

Träffsäkra aktiviteter

Späckat program för stadens seniorer

SID 3



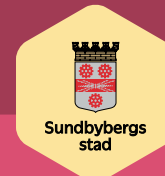
Biblioteket på besök

Läsglädje för förskolans yngsta barngrupper

SID 4



Information från Sundbybergs stad · april 2019 · www.sundbyberg.se, facebook.com/sundbyberg.se
Tips eller frågor kontakta: webbredaktionen@sundbyberg.se



Nytt från Sundbyberg



Cykelkurs för unga och vuxna

Nu är vårens cykelkurser för ungdomar och vuxna igång. På kursen får du öva på att cykla utomhus. Det blir även teori där du får lära dig om cykelns utrustning, trafikmärken och trafikregler. Kursen kostar 300 kronor. Då ingår lån av cykel och hjälm, medlemskap i Cykelfrämjandet, olycksfallsförsäkring och diplom. Nästa kursstart är 27 maj. Läs mer och anmäl dig på sundbyberg.se, sök på "cykelkurs".



Ställ bilen – ta elcykeln!

Staden vill uppmuntra sundbybergare att resa mer klimatsmart och minska sitt bilkörande. Därför erbjuds 24 personer att låna en elcykel i en tvåveckorsperiod under våren.

– Vår förhoppning är att de som varit tveksamma till att cykla nu kan förändra sitt resande, säger Jessica Elmgren, projektledare för hållbart resande i Sundbybergs stad.

Elcykeln har många fördelar. Den ger dig motion, du kan parkera gratis, utsläppen är lika med noll, den är billig i drift och du fastnar inte i bilköer. Dessutom bidrar cyklandet till en trevligare stadsmiljö när färre kör bil.



FOTO: DANIEL LUNDKVIST

Adrian, Gloria, Algot och Theodor har hjälpt till med lekplatsens nya utformning.

Lekfull invigning i Tornparken

Nu är upprustningen av lekplatsen i Tornparken klar. Parken har fått inspiration av sagor, bland annat Tomtebobarnen. Inspiration kommer även från en grupp förskolebarn som lekt fram idéer hos stadens landskapsarkitekt.

Lekplatsen har bland annat fått nya studsmattor, gungor, klätterstockar och en ny rutschkana. Här finns även en specialritad lekborg. För att utformningen skulle bli så bra som möjligt tog landskapsarkitekten Anna Grönberg hjälp av en lite annorlunda medborgardialog.

Glada gubbar visade vägen

– Vi hade 14 förskolebarn i projektet som fick leka på lekplatsen medan vi studerade hur de använde ytan. De fick också visa med en glad eller ledsen gubbe vad de tyckte om de olika delarna. Sedan pratade vi om varför och tog även in synpunkter från förskollärarna, säger hon.

– Det är viktigt att även lyssna på små kommuninvånare, säger Stefan Bergström (C), ordförande i stadsmiljö- och tekniska nämnden. Han invigningstalade vid nyöppnandet den 12 april och är mycket nöjd med upprustningen.

– Tekniska enheten har gjort ett väldigt bra jobb. Lekplatsen är en viktig mötespunkt mitt i Sundbyberg, uppskattad av både barn och vuxna.

Tar tillvara och förbättrar

– Det här är ett bra exempel på att vi inte bara bygger nytt. Vi tar även vara på befintliga platser och gör dem ännu bättre.

På plats på invigningen var också

förskolläraren Inga-Lill Samuelsson och barnen på Lekplatsvägens förskola, som varit involverade i projektet.

– Det är bra att fånga upp barnens önskemål när man gör om deras lekplats. Det här var en jättebra metod. Barnen tyckte att det var roligt att vara med i planeringen och nu har de längtat efter att få leka där, säger Inga-Lill Samuelsson.

– När jag blir hämtad vill jag alltid gå till parken, säger Theodor.

– Nu finns det en borg att klättra på och en trollslända, säger Algot.

