

DIN 2660 KALENDER

Aktivitetsskalender, september 2015

Kulturløb 2015

Find løbeskoene frem og løb en tur med din nabo



På besøg i gårdene

Netværkskontoret og kommunen tager på tur i gårdene



Sund September

Der er sund mad på menuen i aktivitetshusene



Stop med at ryge

Kom på rygestopkursus helt uden skræmmekampanjer



Koloni 2015

-- med fri leg og krabbefangst på programmet



Koloni med fri leg på programmet

Igen i år har foreningen Børnenes Rejsebureau afholdt en koloni for familier i Brøndby Strand. 56 børn og voksne fra 14 familier deltog på kolonien til Hovborg Lejren på Langeland, der varede fra mandag den 27. til fredag den 31. juli. Kolonien var ligesom tidligere år en succes. En succes, der i høj grad hænger sammen med børnenes evne til at finde sammen i fri leg.

– Det er altid livsbekræftende at se, hvor fantastisk gode børnene er til at finde sammen og få gang i de fælles lege på sådan en uges ferie, siger Laura Eiler Wogensen, der var med fra Netværkskontoret.

– Allerede i bussen på vej til Langeland fandt de sammen og så leger de ellers fra det øjeblik, de stiger ud af bussen. Det er skønt at se, fortæller hun.

Krabbefangst er god beskæftigelse
Selvom vejret ikke indbød til badeaktiviteter, havde børnene ingen problemer med at få tiden til at gå i lejren. – I år var det helt store hit krabbefangst. Det kan der faktisk gå meget tid med, siger Laura og forklarer, at det er helt bevidst, at der ikke er planlagt aktiviteter hver dag. Børnene nyder den frie leg og dét, at der er tid til at fordybe sig i en leg.

På besøg i Rheumpark

Tirsdag den 22. september til
torsdag den 24. september

I september kommer Netværkskontoret og Brøndby Kommune på besøg i Rheumparks gårde. Sidste år gik turen til afdelinger under Brøndby Boligselskab. I år er turen kommet til Rheumpark.

På gårdbesøgene vil vi gerne snakke med dig. Om du er glad for at bo her? Hvad du kunne tænke dig var anderledes? Hvordan vi i fællesskab kan gøre dine idéer og ønsker for området til virkelighed? Vi håber, så mange som muligt vil kigge forbi til en god snak. Vi serverer sunde pandekage og har også en lille konkurrence med.

Se nærmere tidspunkt og sted på
www.brøndbystrand.dk

Vi ses til gårdbesøg!



Undervisning i dansk

Kom til informationsmøde om danskundervisning i Brøndby Strand.

Det foregår tirsdag den 15. sep. kl. 19 i Café 13, Kisumparken 2, Brøndby Strand. Der er en tolk tilstede, der kan oversætte til arabisk, tyrkisk, urdu og bosnisk.

لج نم كتصرف ىلا عم ت ساو لاعت ؟ ةي كرم ندلا ةغل ل مل عتت نا ديرت له
ةي كرم ندلا ةغل ل مي ل عت ىل ع ل و ص ح ل ا

Danimarkaca ögrenmek istiyormusunuz?

Danimarkaca egitimi almak istiyorsanız, bize başvurun ve olanakları öğrenin!

سے ہمت سے آج انہکی سے نابز شنی ڈی آپ ایکی

یہی کہ مطبار سے مہ غل کے نے ہکی سے نابز شنی ڈی رہپ وت راہ رگا

Želis li naučiti danski?

Sad imas priliku! Dođi i čuj kakve imas mogućnosti!

CAFÉ 13

Kisumparken 2
tlf: 43 73 81 25
mail: cafe13@bo-vest.dk

Café 13 i fremtiden

Onsdag den 2. september kl. 18

Har du gode ideer til, hvordan Café 13 skal fungere som beboerhus i fremtiden, så mød op denne aften. Café 13 vil være vært for en let anretning og en kop kaffe. Husk tilmelding.

Café 13 klar til bankoaftener igen

Første gang tirsdag d. 22. september kl. 19

I Café 13 byder vi Bankoklubben velkommen til endnu en sæson. Vi starter op tirsdag den 22. september (bemærk, at det ikke er den 3. tirsdag i måneden). Plader kan købes fra kl. 19 og koster 10 kr. stykket. Spillet starter kl. 19.30. Kaffe, the, kage, øl, vin og sodavand kan købes i baren.

Sund september i Café 13

I Café 13 vil vi gerne være med til at gøre det lidt lettere at spise sundt ude. I september lægger vi os ekstra i selen for at hjælpe den sunde livsstil på vej. Vi sparer på fedtet og tilretter både cremer, saucer, dressinger, ja hele menukortet, så det er sundt – men bevarer selvfølgelig den gode smag.

