



12

Elvelangs i fakkellys

3

Bli kjent med Nyttig Arbeid

6

Fargerikt på Stovner

10

Besøk på Øvingshotellet

Nå kommer den kalde fine tida

Når dette nummeret av Bo Bra kommer i postkassen din er vi på vei mot en ny årstid. Mens noen av oss håper på en hvit vinter med akende barn utendørs og kakao innendørs, synes andre at vinteren kan virke mørk og lang. Uansett om du setter pris på vinteren eller ikke, håper jeg historiene i denne utgaven av Bo Bra blir til glede for deg.

Smart strømbruk

Mange bekymrer seg kanskje mer om økte priser og høye strømregninger enn det de har gjort før. Det merkes på lommeboken at prisene stiger, og det gjør oss kanskje litt mer oppmerksom på hva vi bruker penger på.

I denne utgaven av Bo Bra har vi noen gode tips til hvordan man kan bruke strøm smartere. Selv med små grep kan man spare mye, enten det er å lukke døren til soverommet eller å redusere tiden man bruker i dusjen. Ved å gjøre noen små endringer i hverdagen for å spare strøm, kan man faktisk spare mange tusen kroner i året.

Arbeid med mening

Å fylle dagene med noe som gir mening er viktig for alle. I denne utgaven av Bo Bra kan du blant annet lese om reisen til Alf i Nyttig Arbeid, og om Roger fra Stovner som setter farge på eget nærmiljø med graffiti-kunst. Disse historiene har til felles at de handler om viktigheten av å fylle dagene med noe som gir oss mening, og at vi noen ganger trenger et lite dytt i riktig retning.

Alf har en historie preget av rus og med lite tro på seg selv. Nå jobber han på fulltid, og har ansvar for andre som prøver seg i jobb for første gang. Roger fra Stovner har alltid hatt en lidenskap for form og farge, men hadde et opphold fra alt kreativt i nesten ti år da han jobbet som selger. Denne pausen fra fikk han til å innse at det er graffiti-kunst han brenner for, og nå bidrar han til å sette farge på Stovner med kunsten sin.

Med ønske om en fin vinter!

Stine Vedvik
Kommunikasjonsrådgiver



3

En jobb å trives i

Alf er tidligere rusavhengig. Nå har han fast jobb på Oslo Rådhus.

Setter farge på eget nærmiljø

Roger skaper liv i Oslo med graffiti-kunst.



6



10

Lyden av Oslo

På Øvingshotellet er det plass til alle musikanter.



12

Elvelangs i fakkellys

22. september slukket lysene langs Akerselva og ble erstattet med kulturopplevelser og 4500 fakler.

Nyttige telefonnumre	
Boligbyggs kundesenter	23 46 05 00
Vakttelefon	23 46 05 55
Leieboerforeningen	24 14 91 00
Fri rettshjelp	23 48 79 00
JussBuss	22 84 29 00
Oslo kommune	21 80 21 80
Ambulanse	113
Politi	112
Brann	110

BoBra! Beboermagasinet 02 • 2022

Ansvarlig redaktør: Kommunikasjonsrådgiver Stine Vedvik
Tekst og foto: Kikkut kommunikasjon og Boligbygg
Design og produksjon: Kikkut kommunikasjon
Trykk: 07 Media
Opplag: 10000



En jobb å trives i

Alf Hansen jobber som vert i Rådhusets møtesenter og gjør klart for de fleste politiske møtene som holdes der. For noen få år siden ville han ikke trodd det hvis noen hadde sagt at han kom til å ha en full stilling i Oslo kommune. Alf har nemlig en tøff historie med rus bak seg og hadde liten tro på seg selv før han kom i kontakt med Nyttig Arbeid.



Kaleidoskop 2018. Foto: Nyttig Arbeid.



Miljøstasjonen på kampen.



Nyttig Arbeid står bak regnbuebenkene du ser i byen. Foto: Nyttig Arbeid

Alf begynte i Nyttig Arbeid i 2018. Nyttig arbeid er et arbeidstreningsprogram i regi av Velferdsetaten i Oslo kommune. Rusavhengige som har vært i behandling eller Legemiddelassistert Rehabilitering (LAR) kan få tilbud om jobb gjennom Nyttig Arbeid. Her får blir man utfordret til å prøve nye oppgaver, forteller Alf: — Dugald Hultberg som startet Nyttig Arbeid har veldig tro på at de som sliter med rus kan gjøre akkurat det samme som alle andre, bare at de trenger litt ekstra bra rammer rundt seg. Hos oss begynner man med to halve dager i uka på en av de forskjellige basene våre. Sammen finner vi ut hva de har lyst til å gjøre og hvor de har lyst til å prøve seg.

Variert tilbud

Nyttig Arbeid driver flere forskjellige tilbud hvor deltakerne i programmet kan jobbe. Alf forteller at de i tillegg til oppgavene i Rådhuset sitt møtesenter også tilrettelegger for aktivitetene i Velferdsetaten sitt konferansesenter i Storgata. Nyttig Arbeid bidrar på Miljøstasjonen på Kampen og de driver sin egen butikk. Der kan tidligere rusavhengige som ønsker hjelp til å etablere seg i nytt hjem få brukte møbler og utstyr. Butikken hjelper til med å møblere omtrent 300 hjem i året. Nyttig Arbeid henter brukte møbler hos aktuelle givere og tilbudet blir stadig mer populært. En gang i året arrangerer også Nyttig Arbeid Kaleidoskop.

Det er en kunstutstilling med arbeider av tidligere rusavhengige. Alf sitt første oppdrag for Nyttig Arbeid var i Ullevålsalléen, hvor han skulle hjelpe til med oppussing: — Jeg begynte to halve dager i uka. Jeg trodde ikke at å stå med svære sirkelsager og spikre oppe i stilas var noe for meg, men jeg fikk beskjed om at: «Det fikser du!» Det er noe med den tillitten du får som betyr veldig mye. De har tro på deg hele veien.

Rom for å feile

De fleste som begynner i Nyttig Arbeid tviler på seg selv i begynnelsen, kan Alf fortelle: — Veldig ofte sier folk at «Nei – jeg tror ikke at jeg får til mer enn to halve dager». Så får de prøve

seg tre dager og ser at det går bra. Sakte, men sikkert, kommer troen på seg selv. Det er viktig at vi heier på dem. Men samtidig er det superviktig å være der for de som ikke får det til med en gang. De som faller ut og begynner å ruse seg igjen. Den dagen de er klare for å prøve på nytt så skal det stå noen der for å ta imot dem. Det er det vi jobber for. Så er det jo veldig kult med de som får det til første gang, men det er ikke vanlig. De fleste prøver og feiler og prøver igjen. Det er bare å la dem prøve og feile nok, til at de endelig klarer det.

Inspirasjon og støtte

Nå er Alf fast ansatt i Oslo Kommune, med ansvar for andre som prøver seg i

jobb for kanskje første gang.

— Alle stoler på at jeg løser oppgaven, men jeg kan få ekstra lederutdanning i tillegg. Jeg kommer til å ta det. Hovedrollen min er ikke egentlig som leder, det er mer som inspirator og erfaringskonsulent. Vi er jo bare folk – man trenger ikke lederutdanning for å være en god kollega. Det tror jeg alle klarer.

Fyll dagene!

På fylldagene.no finner du lenker til tilbud og aktiviteter for de som sliter med rus og psykisk helse.

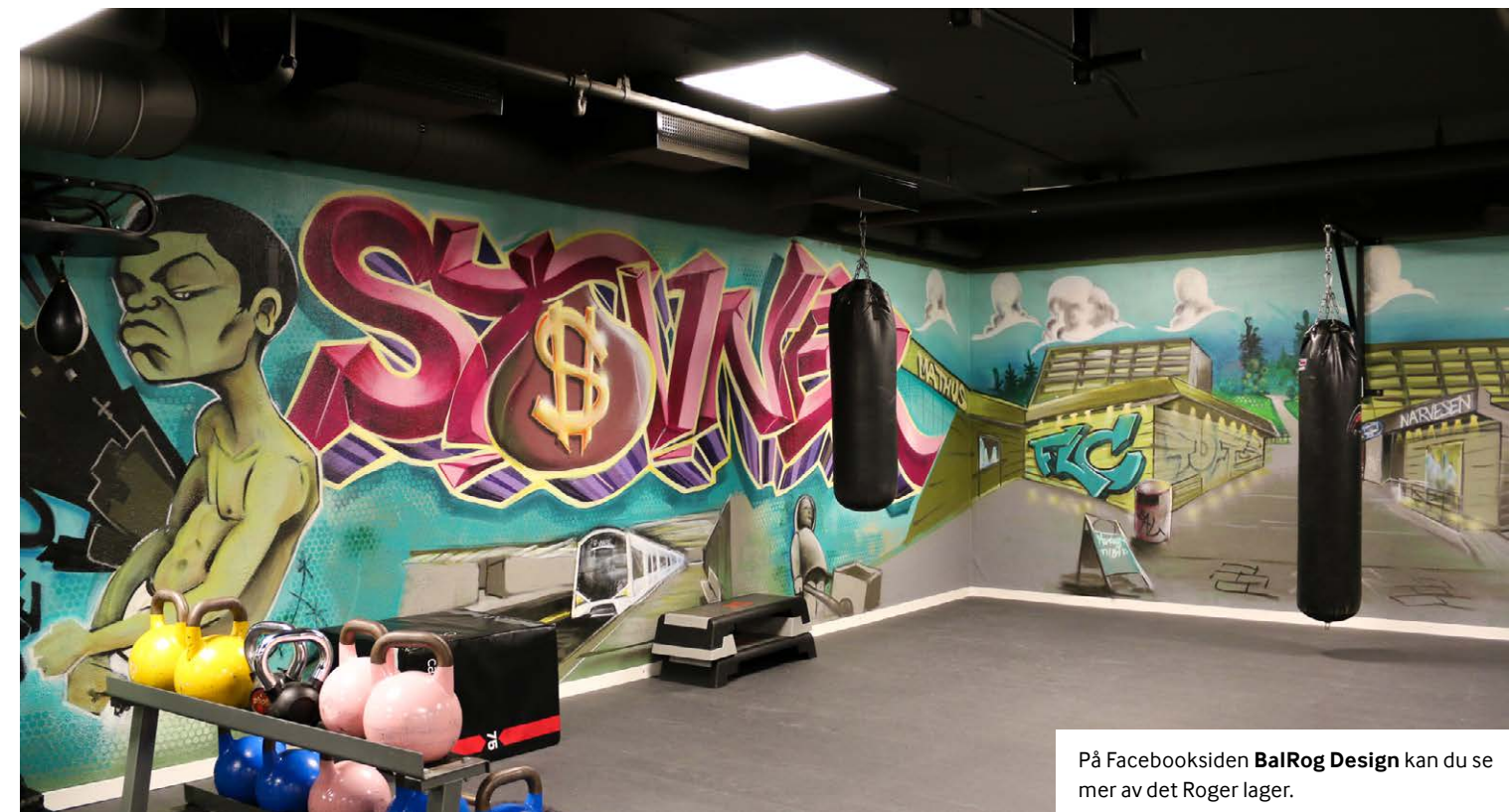
Visste du at under pandemien så var det Nyttig Arbeid som hadde ansvaret for alt smittevernsutstyret og vaksineutstyret som ble levert til vaksinasjonssentrene i Oslo?

Setter farge på eget nærmiljø

Roger Jensen fra Stovner har over 30 års erfaring med graffiti. Han har dekorert flere vegger med kunsten sin, både i eget nærmiljø og andre steder i Oslo.



Midtveis i arbeidet på Stovner.



På Facebooksiden **BalRog Design** kan du se mer av det Roger lager.

— På ungdomsskolen var det mange som drev med tagging og hadde egne tagge-navn, forteller Roger. På den tiden ble han kjent med flere flinke aktører som var store i graffiti-miljøet. — Vi var pøbler. Setene og vinduene på T-banen ble ofte tagget ned. Den gangen var det mer for å få frem navnet sitt, og ikke nødvendigvis for å lage noe kult, forteller Roger.

Negativ fremstilling av «taggere»

Når han ser tilbake på hvordan graffiti-miljøet ble fremstilt på 90-tallet, tenker han at den negative fremstillingen av tagging og graffiti-miljøet var ødeleggende for mange talenter. — Det ble nulltoleranse for graffiti i mange år, sier Roger. — Og det var ikke noe særlig. Da tror jeg Oslo mistet mange talenter som kunne blitt store. Det var flere anti-tagge kampanjer på TV og på T-banen, så da var det ikke så kult å være «tagger».

En lidenskap for form og farge

Roger tok en pause fra alt som hadde med kreativitet, form og farge i rundt 10 år. Han jobbet som selger, og tenkte at det ikke passet seg å komme på jobb med maling på fingrene. — For meg var de ti årene som selger helt bortkastet, sier Roger. Han forteller om en tung periode etter han sluttet i jobben, men som samtidig bidro til å forsterke

lidenskapen for form og farge: — Å jage penger gir meg ingenting. Jeg er mer fornøyd med livet mitt nå enn det jeg var da jeg hadde mye penger.

Gir tilbake

I sommer var det sommerfest i nabolaget til Roger på Stovner og han bistod med live graffiti-kunst. — Det var veldig mange som kom bort og ga meg gode tilbakemeldinger, sier Roger. — Heller heder og ære enn penger, det gir meg mer.

Roger har arrangert flere kurs for barn og unge på diverse fritidsklubber helt gratis. — Jeg føler at jeg må gi noe tilbake, etter alle setene på T-banen og vinduene jeg tagget ned i mine yngre dager, ler Roger. Han jobber aktivt for å få til flere slike arrangementer, der han kan drive med opplæring med form og farge. Han har et håp om at

det blir flere lovlige vegger å male på i Oslo i fremtiden.

Rom for forbedringer

På 90-tallet var det ikke lovlig å tagge på like mange steder som i dag. Utstyret var dyrere, og utvalget var mindre enn det som er tilgjengelig nå. Det er allikevel rom for forbedring, og Roger håper det blir bedre tilrettelagt for å drive med graffiti fremover. — Det er fortsatt altfor få lovlige vegger. Hvis du maler på en lovlig vegg er det kanskje noen som maler over dagen etter, så det blir ikke stående så lenge, sier Roger. Han trekker frem Gamlebyen og Torshov som steder i Oslo med vegger der det er lovlig å tagge: — Torshov har skjønt det. Hvis man har en lovlig vegg så blir det mindre vandalisering, for da har man et sted å male.



Smart strømbruk

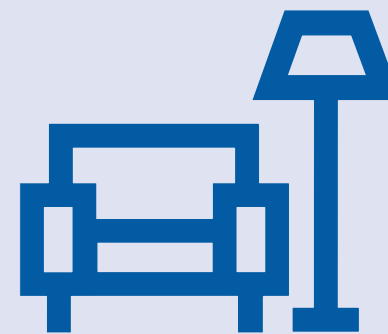


Spar strøm på soverommet

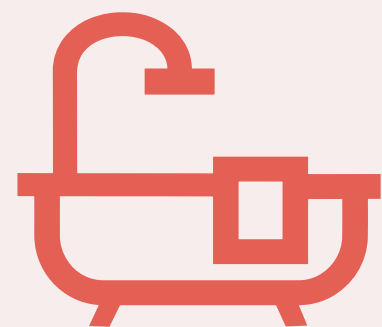
- Hold døren lukket og temperaturen lav. Et kaldt soverom gir bedre søvn.
- Alltid slå av lyset før du lukker døren.