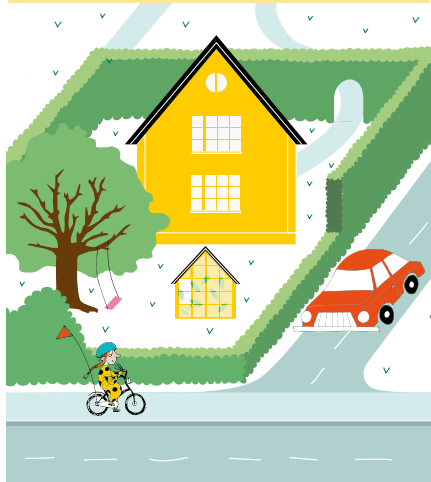
– Jag ville verkligen ha en lekborg. Jag önskar jag kunde bo i den, säger Gloria glatt.

Senaste nytt

Gör ett klipp och undvik olyckor!

Varje år skadas människor i trafiken för att sikten skymms. Alla villaägare i Sundbyberg uppmanas nu att klippa häckar, buskar och träd på den egna tomten.

–Vi vill att villaägarna hjälper till att öka trafiksäkerheten och framkomligheten i sitt bostadsområde, säger Michael Stjärnekull, trafikchef på Sundbybergs stad. Låt det gärna grönska i trädgården, men se till att växtligheten inte skymmer sikten, döljer vägmärken, trafikljus eller försvårar framkomligheten.



Rösta i EU-valet

Söndagen den 26 maj är det val till Europaparlamentet. Genom att rösta kan du vara med och påverka EU:s politik.

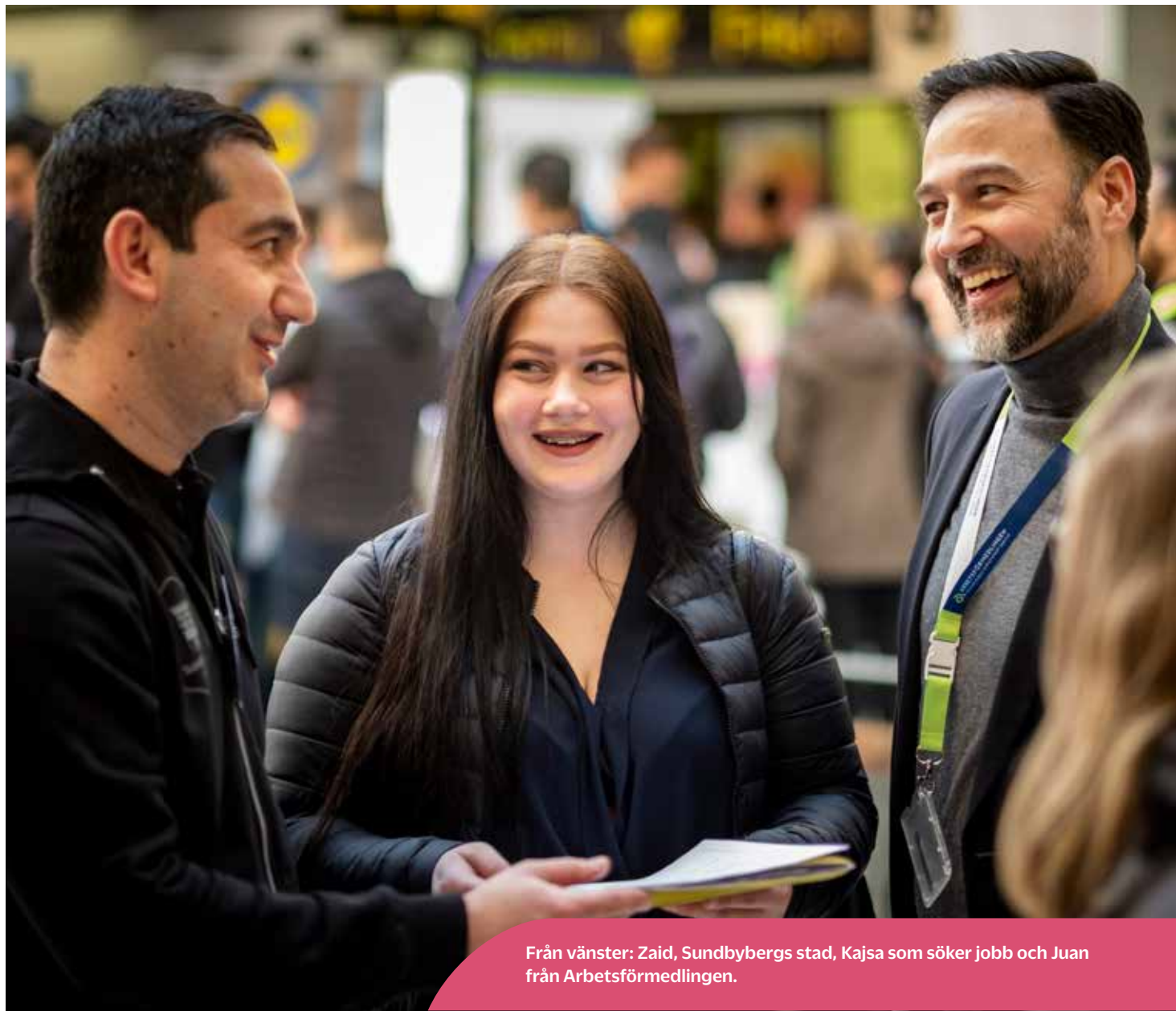
Du kan förtidsrösta från och med den 8 maj på biblioteket i Signalfabriken, stadshuset i Hallonbergen och på Jobbcenter i Valla Park, Rissne. Ta med dig röstkort och legitimation. Har du inte fått röstkortet senast 8 maj ska du kontakta länsstyrelsen. Mer information finns på sundbyberg.se/euval2019.

