

Ugens aktiviteter:

Mandag: Gåtur/indkøb kl. 11 evt. frokost i cafeen i Herredsvang v Fakta

Tirsdag: Åben tirsdag kl. 15

Onsdag: Åben rådgivning fra kl. 13-15 i fælleshuset. Læg en besked på tlf.nr. 40 22 87 09, hvis du ønsker at få besøg eller at blive kontaktet af åben rådgivning. Beskederne aflyttes hver onsdag.

Torsdag: Guitarundervisning kl. 11.00-12.00.

Mindfulness kl. 13 Tag evt. liggeunderlag med.

Kreativ fra kl 14. Du kan tage dit håndarbejdet med.

I fælleshuset er der lærred og akrylmaling til fællesbrug.

Har du som beboer lyst til at sætte en aktivitet i gang, så vil Lena (social vicevært) gerne være behjælpelig, kontaktes på kontoret og på tlf.nr. 60628952.

Øvrige vigtige datoer:

- **Bestyrelsesmøde:** 4. januar kl. 18.30
- **Arbejdsdag og landsbymøde:** søndag den 5. februar

Nyhedsbrev: Hvis du har indlæg til næste nyhedsbrev, så kan du lægge det i postkassen eller maile det til Lena: len@bosoc.ojba.dk

Nyhedsbrev nr. 15

Indhold:

- Mindfulness og kreative torsdage
- Storskrald, fælleshuset, juletræ
- Elefanten og kloden
- Bestyrelsens opslagstavle, Kulturhuset Herredsvang
- Orientering, kontakt varmemesteren og den sociale vicevært, info vedrørende aktiviteter, besøg i Storbylandsbyen
- Ugens aktiviteter, vigtige datoer, nyhedsbrev



Mindfulness hver torsdag kl. 13



Mindfulness er at arbejde med at være bevidst nærværende i nuet. At acceptere det der er lige nu og her. At observere tankestrømme, kropslige sansninger, følelser, indtryk og impulser. Alle disse observationer kan man lære at møde med venlighed, accept og på en ikke dømmende måde.

Mindfulness virker afstressende på de fleste.

Mindfulness er en form for meditation, som kan udøves enten siddende, liggende, stående eller gående.

Hvis du har et liggeunderlag og et tæppe, så må du meget gerne tage det med 😊

Venlig hilsen Lena

Kreative torsdage fra kl. 14

Flere beboere har ytret ønske om at bruge fælleshuset til at være kreative sammen. Du kan tage dit håndarbejde med. Der er lærred og akrylmaling til fælles brug 😊



Orientering:

Social vicevært nye mødetider

Mandag: 8.30 - 15.30

Tirsdag: 8.30-17.00

Onsdag: fri

Torsdag: 8.00- 16:00

Fredag: 8.00-14.00

Social vicevært Lena er ansat til at støtte op omkring fællesskabet i Storbylandsbyen 30 timer om ugen. Kan kontaktes på kontoret eller på tlf.nr. 60 62 89 52 og på mail lena@bosoc.ojba.dk.

Varmemester Tom kan kontaktes telefonisk fra kl. 8.30-9.00 på tlf.nr. 87 44 27 40, hvis der er problemer med installationer mm. i din lejlighed.

Du kan også sende en mail til Tom tom@vm-ojba.dk.

Information vedrørende aktiviteter

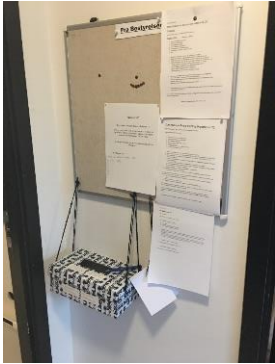
Hvis du ønsker at modtage en sms vedrørende ugens aktiviteter hver mandag, samt den dag hvor aktiviteten foregår, så send en sms til 60628952.

Besøg i Storbylandsbyen

Når vi får besøg udefra, bliver det annonceret her i nyhedsbrevet. Bliver besøget varslet i for kort tid til, at jeg kan nå at få det i bladet, bliver der hængt en seddel op på fordøren i fælleshuset, så du kan se, hvem der besøger os.

