Det har jeg jo også selv nydt godt af, når andre har hjulpet mig. Det er nok det, man kan kalde "en opadgående positiv spiral".



Det er til at mærke, at atmosfæren og værdierne fra Mettes barndomshjem har smittet af og er blevet et styrende princip for alt, hvad hun beskæftiger sig med. Men der er også en stor bunke livserfaring med i bagagen.

Som ung oplevede Mette flere gange selv at stå uden for fællesskabet. Blandt andet, da hun i en alder af 20 år skulle finde sig til rette blandt de københavnske studerende med sin jyske dialekt. I sin søgen efter fællesskaber rodede hun sig ind i studenterpolitik og fik senere arbejde som studievejleder.

– Jeg tror jeg kunne genkende hos andre, hvad det vil sige at have det svært som fx den nye i klassen, den nye på vejen eller den, der ikke taler sproget helt godt.

TAGER SIN EGEN MEDICIN

Trods det, at Mette i dag optræder som en autoritet inden for pengesager, levede hun som ung en ødsel livsstil med overtræk og kreditter, indtil banken til sidst smækkede kassen i.

– Så jeg ved da godt, at det er svært! Jeg har selv prøvet at være på spanden, og har arbejdet mig op fra økonomisk lavvande af flere omgange – både da jeg blev skilt, og da jeg blev fyret – det sidste endda to gange..!

”

Jeg tror virkelig meget på, at det man giver, det får man tilbage.

Mettes møde med svære livssituationer har tilsyneladende kun gjort hende stærkere – og økonomien har hun for længst fået styr på. Endda så meget, at hun siden ungdomsårene har ernæret sig som økonomisk rådgiver og ekspert.

– At skylde så mange penge væk, eller at risikere at blive sat på gaden, det er noget af det forfærdeligste for en familie at opleve. Og her kommer min trang til at hjælpe folk til at kunne få et godt liv og en god tilværelse. Og det er egentlig det vigtigste: at lære folk at kunne tage vare på sig selv.

Mette smiler ved tanken om sin selvvalgte rolle som ”samfundsopdragerske”. Selv laver hun månedsvist budgetter for sin egen økonomi. Nu hedder det ”tæring efter næring”, og der er ikke lånt en krone i banken!

– På en måde handler det jo om at gøre op med sig selv, hvad det er man vil prioritere. Om det er ens hjem, de dyre designermøbler, rejser, fritidsinteresser eller tid til samvær. Det er de færreste, der kan vælge på alle hylder.

FORBRUGEREKSPERT MED SKÆRMTÆKKE

Mette Reissmanns karriere tog fart, da hun som underviser på CBS og juridisk direktør i GE Money Bank blev kontaktet af produktionsselskabet Metronome, der gerne ville have hende med som ekspert i tv-programmet Luksusfælden.

– Programmet gik først og fremmest ud på at lytte til folks historie – at forstå, hvorfor det var gået så galt. Det var en god følelse af kunne hjælpe helt almindelige mennesker med at få styring og overblik over deres økonomi.

Luksusfælden havde premiere i efteråret 2008, hvor finanskrisen blev en global kendsgerning. Programmet samlede op på den menneskelige ulykke, der fulgte i kølvandet på en alt for høj gældsættelse og blev således i vidt omfang et billede på den samfundsudvikling, der havde fundet sted op gennem 00'erne.

– Ganske almindelige mennesker gik jo rundt med op til 35 forskellige kreditkort. Og der er faktisk ikke særlig lang bremselængde, fra du mister overblikket, til du helt giver op. Der går ofte kun et kvartal, måske to, og så kan den menneskelige psyke simpelthen ikke klare mere. Da giver du op – og du lader dine rudekuverter gå ud sammen med alle de andre aviser...







Har man evner til at kunne hjælpe andre, så har man også en pligt til at gøre det.

Ifølge Mette er det dog på ingen måde folks eget problem, at de har holdt en fest, der ikke var dækning for.

– Nej, det synes jeg ikke, for den form for økonomi, vi har haft op gennem 00'erne har været med til at opdrage folk til at bruge løs uden øje for konsekvenserne. Som samfund har vi været med til at tillade, at de her ting kunne ske. Og derfor håber jeg også, at jeg som politiker kan medvirke til, at det aldrig kommer til at gå så galt igen. Vi må have lært noget af det her.

CHRISTIANSBORG POLITIKEREN

Som Christiansborgpolitiker har Mette bevaret samme fokus på at hjælpe de mindre bemidlede danskere, og her er bl.a. de almene boliger et område, hun kæmper for at styrke.

– Helt grundlæggende interesserer jeg mig for hele det sociale aspekt, altså: hvordan vi får skabt et samfund og en kultur, hvor vi holder økonomien sund, boligerne sunde og velfærdssamfundet sundt. Folk skal ikke gå og være bekymrede for, om de rammer, de har mulighed for at sætte om deres familie, nu også er i orden.

Som uddannet jurist og økonom er Mette godt inde i de emner, der går tæt på menneskers liv. Hun har ordene i sin magt og ved, hvad hun vil bruge magten til.

– Altså, når folk ikke bliver behandlet ordentligt, bliver jeg virkelig harm! Jeg synes det er vigtigt at give en stemme til dem, der ellers har svært ved at blive hørt. For mig har det nok altid handlet om at fylde de huller ud, hvor jeg kunne se, at jeg kunne gøre gavn. Og det giver mig altid en enorm tilfredsstillelse at få lov at hjælpe folk og se, at det rent faktisk gør en forskel!

Det politiske engagement lyser ud af Mette. Hun kunne tilsyneladende have talt videre i timevis, men der er andre vigtige møder på programmet, andre steder at gøre en forskel.

Mette er et varmt bekendtskab, der ikke har holdt sig tilbage med at tage livets udfordringer op. Hun har værdierne fra barndomshjemmet i behold og er i det hele taget et levende eksempel på, at det, man giver, det får man mangefold tilbage.

blå bog

Personligt

- Født den 4. oktober 1963 i Esbjerg
- Bor på Østerbro
- Har en voksen søn på 20 år

Karriere

- Cand. merc. jur., Copenhagen Business School, 1987-1989
- Økonomisk konsulent, Hafnia Forsikring, 1989-1992
- Jurist, lokale pengeinstitutter, 1992-1995
- Jurist, Forbrugerrådet, 1995-2000
- Salgschef, Forbrugerinformation, 2000-2003
- Direktør, Forbruger Europa, 2003-2005
- Juridisk direktør, GE Money Bank, 2005-2007.
- Tv-vært, Luksusfælden TV3, 2007-2011
- Medlem af Borgerrepræsentationen for S, politisk ordfører, 2009-2011
- Folketingsmedlem for Socialdemokratiet i Københavns Storkreds, 2011
- Forbrugerordfører og Christianiaordfører fra 2011
- Formand for By- og Boligudvalget fra 2011



Konkurrence: Styr din økonomi

Mette Reissmann fra tv-programmet Luksusfælden har skrevet bogen "Styr din økonomi", som giver gode råd til, hvordan man kan få mere for mindre og have penge på lommen sidst på måneden.

Vi udlodder 10 stk. og bogen kan blive din, hvis du svarer rigtigt på følgende spørgsmål::

Hvilket politisk parti repræsenterer Mette Reissmann i folketinget?

☐ Dansk Folkeparti ☐ Socialdemokratiet ☐ Socialistisk Folkeparti

Udfyld kuponen og send den til Domea inden den 15. april. **Du kan også deltage ved at sende en e-mail med ovenstående oplysninger til konkurrence@domea.dk, husk at skrive "Styr din økonomi" i emnefeltet.** Vinderne får direkte besked.

Navn: _____

Adr.: _____

Postnr.: _____ By: _____

Lejemålsnummer: _____



DOMEA – LANDSCENTER

Oldenburg Allé 3

2630 Taastrup

Mærke: "Konkurrence"



Ansigtssløftning til 41-årig

Holbæk Boligselskab har igangsat en gennemgribende renovering af boligafdelingen Ladegårdsparken. 912 lejligheder fordelt på 22 boligblokke skal i ét samlet greb forvandles til et attraktivt og energirigtigt boligområde med fællesskabet i centrum.

Af **Lisbet Fibiger**, fib@domea.dk



◀ Så flot bliver der i Ladegårdsparken, når renoveringen er gennemført.



▲ Den nuværende kunst på 44 husgavle i Gadehavegård er skabt af kunstnergruppen Grønningen. Kunsten er helt unik for stedet og bevares som en fortsat del af boligafdelingens særpræg.

Ved udgangen af 2014 vil beboere og besøgende i Ladegårdsparken kunne opleve en markant fornyelse, når de lader blikket løbe hen over den nu godt 40 år gamle boligafdeling. En markant ansigtsløftning af hele afdelingen vil skabe et topmoderne boligområde med nye sammenlagte lejligheder, flotte og moderne køkkener, opdaterede badeværelser samt elevatorer og nye altaner. Desuden vil afdelingens bygninger fremstå delvist facade-renoverede med nye tage og integrerede solceller.

Ansigtsløftningen er ikke alene af kosmetisk art men handler i høj grad om at fremtidssikre boligafdelingen, så den fra yderst til inderst er både energirigtig og attraktiv for beboerne at bo i.

◀ Fredag d. 25. januar 2013 startede renoveringen for alvor med første spadestik, der bl.a. blev foretaget af Karsten Pedersen fra Domeas Byggeafdeling og Uffe Frejdal, formand for Ladegårdsparken.



HELHEDSPLANEN

Renoveringen af Ladegårdsparken er en del af den helhedsplan, som er blevet til efter et samarbejde mellem Holbæk Kommune, Landsbyggefonden og Holbæk Boligselskab/Domea med Witraz arkitekter som rådgivere.

Landsbyggefonden har støttet projektet med 18 mio. kr. Helhedsplanen løber fra 2010 til og med 2014, hvor de mange idéer og drømme skal blive til virkelighed.