Nytt vetenskapscentrum för förskolor

De kommunala förskolorna i Sundbyberg får ett så kallat "makerspace". Det är en verkstadsliknande miljö där man kan dela erfarenheter och kunskaper, utveckla nya arbetsmetoder och designa lärmiljöer.

Två utvecklingsledare har anställts för satsningen. Den första miljön byggs upp på Ekbackens förskola. På sikt är målet att skapa ett vetenskapscentrum för förskolorna.

Satsningen har fått namnet Kvasar, som betyder ljusstark och aktiv galaxkärna.



Från vänster: Zaid, Sundbybergs stad, Kajsa som söker jobb och Juan från Arbetsförmedlingen.

FOTO:FREDRIK HJERLING

Ny jobbmässa med fokus på unga

I slutet av mars hölls för första gången jobbmässan Ung Sundbyberg. I Hallonbergen centrum samlades jobbsugna ungdomar och företag i behov av att rekrytera.

Mässan är ett initiativ av Sundbybergs stad och Arbetsförmedlingen. Den riktar sig till jobbsökande mellan 16 och 24 år samt företag och organisationer som söker personal, både fast- och extraanställda.

– Ungdomar är en prioriterad målgrupp som kan behöva lite hjälp in på arbetsmarknaden. Med denna mässa provar vi ett nytt sätt att matcha arbetsgivare och arbetssökande. Fungerar det bra kan mässan bli återkommande, säger Zaid Nackshbandi, enhetschef för arbetsmarknad i Sundbybergs stad.

Ett 20-tal företag och organisationer nappade på konceptet. De representerar olika branscher som butik, restaurang, hemtjänst och bank. Arbetsgivarna bjöds in med omsorg, berättar Juan Girardi, företagsrådgivare på Arbetsförmedlingen.

– Vi var noga med att alla verkligen skulle vara i behov av att anställa och ha flera tjänster lediga. Det skulle också vara seriösa företag med kollektivavtal. Vi vill ju ge ungdomarna en bra start i arbetslivet.

