



FRÅGA EN POLITIKER: Har du deltagit i kampanjen Håll Sverige Rent någon gång, och vad gjorde du då?

Varje år hålls "Skräpplockardagar", då skolklasser, förskolor och föreningar är ute och plockar skräp.

FOTO: JOHAN JEPPSSON



BENGT BENSON (KD)
Jag och barnen har gått upp i skogen bakom huset och rensat ölburkar och glas som slängts efter fester på sommarnätter. Det är bra om alla kan hjälpas åt att hålla Sverige rent.



JOHAN STORÅKERS (FP)
Jag har varit med i denna kampanj via föreningslivet, bland annat inom idrotten. Det är en viktig kampanj för miljön och den bidrar till att öka trivselen i samhället.



MIKAEL T ERIKSSON (M)
Nej, men alliansregeringen har infört ett förbud mot nedskräpning. En kastad ölburk eller fimp kan ge böter på mellan 200 och 4 000 kronor. Det är viktigt för att hålla Sverige rent.



ELISABETH BERGMAN (MP)
Ja, i skolan. Idag är jag med i "ett skräp om dagen" och plockar ute eller i tunnelbanan och lägger i närmsta papperskorg. Det är inte ett dugg ansträngande och det blir fint ute.



Avtal med Trafikverket:

Nu gräver vi ner järnvägen!

Denna sträckning läggs i tunnel, liksom stationen. I markplan blir det plats för öppna ytor och viss bebyggelse.



Så här såg modellen som de boende i Hallonbergen och Ör arbetade fram, som visades för byggherrarna förra året. Nu tar vi nästa steg.

Samtalen om Hallonbergen Ör fortsätter i PARK LEK PARLAMENT

FÖRRA ÅRET genomförde Sundbybergs stad i samarbete med konstnären Kerstin Bergendahl och Marabouparkens konsthall ett offentligt samtal, PARK LEK, med boende och andra aktörer i Hallonbergen och Ör. Samtalet handlade om ett planförslag att förtäta stadsdelarna. Ur samtalen kom ett alternativt förslag till förnyelse.

Nu fortsätter samtalet om planen och staden har beviljat pengar till en ny process, där boende och andra aktörer ska kunna utforma mer konkreta förslag för politikerna att ta ställning till.

Vill du vara med? Du som bor eller arbetar i området är välkommen att medverka. Sex arbetsgrupper ska bildas, som kommer att arbeta med var sitt fokusområde: Ny bebyggelse, trafik och vägar, parker och grönområden, skolor och förskolor i stadsdelarna, Toppstugan, barn och ungdomars fritid samt seniorliv i området.

Grupperna träffas tre gånger under våren, inga förkunskaper behövs. PARK LEK PARLAMENT står för allt arbete med att skriva och illustrera gruppernas arbete. Resultatet presenteras för stadens politiker senast i november 2013.

Platsen där grupperna ska arbeta heter PARK LEK PARLAMENT och öppnar i Hallonbergen centrum den 23 mars kl 14:00.

Kontakt: Helena Dunberg, projektsekreterare, 08-706 81 19, helena.dunberg@sundbyberg.se

Sundbybergs stad har träffat en överenskommelse med Trafikverket som gör det möjligt att bygga ut Mäljarbanan till fyra spår och samtidigt lägga järnvägen i en tunnel under centrala Sundbyberg.

Avtalet har kommit till stånd efter en bred politisk uppgörelse mellan samtliga partier i Sundbyberg. Jonas Nygren är socialdemokratisk ordförande i kommunstyrelsen och en av dem som arbetat för en tunnellostning.

Vad kommer övertäckningen att betyda för Sundbyberg?

– Det är ett mycket stort och viktigt beslut för Sundbybergs framtid. Alternativen hade varit att järnvägen byggts ut från två till fyra spår genom centrala Sundbyberg, med allt vad det innebär i form av buller och störningar för all framtid. Nu kommer istället järnvägen att läggas under jord och ge plats för torg, mötesplatser och viss bebyg-

gelse i markplan. Stadskärnan blir mer levande och stadsdelarna kan växa samman på ett annat sätt. Under jord kommer fjärr- och pendeltåg att ansluta till tunnelbanan, och intill ligger Tvärbanan; Sundbyberg kan bli ett regionalt resecentrum, vilket i sin tur bidrar till utveckling och tillväxt i Sundbyberg. Jag är väldigt glad att staden lyckats lösa det här tillsammans med Trafikverket.

Vad innebär avtalet?

– I korthet går det ut på att Sundbyberg avlastar Trafikverket – staten – genom att ta över ansvar och kostnader för alla arbeten ovan jord; det är en kostnad på 350 miljoner. Trafikverket tar kostnaderna för allt arbete under jord. Vi överför också 450 miljoner till Trafikverket, och i gengäld blir staden ägare till 40 000 kvadratmeter mark ovanpå tunneln. Det är värdefull mark som kommer att stiga i värde i takt med att Stockholm och Mäljarregionen växer. Vi blir av med spårerna som delar av staden och får ett sammanhållet och levande centrum.

Det är väldigt mycket pengar, hur ska det finansieras?

– Det är viktigt att poängtera att den här överenskommelsen inte kommer att gå ut över kom-

munens verksamheter: Sundbyberg har stora tillgångar i form av fastigheter – byggnader och mark – och det är dessa som kommer att finansiera projektet.

Vad händer härnäst?

– I och med att avtalet är på plats, kan Trafikverket presentera ett fullt finansierat förslag för regeringen i juni. Sedan tar regeringen ett slutligt avgörande i frågan under första kvartalet 2014. Byggstart kan det bli 2019.

Fakta

Mäljarbanan är järnvägen mellan Stockholm och Örebro. Spårna trafikeras idag maximalt av pendel-, regional- och fjärrtåg, ofta med köer som följd. När Mäljarbanan är utbyggd kan fler tåg gå, resenärerna får fler avgångar och tågen kan komma i tid. Finansieringen av sträckan i tunnel genom Sundbyberg var länge det sista hindret för att nå en lösning.

I Sundbyberg kommer Mäljarbanan att gå i tunnel mellan Marabouparken och Solnagränsen. Den underjordiska stationen ansluter till tunnelbana, ovan jord finns anslutningar till tvärbanan och buss.

KAROLINA MOE

Omvårdnadsutbildning gav jobb

ÖVER 90 procent av de elever som gick kommunens omvårdnadsutbildning inom vuxenutbildningen 2012 har fått arbete inom omsorgen. Det visar färskta siffror från Sundbybergs stad. Och efterfrågan på arbetskraft inom äldreomsorg och

omsorg om personer med funktionsnedsättning beräknas öka ytterligare i framtiden.

Omvårdnadsutbildningen är en gymnasial vuxenutbildning på tre terminer, som inkluderar praktik – något som ofta lett till anställ-

ning. Under 2012 blev 38 elever klara med sina utbildningar. 11 av dessa fick heltidsarbete medan ytterligare 25 personer fick deltids- eller timanställning.

11313 NYTT NUMMER FÖR KRISINFORMATION. 113 13 är ett nytt telefonnummer som införs i hela Sverige från 11 mars. Hit kan allmänheten ringa dygnet runt för information vid allvarliga olyckor och kriser. Läs mer på www.sosalarm.se/11313.

SKRÄPPLOCKNING. Den 22 till 26 april anordnas Skräpplockardagarna i Sundbyberg. Det är organisationen Håll Sverige rent som engagerar skolklasser, förskolor och föreningar i hela landet att plocka skräp. Anmälan görs senast 1 april på www.skrapplockardagarna.se.

**SKRÄP
PLOCKAR
DAGARNA!**



Stjärnjouren stöttar unga tjejer

ÄR DU TJEJ och har det jobbigt i skolan eller med kompisar? Har du blivit utsatt för våld eller andra övergrepp? Då kan du kontakta Stjärnjouren i Sundbyberg.

Stjärnjouren bildades sommaren 2003 av ett gäng tjejer i olika åldrar, med olika bakgrund och intressen. Det gemensamma målet var att skapa en fungerande tjejjour i Sundbyberg.