Arbejdet omfatter i hovedtræk

- Tagrenovering samt etablering af tagterrasser
- Solceller på alle tage
- Facaderenovering og isolering
- Sammenlægning af 174 boliger til 87 familieboliger
- Sammenlægning af 56 stuelejligheder til 28 ældrevenlige boliger
- Opgradering og nye altaner til 63 midtfor lejligheder
- Udskiftning af parketgulve
- Udskiftning af køkkener
- Modernisering af badeværelser
- Etablering af elevatorer i 4 boligblokke
- Ny rørlægning
- Etablering af et nyt fælles torv
- Genhusning

RUBOW arkitekter er totalrådgiver på renoveringsopgaven i samarbejde med Kuben Management, Orbicon Ingeniører og Opland Landskabsarkitekter.





”

Det har været en spændende proces, hvor de unge har kunnet komme med input til, hvad de ønsker, at aktivitetshuset skal kunne tilbyde.

Uffe Frejdal, formand for Ladegårdsparken



► Det nye fælles torv bliver et aktivt og skulpturelt centrum for bebyggelsen.



– Udover at modernisere og energioptimere lejlighederne ønsker vi at bidrage til det gode sammenhold blandt beboerne, siger formanden for Holbæk Boligselskab, Michael Rasmussen.

Der er derfor skabt en helhedsplan for området, der ikke blot lægger vægt på at ombygge, renovere og efterisolere, men som også i høj grad har til formål at understøtte rammerne for fælles aktiviteter og samvær, bl.a. gennem etableringen af et aktivitetshus for børn og unge og et stort centralt torv.

NEDSLIDT, MEN FULD AF SMILEHULLER

Ladegårdsparken blev bygget i 1970'erne og har gennem årene udviklet et mangfoldigt miljø med mange beboertilbud, café, musikhus, fitnesslokale, billardklub, indkøbsmuligheder, haveforening mm. Et par initiativrige beboere driver desuden en tøjbutik og et møbeludsalg.

Det stærke beboerfællesskab og områdets grønne græsarealer med bl.a. naturlegeplads er med til at skabe områdets mange smilehuller. Bebyggelsen er nedslidt, men der er også meget godt at bevare.

– Det handler i høj grad om at få skabt et miljø, hvor beboerne også i fremtiden vil være glade for at bo, siger Michael Rasmussen.

EN INDSATS FOR FÆLLESSKABET

En del af projektets tiltag handler også om at styrke den boligsociale indsats i Ladegårdsparken, og den del er allerede i fuld gang.

Indsatsområderne omfatter alt fra beskæftigelse og uddannelse, børn og unge, integration og udsatte grupper til Ladegårdsparkens udadvendte kommunikation og image.

Ifølge bestyrelsesformanden for Ladegårdsparken, Uffe Frejdal, spiller de boligsociale forbedringer en væsentlig rolle i renoveringsprojektet.

– Et af de konkrete initiativer er etableringen af et aktivitetshus med multibaner til alle slags sportsgrene. Aktivitetshuset bliver et vigtigt mødested for hele området og vil være med til at understøtte en sund og aktiv udvikling hos børnene og de unge.

Uffe Frejdal smiler begejstret.

– Det har været en spændende proces, hvor de unge har kunnet komme med input til, hvad de ønsker, at aktivitetshuset skal kunne tilbyde.



GENHUSNING MED HØJ BEBOERINDDRAGELSE

Når man skal renovere over 900 lejligheder, kræver det først og fremmest grundig planlægning. Genhusning af afdelingens beboere er nødvendig og vil ske på skift, afhængig af hvilken blok, der står for tur.

– Hovedparten af beboerne i de nuværende 900 lejligheder skal genhuses, og det gør renoveringsopgaven kompleks. Her bor travle børnefamilier, hvis hverdag skal fungere, ligesom der også bor ældre, der måske kun har prøvet at flytte nogle få gange i livet, så vores vigtigste opgave ved genhusningen er at sørge for at tage hensyn, så alle får en tryk og god oplevelse, siger Michael Rasmussen.

Arbejdet kræver derfor en høj grad af forventningsafstemning med beboerne.

– Helt konkret afholdes en række blokmøder med beboerne, så de ved, hvad der skal ske og hvornår. Vi styrer og koordinerer arbejdet med de enkelte håndværkergrupper og sørger på den måde for at beboerne generes mindst muligt, siger Michael Rasmussen.

Domea Magasinet følger de mange spændende fornyelser og er på pletten, når Ladegårdsparken i december 2014 står frem – renoveret og løftet, men med alle smilehullerne intakt.

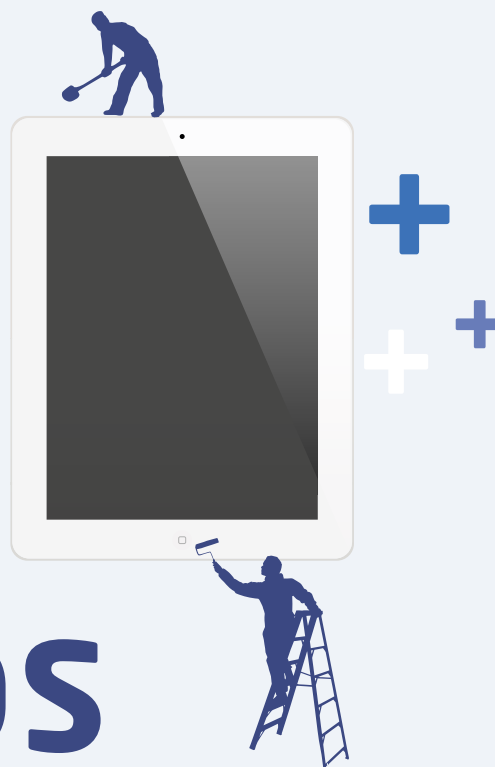
”

– Det handler i høj grad om at få skabt et miljø, hvor beboerne også i fremtiden vil være glade for at bo.

Michael Rasmussen, formand for Holbæk Boligselskab



BLÅ MÆND MED IPADS



Det sparer tid og penge, at to afdelinger i Boligselskabet BSB Svendborg har udstyret deres blå mænd med iPads, når de skal foretage fraflytningssyn. Domea Magasinet er fulgt i hælene på ejendomsfunktionær Brian Andersen for at se, hvordan et digitalt syn egentlig foregår.

Af **Lisbet Fibiger**, fib@domea.dk

HURTIGERE ARBEJDSGANGE

Vi mødes kl. 10.00 i vinterkulden ved en lejlighed i Tofte-
marken 35, hvor dagens første syn skal foregå. Lejlighedens
beboere er allerede klædt på til afgang. Det eneste, de
mangler er at aflevere nøgler og underskrive synrapporten.
Brian har lavet flyttesyn mange gange før, men med iPad'en
i hånden er sagsgangen en anden end før.

– Altså papirgangen i det er jo meget hurtigere, for der er
ingen papir! Det hele kører elektronisk, så vi sparer tid – både
på at undgå at skulle på posthuset og ved, at vi ikke skal ned
på kontoret og udfylde bestillinger til håndværkene. Det
synes jeg er rigtig smart, siger Brian Andersen, der har arbej-
det i boligselskabet i ni år.

Mens Brian taster oplysningerne ind på skærmen, får jeg
bekræftet, at et digitalt syn jo faktisk bare er en papirsyns-
rapport, der er lagt ind på en iPad. Her taster ejendomsfunk-
tionæren så ind, hvilke opgaver, der skal laves i lejemålet.
Trænger der til at blive malet? Skal wc-kummen afkalkes?
Eller gulvene slibes? Når lejlighedens stand er gennemgået,
kalkulerer systemet en samlet pris for istandsættelserne, og
herefter kan fraflytterne kvittere direkte på iPad'en.

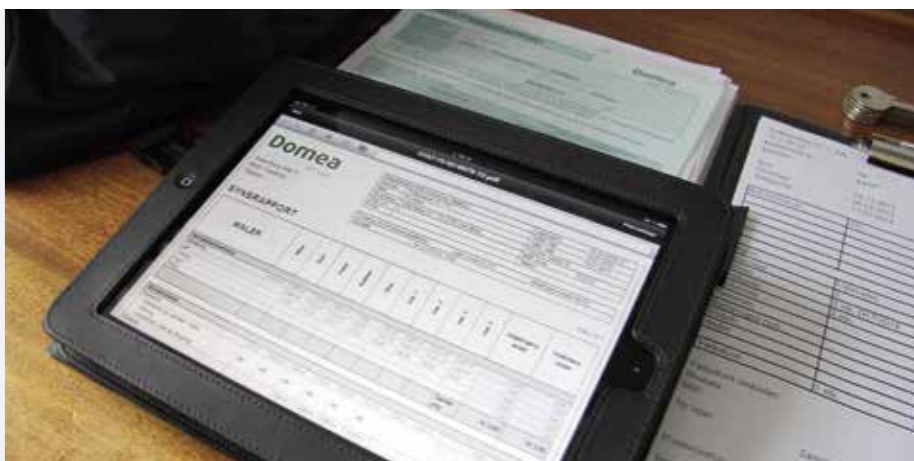




▲ Ejendomsfunktionær Brian Andersen noterer lejermålets stand på iPad'en.



▲ Jægermarken er en af de to afdelinger i BSB Svendborg, der benytter sig af digitalt syn.



▲ Et digitalt syn er et fraflytningsyn, der er lagt ind på en iPad. Programmet beregner selv udgifterne til istandsættelse og sender automatisk en bestilling afsted til håndværkerne.



▲ For beboerne er der stadig et papirdokument, de kan få med som kvittering på, at lejligheden er besigtiget og nøglerne afleveret.

HÅNDVÆRKSOPGAVERNE BESTILLES AUTOMATISK

Mens Brian småsnakker med beboerne om deres næste bolig, printer han et eksemplar af rapporten ud på den trådløse printer, han har med i tasken. Eksemplaret bliver det eneste papir i denne fraflytningsproces. Resten forbliver digitalt. Men hvad sker der så egentlig med oplysningerne herfra?

– Når synet er færdigt, går jeg ind på iPad'en, og afgiver ordrer til de håndværkere, der skal bruges til at løse opgaverne. Systemet udarbejder selv de nødvendige ydelsesbeskrivelser på baggrund af lejlighedens opmålinger.

