

## Medborgardialog

Stadsbyggnad på sundbybergarnas villkor

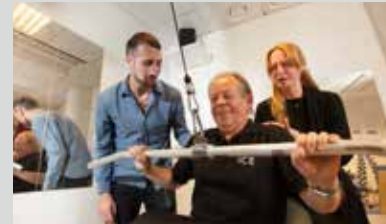
SID 2



## Seniorgym

Här får du träna efter dina egna förutsättningar

SID 4



Information från Sundbybergs stad · oktober 2016 · [www.sundbyberg.se](http://www.sundbyberg.se), [facebook.com/sundbyberg.se](https://facebook.com/sundbyberg.se)  
Tips eller frågor kontakta: [webbredaktionen@sundbyberg.se](mailto:webbredaktionen@sundbyberg.se)



# Nytt från Sundbyberg



FOTO: A&ME / JOHNER BILDBYRÅ

## Sundbyberg får sin första jobbmässa

Söker du jobb? Kom till Jobbexpo i Stadshuset den 16 november! För första gången arrangerar Sundbybergs stad en jobbmässa tillsammans med Arbetsförmedlingen.

– Det här är ett sätt att öppna möjligheter för sundbybergare att komma in på arbetsmarknaden. Om det visar sig vara en lyckad satsning kommer vi att arrangera fler rekryteringsmöten, säger stadens näringslivschef Sharif Pakzad.

Jobbexpo äger rum i Sundbybergs stadshus på Östra Madenvägen i Hallonbergen. Mellan 14.00 och 16.00 kan alla jobbsökande sundbybergare träffa bland annat vårdföretag, restauranger och butiker som söker nya medarbetare.

På mässan finns även studierådgivare från yrkesutbildningar. Det går också att få CV-hjälp och det kommer att göras korta anställningsintervjuer på plats.

Har du ett företag och vill rekrytera nya medarbetare på Jobbexpo? Hör av dig till näringslivsutvecklare Samantha Raki Begum på [samantharaki.begum@sundbyberg.se](mailto:samantharaki.begum@sundbyberg.se).



"Det är viktigt med alla sammanhang där HBTQIA får finnas och synas och som uppmärksammar att vi finns", säger fotografen Freja Lindberg (längst upp till höger), som ställde ut sina bilder på regnbågsfesten. HBTQIA är förkortning för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera, intersex-personer och asexuella.

FOTO: FREDRIK HJERLING

## Regnbågsfest fyllde Aggregat

Show och glädje, men också djup och allvar.

När Aggregat bjöd in till regnbågsfest för tredje året i rad var utbudet bredast hittills, och lockade nästan 200 besökare.

– Det visar vilket stöd vi har för att lyfta fram HBTQ-frågorna, säger Martin Bylund, kulturproducent och ansvarig för Fredagslyx på Aggregat.

Efter tre år kan man nästan säga att regnbågsfesten har blivit tradition. Och när Aggregat den sjunde oktober bjöd in till en helkväll med musik, glädje och humor var det fullsatt i lokalerna på Kulturcentrum.

– Vi fick jättemånga positiva reaktioner efteråt. Flera av besökarna tyckte att vi borde göra det här oftare, så det var verkligen en manifestation för alla människors rätt till kärlek, säger Martin Bylund.

Kvällen inleddes redan i entrén med öppningstal och vernissage av fotografen Freja Lindberg. Hallonbergens bibliotek hade sin egen regnbågshörna och stadens fältsekreterare hade

en workshop där de samtalande om HBTQ, rasism och diskriminering.

– Programmet fortsatte sedan på scenen där det var både musik, teater, poesi, dragshow och en samtalsstund. Det var många starka framträdanden, men om jag ska lyfta fram något får det bli huvudakten Mimie Tim Märak, som är samisk poet och queeraktivist. Då var det en väldigt laddad stämning i salen.

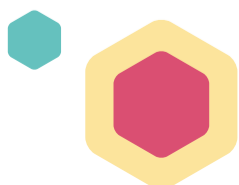
Regnbågsfesten är en del av Fredagslyx, som arrangeras på Aggregat varannan fredag och där ungdomarna själva är med och påverkar innehållet.