– Vi vill att det ska finnas någonstans att vända sig när man är ung tjej och behöver prata med någon, säger Linnea Eriksson, styrelseledamot för Stjärnjouren i Sundbyberg.

Stjärnjouren är en feministisk förening, som strävar efter att stärka och stötta unga tjejer och bryta normer kring hur du som tjej respektive kille ska vara.

– För att kunna förändra på längre sikt och i större skala vill vi även arbeta förebyggande, till exempel genom att träffa unga tjejer på fritidsgårdar eller hålla workshops om "vad är okej sex?" med både tjejer och killar.

Du som vill prata med någon när Stjärnjouren – som har tystnadslöfte – via mejl, chatt eller telefon.

Läs mer på www.stjarnjouren.nu.

Sundbyberg växer snabbast – igen

SUNDBYBERG ÄR DEN kommun som procentuellt fortsätter att växa mest i Sverige; tre procent under förra året. Det visar färskta siffror från Statistiska Centralbyrån. Vid årsskiftet hade Sundbyberg 40 793 invånare.

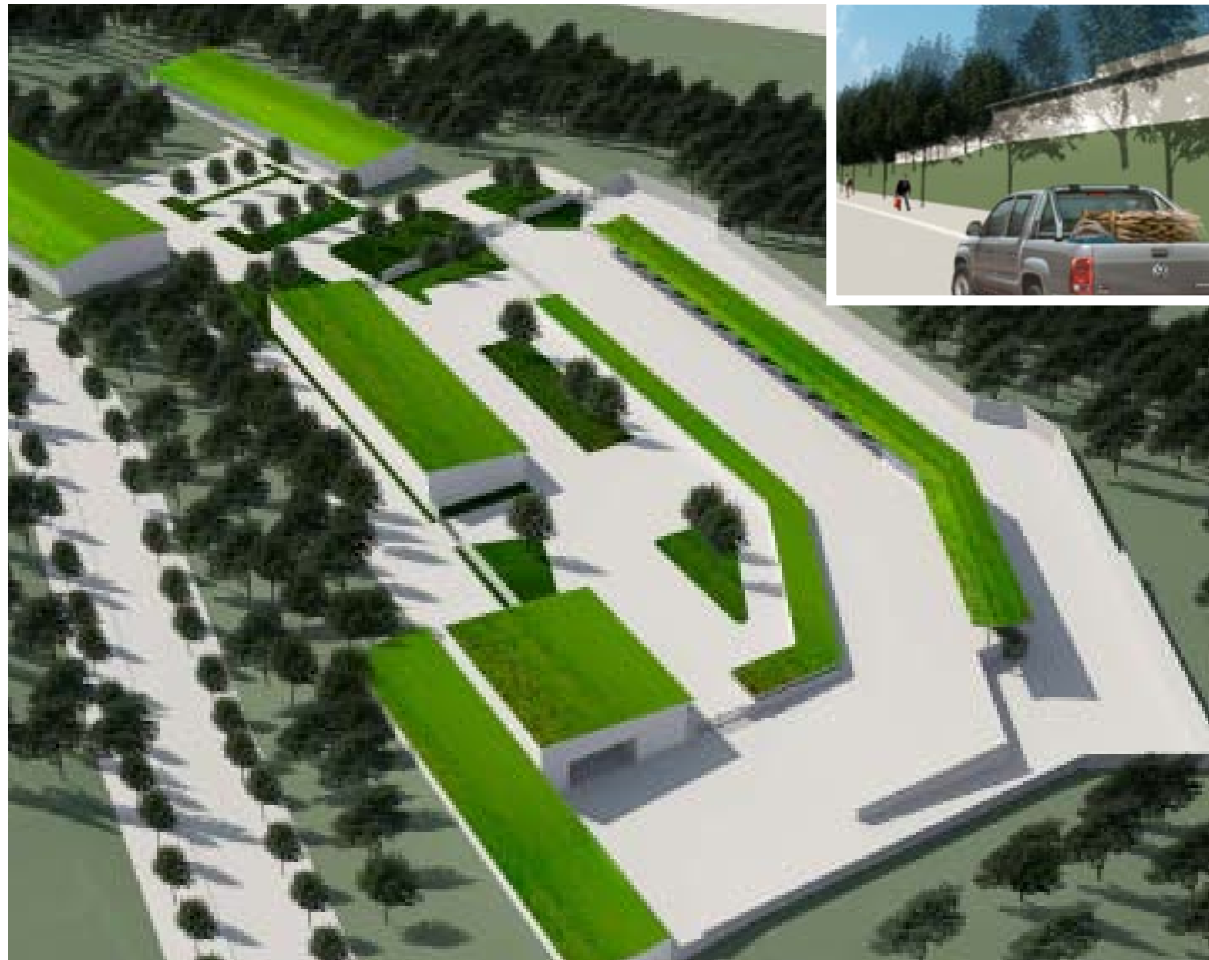
– Många vill flytta till Stockholmsregionen men bostadsmarknaden är tuff. I Sundbyberg ser vi till att bygga bostäder så att människor faktiskt kan flytta hit. Och vi bygger blandat – såväl villor och radhus som bostadsrätter och hyresrätter. Även studentlägenheter är på gång. I Sundbyberg finns något för alla, säger Jonas Nygren, kommunstyrelsens ordförande (S) i Sundbyberg.