Brian forklarer, hvordan oplysningerne samtidig sendes til det centrale administrationssystem, hvor rapporten og de billeder, som ejendomsfunktionæren har taget som fotodokumentation, bliver lagret sammen med de andre rapporter.

– På den måde kan man altid efterfølgende hente synsrapporten frem, hvis man får behov for det.

Hvordan oplever beboerne de nye metoder?

– Mange af de ældre beboere er selvfølgelig lidt skeptiske – bl.a. over, at de skal skrive under med en pind på en skærm og sådan noget. Men når vi er færdige med synet, så får de jo det gode gammeldags stykke papir i hånden.

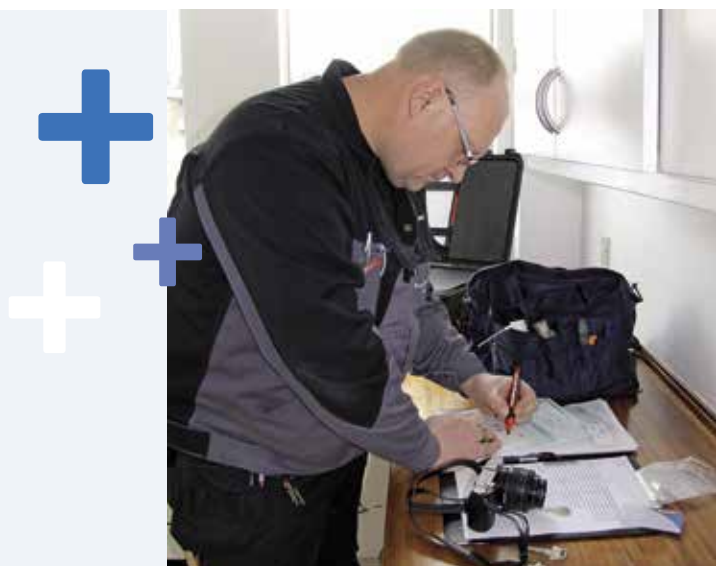
HÅNDFASTE BESPARELSER

Selv synes Brian, at det nye system fungerer rigtig godt. Samtidig er han godt tilfreds med, at det sparer boligafdelingen penge.



– Når vi sammenligner prisen med de syn, vi har haft tidligere, så sparer vi nu omkring 26%! Og det er jo også noget, der kommer fraflytterne til gavn, for deres omkostninger på istandsættelse bliver jo også billigere.

Vi tager afsked med beboerne, der afleverer lejlighedens nøgler til Brian. Kl. er 10.25, og da Brian har knipset et par billeder til dokumentation, begiver vi os videre ud i vinterkulden for at lave et nyt fraflytningssyn et andet sted i afdelingen. I modsætning til arbejdsprocessen ved tidligere fraflytnings-syn er opgaven nu færdig i det øjeblik, vi forlader lejligheden.



▲ Brian sætter sin egen underskrift på fraflytningssynet. Nu mangler der kun at blive taget billeder.

FAKTA

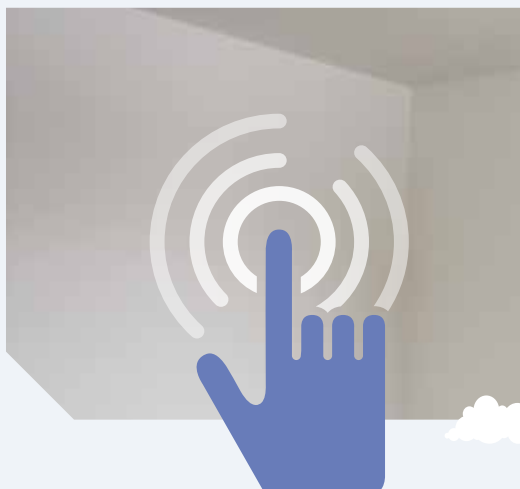
De to boligafdelinger, der gennemfører fraflytninger med digitalt syn i Svendborg, er: Toftemarken, Klintemarken, Frilandsvej og Jægermarken.

Ved hjælp af digitalt syn er besparelserne for begge afdelinger opgjort til 26%. De samlede årlige omkostninger til flytninger har været på omkring 1.350.000 kr., så der kan forventes en årlig besparelse på ca. kr. 350.000 kr.

PROCESSEN BAG DIGITALT SYN

Det er Årstiderne Arkitekter, der står bag opmåling og registrering af lejemålene. Den digitale løsning sikrer beboerne mere gennemsigtighed og større ensartethed ved fraflytningssyn, ligesom udlejningsmaterialet på hjemmesiderne vil være mere præcist.

Det er ikke kun BSB Svendborg, som får indført digitalt syn. Alle boligorganisationer administreret af Domea kan tage imod tilbuddet. Indtil videre er der over 10.000 lejemål, som har taget imod tilbuddet om digitalt syn.



Beboertilbud

Inkl. montering*



Electrolux

Opvaskemaskine
ESF6210LOW

Hvid • H: 818 x B: 596 x
D: 590 mm • 49 dB(A) •
5 programmer, 4 temperaturer
• EnergySmart™ Sensorstyret
mængde- og vandautomatik
• 12 kuverter

A

SPAR
5.695,-

Vejl. udsalgspris
Kr. 8.690,-

NU KUN
2.995,-

Inkl. montering*
og moms



Electrolux

Kondenstørretumbler
EDP2074PDW

Hvid • H: 850 x B: 600 x D: 540 mm
• Mindre dybde end øvrige
modeller • Kapacitet: 7 kg •
Touchbetjening • Display med
resttid • Sensorstyret

B

SPAR
3.545,-

Vejl. udsalgspris
Kr. 6.450,-

NU KUN
2.995,-

Inkl. montering*
og moms

ZANUSSI

Topbetjent
vaskemaskine
ZWQ5129

Hvid • Kapacitet: 6 kg • 1200
omdrejninger • Udskudt start
• Let at flytte rundt - hjul på
undersiden • H: 890 x B: 400
x D: 600 mm

A+

SPAR
3.595,-

Vejl. udsalgspris
Kr. 6.590,-

NU KUN
2.995,-

Inkl. montering*
og moms

Electrolux

Vaskemaskine
EWP1462TDW

Hvid • H: 850 x B: 600 x D: 500 mm • Kapacitet:
6 kg • 1400 omdrejninger • Mulighed for
udskudt start • Sensorstyret
mængdeautomatik med Fuzzy-Logic

A++



Vejl. udsalgspris
Kr. 7.240,-

NU KUN
2.995,-

Inkl. montering*
og moms

SPAR
4.245,-



***INKL. MONTERING OMFATTER:**

- ✓ Levering
- ✓ Ind- og opbæring
- ✓ Montering og tilslutning
- ✓ Bortskaffelse



Godkendt af
e-handelsfonden

beboertilbud.dk

Tilbud kan kun bestilles
online på beboertilbud.dk

Pas på ryggen og træen dig sund

Vi børster tænder to gange om dagen og vasker os, men mange af os bruger ikke engang ét minut om dagen på at tænke på vores kropsholdning eller på at træne ryggen. Men ryggen kan faktisk nemt holdes sund ved hjælp af blot få minutters daglige øvelser.

Af **Preben Christensen**, prc@domes.dk

Det er meget almindeligt at have ondt i ryggen. Faktisk får 8 ud 10 på et eller andet tidspunkt rygsmerter i løbet af livet. Men mange rygsmerter kan forebygges ved at have fokus på en god kropsholdning og ved blot at gøre nogle enkelte øvelser hver dag. Hvis man passer på sin krop, kan den holde til meget, men den skal plejes hver dag, ligesom de fleste af os plejer vores tænder.

LYT TIL KROPPENS SIGNALER

Lytter du til de signaler, din krop udsender? Eller tænker du som mange andre, "det går nok over" eller "det skal bare arbejdes væk"? Nogle vælger piller og glas for at få lindring og opnår derved ofte maveproblemer eller andre bivirkninger i stedet for at få problemet løst.

Ryggen er en af de stærkeste dele af kroppen. Den består af knogler og mellemliggende bruskiver, der giver ryggen både styrke og fleksibilitet. Knoglerne er støttet af kraf-

tige ledbånd og omgivet af nogle store muskler, som beskytter dem.

TRÆNING VIRKER

Inden for en to ugers periode har næsten hver tredje af os ondt i ryggen. Ofte er det umuligt at pege på en bestemt årsag til smerterne – til gengæld er der enighed om, at regelmæssig træning både lindrer og forebygger de mest udbredte rygproblemer – også i det lange løb.

Daglig aktivitet er med til at udvikle dine muskler og holde dig slank og smidig.

Domes magasinet har fra kiropraktor Lisbeth Sejrs fået anvist en række daglige øvelser for ryg og nakke. De er lette og effektive og tager kun ca. 10-15 minutter at udføre. Træn dem hver dag for at opnå det bedste resultat.

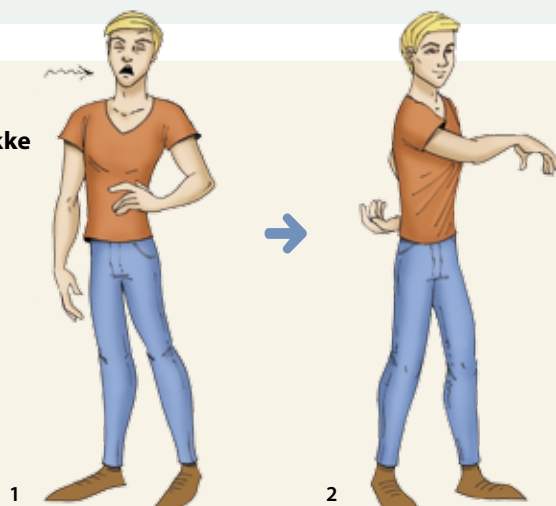
Øvelser af Carøe Kiropraktik

Illustrationer af Jesper Andkjær Poulsgaard

Øvelse 4:

Gode daglige øvelser for ryg og nakke

1. Træk vejret helt ned i maven
2. Fuld rotation til begge sider
3. Sidebøjninger til begge sider
4. Bagoverbøjning
5. Foroverbøjning



Øvelse 1:

Nakkeøvelse

Træner de forreste muskler på halsen og afhjælper den dårlige holdning med det fremadskudte hoved.