– Våra besökare har varit väldigt aktiva vid planeringen av regnbågs-

festen. De har varit med om att välja ut vilka som ska uppträda, tagit fram frågor till samtalsstunden och agerat konferencierer, säger Martin Bylund.

Kultur- och fritidsnämndens ordförande Johan Storåkers (L) tycker att regnbågsfesten är en självklar aktivitet i arbetet för ett öppet och tolerant Sundbyberg, där alla medborgare och besökare ska känna sig välkomna.

– Staden har HBTQ-certifierat flera verksamheter och inom kultur och fritid har vi en väldigt tydlig HBTQ-inriktning. De intoleranta krafterna får inte segra, vi kommer aldrig ge upp vårt arbete för ett öppet Sundbyberg, säger han.





# Senaste nytt

## Utbildning för nattvandrare

Vill du lära känna nya människor, få gratis motion och göra en insats? Prova att nattvandra! Den 3 november arrangerar Sundbybergs stad en utbildning i nattvandring tillsammans med den ideella organisationen Värmdö nattvandrare. Utbildningen hålls på Grönkullaskolan kl. 18.30. Ingen föranmälan krävs. Hör av dig till Johanna Lundblad på 076-621 40 04 eller johanna.lundblad@sundbyberg.se om du vill veta mer.

## Nya priser i simhallen

Sundbybergs simhall inför nya priser den 1 november. I genomsnitt höjs priset för vuxna med tio kronor per gång medan priserna för barn och ungdomar är oförändrade. Barn 0-3 år badar gratis i sällskap med en betalande vuxen, precis som tidigare. Hela prislistan finns på [sundbyberg.se/simhallen](http://sundbyberg.se/simhallen).

## Rissneleden blir stadsgata

Nu byggs det vid Rissneleden, som ska bli en stadsgata med trädallé, gång- och cykelbana. Byggarbeten pågår från Järnvägsgatan till Mjölnerbacken. Samtidigt förbereds Kavallerivägen för tvärbanan och förtätning med fler bostäder. Under byggtiden blir det etappvis begränsad framkomlighet för trafiken. Kommunens gatuarbeten beräknas vara klara 2019. Läs mer på [sundbyberg.se](http://sundbyberg.se), sök på Rissneleden.



Just nu pågår en dialog om visionen för hur området kring Enköpingsvägen ska utvecklas. Alla som vill kan bidra genom att gå in på [sundbyberg.se](http://sundbyberg.se) och göra en egen godispåse med stadsbyggnadskarameller, det vill säga de funktioner som är viktiga i en framtida stadsmiljö.

FOTO: WARM IN THE WINTER

# Dialogen som bygger staden

**När nya bostadsområden ska byggas måste kommunen hålla samrådsmöten där medborgarna får tycka till. Så säger lagen. Men Sundbyberg stad siktar högre än så.**

– God stadsbyggnad måste utgå från människors behov och önskningar.

**I Sundbyberg lägger vi därför mycket kraft på att få in synpunkter från medborgare i alla åldrar och alla grupper, säger stadsbyggnadschef Regina Kevius.**

Det är nog få kommuner som har så många pågående detaljplaner som Sundbyberg, vilket är ganska naturligt eftersom staden växer snabbast i landet. Detta ställer också höga krav på stadsplaneringen.

– När vi planerar nya hus är det viktigt att fundera på hur stadsmiljön kan förbättras. Kan vi få in en matbutik som inte funnits här tidigare? Kan fler boende i ett område medföra att bussen går oftare? Och det är mycket viktigt att vi tidigt planerar in nya idrottsytor och nya parker, säger Regina Kevius.

Sundbybergs stad möter därför medborgarna på olika sätt, både genom möten och digitala forum.

### Barn och unga

– Det som framför allt utmärker Sundbyberg är att vi försöker nå personer i alla åldrar. Därför har vi en del riktade dialoger med barn och unga. Det är oerhört viktigt att lyssna på deras idéer, för de är ju framtiden.