Spar strøm på stua



- Lukk døren! Slik kan det være varmt og godt i stua, mens for eksempel soverom og gang kan ha lavere temperatur.
- Har du ovn med tidsbryter på? Lær deg å bruke den. Ovnene trenger ikke stå på når alle sover, eller ingen er hjemme.
- Trekk ut stikkkontakten. TV, stereo, ladere og stasjonære datamaskiner trekker strøm selv når de ikke brukes. Trekker du ut kontakten slipper du å bruke strøm på ingenting.
- Husk: Et par gode ullsokker gjør underverker for strømregningen.



Spar strøm på badet

- Dusj så kort som mulig.
- Fyll vaskemaskinen helt med tøy – og vask på lavest mulig varme.
- La tøyet tørke på stativ heller enn i tørketrommel.
- Har du varmekabler? Pass på at de ikke står for høyt på.



Spar strøm på kjøkkenet

- Bruker du oppvaskmaskin? Forsøk å slå av tørkeprogramm. Kopper kan fint lufttørke.
- Hvis du har mikrobølgeovn så er det lurt å bruke den, i stedet for kokeplate eller komfyr, til oppvarming av rester.

Lyden av Oslo

Øvingshotellet er et unikt tilbud som bare finnes i Oslo. Folk fra 10 og opp til over 70 år benytter de ferdig utstyrte øvingsrommene for å drive med det de liker aller best: Musikk.

— Jeg pleier å si at det er både unge og gamle og amatører og profesjonelle som bruker øvingshotellet, forteller daglig leder Lars Martin Torp. Han og resten av gjengen som jobber på øvingshotellet har ansvar for 49 øvingsrom, hvor man kan leie plass på samme måte som på et hotell.

