

DIN 2660 KALENDER

Aktivitetsskalender, marts 2015

Stavgang er sundt og socialt

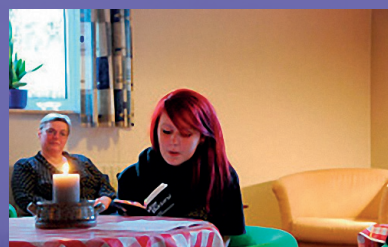
- der er store smil på læben, når BS Senormotion svinger stavene om tirsdagen

Brøndby Strand

Tyrkisk aften i Café 13
Oplev en aften i Tyrkiets
tegn



Ta' os på ordet
Spring ud med dine
digte i Rheumhus



Kom til påskefrokost
Café 13 laver stor
påskebuffet



Familietur til Zoo
Børnenes rejsebureau
tager i Zoologisk have



www.brøndbystrand.dk



Foto: Henrik Sørensen

Tur til Zoo

Lørdag den 11. april

Har du lyst se en isbjørn helt tæt på, hilse på forårets små nye dyreunger eller klappe en ged? Så tag med Børnenes Rejsebureau på forårstur til Zoologisk Have!

Hver familie står selv for at komme til Zoo, men der vil være mulighed for at følges derind i tog med en frivillig fra Børnenes Rejsebureau. Transporten betaler I selv.

Vi mødes ved hovedindgangen til Zoologisk Have kl. 11 og ved Brøndby Strand Station kl. 10, hvis I ønsker at

følges derind med offentlig transport. Turen er for børn i de ni boligafdelinger og deres forældre eller bedsteforældre.

Det koster 50 kr. for børn (3-11 år) og 100 kr. for voksne. Billetter købes på NetværksKontoret, Kisumparken 2, tlf. 60 35 46 92, senest onsdag den 8. april.



Sælg ud af dine brugte ting og sager

KulturWeekend har også i år et loppe-marked. Så vil du leje en loppe-bod og rigtigt få solgt ud i dine brugte ting og sager, er muligheden der nu.

Det koster 300 kr. for en bod alle Kultur-Weekendens tre dage, 100 kr. for en bod fredag, 200 kr. for en bod lørdag og 100 kr. for en bod søndag. Derudover skal du betale et depositum på 50 kr., som

tilbagebetales når boden afleveres. Antallet af loppeboder er begrænset, og booking sker efter først til mølle-princippet.

KulturWeekend 2015 bliver afholdt fra fredag den 12. juni til søndag den 14. juni.

Book din bod hos NetværksKontoret, e-mail: lew@bo-vest.dk, tlf. 43 54 22 75.



HALFDANSKERNE KulturWeekend 2015

KulturWeekend 2015 er i støbeskeen. Allerede nu har vi været så heldige at få en aftale med trio'en Halfdanskerne om deres Halfdan Rasmussen hyldest-show, som de kalder 'Noget om en poet'. Showet er med sange skrevet af Halfdan og hans musikalske og poetiske venner. Numrene bindes sammen med masser af morsomme og interessante historier om Halfdan, poesien, vennerne og kvinderne.

Halfdanskerne rejser hele landet rundt med deres show, og et af deres stop bliver altså på KulturWeekenden i Brøndby Strand.

CAFÉ 13

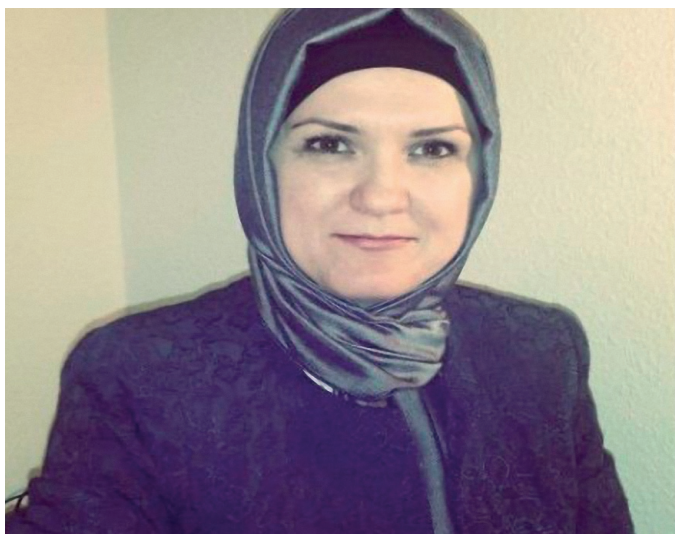
Kisumparken 2
Tlf.: 43 73 81 25
Mail: cafe13@bo-vest.dk

Kvindeaften med sundhedskonsulent Vildan Kotan

Onsdag den 4. marts kl. 18 - 20

Kom og hør om kost, motion, diabetes, demens og depression. Vi holder kvindeaften med sundhedsformidler Vildan Kotan. Hun har en tyrkisk baggrund. Få en snak om, hvordan du og din familie bl.a. undgår sukkersyge. Der vil blive serveret kaffe og te.

Vi følger op på denne aften den 6. maj.



Tyrkisk aften

Fredag den 13. marts kl. 18 - 21

Vi holder tyrkisk aften og serverer tyrkisk buffet med fire kødretter og en masse spændende tilbehør. Tyrkisk vin og øl kan købes til alm. Cafe13-priser. Bagefter er der tyrkisk kaffe, te og kage. Musikken er også tyrkisk og bliver spillet af Fuat Talay & Cahit Ece.