Unga vuxna, det vill säga mellan 18 och 30 år är den svåraste gruppen att nå. De går inte så ofta på dialogmöten, men är mer benägna att tycka till via webben och i sociala medier. Regina Kevius och hennes kollegor på stadsbyggnadskontoret följer därför

den tekniska utvecklingen för att hitta nya sätt att nå breda grupper.

– Till exempel är vår ambition att våra större stadsutvecklingsprojekt ska presenteras med 3D-grafik. Då kan medborgarna, via en dator eller en mobil, gå runt virtuellt i den nya stadsmiljön. Det ger en mer realistisk upplevelse än att titta på en papperskarta, säger Regina Kevius.

### Enköpingsvägen

Ett stadsbyggnadsprojekt som precis har påbörjats gäller marken längs Enköpingsvägen i hela sin sträckning genom Sundbyberg. När den gamla motortrafikleden görs om till en stadsgata frigörs cirka 400 000 kvadratmeter markyta. Och här har staden i ett första steg valt att få in medborgarnas synpunkter via webben.

– Det kan liknas vid en godisbutik på webben där du plockar ihop din egen godispåse med servicefunktioner, säger Sara Johansson, infrastrukturstrateg på Sundbybergs stad.

Arbetet inleds under hösten med att utforma en vision. Vanligtvis börjar man då med att titta på områdets karaktär och känsla, för att i ett nästa steg se vilka funktioner som efterfrågas genom en medborgardialog. Här gör man dock tvärtom.

– Vi har vänt på kakan och kommer att ställa konkreta frågor till sundbybergarna om vilken service och vilka funktioner de skulle vilja ha. De funktioner som önskas får alltså vara ledande när visionen för området utformas.

Redan i vår räknar staden med att kunna hålla planprogramsamråd med förslag som bygger på de synpunkter som kommit in vid visionsdialogen. Sedan följer ett omfattande arbete för att spika detaljerna.

– Det här blir en dramatisk förändring av stadslandskapet i hela norra Sundbyberg. Nu planerar vi den goda stad som människorna efterfrågar, och då är en bra medborgardialog A och O, säger Sara Johansson.

### Växer med medborgarna

Även Stefan Bergström (C), stadsmiljökommunalråd, betonar vikten av dialogformer som når alla:

– För att växa hållbart måste vi växa med våra medborgare. Staden har länge arbetat med medborgardialoger i olika former – både genom fysiska möten och synpunkter via brev och webben – och utvecklar nu digitala former, till exempel en stadsutvecklingsapp.

## Sundbybergselever tävlar på Dansens Hus

Nu tar Sundbybergs Dansstudio steget upp på de stora scenerna. Åtminstone för en kväll. Sju av eleverna tävlar nämligen i Streetstar Dance School Challenge på Dansens Hus i Stockholm den 28 oktober.

– I våras deltog två av våra lärare i Streetstar Showcase Of The Year och nu har vi fått mersmak. Vi känner att våra elever är tillräckligt bra för att synas i de stora sammanhangen. De satsar stenhårt och kommer att träna sex gånger i veckan på slutet. Men tävlingsmomentet är inte det viktigaste, det är att få uppträda på en stor scen och uppleva gemenskap med andra dansare, säger Helene Karabuda, verksamhetsansvarig på Sundbybergs Dansstudio. Läs mer på [streetstar.se](http://streetstar.se).



FOTO: HELENE KARABUDA





Rektor Carina Hasselrot (uppe till vänster) är stolt över St Martins gymnasium, som lockar både lärare och elever från hela regionen. Den 16 november bjuder skolan in till öppet hus för alla som är nyfikna.

FOTO: FREDRIK HJERLING

# S:t Martin – hela Stockholms yrkesgymnasium

**En doldis? Ja, många sundbybergare har dålig koll på stadens eget yrkesgymnasium S:t Martin – tio procent av eleverna kommer från staden.**

**Å andra sidan har skolans goda rykte spridit sig långt utanför stadsgränsen.**

**– Lärare och elever från hela Storstockholm söker sig hit, säger rektor Carina Hasselrot.**

Drygt 200 elever skaffar sig varje år en yrkesutbildning i olika hantverk på S:t Martin, från möbelsnickare till bilmekaniker.

