

DIN 2660 KALENDER

Aktivitetsskalender, maj 2025



Aktivt seniorliv

Tove og Gurli har gang i stængerne hver tirsdag

Brøndby Strand

Medarbejder i Fokus

Fadak hjælper beboere i job



Lær gratis dansk i T13-Huset

En hyggelig lille sprogskole



Morgenkaffe i Rheumhus

Kaffen er varm og døren åben
alle hverdage



www.brøndbystrand.dk



AKTIVT

Tove og Gurli har gang i stængerne hver tirsdag



SENIORLIV

"Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen" og "Gør noget sammen. Det er vigtigt at være en del af et eller flere fællesskaber".

Sådan lyder nogle af rådene på Ældresagens hjemmeside omkring henholdsvis motion og mental sundhed. De råd bliver hver tirsdag fuldt til overmåde af en gruppe Brøndby-beboere, for hvem dåbsattesten ikke længere er spritny. Men det er ikke noget, der holder denne gruppe tilbage fra både at være både fysisk aktive og bidrage til et stærkt fællesskab. De er en del af Brøndby Strand Seniorsmotion og tirsdagens aktivitet er omkring 1,5 times stavgang med efterfølgende kaffe og hygge i T13-Huset i Kisumparken. Sådan har det været i mange år, og flere af deltagerne har da også været med i op til 17-18 år. To af de friske stavgængere er Gurli Schou og Tove Blok på henholdsvis 80 og 76 år, som har sagt ja til en snak om det aktive pensionistliv, stavgang og fællesskab. Når man taler med dem, er det ret tydeligt, at Ældresagens anbefalinger ikke kun følges tirsdag formiddag. For udover at vandre sammen tager gruppen af seniorsmotionister, ifølge Gurli, blandt andet også på månedlige ture sammen.

"Næste gang går turen til Dyrehaven, hvor vi selvfølgelig også skal vandre og senere skal vi på en guidet tur på Bakken.

Udover vores ture ud af området, afholder vi også jævnligt oplæg og foredrag om forskellige emner. Det er meget spændende og på samme tid en hyggelig måde at mødes på."

Ruter og tempo så alle kan være med

For Tove, der bor i Hallingparken, er det vigtigt at pointere, at man som stavgænger kan gå så langt, som benene kan holde til.

"Der er altid forskellige ruter, så man kan følges med nogle, der vil gå i

samme tempo og længde. I dag har jeg gået 6,7 km, hvor andre går lidt kortere. Men efterfølgende mødes alle til kaffe og en hyggelig sludder."

Toves entre til stavgangsholdet gik igennem venner, som opfordrede hende til at gå med for mere end 10 år siden. For Gurli var det også blandt venner, at hun hørte om den sunde og hyggelige aktivitet.

"For mit vedkommende var det på en bustur til Berlin, hvor jeg lærte Lena og Niels at kende. De var herude, og jeg gik selv stavgang i Brøndby Vester. Men der skete ikke så meget, så da de siger: "kom ud til os", var jeg klar. Og her er der fester og sjov, og vi tager på ture og nogle går også til gymnastik sammen."

Motion og mokka

At det er sundt at bevæge sig, ligegyldig hvilken alder du har, er ikke nogen stor hemmelighed. Og det samme gælder fællesskabet og samværet med andre. Men det kræver stadig vilje og mod at være opsøgende og komme i gang. Netop kombinationen af motion og samvær er også det centrale for både Gurli og Tove, som her sætter ord på sin begejstring for aktiviteten.

"Det er fysisk, du får rørt dig og får pulsen op. Både til gymnastik og til stavgang. Jeg synes også, at jeg først rigtigt lærte Brøndby Strand at kende, efter jeg begyndte at gå stavgang, fordi vi kom rundt så mange nye steder, som jeg ellers ikke ville være kommet. Og så er der jo også det sociale. Det er jo her rundt om bordet ved kaffen, vi sidder bagefter og fortæller løgnehistorier og snakker og gør ved."

Gurli stemmer i og er meget enig med Tove.

"Vi får lige ordnet verdenssituationen og lidt fra privatlivet også. Hvem der skal hvad, og hvorfor, og hvordan det går med børn og børnebørn. Ja, så bliver vi jo her ofte til henimod klokken 12. Det er meget dejligt. Vi er mest pensionister, og nu sidder vi lige og snakker om, at kommunen snart kommer ud med, at vi kan komme på pensionistture. Ja, og så bliver flere jo enige om, at "det skal vi da lige med på". Altså vi er jo med på alt, hvad der foregår.

Med hensyn til stavgangen, så synes jeg, at jeg får rørt min krop bedst ved at gå med stængerne. Jeg er nok en af de få, der gør det efterhånden, men jeg kan godt lide den der bevægelse. Du får rørt dine muskler ved lungerne og her ved hjertet."

Gurli fortæller desuden, at hun er ude at gå hver dag, og som oftest foregår det i de smukke rammer ved indsøerne omkring Brøndby Strandparken.

Motion og venskaber

Der er altså et ret højt aktivitetsniveau for både Gurli og Tove. Sidstnævnte nyder også at gå til gymnastik og meget af den øvrige tid, går i sommerhalvåret med hygge og havearbejde i kolonihaven sammen med hendes mand. Både gymnastik, stavgang og havearbejde er sunde aktiviteter, der holder kroppen i gang. Men det sociale aspekt ved at dyrke stavgang har også en sund effekt på den mentale sundhed. Og det er også et element, som fylder for Tove.

"Jeg har lært en masse nye mennesker at kende. Det må jeg sige", fortæller Tove, inden Gurli følger op:

"Mange kommer også sammen privat og tager til byen, i biografen og i teateret sammen. Nogle har også været i sommerhus sammen og hvad de ellers finder på."

Stavgang er altså en aktivitet, der har gevinster på hele spektret fra sunde og stærke muskler til sunde og stærke venskaber. Til slut i samtalen med de to ivrige motionister viser Tove også stor begejstring for de mange muligheder Brøndby Strand og kommunen som helhed har at byde på, og opfordrer andre til at komme ud og tage del i aktiviteterne og fællesskaberne:

"Jeg plejer gerne at sige, at bor du i Brøndby Strand, så kan man ikke kede sig, for der er så mange tiltag, og der er så mange klubber, som man kan tage del i. