

The background of the cover is a photograph of a church with a prominent green spire, set against a blue sky with white clouds. In the foreground, there are green leaves and white cherry blossoms. A white rectangular box in the top right corner contains the magazine's title and issue information.

02/2013

ENER'N

**NYTT I NABOLAGET: ALFA FOTPLEIE
BORETTSLAGETS TRENINGSTUDIO**

**STYRET OPPDATERER
BEBOERMØTE**



STYRET OPPDATERER

Sommeravikling 2013

Ingen mandags-besøktider på kontoret i perioden 24. juni til 12. august. Daglig leder avvikler ferie og opptjent avspaseringstid i sommer fra 21. juni. Tilbake på jobb mandag 19. august. Vaktmesterkontoret er betjent i hele sommer, men med kun én på jobb en del av ukene. Styret har sitt siste møte før ferien 17. juni, første møte etter sommeren blir 20. august.

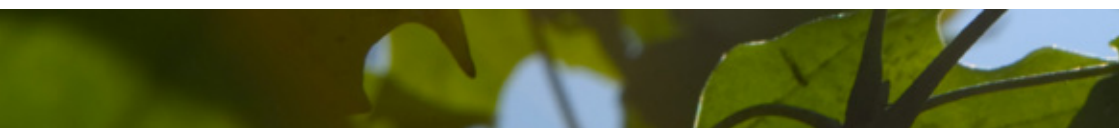
I hele sommerperioden kan meldinger til styret sendes på styret@ebri.no

Rehabiliteringer og vedlikehold

Mye skjer framover: Anbudsrunden for omfattende mur- og fasadeutbedringer i Enerhauggata 1 avsluttes i disse dager, pris på asfaltarbeider på «brannveien» innhentes før ferien, forprosjekt på nye heiser starter i juni, arbeidet med nytt låssystem pågår og kan kanskje realiseres høsten 2013, styret har hatt befaringsreise med en trepleier i mai og utarbeider nå plan for noe fjerning / uttynning av beplantningen i borettslaget og - rensing av ventilasjonskanalene er i hovedsak avsluttet.

Brannsikkerhet

Trygg & Sikker har gjennomført en utbedringsrunde og en ny kontrollrunde. De aller fleste leilighetene er nå i orden hva gjelder røykvarslere og brannslukker. I ca 50 leiligheter der vi vet det er mangler, var det i følge firmaet ingen hjemme på varslet besøkstid. I tillegg er det 12 leiligheter de ikke ennå har fått tilgang til, selv etter 3. forsøk. Arbeidet vil derfor fortsette, noe tas før sommeren, noe etter. Styret har ennå ikke fått priser på de mer enn 200 nye leilighetsdører som må skiftes, jvf. artikkelen i forrige nummer. Dette kommer vi derfor tilbake til etter ferien.





Nye balkongdører

18 leiligheter har meldt sin interesse for en ny runde med balkongdørutskifting. Det betyr at det kan bli en ny runde til høsten. Og så er det fortsatt mulig for flere å melde sin interesse til daglig leder.

Ting & tang for øvrig

Forsøket på å pynte opp murveggen ved brannveien ble ikke helt hva vi hadde forventet, og ble derfor vedtatt fjernet. Vi er i kontakt med seriøse gatekunstnere som ønsker å bidra, og om styret får et motiv det kan godta, blir det et nytt motiv etterhvert.

Vaktmestrene har hatt storaksjon på fjerning av søppel der folk har campert ulovlig på vårt område nedenfor brannveien. Hele 25 sekker ble kjørt på fyllinga!

Styret har godkjent ny logo for borettslaget (presenteres på forsiden). Det er også vedtatt å velge en ny og bedre hjemmesideløsning for www.ebri.no Resultatet kan dere se til høsten.

Ett skår i gleden; Kostnadsbudsjettet ser så langt ut til å holde greit. Med et viktig unntak: Fyrings-kostnadene ligger ved utgangen av april nesten kr 700.000 over budsjett, mest fordi vinteren var kaldere enn i 2012, noe fordi fjernvarmeprisen er høyere enn i fjor. Styret håper på en mild høst.

*God sommer ønskes alle av styret & daglig leder
(pellek@ebri.no - 944 88 103 – 22 68 65 62)*



NYTT I NABOLAGET: ALFA FOTPLEIE

I samme bygget som postkontoret på Tøyen sentrum (inngang rundt hjørnet til venstre) er det kommet et interessant tilskudd til servicenæringen i nærområdet; Alfa Fotterapi. Borettslagets daglige leder bestilte like godt en behandlingsrunde for seg selv for å kombinere det med en presentasjon til Ener´n.

I lyse trivelige lokaler oppe i 2. etasje møtte jeg Heidi Engelund som eier og driver Alfa. Hun er fotterapeut, det vil si at hun har medisinsk utdanning og er autorisert helsepersonell som samarbeider med leger og annet helsepersonell når det trengs. Det har hun i noen år tidligere gjort i et kontorfellesskap med et legekontor på Grefsen.



Hvorfor etablere deg på Tøyen, Heidi?

- Jeg bor rett ved Tøyen sentrum selv, har gjort det de siste 12 åra, trives storveis og er aktiv bruker av området – ikke minst Botanisk hage – og har lenge hatt lyst til å jobbe på Tøyen. Da jeg fant et egnet lokale, slo jeg til. I forhold til Enerhaugen Borettslag er jeg for øvrig det nærmeste fotterapeuttilbudet. Fotpleie er noe annet, det finns det selvsagt også, men til det kreves ingen medisinsk utdanning eller autorisasjon.