– Vi har sex olika utbildningar i specifika yrken – frisör, stylist, måleri, finsnickeri, personbil och textil design. Vi hjälper våra elever på alla sätt att nå sina mål och 78 procent av de som senast gick ut uppnådde en yrkesexamen, vilket ligger över genomsnittet i landet, säger Carina Hasselrot.

Varför är då skolan så framgångsrik?

– S:t Martin är en liten skola med cirka 30 anställda, som lär känna eleverna. Vi har behöriga lärare, fräscha lokaler och bra utrustning.

Och så jobbar vi mycket med trivsel och trygghet. I våra utvärderingar får vi bekräftelse på detta, eleverna känner sig trygga och är schyssta mot varandra.

En annan förklaring till de goda resultaten är att skolan har ett nära samarbete med företag inom de yrken där man utbildar.

– En del av utbildningen är arbetsförlagt lärande, det vill säga att den sker på en arbetsplats. Personal, elever och representanter för branschen träffas också regelbundet i olika programråd, för att följa upp utbildningen och påverka utformningen.

S:t Martin samarbetar även med andra skolor, både i Sverige och

utomlands. Tack vara detta har det till exempel funnits möjlighet för eleverna på textil och design-programmet att praktisera på Uxbridge College i London.

Den 16 november bjuder S:t Martin in alla intresserade till ett öppet hus, där besökarna får träffa lärare och elever och se när verkstäderna är igång.

– Vi har också just varit med på den stora gymnasie-mässan i Älvsjö. Men för att kunna skapa sig en uppfattning behöver man även se lokalerna på plats och känna efter. Föräldrar har också många frågor, som vi finns på plats för att svara på, säger Carina Hasselrot.

## S:t Martins gymnasium

- Kommunalt yrkesgymnasium med sex olika inriktningar: frisör, stylist, måleri, finsnickeri, personbil och textil design.
- Flyttade från Skytteholm till Sundbyberg 1998.
- På skolan studerar idag 210 elever på de treåriga utbildningarna.
- Erbjuder även högskoleförberedande kurser för de elever som vill studera på universitetet.
- Läs mer på [sundbyberg.se](http://sundbyberg.se), sök på S:t Martin.



## Traineeprogram ger bättre socialtjänst

Nu kan blivande socionomer söka traineejobb hos socialtjänsten i Sundbyberg. Erbjudandet riktar sig till studenter på Socialhögskolan i Stockholm.

– För oss är detta ett sätt att rekrytera blivande socionomer, där konkurrensen om arbetskraft är stor, säger koordinatör Kersti Huddén.

Som trainee arbetar studenterna hos socialtjänsten en dag i veckan parallellt med studierna under de två sista terminerna av utbildningen. För att ha chans att bli trainee måste studenten först ha gjort sin praktiktermin i Sundbyberg.

– När de sen tar sin socionomexamen har de fått specialkunskaper inom något område och sett olika delar av socialtjänsten. Det innebär att de är mer redo för en ordinarie tjänst, säger Kerstin Huddén.



FOTO: JONAS BORG

## Uutiset

Nytt på finska

### Asukkaiden kuuleminen tärkeää rakennussuunnittelussa

Uusia asuinalueita suunniteltaessa kuntien on lain mukaan järjestettävä neuvonpitokokouksia, joissa asukkaat saavat esittää mielipiteitään. Sundbyberg tähtää vieläkin korkeammalle, ja pyrkii tavoittamaan kaikki ikäryhmät ja ryhmät – nyt lähinnä suunnitellun Enköpingsvägenin varrelle tulevia rakennuksia.

– Kestävän kasvun edellytyksenä on, että kasvamme yhdessä asukkaiden kanssa. Olemme jo pitkään keskustelleet kuntalaisten kanssa sekä tapaamalla heitä että ottamalla vastaan mielipiteitä kirjeitse ja netin kautta. Kehitämme paraikaa digitaalista neuvonpitoa, kuten kaupunginkehitysovellusta, kertoo kaupunkiympäristöstä vastaava kunnan-neuvos Stefan Bergström (C).

### Uusi seniorikuntosali Vasaganille

Sundbybergin seniorit saivat vihdoin suksissa oman kuntosalin, joka sijaitsee Träffpunkten Allénissa.

