

Beboerbladet **Esplanaden**

Maj 2014 · Årgang 18 · nr.4



TEMA: BÆREDYGTIGHED
SIDE 6-11



side 3

Outlandish vente hjem

Succesgruppen fra Brøndby Strand fik Brøndens tag til at lette



side 5

Sundhedsbazaren var en succes

Læs ernæringsexperten Michelle Christensens mange gode sundhedstips



side 14

Brøndbys jernalderkvinder

Fem jernaldergrave er fundet i grønne kile nord for Brøndby Strand

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.: 60 35 46 91
E-mail: esplanaden@brnet.dk

Forside foto: Kim Brandtberg Olsen

Redaktionen:

Tommy Rex Mortensen ansvarsh.
Telefon: 42 30 03 06
Tovholder: Mette Krogh Olsen

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 1. juni

LEDER

BÆREDYGTIGHED er det nye buzzword – og ikke uden grund. Vi mennesker har i lang tid brugt af jordens ressourcer, uden at tænke på hvordan det påvirker vores fælles miljø og klima. At tænke bæredygtigt betyder i modsætning hertil, at vi lægger os i selen, for at skabe de bedst mulige betingelser for mennesker og miljø både nu og i fremtiden.

I dette nummer stiller Esplanaden skarpt på tre forskellige bæredygtige tiltag, lige her i Brøndby Strand. For det første får du en status på det store solcelleanlæg, som i skrivende stund bliver etableret på lavhusene i Tranemosegård afd. 13. Læs mere på side 9. På side 7 tager vi dig med på tur med 'Strandens Venner' – en forening af mennesker, som er trætte af alt det affald der ligger og flyder. Derfor prøver de at få lidt skik vores flotte strand, så man kan holde ud at færdes der og nyde den skønne natur uden de forstyrrende elementer af skrald og plastic. Og så kan du få et indblik i de mange bæredygtige forslag, som er på arkitekternes tegnebræt, i forbindelse med den kommende renovering af Brøndby Strandbebyggelsen. Det foregår på side 8.

Sidste del af vores tema om bæredygtighed bliver fyldt ud af et kig på det voksende fænomen 'Urban Gardening' – at holde have i byen. Esplanaden har fået et eksklusivt interview med haveeksperten Signe Wenneberg, som er stor fortaler for alternative havehold i storbyerne. Ud over at være foredragsholder og forfatter til flere bøger om haver i byen, er hun også medlem af Etisk Råd. På side 10 & 11 udfolder hun nogle af sine tanker om, de positive og bæredygtige effekter det har for et boligområde som Brøndby Strand, når beboerne får mulighed for at dyrke grøntsager og frugter i deres nabolag.

Ud over vores fokus på bæredygtighed, er der også flere andre spændende artikler at finde i dette nummer af Esplanaden:

Æbler er sunde, men hvis du ligner et, er du på den gale vej. Det var et af budskaberne fra ernæringseksperten Michelle Christensen, da hun besøgte Brønden under Sundhedsbazaren den 6. april. Hun påpegede blandt andet, at kropsformen har stor betydning for dit generelle helbred og at vores nation er blevet lidt slappe med at holde den. Kroppen skal passes fuldstændig ligesom, når du gør rent i dit hjem og vasker dig hver dag. Det er ok at synde lidt, men alt med måde, og vi skal huske, at danskernes dødelighed ikke ligger i den gode ende af skalaen. Læs alle Michelles gode råd til at holde dig sund og rask på side 5.

Og så kigger vi nærmere på hvad der er sket i BSI-fodbold siden den store udskiftning af bestyrelsen i december 2013. På side 15 kan du læse om den nye bestyrelses mange positive initiativer, der peger i retning af en spændende udvikling for BSI-fodbold i de kommende år. BSI er et levende bevis på, at vores kultur i Brøndby Strand er multifarvet- og sproget, og at der er plads til det hele. Det samme kom til udtryk i Brønden den 12. april, da Outlandish gæstede kulturhuset, der var fyldt til randen af fans. Her fik Outlandish skabt en stemning af samhørighed og fællesskab blandt alle de fremmødte. Læs om koncerten på side 3.

Vi håber at du vil nyde denne måneds blad, og at du nyder forårets sol og varmere temperatur.

God læselyst!

Bæredygtige hilsener

Redaktionen

Outlandish på hjemmebane

Af Freja Lenz Wiese

Fotos: Kim Brandtberg Olsen

Klokken er to minutter over otte, og lyset slukkes i Brøndens koncertsal. Småsnakken rundt omkring fra publikum erstattes med pludselig stilhed, og efter er par minutters forventningsfuld tavshed kommer Outlandish ud på scenen, og begynder med det samme at spille. Koncerten er i gang.

Allerede inden bandet gik på scenen var stemningen god, og publikum var spændte på den lille intimkoncert. Og intim, det var den. Salen var lille, men det var godt fyldt ud med cirka 250 mennesker, og scenen var fyldt med stearinlys. Rummet var desuden fyldt af et behageligt blåligt lys, og de tre medlemmer sad på stole midt på scenen. De forreste pladser var kun få meter fra musikerne, og selv de bagerste pladser var tæt på scenen.

Da Outlandish begyndte at spille var det hurtigt tydeligt at det ville blive en god oplevelse. De annoncerede at denne koncert ville være en smule anderledes fra deres sædvanlige koncerter. I dag var det næsten helt akustisk, og alle sangene ville blive spillet i kronologisk orden. De tog på den måde publikum med på en rejse gennem deres karriere, som begyndte i 1997.