Og så trækker vi lod om en flybillet til tyrkiet sponsoreret af Özmeram Rejser fra Ishøj.

Prisen er 95 kr. for voksne og 50 kr. for børn under 12 år. Tilmelding senest fredag d. 6. marts.

Påskefrokost

Fredag den 27. marts kl. 18 - 22

Vi laver stor påskebuffet med to slags sild, stenbiderrogn med cremefraiche og rødløg, friske grønne asparges med bacon, butterdej med karrykylling og æg, farseret æg med spinat, æg med dijoncreme, farseret kylling med agurkesalat, æg i sennepssauce, påsketærte, lammefrikadeller med flødekartofler, skotske æg og brie med vindrue/nøddesalat.

Denne herlige buffet kan du få for blot 98 kr. Billetter sælges indtil den 24. marts kl. 12.

CAFÉ PERLEN

Hallingparken 5
Tlf.: 30 84 06 90
Mail: cafeperlen@yahoo.dk

Ferie

Der er lukket i Perlen fra den 27. marts til og med den 6. april.

RHEUMHUS

Albjergparken 4
Tlf.: 43 54 11 38
Mail: rheumhus@brnet.dk

Banko

Søndag den 1. april. Vi åbner dørene kl. 12.

Ta' os på ordet:

En aften med poesi og digte

Mandag den 2. marts kl. 19

Går du rundt med en digter i maven? Og har du lyst til at læse dine digte højt for andre i Brøndby Strand? Så er chancen der nu, hvor beboerne Lene Skovsende og Tue Omø inviterer til en aften med digte og poesi.

Meld dig på digter-listen på mail: ls2poeter@outlook.dk. Det koster 10 kr., og så er der ellers gratis kaffe og hjemmebagte småkager.

Lørdagscafe og loppemarked

Lørdag den 7. marts kl. 10

Folkedans

Mandag den 9. marts kl. 19:30

Jazzfest med spisning

Fredag den 13. marts kl. 18

Folkedans

Mandag den 23 marts kl. 19:30

Musikalske venner

Torsdag den 26. marts kl. 19:30

Brunch

Lørdag den 28. marts kl. 10

Knipleholdet

Alle mandage kl. 12

Foreningen af kroniske smertepatienter

Alle tirsdage kl. 11:30

Zumba

Alle torsdage kl. 10



STAVGANG ER SUNDT OG SOCIALT

I Brøndby Strand er der mange aktive ældre. De ældre strikker sammen i strikkeklubber, hjælper hinanden med at knække koden til at bruge NemID i forskellige PC-klubber eller får rørt sig på forskellig vis i områdets fitness- og motionsforeninger. En af motions-foreningerne er BS Senior-motion. En forening, der i den grad formår at kombinere det sunde og det sociale, når der er stavgang om tirsdagen.

Vejret er til en længere travetur sådan en flot tirsdag i februar, hvor solen skinner, og hvor der stadig ligger lidt rimfrost i græsset. Snakken går ubesværet blandt dagens 17 stavgængere. De kender tydeligvis hinanden godt og de bliver hurtigt enige om, at dagens tur skal gå ud over Brøndby Havn, hvor en ny overdækket terrasse på restaurant Albatrossen skal besigtiges. Inden længe er der lagt planer for en god lang tur på 1½ timers tid.

Du kan gå i dit eget tempo

Stavgængerne deler sig hurtigt op i tre større grupper. Der er dem, der går hurtigt, dem der går knap så hurtigt, og dem der går langsomt. "Sådan er det jo. Vi er en seniorforening, og nogle af os får jo nogle skavanker. Så kan vi ikke gå så hurtigt, som vi førhen har gjort", siger Anne, der selv er 69 år gammel og fortsat i fuld vigør. Hun sætter afsted i et meget rask trav, ligesom dagens ældste stavgænger, der er 81 år gammel.

Snakken går

Snakken går lystigt til trods for det høje tempo blandt mange af stavgængerne. Snakken handler om alt fra blomster hjemme i haven, til rottebekæmpelse og forekomsten af nattergale ved stranden. Der holdes stop undervejs, lige for at få samling på tropperne. Efter et stop fordeler deltagerne sig ofte på ny. "Så kan man lige få snakket med nogle af de andre,

som man ikke har snakket med på første del af turen", forklarer Anne.

Samværet er vigtigt

Samværet er vigtigt i BS Senior-motion. Ingen motion uden et godt samvær. "Jeg tror, det er derfor vi er så mange", siger Anne, der har været med i 9 år - siden hun gik på efterløn. Efterspillet med en kop kaffe på Café 13, Æblehaven eller et tredje sted i bydelen betyder meget. "Det ville føles lidt for mekanisk, hvis vi bare skulle gå hver til sit efter gåturen", fortæller Anne, der også har etableret flere venskaber med nogle af de andre stavgængere. Hun ved, at også andre har fået nye venner via BS Senior-motion.

Ligger I så brak hele eftermiddagen efter sådan en travetur? "Ork nej, i eftermiddag skal vi bowle i Glostrup", griner flere af senior-motions sunde og sociale stavgængere.