

Atlas kök tel. 10 71 88

Öppettider 8.00 - 15.30

Lunchbeställningar innan 10.00

Vi serverar frukost, lunch och eftermiddagskaffe

Dagens lunch, även vegetariskt 50 kr

Salladsbuffé ingår i dagens lunch

Pajer: utan sallad 25:- med sallad 35:-

Salladsbuffé + bröd 40 kr

Café Carlzma tel. 10 56 40

Öppettider kl. 9.00-15.00

Alla deltagare i caféet har funktionshinder, vilket gör att det kan ta lite tid i kassan och att bullar/mackor kan se olika ut.

Lämna gärna jämna pengar och inte stora sedlar.

BrandInfo

På Kompetenscenter Norrehed finns utrymningsplaner uppsatta på olika ställen.

Vid brand:

Stäng alla dörrar och fönster samt bege dig fortast möjligt till den gemensamma uppsamlingsplatsen: asfalten framför hunddagis.

SIA Media

Norrehedsbladet utges av SIA Media på Kompetenscenter Norrehed

Ansvarig utgivare: Ingrid Olin-Månsson

Redaktör: Jenny Nilsson

I redaktionen: Ellen Palm, Annelee Olofsson, Carl Ingelsson, Torbjörn Jonasson

Fotografer: Dan Eriksson, Henrik Östergaard



HELSINGBORG

NORREHEDSBLADET

Nr 1 2011

I detta nummer bl a:

Arne Roos – nybliven pensionär
Ventilationen – äntligen klar
NH-skolan – historien om vår arbetsplats
Friskvården/zumban – förena nytta med nöje

Vårtecken

- * **Dagarna har blivit 4.28 längre sedan vintersolståndet**
- * **Dygnsnedeltemperaturen över 0 i 7 dagar – vår!**
- * **Första tranorna vid Hornborgarsjön**

Hej alla läsare och välkomna till en ny omgång av Norrehedsbladet! Jag heter Jenny Nilsson och jobbar på SIA Media. Jag har fått äran att ersätta Oscar Larsson som tidningens nya redaktör, och jag hoppas bli en värdig ersättare.

Norrehedsbladet kommer att utkomma ca 4 gånger årligen. Vi ska behandla diverse aktuella ämnen och information som berör främst oss på Kompetenscenter. I detta nummer har vi en artikel om vår vaktmästare Arne Roos som nyligen gått i pension, ventilation som byggts om och lite om friskvården och zumban. För ditt nöjes skull har vi även klämt in en spännande artikel om den 90-åriga historien om Norrehedsskolan.

Vi planerar att ha två fasta teman, varav ett i detta nummer. Först kommer det att bli lite historia om vår omgivning, det kan som i detta nummer handla om byggnader eller historiska händelser med anknytning till Plante- ringen.

Vi ska också följa upp en ny praktikant i varje nummer; hur de har fått sin praktikplats, vad de har för planer för framtiden etc. På baksidan av tidningen hittar du allmän information.



Redaktör:
Jenny Nilsson

Trevlig läsning!
Jenny Nilsson, redaktör

Innehåll i detta nummer:



Arne Roos – nybliven pensionär.....sid 3



Friskvården och zumban.....sid 7



Norrehedsskolan – då och nu.....sid 4-5



Information.....sid 8



Ventilationen klarsid 6

Friskvården och zumban

Vi har pratat med Ann Malmberg, handledare på Friskvården och Pia Trast som håller i Zumban. Ann är nu inne på sitt 6:e år på KC NH.

- Allra bäst trivs jag när jag möter positiva och motiverade deltagare som berättar att de mår både fysiskt och psykiskt bättre efter att de börjat träna på friskvården, säger Ann. Jag blir glad när de berättar att deras värk blivit bättre, att de blivit gladare och fått bättre självkänsla och livskvalité.

Som sagt, det finns all anledning till att använda Friskvårdens lokaler när man har möjlighet.



Man kan träna på många sätt; i huset finns bl a möjlighet till styrke- träning, spinning, pingis och avslappning. På sommaren finns utomhusaktiviteter såsom boule, krocket och promenader.

Och friskvård är ju inte bara fysisk träning, det är mycket annat som hänger ihop. Viktiga teman som stresshantering, sömn, mental träning och humor finns också på programmet.

Kosten är också viktig för kroppens och själens hälsa. Därför finns även kostinformation och viktreduceringspaket, där man lär sig äta rätt.

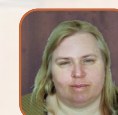
Zumban är en träningsform som blivit väldigt populär och som nu finns på Kompetenscenter. I år kommer Zumban dessutom utökas med både buggkurs, pilatesträning, yoga och träningspass.



Dansen kommer ursprungligen från Sydamerika. Aerobicsledaren Alberto "Beto" Perez upptäckte

dansen när han inför ett pass hade glömt musiken och fick improvisera ett träningspass. Så småningom kom han på namnet Zumba, som inte betyder något speciellt.

Pia Trast är den som håller i Zumban på Norrehed. Den är onsdagar kl. 16.30 och ett pass varar 60 minuter. Alla som kommer till friskvården är välkomna.



Text:
Anneliee Olofsson

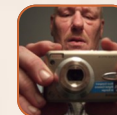


Foto:
Dan Eriksson

Ventilationen

I snart fyra månader nu har det jobbat med att bygga om ventilationen på Kompetenscentrum. Det har skett på vissa ställen i huvudbyggnaden och i paviljongen där Jack ligger.

Vecka 10 räknar man med att ombyggnaden ska vara klar, då ska slutbesiktningen också göras tror Christer Jönsson som är fastighetsansvarig.

Men varför har ventilationen egentligen byggts om på Kompetenscenter? Det beror på flera olika saker. Ett skäl är att man ville spara energi, och därför har man byggt en så kallad behovsstyrd ventilation.

Det innebär att tidigare kom det in för mycket luft i några rum, och därför blev de utkylda. Nu mäts koldioxidhalten i rummen och när fler personer är där, så ökar luftflödet. Det berodde också på att det var dålig luft i vissa rum innan, och det har vissa klagat på.

Luften i alla lokalerna på Kompetenscenter kommer dock efter



ombyggnaden att fungera bra. Luftflödet är dimensionerat efter de krav som ställts i boverkets regler.

Som många på Kompetenscenter har märkt, har det ofta varit kallt i lokalerna på vintern och varmt på sommaren. Nu ska det vara jämnare temperaturer, eftersom man installerat behovsstyrd ventilation.

Friskluften ska värmas av den utgående luften, givetvis utan att blandas.

Samarbetet mellan Kärnfastigheter och Kompetenscenter har under ombyggnaden fungerat väldigt bra. Senast ventilationen byggdes om var 2005, i samband med att dåvarande Arbetscentrum flyttade in.



Text:
Ellen Palm



Foto:
Dan Eriksson

Arne seglar in i framtiden

I början av januari 2011 tog vi kontakt med Arne Roos, vaktmästare på Norrehed Kompetenscentrum. Arne går snart i pension så vi passade på att få oss en liten intervju med honom innan den slutgiltiga övergången till pensionärlivet.

I 6 år har Arne varit vaktmästare på Kompetenscentrum efter att ha jobbat på Bilrekonden, och tidigare på Brandförsvaret i 25 år.

Vi inleder med att fråga honom hur han haft det de här åren.

- Jag har trivts mycket bra på min arbetsplats, säger han, och tillägger att stämningen är mycket god mellan oss arbetskamrater.

När jag frågar vad som har varit det bästa med att jobba som vaktmästare, svarar han att det har varit variationen i uppgifterna; ingen dag är den andre lik.

Vad har du då haft för arbetsuppgifter?

- Det är olika; byta lampor, snöskottning, klippa gräs och sköta blommorna. Vi kör transporter åt folk, och hjälper till att flytta möbler. Vi är ute i kommunen med olika uppgifter, t ex sätta ihop säng-



Arne Roos - ej sysslös

ar åt de på Hemlösas Hus på Gåseback.

Det verkar som att uppgifterna också skiljer sig mycket genom årtiderna? - Ja, det stämmer. Det är snöskottning på vintern, och på sommaren är det trädgårdsskötsel som gäller.

Och så den obligatoriska följdfrågan: Vad tänker du göra när du gått i pension?

- Då vill jag segla mycket på sommaren, jag har en segelbåt i Rååhamn. Jag har också tänkt måla och snickra i mitt hus i Rydebäck, laga mat och städa.

Vi önskar Arne

Text: Natalie Malkert
Foto: Dan Eriksson

lycka till med
3 ditt nya liv.



Norrehedsskolan, nu och då

Som alla, eller i alla fall de flesta som jobbar här på Kompetenscenter vet, så har den här byggnaden tidigare varit en högstadieskola.

Det har nu gått sju år sedan Norrehedsskolan lades ner, och sex år sedan Arbetscentrum, som det ju då hette, flyttade in efter att huset renoverats och byggts om.

När Norrehedsskolan lades ner efter vårterminens slut 2004 hade den varit en skola i tjuogoåta år.



Fram tills 1973 låg där en annan skola på samma plats, tills den revs och man började bygga den nya. Den gamla skolan ansågs vara för liten eftersom eleverna var så många. En del fick gå i paviljonger på skolgården.

Då det inte finns mycket information på internet, hänvisas man till att leta fakta på skolmuseet, där gamla tidningsartiklar med information om både den nya och gamla Norrehedsskolan har sparats.



En artikel från 1973 informerade om att det tydligen skulle ha kostat mer att renovera den gamla skolan än att bygga en ny. Det var ett av de största skolbyggen som någonsin genomförts i Helsingborg.

1976 stod skolan klar och på höstterminen började de första eleverna där, mellan 500 och 600 elever uppdelade i nitton klasser.

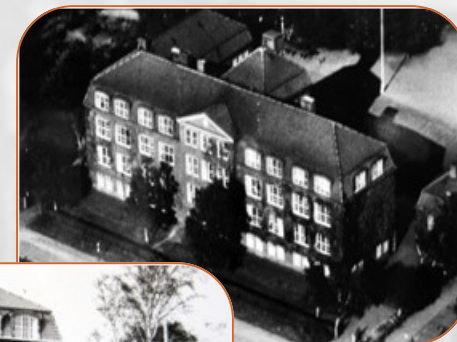
I det som ligger till höger om där receptionen är idag, låg rektorns rum, lärarrum och konferensrum. På bottenvåningen låg även slöjd-, bild-, musik- och hemkunskapsalarna.

Angående den gamla Norrehedsskolan började den byggas våren 1921 och beräknades då kosta cirka 393000 kronor.

På hösten ett år senare invigdes den nya stora folkskolan i Raus (som Planteringen tidigare kallades). Den hade då tio klasser. Som kuriosita kan tilläggas att i källaren fanns en bastu och ett stort badrum där eleverna och lärarna badade.

Tidigare hade det bara funnits badrum på en skola i Helsingborg, Magnus Stenbocksskolan.

Tråkigt nog har ytterligare fakta om skolan mellan detta år och 70-talet inte kunnat hittas.



Detta är första delen av en artikelserie vi har om vår omgivning omkring Kompetenscenter Norrehed. I nästa nummer är det bl a dags för de Engelska radhusen vid busshållplatsen.



Text&foto:
Ellen Palm