

Beboerbladet *Esplanaden*

April 2014 · Årgang 18 · nr.3



TEMA: SUND APRIL
SIDE 6-11



side 3

Færre unge får knallertkørekort

Få indblik i både problemet og løsningen her



side 10 og 11

Kalender over 'Sund april'

Få overblik over alle månedens spændende sundhedsaktiviteter



side 14

Jazzklubben i Brøndby Strand

For alle med hang til saxofon og rytmiske toner

Esplanaden

Brøndby Strands beboerblad

Beboerbladet ESPLANADEN er talerør for Brøndby Strands beboere, institutioner, foreninger, klubber og lignende med tilknytning til området.

Artikler/billeder kan citeres/gengives mod kildeangivelse jvf. ophavsretsloven.

Vedrørende pressemeddelelser og læserbreve: Redaktionen kan vælge, at afvise, at forkorte, at bringe i uddrag eller at gengive.

Bladets adresse er:

NetværksKontoret
Kisumparken 2
2660 Brøndby Strand
Att.: Esplanaden
Træffetid: Tirsdage mellem kl. 13 & 16 i Mediehuset, Tranumparken 3A, kælderen
Tlf.: 29 41 95 05
E-mail: esplanaden@brnet.dk

Forside foto: Kim Olsen

Redaktionen:

Ole Larsen ansvarsh. (konstitueret)
Telefon: 60 35 16 88
Tovholder: Nanna Marie Lyngman

Hanne Hancke
Bitten Drews
Grete Folman
Søs Vang

Udgivere: BB 605, BB 606, BB 607, BB 608,
PAB afd. 8, Rheumpark, T 13, T 15, Lunden

Esplanadens udviklingsgruppe:

Ole Hegerlund
Hugo Thuge
Ole Larsen
Michael Buch Barnes

Grafikere:

Torben Hanberg
Ole Hegerlund
Jesper Faurby, mouselab

Tryk:

Hertz bogtrykkergården a/s
Trykt på svanemærket papir
4.400 Ex. - ISSN: 1398-6139

DEADLINE:

Artikler den 8. i måneden kl. 12
Kalenderen den 15. i måneden kl. 12
Næste blad uddeles senest
søndag den 27. april

LEDER

Endelig er april på vej med sol, varme og udsigt til den første store vaffelis med guf. Eller måske skulle man hellere tage sig en gulerod, nu hvor april måned står i sundhedens tegn i Brøndby Strand.

På siderne 6-11 har vi, netop i denne anledning, fyldt siderne ud med artikler der sætter fokus på det sunde liv, hvor motion, kost og velvære er i højsædet. Her kan du blandt andet læse om Brøndby Strands vinterbadeforening Bifrost, og finde ud af hvilke sundhedsfordele det har at hoppe ud i de kolde bølger. Det foregår på side 9. Men hvis du synes, at vinterbadning er lige en tand for meget, er der heldigvis andre muligheder for at holde sig sund. For eksempel får Brøndby Strand snart sine egne "Kløverstier", som du kan tage en slentre- eller løbetur på. Det kan du læse om på side 7. Du kan desuden komme med en tur i Hallingparken Fitness på side 6, og måske blive inspireret til selv at komme i gang med træningen.

Det kan også være, at du har brug for råd og vejledning til at komme de ekstra kilo på sidebenene til livs. I så fald har du nu muligheden for at få hjælp og støtte, i samvær med andre, gennem det nye tiltag, som Café 13 har sat i værk: Vægtklubben. Her kan du blandt andet få gode råd til at ændre dine kostvaner af den dygtige diætiststuderende, Rikke. Læs meget mere på side 8. Og sidst, men ikke mindst, byder side 10 og 11 på en oversigt over alle de mange sundhedsarrangementer, som er planlagt i april. Der foregår noget næsten hver eneste dag, så det er bare om at komme ud i forårssolen og af sted.

Og det er jo ikke kun mennesker, men alle levende væsner, der har godt af at leve et sundt liv. Det ved de på Dyregården Søholt, hvor de gør meget ud af, at dyrene skal behandles med respekt og omtanke, i overensstemmelse med det enkelte dyrs behov. Det er dog ikke alle dyr der er så heldige, hvilket du kan læse mere om på side 14.

Sundhed handler også om at være glad og nyde livet. Det gør de i Brøndby Strand Jazzklub. Den har eksisteret i 35 år, hvor folk har mødtes til for at nyde jazzens dejlige svingninger og medrivende toner. Bliv inspireret ved at læse mere på side 15.

Men nok om sundhed for denne gang. Foråret er også tiden, hvor de unge får biselæder i sadlerne og vil ud på deres knallerter og ræse rundt. Hvem har ikke været ung og prøvet suset i håret, og stoltheden ved at sidde bag på sin udkårnes knallert med armene om taljen. Dejligt. MEN husk nu, at få jeres unge til at tage knallertundervisning og kørekort til "dyret", så de blå blink ikke blander sig i morskaben, og byder på bøder og det der er værre. Læs mere på side 3.

Og så er der vist kun tilbage at ønske alle en rigtig god og sund april.

Glade forårshilsner

Redaktionen



Ungdomsskolens knallertkøreskole

Færre unge får knallertkørekort

For få år siden var der i Brøndby tradition for at ca. 150 unge pr. år fik udstedt knallertkørekort. I 2013 fik 37 unge udstedt knallertkørekort.

Måske afspejler tallene en dalende interesse for at køre på lille knallert, men teoretisk set, er der unge i Brøndby der kører på knallert uden kørekort.

Gruppen af unge der kører knallert, er blandt den befolkningsgruppe, der kommer oftest og mest alvorligt til skade.

Straffen for at køre ulovligt på knallert er blevet strengere. Man kan både risikere at få knallerten konfiskeret, miste retten til at køre knallert og få udsat muligheden for at køre bil.

Læs mere her <http://knallertregler.dk/>

Vi ønsker at opfordre unge til at gennemføre knallertkøreskolen og ønsker at flest muligt unge får vejledning i at færdes i trafikken, på en sikker måde.

Brøndby Ungdomsskole ønsker at udbrede kendskabet til regler og praksis om kørekortet, og håber, at alle som er i kontakt med unge, vil være med til at udbrede kendskabet og opfordre de unge til at tage et kørekort.

De unge tilmelder sig på vores hjemmeside www.brondbyusk.dk

På denne side kan du teste din viden om trafik og knallert - også for voksne!

<http://www.sikkertrafik.dk/site/knallertteori/elevside.aspx>

Den nye knallertuddannelse trådte i kraft på ungdomsskolerne samtidig med den nye bekendtgørelse den 19. januar 2013.

Prisen er 520 kr. i alt.

- For at få kørekort til lille knallert skal unge under 18 år følge ungdomsskolens knallertundervisning og bestå både en teoriprøve og en praktisk prøve.
- Unge kan tidligst begynde på knallertuddannelsen, når de er 15 år og 6 måneder.
- Undervisningen består af 30 lektioner inklusive den teoretiske og den praktiske prøve.
- Før de unge kan gå op til en praktiske køreprøve, skal de have gennemført kurset "Færdselsrelateret førstehjælpskursus for unge knallertførere".