En drøy time senere vandret daglig leder glad og fornøyd ut fra den lille klinikken med topp moderne utstyr, etter å ha blitt godt behandlet; badet, klippet, fotmassert, pusset, antitornet med mer. Og full av fornuftige råd om skotøy, sokker og stell & foring av apostlenes hester. Første besøk hos en fotterapeut for min del, men avgjort ikke det siste. I gleden over å være to plagsomme liktørner lettere, ble dagen rundet av med et festmåltid på Hagestuen – alt etter ordinær arbeidstid i Enerhaugen Borettslag, selvsagt.

Ønsker du også å prøve? Gjør det før 4. juli, da får du også 10% rabatt som Enerhaugen-beboer. Time må bestilles: ring 924 04 834. Alfa deler 2. etasjen med Tøyen naturmedisin, og de har felles ringeklokke nede.

Jon Pelle Kjellstrøm, daglig leder

OM VARMTVANNSPROBLEMATIKKEN

Nå har styret fått i land en avtale etter anbudsrunderen i vår. Valget falt ikke overraskende på Rørteknikk som vi er godt kjent med i borettslaget fra før. Rørteknikk leverte det overlegent beste tilbudet og siden de er godt kjent med både rør og rare løsninger i blokkene våre så føler vi oss trygge på at dette skal gå bra og at vi kan dusje i varmt vann og drikke iskaldt om kort tid.

Det er ikke spikret noen datoer for kontroller enda, men det vil bli gitt beskjed i postkassene samt på oppslagstavler i god tid.

Vi håper de av dere som pusser opp, skifter blandedbatteri eller gjør andre endringer på vannrørene sine i fremtiden vil være mer påpasselige med å sikre at vi ikke får sånne tilstander igjen. Dette koster borettslaget mye penger og er ikke minst utrolig frustrerende for dem som opplever å miste varmtvannet i 15 min mens de står med håret fullt av shampo.

BEBOERMØTE

28. mai var det et stort beboermøte på Tøyen skole. Beboere fra hele Tøyenområdet var til stede sammen med politikere og media.

Temaet var hvordan man kunne løfte Tøyen, og politikerne hadde mange innspill. Riktignok skal Munchmuseet flyttes til Bjørvika, men i stedet skal Tøyen få utviklet Tøysenteret, det skal bli færre kommunale boliger, Tøyen skole skal bli et kultursenter med lengre åpningstid, og som erstatning for Munchmuseet skal det satses på realfagssenter og forhåpentligvis også nytt Teknisk museum.

For mange barneforeldre på Enerhaugen var det sikkert hyggelig å høre at det skal satses på Tøyen skole. Her er forandringen allerede i ferd med å skje, for fra høsten av har skolen kunnet tilsette mange norskutdannede allmennlærere, og skolen er klar til å ta utfordringen ved å bli kultur- og kunnskapssenter.



BORETTSLAGETS TRENINGSTUDIO

Tøyen kaffe og fitness har vært omtalt i Ener'n før, men siden dette er et treningsstudio utenom det vanlige som attpåil er billig for beboerne våre, synes vi at de fortjener omtale med jevne mellomrom. Ikke minst kan det være til glede for nye beboere!

Treningsstudioet drives av Shoukat Chengezi, 62 år, som er ti ganger norgesmester i vektløfting. Han har drevet treningsstudio i 20 år, uten en eneste sykedag. Som han selv sier: "Jeg er et levende bevis på at min kompetanse fungerer." I 2010 fikk han en 7. plass i VM i bodybuilding for veteraner, og han er allerede klar på at han skal delta ved neste anledning i 2014.

Interessen for styrketrening har han fra sin far som også trente med vekter. Allerede som 12-åring begynte han med vekttrening, og foretrakk egentrening framfor lagtrenting slik som fotball. Konkurranseinstinktet kom tidlig, men han understreker at han kun konkurrerer der hvor kunnskap kreves. Materielle verdier som hus og bil har han ingen interesse av å konkurrere om. Treningsstudio på Tøyen gikk fra hobby til jobb da hans tidligere treningsveileder trengte en etterfølger. Han startet opp på Tøyen i 1993. Lokalet i borettslaget kom på plass etter initiativ fra daværende styreleder i 2007 og krevde omfattende investering/oppussing før det ble treningsstudio. Nå har han ca. 150 medlemmer, hvorav omtrent 50 tilhører borettslaget. Shoukat er stort sett på jobb hver eneste dag, hele året. Jobben er hans store interesse og hans yngste sønn ser ut til å gå i hans fotspor.

Våre beboere betaler 2800 kroner for et årsmedlemsskap, noe som er under halv pris i forhold til andre medlemmer. Undertegnede fikk selv kyndig veiledning om trening under graviditet og kan trygt anbefale å trene hos Shoukat. Ikke bare får man godt treningsutbytte; det er også en hyggelig atmosfære. Medlemmene er i alle aldre, formnivåer og ikke minst fasonger. Treningsstudioet er åpent 1200-2100 på hverdager, og 1200-1700 i helgene.

Tonje Reinsvollsvveen



17. MAI PÅ ENERHAUGEN



SOMMERFEST

Styret inviterer til sommerfest i borettslaget **19. juni**. Det blir gratis servering av pølser, brus og kaffe. Vi håper at så mange som mulig møter opp! Stedet er i mellom E5 og E7 og vi har varm grill fra **kl. 1800**. Dette er et arrangement vi håper å gjøre til en årlig tradisjon og barn er like velkomne som våre eldre beboere. Ta gjerne med en campingstol om du ønsker å sitte.



TIPS OG INNSPILL? Hvis det er noe du savner informasjon om eller har andre tips og innspill er du velkommen til å ta kontakt med oss. Send en e-post til styret@ebrl.no