Lars Martin forklarer hvordan det fungerer: — Hvis du har lyst på et rom

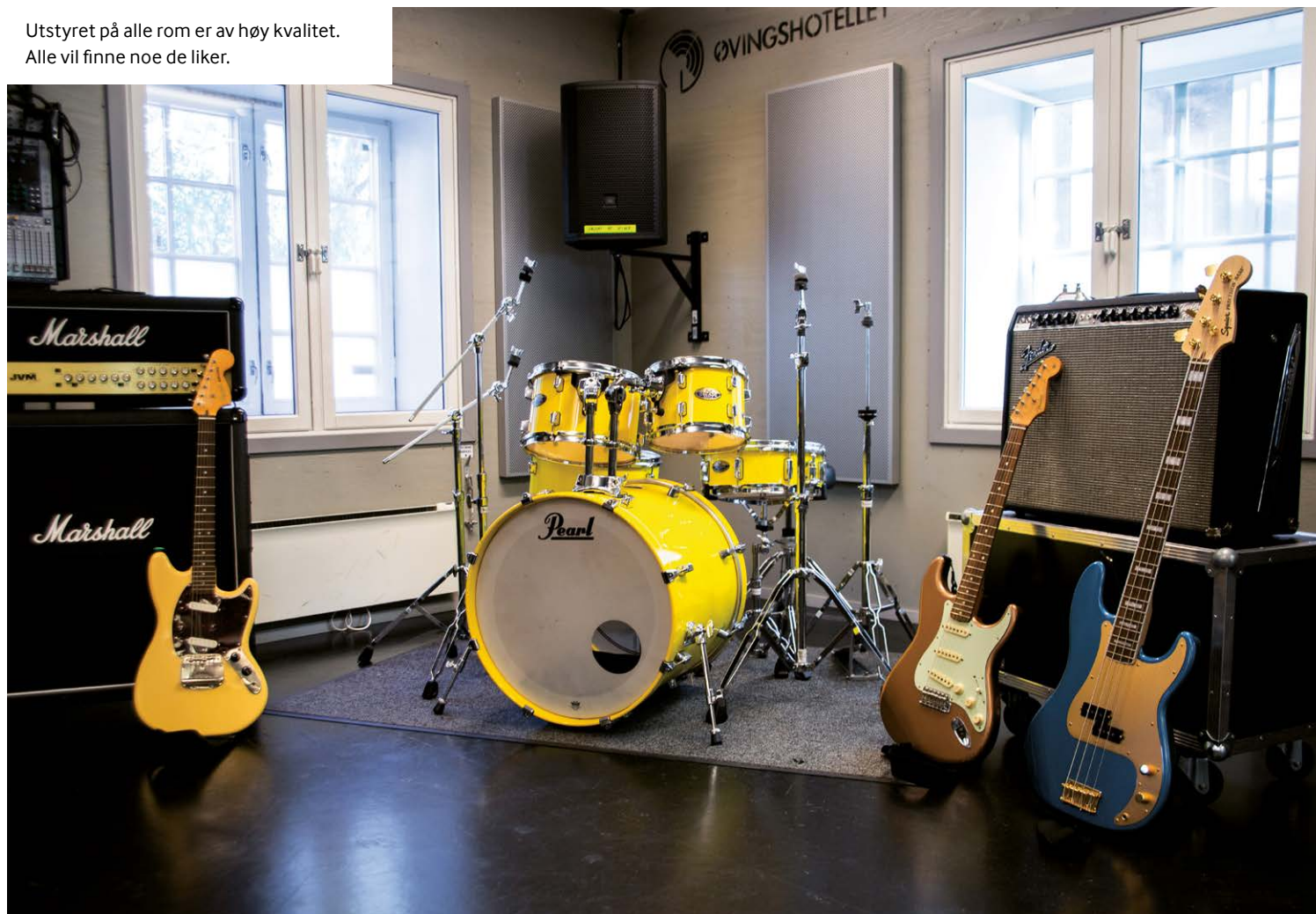
kan du gå på ovingshotellet.no. Der kan du lese om de ulike rommene vi har, se bilder av dem og hvilket utstyr som står på de forskjellige rommene. Du bestiller rommet du har lyst på rett fra hjemmesiden vår. Vi er noe så sjelden som et hotell som leier ut på timesbasis. Du trenger bare å bestille den tiden du ønsker å bruke. Du må for eksempel ikke øve en fast dag i uka, du kan øve akkurat når det

passer for deg. Innenfor vår åpnings-tid, så klart.

Populært tilbud

Øvingshotellet har vært åpent siden 2009. Da var det et samarbeid mellom privatpersoner, Oslo musikkråd og Oslo kommune. Øvingshotellet har vært populært siden. Siste år før pandemien hadde Øvingshotellet 115 000 besøkende og det var rett

Utstyret på alle rom er av høy kvalitet. Alle vil finne noe de liker.



Lars Martin Torp.

under 25 000 øvinger der. Selv om mange benytter tilbudet får de fleste likevel øve akkurat når det passer dem best:

— Hvis du bestiller en uke eller to i forkant pleier det å ordne seg. Er du tettere opptil planlagt dag så kan det være litt vanskeligere å få akkurat den tiden, eller det rommet du har spesielt lyst på, sier Lars Martin.

Alle muligheter innen musikk

— Alle kan komme og øve, det er ingen begrensninger i forhold til utstyr, sier Lars Martin.
— Det er heller ikke sånn at man må bruke utstyret som står på rommene. Du kan ta med ting selv. Vi har også ekstra utstyr, hvis man for eksempel trenger et piano eller en gitar, så er det mulig å låne i resepsjonen. I løpet av en uke kommer folk for øve på alt fra DJ-settet sitt til klassisk operasang og

dødmetall. Det er ingen sjangerbegrensning på øvingshotellet. Her er alle som driver med musikk velkommen.