KORTE NYHEDER



Tag med ud og fisk

Søndag den 4. maj

Børnenes Rejsebureau tager traditionen tro på forårs-fisketur på Øresund. Det kommer til at foregå søndag den 4. maj. Der er mødetid på Brøndby Strand Station kl. 9.30 og alle tager sammen toget til Helsingør, hvor fiskekutteren Havstrygeren ligger. Vi forventer at være hjemme igen ca. kl. 19.

Turen koster 70 kr. for børn og 110 kr. for voksne. Leje af fiskestang koster 50 kr.

Tilmelding

Der er et begrænset antal pladser på turen, og tilmelding foregår efter først til mølle princippet. Voksne kan

kun deltage i følgeskab med børn, der bor i en af de ni boligafdelinger. Der er billetsalg torsdag den 10. april kl. 17-18 på NetværksKontoret, Kisumparken 2.

Har du fisketegn?

Alle personer over 18 år skal kunne fremvise gyldigt fisketegn for at komme med på turen. Lystfisketegn købes på hjemmesiden www.fisketegn.dk. Prisen er 40 kr. for et dagskort og 185 kr. for et årskort. Kortet er personligt og kan ikke deles med andre. Har I spørgsmål angående køb af fisketegn, er I velkomne til at kontakte NetværksKontoret på tlf. 43 54 22 75.



Sælg ud af dine brugte sager på KulturWeekend

Igen i år er der mulighed for at leje en bod på KulturWeekends loppemarked. KulturWeekend 2014 bliver afholdt fra fredag den 13. juni til søndag den 15. juni.

Det koster 300 kr. for en bod i alle tre dage, 100 kr. for fredag, 200 kr. for lørdag og 100 kr. for søndag. Derudover skal betales 50 kr. i depositum, som tilbagebetales, når boden afleveres. Tilmelding skal ske til NetværksKontoret, e-mail: lbj@bo-vest.dk, tlf. 43 54 22 75.

Antallet af loppeboder er begrænset, og tilmelding vil derfor ske efter først til mølle princippet.



Velkommen i Lundens Seniorklub

Torsdag fra kl. 13 - 17.

Lundens Seniorklub er for alle seniorer, der bor i en af de 9 boligafdelinger i Brøndby Strand samt Resenlund og Daruplund. Med seniorer mener vi førtidspensionister, pensionister, efterlønsmodtagere og andre som nærmer sig dette stadie.

Kig ind og se vores flotte lokaler og få samtidig information om alle vores aktiviteter og initiativer.

Adresse: Daruplund 19

(indgang fra altansiden)

Yderligere oplysninger om klubben kan fås hos ansvarshavende, Gert Andersson.

Tlf.: 25 14 27 54, Mail: gos@lundens.net

Har du problemer med tinnitus, høretab, lydoverfølsomhed eller ménieres sygdom?



Kom til Åbent Hus på Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby
Tirsdag 27. maj 2014 kl. 16-19

Yderligere information: tlf. 33 25 54 55.
Se også: www.houseofhearing.dk

For mere information kontakt
Leif Sønderby på tlf. 27 12 61 14, eller
mail: broendby@hoeforeningen.dk

SUNDHEDSBAZAR

Søndag den 6. april klokken 11-15 i Kulturhuset Brønden



**HUSK:
DET ER GRATIS
AT VÆRE MED!**

Mød:

- Michelle Kristensen kendt fra GO'-kuren på TV2
- Lokale idræts- og patientforeninger
- Social- og sundhedsforvaltningen
- Og mange andre...

BRØNDBY STRAND KULTURLØB

Søndag den 27. april klokken 11 med start fra Kulturhuset Brønden



- 5 kilometer
- For HELE familien
- Spændende overraskelser undervejs

**HUSK:
DET ER GRATIS
AT VÆRE MED!**

Gratis tilmelding på Netværkskontoret, i Kulturhuset Brønden,
på www.brondby.billetexpressen.dk eller på dagen.

TEMA: SUND APRIL

Halling Motion

Brøndby Strands lokale fitnesscenter

Af Freja Lentz Wiese

Fotos: Kim Olsen

I Brøndby Strand er der mange forskellige muligheder for at dyrke motion. Man kan både gå til håndbold, fodbold, karate, tennis... Ja, det spænder vidt. Og der er noget for alle. Ét tilbud, som måske ikke er så kendt, er Halling Fitness. Esplanaden har været et smut forbi, for at se hvad de har at byde på. Og måske kunne det være noget for dig?

Hallingparkens skjulte perle

Nede i kælderen ved Hallingparken 5 ligger fitnesscenteret Halling Fitness, ligesom det har gjort siden 1997. Det er godt gemt væk nede ved parkeringskælderen, men det er der. Michael, som er en af fitnesscentrets 9 frivillige medarbejdere, fortæller, at fitnesscenteret rummer rigtig mange tilbud og muligheder: "Der er motionstræning, konditræning, styrketræning, zumba, selvforsvar og Wing Tsun (en slags kampsport, red.). Og så tilbyder vi også fedttræning", uddyber han. Der er altså muligheder for mange af de samme træningsformer, som hos de store fitnesskæder. Hvis du melder dig ind får du desuden en introduktion til maskinerne, så du lærer at bruge dem rigtigt. Og ikke nok med det – hvis du ikke er vant til at træne, vil der også blive lavet en grundtræningspakke til dig, sådan at du ikke overbelaster dig selv og kommer til skade.

God træning i hyggelige omgivelser

Halling Fitness har i øjeblikket 32 medlemmer, som benytter sig af de mange tilbud. Og træningen fører ifølge et af de mandlige medlemmer, mange positive ting med sig: "Jeg oplever fysisk velvære, psykisk overskud og mere energi. Og så slapper jeg af, når jeg har trænet", fortæller han, og siger videre, at han godt kan lide at komme i Halling Fitness: "Det er hyggeligt, fordi alle kender alle, og det har en passende størrelse, så man kan træne uden at skulle vente".



Hvordan tilmelder man sig?

Du tager forbi Hallingparken 5, i kælderen, inden for åbningstiderne og får sig en snak med en af de frivillige medarbejdere.

Du skal være fyldt 21 for at kunne blive medlem, og træne på maskiner, men aldersgrænsen er lidt lavere på zumba, selvforsvar og Wing Tsun.

Koster det noget?

Ja, det koster 350 kr. for 6 måneder, og så 100 kr. i indmeldelsesgebyr.

Hvad er åbningstiderne?

Mandag 7-10 og 18-20,

Tirsdag 18-20

Onsdag 7-10

Torsdag 18-20,

Fredag 7-10 og 18-20 (efter aftale)

Lørdag 18-20 (efter aftale) og søndag 18-20.

Disse åbningstider gælder dog kun for maskinerne.

Der er andre tider for zumba, selvforsvar og Wing Tsun.



TEMA: SUND APRIL

Har du nogensinde gået tur på en Kløversti?



Af Nanna Marie Lyngman

Fotos: Forstadsmuseet

Hvis ikke, så får du snart muligheden for det lige her i Brøndby Strand.