De tre medlemmer var meget afslappede under koncerten, og fortalte små anekdoter mellem numrene. Inden eller efter hver sang fortalte de en historie – enten om en gang de havde spillet sangen, eller om hvordan de havde fundet på den. Og Brøndby Strand betød ret meget i stort set alle de historier. Desuden holdt de ikke tilbage med jokes og sjove små fortællinger, så det var absolut ikke kun musik.

Da koncerten sluttede, var ingen tilfredse endnu. Publikum hujede, piftede og klappede i flere minutter, og fik bandet til at give ikke bare et, men to ekstranumre. Da det så sluttede helt, og det meste af publikum var gået, kom de tre bandmedlemmer ud i salen, for at tage billeder med deres fans. De mødte også nogle tyske beundrere, som var kommet hele vejen fra Frankfurt for at se dem. "Det var fantastisk, salen var ikke så stor, så det var behageligt, og bandet var så nede på jorden, og det var bare vidunderligt!" fortalte Ayse. "Det var helt klart den otte timers tur værd", tilføjede Ruveyva smilende.



Bandet fortalte også selv lidt om hvor stor en indflydelse deres opvækst har haft på deres karriere: "Alt vores inspiration til at starte med kom jo herfra," sagde Isam.

"Det er supervigtigt at man bakker op om de unge," sluttede de med at sige, da de mener at der er så meget talent gemt, og det er ærgerligt at lade det gå til spilde.

Alt i alt var det en fremragende koncert, og de tre medlemmer var meget venlige og imødekommende.

Fem tyske piger, som var taget hele vejen fra Frankfurt, for at se Outlandish spille i Brøndby.



DIVERSE



Store Legedag

Søndag den 11. maj 2014 kl. 12-16 afholdes igen Store Legedag i Brøndby Strand!

Vi har sjældent oplevet, at solen svigter os, og vi forventer igen i år, at børn og voksne strømmer til Esplanadeparken i stort antal. Knap 20 foreninger og institutioner deltager med mange forskellige aktiviteter – udover den lejede svævebane, den oppustelige aktivitetsbane, hoppeborgen, klatrebjerget, elastikjumperen og toget Futte.

Vi er som hvert år heldige at have et rigtig godt hold frivillige, som gennem flere måneder forbereder dagen, og

bruger en hel søndag på at gennemføre arrangementet.

"På Store Legedag har de frivillige øjne, engagement og hjerte med over alt og sikrer dermed, at det hele forløber så trygt og behageligt som muligt. Og når dagen er slut, bruger de flere timer og mange sorte skraldesække på at rydde op efter gæsterne. Disse "overskudsmennesker" er i mine øjne virkelighedens helte, og de er den "fe-lim", der gør Store Legedag til den succes den

er", understreger Søren Kristensen fra Initiativgruppen.

Under arrangementet vil de frivillige medarbejdere bære en "Store Legedag" T-shirt, så gæsterne har nemt ved at finde dem, hvis de har et spørgsmål eller har brug for en hjælpende hånd.

Al henvendelse vedrørende Store Legedag kan rettes til:

Ruzica Kukolj på tlf. 43 28 29 10

eller Søren Kristensen på tlf. 23 42 73 20

LOPPEMARKED i Lunden

Lørdag den 24. maj 2014 fra kl. 11-15

Lundens afdelingsbestyrelse afholder loppemarked på plænen ud for afdelingskontoret, Daruplund 29.

Så kom forbi og gør et godt køb. Du vil finde alt fra glas, porcelæn, bøger, teknik, legetøj, tøj m.m.

Du kan også booke din egen studeplads på lunden@lundens.net inden den 15. maj. Antallet af loppeboder er begrænset. Studepladsen er gratis, og der er kun plads til ét bord.

I tilfælde af regnvejr aflyses loppemarkedet. Det aflyses ligeledes, hvis der ikke er tilmeldte nok.

Søen

Af Nete Krøll Foto: Kim Olsen

Tågen	Helt	Til	Over
Ligger	Vågen	En	Søen
Over		Blidt	Og
Den	Små	Bølgende	Roen
Brusende	Glimt	Lys	Forstyrres
Sø	I	Dag	Blot
Og	Solens		Af
Morgen	Stråler	Stille	Fuglenes
Er	Forvandler	Dønninger	Sang
Ikke	Søen	Glider	

SUNDHEDSBAZAR



Tekst og foto: Mette Krogh Olsen

Få et bedre og sundere liv

Søndag den 6. april var der Sundhedsbazar i Brønden. Hovednavnet på Bazaren var TV2's ernæringsekspert Michelle Kristensen, der holdt foredrag under overskriften 'Få et bedre liv'. Her fortalte hun om det gode sunde liv med færre kilo om maven.

"Vi er blevet en æbleformet nation", forklarede Michelle Kristensen og fortsatte: "Vi kvinder skal tilbage i pæreformen, og mændene skal være bananer igen. Mændene er også blevet æbleformede. Og æbleformen er ikke god for sundheden. Det ekstra fedt om maven øger risikoen for livsstilssygdomme", uddybede Michelle.

Vi er for søde

Vejen til et sundere liv kræver planlægning: "Vi skal planlægge os til et sundere liv med mindre sukker og brød i vores kost. Vi får som danskere 3 gange så meget sukker, som vi burde. Og vi spiser alt for meget brød til", sagde Michelle Kristensen.

Få et stabilt blodsukker

I foredraget fortalte Michelle de frem-

mødte, hvordan de kan undgå æblefaconen med et mere stabilt blodsukker, der øger sundheden og giver mere energi: "Hvis vi skal have et mere stabilt blodsukker, så skal vi sørge for at få en proteinrig kost og sundt fedt fra fx nødder og fede fisk.

Og så skal der fyres op for masser af grøntsager. De påvirker nemlig ikke blodsukkeret", lød sundhedsekspertens bud på et sundere liv. Hun foreslog, at man kunne putte broccoli og squash i brødet, lave blomkål om til ris og bruge aubergine-skiver som lasagneplader.

Du må gerne synde...

... men kun en gang om ugen. "Giv din krop et chok en gang om ugen, hvor du både spiser en dessert og får lidt vin til maden. Det øger faktisk dit stofskifte med 8%", sagde Michelle.

Vej ikke dig selv

"Vej ikke dig selv", lød endnu et af Michelles råd. Hun beskrev hvordan især mange kvinder lader sig påvirke af manglende resultater på vægten. De forventer resultater med det samme. Også selvom de er begyndt at dyrke mere motion og dermed øger muskelmassen. "Et sundere liv handler ikke kun om at tabe sig. Det handler også om at få flere muskler og blive stærkere. Og derfor kan en kostændring ikke altid ses på vægten." På den måde fik Michelle indirekte gjort reklame for Vægtklubben i Brøndby Strand. Her bliver du vejlet og målt af andre og får opmuntring til at fortsætte din livsstilsændring – også når vægttabet udebliver. Endnu en god grund til at deltage i Vægtklubben og lade dig veje sammen med andre.

TEMA: BÆREDYGTIGHED

TEMA: BÆREDYGTIGHED

Foto: Kim Brandtberg Olsen

Solenergi, genbrug og optimal udnyttelse af vores vandressourcer. Det er alle ting, som har bæredygtige virkninger på miljøet, klimaet og samfundet. Bæredygtighed går med andre ord ud på, at behandle mennesker og miljø på den måde, så vi sikrer, at også fremtidige generationer har mulighed for at få dækket deres behov.

I dette nummer har Esplanaden fokus på bæredygtige tiltag, lige her i Brøndby Strand: Du kan læse om det store solcelleanlæg, der er på nuværende tidspunkt bliver installeret i Tranemosegård afd. 13. Og om foreningen Strandens Venner, som sørger for at holde Brøndby Strand fri for skrald.

Desuden kan du få indblik i de bæredygtige initiativer, som er på tegnebrættet i HP4 – den kommende renovering af Brøndby Strandbebyggelsen.

Vi kigger også ud over Brøndby Strands grænser og undersøger, hvad der sker af bæredygtige tiltag i andre boligområder, der ligner vores. Vi sætter nærmere bestemt fokus på 'Urban Gardening', og på alle de gode indvirkninger, det kan have på et boligområde og dets beboere. Det får du indblik i gennem et eksklusivt interview med haveeksperten Signe Wenneberg.

Vi håber at temaet vil inspirere og begejstre.

TEMA: BÆREDYGTIGHED

Skraldestranden

Af Freja Lentz Wiese

Der er et affaldsproblem på stranden i Brøndby. Det flyder tit med plastikaffald, hundelorte, og andre efterladenskaber. Det er hverken godt for miljøet eller oplevelsen af at gå en tur på stranden.

Derfor har nogen besluttet sig for at gøre noget ved det.

Ruth Swedenborg grundlagde i februar 2011 'Strandens Venner'. Det er en forening af mennesker, som er trætte af alt affaldet og vil forsøge at gøre stranden til et pænere sted. Medlemmerne er af den opfattelse, at når de nu alligevel er ude at gå i naturen, kan de lige så godt samle det skrald op, som de finder på deres vej.

"Der er undersøgelser der viser, at hvis et område flyder med skrald, bliver folk nemmere fristet til at smide papiret fra deres chokoladebar. Men hvis naturen er pæn og ren, vil folk have mindre tendens til at smide deres affald. Det er en af grundene til, at 'Strandens Venner' prøver at holde områderne omkring Køge Bugt pæne", forklarer Ruth.

Tænk på miljøet

Desuden er det ikke bare grimt og ulækkert at se på, det er også rigtig dårligt for miljøet med alt det affald. Men det er ikke helt ligegyldigt hvilket affald, det drejer sig om. Ruth Swedenborg fortæller, at et æbleskrog forsvinder efter meget kort tid, men at en plastikflaske eller plasticpose er op til 500 år om at blive nedbrudt i naturen.

Og der er mere affald i naturen, end man lige tror. Der findes intet præcist tal, men hvert år laver Dansk Naturfredningsforening en stor affaldsindsamling, og i 2009 blev der samlet 197

tons affald op, og der var stadig en masse tilbage.

Men hvem er det, der sviner vores smukke strandområder til?

"Nogle tror måske, at det kun er teenagere og unge mennesker der smider skrald. Men faktisk er det os alle sammen. Du har sikkert selv smidt skrald i naturen, måske bare én gang, men alligevel. Og ja, det er vores alle sammens ansvar at holde vores omgivelser rene", understreger Ruth.

Mange bække små...

"Det er et problem, hvis man tænker, at en enkelt plastikflaske ikke gør nogen forskel. For hvis alle tænker det, er det pludselig ikke én flaske, men tusindvis af flasker, som ender med at flyde i naturen", uddyber Ruth.

Hvad kan DU gøre?

Når du går tur på stranden eller på vores grønne områder, så tag en pose med og saml det skrald op, som ligger og flyder på din vej. Hvis alle tog ét enkelt stykke skrald med hver gang, ville det hjælpe. Kun sammen kan vi gøre en forskel. Der er faktisk nogle trailløbere, som har oprettet en miljø-facebookside: Trai-

lskrald, hvor de lægger billeder ud af det skrald, de har opsamlet under løbeturen. Det er heldigvis blevet lidt af en sport at passe på vores miljø.



Læs mere om Strandens Venner her:
www.facebook.com/Strandensvenner



TEMA: BÆREDYGTIGHED

ET BÆREDYGTIGT BRØNDBY STRAND

Af Nanna Marie Lyngman

Fremtidens Brøndby Strand skal være bæredygtigt, klima- og miljøvenligt. Det er nogle af de krav der blev stillet de 8 arkitektfirmaer, som er kommet med forslag til den store renovering af bydelen, som går under navnet HP4. Forslagene har været udstillet i Brønden i hele april.

Ud af de 8 forslag, er der nu 4, som er gået videre til næste runde i arkitektkonkurrencen. Her får du fire eksempler på de bæredygtige forslag, som disse fire arkitektfirmaer er kommet med.

LAR

LAR er en forkortelse af 'Lokal Afledning af Regnvand'. Det er der kommet meget fokus på de senere år, på grund af den øgede mængde regnvand, som giver problemer med oversvømmelser mange steder.

De fire arkitektfirmaer har forskellige bud på LAR-løsninger, som kan sørge for, at beboerne i Brøndby Strand også kan bevæge sig tørskoet rundt i fremtiden.

Solceller

Solceller indgår på forskellig vis i alle de fire forslag (læs mere om solcellers energibesparende potentiale på side 9).

Ét af arkitektfirmaerne har for eksempel forslået at etablere overdækkede pavilloner med solceller i tagfladen. Det giver mulighed for at producere strøm til øget belysning af fællesarealerne – og dermed øget trykthed, uden at belaste økonomi og miljø.

Isolering

Arkitektfirmaerne har alle fokus på, at nedsætte varmeomkostningerne gennem en ny klimaskærm. Klimaskærm er alt det, der skiller ude fra inde: Ydervægge, vinduer, tag, hoveddør, og så videre.

Affaldshåndtering

En generel tendens i forslagene er også, at der bliver skabt mere rum og lys. Brøndby Strandbebyggelsen skal åbnes op og forbindes, til gavn for områdets sociale bæredygtighed. Det åbnede område skal i ét af forslagene også bringe områdets affaldshåndtering mere i fokus. "De åbne pladsrum kan skabe en synlig og stærk identitet for områdets miljøstationer. Affald handler ikke længere om at smide væk, men om at forstå naturens kredsløb", er arkitektfirmaets pointe.



TEMA: BÆREDYGTIGHED

Solceller i T13 giver stor miljøbesparelse

Af Nanna Marie Lyngman

Fotos: Kim Brandtberg Olsen, GreenGo Energy og Teknikerbyen SEB Pension / KAB Danmarksgrunden

Når solcellerne på alle lavhustagene i Tranemosegård afd. 13 er klar til brug, kommer afdelingen til at spare miljøet for 262 tons CO₂ hvert år. Det er bæredygtighed der batter.

De store solcelleanlæg i T13 forventes at blive monteret tidligst hen over sommeren, og beboerne kan dermed gå efteråret i møde med ekstra god samvittighed på bæredygtighedskontoen. "Den bæredygtige fordel ved solceller er at de udnytter solens energi til at producere strøm i stedet at bruge kul og gas og olie, som udleder CO₂", fortæller Carsten Rudkjøbing Larsen, som er energi- og driftskonsulent i BO-VEST boligadministration.

Og der er mange forhold, som taler for brugen af solcelleteknologi:

1. Solcelleanlæg imødekommer mange forskellige typer af energibehov.
2. Solcelleanlæg skaber ingen forurening eller affaldsprodukter under driften.
3. Solcelleanlæg er pålidelige.
4. Solcelleanlæg bruger ikke brændstof.
5. Solcelleanlæg kræver minimal overvågning og vedligehold.
6. Solcelleanlæg er et synligt eksempel på en miljøbevidst holdning til samfundet.

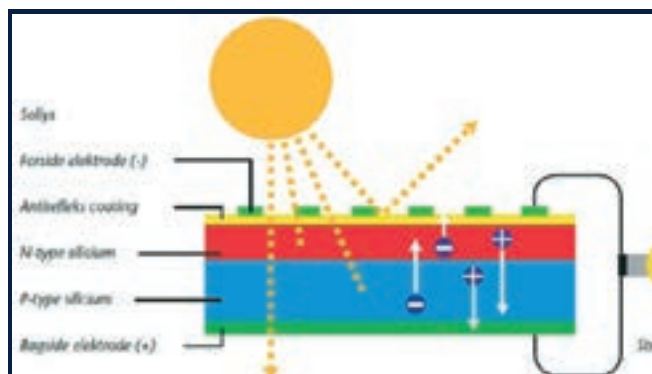
Kilde: www.solenergi.dk

Omkostninger og besparelser

Oven i de bæredygtige plusser på kontoen, kommer solcellerne også til at give beboerne i T13 en økonomisk gevinst. Solcelleprojektet finansieres over huslejen, og når man har taget højde for, hvad afdelingen sparer på det fælles elforbrug, bliver den årlige huslejestigning 0,45 %. Til gengæld sparer familierne på deres egen elregning, så slutresultatet på husholdningsbudgettet bliver et overskud på gennemsnitligt 550 kr. Man har indregnet beskedne stigninger på den fremtidige elpris, men kommer der rigtig gang i økonomien, kan gevinsten blive betydelig større.



Sådan ser der ud på toppen af lavhusene i øjeblikket. Snart er taget ikke til at se for bar solceller.



