

Oktober 2019

Tirsdag	1.	
Onsdag	2.	UFL It-sikkerhed (Lasse)
Torsdag	3.	Asa 22 år Morten 26 år
Fredag	4.	
Lørdag	5.	
Søndag	6.	Cecilie 21 år
Mandag	7.	Ulf 22 år
Tirsdag	8.	
Onsdag	9.	UFL Karaoke aften (Henrik)
Torsdag	10.	
Fredag	11.	Khalid 19 år
Lørdag	12.	
Søndag	13.	Lykke 24 år
Mandag	14.	
Tirsdag	15.	
Onsdag	16.	Bastian 22 år UFL klub /Spille aften (Michael)
Torsdag	17.	
Fredag	18.	
Lørdag	19.	
Søndag	20.	Jasper 19 år
Mandag	21.	
Tirsdag	22.	
Onsdag	23.	UFL Banko (Lene og Lasse)
Torsdag	24.	
Fredag	25.	Sebastian Langberg 24 år
Lørdag	26.	
Søndag	27.	
Mandag	28.	Sif 26 år
Tirsdag	29.	
Onsdag	30.	Sannie 26 år STU-Reception
Torsdag	31.	Freshta 20 år



Kan i se hvem det er?

Det er lige til at se det, hvis man ikke ved det. Det er utroligt, hvad makeup og paryk kan gøre - især hvis man har flair for at style. Hvilket man må sige personen har. Gæt hvem det er :-)
 Personen er desuden vores nye illustratør på avisen og har lavet de mange tegninger som er med i dette nummer.

PGU SMØREEN

Fed viden du ikke bliver tyk af

Oktober 2019



Husk at melde dig ind i boligforeningen



Tillykke til dem der havde fødselsdag i august og september
Mickey 19 år Sofie 19 år Casper 18 år Louise 20 år
Kasper 20 år Yasmine 23 år Danni 26 år Lasse 23 år

- 10 gode søvnråd**
- Kyllingefarsbrød**
- BANKO**
- Gode miljøråd**
- Amars tegneserie**

Indhold	
Indhold	2
Smørklatten	3
Ildrætsdag 2019	4-7
Meld dig ind i en boligforening	8-9
10 ting DU kan gøre for miljøet	10
Sommerturen der tog kegler	11
Opslagstavlen	12-13
Sommerfrokosti PGU	14-15
10 råd til en bedre nattesøvn	16
BANKO	17
Opskrift - Kyllingefarsbrød	18-19
Under luppen	20-21
Følg Mikkel på twitch	22
Amars tegneserie	23

SMØREN

Fed viden du ikke bliver tykt af

Klar, parat, start..!

Ildrætsdagen bød på konkurrence, fælleskab, godt vejr og højt humør.

Der er sket en del siden vi startede op igen efter sommerferien. Mange nye elever er startet og er efterhånden faldt godt til både i bofællesskaberne og på værkstederne.

I september havde vi til idrætsdagen besøg af Try Efterskole, Tolne Efterskole og PMU. Dette bød på gensyn med gamle venskaber for mange af vores unge.

Læs mere om dagen inde i bladet...



Velkommen til alle de nye elever som startede i august!

Oktober udgaven af "SMØREN" er lavet af: Nicolas, Marie, Kirstine, Nikolaj, Amar, Mikkel og Kasper.

Idéer til noget vi skal skrive om! Hvis du/l har en god idé til en historie eller et emne, vi skal skrive om i PGU-avisen, så skriv, ring eller fortæl det til os på PGU's Medielinje. Det kan være noget, du synes kunne være spændende at læse om, eller noget du gerne vil fortælle.



SMØREN

:-) KLATTEN

"SMØRET" viden

Fortæl os endelig hvis du hører, ser eller oplever noget, sjovt, sødt eller pudsigt - på værkstedet, derhjemme - eller ude i den vide verden!

UNDER

:-) LUPPEN

Vi går tæt på...

Her bringer vi i hvert nummer af avisen interview med en PGU'er. Vi stiller både alvorlige, dumme, sjove og åndsvage spørgsmål... - tør du at stille op?

SMØR

:-) KLATTEN

"SMØRET" viden

Her vil vi bringe små sjove, søde eller pudsige ting som er sagt, gjort eller oplevet i PGU - på værkstedet, derhjemme - eller i den vide verden!

"BOBKASSEN" PASSER!

Nicolas passer perfekt til denne kasse - hvad kan man så bruge det til? Jo, den skal da afprøves som "bobkasse" når der kommer sne!



TAMBURMAJOR!

Mikkel går rundt med en pind uden for Medielinjen, og vejleder Anne kommer hen og spørger nysgerigt: "Hvad er det for en ting, du har der? Hvad er det nu man kalder det?"

Mikkel svarer tørt: "Jeg kalder det bare en kæp."