Kløverstierne er et koncept, som er udviklet af Friluftsrådet, Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, 10 kommuner og Friluftsrådet med støtte fra Nordeafonden og Tips- og Lottomidler til Friluftsliv. Og Kløverstier findes efterhånden rigtig mange steder i Danmark. Formålet med stierne er at give folk nogle gode naturoplevelser, og samtidig introducere til områdes seværdigheder og særegne historie.

"Alle lokalområder har forskellige kvaliteter, så Kløverstierne kan betragtes som en måde at gøre et områdes skjulte perler synlige og på den måde vække lysten til at komme ud i naturen. Og så det er samtidig en god og spændende måde at få motion på", understreger Pia Hansen, som er kulturkonsulent i Brøndby Kommune og en af hovedkræfterne bag Kløverstierne i Brøndby Strand.

Digitale fortællinger om Brøndby Strand

Kløverstierne består af fire ruter i forskellige længder. I Brøndby Strand er ruterne stadig på tegnebrættet, men til sommer er de klar til at blive betrådt. Langs ruterne kan man, ud over at nyde

naturen, blive indviet i lokale Brøndby Strandbeboeres personlige historier, om de steder man kommer forbi. Disse historier er blevet indsamlet og lavet til lydfiler og små film i et samarbejde mellem Forstadsmuseet, Kommunen og andre lokale samarbejdspartnere, skolebørn og frivillige. "Ude på ruterne markerer vi fortællingerne med pæle, hvor der vil være en webadresse, så man kan hente dem ned på sin mobiltelefon i forbifarten", forklarer Pia Hansen.

Opdag Brøndby Strands små oaser

"I udarbejdelsen af Kløverstierne i Brøndby Strand har vi taget udgangspunkt i områdets store mangfoldighed. Her bor mennesker i alle aldre og med mange forskellige baggrunde. Samtidig har området en spændende historie, som vi også gør noget ud af at bringe frem i lyset gennem den måde vi har skruet ruterne sammen på", forklarer Pia Hansen videre.

Denne mangfoldighed er afspejlet i de digitale fortællinger: "På ruten der går forbi skaterbanen ved Brøndby Strand Skolen kan man for eksempel downloade en film, hvor en ung fortæller om det sammenhold han oplever ved at komme her. Og på Gl. Køge Landevej kan man høre historier om 30'ernes



Brøndby Strand fortalt af folk, der har boet i området siden før højhusenes tid", fortæller Pia Hansen. Ruterne fører også gennem Strandparken og højhusbebyggelsen, hvor man blandt andet kan høre en bosnisk kvinde fortælle, om alle de små oaser hun kender til i området.

"Åbningen af Kløverstierne bliver lørdag den 14. juni, kl. 14 under KulturWeekend, og vi glæder os rigtig meget til at byde velkommen. Og så håber vi, at rigtig mange vil gå på opdagelse", afslutter Pia Hansen.



TEMA: SUND APRIL

Vægtklubben i Café 13

En vej til varigt vægttab



Af Nanna Marie Lyngman

Vi er mange der gerne vil smide et par kilo eller flere. Men det kan være svært at vide, hvordan vi bedst griber sagen an. Og det kan være en udfordring at bevare motivationen, når vi har taget beslutningen om at forsøge. I så fald kan Vægtklubben i Café 13 være løsningen!

Vægtklubben er et tilbud for alle, der ønsker at tabe sig. Her har du mulighed for:

- At få professionelle råd og tips til at ændre kost og motionsvaner
- At blive målt og vejlet
- At snakke med andre som er i samme båd

Der er allerede en del der benytter sig af tilbuddet og som har glæde af det. "Vi får jævnligt positive tilbagemeldinger fra deltagerne. De oplever det at komme i Vægtklubben, som en motivationsfaktor i deres kamp mod kiloene", fortæller Laura Bielefeldt, som er aktivitetskoordinator på NetværksKontoret. "Deltagerne giver bl.a. udtryk for, at de har lettere ved at holde den sunde livsstil, når de ved, at de skal hen i Vægtklubben, hvor der er nogle som holder lidt øje med dem. Og det, at de bliver målt og vejlet gør, at deltagerne helt konkret kan følge med i, hvordan det står til med vægttabet", uddyber Laura, som også nævner, at deltagerne har udbytte af at snakke med hinanden om deres erfaringer.

Én gang om måneden har Vægtklubben besøg af Rikke, som er diætiststuderende. Hun ved en masse om sund kost og kan give gode råd til hvordan man bedst griber sit vægttab an. Ring til NetværksKontoret på tlf. 43 54 22 75, for at finde ud af hvilke dage hun er der.

Kunne Vægtklubben være noget for dig?
Så kom forbi en onsdag i lige uger.
Der foregår i Café 13 mellem kl. 17 og 18.
Alle er velkomne!

Rikkens 5 råd til vægttab

Her kan du læse 5 af Rikkens gode råd til vægttab og vægtvedligeholdelse:

1. Du skal sørge for enten at være i energiunderskud, eller i det man kalder energibalance. Det handler om at spise mindre mad, end din krop behøver. Eller kun at spise lige nøjagtig den mængde mad, din krop kræver for at kunne fungere.
2. Vær nærværende og opmærksom under måltidet - undgå brug af tv, computer og mobil.
3. Vær opmærksom på portionsstørrelser - spis fedtfattigt og fiberrigt og undgå energiholdige drikkevarer.
4. Undgå at springe måltider over - spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider dagligt.
5. Livsstilsændring i stedet for kur - tag små skridt.

Hvis du vil have uddybet Rikkens råd, er du meget velkommen til at komme forbi Vægtklubben.

TEMA: SUND APRIL

Vinterbadning – Det sunde gys

Af Freja Lentz Wiese

Fotos: Kim Olsen

Vinterbadning lyder måske ikke som det mest fantastiske i alles ører. Bare tanken om at springe i havet, når alle andre har tykke jakker på får dig nok til at gyse. Men faktisk er der flere vinterbadere, end du nok lige regner med.

I Danmark er der i øjeblikket omkring 23.000 registrerede vinterbadere, og der har været en forholdsvis stor stigning gennem de sidste par år. Men hvad er det helt præcist der får så mange mennesker, til at vade ud i det iskolde vand? Det er nok forskelligt fra person til person, men da jeg spurgte i Brøndby Strands vinterbadeklub, Bifrost, var de stort set enige. "Fordi det bare er så skønt. Og hvis gigten plager dig eller du er lidt forkølet, er det bare ud i det kolde vand, og så har du det bare rigtig godt bagefter," siger Inger, der har været vinterbader i mange år.

Og det er ikke kun medlemmerne i Brøndby Strand, der mærker sundhedseffekter ved at hoppe i det kolde vand. Undersøgelser viser, at der er konkrete sundhedsfordele ved at tage en kold dukkert en gang imellem, og det højst sandsynligt også er det, der har hjulpet med til at gøre det populært.

Hvorfor er det sundt at vinterbade?

Når man dykker ned i det kolde vand får kroppen et slags chok. Når kroppen bliver kølet af så hurtigt, trækker blodkarrene sig sammen, og der bliver udløst endorfiner og adrenalin

i blodet. Endorfiner er det samme, der bliver udløst, når man dyrker motion, og som gør en glad.

