



Ballonkongen



BEBOERLOKALERNE I T13

Som vi tidligere har skrevet, findes der 6 beboerlokaler i T13 – et i hver gård. Beboerlokalerne kan frit benyttes til forskellige former for beboerdrevne aktiviteter. Det skal være åbne aktiviteter, hvor alle beboere kan deltage, og det skal være efter aftale med afdelingens aktivitetskoordinator.

Beboerlokalerne er netop blevet tømt og istandsat. I februar afholdte vi et stort beboermøde omkring lokalerne, hvor vi fortalte lidt om lokalerne og hvilke muligheder der er for at benytte sig af dem. Mødet var en stor succes, og der mødte en masse beboere op, som alle havde et ønske om at benytte et lokale til forskellige beboerdrevne aktiviteter, såsom damehygge, pensionistklub og undervisning for børn mm. På mødet havde beboerne også mulighed for, at komme med inputs til den fremtidige indretning af lokalerne.

Vi forventer, at lokalerne er klar til brug igen i løbet af marts måned. I mellemtiden er vi i fuld gang med at udarbejde låneaftaler med de mange beboere, som har henvendt sig med et lokaleønske.

På trods af det store fremmøde er der stadig enkelte ledige tider i de lækre lokaler, så har du et ønske eller en god ide til en aktivitet i et beboerlokale. Så kontakt afdelingens aktivitetskoordinator Julie på tlf.: 31 98 08 36.

BEBOERHAVER

Har du grønne fingre og lyst til at være med i et haveprojekt? – Så se her!

I takt med at foråret er på vej, sætter vi snart i gang i vores store beboerhaveprojekt.

Planen er, at der skal etableres en beboerhave i den grønne kile mellem gård 32 og 34, hvor der i dag findes en petanquebane. Beboerhaven skal være et sted, hvor man kan komme og møde sine naboer have en hyggelig stund og være med til at dyrke krydderurter og grøntsager.

Beboerhaven vil over sommeren danne ramme om en lang række sociale arrangementer såsom bålhygge, grillaftner og spændene haveworkshops. Udover at være et centralt mødested i afdelingen, hvor man kan lære sine naboer at kende og samtidig være en del af et hyggeligt grønt fællesskab. Vi vil over sommeren lave forskellige workshops om fødevarerproduktion/madlavning, hvor vi lærer at bruge nogle af de grøntsager og krydderurter, som er dyrket i haven.

Så har du grønne fingre, og drømmer du om en have, hvor man kan rode med jord og planter, så kom til vores første infomøde om projektet tirsdag den 2. april kl. 17.00 – 18.00 i beboerlokalet, Kisumparken 104, st.

MARTS – PÅ VEJ MOD FORÅRET

Nu er det lyst når vækkeuret ringer og vi kan se frem mod sommertid, som er i slutningen af denne måned. Hvordan var det nu lige, skal uret frem eller tilbage? Café 13 er kommet godt i gang i de lejede lokaler i Rheumhus, og det er dejligt at se, at mange af Café 13's gæster kommer selvom der er lidt længere at gå. Vi skal i år holde fastelavnsfest sammen med Rheumpark og i år skal vi ikke stå og fryse i kulden, da vi skal slå katten af tønden i det opvarmede værksted under Rheumhus. Når vi siger fastelavn, siger vi også pandekagedag, hvor der er pandekager til forret, hovedret & dessert. Vi starter marts med en tuseaften. Der er hele 2 foredrag, kreativ genbrug i påskens tegn og et nyt tiltag "opgangsambassadør". Der står meget mere om alle aktiviteterne her i bladet.

CAFÉ 13 I RHEUMHUS



Som I sikkert ved er Café 13 jo flyttet til Albjergparken 4, det nu lukkede Rheumhus. Vi syntes selv, vi på ikke mindre end rekordtid er kommet godt igang. Vi fik hurtigt pakket ned i Café 13, pakket ud i Rheumhus og åbnede 13 dage efter. Der var lidt begynder vanskeligheder, men åbnede onsdag den 6. februar med frokost og torsdag den 7. februar den første aften spisning. Vi er blevet godt modtaget i Rheumhus af beboerne i Rheumhus, Tybjergparken og beboerne fra T13 er også fulgt med os. Tirsdag og torsdag aften kl. 17.00 og 17.30 kører bussen fra Genbrug 13 i Kisumparken til Café 13 i Rheumhus og den kører dig også hjem igen – turen er ganske gratis.