Både inför och på mässan kunde de jobbsökande få hjälp med ansökningsstips och cv-skrivande. Ugge Yilmaz är en av stadens ungdomsvägledare som vet vad man ska tänka på. Exempelvis att inte göra det personliga brevet för långt.

– Det ska inte vara mer än fem, sex meningar. Tanken är att väcka nyfikenhet så att man får komma på intervju. Sedan missar många att lista arbeten och arbetsuppgifter. Även praktiker, kortare inlägg och engagemang i föreningar är jobberfarenheter man har nytta av, säger han.

Kajsa Janrik är 18 år och har samlat en prydlig bunt ansökningshandlingar i en gul plastmapp. Hon uppskattar både jobbmässan och hjälpen inför.

– Jag visste knappt vad ett cv var, men nu är mitt jättefint! Den här mässan är en bra grej. Här är varierat med företag och lagom många så att man får en överblick. Nu hoppas jag bara på att hitta ett jobb, säger hon.

Hjälp till jobb och plugg

Sundbybergare mellan 16 och 24 år kan få hjälp att söka jobb, skriva cv och hitta utbildningar. På tisdags- och torsdagseftermiddagar är det drop-in hos projektet "I have a dream" på Rissneleden 6. Läs mer på webben: project-playground.org/i-have-a-dream.

Planerade arbeten i nya stadskärnan

Förberedelserna för järnvägstunneln genom Sundbyberg börjar synas och höras. Under våren ska Trafikverket bygga en tillfällig trappa till gångtunneln från korsningen Järnvägsgatan och Stationsgatan. Arbetet kan innebära en del buller och det kan bli svårare att ta sig fram. När den nya trappan är klar stängs nuvarande trappa och ramp från Stationsgatan, men hissen blir kvar. Trafikverket kommer sedan att arbeta med ledningarna.

Projektet Sundbybergs nya stadskärna har öppet hus i Framtidspaviljongen på Sundbybergs vårmärnad den 23 maj.



Fullträff för seniorer

På stadens träffpunkter är vårschemat laddat med något för varje smak. Bland aktiviteterna finns såväl boxning som schack och sittgympa. Det bjuds också på dansanta nyheter och en efterfrågad teknikhjälp.

Träffpunkterna riktar sig till stadens invånare som är över 65 år. Programmet sträcker sig över alla vardagar och här finns över 20 olika aktiviteter att välja bland. De leds av stadens personal och volontärer med specialkunskaper, berättar Madelene Fischer, hälsopedagog på träffpunkterna.

– Vi försöker få en bra mix med något för alla, oavsett om man gillar handarbete, frågesport eller att röra sig. Vi lyssnar också på önskemål från besökarna. Många vill till exempel ha hjälp med appar, internetbanken och liknande, så nu har vi teknikhjälp på måndagar.

Kul och social motion

Dansträningen Zumba är en nyhet av det mer fartiga slaget. Det är även boxningen som drog igång i höstas. Varannan torsdag plockar hälsopedagogen Hilda Kalla fram backarna

med boxningshandskar och sätter på peppande musik på Hallonbergens träffpunkt.

– Jag har satt ihop ett pass med olika boxningsslag och rörelser. Det är en annorlunda träningsform som lockar både kvinnor och män. Här får de motion och det är kul och socialt. Jag brukar säga: Att ta medicin är inte roligt men att ha roligt är medicin.

Ruby Jand är en av deltagarna som fått fart på sin högerkrok och uppercut. Hon är oftast här med sin man, men när han inte kan, hittar hon en annan sparringpartner.

– Boxning är så roligt! Man tränar balans, styrka, koordination och sin hjärna. Och Hilda är fantastisk på att motivera oss! Jag går även på Zumba och ibland på konstsamtalet. På träffpunkterna finns lite av varje, säger hon. På stadens andra träffpunkt, Allén, bläddrar körledaren

Inga-Lill Larsson bland sina sångtexter. Önskemålen duggar tätt från de ivriga sångarna. För tillfället sjunger de utan musik, i jakt på en pianist, men det hindrar inte sångglädjen. Haluk Kirilmaz är en av dem som klämmer i.