Der er studier der tyder på, at et par minutter i det kolde vand giver det samme som at cykle i 20 minutter. Et studie i Tyskland, der foregik over et halvt år antydede også, at vinterbadere ikke har et så stort insulinbehov, hvilket betyder en formindsket chance for sukkersyge.

Ud over, at det er sundt, er der andre ting der følger med i købet: "Det giver også socialt samvær", forklarer et af de andre medlemmer af Bifrost.

Oftest vælger vinterbadere nemlig at bade i en klub, hvor man næsten ikke undgår at møde nye mennesker.



Men hvad så, hvis du nu gerne selv vil begynde at vinterbade?

Det kan være en god idé at melde sig ind i en klub, da det er farligt at bade alene, og desuden vil du så få adgang til et badehus. Der er forskellige klubber rundt omkring i Danmark, og i Brøndby Strand har vi Bifrost.

Du bør desuden ikke starte med at springe på hovedet ned i 0 graders vand, hvis du aldrig har prøvet det før, kan du begynde at hyperventilere og evt. besvime. Start om sommeren og fortsæt så gennem efteråret. På den måde vænner din krop sig til kulden. Desuden skal du aldrig tage ud alene, hav altid nogen med dig, da der er fare for, at du kan komme til skade.

De glade vinterbadere er samlet i livreddertårnet, før de kaster sig ud i de kolde bølger.



Du kan tilmelde dig Vinterbadeklubben Bifrost på hjemmesiden www.vinterbadelaugget.dk. Du kan også komme forbi klubhuset eller livreddertårnet på Brøndby Strand.

TEMA: SUND APRIL

April – en måned fyldt med bevægelse og sjov

I april måned sætter vi fokus på sundheden. Og på hvor sjovt sundhed kan være. Om du vil danse, spille fodbold, træne i fitnesscenter eller noget helt andet er op til dig. Find blot de aktiviteter i kalenderen, der passer netop dig. Det hele er naturligvis gratis. En stor tak skal lyde til de mange klubber og foreninger, der har bidraget. På www.brondbystrand.dk kan du læse mere om de enkelte aktiviteter. Og hvem ved, måske dukker der nye aktiviteter op i løbet af måneden?

Tirsdag den 1. april

Træning for kvinder klokken 10-12 – Halling Motion
Petanque klokken 10.30 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Fri træning for alle fra 21 år klokken 18-20 – Halling Motion

Onsdag den 2. april

Fri træning for alle fra 21 år klokken 7-10 – Halling Motion

Torsdag den 3. april

Zumba klokken 10 – Rheumhus
Petanque klokken 13.00 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Fri træning for alle over 21 år klokken 18-20 – Halling Motion
Zumba klokken 19-20 – Halling Motion

Fredag den 4. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 – Halling Motion
Cricket for børn mellem 7 og 11 år klokken 16.15-17.45 – Svanholm Cricketklub

Søndag den 6. april

Petanque klokken 10.30 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Sundhedsbazar klokken 11-15 – Brønden

Mandag den 7. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 og 18-20 – Halling Motion
Zumba klokken 19-20 – Halling Motion
Træning for kvinder klokken 20-22 – Halling Motion

Tirsdag den 8. april

Træning for kvinder klokken 10-12 – Halling Motion
Petanque klokken 10.30 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Fri træning for alle over 21 år klokken 18-20 – Halling Motion

Onsdag den 9. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 – Halling Motion

Torsdag den 10. april

Træning for kvinder klokken 10-12 og 20-22 – Halling Motion
Zumba klokken 10 – Rheumhus
Petanque klokken 13.00 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Zumba klokken 19-20 – Halling Motion
Fri træning for alle over 21 år klokken 18-20 – Halling Motion

Fredag den 11. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 – Halling Motion
Cricket for børn mellem 7 og 11 år klokken 16.15-17.45 – Svanholm Cricketklub

Søndag den 13. april

Sund brunch og aktivitetsbane for børnene klokken 10-13 – Café 13
Petanque klokken 10.30 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Træning for kvinder klokken 20-22 – Halling Motion

Mandag den 14. april

Fri træning for alle over 21 år 7-10 og 18-20 – Halling Motion
Zumba klokken 19-20 – Halling Motion
Træning for kvinder klokken 20-22 – Halling Motion

Tirsdag den 15. april

Træning for kvinder klokken 10-12 – Halling Motion
Petanque klokken 10.30 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Fri træning for alle over 21 år klokken 18-20 – Halling Motion

Onsdag den 16. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 – Halling Motion

Torsdag den 17. april

Træning for kvinder klokken 10-12 og 20-22 – Halling Motion
Petanque klokken 13.00 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Fri træning for alle over 21 år klokken 18-20 – Halling Motion

TEMA: SUND APRIL



Fredag den 18. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 – Halling Motion
Cricket for børn mellem 7 og 11 år klokken 16.15-17.45
Svanholm Cricketklub

Søndag den 20. april

Petanque klokken 10.30 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Træning for kvinder klokken 20-22 – Halling Motion

Mandag den 21. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 og 18-20 – Halling Motion
Pigefodbold 10-16 år klokken 17-18.30 – BSI
Drengefodbold 13-14 år klokken 17-18.30 – BSI
Drengefodbold 15-16 år klokken 18.30-20 – BSI
Træning for kvinder klokken 20-22 – Halling Motion

Tirsdag den 22. april

Petanque klokken 10.30 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Træning for kvinder klokken 10-12 – Halling Motion
Drengefodbold 10-13 år klokken 17-18.30 – BSI
Fri træning for alle over 21 år klokken 18-20 – Halling Motion

Onsdag den 23. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 – Halling Motion
Pigefodbold 10-16 år klokken 17-18.30 – BSI
Drengefodbold 13-14 år klokken 17-18.30 – BSI
Drengefodbold 15-16 år klokken 18.30-20 – BSI

Torsdag den 24. april

Cykeltur med cyklistforbundet klokken 10 – Friheden station
Zumba klokken 10 – Rheumhus
Træning for kvinder klokken 10-12 og 20-22 – Halling Motion
Petanque klokken 13.00 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Drengefodbold 10-13 år klokken 17-18.30 – BSI
Fri træning for alle over 21 år klokken 18-20 – Halling Motion
Zumba klokken 19-20 – Halling Motion

Fredag den 25. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 – Halling Motion
Cricket for børn mellem 7 og 11 år klokken 16.15-17.45
Svanholm Cricketklub

Søndag den 27. april

Petanque klokken 10.30 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Brøndby Strand Kulturløb klokken 11 – Brønden
Træning for kvinder klokken 20-22 – Halling Motion

Mandag den 28. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 og 18-20 – Halling Motion
Pigefodbold 10-16 år klokken 17-18.30 – BSI
Drengefodbold 13-14 år klokken 17-18.30 – BSI
Drengefodbold 15-16 år klokken 18.30-20 – BSI
Zumba klokken 19-20 – Halling Motion
Træning for kvinder klokken 20-22 – Halling Motion

Tirsdag den 29. april

Træning for kvinder klokken 10-12 – Halling Motion
Petanque klokken 10.30 – Petanquebanen i Esplanadeparken
Drengefodbold 10-13 år klokken 17-18.30 – BSI
Fri træning for alle over 21 år klokken 18-20 – Halling Motion

Onsdag den 30. april

Fri træning for alle over 21 år klokken 7-10 – Halling Motion
Pigefodbold 10-16 år klokken 17-18.30 – BSI
Drengefodbold 13-14 år klokken 17-18.30 – BSI
Drengefodbold 15-16 år klokken 18.30-20 – BSI

NYT FRA AKTIVITETSHUSENE

Café 13 i april



April - sund måned

April er sund måned i Café 13. I samarbejde med NetværksKontoret er vi hoppet på "sund-karussellen", og vi vil i april være en del af projekt sundhed. Café 13 bidrager med en sund menu-plan og mange nye fedtfattige retter. Vi håber I alle får lyst til at komme og smage de nye kreationer.