HVEM HAR DRUKKET DEN?



ingen endelige beviser på gerningsstedet :-)

Meget tæt på Træværkstedet og Gartneriet er denne rødvinflaske fundet, stående pænt i vejkannten. Snakken i Mediebussen gik straks på, hvem der mon havde stillet den der...! I betragtning af lokationen kom flere faglærere fra de 2 værksteder på tale... men vi fandt

FODKLINIK PÅ MEDIE!

Amar har døjet med en dårlig tå - derfor denne lidt aparte "arbejdspladsinstallation".

Amar nød det så meget at foden nærmest var opløst og noget kold efter 2 timers bad - men ren og fin var tåen.



SØLVPAPIRSEKSPERTER SØGES!!!

Hvorfor skal det altid være så svært at rulle sølvpapir ud? Medielinjen søger med lys og lygte efter råd fra en sølvpapirsekspert, eftersom de har haft flere 'uheld' i forsøget på at rulle sølvpapir ud.



IDRÆTSDAG 2019



Onsdag den 4. september afholdte PGU Rosenholm en idrætsdag ved hallerne i Hornslet. Med til dagen var selvfølgelig PGU, institutionen PMU (som minder om PGU) og Try og Tolne efterskole.

Der foregik 3 forskellige aktiviteter på dagen: fodbold, badminton og Adventure Race. Vinderne af aktiviteterne fik så overrakt diplomer og bøger til slut.





Jeg var på Adventure Race. Det gik ud på, at vi blev delt op i hold og skulle gå rundt til forskellige poster med diverse sjove opgaver.

Der var blandt andet en hukommelses test. Her fik vi lidt tid til at kigge på en masse forskellige ting på et tæppe, hvorefter tingene blev skjult.

Nu var opgaven så, at vi skulle sige alle de ting på tæppet, som vi kunne huske. Det var sjovt og udfordrende.

På en af de andre poster skulle vi bygge et tårn af klodser. Vi fik 10 minutter til det og tårnet skulle være så højt som muligt. Det gik fint nok, selvom tårnet var lidt vakkelvorn til tider, men det endte med at stå stabilt nok til at blive målt.

Der var en del folk på Adventure Race aktiviteten. Udover dette var der endnu flere mennesker på de 2 andre idrætsaktiviteter.

Rundt regnet var vi hele 248 folk. Jeg synes, at der var lige lovlig meget menneskemylder, i sær når vi skulle spise, og alle var samlet. Men det betød vel bare at der var rift om at til idrætsdag på PGU.

Kirstine



Vi mødtes med Try Efterskole og Tolne Efterskole kl. 10 ved idrætshallen, hvor vi fik frugt og vand og praktiske informationer. Derefter delte folk sig i de forskellige discipliner, som folk havde meldt sig til. Der var fodbold, adventure race og badminton.

Jeg var selv med til adventure race sammen med Kirstine, Stefan og Freja. Det gik ud på, at man skulle løse nogle opgaver på tid. Man skulle bl.a stå på fællesski, kaste med bolde, spille minigolf, hukommesspil og spille stige-golf.

Jeg syntes det var rigtig hyggeligt, men det var også lidt stressende, fordi der var så mange mennesker.