Brunch med sved på panden

Søndag den 13. september kl. 10

Vi laver sund brunch med forskellige sunde tiltag. Du kan udfordre dig selv på vores oppustelige klatrevæg. Det er helt sikkert sundt og giver sved på panden. Der serveres brunch indtil kl. 14, og der kan klatres indtil kl. 15.

Tøseaften

Fredag den 18. september kl. 18-21.30

Vi holder hyggelig tøseaften med fremvisning af lækkert tøj fra Boutique Røpstorff. Det koster 75 kr. pr. person. Du får en let anretning med en øl/vand eller et glas vin. Først til mølle-princip, og sidste tilmelding onsdag den 16. september kl. 12.



CAFÉ PERLEN

Hallingparken 5
tlf: 30 84 06 90
mail: cafeperlen@yahoo.dk

Vi er også sunde i september

Café Perlen er med på Sund september og bliver særligt sunde i uge 39.

RHEUMHUS

Albjergparken 4
tlf: 43 54 11 38
mail: rheumhus@brnet.dk

Lørdagscafé og loppemarked

Lørdag den 5. september kl. 11.30

Nu skal vi endelig i gang igen! Cafeen tilbyder både morgenmad til de morgenfriske kl. 10 og smørrebrød lidt senere kl. 11.30 samt selvfølgelig kaffe, te, øl og vand. På nuværende tidspunkt bliver det spændende at se, hvor mange lopper, der kommer. Tilmelding, hvis du vil have et bord til loppemarkedet på: 43 54 11 38.

Banko

Søndag den 6. september kl. 12.30

Med penge-gevinster og fart over feltet åbnes sæsonen for Banko i Rheumhus. Der kan købes en lun ret, kaffe, te, øl og vand. Dørene åbnes kl. 12, og der spilles kl. 12.30.

Kvinder, der knipler

Mandage kl. 12

Interesserede er meget velkomne.

Zumba

Torsdag formiddage kl. 10

Alle er velkomne, man danser i eget tempo!

Musikalske Venner

Torsdag den 24. september kl. 19.30



Ny sæson med Musikalske Venner. Vi synger både nye og gamle sange, glade og vemodige sange samt lange og korte sange. Vi synger os glade. Det er vigtigt at pointere, at alle er velkomne!



SUND SEPTEMBER

Programmet for Sundhedscaféerne

September:

- Onsdag d. 9. kl. 18-20: Din sundhed generelt
- Onsdag d. 23. kl. 18-20: Din sundhed generelt
- Onsdag d. 30. kl. 18-20: Kend din kommune

Oktober:

- Onsdag d. 7. kl. 18-20: Walk and talk
- Onsdag d. 28. kl. 18-20: Job og Sundhed

November:

- Onsdag d. 11. kl. 18-20: De 10 kostråd
- Onsdag d. 18. kl. 18-20: Demens
- Onsdag d. 25. kl. 18-20: Livsstilssygdomme

December:

- Onsdag d. 9. kl. 18-20: Diabetes

I september måned er sundhed på dagsordenen i Brøndby Strand. Her er der fokus på, at sundhed ikke behøver være en sur pligt, men derimod kan være sjovt, socialt – og for alle!

Tag til
Sund Brunch
og test dig selv
på klatrevæggen
søndag d. 13. sep.
kl. 10 i
Café 13

Læs mere om
Sund Septembers
aktiviteter på
brøndbystand.dk

Café Perlen
laver sund
mad i uge 39

Kvit
smøgerne
for altid!

Nu tilbydes et anderledes og effektivt rygestopkursus med mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin. Det er Brøndby Kommunes rygestopkonsulenter, der står for kurset, det vil foregå i Café 13 og det er gratis.

Lyder det som noget for dig, og vil du vide mere, så kom til inspirationsmøde i Café 13 torsdag den 3. september kl. 18.30-20. Rygestopkurset starter torsdag den 17. september, og der vil blive seks mødegange over to måneder.

Sundheds-
caféer med
Brøndbys
sundheds-
formidlere

Uzma og Vildan, der er sundhedsformidlere i Brøndby Kommune, afholder i efteråret Sundhedscaféer i Café 13. Her er forskellige emner om sundhed på programmet. Sundhedscaféerne starter op onsdag den 9. september kl. 18-20 og afholdes i Sund September hver onsdag. Efterfølgende afholdes sundhedscaféerne hver anden onsdag.

Vær med til
Kulturløb!

For andet år i træk er der Kulturløb i Brøndby Strand. Kulturløbet er dit lokale motionsløb, der tager dig på tur rundt i din bydel. Det foregår søndag den 13. sep. med start fra Kulturhuset Brønden.

Løbet er for alle, og det er op til dig, om du vil løbe eller gå ruten. Du kan vælge en rute på 1,9 km eller 5 km. Det er gratis at være med, og du kan tilmelde dig på nettet: www.oplevelbrøndby.dk eller på løbsdagen fra kl. 10. Løbet er arrangeret af NetværksKontoret og Kulturhuset Brønden.