Børnediskotek

Fredag den 4. april kl. 18.30 - 21.30

Fredag den 4. april holder Café 13 sodavandsdiskotek.

Alle børn mellem 7 – 13 år er velkomne fra kl. 18.30 – 21.30.

Kom ind og dans til den sidste nye musik, som bliver spillet af en DJ fra Twiggys mobile diskotek.

I kan øve danseserier, vise kammeraterne dem i kan og meget mere.

Måske kan vi sammen danse en enkelt limbo.

Diskolys og røgkanoner vil helt sikkert være en stor del af showet

Kom ind og deltag. Det koster 20 kr. pr. barn, og så får du også en sodavand.



Bunch og junglerun

Søndag den 13. april kl 10.00 - 13.00

Vi sætter et motionstema på søndagsbrunchen. Alle børn kan mellem kl. 10.00 og 15.00 få deres konkurrence-plejet med den store "Junglerun" aktivitetsbane, som bliver sat op på terrassen. Her vil børn og barnlige sjæle få mulighed for at udfolde sig med klatring og forhindringer. Det er ikke er set mage til. Hvis man har lyst, kan man kæmpe 2 og 2 på tid eller bare prøve for sjov og i sit helt eget tempo efter alder og temperament.



NYT FRA AKTIVITETSHUSENE

Café 13 i april



Hurra, det er forår!

Fredag den 25. april kl. 18.00 - 22.00

Forår og sommer er det vi altid længes efter, når vinteren har sluppet sit tag. Vi skal selvfølgelig markere sommerens komme med den store terrasseåbning.

Vi starter grillen op og griller 5 slags kød med diverse salater, kartofler og meget mere.

Derudover vil vi levere levende musik på terrassen.

Kom op i Café 13 og køb billetter senest den 22. april. Pris for hele arrangementet 98 kr. pr. person.

Hvis vejret driller os, flytter vi bare indenfor.

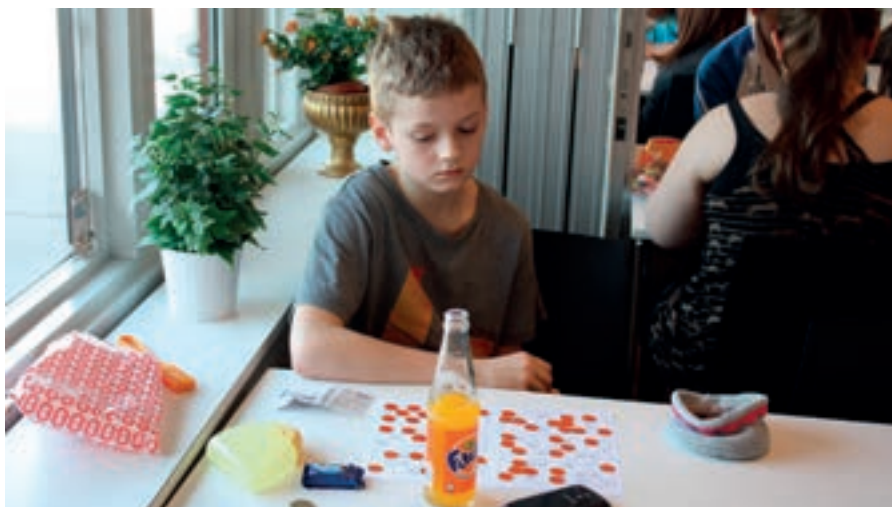


Banko

Tirsdag den 22. april kl. 19.30

Så er der igen banko. Vi starter som vanligt kl. 19.30. Der er også i april mange fine præmier.

Før bankospillet er der aftenmenu mellem kl. 17.00 og 19.00. Aftenmenuen denne dag består af: Tomatsuppe med parmesanflager – Karrykylling med raita.



Rheumhus i april



Lørdagscafé og loppemarked i Rheumhus

Lørdag den 5. april kl. 10.00

Med sommerfornemmelser, varme i luften, hygge og godt naboskab ses vi igen til lørdagscafé og loppemarked. Her er spændende salg fra boderne og lunt og lækkert fra køkkenet.

Bankospil i Rheumhus

Søndag den 6. april kl. 12.00

Banko i Rheumhus med pengegaver og lotteri samt salg af en lun ret, kaffe og te, øl og vand. Dørene åbnes kl. 12.00.

Da jazzen kom til Brøndby Strand

Af Kim Christiansen

Fotos: Kim Olsen

Har du nogensinde besøgt Brøndby Jazzklub? De fleste vil nok svare nej til dette spørgsmål, og det er ikke til at forstå. Klubben har nemlig 35 års fødselsdag i år. Så det er en etableret jazzklub, hvor mange store navne inden for traditionel og klassisk jazz har spillet igennem årene.

Fra ide til jazz

Brøndby Jazzklub blev stiftet den 22. februar 1979 efter en idé fra tre aktive jazzmusikere. Der skulle også være mulighed for at spille jazzmusik i Brøndby Strand. Og det blev der så. Klubben blev startet op oven på biblioteket, da det lå i centeret, men har de senere år holdt til i Rheumhus i Albjergparken.

Hyggelige aftener i jazzklubben

Mange forskellige jazz navne har igenem tiden besøgt Brøndby Jazzklub. 450 gange har der været afholdt jazz aftener. Navne som Chris Barber, Papa Bues Viking Jazzband, Theis/Nyegaard Jazzband, Papa Dib, Hot Chili Stompers, Spirit of New Orleans og Bajazzerne har været med til at skabe mange hyggelige aftener i Brøndby Jazzklub. Nogle aftener var der så mange gæster, at man sad på scenekanten, og andre aftener var meget få. Men hyggeligt, det var det altid.

Jazz på mange måder

At jazz kan nydes på mange måder er tydeligt, hvis man ser på nogle af de arrangementer, som klubben har stået bag. Der har været 'Svøm til Jazz', hvor Jazzklubben spillede jazz, mens publikum tog sig en svømmetur i Vestbadet eller hang ud ved borde og parasoller rundt om basinkanten. Der har også været hestevognskørsel rundt i bebyggelsen med jazzorkester og et træskib



der sejlede fra Ishøj havn via Vallensbæk havn til Brøndby havn med jazzorkester og sangerinde.

Kom med til jazzaften

Har du lyst til at høre noget jazz, så kom med til en jazzaften, den anden fredag i hver måned. Vi begynder med spisning kl. 18, hvor man for kun 70,-kr. + entré får hovedret og dessert. Drikkevarer kan købes til lave priser. Her kan alle være med uden at blive ruineret.