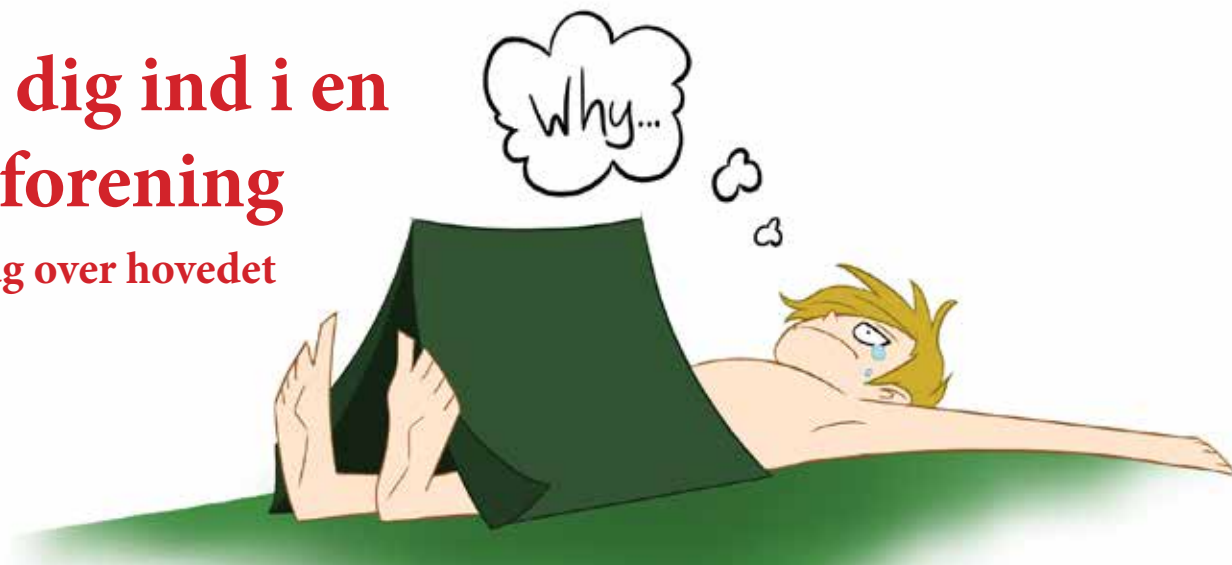
Marie

Lavet af Mikkel



Meld dig ind i en boligforening

- Og få tag over hovedet

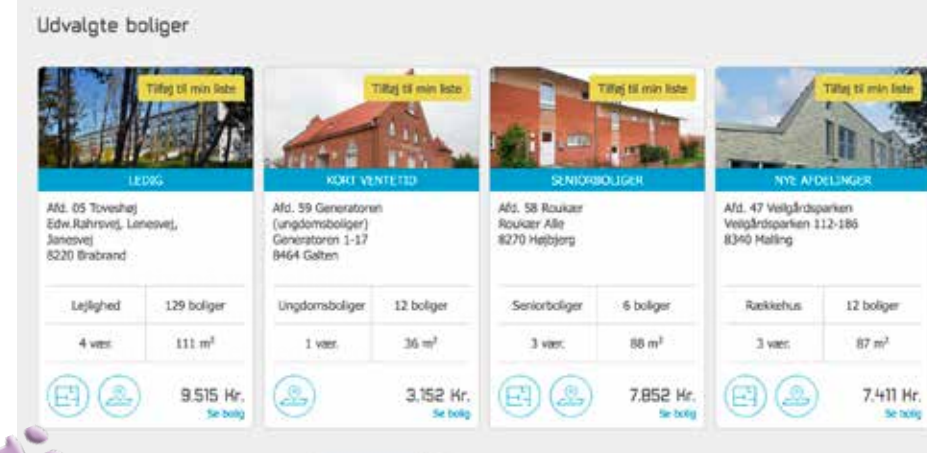
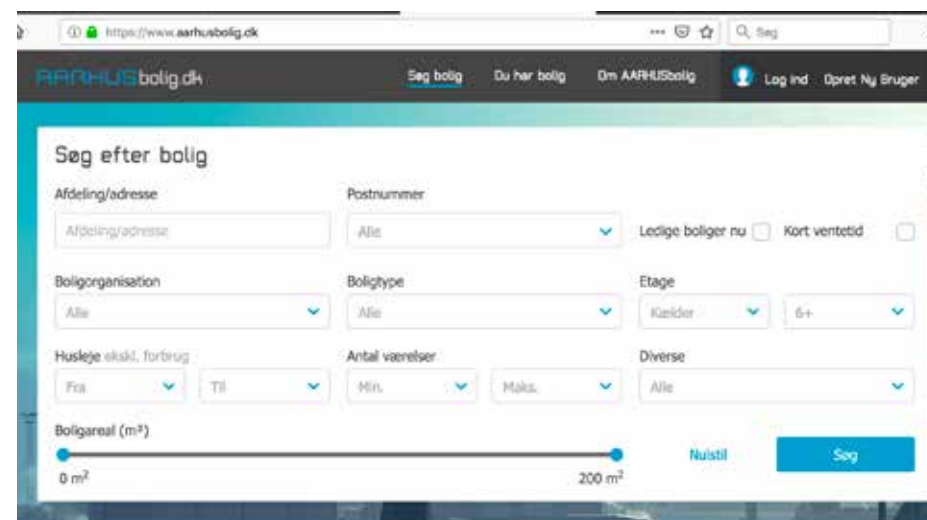


Tegning: Amar

Lavet af Kirstine

På et tidspunkt kan det være dejligt at stå på egne ben i sin egen bolig. Denne følelse er sund og naturlig, men hvordan griber man det med boligen an?

Det er ingen hemmelighed, at boliger ikke altid hænger på træerne. Derfor er det en god ide at være meldt ind i en boligforening.



Et af de steder du kan ty til, **inden** lo-kummet for alvor brænder, er Aarhus bolig.

Aarhus bolig er en organisation, som råder over 45.000 boliger i Aarhus og omegn. Boliger som bare venter på at blive flyttet ind i. Det koster kun 100 kr. om året at være medlem i Aarhus bolig, og når du har oprettet en profil, bliver du sat på en såkaldt venteliste.