Instruktion: Fra neutral stilling trækkes hagen lige ind uden at nikke med hovedet. Pas på ikke at løfte og spænde i skulderne.

Mål: 3 x 12 gentagelser i roligt tempo



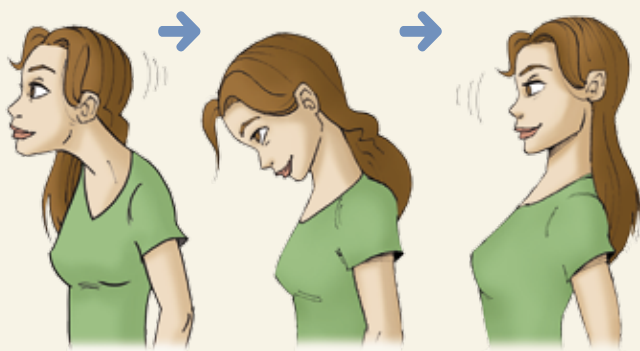
Øvelse 2:

Nakkeøvelse med foroverbøjning

Træner de forreste muskler på halsen og øger bevægeligheden i nakken.

Instruktion: Fra neutral stilling skydes hovedet frem, nakken bøjes og med hagen trukket ind trækkes hovedet langsomt op på plads. Kan laves både siddende og stående på alle fire, hvis der ønskes mere belastning/vægt på øvelsen.

Mål: 3 x 12 gentagelser i roligt tempo



Øvelse 3:

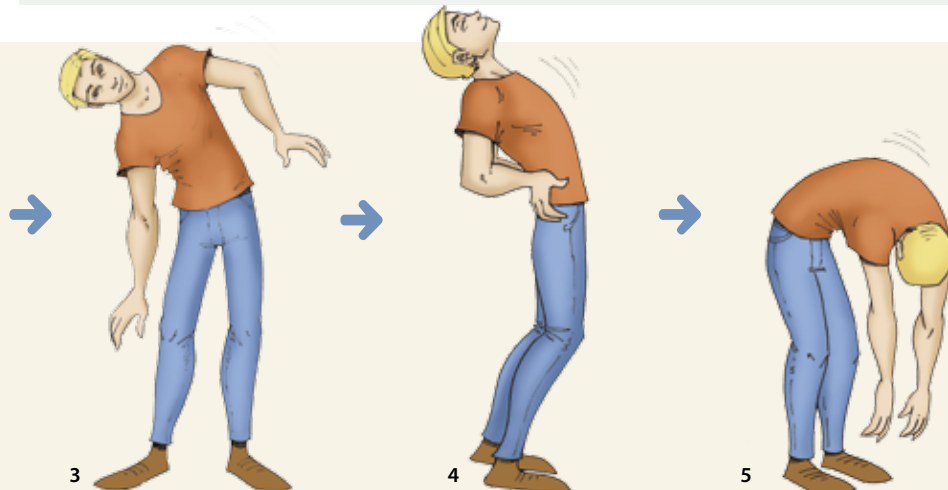
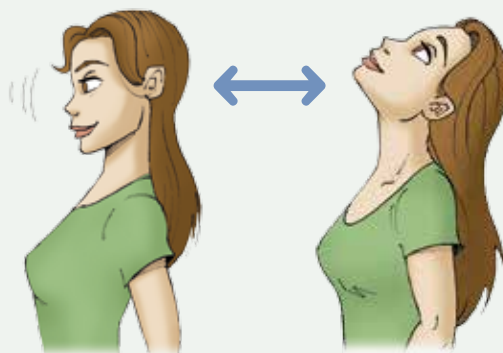
Nakkeøvelse med bagoverbøjning

Træner de forreste muskler på halsen og øger bevægeligheden især i den nederste del af nakken.

Instruktion: Fra neutral stilling trækkes hagen lige ind uden at nikke med hovedet. Pas på ikke at løfte og spænde i skulderne. Herefter bøjes hovedet langsomt bagover og holdes under udånding. Herefter trækkes hovedet tilbage på plads.

Vigtigt: Ved ubehag/svimmelhed under bagoverbøjning bør denne øvelse ikke laves. Tal med din kiropraktor.

Mål: 3 x 12 gentagelser i roligt tempo



VIGTIGT

- Husk at nakken/hovedet udfører samme bevægelse som resten af kroppen.
- Rolige bevægelser.
- Hold stillingen – træk vejret og slap af på udåndingen.
- Gentages 3 gange i hver retning.



To brødre dør om dør

Poul og Andreas voksede op sammen – og aldres nu sammen i Møllehegnet i Jægerspris Boligselskab. Mød de to herrers erindringer om livet dengang og nu.

Tekst og foto **Jens Henrik Nybo**, redaktionen@domea.dk

I Møllehegnet i Jægerspris bor de to Larsen-brødre, Poul på 84 og Andreas på 81, og her har de boet i henholdsvis femten og tre år. Ingen – ej heller dem selv – ville sikkert have troet, de ville ende med at flytte ind i et boligselskab, når man tænker på den kærlighed og forankring, de havde til Vænget, hvor de begge er født og har boet langt op i årene.

Vænget er et lille naturskønt område, tæt ved Roskilde Fjord i udkanten af Jægerspris, der i mange år har huset områdets fiskere og håndværkere. De to herrers erindringer om tiden dengang, de boede i Vænget, er et stykke lokalhistorie, som



► Poul og Andreas elsker det naturskønne lokalområde i Jægerspris, hvor der er rig mulighed for at nyde både skoven, vandet og de grønne marker.



nok er et mikrokosmos, men som alligevel fortæller om en tid, de færreste nu om dage vil kunne genkende.

– Vi byggede selv vores simple huse i fritiden, og supplerede hinanden med de færdigheder, vi nu havde, og det var faktisk ret sjovt. Jeg er udlært murer – ja faktisk femte generation i min familie, så jeg kunne det med murearbejdet. Andreas har arbejdet både inden for landbruget, som slagteriarbejder på slagteriet i Frederikssund og som jord- og betonarbejder, så han kunne lidt af hvert. Dengang var der 14 huse, mens der i dag er op imod 30 huse, beretter Poul.

ÉN STOR FAMILIE

– Da vi boede i Vænget, var vi alle mere eller mindre i familie med hinanden. Selv i dag har vi tre kusiner, som stadig bor der. Men det kan altså ikke have været nemt for de andre, der flyttede dertil, for vi var jo én stor sammenspist familie. Jeg husker tydeligt, at vi var os selv nok, og vi har nok ikke været særligt åbne overfor nye, fortæller Andreas.

De to brødre supplerede deres indtægter med fiskeri og jagt, og så var der i reglen også enkelte husdyr på græs. Engene omkring fjorden havde masser af vildt, og fjorden gav da også udbytte. Poul husker en gammel juletradition.

– Den første familie, som fik slagtet en julegris, skulle også lægge hjem til alle de andre familiemedlemmer, som kom til julefrokost 1. juledag, for intet

af grisen måtte gå til spilde. Der skulle bare spises op! Til juletraditionerne hørte også, at vores far gav os 25 øre, så vi kunne gå i biografen og se ”Jul i Nøddebo Præstegård”. Den har vi godt nok set mange gange, fortæller Andreas og slår ud i en stor latter.

RIMFROST PÅ DYNEN

– Det kunne blive rigtig koldt, når vinden kom fra øst, og fejede sneen hen over isen på fjorden, så snedriverne lagde sig helt op ad husene. Dengang fandtes der ingen isolering, og standarden var ikke så god, så det kunne blive iskoldt indenfor. Ja, så isnende koldt, at der nogle gange var rimfrost på dynerne, fortæller Andreas og mindes de barske vintre.

Nok har de to brødre været stærkt knyttet til Vænget, men lidt af verden udenfor har de dog set, især Andreas. Han slog sig ned et år på Island, hvor han hjalp til på en gård. Ligeledes boede han i to perioder på tre og fem måneder i 1963 og 1964 på Station 2 i Nordgrønland.





”

Vi byggede selv vores simple huse i fritiden og supplerede hinanden med de færdigheder, vi nu havde.

– Pengene var gode, men der var jo intet at bruge dem til deroppe. Ikke en ærlig øl kunne vi købe. Kun den nødvendige føde havde vi, og al proviant skulle flyves ind fra Thule Basen, så det var udelukkende den gode løn, som fik mig til at tage tjansen med byggearbejde deroppe, erindrer han.

Det varede dog ikke længe, før Vænget trak i ham, og så rykkede han atter tilbage.

TIPOLDEFARS SVENDEBREV

Andreas er medlem af lokalhistorisk forening i Jægerspris, og går op i det med liv og sjæl.

– Jeg fandt min tipoldefars læringe- og svendebrev. Det er så gammelt, at det er skrevet på tysk, og der står blandt nogle af de forpligtelser, han havde, at søndag formiddag skulle han spørge mesters hustru, Madame, om han skulle bære brænde og vand ind til deres bolig, før han måtte holde fri, fortæller Andreas.

På væggene i Andreas og Bentes hjem hænger flere malerier og tegninger, og især ét af dem betyder meget for Andreas. Det er et billede, hvor hans far stod model til et bibelsk motiv, som den anerkendte guldaldermaler Joakim Skovgaard kreerede. Skovgaard, som blandt andet er kendt for sine fresko-malerier i Viborg Domkirke, var draget af lyset i Hornsherred,

og han boede i en bolig i det nedlagte Dyrnæs Teglværk tæt på Vænget.

FAMILIELIVET I FOKUS

Forskellige omstændigheder gjorde det nødvendigt for de to Larsen-brødre at flytte fra deres huse i Vænget, og det har ingen af dem i øvrigt fortrudt.

– Vi bor jo godt og meget centralt her, siger Andreas, og det nikker hans kone Bente samtykkende til.