Når maden er spist, spiller aftenens orkester op til en festlig og glad aften kl. 19.30. Og selvom en del nok kan huske jazzmusik fra klubber og andre røgfyldte lokaler, der lugtede af øl, så er det i dag lyse og venlige lokaler, hvor man også kan drikke kaffe og te, men dog kan ryge i et tilstødende lokale, så ingen bliver generet af tobakståger længere.

Se mere på: www.brondbyjazzklub.dk



Mindeord om Ole Larsen

Det er så længe siden, at jeg ikke kan huske hvornår. Der var afdelingsbestyrelsesmøde i de dengang 8 boligafdelinger. PAB8 havde fået ny formand, og han præsenterede sig som Ole Larsen. Straks udbød beboerrådgiveren Bente Larsen. "Vi har allerede én Ole Larsen, hvad skal vi kalde dig?". Ole svarede med et stort smil: "Ole Åndsvag!" Der blev helt stille – længe. Så brød Ole ud i latter og forklarede: "Vi var tre kammerater, der hed Ole. Den ene blev lærer, den anden pædagog og jeg blev socialpædagog, så vi kom til at hedde Lærer Ole, Pædagog Ole og Ole Åndssvag". Så kunne vi andre grine med. Det var vores første indtryk af Ole. En mand med humor. Men vi lærte hurtigt, at Ole var andet end humor. Han mødte velforberedt op, han havde holdninger, som han udtrykte skarpt, men huskede, at en sag kunne ses fra flere sider. Hans tid som faglig og politisk aktiv havde sat



sig spor, og det hjalp os, når bølgerne gik højt på møderne.

PAB8 og T13 er naboer, og blandt andet derfor fik jeg et tæt forhold til Ole. I starten var det Ole, der bad mig om råd, men jeg fandt hurtigt ud af, at en god snak med Ole kunne få et problem til at stå klarere og gøre løsningen nærmere. Det er blevet til mange lange telefonsamtaler gennem årene – og ikke kun om boligarbejde. Ole havde oplevet så meget i sit liv og han elskede at fortælle.

Da Oles kone, Linda blev alvorligt syg, brugte han alle sine kræfter på at støtte

sit livs eneste og store kærlighed; men han svigtede ikke sine beboere og os andre. Linda døde desværre, og nu kan jeg se, at Ole aldrig kom sig over sin sorg, selvom han fortsatte med at være en fantastisk far for sine to sønner og alle tiders bedstefar for to børnebørn, som han elskede højt. De seneste år var Oles helbred dårligt, og han var indlagt flere gange. Ind imellem Ole troede ikke på, at han blev rigtig rask igen, men en uges tid før han døde, havde vi en lille snak i telefonen. Han havde fået lungebetændelse igen – skulle nok på hospitalet. Vi var enige om, at foråret var på vej, og at det måtte være tiden til, at han blev af med nogle af sine skavanker. Sådan skulle det desværre ikke gå.

Ole, jeg savner dig. Æret være dit minde.

Hugo Thuge

Dyr på den fede måde

Tekst og foto af Hanne Dueholm Nielsen

På Dyregården Søholt kan medlemmer og personale godt lide dyr. Mange benytter gården som udflugtsmål og besøgs gård, og det er vi glade for. Det giver os lejlighed til at vise, hvordan dyr skal behandles med respekt for, at de er taget ud af naturens vilde orden.

Dyrene på Søholt får oplevelser der passer til deres art: Grisene går frit og graver huller med trynerne. Vores geder har mulighed for at hoppe, balancere og være en flok. Vores høns færdes på gårdspladsen og finder alsidig mad; endda kattenes uden de brokker sig. Hestene bor i bokse om natten og lukkes på fold, så snart gården åbner. Heste vil nemlig gerne løbe, rulle sig og lege med andre heste.

SÅ HELDIGE ER NOGLE DYR IKKE!

Forleden mødte vi en dame der luftede hund, og var ved at fange en kanin, som

var fri ved krattet langs stien mellem Søholtparken og Dyringparken. Vi hjalp og tog det arme dyr med tilbage til Dyregården.

Kaninen havde været i en papkasse. Der var både kaninmad og ekskrementer i samt en pose gulerødder ved siden af. Vi brugte tid på at køre den uheldige søde kanin til Rødovre Dyreinternat.

Samme uge fik vi besøg af nogle børn, som ville af med en kanin, de havde haft tre dage og ikke gad passe mere. De fortalte, at deres far havde bedt dem om at give kaninen til os eller sætte den ud. En medarbejder blev blød om hjertet og tog den med hjem.

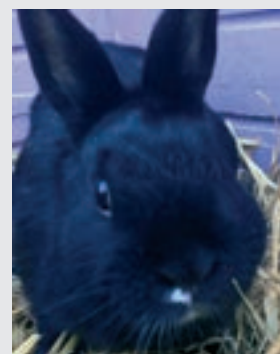
Pas ordentligt på dyrene

På Dyregården Søholt lærer vi gerne fra os til medlemmer og gæster om pasning og respekt for dyr. Men vi kan naturligvis ikke

modtage alle dyr, der af forskellig årsag er blevet til overs. Vi mener heller ikke det

er vores opgave at køre til dyreinternatet, tage fundne dyr med hjem eller at annoncere på dyrenettet for "uønskede dyr". Vi vil derfor gerne opfordre til, at alle tænker sig nøje om, før de anskaffer et dyr. For det skal passes ordentligt, hver dag. Selv om det er et lille dyr, er det et LIV og i øvrigt er det faunaforurening og lovmæssigt forbudt at udsætte dyr.

Hvis I gerne vil i kontakt med dyr, eller folk der ved noget om dyr, er I altid velkomne til at komme forbi Dyregården Søholt og nyde de velpassede kommunale dyr her.



Kaninen, da den atter er i gode hænder

BRØNDEN I APRIL



Outlandish koncert i Brønden

Nu kommer de!

Lørdag den 12. april kl. 20.00 - billetter koster kun 125 kr.

Outlandish første koncert i oktober 2013 i Brønden var total udsolgt og ved den lejlighed lovede Outlandish deres publikum at komme igen. Det løfte har de holdt, og vi glæder os til at se og høre dem igen.

Koncerten er et akustisk set-up og med hele rygsækken fyldt op af Outlandish hits, som bliver leveret med små historier og betragtninger i løbet af koncerten. Med alle de oplevelser der har været, bliver denne koncert helt speciel for de mange Outlandish fans.

Billetterne kan købes på www.brondby.dk/billetexpressen, i Brønden, Kilden og på Brøndbyvester Bibliotek.

Cafeen byder på forårsbuffet - spis dig mæt for kun 100 kr.

Madbilletterne kan købes på www.brondby.dk/billetexpressen, i Brønden, Kilden og på Brøndbyvester Bibliotek. Bordbestilling på tlf. 24 27 44 86

Arrangør: Kulturudvalget i samarbejde med Kulturhuset Brønden.

Støt op om Kulturløbet 2014 – gratis løbe/ gåtur for alle

Start og mål ved Kulturhuset Brønden: Søndag den 27. april kl. 11

Kulturløbet er et anderledes løb, der tager deltagerne med en tur rundt i bydelen.