I april 2012 passerades milstolpen 40 000 invånare, och under hela året ökade befolkningen med 1 254 personer eller 3,07 procent.

– Att så många vill bo här är fantastiskt, det är roligt att vår kommun är populär. Våra goda kommunikationer är säkert en bidragande orsak och när tvärbanan öppnar blir det ännu lättare att ta sig till Sundbyberg. Vi fortsätter nu våra storsatsningar på förskola och skola för att möta behovet hos de allt fler barnfamiljer som flyttar till vår stad, säger Jonas Nygren.



Returparken är mer än en återvinningscentral, det blir en allt-i-ett-plats för återanvändning.



Så här kan den framtida returparken på Rissneledens södra sida komma att se ut.

Sundbyberg får Storstockholms första returpark

Sundbybergs stad planerar Storstockholmsregionens första returpark för återvinning, återbruk och second hand-försäljning.

– Returparken är mer än en återvinningscentral. Här kan man lämna in prylar man inte längre har behov av och köpa "nya" för en billig penning, säger Robert Ahl (MP), vice ordförande i stadsbyggnads- och miljönämnden.

Returparken, som har sin förebild i Göteborgs kretsloppspark Alelyckan, är tänkt att ligga i Rissne, söder om Rissneleden nära Lavettvägen – ett område som kommunen vill utveckla.

– På returparken ska fungerande saker kunna återanvändas, och om det behövs kan de repareras på plats. Målet är att minska avfallsmängden, säger Robert Ahl.

Returparken är mer än en återvinningscentral, det blir en allt-i-ett-plats för återanvändning. Hushåll och småföretag kan som vanligt lämna in sitt grovavfall medan återbruks-

verksamheterna tar hand om det som kan återvinnas och säljas vidare. Förutom en återbruksverkstad kommer området ha både en second hand-affär och ett café.

– Det här är främst en grön satsning, men också en satsning på fler jobb. I returhusets café skulle vi kunna erbjuda arbetsutbildning i samarbete med Arbetsförmedlingen.

Returparken kommer att drivas av flera aktörer i samverkan. Sörab – det regionala avfallsbolaget i norra Stockholms län – ansvarar för driften av återvinningscentralen medan kommunen driver caféet.

– Vi söker en extern partner som kan sköta second hand-verksamheten – Myrorna, Stadsmissionen eller någon liknande organisation, säger Robert Ahl.

Förslaget var ute på samråd i mars och planarbetet pågår för närvarande. Byggstart kan bli aktuellt tidigast nästa år. Returparken kommer att ersätta den tillfälliga återvinningscentralen Kvarnkullen i Ursvik, där det ska byggas bostäder.