Fra Bestyrelsen

Bestyrelsens opslagstavle hænger ved siden af døren til kontoret i fælleshuset. Her har du mulighed for at blive orienteret om bestyrelsens arbejde, referater fra møder mm. Du kan lægge forslag til bestyrelsen i kassen 😊



Kulturhuset i Herredsvang

Kulturhuset er beboernes hus og tilbyder mange forskellige aktiviteter. Du er altid velkommen med nye ideer.

Bibliotek IT-hjørne Borgerservice Butik Café Syværksted
Rådgivning Kurser Sundhedstilbud foredrag og meget meget mere 😊

Madplan: Fra den 2. januar kan du på opslagstavlen i fælleshuset i Storbylandsbyen se en plan over, hvilke retter der er på menuen i Cafeen i Herredsvang 😊

Få mere information i Kulturhuset, Kappelvænget 2, Aarhus V ved siden af Fakta eller på nettet

www.aarhusvest.dk

www.facebook.com/kulturhusherredsvang

Storskrald

kommer næste gang
torsdag den 12. januar 2017



Fælleshuset

I de to første uger i januar skal lofterne i fælleshuset repareres, derfor kan der ikke foregå aktiviteter i fælleshuset i de to uger.



Juletræet blev pyntet af børn fra Storbylandsbyen til juletræsfesten 😊



Elefanten & Klodsen



ELEFANTEN OG DE 6 BLINDE MÆND

Manden, elefanten og de seks blinde venner

Der var en gang en mand, der havde seks venner, der alle var blinde. "Hvad er en elefant?", spurgte vennerne en dag. "Det skal jeg vise jer", svarede manden. Han tog dem så med hen til en elefant. Den første ven førte han hen til elefantens hale, og lod ham tage fat i den. "Hold godt fast, for nu har du fat i elefanten", sagde han.

Den næste ven førte han hen til elefantens ene ben. "Hold godt fast, for nu har du fat i elefanten", sagde han til ham. Den tredje ven fik lov at mærke på elefantens side, den fjerde ven fik fat i det ene øre, den femte ven fik hænderne omkring en stødtand, og den sjette ven fik fat i elefantens snabel. "Hvad er så en elefant?", spurgte vennen så de seks. Den første – ham der havde fået fat i halen – begyndte: "Jamen, en elefant er lidt ligesom et reb; stærkt, fleksibelt med en slags dusk i enden – som sidder fast i noget stort." "Nej", sagde den næste ven, "en elefant minder mere om et træ eller en slags søjle. Den er med til støtte et eller andet stort." Den tredje ven - ham der havde hænderne på elefantens side – kunne slet ikke genkende deres version. "En elefant er noget meget stort, for jeg kan slet ikke nå rundt om det...."

Venerne, der havde fat i øret, stødtanden og snablen kom også med hver deres svar på spørgsmålet: "Hvad er en elefant?"

"Hvem af dem har så ret?", kunne man spørge. Ingen af dem? Eller alle seks? Eller måske giver spørgsmålet ikke rigtig mening.

Vennernes svar giver hver især mening ud fra deres situation og perspektiv. Derfra hvor de står, er virkeligheden sådan, som de beskriver den.

Anerkendelse, for os, er at møde mennesker med denne historie i baghovedet.

Vi har hver især vores eget enestående "syns-punkt" – det særlige sted, hvorfra vi betragter verden omkring os. Og det jeg ser – mærker, tænker, føler, oplever, synes – er aldrig helt det samme, som det andre ser.

Anerkendelse er at gå ud fra, at det en kollega (borger, kunde, elev, patient) *gør*, giver mening for ham eller hende. Vi handler og taler alle ud fra vores egen forståelse af, hvordan tingene hænger sammen. Vores meninger, holdninger og handlinger er logiske og giver mening – *ud fra deres egne præmisser*. Det, der giver mening for én, giver ikke automatisk mening for en anden.

Anerkendelse går ud fra, at der er flere virkeligheder. Verden er et "multi-vers" i stedet for et uni-vers, og der er lige så mange virkeligheder, som der er syns-punkter at betragte livet på.

Anerkendelse er at *gøre* en indsats for at knytte **an** til den andens **erkendelse**, og tilsidesætte ens egen forståelse, meninger, værdier og holdninger for en stund for at være åben for den andens virkelighed.