– Salilla on tavallisia kuntosalivälineitä, kuten kuntoharjoituslaitteita, käsipainoja, mattoja, pilatespalloja ja lihaskuntoharjoitteluun käytettävä monitoimilaitte, kertoo Jonathan Ekblad, joka on toinen kuntosalin kahdesta terveystalmentajasta.

Valmentajat laativat yksilöllisiä valmennusohjelmia, perehdyttävät kävijöitä laitteiden käyttöön, ottavat vastaan aikavaroja sekä järjestävät kävijöille kuntotestejä ja motivointikeskusteluja.

Seniorikuntosali on avoin kaikille Sundbybergin senioreille maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 13-15 sekä tiistaisin klo 9-12. Aikavaraukset Träffpunkten, Vasagatan 9.

### Sateenkaarijuhla täytti Aggregatin

Iloa ja showta, mutta myös syvyyttä ja vakavuutta. Kolmannen Aggregatissa vietetyt sateenkaarijuhlat ohjelmatarjontaa oli tähänastisista laajin, ja osanottajia oli lähes 200.

– Se osoittaa, että monet tukevat meitä pyrkessämme tuomaan HBTQ-kysymykset näkyville, toteaa kulttuurituottaja Martin Bylund.

Tilaisuus käynnistyi jo aulassa avauspuheella ja näyttelyn avajaisilla.

Ohjelma jatkui näyttämöllä musiikin, teatterin, runouden, dragshown ja keskustelutuokion merkeissä.

Sateenkaarijuhla sisältyy Fredagslyx-tilaisuuksiin, joiden sisältöön nuoret saavat vaikuttaa suurelta osin. He ovat olleet mukana valitsemassa esiintyjiä ja keskustelutuokiosta esille otettavia kysymyksiä, ja he ovat myös toimineet tilaisuuden juontajina.



# Sundbybergs seniorer har fått eget gym

Seniorgymmet på Träffpunkten Allén blev direkt en succé. Nu köar Sundbybergs seniorer för att få träna med hjälp av stadens hälsopedagoger.

Kenth Borg trivs som fisken i vattnet på det nya seniorgymmet, och får bra coaching av de två hälsopedagogerna Jonathan Ekblad och Linnéa Eriksson.