KRISTER INSULANDER

Vill du lära dig cykla?

I maj startar en kurs för vuxna och ungdomar, som inte tidigare har cyklat eller bara har cyklat lite grand.

Att cykla är både klimatsmart, billigt

och hälsosamt – och ibland även det snabbaste sättet att ta sig fram. Men alla känner sig inte säkra och vågar därför inte sätta sig på en cykel.

Kursen omfattar sju lektioner, tisdagar och torsdagar med start den 2 maj

– de två första gångerna inomhus på motionscykel. Övriga fem tillfällen sker på Sundbybergs gator, cirka två timmar varje gång. Cykel finns att låna på plats.

Anmälan sker hos Studieförbundet på telefon



FOTO: MOSTPHOTOS

NOMINERA TILL ÅRETS SUNDBYBERGARE! År 2012 blev danspedagogen Helene Karabuda vald till Årets sundbybergare. I juni utses en ny person som med sin gärning betyder något speciellt för staden och dess invånare.

Utmärkelsen delas ut 6 juni vid nationaldagsfirandet.

Alla sundbybergare är välkomna att nominera sin kandidat. Nominera senast den 30 april. Använd formuläret på Sundbybergs stads webbplats. Du hittar det på adress sundbyberg.se/aretssundbybergare, senast den 30 april.

Glöm inte din motivering och den nominerades kontaktuppgifter!



FOTO: CECILIA MORENO

FOTO: JONAS WALLGREN



Duvboskolan är byggd i början av 1900-talet och totalrenoverades 1993.

Flera nya skolor i Sumpnan

Vad har Ursvikskolan, Örskolan, Lilla Albyskola och Duvboskolan gemensamt?

Jo, kommunen utreder möjligheten att bygga ut samtliga.

– Sundbyberg växer så det knakar, mest i hela landet. Det betyder att vi behöver många nya platser inom förskola och skola. Vi investerar närmare en miljard i utbyggda skolor de kommande åren och bygger också en helt ny skola i Stora Ursvik, Kymlingeskolan, säger kommunstyrelsens ordförande Jonas Nygren (S).

Sundbybergs snabba tillväxt innebär inte minst att kommunen får fler barnfamiljer – därför behövs fler skolplatser.

En av de skolor som ska byggas ut för att kunna ta emot fler elever är Duvboskolan. Men det är en lång resa dit.

– De nuvarande skolbyggnaderna ska renoveras och skolgården ska rustas upp. Men framför allt vill vi uppföra en ny byggnad, som innehåller klassrum, bibliotek och matsal med eget kök, säger planhandläggare Annika Colbengtson.

Denna byggnad ska placeras mellan skolan och kyrkan. Och för att få bygga på kyrkans mark krävs tillstånd från länsstyrelsen, enligt kulturminneslagen.

Riksintresse

– Det är viktigt att den nya skolbyggnaden smälter in i omgivningen. Duvbo är klassat som riksintresse för kulturmiljövården, och arkitekterna har nu tagit fram ett förslag som kyrkorådet och länsstyrelsen ska ta ställning till. Länsstyrelsen ser det som ett intressant förslag och kyrkorådet ska ta beslut i början av mars. Så vi hoppas ha allt underlag klart senast till stadsbyggnads- och miljönämndens aprilmöte, säger Annika Colbengtson.

Därefter ska ärendet ställas ut så att allmänheten kan lämna synpunkter. Sedan ska ärendet gå igenom den kommunala processen, innan kommunfullmäktige kan fatta beslut och bygglov kan sökas.

– Byggstart sker tidigast i början på nästa år, vilket innebär att eleverna i så fall kan flytta in hösten 2015.

Skolan byggs för att rymma 420 elever, mot dagens cirka 270. En del av de boende är oro-

liga för att skolan ska bli för stor och att barnen ska få för liten lektyta.

– De klassrum som byggs om är mindre än klassrummen i den nybyggda delen, därför kommer vi inte att kunna ha maxantal elever som skolan är dimensionerad för. Och det innebär att eleverna får ungefär lika stor lektyta som på övriga skolor i kommunen.