Bankoklubben har den 19. februar holdt deres første banko i Rheumhus og fremmødet var pænt og der var ikke noget at klage på, hverken på maden eller på gevinsterne. De fleste arrangementer vil fremover foregå i Rheumhus, men læs i bladet eller hold øje på vores hjemmeside. Der vil også være opdateringer på Café13's facebook side. Alle de forskellige klubber, foreninger som plejer at afholde møder i Café 13, vil fortsat være i huset. Adressen er Albjergparken 4 og telefonnummer er det samme, 43 73 81 25.

PORTRÆT

BEBOERUDFLUGT I VINTERFERIEN

Fredag den 15. februar var 100 beboere fra T13 på tur. Formålet med turen var at lære sine naboer at kende og have en sjov og hyggelig dag sammen. Turen gik i denne omgang til Experimentarium i Hellerup.

Dagen startede på parkeringspladsen i Kisumparken, hvor vi blev hentet af to store busser, som kørte os afsted. Dagen var en stor succes og der var folk med i alle aldre lige fra 1 år til 91 år. På experimentarium blev alles indre legebarn fundet frem og der blev dystet i adskillige konkurrencer og aktiviteter. Midt på dagen var der frokostpause, hvor vi hyggede med de madpakker, som vi havde medbragt hjemmefra. Kl. 16.00 blev vi hentet af busserne, som kørte os hjem igen, og busturen hjem var en smule mere stille end turen ud, da alle vist var lidt trætte oven på dagens mange oplevelser.



KOKKESKOLE

Selvom Café 13 var lukket for spisende gæster i vinterferien, var der alligevel liv og glade dage i vores nye lokaler i Rheumhus.

Vi afholdte nemlig kokkeskole for børn og unge både onsdag og torsdag.

På kokkeskolen lærte børnene bl.a. at lave sund og nem hverdagsmad såsom suppe og sunde burgere.

På kokkeskolens 2. dag var temaet "sunde snacks og madpakker" og her skulle børnene bl.a. lave pirogger, pizzasnegle, wraps med kylling og myslibarer – alt sammen i en sund og lækker udgave!

Begge dage endte vi dagen med at spise alt den lækre mad, som vi havde lavet sammen. På sidste dagen fik børnene udleveret et hæfte med opskrifter samt et diplom på, at de havde gennemført kokkeskolen.

De er nu helt klar til at gå i køkkenet derhjemme og bruge noget af det, de havde lært!



KREATIV GENBRUG

Søndag den 24. marts kl. 13.00 – 15.00

Kreativ Genbrug vil selvfølgelig denne gang stå i påskens tegn. Du kan lave påskekylinger af pomponer, så karse i kasserede kopper og tallerkner. En tom toiletrulle bliver hurtigt til en påskehare. Vi skal selvfølgelig også lave de flotteste lamper af alle de servietter, som I har doneret.

Alle er velkomne – børn under 10 år skal dog være ifølge med voksne. Pris på 10 kr. inkluderer materialer samt kaffe/the eller juice og kage. Der er ingen tilmelding, men ved du allerede nu, at du gerne vil deltage, så lad dem det lige vide i Café 13.



FOREDRAG BSG – ”FRA KORTSPIL TIL STORKLUB”

Torsdag den 7. marts 14.00 – 16.00

Kasper Lundquist er en af lederne i vores lokale gymnastikforening BSG, og han har skrevet ”Fra kortspil til storklub”. En bog om Brøndby Strands Gymnastikforening og dens udvikling gennem de sidste 50 år.

Kasper vil med et illustrativt foredrag fyldt med billeder fra en lang foreningstid fortælle om, hvordan gymnastikken har udviklet sig de sidste 100 år. I starten var det f.eks. kønsopdelt og kun for folk der kom fra det bedre borgerskab. Det var tiden, hvor Kaptajn Jesperses metoder rådede – spørgsmålet er om det bragte os i bedre form dengang i forhold til nutidens øvelser.

Gratis adgang, men med tilmelding på hold 19-0141 på tlf.: 43 53 00 93 / 91 63 92 50.

Cafeen byder på kaffe og kage i pausen.

FLITTIGE HÆNDER

Søndag den 17. marts kl. 13.00 – 15.00

Mediehuset, Tranumparken 3, kælderens.

I Brøndby Strand bor vi mere end 80 nationaliteter, men en af de mange ting som vi har til fælles, er vores glæde for at skabe noget med vores hænder.