Kilde: www.vibyelveark.dk

Solceller omdanner sollysets energi til elektricitet på følgende måde:

Solceller er halvledere (fotodioder), som omsætter lysstråling til elektrisk energi. Fotodioder har positive og negative sider, som kun tillader elektrisk energi at strømme i én retning.

Elektroner frigøres fra den ene side af fotodioden når lysstråling med en passende energi optages af halvlederen. Disse elektroner er i stand til at strømme igennem et eksternt kredsløb og returnere til den modsatte side af fotodioden.

Elektronerne bliver forhindret i at bevæge sig baglæns i cellen på grund af den såkaldte p-n overgang som findes i dioden. Denne ensretning af elektronbevægelsen gør at strømmen tvinges gennem det ydre kredsløb og dermed kan udnyttes.



TEMA: BÆREDYGTIGHED

Bæredygtige havefællesskaber blomstrer i byerne!

Af Nanna Marie Lyngman

Fotos: Kim Brandtberg Olsen, Bjarni B Jacobsen

I Danmark er fænomenet 'Urban Gardening' eksploderet indenfor de sidste par år. Folk i storbyerne har fundet de grønne fingre frem fra gemmerne og dyrker nu deres egne grøntsager nede i gårdene eller oppe på tagene. Det skaber sunde og bæredygtige fællesskaber i et boligområde.

Den globale have

Havedyrkningen har fundet vej til byboernes hjerter. "Man anslår, at der er omkring 800 mio. mennesker, der er involveret i Urban Gardening på verdensplan. Til at starte med er fænomenet opstået og udviklet ud af nød. Vi ser det for eksempel i en by som Detroit, der er gået bankerot. Her er Urban Gardening blevet en helt væsentlig del af fødevarerforsyningen i byen. Og de der ikke selv har jord, de kan dyrke, får udleveret mad fra store fælles Community Gardens om fredagen", forklarer haveeksperten Signe Wenneberg, forfatter til den prisvindende bog om Urban Gardening 'Spis din have'.

Signe fortæller videre, at fænomenet også kan ses som en tendens, hvor folk gør en aktiv lokal indsats i forhold til globale udfordringer såsom klimakrisen, finanskrisen og urbaniseringskrisen. Det sidste drejer sig om, at byerne vokser, og at flere og flere mennesker bor i byerne.

Det tætteste man kommer på Urban Gardening i Brøndby Strand er Nyttehaverne. Her plantes der ikke af nød, men haven giver et stort afkast, som haveejerne har glæde af hele året rundt: "Altså, hvis vi husker, at få vandet, får vi rigeligt med afgrøder. Man overraskes hvert år over mængden, der kan komme fra sådan nogle små frø og knolde. Vi kan ikke nå at spise det hele,



Signe Wenneberg – Haveekspert, forfatter og medlem af Etisk Råd

så vi fryser og sylter en del, såsom rødbederne. Og vi giver en del væk, både af det friske og syltede. Der er mange, der sætter pris på at få et lille glas rødbeder i værtindegave", fortæller to nyttehavedejere begejstret.

Urban Gardening gavner fællesskabet

Ud over at frembringe fødevarer, blomster og dejlige dufte til byboerne, giver havedyrkningen mange andre sidegevinsten for et boligområde. Ifølge Signe Wenneberg giver det også en kæmpe vitaminindsprøjtning til samhörighe-

den i et lokalområde. "Urban Gardening skaber fællesskab, fordi det inddrager lokalbefolkningen på tværs af de normale skæl. Der kan for eksempel opstå en spændende og frugtbar dynamik mellem de mange forskellige etniske befolkningsgrupper, som bor side om side i områder som Brøndby Strand", forklarer hun.

Med andre ord kan Urban Gardening medvirke til, at der bliver byttet lidt om på rollerne: "Beboerne med anden etnisk baggrund har ofte et rigtig godt

TEMA: BÆREDYGTIGHED

greb om det at dyrke jorden, som de etnisk danske beboere kan lære af. Og de unge kan lære noget af de ældre generationer", uddyber hun. På den måde skaber Urban Gardening grobund for, at folk betragter hinanden som kilder til inspiration og lærdom, i stedet for at fokusere på udfordringer og forskelle.

Og i Brøndby Strands nyttehaver bliver haveejernes forskellige baggrund i den grad værdsat: "Vi har en have i et lille smørhul af spændende kulturer, og alle er simpelthen så søde og varme. Når vores naboer griller, får vi altid smagsprøver af varierende størrelser. Flere gange har vi fået, så vi kunne leve af det et par dage, og det smager skønt. Vi elsker at få lov til at smage de anderledes krydderier. I det hele taget hjælper og deler vi med hinanden. Vi har for eksempel lige fået en stor stak hindbærbuske, der skal plantes", fortæller de to glade nyttehaveejere.

Høns i gården mindsker kriminaliteten

De positive erfaringer går igen i Signe Wennebergs fortællinger om Urban Gardening: "Jeg har for eksempel lige besøgt et projekt inde på Bakkesensgade på Nørrebro. Her har beboerne etableret en køkkenhave nede i gården, hvor de også holder høns og kaniner, og de er begyndt at kompostere deres husholdningsaffald. Det har gjort, at folk kommer hinanden meget mere ved, og beboerne fortæller, at de oplever mindre kriminalitet. De unge respekterer det fælles miljø – for de, der ellers er nogle rødder, synes jo også, at det er hyggeligt med høns og have", forklarer Signe.