Motionsløbet er på 5 kilometer, som man både kan gå og løbe. Alle kan deltage.

Ruten bringer deltagerne gennem Brøndby Strands skønne grønne områ-

der, og der vil være små overraskelser. Hent en gratis deltagerbillet på www.brondby.dk/billetexpressen, i Brønden, Kilden og på Brøndbyvester Bibliotek.

Startnumre udleveres på dagen, men der tages ikke tid – så det må du selv sørge for.

I målområdet vil der være jazzmusik og mulighed for at få vand og frugt.

Kulturløbet er en del af SUND APRIL. Benyt chancen for at få rørt dig samtidig med, at du nyder omgivelserne.

Vi glæder os til at se jer.



TV2' s kostvejleder kendt fra Go' Kur 2014 giver gode tips og råd

Søndag den 6. april kl. 12.30-14.00 på Sundhedsbazaren i Multisalen

På motiverende vis engagerer Michelle Kristensen os til at vælge en sundere livsstil, der tilfører energi, effektivitet og overskud. Hun er en af landets mest efterspurgte eksperter på sundhedsområdet.

Michelle er ernæringseksperter på Go' Morgen Danmark på TV2 og aktuel som kostvejler på programmets Go' Kur 2014, hvor hun med fast hånd guider seerne gennem kuren.

Hendes foredrag udmærker sig ved med et stærkt glimt i øjet at tale direkte til mennesker, hvad enten det er som ledere og medarbejdere eller som deres private udgave, hr. og fru Danmark. Michelle evner på underholdende vis at sætte sig ind i danskernes hverdag og inspirere ud fra de faktiske omstændigheder, mange mennesker befinder sig i i deres travle hverdag.

Michelle er personlig træner for en række markante profiler. Hun har, bl.a. for nylig "formet" skuespillerinden Sonja Richter til hendes rolle i "Kvinden i buret".

Så kom og bliv inspireret til en sundere livsstil på Sundhedsbazaren.

Fri entré.

Knas med modtagelsen?

Lørdag den 5. april kl. 13.00 til 15.00

Dansk DøvBlinde forening byder på et foredrag med Alice Argir. Der er skriveolke og teleslynge. Alle er velkomne.

Fri entré

Sted: Kulturhuset Brønden, mødelokale 3, Brøndby Strand Centrum 60.



STRANDSTUEN I APRIL



Seniorbio Strandstuen/ Kulturhuset Brønden

Onsdag den 9. kl. 13.30

I Kulturhuset Brønden.

Arrangementet er gratis.

Der kan købes kaffe og kage fra kl. 13 til 15 kr.

Strikkecafé

Tirsdag den 15. kl. 16-19

Vi hygger os med strikketøjet og hjælper hinanden, hvis der er noget vi ikke kan finde ud af.

Prisen er 30 kr. inkl. kaffe og kage.

Alle er velkomne.

Banko

Onsdag den 30. kl. 11

6 plader – 10 spil – 60 kr. inkl. kaffe

Banko Bolle kan bestilles for 15 kr.

NYT! IT-Vejledning på bosnisk

Torsdage kl. 10.00 – 12.00

Tilmelding til: Vivi Mekky, tlf.: 43 28 39 62

OM FREMTIDENS BRØNDBY STRAND

UDSTILLING I BRØNDEN FRA DEN 27. MARTS

Arkitektkonkurrencen er i gang om Danmarkshistoriens største renovering i Brøndby Strand.

Otte arkitektfirmaer har givet deres bud på, hvordan det skal være at leve og bo i fremtidens Brøndby Strand. Se arkitekttegningerne i Kulturhuset Brønden, Brøndby Strand Centrum 60.

Gratis entre



Brøndby Strand

KLUMME

Hubert

Af Nete Krøll

Fotos: Tor Øyvind Ulstrup

Jeg kendte engang en mand, der hed Hubert. Hubert var gammel. Han var også gammel at se på, da jeg var barn. Han boede nede ved slagteren på Gl. Køge Landevej i Brøndby Strand. Hubert havde et lille skilt uden for sit køkkenvindue. Her skrev han små anekdoter og lidt om livet som sådan.

Hubert var tidligere urmager og vidste alt om gamle ure. Hans stuer var fulde af gamle ting. Inde i den mest brugte af de to stuer var der en almindelig enkel blå reol, hvori der stod bøger og en stor radio. Stuen indeholdt desuden en gammel rejsegrammofon, en seng, et bord og nogle gamle romantiske stole. Hubert havde et stort hjerte, men oprydning var ligesom ikke noget, der bekymrede ham. Det lille smalle køkken havde en vask med en balje. Til venstre for vasken, blev der stillet vådt opvask. Bestikket i skuffen var af forskellig beskaffenhed.

Døren var altid åben hos Hubert. Der var altid plads til dem, der havde brug for at snakke og få en kop kaffe. Nogen gange var det nok bare en meget god ide selv at tage kaffepulver og andre fornødenheder med. Da pengene altid var små, måtte han ofte forlade sig på andre rent økonomisk. Her var det så, at der fandtes en gammel frodig dame, der havde en butik med garn og gamle ting. Her kunne Hubert altid komme og låne en skilling. Hendes hjerte var lige så stort som hendes store krop.

Det der med kvinder var han ellers ikke helt ferm til. I sine unge dage, var der vist nok en kvinde, der sagde: "Dig vil jeg have", og Hubert turde ikke sige nej. Så de fik hinanden og en søn, der ofte

lagde vejen forbi. Hubert og konen blev skilt og hendes nye mand blev en rigtig god ven af ham.

Hubert kendte mange unge mennesker. Nogle havde ondt i livet. Andre var bare afslappede og havde som regel et kunstnerisk talent. Der var noget trygt og lunt over hans stuer. Han tog sig tid til at lytte til én. Var til stede for hvert et menneske, der kom ind i hans hjem. For mig var det dejligt at føle, der var en, der forstod mit kunstneriske sind. Hubert og jeg kunne sidde og snakke om poesi og om livets store spørgsmål til sent hen på aftenen, hvor blot et lille stearinlys og nogle gamle lamper i hjørnet lyste stuen op. Hubert sagde som oftest, når snakken faldt på livet og døden, at når

han var død, ville han komme i himlen og sidde til kaffebord med alle dem, han havde kendt. Og så var det han kunne finde på at tænde for sin gamle rejsegrammofon og danse lidt.

Huberts sidste tid var jeg ikke en del af, selvom jeg ville have ønsket det. Men min mor blev syg og døde, og det optog mig. Det var dog en stor glæde at se de mange mennesker, der i hans sidste tid, tog forbi og forsøgte at give lidt tilbage af alt det, han havde været for andre. Han døde hjemme. Hubert så det som sin livsopgave at tage sig af andre, og for mit indre blik vil jeg altid have et billede af Hubert ved spisebordet i stuen. Fuld af en varme og en omsorg som mange kunne have gavn af den dag i dag, hvis han var blevet ældre.