Under de 18 månader som skolan byggs om kommer eleverna att gå i den tillfälliga skolpaviljong, som kommunen har beslutat att bygga på Rissne ängar.

– Den ersätter den befintliga paviljongen vid Duvboskolan, som inte längre har bygglov. Rissne ängar har valts som plats eftersom det är gångavstånd till Duvboskolan, där barnen kommer att äta lunch och ha en del lektioner.

– Duvboskolan är en populär skola i idyllisk miljö, säger Jonas Nygren. Det förslag arkitekterna tagit fram är väldigt bra och skolan kommer att behålla sin charm. Nu hoppas jag att vi kan komma igång med byggandet så att skolan står klar till sommaren 2015.

KRISTER INSULANDER

Nya regler för solarier

DEN FÖRSTA FEBRUARI införde Sverige nya, tuffare regler för solarier. Detta för att uppfylla de nya europeiska strålskyddskraven.

För att få användas måste solarier vara moderna och uppfylla kraven i den nya europeiska tekniska standarden för solariers produktsäkerhet. De solarier som inte gör detta får inte användas efter 31 december 2014. Några andra förändringar i reglerna för solarier är:

- Soltider i obemannade salonger begränsas till högst 15 minuter, för att skydda solkänsliga personer från att bli brända.
- Krämer och preparat som påskyndar solbränna får inte säljas på solarier.
- En väggaffisch, "Råd för att skydda din hälsa" ska alltid finnas på solarier.
- Skillnader mellan kosmetiska och medicinska solarier tydliggörs – för medicinska solarier krävs tillstånd från Strålsäkerhetsmyndigheten.

Läs mer på Strålsäkerhetsmyndighetens webbplats www.ssm.se



FOTO: MATTIAS LARSSON

Smartare leveranser halverar körsträcken

GENOM EFFEKTIVARE varuleveranser kan Sundbybergs stad minska körsträcken med femtio procent, visar en förstudie. Detta ger positiva effekter för miljö, folkhälsa och trafiksäkerhet samtidigt som kostnaderna minskar.

Kommunen upphandlar därför nu ett logistikföretag, som – tillsammans med kommunen – kan utveckla ett driftsäkert transportsystem. Detta är planerat att införas i november 2013.

Effektiviseringen av leveranserna är ett stort steg mot stadens vision 2020, som säger att Sundbyberg ska vara fritt från fossila bränslen. Energiförbrukningen ska minska med 30 procent och koldioxidutsläppen med 40 procent.

Dags igen för seniorkollo

"Jag har inte mått så här bra på flera år – det har varit helt underbart."
Det är bara en av de många hyllningarna efter fjolårets sommarkollo för Sundbybergs seniorer.
Och nu kör vi igen!

I juli arrangerar Sundbybergs stad för fjärde gången sommarkollo för seniorer, i samarbete med Sveriges Pensionärsförbund (SPF) och Pensionärernas Riksorganisation (PRO).

Precis som tidigare år äger kollo rum på Vaddö folkhögskola utanför Norrtälje under de två veckorna 1–7 juli och 8–14 juli. Totalt finns plats för cirka 64 seniorer, 32 per vecka.

Seniorerna bor i smästugor med fyra enkelrum, gemensamt vardagsrum och kök samt dusch och toaletter. Det enda kravet för att få åka med är att man ska kunna klara sig själv, alltså inte behöver extra assistans. Rullator är inget hinder.

På programmet finns bland annat sittgymnastik, stavgång, utomhusaktiviteter och trivselkvällar. Kollo är en unik chans för många äldre att få komma ut och göra roliga saker tillsammans i en trevlig miljö.

Helpension ingår

Seniorkollet kostar 2 000 kronor för en vecka. I priset ingår helpension och bussresa tur och retur. Deltagare som inte är medlem i PRO eller SPG måste ha en egen olycksfallsförsäkring.

Intresseanmälan kan göras från och med 7 maj till och med 17 maj på telefon 08-706 83 69 mellan klockan 9.00 och 15.00.