Vi har derfor i samarbejde med Brøndby Strand Projektet arrangeret en eftermiddag for de ”Flittige hænder”, hvor vi hver især hygger os med vores strikke – hækletøj, broderi eller hvad det nu er, der optager dine hænder.

Tag din veninde, nabo eller søster med. Kom og lad os lære hinanden bedre at kende over en kop kaffe/the.

Du kan bare møde op, men for at være sikker på at der er kage nok, vil det være dejligt, hvis du allerede nu ved, at du kommer, ringer til Yvonn på tlf.: 28 35 60 70.

KOM OG LÆR AT LAVE DIN EGEN BURGER OG INVITER FAMILIEN PÅ AFTENSMAD EFTERFØLGENDE

Onsdag den 3. april kl. 16.00 – 19.00 i Café 13 i Rheumhus

Planen for dagen er, at børnene møder i cafeen kl. 16, hvor de sammen laver lækre burgere med tilbehør. Når maden er klar kl. 18, kan familien komme og nyde de lækre burgere, som børnene har lavet.

Pris: 20 kr. pr. barn og 20 kr. pr. familiemedlem.

Hvem kan deltage: Børn mellem 6-11 år og deres familie.

Tilmelding til aktivitetskoordinator Julie Humle på

tlf.: 31 98 08 36 senest mandag den 1. april kl. 12.00.



FOREDRAG – KRIMI, GYS OG HORROR

Tirsdag den 5. marts kl. 19.30 – ca. 21.30

Krimi, gys og horror – kom og få en uhyggelig aften i selskab med de 5 forfattere Stephan Garmark, Mikkel Stolt, Patrick Leis, Lene Fischer, Tue Omø, når de læser uddrag af deres egne værker. Der bliver rig mulighed for, at stille spørgsmål til forfatterne og selvfølgelig også købe et signeret eksemplar af deres bøger. Der er gratis adgang, men med tilmelding på hold 19-0145 på tlf.: 43 53 00 93 / 91 63 92 50.

Cafeen byder på kaffe og kage i pausen.

TØSEAFTEN

Fredag den 1. marts kl. 18.00

Vi starter med en lækker let anretning med et glas vin eller øl/vand.

Efter spisningen får vi besøg af en meget spændende kvinde, nemlig Tville Tvilling, som mester alt fra mindfulness, positiv psykologi til hypnose, meditation, konflikthåndtering, og meget meget mere.

Tville har et hav af uddannelser fra både Danmark og udlandet og har i mange år været kursusudvikler og underviser, sideløbende med sit eget firma. Hun er blandt andet kendt fra TV2s Godmorgen Danmark som coach og terapeut.

Traditionen tro får vi også besøg af produktionsskolens dygtige elever, der for et beskedent beløb ordner dine øjenbryn og negle.

Vi får også besøg af Laura Lava, der med sit foredrag vil inspirere os til at se på tøj med nye øjne. Laura vil ud fra 24 stykker tøj, som hun har hentet i Genbrug 13, vise os hvordan vi ved at tænke alternativt og kan få flere forskellige outfits ud af det samme tøj, og derved få et mere klimavenligt tøjforbrug.

Du kan købe billetter til denne aften for 75 kr. pr. kvinde senest den 1. marts kl. 10.00.

INFOMØDE OM OPGANGS-AMBASSADØRERNE

Torsdag den 28. marts kl. 17.30 – 19.00

Selskabslokalet Ulsøparken 4.

I løbet af marts måned starter vi op med vores opgangsambassadør projekt. Tanken er, at vi gerne vil have et etableret et korps af frivillige opgangsambassadører blandt beboerne i T13.

Opgangsambassadørerne kan have mange forskellige opgaver. Det kan for eksempel være at byde nye beboere velkomne og fortælle lidt om vores dejlige boligafdeling og de mange muligheder, som findes her.

Tanken er også, at opgangsambassadørerne på sigt kan være med til at arrangere hyggelige fællesarrangementer i de enkelte opgange og i gårdene.

Så lyder det som noget for dig, så kom forbi selskabslokalet i Ulsøparken 4, den 28. marts kl. 17.30 – 19.00 og hør nærmere om, hvad det vil sige at være opgangsambassadør.

Har du spørgsmål, kan du kontakte afdelingens aktivitetskoordinator Julie på tlf. 31 98 08 36.

MENU OG AKTIVITETER

Fredag den 1. marts 18.00 – 22.00

Tøseften. Der serveres en let anretning med et glas vin, øl eller sodavand. Pris 75 kr.

Søndag den 3. marts

Fastelavn med tøndeslagning og brunch – læs mere i bladet.