– Jag tror aldrig att man kan få nog av att sjunga. Man blir så glad av det. Se bara, säger han och nickar mot den uppslupna kören.

Sundbybergs träffpunkter

- Träffpunkten Allén ligger på Vasagatan 9 och Träffpunkten Hallonbergen på Lötsjövägen 6.
- Aktiviteterna är anpassade för seniorer och oftast gratis. Här finns även kaféer med lunchservering.
- Hela programmet finns på sundbyberg.se, sök på "träffpunkten".



Boxarna Ruby Jand, Britt-Marie Jansson och Lena Gokall Norman. I kören Haluk Kirilmaz och Solveig Larsson.

FOTO:FREDRIK HJERLING



Milot i Ursvik görs om till aktivitetshus

Den gamla militäranläggningen i Ursvik ska göras om till ett aktivitetshus. Här byggs en mindre sporthall för skolor och föreningar. Övriga ytor ska fyllas med olika kultur- och fritidsaktiviteter.

– Vi vill skapa ett levande hus som vi utvecklar tillsammans med stadens invånare och föreningarna som är verksamma i det. Vi kommer att jobba med en gemensam värdegrund och uppförandekod. Aktivitetshuset ska vara jämlikt, jämställt och välkomnande, säger Karolina Leopoldsson, verksamhetsansvarig på kultur- och fritidsförvaltningen.

Mer information kommer på sundbyberg.se/aktivitetshusursvik.



Uutiset

Nytt på finska

Uudet työmessut nuorille Sundbybergissä

Työpaikkaa etsivät nuoret ja uusia työntekijöitä kaipaavat yritykset kokoontuivat maaliskuun lopulla Hallonbergenin keskustassa. Sadat cv:t siirtyivät kädestä toiseen kaupungin ja työvoimatoimiston yhdessä järjestämällä uusilla, nuorille suunnatuilla työmessuilla.

– Tämä on uusi tapa yhdistää työnantajat ja työtä etsivät ihmiset. Jos kaikki toimii hyvin, messuista saattaa tulla toistuva tapahtuma, sanoo kaupungin työmarkkinayksikön johtaja Zaid Nackshbandi.

Paljon ohjelmaa senioreille

Kaupungin kahdessa kohtaamispaikassa Allénissa ja Hallonbergessä on tänä keväänä ohjelmaa moneen makuun. Tarjolla on niin nyrkkeilyä kuin shakkia ja tuolijumppaakin. Uutuuksiin kuuluvat zumba ja monien kaipaama teknisten laitteiden tukipalvelu.

– Yritämme tarjota kattavan valikoiman toimintaa, josta jokainen seniori voisi löytää omansa riippumatta siitä, pitääkö käsitöistä, tietokilpailuista vai liikunnasta, sanoo kohtaamispaikkojen terveystasvattaja Madelene Fischer.

Lasten kirjainnostuksen herättäminen

Pienet lapsetkin voivat nauttia kirjoista. Nuorimpia päiväkotiryhmiä ei kuitenkaan ole aina helppoa viedä kirjastoon. Sundbybergissä ja Solnassa toimitaankin päinvastoin ja viedään kirjasto lasten luokse.

Kirjastotyöntekijät johdattelevat lapsia kirjojen maailmaan hyvin kerrottujen tarinoiden, hienojen kuvitusten, laulujen ja käsinukkejen avulla. Kevään aikana kirjasto vieraillee 15 päiväkodissa ja syksyllä vuorossa on vielä 20 päiväkotia.



Edvin, Ines, Vera, Edit och Elias på Vargens förskola lyssnar när bibliotekarien Carolina läser.

FOTO: FREDRIK HJERLING

Väcker bokintresse hos de yngsta

Det är inte alltid lätt att ta de yngsta förskolegrupperna till biblioteket. I Sundbyberg och Solna gör man därför tvärtom och tar biblioteket till barnen istället.