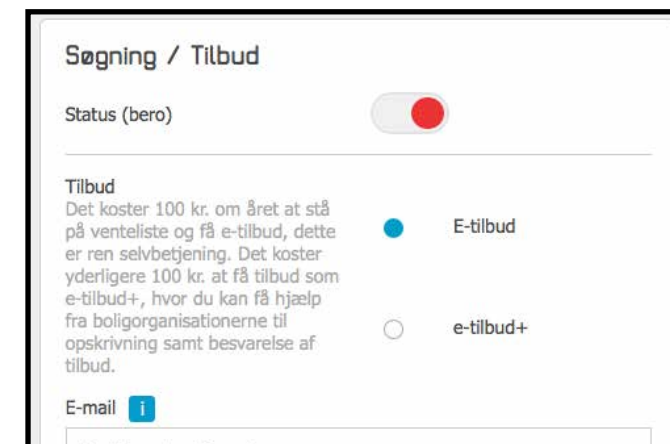
Bero på ventelisten

At få bolig er ikke altid let, og det kan være en fordel at tænke på dette -også **inden** du vil flyve fra reden.

Du kan starte med at være medlem af Aarhus bolig, når du er fyldt 15. Du bor måske stadig hjemme og trives fint med det. Derfor står du bare i **bero på ventelisten**.

Denne position er ikke spildt, for jo længere tid du står på ventelisten, jo længere frem i køen til boliger kommer du uanset hvad. Du kan stadig søge på forskellige boliger og for at blive inspireret. Der er en masse søgende spørgsmål, alla. Hvor stor skal boligen være? Hvor meget skal den koste? Og hvor skal den ligge?

Derfor bør du betale de 100 kr. i medlemskab om året, selvom du er tilfreds med din boligsituation lige nu.

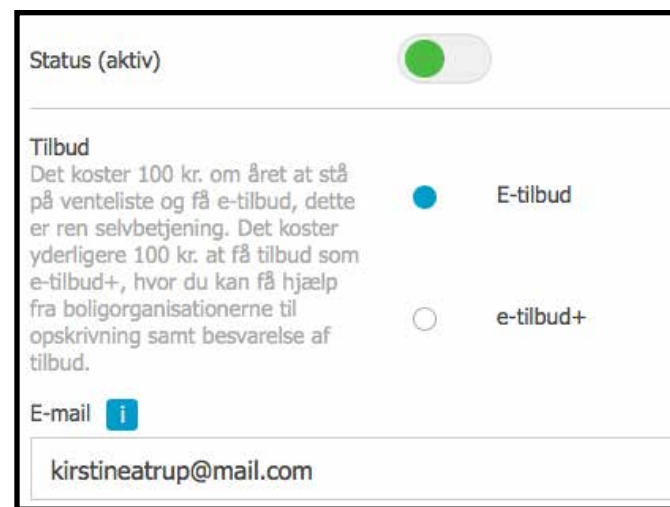


I bero på ventelisten

Aktiv på ventelisten

Nu er det nu. Tiden er inde til at søge nye græsgange, og du ønsker et sted at bo. Derfor skal du logge ind på din profil og ændre din status fra **bero** til **aktiv**, under menupunktet "min side".