Tirsdag den 5. marts 17.00 – 19.00

International pandekagedag. Pris denne aften er 60 kr. pr. person over 12 år. 30 kr. pr. person under 12 år.
19.30 – 21.30 foredrag om krimi og gys.

Torsdag den 7. marts 17.00 – 19.00

Pasta med laks og spinat.
Argentinsk biksemad med flute.
14.00 – 17.00 foredrag om gymnastik.

Tirsdag den 12. marts 17.00 – 19.00

Kylling i rød peanatkarry med frisk pasta.
Ostetallerken.

Torsdag den 14. marts 17.00 – 19.00

Brød med grønkålstatar og pocheret æg.
Boller i karry med ris.

Tirsdag den 19. marts 17.00 – 19.00

Gl. dags oksesteg med skysauce og garniture.
Karamelliserede æbler med flødeskum.
Kl. 19.15 banko.

Torsdag den 21. marts 17.00 – 19.00

Græskarsuppe med cremefraiche og brød.
Lasagne med grøn salat.

Søndag den 24. marts

Kreativ genbrug – påsketema.

Tirsdag den 26. marts 17.00 – 19.00

Tyroler gullasch med kartoffelmos.
Skovbær trifli.

Torsdag den 28. marts 17.00 – 19.00

Stegt flæsk med persillesauce.
Isdessert.

GENBRUG 13 – ÅBNINGSTIDER

Mandag – torsdag kl. 15.30 – 18.30.

OM CAFÉ 13

Café 13, Rheumhus, Albjergparken 4
2660 Brøndby Strand
Telefon: +45 43 73 81 25
Mail: café13@bo-vest.dk
Hjemmeside: www.cafe13.dk

Åbningstider:

Mandag lukket
Tirsdag kl. 09.00 – 20.00
Onsdag kl. 09.00 – 15.00
Torsdag kl. 09.00 – 20.00
Fredag kl. 09.00 – 14.00

Frokostbuffet tirsdag – fredag fra kl. 11.30 – 13.00, pris 45 kr.
Aftenmenu tirsdag og torsdag fra kl. 17.00 – 19.00. Forret 25 kr.
Lille portion 35 kr. Stor portion 45 kr. Ekstra stor portion 55 kr.
Dessert 25 kr.

PANDEKAGEDAG I CAFÉ 13 I RHEUMHUS

Tirsdag den 5. marts 17.00 – 19.00

International pandekagedag for hele familien. Her har alle mulighed for at lave, lige den pandekage med fyld, som man har lyst til.

Pandekager til forret med laks, rejer, salat og meget mere.
Pandekager til hovedret med mange forskellige slags kød og mange salater.

Pandekager til dessert med is, sukker, syltetøj eller chokolade.
Denne dag er prisen 60 kr. for voksne og 30 kr. for børn under 12 år.

**Fastelavnsfest
for T13 & Rheumpark
søndag d. 3. marts
i Rheumhus**

Program

- kl. 10-13 Cafeens lækre brunch - spis hvad du kan incl. juice og kaffe. Brunchen koster 75 kr. for voksne og 35 kr. for børn u/12 år.
- kl. 10-13 er der ansigtsmaling og glimmer tattoo.
- kl. 11 slæses katten af tøndens værkstedet under Rheumhus.
- kl. 12.30 kommer Ballonkongen og tryller og laver ballondyr til alle børnene.

Husk der er præmier til de bedst udklædte, også til de voksne.

Billetter kan købes i Genbrug 13 eller i Rheumhus og koster 25 kr. For dem får du en sodavand, et pølsehorn og en slikpose

SÆT X I KALENDEREN I APRIL

Tirsdag den 2. april

Opstarts møde om beboerhaver kl. 17.00.

Onsdag den 3. april

Madaktivitet for mindre børn m. forældre, 6-11 år.

Torsdag den 4. april kl. 14.00 – 16.00

Foredrag om klassisk musik.

Tirsdag den 9. april kl. 19.15

Banko flyttet pga. påsken.

FASTE AKTIVITETER I CAFÉ 13

Tirsdag kl. 09.30 – 12.30: Senior PC.

Onsdag kl. 09.00 – 12.00: PC + 60.

Torsdag kl. 10.00 – 15.00: Gældsrådgivning ved BO-VEST, Kisumparken 104, st.

Banko 3. tirsdag i måneden kl. 19.15.

Kunststudstilling skifter hver 3. måned.

Håndarbejde se Facebook, Nørkjerne i 13-Huset.