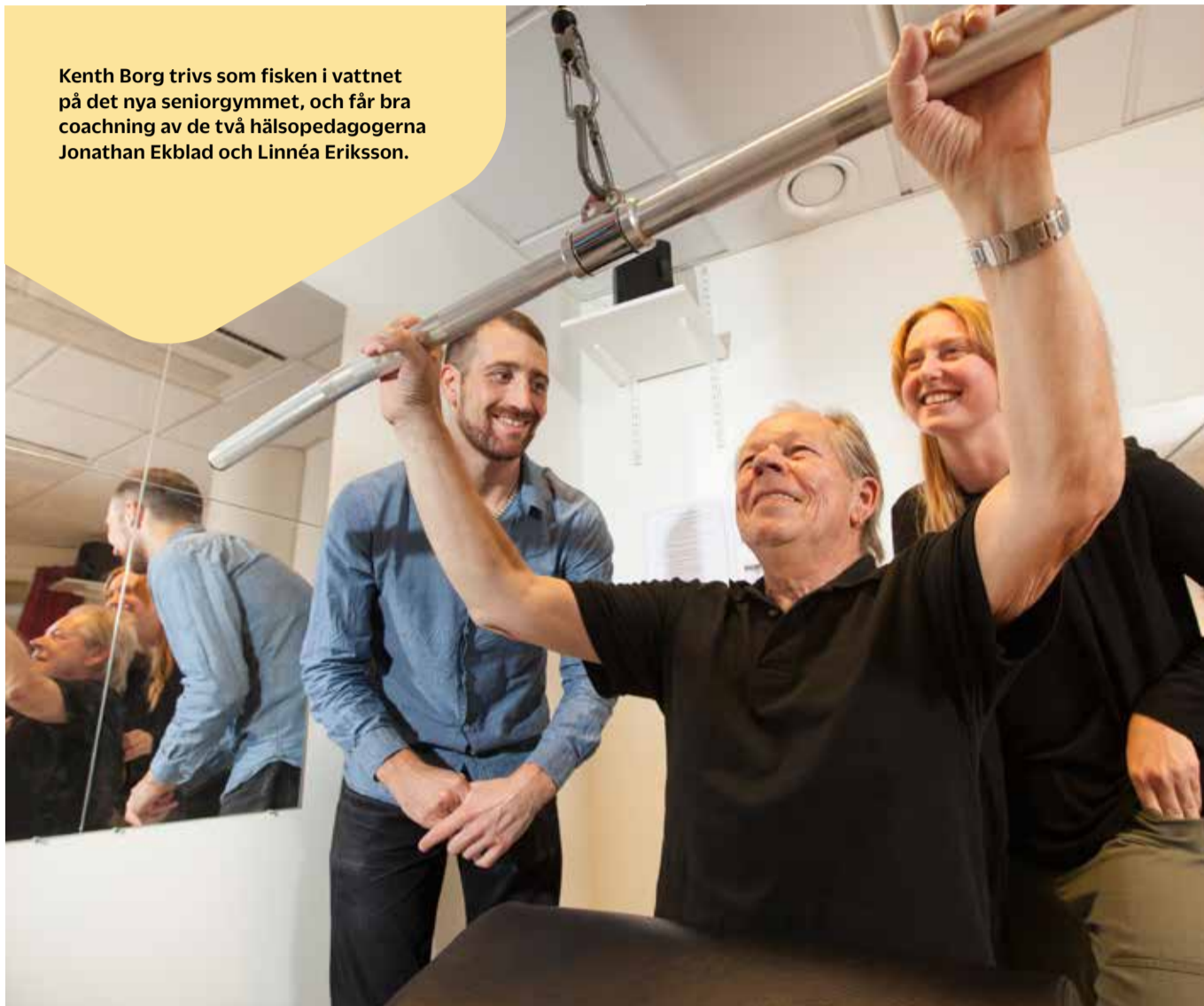


FOTO: FREDRIK HJERLING

– Jag hade kollat in flera olika gym när det här dök upp. Och det passade mig perfekt, jag har aldrig hört tals om ett sådant här ställe tidigare.

Det säger Kenth Borg, 67 år och nybliven pensionär. Sedan seniorgymmet i Hallonbergen stängde för ombyggnad har stadens seniorer saknat någonstans att träna – tills i september, då det nya gymmet på Träffpunkten Allén på Vasagatan 9 invigdes.

– Alla Sundbybergs seniorer är välkomna att komma hit och träna efter sina egna förutsättningar, säger Jonathan Ekblad, en av gymmets två hälsopedagoger.

## Fyra i taget

– Här har vi det mesta som finns på ett vanligt gym: konditionsmaskin, hantlar, mattor, pilatesbollar och en multmaskin för att träna musklerna. Skillnaden är att gymmet har ett lite

mindre format, anpassat för seniorer. Max fyra personer kan delta på ett pass, som varar i 45 minuter.

En annan skillnad är just de två hälsopedagogerna, som lägger upp individuella träningsprogram, fixar bokningar, håller i hälsotester och har motiverande samtal med besökarna.

– Vi håller också introduktioner för de som är här för första gången. Vi visar hur allt fungerar och går igenom deras historia så att vi kan lägga upp en bra träning, säger Jonathan Ekblad.

Kenth Borg har tränat mycket tidigare under åren, men fick sluta efter en hjärtinfarkt. Han ser många fördelar jämfört med ett ”vanligt” gym.

– Det är litet och intimt, och blir som en mötesplats eftersom vi lär känna varandra. Och hälsopedagogerna är ett stort stöd. Det är ju som att ha sin egen personlige tränare, säger han.

– Här tränar jag i första hand balans

och styrka – framför allt armarna, där jag är ganska svag.

Kenth Borg gillar också att man aldrig får vara ensam på seniorgymmet. Antingen ska man ha sällskap av någon som har gått introduktionen, eller så finns en av hälsopedagogerna på plats.