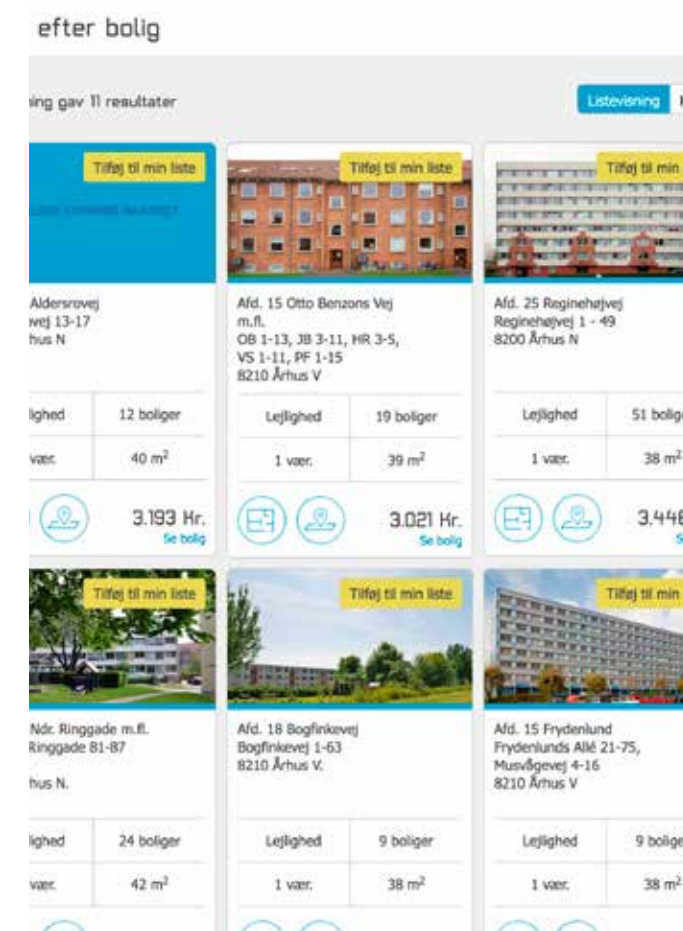
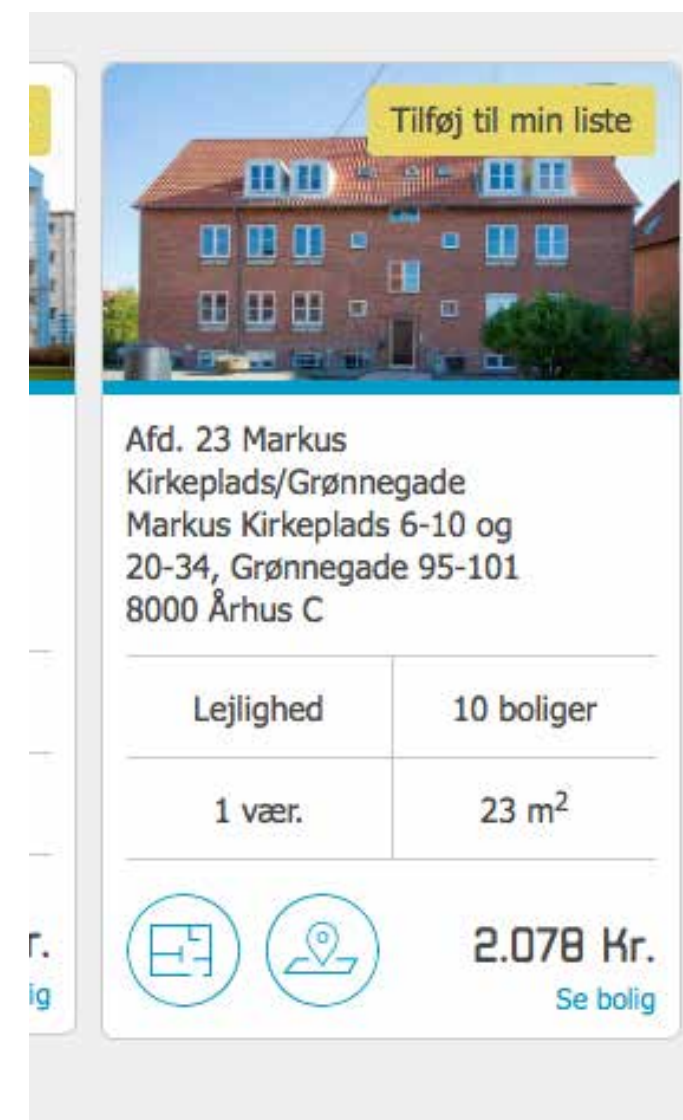
Boligsøgefunktionen er den samme, som når du ikke er "aktiv". Forskellen er bare, at du nu kan tilføje boliger du søger til din venteliste, ved at klikke på "Tilføj til min liste" oppe i højre hjørne på billederne af de steder, der popper op, når du har søgt.



Aktiv på ventelisten

Boligsøgning handler altså om køkultur og held. Visse livssituationer giver fortrinsret, så man kommer foran i køen. Dem kan man læse om på Aarhus boligs hjemmeside. Som udgangspunkt handler det dog om at væbne sig med tålmodighed og bare håbe på, at der kommer nogle boligtilbud på kroen. Det er lidt ligesom at fiske - ventetiden arbejder for dig og du har større mulighed for at få bid, jo længere tid du er på ventelisten. Uanset om du er i **bero** eller **aktiv** på ventelisten.

Så held og lykke med din boligsøgning



10 ting DU kan gøre for at skåne klimaet

Du har sikkert hørt om klimaforandringerne, der skaber store problemer for al liv på vores planet. Konsekvenserne er bl.a som følger:

1. Flere dyrearter uddør (isbjørnen og pingvinerne er særligt udsat) pga. stigende temperaturer og tørke.
2. Polerne (Nordpolen og Antarktis) og Grønland smelter i takt med, at temperaturen stiger. Dette har store konsekvenser for lande, der ligger lavt, f.eks. Danmark og Holland. Vi kan risikere, at f.eks. både det meste af Danmark og Holland vil stå mindst 6 meter under vand, hvis indlandsisen smelter. Småøer som Maldiverne vil forsvinde helt fuldstændigt.
3. Det har også store konsekvenser for blomster og planter. Bierne er med til at bestøve rigtig mange blomster, hvilket gør at der kommer flere frø fra dem. Kommer der ingen planter og blomster, vil det være næsten umuligt for planteædende dyr at finde føde.
4. Vejret vil blive mere uforudsigeligt pga. de stigende temperaturer - f.eks. kan vi risikere, at der kommer naturkatastrofer i den nordlige halvkugle, som ellers kun finder sted i ækvator.
5. Der vil også komme langt flere skovbrande pga. stigende temperaturer.

- Der er mange andre alvorlige konsekvenser for vores planet, men det kan du selv læse mere om på nettet.

SAVE OUR PLANET!