Selv om det er noget andet at være flyttet til Møllehegnet, har brødrene stadig familien tæt omkring sig. Poul har to sønner og to børnebørn, mens Andreas og Bente har tre børn og seks børnebørn.

– De bor alle – børn som børnebørn – inden for en radius af et par kilometer herfra, så vi har bevaret det stærke familie-bånd, siger Andreas.

FORTÆL DIN HISTORIE

Vil du dele din spændende historie med Magasinet, så send en mail til redaktionen@domea.dk



▲ Brødrene viser stolte et maleri frem som deres far stod model til. Kreeret af den anerkendte guldaldermaler Joakim Skovgaard, der var meget inspireret af lyset i området.

► Kvæget græsser ned til Fjorden her i Hornsherred.



Beboertilbud

SAMSUNG

NaviBot Silencio Robotstøvsuger VCR8895L3A

- Visionært navigations-system plus •
- 2 virtuelle vægge og fjernbetjening
- Timer og ugeplan • Lydniveau: 62 dB • Hepafilter • Ekstra sidefølere – kører effektivt langs med vægge og andre forhindringer
- LED display • Opladningstid: 120 min.
- Rengøringstid: 90 min. • Automatisk opladning

Robotstøvsuger

Vejl. udsalgspris
Kr. 5.999,-
**NU KUN
2.799,-**
inkl. levering
og moms

**SPAR
3.200,-**

Electrolux

Kaffe-/Espressomaskine

Favola
ELM5100RE
ELM5100

- Aftagelig vandbeholder •
- Damp-/varmtvandsudtag til te • Professionel pumpetryk på 15 bar • Justerbar kaffeudløb: 80-110 mm • Elektronisk temperaturkontrol • Integreret beholder til 12 brugte kaffekapsler • Thermoblock teknologi • AutoSluk efter 30 minutter • Overophedningsikring • Kaffe-temperatur efter brygning, 72°C

VÆR BARISTA
I DIT EGET HJEM



Espressomaskine



Fås også
i brun

Vejl. udsalgspris
Kr. 1.549,-
**NU KUN
799,-**
inkl. levering
og moms

**SPAR
750,-**

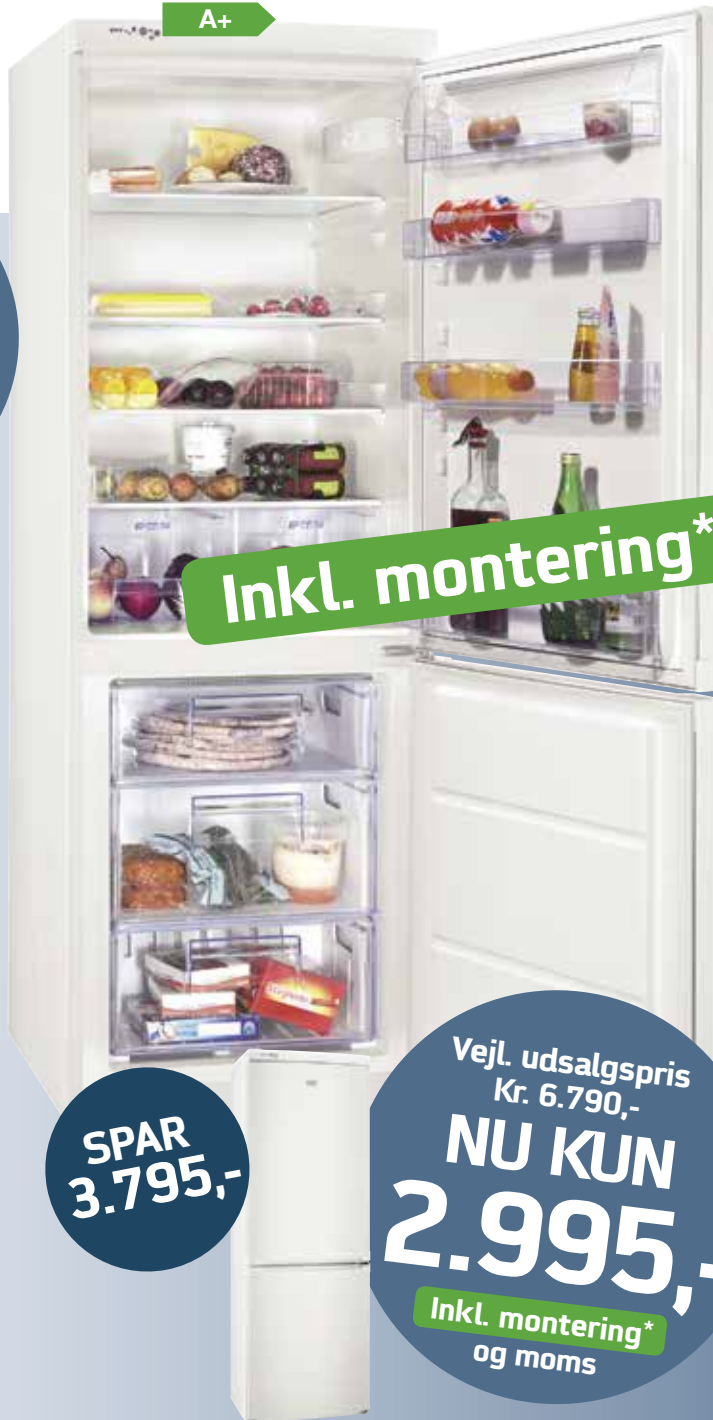
Inkl. 24
kapsler
LAVAZZA

ZANUSSI

Køle-/fryseskab ZRB934PW2

Hvid • H: 1750 x B: 595 x D: 658 mm • Køl: 223 liter • Frys: 92 liter • God plads – fleksibel indretning • LED belysning

A+



Inkl. montering*

**SPAR
3.795,-**

Vejl. udsalgspris
Kr. 6.790,-
**NU KUN
2.995,-**
Inkl. montering*
og moms

***INKL. MONTERING OMFATTER:**

- ✓ Levering
- ✓ Ind- og opbæring
- ✓ Montering og tilslutning
- ✓ Bortskaffelse



Godkendt af
e-handelsfonden

beboertilbud.dk

Tilbud kan kun bestilles
online på beboertilbud.dk

Nyt liv til gamle møbler

Har du et gammelt arvestykke stående, som ikke helt passer ind i indretningen, men os af så meget historie og minder, at det er svært at skille sig af med? Så er dit møbel måske et af dem, der kan få et helt nyt pust af liv?

Af **Anne-Mette Hal Werner**, ahw@domea.dk



I et kælderlokale på ydre Østerbro holder Villumsen Loppesfund til, og det med smukke gamle møbler, lamper, porcelæn og malerier fra gulv til loft. Vi har besøgt indehaveren Kevin Villumsen, der bl.a. lever af at opkøbe dødsboer og istandsætte de mange gamle møbler. Han har hænderne rigtigt skruet på, men derudover har interessen for de gamle ting været med ham helt fra barnsben.

– Jeg har altid været med mine forældre på loppemarkeder, så man kan godt sige, at jeg blev bidt af det i en tidlig alder, fortæller Kevin og viser rundt blandt de mange møbler.

EN SAND GULDGRUBE

Han startede sin forretning med loppesfund og antikviteter for nogle år siden med sin søster og er siden da stødt på utallige skatte blandt de gamle møbler. En af de mest utrolige historier omhandler en så værdifuld skat, at den dog straks blev leveret tilbage til den tidligere ejer.

– Jeg havde købt et antikt skab, som jeg kort havde set hos sælgeren. Dagen efter hentede jeg skabet, men da jeg kom hjem og åbnede det, fik jeg mig noget af en overraskelse. I bunden af skabet lå 700.000 i kontanter! fortæller Kevin om en af de mere sjældne oplevelser, når man arbejder med antikviteter.

Mange mennesker bruger deres møbler til at gemme ting, der har værdi for dem, og sådan kan de gemte skatte gå ubemærket videre. Andre gange

har møblerne i sig selv en høj værdi, så man skal se sig for, inden man kasserer noget.

– Jeg har netop overtaget en gammel gyngestol, der var godt brugt og ikke så ud af meget, men ved nærmere eftersyn fandt jeg ud af, at det er en Georg Jensen gyngestol fra 1958, som stadig har en høj værdi, smiler Kevin, der med tiden bliver bedre og bedre til at skille skidt fra kanel, når det kommer til de gamle antikviteter.

VIL DU HAVE PERFEKT STAND ELLER CHARME?

I dag er der ikke én speciel type, der køber loppesfund. Både unge som gamle er interesserede, men køberne er dog meget forskellige.

– Nogle leder kun efter møbler i perfekt stand, men det bliver mere og mere almindeligt, at folk gerne vil bevare den historie, som skrammerne fortæller – det har også sin charme.

Med tiden har Kevin lært, at nogle møbler er bedst at bevare, som de er, det gælder bl.a. teak eller palisander møbler, der er blevet meget moderne igen, og som bliver revet væk. Andre mere gængse træsorter kan afhængigt af moden males eller afsyres.

De møbler Kevin restaurerer, sælger han via sin hjemmeside, og der kan man se, hvordan et gammelt og træet møbel kan få helt nyt liv og i hvert fald et meget anderledes udseende efter en omgang maling.

Har du selv fået blod på tanden, kan du afprøve et par af Kevins bedste råd til istandsættelse.

4 GODE RÅD TIL ISTANDSÆTTELSE

- 1 GRUNDIGT FORARBEJDE**
Skal du male et af dine egne møbler, er det vigtigt at slibe grundigt ned, inden du starter. Er der den mindste rest af lak tilbage, vil malingen ikke hænge fast.



- 3 SKUFFEN BINDER**
En kommode med træske skuffer kan smøres med et stearinlys på skinnerne. Det hjælper skuffen til nemmere at glide op og i.



- 4 LØS I LEDENE**
Træ er et meget taknemmeligt materiale. Er en gammel spisestuestol løs i leddene, kan den altid skilles ad og limes eller strammes i samlingerne, hvorpå stolen er så god som ny.