Lars Martin forteller at de jobber bevisst for at flest mulig skal ha glede av Øvingshotellet. — Med de forskjellige rommene våre er vi et tilbud som har plass til alle typer. Litt av styrken med Øvingshotellet er at du kan være på øving og møte noen fra et band du liker i gangen.

Er med på å gjøre en forskjell

— Det er inspirerende å lage et unikt musikktilbud til musikere som trenger et sted å øve og gi dem gode arbeidsforhold, avslutter Lars Martin. — Vi ser jo resultatet av arbeidet på konserter og man kan se TV-programmer med folk som har vært her, og se at det holder høy kvalitet. Da tenker jeg at vi har vært med på å bidra. At vi gir folk

Kari Brodal er pensjonist og møter lærer Hedda Dicaniobakker på øvingshotellet hver uke for å synge opera.



Pre-produksjonsrommet brukes blant annet av artister som skal forberede seg til konserter.

muligheten til å uttrykke seg. Det er også inspirerende å se at unge band som har øvd her i mange år nå spiller konserter. Drømmegjesten på Øvingshotellet er gjerne en fjortenåring som spiller i band for første gang.

Øvingshotellet

Øvingshotellet ligger på Schous Kulturbryggeri.
Adresse: Trondheimsveien 2
Nettsted: ovingshotellet.no

Åpningstider:

man–tors 10.00-23.00
fredag 10.00-21.00
lør–søn 10.30-16.30

Priser: Fra 85,- per time.
Prisen varierer med størrelsen på rommet. Halv pris for alle under atten.

Elvelangs i fakkellys

En kveld i året slukkes lysene langs Akerselva og erstattes med 4500 fakler. Da kan man gå langs elva fra Brekkedammen og ned til Vaterland og oppleve en rekke kulturinnslag på veien.



Flammeshow ved Andreas Bjerve



Ung Media musikkscene

Stella Polaris



Kling Kokos sangforening

Elvelangs i fakkellys arrangeres på torsdagen nærmest høstjevndøgn (det døgnet om høsten hvor dag og natt er like lang). I år kunne man få med seg 150 kulturinnslag mens man gikk langs elven. Alt er gratis og arrangeres av bydelene Nordre Aker, Sagene, Grünerløkka og Gamle Oslo. Her er noen smakebiter fra årets vandring.



Dissimilis



Capoeira Angola Oslo

Hold av ettermiddagen og kvelden tirsdag 15. november!

Da arrangerer nemlig Lokallag for kommunale leieboere. Beboerkonferansen for beboere i kommunale boliger i Oslo. Konferansen holdes, i år som i fjor, i Borggata 2B på Grønland i Oslo. Konferansen er gratis i sin helhet, og åpen for alle!

Bor du i kommunal bolig er du invitert til Beboerkonferansen. Den arrangeres av Lokallag for kommunale leieboere. En del av vårt medlemstilbud er juridisk og sosialfaglig bistand, men vi gjennomfører også en del sosiale og faglige arrangementer.

Beboerkonferansen er det største årlige arrangementet vi gjennomfører og det er åpent for alle, også de som ikke er medlemmer hos oss.

På beboerkonferansen vil vi få faglige innspill om den kommunale boligsektoren, høre fra beboere i kommunale boliger om deres erfaringer, og vi inviterer bystyrepolitikere til debatt. Ikke minst blir det god mat og mulighet for gode møter og samtaler.

Programmet vil bli publisert på våre nettsider når det nærmer seg: lbf.no/lkl. Følg også med på lokallagets Facebook-side for oppdateringer om våre arrangementer.



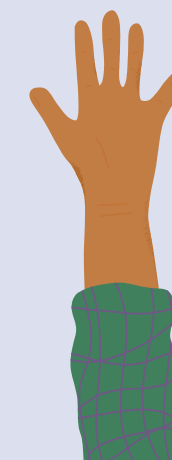
Foto: Joakim Thorendal

Beboerkonferanse tirsdag 15. november

Sted: Borggata 2B på Grønland i Oslo

Programmet vil vi bli publisert på våre nettsider når det nærmer seg:
lbf.no/lkl

Gratis og åpent for alle!