## En junior senior

– Nu är jag ganska nybliven pensionär, jag känner mig rätt junior här, men många är äldre. Det finns ju alltid en liten risk när man tränar som senior.

Det här är en jättebra satsning! säger Kenth Borg.

Seniorgymmet är öppet för alla seniorer i Sundbyberg klockan 13-15 måndag, onsdag och torsdag samt 9-12 på tisdagar. Bokning sker på Träffpunkten, Vasagatan 9.

## Äntligen höstlov!

### Minifotbollsturnering

Fredag 28/10 kl. 20.00–22.00  
Ålder: Årskurs sju till sista året på gymnasiet. Anmälan samma dag på Stationen.  
ÄNGSKOLANS IDROTTSBALL

### Spela teater

Måndag 31/10 kl. 12.30–13.30 för 8–10 år och 13.45–14.45 för 11–13 år  
Anmäl dig via [sundbyberg.se/lov](http://sundbyberg.se/lov)  
KULTURCENTRUM,  
HALLONBERGEN C, 1 TR

### ”Språk är makt” – lär dig skriva poesi och raptexter

Måndag 31/10 kl. 17.00–19.00  
Ålder 13-18 år. HUNDRA74:AN,  
RISSNE TORG

### Spökhistorier och läskigt pyssel på bibblan

Måndag 31/10 kl. 14.00–16.00  
Ålder 5–7 år.  
SIGNALFABRIKENS BIBLIOTEK

### Dansstudion ger Halloween-happening

Tisdag 1/11 kl. 15.00–18.00  
Ålder 7–12 år. Kom utklädd i Halloweenkläder eller kom som du är så hjälper vi dig med kläder och smink.  
KULTURCENTRUM  
HALLONBERGEN C, 1 TR

### Maskverkstad

Tisdag 1/11 kl. 15.00–17.00  
Ålder 0–25 år. Kom och gör en halloweenmask tillsammans med Galleri UNG och Aggregat.  
GALLERI UNG,  
HALLONBERGEN C, 1 TR

### Sagostund med Abdu, Malik och Adam

Onsdag 2/11 kl. 10.00  
Ålder 3–6 år.  
HALLONBERGENS BIBLIOTEK

### Bada gratis i Sundbybergs simhall

Onsdag 2/11 kl. 15.00  
Ålder 13–18 år. Samling på Rissne torg klockan 14.30. Anmäl dig på Hundra74:an senast 26 oktober.  
SUNDBYBERGS SIMHALL,  
BERGALIDEN 1

### Prova på Dj:ing

Torsdag 3/11 kl. 15.00–20.00  
Ålder från årskurs 7. Dj Shaded-bynature lär ut grunderna.  
Anmäl dig via [sundbyberg.se/lov](http://sundbyberg.se/lov).  
KULTURCENTRUM,  
HALLONBERGEN C, 1 TR

### Halloweenfest

Fredag 4/11 kl. 18.00–24.00  
Ålder 13–18 år. Rissneambassadörerna bjuder på spökrunda, bus, lek, dans och musik.  
HUNDRA74:AN, RISSNE TORG

### Spökhistorier och läskigt pyssel på bibblan

Fredag 4/11 kl. 14.00–15.00  
Ålder från 9 år.  
SIGNALFABRIKENS BIBLIOTEK

## Studiecirklar för seniorer om trygghet i vardagen

”Vaksam i vardagen.” Så heter de studiecirklar som Sundbybergs stad arrangerar under hösten i samarbete med ABE, Brottsofferjouren Västerort och lokalpolisen Solna-Sundbyberg. Träffarna vänder sig till stadens seniorer och äger rum på PRO, SPF och Träffpunkten Allén.

– Vi diskuterar allt från fallolyckor till bedrägeribrott och brott på allmän plats. Det är en del i Träffpunktens förebyggande arbete för hälsa och trygghet. Sex gånger träffas vi under hösten för att sedan utvärdera en eventuell fortsättning, säger hälsopedagog Jonathan Ekblad.



FOTO: FREDRIK HJERLING

Fler skojiga höstlovsaktiviteter hittar du på [sundbyberg.se/lov/](http://sundbyberg.se/lov/)