- 2 NYT BETRÆK**
Stole med aftageligt sæde er nemme at udskifte betrækket på, og det giver et pænere resultat for nybegyndere at starte med ombetrækning af disse sæder, da alle samlingerne sidder i bunden og ikke er synlige fra oversiden.



BLIV INSPIRERET

Se de mange flotte istandsatte og originale møbler på hjemmesiden www.villumsenloppefund.dk



Verdens bedste **Amsterdam**





▲ Henved 800.000 findes der af disse i Amsterdam – nogenlunde en cykel for hver indbygger.

► Et vue ud over det indre af Amsterdam set fra et kirketårn.



Den hollandske verdensby er forførerisk og skuffer sjældent. Uden de store prangende bygninger og pladser men med en helt særlig intim stemning og et sprudlende folkeliv. De fleste får indfriet forventningerne – også de forudindtagede!

Tekst og foto af **Jens Henrik Nybo**,
redaktionen@domea.dk

Helt særlige billeder ruller frem på nethinden, bare man tænker Amsterdam. Og jo, alle forestillingerne lever skam i bedste velgående i den virkelige verden: cyklerne, kanalerne, bordellerne, tulipanerne, frisind, gavlvendte huse og coffee shops, som man dog ikke har haft modet til at kalde ved deres rette navn, nemlig hashbuler, hvor stofferne købes og nydes helt legalt. Men lad os nu alligevel dvæle ved nogle af disse "billeder", som faktisk rummer spændende data.

Byens indbyggertal er ca. 750.000, og nogenlunde lige så mange cykler menes der at være. Ikke færre end 165 kanaler, 1.280 broer, 2.500 husbåde, 1.300 caféer og barer, 76 coffee shops, 482 bordeller, flere end 7.000 fredede huse, 47% personer af anden etnisk herkomst, 54%, der bor

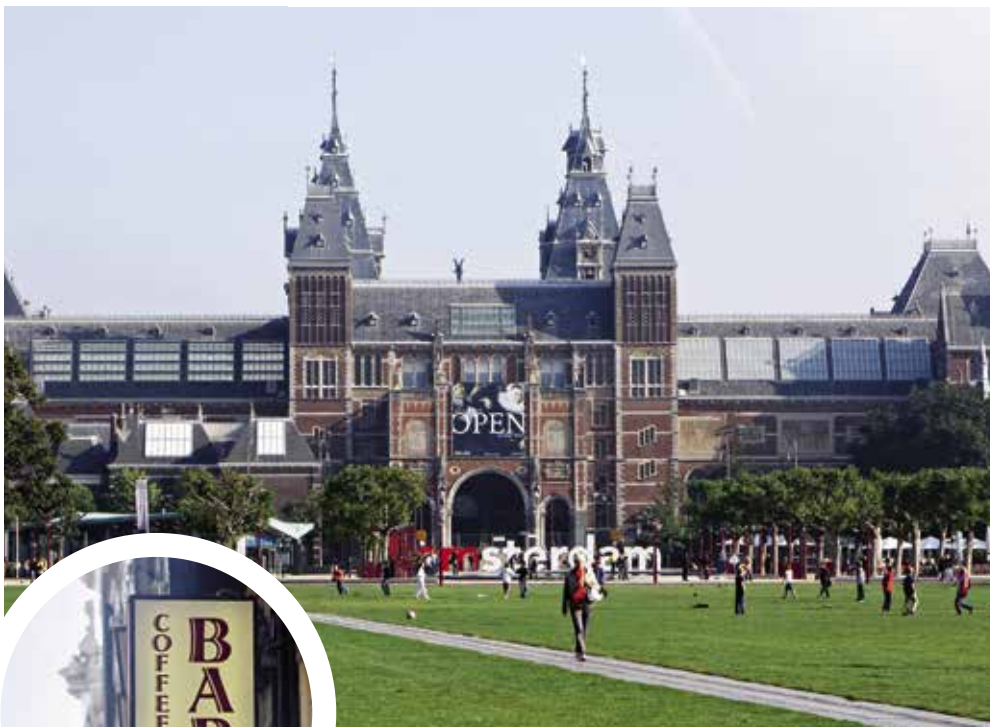
alene, 20-30%, der er homoseksuelle. Mangler vi nogle? Jo, vindmøllerne, og dem er der seks af. Træskeene? Nej, dem må vi længere ud på landet efter. De eneste træsko er de miniature-udgaver, som hænger på hylderne i turistbutikkerne.

LIBERTINEREN AMSTERDAM

Med nogle af de mere seriøse data kan ingen vel være i tvivl om, at vi befinder os i frisdets højborg. Her må selv København affinde sig med rollen som den lidt kedelige overfor Amsterdam. Det unikke ved byen er dens intime stemning og spændende atmosfære, de små detaljer og det løsslupne leben, især blandt de unge. Det grænsesøgende i påklædning, levevis og kultur er det, som giver byen sit pikante strejf.

Amsterdams beskedne størrelse betyder, at stort set alt er indenfor gåafstand. Den er opdelt i bydele, hvor Jordaan nok er den, de fleste oplever som indbegrebet af Amsterdam. Her er de kønne gavlhuse, det sindrige net af mindre kanaler, små caféer, chikke butikker. Bydelen blev for alvor populær i 1960'erne blandt bohemerne, studenterne og kunstnerne. Prøv at vende blikket opad nu og da og bliv belønnet med spændende små detaljer på husene. Lige fra de forskellige gavltypen til finurlige små gavlstene. De er fra før Napoleons bror, Ludvig Bonaparte, indførte husnumre i Amsterdam. Indtil da benyttede man disse gavlstene til at skelne imellem husene, som tit så ret ens ud.





▲ Rijksmuseum er Amsterdams stolthed. Her hænger nogle af de største værker i verden, såsom Rembrandt's "Nattevagten".

◀ Coffe Shop! Jo man kan muligvis også få kaffe herinde, men det er altså hash, det primært drejer sig om. Helt legalt, vel og mærke.

► Flere end 7000 af de gamle huse langs kanalerne er fredede.

Motiverne på gavlstenene var samtidig en oplysning om, hvilket hvern, beboerne i husene begav sig af med.

NYD STEMNINGEN I BUTIKSGADERNE

Taler vi om kønne huse, er der i særlig grad ét, som trækker turisterne til sig: Anne Frank Huis i Prinsengracht 267. Op imod en million gæster står gladeligt i kø i timevis for at komme indenfor og se, hvor hun gemte sig for tyskerne. På samme måde som i Jordaan, er det også i dette kvarter, man bare skal drysse roligt rundt i og nyde stemningen. De Ni Små Gader er en fællesbetegnelse for nogle tværgader, som har et væld af små nicheforretninger – ikke mindst med kunsthåndværk og små gallerier. Red Light District er meget mere end eksponerende, yderst letpåkledte kvinder i lyserød belysning (fald ikke for fristelsen til at fotografere luderne, det kan medføre øretæver!), som naturligvis hører med i gadebilledet. I Jordaanbreestraat ligger det navnkundige Rembrandthuis. Kunstneren købte i 1639 dette skønne hus, hvor han malede mange af sine mesterværker. Lidt længere nede ad gaden ligger det jødiske historiske museum.

FORNEMT MUSEUMSKVARTER

Museumskvarteret, lidt længere væk fra det gamle centrum, skiller sig ud fra de fleste andre bydele ved at være storladent. Her er der mere luft, husene er større, og så finder vi de verdensberømte museer inden for et par minutters gang. På Rijksmuseet hænger fx Rembrandts nok mest kendte værk, "Nattevagten". Van Gogh-museet med dets interessante nye tilbygning samt Stedelijk Museum med landets største samling af moderne kunst. Overfor den store plads finder vi byens største koncerthus. Skulle man støde

ind i en regnvejrsdag, kan man nemt bruge en hel dag på at udforske disse bygninger.

MARKEDER FOR ENHVER SMAG

Markeder er der stort set hver dag. Der er de store som de små; alle specialiserer sig i hver deres niche: Frimærker, bøger, grønsager, fisk, kød, blomster, fugle, kunst, antik osv. De fleste holder åbent mandag til lørdag, men enkelte også søndag. Markt Albert Cuypmarkt er åbnet alle dage på nær søndag. Her bliver alle former for mad, nyt og brugt tøj og køkkenremedier solgt fra næsten 400 forskellige boder. Waterlooplein er det berømte loppemarked i det gamle jødekvarter. Bloemenmarkt på Singel i centrum siges at være verdens eneste flydende blomstermarked. De Loopier er et antikvitetsmarked, hvor man faktisk kan gøre et godt kup.

FOR MAVEN – OG FOR GANEN

Hollandsk kogekunst har vist aldrig mænget sig med verdenskøkkenerne. Men med Amsterdams status som en af verdens mest besøgte byer, er det klart, at der også følger en enorm flora af spisesteder med. Udbuddet er enormt og varieret. Fransk, italiensk, indonesisk, græsk, tyrkisk, indisk, kinesisk, thai, mexicansk, surinamesisk – og naturligvis også enkelte med ekspertise i hollandsk mad. Holland kan andet end Heineken, når det gælder drikke. Genever er den hollandske udgave af snaps – men er i virkeligheden en gin, lavet på enebær med en styrke på blot 30% og lagret i en lerkrukke. Folk i Amsterdam drikker den stadig ind imellem. Men, så skal der også være en særlig anledning, ellers er det for "klamt", som mange siger.



▲ To glade repræsentanter fra ostelauget i Alkmaar.

► Hver fredag i sommerhalvåret bæres de velnærede oste på slæder ind til auktion på torvet i Alkmaar.

Fridag fra Amsterdam

Et interessant, provinsielt Holland åbenbarer sig omtrent lige uden for hovedstadens dørtærskel. Tag toget – eller bilen, hvis I selv er kørende, og på godt en halv time er der oste, skibe og stolte bygninger – og ingen trængsel!

Tekst og foto af **Jens Henrik Nybo**, redaktionen@domea.dk

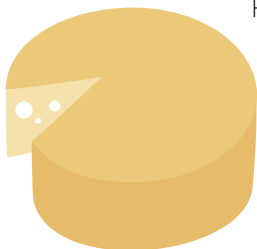
Lad os bare blive enige om, at vi deler skæbne med Holland: For de fleste udlændinge er Holland lig med Amsterdam, ligesom det gælder Danmark i forhold til København.