Seniorien kesäleiritoiminta



HEINÄKUUSA SUNDBYBERGIN kaupunki järjestää neljännen kerän kesäleiritoimintaa senioreille yhteistyössä Ruotsin Eläkeläisliitto SPF:n ja Eläkeläisten Keskusjärjestö PRO:n kanssa.

Leiri järjestetään tuttuun tapaan Vaddön kansankorkeakoulussa Norrtäljen ulkopuolella kahtena viikon pituisena jaksana, 1.–7. heinäkuuta ja 8.–14. heinäkuuta. Mukaan voidaan ottaa yhteensä noin 64 senioria, eli 32 kummallakin viikolla.

Ohjelmassa on muun muassa tuolivoimistelua, sauvakävelyä, ulkoaktiviteetteja ja illanviettoja.

Osallistuminen maksaa 2 000:- viikkoa kohti. Hintaan sisältyy täysihöyry ja asuminen yhden hengen huoneessa sekä edestakainen bussimatka. Osanottaja tulee selviytyä omatoimisesti ilman ylimääräistä apua. Rollaattorin käyttö ei ole este osallistumiselle.

Halukkaat voivat ilmoittaa kiinnostuksestaan 7.–17. toukokuuta puhelimitse soittamalla numeroon 08-706 83 69 klo 9.00–15.00.



På bara några dagar fick Rissneskolans elever nya lokaler – här biträdande rektor Hanna Sjögren och Sumeya Mohamed från klass 7A.

Branden i Rissneskolan

Snabb krishantering fixade nya skollokaler

Natten mot den 26 februari brann Rissneskolan. Och redan dagen därpå hade Sundbybergs stad en långsiktig lösning för alla elever som blivit utan skola.

– Kommunens krishantering var ett väloljat maskineri. Många har jobbat stenhårt för att lösa situationen, säger Johannes Håll, rektor för Rissneskolan.

Den 26 februari vaknade 13-åriga Sumeya Mohamed av beskedet att hennes skola stod i brand. En kompis hade lagt upp en bild av branden på bildbloggen Instagram.

– Först blev jag lättad över att ingen var skadad. Sedan blev jag väldigt ledsen och orolig för vart vi skulle ta vägen, säger hon.

Rektorn Johannes Håll väcktes av samma besked och insåg att närmare 300 elever riskerade att stå utan skola när de kom tillbaka från sportlovet veckan därpå. Han åkte direkt till kommunens säkerhetschef som hade sammankallat kommunens krisgrupp.

– Många människor på olika förvaltningar blev

snabbt involverade. Det handlade om att lösa en massa praktiska saker och att nå alla berörda med information, säger han.

Fixade lokaler på två dagar

Redan efter en dag fanns en plan för hur situationen skulle lösas och bara två dagar efter branden hade Sundbybergs stad hittat nya undervisningslokaler för alla elever.

– Det var skönt att så snabbt kunna ge ett lugnande besked om en bra lösning. Kommunens krisorganisation fungerade bra och det var lättare att krishantera konstruktivt och lösningsorienterat eftersom det tack och lov inte var några

personskador utan ”bara” materialskador, säger Monica Vesterlund Olsson, verksamhetschef för Sundbybergs grundskolor och en av nyckelpersonerna i arbetet.

Eleverna i årskurs nio prioriterades eftersom det är deras sista termin med nationella prov och avgångsbetyg. De har flyttat till Ängskolan där de fått egna klassrum. Årskurs sju och åtta har flyttat till kontorslokaler i Valla park på Rissneleden, tillsammans med särskolan och Löfströms gymnasiums 100 elever som också huserade i Rissneskolan. Så fort lokalerna var bestämda, dagen efter branden, började företagshotellet bygga om och anpassa dem för undervisning.

– De satte bland annat upp väggar, dörrar och toaletter. Dagen därpå rustade vi för skolverksamhet. Vi flyttade över en mängd material från Rissneskolan - stolar, elevskåp och läromedel, säger Johannes Håll och fortsätter:

– Det var ett intensivt arbete för att få möbler, it, teknik och annat på plats innan eleverna kom tillbaka från sportlovet. Under hela arbetet hade vi regelbundna avstämningar. Redan dagen efter branden hade man till exempel kontakt med trafikkontoret för att fixa en hastighetsbegränsning och 30-skyltar utanför Valla park.