Men der er mange ting, du selv kan gøre for at passe på klimaet:

1. Tænk over, hvor meget strøm du bruger, hvornår du bruger det, og hvad du bruger det til. F.eks. behøver du ikke at have flere lys tændt i stuen på én gang (medmindre det er mørkt udenfor). Husk også at slukke lyset, når du ikke bruger det. Det er spild af strøm, at lade et lys stå tændt i for lang tid ad gangen.
2. Lad være med at oplade din computer eller bærbar om natten. Sluk den gerne helt når du går i seng, eller hvis du ikke skal bruge den i lang tid, da den også bruger meget strøm på at stå og slumre.
3. Tag stikket ud af stikkontakten, når du er færdig med at bruge el-kedlen, mikroovnen, kaffemaskinen, osv. Selvom du ikke bruger de følgende ting, er de stadig tilsuttet strøm, hvis stikket sidder i kontakthovedet.
4. Genbrug poser til hvis du f.eks. skal ud at handle ind til aftensmaden eller andet.
5. Smid IKKE skrald ud i naturen (dette gælder især tyggegummi plastikdåser, flasker, osv.), men benyt skraldespanden eller containeren i stedet.
6. Genbrug så mange ting som muligt, det kan f.eks. være vandflasker og poser.
7. Du bør tage bussen, cykle eller gå (i stedet for at tage bilen)
8. Prøv at minimere dit forbrug af elektronik
9. Begræns dit forbrug af kød, og undgå madspild
10. Køb tøj osv. i genbrugsbutikker

Lavet af Marie

Vidste du at...?

Det tager over 10 år for naturen at nedbryde bare ét stykke tyggegummi.

Vidste du at...?

Det tager over 1000 år for naturen at nedbryde plasticemballager.

Sommerturen der tog kegler

Medielinjeholdet var tirsdag den 2 juli på vores årlige sommertur.

Dagen startede med rundstykker på medieværkstedet

Derefter kørte til Ebeltoft og bowlede. Her blev der væltet kegler og scoret sprit. Da bowling-seancen var slut, tog vi ud i det danske (Djurs)land, nærmere bestemt til Mols Bjerge. Her lavede vi et pitstop nede i en lille dal med en sø og en lille hytte. Thomas (mediefaglærer) bor i området og kendte til den lille oase, som var meget idyllisk.



Her blev der snakket om løst og fast og spist frokost, inden at mediebusen rullede videre. Resten af turen foregik i bussen og bød på flot udsigt til sommernaturen et lille kig på Thomas's hus ude udefra...

Alt i alt en fin sommertur, hvor vi fik set en del og kastet med nogle kugler..



Lavet af Kirstine





Hvor er medarbejderne på kommunen i Hornslet dog heldige - se lige den mad PGUs kantine personale serverer for dem. Marco har lavet disse flotte smørrebød.



Træ har arbejdet meget ude de sidste tid, der er masser af opgaver!

Havearbejde og svampelektion på Vandrehjemmet.



Der er gang i at lave værkstedsfilm og de nye droner bliver flittigt brugt.

Et tamt frugt år på Medie. Man skal lede længe for at finde et enkelt æble eller pære på træerne. Sidste år leverede de frugter til hele PGU.



Leon står med en kæmpe svamp høstet på gartneriet. Gartneriet var på tur til plantemesse i Odense i august: De hørte om hvordan man laver nye blomsterfarver ved bestøvning. De mødte danske producenter af både blomster, krydderurter, planteskoleplanter. Det var super hyggeligt og lærerigt.

I september var Gartneriet på tur igen. Den Gamle By søger statister til bl.a. efterårsferien og vil gerne have elever fra PGU til at deltage. Så er det jo rart nok lige at besøge stedet og se om det kunne være interessant at deltage.





Sommerfrokost på vandrehjemmet 2019

Torsdag d. 28. juni var der sommerfrokost på vandrehjemmet. Jeg tog derhen med Medielinjen ca. kl 10.30 for at hjælpe med at opstille sodavand og andre ting.

Vi fik burgere med hakkebøf, forskellige grøntsager, salat og ristede løg. Til dessert fik vi islagkage, lakridsis og kyskager. Det var rigtig hyggeligt, og sjovt at mødes med folk, som man ikke ser i hverdagen.

Det var også lidt vedmodigt, da nogle elever var sammen med os for sidste gang inden de skal flytte.

Vi fik ønsket alle en god sommer, på trods af at vi stadig havde en arbejdsuge foran os.

Lavet af Marie og Nicolas



10 gode råd til en bedre nattesøvn

Hvis du ofte har svært ved at falde i søvn om aftenen, er der her 10 gode råd til en bedre nattesøvn.

1. Undgå stimulanser op til 3 timer før sengetid (alkohol, slik, kage, chokolade, og andre madvarer, der indeholder sukker og koffein).