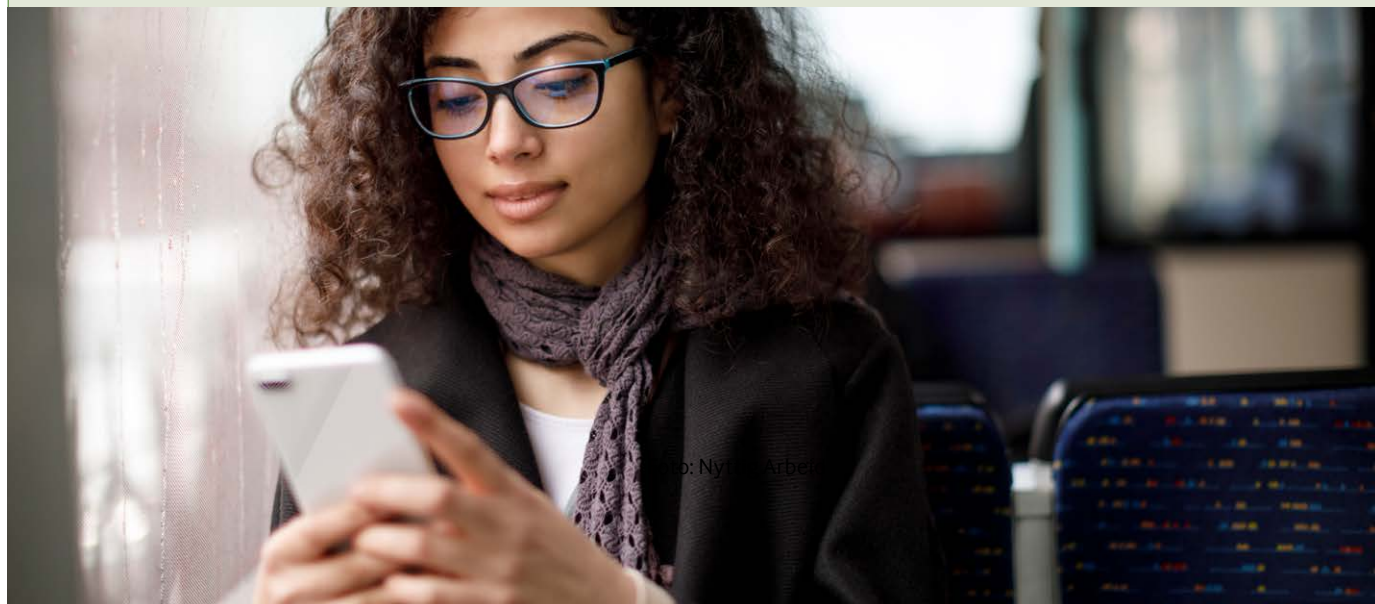
Avsender
Boligbygg Oslo KF
PB 1192 Sentrum
0107 Oslo



Digital post fra Boligbygg

Nå får du alle brev fra Boligbygg og Oslo kommune digitalt. Har du en digital postkasse (Digipost eller eBoks) finner du brevet der, hvis ikke ligger det under Min side på altinn.no

- Du får en sms eller e-post med beskjed om at du har mottatt et brev.
- Logg deg inn og les brevet på Altinn, Digipost eller e-Boks
- Har du fått brev i Altinn, men ikke åpnet det? Da blir det sendt i posten etter to dager.
- Du vil ikke motta brevet i posten hvis du bruker Digipost eller eBoks.



Boligbygg på YouTube

Visste du at boligbygg har en YouTube-kanal? Der finner du blant annet videoer som viser hvordan du renser sluket på badet, hva du skal gjøre når komfyrvakten piper og hvordan du skaper godt inneklime i boligen din.