KRISTIN WESTER

Fokus föräldrar 13–18 april

Föreläsningar, pyssel och mycket annat blir det på den årliga föräldraveckan. Här är några av veckans höjdpunkter:

LÖRDAG 13 APRIL

Pyssel på Hallonbergens bibliotek kl. 12.30
”Det stora knytkalaset” ordnar pyssel för barn i alla åldrar. Barnen får om de vill en tjugig ansiktsmålning.

Sagostund på biblioteket Signalfabriken kl. 11.30 för barn 3–5 år

TISDAG 16 APRIL

Öppna förskolan Junibacken
Representanter från olika föräldrautbildningar och stadens föräldrastödsamordnare berättar om kommunens utbud riktat mot föräldrar samtidigt som den ordinarie verksamheten pågår.
Tid och plats: 9.00–16.00 på Öppna förskolan Junibacken Hallonbergen

Föreläsning: Ömsesidig respekt – om att stärka barns självkänsla

Mona Hedström har grundat föräldrastödsprogrammet Ömsesidig respekt. Hon berör bland annat frågorna: Hur kan vi stärka barnens självkänsla? Hur kan vi bemöta barnen för att skapa tillit?

Tid och plats: 18.30–20.30 på Kulturcentrum i Hallonbergen.



FOTO: SUSANNE KRONHOLM

ONSDAG 17 APRIL

Föreläsning: Tjatmoster – vad gör vi när barnen ”krånglar” och hur tar vi oss ur tjatträsket?

Gunlög Rosén är kulturarbetare, komiker och föreläsare. Gunlög ger konkreta råd om hur man skapar en bejakande atmosfär och hur man sätter gränser utan att kränka och kuva.

Tid och plats: 18.30–20.30 på Kulturcentrum i Hallonbergen.

TORSDAG 18 APRIL

Föreläsning: Älskade, förbannade tonåring

Birgitta Kimber, speciallärare och leg. psykoterapeut, beskriver hur föräldrar kan bygga en positiv relation med sin tonåring och hitta bra sätt att lotsa sitt barn in i vuxenlivet.
Tid och plats: 18.30–20.30 på Kulturcentrum i Hallonbergen.

Alla aktiviteter är gratis. Läs mer på www.sundbyberg.se/foraldrastod

Hemtjänsten presenterar sig på mässa

TRÄFFA KOMMUNENS HEMTJÄNSTFÖRETAG, ta en fika och lyssna på artisterna Titti Sjöblom och Ehrling Elisasson! Klockan 12.30 till 16.00 onsdagen den 10 april bjuder kommunen alla medborgare till en hemtjänstmässa på Folkets Hus. Här får både ni som har hemtjänst, ni som i framtiden ska välja hemtjänstutförare samt era anhöriga chansen att träffa kommunens alla 15 hemtjänstutförare vid ett och samma tillfälle. Fri entré. För mer information, kontakta hedvig.schriever@sundbyberg.se, 08-706 82 42 eller annika.malmqvist@sundbyberg.se, 08-706 88 90.

Kotipalvelua esitellään messuilla

TERVETULOA TUTUSTUMAAN kunnan kotipalveluyrityksiin, juomaan kuppi kahvia ja kuuntelemaan Titti Sjöblomin ja Ehrling Elisassonin laulu- ja musiikkiesityksiä! Keskiviikkona 10. huhtikuuta klo 12.30 – 16.00 kaikki sundbybergiläiset ovat tervetulleita Kansantalolla (Folkets Hus) järjestettävälle kotipalvelumessuille. Messuilla kotipalvelun asiakkaat ja muut, joilla on edessään kotipalvelun valinta, saavat yhdessä omaistensa kanssa mahdollisuuden tutustua kunnan kaikkiin 15 kotipalvelun tuottajaan. Vapaa sisäänpääsy.