Bibliotekarierna Katrin Hugosson och Carolina Brodin Yousef håller i projektet som erbjuder läslek till förskolornas yngsta barngrupper. Med välberättade historier, fina illustrationer, sång och handdockor lotsar de in barnen i böckernas värld.

– Det är fantastiskt att se vad läsning gör även för små barn. Det är otroligt viktigt för språkutvecklingen. Det blir ett annat språk än när man pratar och tonfallet ändras med bokens personer. Barnen hör nya ord och inläringen förstärks av bokens bilder, säger Katrin Hugosson.

Förskolegrupperna får tre besök av bibliotekarierna. I början är barnen ofta lite avvaktande, men ganska snabbt väcks deras intresse, berättar Carolina Brodin Yousef.

– När vi kommer tillbaka blir de

jättegglada. Vi läser ofta samma bok och det blir en igenkänning, det ser vi även på de allra yngsta barnen. Pedagogerna har också fått höra av föräldrar att barnen hemma nu gått och hämtat böcker och sagt ”läs”.

En av de förskolor som fått besök av bibliotekarierna är Vargen i Sundbyberg. Här jobbar man överlag mycket med läsning, så detta projekt lockade, säger förskolläraren Edit Henriksen.

– Detta har varit oerhört uppskattat. Barnen har bokstavligen dykt ner i böckerna, även de som normalt inte engagerar sig mest i läsningen. Det har också varit roligt att dela denna upplevelse med barnen. Det är annorlunda än när vi själva läser för dem.

Under våren kommer bibliotekarierna att besöka ett femtontal förskolor och i höst ett tjugotal. Sedan finns det

en möjlighet att projektet förlängs med upp till två år.

– Vi vill nå så många som möjligt och det är roligt att intresset från förskolorna har varit så stort. Satsningen gör också biblioteken mer synliga och fler får upp ögonen för böckers betydelse, säger Carolina Brodin Yousef.

En språkstärkande satsning

Projektet ”Bibliotekssatsning för de yngsta barnen i förskolan” riktar sig till barn mellan ett och tre år.

Biblioteken i Sundbyberg och Solna står bakom. Kulturrådet finansierar via Stärkta bibliotek-medel.

Både kommunala och fristående förskolor deltar.

Läxhjälpare sökes

Biblioteket i Hallonbergen söker fler läxhjälpare. Vill du göra en insats och hjälpa vuxna som läser svenska för invandrare eller på Komvux med deras läxor? Läxhjälpen äger rum på måndagar kl. 17-19 och torsdagar kl. 15-17. Det är bra om du kan komma minst en gång i månaden. Du behöver inte vara ett proffs i något ämne – så länge du vill hjälpa andra människor passar du som läxhjälpare! Kontakta Fanny så berättar hon mer, fanny.astner@sundbyberg.se.



Föräldramöte för dig med barn i årskurs 8

Under våren har alla elever i årskurs 8 fått besök av fältsekreterare, polis och socialtjänst och pratat sociala medier, cannabis, hälskartekniker, straffmyndighet med mera. Nu bjuds alla vårdnadshavare till elever i årskurs 8 in till föräldramöte, den 2 maj, 9 maj och 16 maj kl. 18.00-20.00 på Kulturcentrum i Hallonbergen Centrum. Anmäl dig snarast på faltsekreterare@sundbyberg.se

Stadens seniorkollo jubilerar

I sommar firar Sundbybergs seniorkollo tio år. Följ med till Sätra Brunn för en vecka av gemenskap, roliga aktiviteter och god mat. Kurorten är en av Sveriges äldsta och ligger naturskönt utanför Sala. Årets sommarkollon startar 30 juni respektive 7 juli. Kostnaden är 2 600 kronor för en vecka. Då ingår bussresa, boende, måltider och fika. Intresseanmälan görs till Träffpunkten Allén mellan 6 och 20 maj. Mer information finns på sundbyberg.se/seniorkollo.