4. Læs en kedelig bog, når du er gået i seng. Det kan f.eks. være en ordbog eller et leksikon

9. Det lyder åndssvagt og som en paradoks, men nogle gange falder man i søvn hurtigere, hvis man bare ligger i sengen og laver ingenting, uden at prøve på at falde i søvn. Jo mere desperat du er for at falde i søvn, jo mere gør kroppen modstand og du bliver stresset, hvilket gør det endnu sværere at komme til drømmeland. Hvis du bare ligger i sengen og slapper af, er der større chance for, at du får en god nattesøvn.

2. Tag et varmt bad før sengetid. Det afslapper dine muskler, og slipper spændinger i kroppen

5. Skriv dine bekymringer ned i en notesbog. Så kan du slippe for at skulle tænke på dem om natten.

7. Lyt til noget afslappende meditationsmusik. Du kan finde en masse af den slags musik eller guidet meditation på Youtube.

3. Prøv at undgå at bruge dine elektroniske enheder 2 timer før sengetid. Det blå lys fra skærmen forstyrrer kroppens circadin-rytme, og gør det derved sværere at falde i søvn. Hvis du absolut ikke kan undvære skærmene, så sæt lysstyrken helt ned på det laveste niveau.

6. Hvis du ikke er faldet i søvn efter 1 time, så prøv at lave noget andet. Det kan f.eks. være at læse en bog eller lave krydsord eller noget andet afslappende, som ikke involverer elektronik (eller tælle får).

8. Hvis du ikke er faldet i søvn indenfor 1 time, så prøv at lave noget andet. Det kan f.eks. være at læse en bog eller lave krydsord eller noget andet afslappende, som ikke involverer elektronik (eller tælle får).

10. Hvis du har prøvet alle ovenstående råd, og stadig har søvnproblemer, kan det være en god idé at gå til lægen. Han eller hun kan så udskrive nogle sovepiller. Men mange af pillerne har bivirkninger, bl.a. melatonin, som kan gøre dig sløv om dagen. Insomni (betegnelsen for søvnløshed) er nogle gange forbundet med sygdomme, såsom søvnapnø, hvor man stopper med at trække vejret under søvn og vågner ubevidst op til flere hundrede gange i løbet af natten. For at udelukke en eller flere sygdomme, kan det være godt at få lavet en udredning, i fællesskab med din læge.

Lavet af Marie

BANKO

89

Lavet af Mikkel

Der var dyb koncentration hele vejen rundt om bordet til PGUs bankoaften den 17. september.

Der var pause i spillet hvor vi hyggede med lidt mad og frugt.

Pladeprisen var 2,- kr. pr. plade - så der var stor gevinstchance for meget beskeden indsats :-)

Der var flere gode gevinster sponsoreret af PGU, Brugsen, Genbrugsen, Træværkstedet og Gartneriet.

Nasser tog den ene hovedgevinst, som var en kæmpe guldbarre fra Brugsen - hvilket udløste en jubel sejrsdans foran os alle !

Vejleder rendte med en anden hovedgevinst - en lænestol fra Genbrugsen.

Tror alle gik derfra med en gevinst og nogle var søde og forærede deres gevinster til andre.

Hyggelig aften som vi regner med at gentage !



Kyllingefarsbrød med nye kartofler

Bon appétit



Ingredienser

Til 6 personer:
800 gr hakket kylling
1/2 Fetablok
3 gulerødder
1 pakke bacon
2 løg

Salt og peber
1-2 teske paprika
1 teske oregano
1 teske karry

Sauce:
Vand fra kartofler
Smør og mel til opbagt sovs
2 dl mælk
Fond fra farsbrød
Krydderier

Nye kartofler

Lavet af Mikkel



Smør et ildfast fad med smør.



Put farsen i og form det som et brød (eller fordel det i hele fadet)



Kom bacon på toppen af fadet. (Man kan undvære bacon hvis man vil)



Tænd ovnen på varmluft på 200 grader.



Put farsbrødet i ovnen og hæld 2 dl vand ved. Den skal have ca. 1 time i ovnen.



Put vand i en grød og 1 teske fuld salt i til kartoflerne. Skru ned for blusset når de koger.



Skræl og skær gulerødder i små stykker.



Hak dem med en hakkemaskine eller hak dem med en kniv.



Pil løg og skær skær eller hak dem i fine stykker.



Put kødet i en stor skål og put krydderier på.



Put de hakkede gulerødder og løg i.



Smulder fetaen i og bland det hele sammen.



Kog dem til de er møre. Husk at tage vand fra til sovsen.



Smelt en klat smør og kom mel i - pisk det grundigt.



Kom kartoffelvandet i og rør godt



Hæld mælken i og rør fortsat.