Glad i låget

Og der er flere gavnlige effekter ved Urban Gardening: "Havearbejdet kan også give folk, som står uden for arbejdsmarkedet, et meningsfuldt indhold i hverdagen. Og helt banalt set, kan man betragte det som en form for have-

terapi – folk kommer ud i solen og får serotonin til hjernen, og det bliver man glad af", understreger Signe og reflekterer videre:

"Når man tænker nærmere over det, er det jo egentlig meget mærkeligt, at vi har glemt det. I tusindvis af år har vi boet tæt på hinanden, dyrket jorden og haft høns, kaniner og køkkenmøddinger og opbygget et stort fællesskab omkring det. Og så lige pludselig, en eller anden gang i 60'erne eller 70'erne, så stoppede det".

Og selvom Urban Gardening lige nu er lidt en modedille, er Signe overbevist om, at det er kommet for at blive. "Efterhånden er der for eksempel høns i alle brokvarterer i København, og de gavnlige effekter er ikke til at tage fejl af. Urban Gardening er noget der fikser alt på alle niveauer", afslutter hun med overbevisning i stemmen.

En af Brøndby Strands nyttehaveejere i færd med havearbejdet



NYT FRA AKTIVITETSHUSENE

Café 13 maj



Karaoke

Fredag den 9. maj kl. 20.00 - 22.00

Karaoke er det nye tiltag i Café 13.

I denne "unge måned" vil vi på beboer-initiativ afholde karaoke, hvor alle kan få afprøvet sangtalentet.

Der vil blive serveret lidt snacks i løbet af aftenen, og så håber vi, at alle har lyst til at komme og enten synge eller bare lytte. Man behøver ikke at være sangstjerne eller X-faktor deltager for at deltage, det skal bare være for sjov. Alle er velkomne til en gang sang og sjov.



Brunch, fernisering og mors dag

Søndag den 11. maj

10.00 - 13.00 Brunch og morsdag

11.00 Fernisering af ny udstilling. Ferniseringen er denne gang med kunstneren Søren Laier Henriksen, der er en af vores lokale kunstnere i Brøndby.



Café Perlen i maj



Café Perlen byder velkommen

Efter vores store renovering funkler Café Perlen på ny, og vi håber at mange vil komme forbi og nyde den hyggelige atmosfære og det spændende nye menukort.

Vi har fået mange positive tilbagemeldinger på de nye omgivelser. Én af vores gæster siger:

"Her er blevet så hyggeligt. Man føler, at man sidder på en hyggelig og fin restaurant inde i byen, men det er vores eget hus, og det er til at betale. Det er fantastisk!" – Tilfreds café-gæst.

Sådan kommentarer glæder os langt ind i hjertet. Alle os, der er an-

sat i Aktivitetshuset Perlen under Brøndby Boligselskab, har nemlig hjertet med i vores arbejde. Så at give vores beboere de bedste oplevelser i deres beboerhus, ligger os meget på sinde.



Café Perlen forbliver Café Perlen

Efter ombygningen af vores caféområde udskrev Café Perlens styregruppe en konkurrence, hvor vi bad beboerne om hjælp til at finde på et nyt navn, som passede til de nye omgivelser.

Der kom rigtig mange gode forslag, men efter nøje overvejelse valgte styregruppen, at vi fortsætter med navnet Café Perlen.

Men vi vil gerne give en stor tak til alle jer, som delte jeres tid og idéer med os. I vil alle høre personligt fra os, når vi har afholdt afdelingsmøde.

På gensyn i Café Perlen!

NYT FRA AKTIVITETSHUSENE

Café 13 i maj



Banko

Tirsdag den 20. maj

17.00 – 19.00 Aftenmenu

Chili con carne med løse ris – Is med pandekager

19.30 Banko, - sidste banko før sommerferien i Café 13.

Banko klubben holder banko i forbindelse med KulturWeekend.



Styling

Lørdag den 24. maj kl. 13.00 - 18.00

Styling for unge mellem 13 og 18 år er et ønske, som vi nu kan opfylde.

Vi har hentet stylist/frisør/neglekunstner

Tina Vincentz til Café 13, Så der venter en forrygende eftermiddag med alt til styling forude.

Vi serverer hele eftermiddagen små sunde snacks til deltagerne.

For at Tina kan medbringe den rigtige make-up og så videre er det vigtigt, at tilmelde sig denne dag.

Senest den 20. maj kl. 12.00.



Rheumhus i maj



Lørdagscafé og loppemarked

Lørdag den 3. maj

Rheumhus inviterer til lørdagscafé og loppemarked med mange loppeboder, hvor du kan købe spændende ting, tøj og sager.

Køkkenet byder på pandekager med is, morgenmad og frokost, øl og vand samt kaffe.

Køb af bod 40 kr.

Tilmelding på tlf. 43 54 11 38

Banko i Rheumhus

Søndag den 4. maj

Så er der Banko i Rheumhus!

Dørene åbnes kl. 12.00 og spillet starter kl. 13.00.

Der spilles om pengepræmier.

Fra køkkenet sælges kaffe og te, øl og sodavand, samt en lun ret til billige penge.



En brøndbyfamilie fra jernalderen

Tekst og fotos: Johan Suszkiewicz

Var de søstre, eller kusiner? Er det en mor og hendes barn? Vi ved det ikke. Men når fem mennesker begravnes på den samme lille begravelsesplads, så har de sikkert noget tilfælles. Og måske har de nulevende slægtninge, der bor i Brøndby den dag i dag?