**Café 13**

Kisumparken 2,
2660 Brøndby Strand
Tlf.: 43 73 81 25
Husbestyrer Gitte Dinéss
www.cafe13.dk

Caféen

Tirsdag og torsdag kl. 9-20.
Onsdag kl. 9-15.
Fredag kl. 9-14.
Mandag lukket.
Salg af cappuccino, te, kaffe,
espresso, varm chokolade og kolde
drikke. Ostemad og kage.

Frokostbuffet

Tirsdag - fredag kl. 11.30-13.

Fællesspisning

Tirsdag og torsdag kl. 17-19.
To retter mad. Der kan bestilles
mix-salat i baren.

Banko: Den 3. tirs./md. kl. 19.30-22.30.

Senior PC

Tirsdage mellem kl. 9.30 til ca. 12.30.
Holdet er fyldt op. Du kan komme på
venteliste.
Henv.: Erik Larsen - tlf: 43 53 02 13

60+ PC

Onsdage mellem 9.30-12 Hvis du er
interessert, så kig forbi en onsdag
mellem 9.30-12 og få en snak med
Mona Poulsen.

**Slibning af knive og sakse
Sølv/guld smykker renses**

Afleveres i åbningstiden.
Priser fra 20 kr. og opefter.

Brunch

Anden søndag i måneden.
Voksne 75 kr./børn 37 kr.

**RHEUMHUS**

Albjergparken 4,
2660 Brøndby Strand
Tlf.: 43 54 11 38
Husbestyrer Birgitte Jensen

Caféen

Mandag og onsdag kl. 9-20.
Tirsdag og torsdag kl. 9-14.
Fredag kl. 9-13.
Hverdage serveres morgenbrød,
smørrebrød og sandwich m.m.
Te og kaffe.

Se menu på <http://brondbynett.dk/rheumhus>

Mandag+Onsdag aftenpisning

fra kl. 17-19.30.
Husk tilmelding dagen før på
tlf: 43 54 11 38

Søndags-banko

Første søndag i måneden. Dørene
åbnes kl. 12 og spillet begynder kl. 13.

F-A-K-S

Foreningen af Kroniske Smertepa-
tienter - Lokalfdelingen i Rheum-
hus. Åbent hus hver tirsdag fra kl.
10-14. Henv.: Birthe Omdahl, tlf.:
39655448, mobil tlf.: 27420573
mail: birtheomdahl@booh.com eller
www.faks.dk

Syng Sammen Aften

Sidste torsdag i måneden
kl. 19.30-21-30.

Folkedans

Hver mandag i ulige uger.

Loppemarked

Første lørdag i måneden kl. 10-14.
Køb af studeplads i caféen.

Klitrosen

Tranumparken 7, stuen
Tlf.: 77 41 08 76
Åbningstider:
Onsdag, fredag & søndag kl. 15-?
Om sommeren har vi åbent til
solnedgang

**Aktivitetshuset PERLEN**

Hallingparken 5,
2660 Brøndby Strand
Tlf: 43 73 42 20
E-mail: cafeperlen@yahoo.dk
Husbestyrer Thorsten

Udlejning af selskabslokaler

Kontakt Café Perlen

Caféen og Netcaféen åben:

Mandag og onsdag fra kl. 7 og frem
til kl. 20.30. Begge dage med aften
spisning fra kl. 17 til 20.
Tirsdag og torsdag fra kl. 7 og frem til
kl. 14.

Dagligt:

I Caféen er salg af morgenbrød, smør-
rebrød, sandwich, dagens ret. Kaffe,
the, espresso, varm chokolade, cap-
puccino, kolde drikke.

Brøndby Selvhjælpsgruppe:

Hver anden torsdag i lige uger
Kl. 11-14
Henv. Jens Rathje tlf. 43 73 70 63

Perlens Dreng

Mandag og onsdag kl. 18-23

Pigeklub

Tirsdag kl. 15.30-17.30

Strikkeklub mandag kl. 13-16

Skakklub mandag kl. 18-23.30

Mødregruppe søndag kl. 12-15

Strandens Spilleklub

fredag kl. 18-23.30

Lørdagsaftenhygge kl. 16-24

Klub 3éren tirsdag kl. 18-23

De unge søndag kl. 17-23



Vil du vide, hvilke klubber og foreninger der er i Brøndby Strand, hvornår de er åbne, og hvor de bor, så kan du finde dem i NetværksKontorets nye brochure "Din og min fritid." Den kan fås på dit ejendoms kontor, i aktivitetshusene Café 13, Perlen og Rheumhus, og naturligvis på NetværksKontoret. Du kan også downloade den på www.brondbynett.dk/NetværksKontoret.

KALENDER – april 2014



Børnediskotek

Fredag den 4. april kl. 18.30-21.30

Sted: Café 13

Foredrag med Alice Argir

Lørdag den 5. april kl. 13.00-15.00

Arr.: Dansk Døv Blinde forening

Sted: Brønden, mødelokale 3

Lørdagscafe og loppemarked

Lørdag den 5. april kl. 10

Sted: Rheumhus

Bankospil

Søndag den 6. april kl. 12.00

Sted: Rheumhus

Kostvejleder giver gode tips og råd

Søndag den 6. april kl. 12.30-14.00

Sted: Brønden, Multisalen

Seniorbio

Onsdag den 9. april kl. 13.30

Sted: Brønden

Outlandish koncert

Lørdag den 12. april kl. 20.00

Sted: Brønden

Brunch og junglerun

Søndag den 13. april kl. 10.00-13.00

Sted: Café 13

Strikkecafé

Tirsdag den 15. april kl. 16-19

Sted: Strandstuen

Så starter grillen

Fredag den 25. april kl. 18.00-22.00

Sted: Café 13

Kulturløbet 2014

Søndag den 27. april kl. 11

Motionsløb

Sted: Brønden

Banko

Onsdag den 30. april kl. 11

Sted: Strandstuen

Tag med ud og fisk

Søndag den 4. maj kl. 9.30

Sted: Helsingør

Åbent Hus om høreproblemer

Tirsdag 27. maj 2014 kl. 16-19

Sted: Kilden

Lundens Seniorklub

Torsdage fra kl. 13-17.

Sted: Daruplund 19 (indgang fra altansiden)

IT Vejledning på Bosnisk

Torsdage kl. 10.00-12.00

Sted: Strandstuen

ØNSKER DU FLERE OPLYSNINGER:

Café 13, Kisumparken 2, 2660 Brøndby Strand, tlf. 43 73 81 25
Perlen, Hallingparken 5, 2660 Brøndby Strand, tlf. 43 73 42 20
Rheumhus, Albjergparken 4, 2660 Brøndby Strand, tlf. 43 54 11 38
Hjemmesider: www.brondbystrand.dk/boligafdelinger/beboerhuse/
Brønden, Brøndby Strand Centrum 60, tlf. 43 28 20 80
Hjemmeside: www.kulturhusetbronden.dk

DEADLINES TIL KALENDER OG ARTIKLER:

Send et tip om tid, sted og arrangement senest den 15. i måneden kl. 12. **ALLE ANDRE** indlæg til Esplanaden har deadline den 8. i måneden. Bladet uddeles senest den sidste søndag i måneden. Vi tager forbehold for fejl og mangler i kalenderen.
Esplanadens mailadresse er: esplanaden@brnet.dk