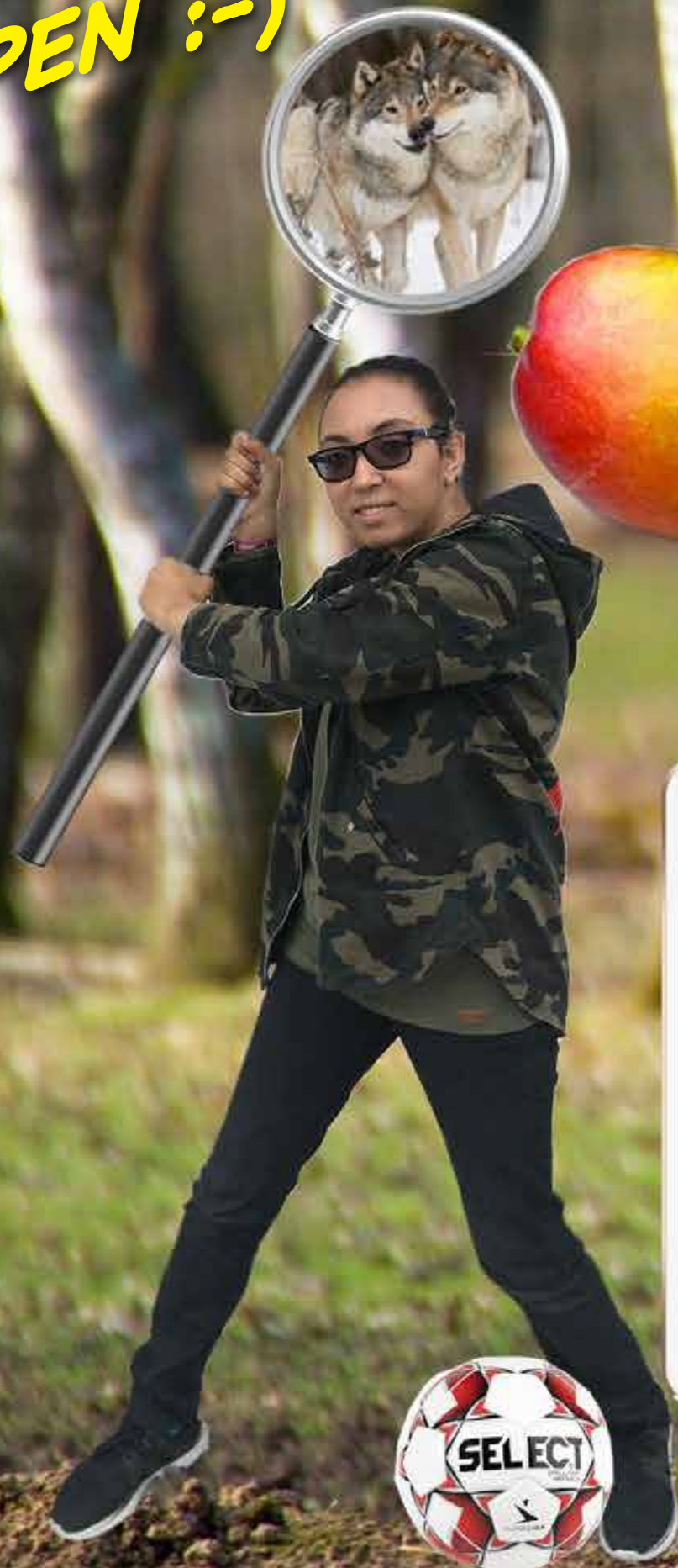
Kyllingefarsbrødet tages ud af ovnen. Lad den afkøle lidt.



Hæld fonden i og smag til med salt og peber - nu er maden klar til servering!

PGUer UNDER

LUPPEN :-)



HØVDINGEBOLD

ES CUP

Navn: Amar

Fødselsdag: 18 juni - 1999

Hvor bor du?: Nyvej

Værksted: Medielinjen

Stjernetegn: Tvilling

Kæledyr: Ingen

Hobby/interesser: Tegning, tegneserier

Yndlingsfarve: Rød/blå

Yndlingsdyr/hadedyr: Hjorte/ulve - edderkopper/æsler

Yndlingsfrugt/hadefrugt: Mango - passionsfrugt/kiwi

Yndlingssport/hadesport: Høvdingebold/fodbold - løb

Hvad er det værste du ved: At jeg ved hvordan min bedstemor ser ud uden tøj

Tre ting du vil have med på en øde ø: Computer, sodavand og manual til at komme derfra

Hvad ville du gøre, hvis du vandt 10.000 kr.?: Slik og ny Ipad

Hvis jeg var et dyr, ville jeg være...: En hjort

Din største oplevelse: At være på et bjerg som var hjemstøgt af en mand som dræbte kvinder

Hvad er det værste ved at være i PGU? At jeg falder for sent i søvn

Hvad er det bedste ved at være i PGU? At lave sin egen mad



CS:GO

CORE COLLECTION



twitch

live stream dage
mandag, tirsdag og torsdag
kl:20:00 til kl:21:00

MINECRAFT



Følg Mikkel_i1, alias Mikkel Ibsen fra Medielinjen, live streamer fra Minecraft, Paladins og CS:GO. Scan QR-koden for at besøge Mikkel på Twitch.

Link til min stream https://www.twitch.tv/mikkel_i1

Hell ride