Tre kvinder, et barn og en brandgrav

Vi har tidligere i Esplanaden fortalt om de fem jernaldergrave, som blev fundet sidste år i den grønne kile nord for Brøndby Strand. Det viste sig at være en lille gravplads fra ældre romersk jernalder, dvs. små 2000 år gammel. Den første af de fem grave var en brandgrav (en urne eller nedgravning, hvor resterne af en eller flere personer, der er brændt på et ligbål opbevares, red.), og den vurderes af arkæologerne til at være den ældste af gravene. Arkæologerne mener, at knogleresterne i én af de resterende grave stammer fra et barn, mens de sidste tre grave indeholdt rester af voksne kvinder. En af kvinderne er vurderet til at have været 20 til 30 år, da hun døde. De øvrige alder er ikke fastslået.

Hvad fik de med i graven?

Da gravene blev fundet, blev de i første omgang taget op i en stor jordklump og transporteret til Kroppedalmuseet, hvor den egentlige udgravning har fundet sted. På museet har man under praktiske og sikre forhold kunnet fjerne jorden, registrere de enkelte knogler, og se efter eventuelle gravgaver. Allerede ude ved udgravningen blev det klart, at flere af kvinderne havde fået en kniv med i graven. Det har sikkert været deres vigtigste redskab i levende live.



En af de tre kvinder under "udgravning" hjemme på Kroppedalmuseet.



En af de knive som kvinderne havde fået med i graven.

Forskerne søger flere svar

De døde er nu blevet bragt til Panum Institutet i København til nærmere undersøgelse. Her skal alder og køn endelig fastslås. Og lægerne vil desuden se nærmere på om de led af sygdom, eller om de havde været ude for ulykker. Når

undersøgelserne på Panum Institutet er afsluttet, ved vi sikkert meget mere om den jernalderfamilie, som levede deres liv og velsagtens dyrkede jorden i den grønne kile i det nuværende Brøndby.

Nye vinde blæser over BSI Fodbold

Efter en ekstraordinær generalforsamling i december 2013, hvor en stor del af bestyrelsen blev skiftet ud, er der sket meget i BSI. I den nye bestyrelse er vi glade for den store opbakning fra både lokalmiljøet, medlemmer, forældre og ikke mindst trænere.

Efter kun fire måneder ved roret, er vi stolte af, at kunne fremvise positive resultater på rigtig mange fronter. Blandt andet er antallet af ungdomsspillere i klubben noget nær fordoblet, og antallet af seniorspillere er tredoblet.

Vi tror blandt andet, at vores gode udvikling bunder i klubbens omfavnende og åbne dialog med alle der vil være en del af fællesskabet.

Desuden har vi arbejdet for at optimere forholdene for alle der er tilknyttet BSI.

Bestyrelsen har blandt andet:

- Nedsat et sponsorudvalg og lavet en konkret sponsorstrategi for de næste mange år. Nu kan sponsorer bidrage med forskellige satser mod reklamation og andre modydelser. Dette har i skrivende stund kastet mere end 50.000 kroner af sig i klubkassen.
- Der er blevet nedsat et Rejseudvalg som har fundet attraktive og billige rejser for både ungdomshold og seniorhold til Spanien, Italien, Tyrkiet og Holland. Her kan BSI's talenter prøve sig af på allerhøjeste niveau mod de bedste talenter, ved store anerkendte stævner.
- Trænerhonoraret er blevet forhøjet og mulighederne for videreudvikling er blevet kortlagt. Det er bestyrelsens plan at udvikle vores trænertalenter.
- Bestyrelsen og Brøndby IF taler sammen om et muligt fremtidigt samarbejde, og det lover godt for fremtiden.

De ovenstående punkter, og mange flere, er blevet realiseret på mindre end 4 måneder, takket være ildsjæle som brænder for klubben. De har lagt en masse tid og energi i klubben og arbejdet flittigt og frivilligt. Nye vinde blæser over BSI og vi vil sørge for, at udviklingen fortsætter.

I BSI arbejdes der ud fra tankegangen, at de sportslige, menneskelige og sociale kvaliteter skal skabes gennem gensidig respekt for hinanden. Vi skal værdsætte og respektere, at medlemmerne kan være forskellige og har forskellige behov. Det er derfor ikke nødvendigt, at vi er den største, men derimod en af de mest attraktive idrætsforeninger på vestegnen. Klubben tilbyder flotte og trygge rammer og vi har både pige- og drengehold. Kig forbi og få en snak med os.

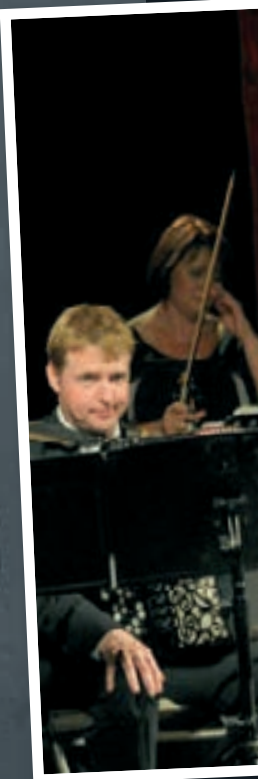
Med venlig hilsen
Bestyrelsen
BSI fodbold, april 2014

Besøg os i klubben, hvor vi byder på en varm kop kaffe

Besøg os på nettet: WWW.BSI-FODBOLD.DK



BRØNDEN I MAI



Kom til gratis argentinsk TANGOAFTEN

Fredag den 2. maj spilles der op til dans



**Introduktion med undervisning fra kl. 18.45 – bag-
efter er der dans til live musik med Orquesta Tipica
Tangarte.**

Tango i Brønden er efterhånden blevet en tradition
hvor man en hel aften kan danse, nyde den fantasti-
ske musik helt gratis.