En halv times kørsel fra hovedstaden, nær havet, ligger Harleem, som har givet navn til bydelen i New York City. Harleem er blevet enormt populær, også blandt de, som ellers har deres daglige arbejde i Amsterdam, for her er ikke bare billigere, her er mere roligt, og så rum-

mer byen alt det, Amsterdam har – blot i miniformat. Grote Markt er domineret af den svulstige St. Bavokerk-kirke, den gotiske rådhusbygning, Stadhuis samt udstillingsbygningen Vlesschal, som tidligere var byens slagtehus.

TRÆSKO, MØLLER OG OSTE

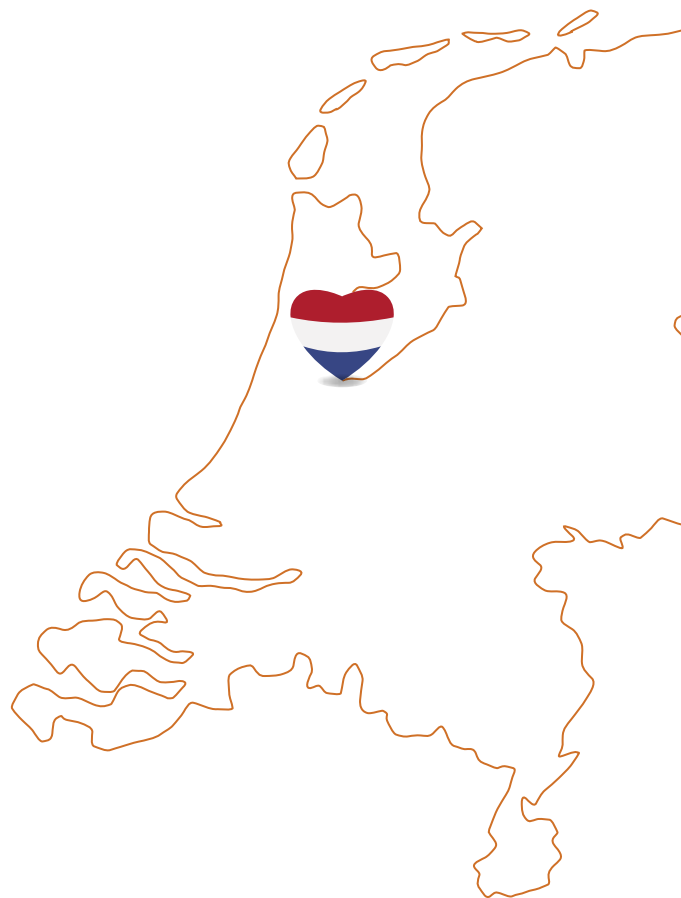
En lille times kørsel nord for Amsterdam byder Alkmaar sig til. Træsko, møller og oste – hele paraden er til skue her, især en fredag formiddag i sommerhalvåret, når der er farverigt ostemarked. Her er der fuldfede, gule, gyldne, runde og mange kilotunge sværvægtre af oste, som handles på det rektangulære torv, Waagplein. At ostelauget så har fundet en ideel kombination af opvisning og salg, er godt for os alle, som bare kan nyde et fint show. Ude på torvet ligger ostene udstillet, så interesserede købere kan studere dem og slå til på bedste handelsmanér med håndslag. Stærke, hvidklædte mænd med hatte i farver bærer adskillige oste ombord på slæder. Hver ende af slæderne er fastgjort til reb, som de bærer over skuldrene. Når en handel er indgået, lunter bærerne i frisk trav ind i vejehuset med de udvalgte oste. Synet af hundreder af gigantiske Edam, Gouda og Leidse-oste lagt ud på rad og række er overvældende. Det er en





▲ Grote Kerk i Harleem er et uovertruffent eksempel på gotisk byggestil. Oprindeligt bygget som en katolsk katedral, men i 1578 ændredes den til en protestantisk kirke.

▲ Træskoene er stort set den eneste af stereotyperne om Holland og hollænderne, som ikke holder i virkeligheden. Til gengæld findes de i overmål blandt turist-souvenirs.



gammel markedstradition, som går tilbage til det 15. århundrede.

DEN MARITIME STORHED

Fra Alkmaar kører vi videre en anelse nordøst og stopper i Enkhuizen. En interessant by, som var den første nordhollandske by, som smed spanierne på porten i 1572. Det lille indhav, IJsselmeer omkranser byen, og skulle man nogensinde være i tvivl om Hollands store og stolte fortid som søfartsnation, er man i hvert fald overbevist efter et besøg her. Evigt bærer byen vidnesbyrd om maritim storhed. Ikke kun langs kajerne med smukke kopier af sejlskibe. Stop op og opdag små indskrifter i husgavlene, mosaikker i facader, figurer og symboler, som alle på hver sin måde vidner om fortiden til søs. Hoorn, ti minutters kørsel herfra, er bestemt også et stop værd.

Rode Steen-pladsen er det naturlige udgangspunkt for en spadseretur. Navnet Røde Sten har for resten en makaber baggrund: Tilbage i 1700-tallet foregik de offentlige henrettelser her, og blodet fra de henrettede flød og farvede brostenene røde. Det nærliggende Westfriesmuseum var dengang stedet, hvor fangerne opholdt sig, indtil de blev ført ud til den visse død. Hoorn er med rette også skattet for den kønne havnefront, Binnenhaven, som mange steder er omgivet af gamle pakhuse, især langs kajerne Veermanskade og Oude Doelenkade. Det er her, vi stiger ombord på nogle af de smukke sejlskibe, som tager os med på en kortere tur i indhavet lige udenfor.

Således beriget med det provinsielle Holland og med frisk saltvand i håret, kan vi vende tilbage til det urbane storbyliv i Amsterdam.

► Horn er rig på stemning og stolt maritim fortid. Det oplever man især langs kajerne Veermanskade og Oude Doelenkade.



FAKTA AMSTERDAM + NORDLIGE HOLLAND:

Transport

Amsterdam kan nås i bil på en normal dagslængde fra Danmark. Knap 800 km fra såvel København (via Rødby-Puttgarden) som Århus. Fra Danmark er der motorveje omtrent til man passerer Amsterdams centrum. Parker bilen i et offentligt p-hus, gerne lidt uden for centrum, det er billigst. Tag herfra offentlig transport ind til centrum og hotellet. Både SAS og KLM har hyppige afgang fra danske lufthavne. Hertil kommer lavprisselskaberne. Man kan også tage toget, som dog kræver mindst et skift undervejs. Fra Amsterdam er der hyppige togforbindelser til de i artiklen nævnte byer vest og nord for byen. I bil taler vi om maks. en times kørsel til fx Hoorn – forudsat trafikken arter sig.

Lokal transport med bus, sporvogn mv. er pålidelig og økonomisk. En god idé at købe et "I Amsterdam Card", som fås i forskellige priser, afhængigt af antal dage, det skal gælde. Med dette kort har man gratis adgang til en lang række seværdigheder, kanalrundfarter osv. Tjek for masser af relevante og gode oplysninger på www.holland.com

Vejret

Byen og oplandet kan besøges året rundt. Fra april til november er temperaturerne mest behagelige, ligesom dagens længde giver mere valuta for pengene. Sommerdage kan byde på høje grader og nogen luftfugtighed, men kan også være kølige og regnfulde som herhjemme. Maj og juni samt september og oktober er rigtig gode rejsemåneder – også fordi her er færre turister og priserne mere overkommelige.

Priser

Prisniveauet i Amsterdam på bekvæmheder er en anelse lavere end herhjemme. Hoteller findes i alle prisklasser- og kvaliteter. I højsæsonen kan det være svært at finde ledige værelser, med mindre man booker hjemmefra i god tid. Gå ind på nogle af mange søgemaskiner og bestil, hvis ikke man deltager i en færdigpakket rejse.

LIVET PÅ SU





Line Nielsen studerer til folkeskolelærer på Jellinge Seminarium.



Dan Thorup læser grafisk kommunikation på University College Syddanmark.

Det kan være svært at få SU'en til at slå til hele måneden ud, men det kan lade sig gøre, hvis man sørger for at bevare et køligt overblik. Domea Magasinet har talt med to studerende, der fortæller, hvordan de får den økonomiske kabale til at gå op.

Af **Cecilie Larsen**, cel@domea.dk

Line Nielsen og Dan Thorup er studerende, bor på kollegium og får begge SU. De er hver især godt i gang med deres uddannelser, og har efterhånden en del erfaring med at balancere et liv på SU. Strategien er forskellig. Den ene lægger budget, den anden har et sikkerhedsnet. Fælles for dem begge er dog, at uden planlægning er pengespungen tom, inden sidste kalenderdag er nået.

PASTA MED KETCHUP ER PASSÉ

Line Nielsen er 22 år, bor på Fårup- og Højagerkollegiet og læser til folkeskolelærer på Jellinge Seminarium. Økonomi har aldrig haft særlig stor interesse hos Line, men vigtigheden af en sund økonomi er ikke til at kimse af. Hun har nemlig fået SU i snart tre år og har lært, at det er en god idé at lægge planer for, hvordan SU'en skal spenderes.

– Det er nødvendigt at skænke sin økonomi en tanke eller to, for SU'en rækker kun lige akkurat, fortæller Line.

Det er ikke en gastronomisk tilværelse, de studerende lever, men samtidig fastslår Line, at livet på SU er mere end pasta med ketchup.

– Det handler om altid at have en række basisvarer i køkkenskabene og samtidig ikke lade sig friste af skolekantinens lune retter. På den måde kan der blive plads til middagsretter i god kvalitet.





▲ *Dan valgte at sy et nyt betræk til en gammel slidt sofa, så nu holder den mange år endnu.*

Man kan vel egentlig godt kalde Line for en erfaren studenterøkonom. For det er en kunst at få råd til fornøjelser sidst på måneden på et skrabet studenterbudget. Derfor må man være sparsommelig og strategisk.