Har du ikke danset før eller skal du lige "varme op",
så står en af de dygtigste instruktører klar til at sætte
gang i din indre latino.

Cafeen i Brønden:

Spis dig mæt i den argentinske buffet som den-
ne aften byder på en super lækker argentinsk
oksefilet med krydrede ovnstegte kartofler, 2
slags salat, brød og smør. Madbilletter kan kø-
bes på www.brondby.dk/billetexpressen, i Brøn-
den, Kilden og på Brøndbyvester Bibliotek.
Bordbestilling er nødvendig så ring venligst på
4373 7121.

Arrangør: Kulturudvalget i samarbejde med Brønden.

STRANDSTUEN I MAJ



Seniorbio Strandstuen/ kulturhuset Brønden

Onsdag den 14. kl. 13, i kulturhuset Brønden

Arrangementet er gratis

Der kan købes kaffe & kage fra kl. 12.30 til 15 kr.



Strikkecafé

Tirsdag den 20. kl. 16-19

Vi hygger os med strikketøj, og hjælper hinan-
den, hvis der er noget vi ikke kan finde ud af.

Prisen er 30 kr. inkl. kaffe og kage.

Alle er velkomne.



Banko

Onsdag den 28. kl. 11

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

Banko Bolle kan bestilles for 15 kr.

KLUMME

EN BUSTUR PÅ LANDET

Tekst og illustration af Lene Christensen

Der er ikke spor kedeligt på landet – i hvert fald ikke i den egn, bussen kører igennem lige nu, med mig som passager. Godt nok hænger birkene med ørene og endnu er bøgen ikke sprunget ud, men der sker noget i landskabet skal jeg love for.

Da vi passerer den navnkundige "Kalkgården" der ligger i et meget grupperet terræn, hjulpet godt til af kalkudvinding – ser jeg en flok "nyklækkede" – nej, det hedder det jo ikke – men så en flok lam, som endnu ikke er tørre bag ørerne, storme skråt ned af en skrænt. Skrænten havde en skarp kant så det så ud, som om de var på vej til at styrte direkte ned. Der var et sort lam i flokken, så naturligvis var det derfor de gik over stregen.

Lettere rystet blev jeg kørt videre til næste oplevelse. Nu var jeg helt sikker på, at mine gamle øjne spillede mig et pus: Oppe mod den blå himmel svævede et buet sejl med en uformelig klump nedenunder. Det fik mig til at tænke på paragliding. Jeg forkastede det straks, det var sikkert bare en pludseligt opstået stær. Godt nok er terrænet her omkring meget bakket, men direkte fjelde eller bjerge – NEJ NEJ.

Heldigvis stod der en familie på bussen lige i nærheden af fænomenet. Jeg lovede at spørge den venligt udseende mor, om hun vidste hvad vi så svæve. Hun fortalte, at klumpen var en person i gang med paragliding, men ingen af os kunne rigtig forstå hvordan han/hun var kommet så højt op. "Mon ikke han har sådan en propel på ryggen, så han kan lette fra jorden," sagde den kvikke moder, og så lod vi det blive ved det.

Tilbage til jorden. På denne egn vrir det med gravhøje. 4 ser man i hvert fald på busruten. De passer så

fint ind i landskabet og minder os om fortiden.

Vil I for øvrigt høre min forklaring på hvorfor gravhøjene også bliver kaldt kæmpehøje. Det hedder de, fordi kæmper er begravet der, og med kæmper mener jeg ikke bare tapre mænd.

I pre-historisk tid levede der virkelig STORE mænd – derfor har vi begrebet – og når de skulle begravnes foregik det lodret ned. Der har været så mange forskellige gravskikke gennem tiderne og det er en af dem. Hovedskallerne blev naturligvis dækket med jord, så de ikke skræmte folk væk. Men der var en grund til at ikke hele manden blev gemt ned i jorden, et klogt udspekuleret formål. Disse kupler blev brugt som pejlemærker, da hverken KRAKS vejviser, eller gadelygterne endnu var opfundet. Læg mærke til disse fortidsminder næste gang I passerer dem. Om sommeren, når ukrudtet gror stort, virker det som en vild hårvækst, og om vinteren ser det ud som de er klippet skallede.

Hvis denne forklaring ikke kan godtages, så tænk på, at vi er i omegnen af 1. april og Maj Måned's Kat!



**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
interesseret, 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 aftenspisning

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 - Lokalafdelingen i Rheum-
hus. Åbent hus hver tirsdag fra kl.
10-14. Henv.: Birthe Omdahl, tlf.:
39655448, mobiltlf.: 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 – maj 2014



Lørdagscafé og loppemarked

Lørdag den 3. maj kl. 10-14

Sted: Rheumhus

Banko

Søndag d. 4. maj kl. 13

Sted: Rheumhus

Karaoke

Fredag den 9. maj kl. 19

Ungeaften med karaoke

Sted: Café 13

Brunch, fernisering og mors dag

Søndag den 11. maj kl. 10-13

11.00 Fernisering af ny udstilling,

Sted: Café 13

Jobsøgning

Tirsdag den 13. maj kl. 19

Sted: Café 13

Seniorbio

Onsdag den 14. maj kl. 13

Sted: Brønden

Hveder

Torsdag den 15. maj kl. 17-19

Sted: Café 13

Strikkecafé

Tirsdag den 20. maj kl. 16-19

Sted: Strandstuen

Banko

Tirsdag den 20. maj 19.30

Sidste banko før sommerferien

Sted: Café 13

Styling

Lørdag den 24. maj kl. 18.00

For unge mellem 13-18 år

Sted: Café 13

Banko

Onsdag den 28. maj kl. 11

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