– Jeg er min egen økonomidirektør. Jeg har regnet ud, hvor meget jeg har til hver eneste uge, og så sætter jeg altid 100 kr. af til uforudsete udgifter.

ØKONOMISK SIKKERHEDSNET

På Erik Grøn Kollegiet i Haderslev bor 21-årige Dan Thorup. Han er studerende på University College Syddanmark, hvor han læser grafisk kommunikation på andet år. Dan har en lidt anden tilgang, når det drejer sig om at få SU'en til at slå til – han har nemlig skabt sit eget sikkerhedsnet.

– Jeg valgte at tage et sabbatår, hvor jeg arbejdede på fuld tid og sparede op. Det er klart en fordel, når jeg rammer måneder med uforudsete udgifter og dyre studiebooks, for så har jeg altid lidt ekstra at tage af.

For Dan har det stor betydning at have en opsparing og samtidig at lave lidt freelancearbejde i ny og næ ved siden af studiet, for SU'en er bestemt ikke prangende, når man har en række faste udgifter.

– Jeg kan ikke kun nøjes med min SU. Jeg har nemlig 4.000 kr. i faste udgifter hver måned. Det betyder, at der er en lille tudse tilbage til både mad, studiebooks og andre fornøjelser – og det skal man jo ikke være professor for at regne ud ikke er nok, fastslår han.

Men opsparingen bliver brugt fornuftigt, den skal jo holde mange år endnu. Derfor er der ikke plads til gourmetmiddage med lækre Amarone vine. Nej, der bliver handlet budgetvenligt.

– Jeg går op i at købe budgetmadvarer, når jeg handler ind. Det er blevet lidt en sport for mig at lede efter varer, som supermarkederne sætter ned, fordi de er tæt på udløbsdatoen.

Som studerende har Dan også en kærkommen kreativ sans, som han har nydt godt af. Det har gjort, at han er sluppet for dyre udskrivninger til store møbelindkøb.

– Jeg fik en sofa, som var hæslig, men så valgte jeg bare at sy et nyt betræk. Mange af mine venner har sagt, at den er flot, og har spurgt mig, hvor jeg har købt den, fortæller han smilende.

Selvom mission "få-SU'en-til-at-slå-til", fungerer forskelligt for Dan og Line, så står det klart, at man som studerende bliver nødt til at tænke strategisk og være sparsommelig for at missionen kan lykkes.

Har du også fået lyst til at sætte skik på din økonomi, kan du læse med på næste side, hvor vi udlodder bogen "Et liv med overskud". Bogen sætter fokus på, hvordan fornøjelse og en sund økonomi kan gå hånd i hånd.



TIPS!

LINES TIPS

- Husk en madpakke til skolen
- Hav altid en række basisvarer i køkkenskabene
- Bo billigt
- Del pengene ligeligt ud til alle uger i måneden
- Køb ind for en hel uge ad gangen

DANS TIPS

- Spar op
- Køb budgetmadvarer
- Vær kreativ og lav dine egne ting
- Tænk en ekstra gang inden du køber
- Bo billigt



BOLIGSTØTTE

Som lejer i en almen bolig kan du søge om boligstøtte fra din kommune. Boligstøtte fungerer som et tilskud til din husleje. Læs om du er berettiget til boligstøtte på din kommunes hjemmeside.

ET GODT STUDIELIV

www.so.dk: Studerende Online tilbyder blandt mange andre ting tips til, hvor du finder gode studierabatter, hvordan du kan søge legater og spændende artikler med studielivet som fokus. Du kan også finde studierelevante jobs.

www.studenterguiden.dk: er en af Danmarks mest brugte sider for studerende. Her finder du jobtilbud, salg af billige studieboer, sparetips, gode råd til jobsamtaler og meget andet.

www.politiken.dk/saersektion/studieliv: Politiken har skrevet en række spændende artikler om livet som studerende med flere forskellige vinkler og fra alle typer af uddannelser.

KONKURRENCE

DR1's økonomieksperter Karsten Engmann har skrevet bogen "Et liv med overskud – sådan får du økonomi og fritid til at spille sammen".



I bogen får du blandt andet et godt overblik over SU-reglerne og om de fornuftige valg, der skal til for at skabe luft i økonomien, selv om man er på SU. Derudover giver bogen også råd og vejledning til, hvordan du kommer igennem resten af dit økonomiske liv.

Vi har sat 6 bøger på højkant, du skal blot svare på et enkelt spørgsmål, så er du hurtigt på vej til at få sat skik på din økonomi.



Hvor mange penge modtager en studerende på SU ca. hver måned?

☐ 5000 ☐ 6000 ☐ 7000

Udfyld kuponen og send den til Domea inden den 15. april. Du kan også deltage ved at sende en e-mail med ovenstående oplysninger til konkurrence@domea.dk, husk at skrive "Et liv med overskud" i emnefeltet. Vinderne får direkte besked.

Navn: _____

Adr.: _____

Postnr.: _____ By: _____

Lejemålsnummer: _____

DOMEA – LANDSCENTER

Oldenburg Allé 3

2630 Taastrup

Mærke: "Konkurrence"

DOMEA FONDEN

støttede flot jernskulptur i Verdishave

I haven ved plejehjemmet Verdishave har beboerne fået noget nyt at kigge på, nemlig en spændende jernskulptur opført med støtte fra Domea Fonden.



Af **Preben Christensen**, prc@domea.dk

På plejehjemmet Verdishave i Københavns sydhavns-kvarter kan beboerne i de 70 boliger nu nyde en stor flot jernskulptur i haven. Plejehjemmet er en nyere fire-etagers bygning opført i 2010. Hver etage huser ti beboere, og på den måde skabes et bedre fællesskab mellem beboerne, der hurtigt føler sig trygge i de små og velkendte grupper.

Centerleder Iben Børgesen fortæller, at man var glade for den støtte, som Domea Fonden gav til indkøb af jernskulpturen, der er med til at gøre det grønne område udenfor plejehjemmet mere indbydende for beboerne. Skulpturen er udført af kunstneren Harry Loontjens, der siden 1975 har

boet i Tving i Sverige, men er født og opvokset i Amsterdam i Holland og uddannet på Gerrit Rietvald Akademiet i Amsterdam.

MERE INFORMATION

Domea Fonden kan støtte udsmykning, kunstværker og projekter til udvikling af det kulturelle, sociale og fysiske miljø i boligafdelinger i Domea.

I det lokale boligcenter kan der rekvireres et ansøgningsskema til Domea Fonden.



- Energi optimering
- CO₂ reduktion
- Energi tilskud
- Belysningsplaner
- Regler & vilkår



DBS lys A/S · Ejby Industrivej 68 · 2600 Glostrup · Tel. 43 45 35 44 · Fax 43 43 23 32
E-mail: dbs@dbslys.dk · Onlinesalg på www.dbslys.dk

FÅ ET SKARPT TILBUD PÅ **NYT KØKKEN ELLER BAD ...**



Designa kan tilbyde dig alt inden for modernisering af køkken, bad og garderobe.

Via dit Boligselskab/DOMEA tilbyder Designa Erhverv A/S, helt specielle priser på nyt køkken og bad.

Få en gratis og uforpligtende snak om modernisering af dit køkken eller bad. Kontakt os på tlf. 40 40 80 00 eller send mail til info@designa-erhverv.dk

... SÅ ER DU ALLEREDE GODT I GANG!

Se mere på www.designa-erhverv.dk



LIDT OM DESIGNAS RUNDE KANT:

De runde kanter giver en elegant helhed, de er holdbare - og så er de nemme at vedligeholde. De runde kanter fås kun hos Designa. Kom tæt nok på til at se, føle og røre de runde kanter som fås både til køkken og bad, samt indretning bag skydedøre. Ring 40 40 8000 eller mail på info@designa-erhverv.dk, så sender vi dig en gratis prøve.

Teknologisk Institut har dampstøvet "de runde" og sammenlignet deres opførsel med almindelige melaminkanter. De runde kanter viser sig at klare dampen fra bl.a. ovn og opvaskemaskine langt bedre. På www.designa-erhverv.dk kan du se testen, hvor Teknologisk Institut giver den runde kant topkarakter. Hvorfor ikke få det bedste til samme pris?



Landets største privatejede køkkenfirma har et klart mål:

Vi vil gi' vores kunder de bedste tilbud og holde gang i gode danske arbejdspladser!

DESIGNA®
KØKKENDESIGN FOR ENHVER PRIS

KØKKEN
designa-erhverv.dk

Her finder du Domea



Servicecenter Fåborg

Engvej 15
5600 Fåborg
76 64 67 37
faaborg@domea.dk



Servicecenter Svendborg

Mølmarksvej 155
5700 Svendborg
76 64 67 20
fyn@domea.dk



Servicecenter Holbæk

Kløverstien 205
4300 Holbæk
76 64 66 90
holbaek@domea.dk



Servicecenter Ringsted

Næstvedvej 42
4100 Ringsted
76 64 66 60
ringsted@domea.dk



Servicecenter Nykøbing F.

Frisegade 26
4800 Nykøbing F.
76 64 66 40
nykobingf@domea.dk



Servicecenter Hjørring

Vestergade 8
9800 Hjørring
76 64 66 70
hjoerring@domea.dk



Servicecenter Varde

Jernbanegade 4, st. th.
6800 Varde
76 64 67 90
varde@domea.dk



Servicecenter Haderslev

Naffet 2
6100 Haderslev
76 64 67 00
haderslev@domea.dk



Servicecenter Frederikssund

Færgeparken 21
3600 Frederikssund
76 64 66 20
frederikssund@domea.dk



Servicecenter Give

Enggade 14 B, st
7323 Give
76 64 67 80
give@domea.dk



Servicecenter Vejle

Damhaven 1, 1. Sal
7100 Vejle
76 64 67 50
vejle@domea.dk



Servicecenter Augustenborg

Hertugtorvet 14
6440 Augustenborg
76 64 67 40
augustenborg@domea.dk



Servicecenter Høje-Taastrup

Oldenburg Allé 3
2630 Taastrup
76 64 65 80
hoje-taastrup@domea.dk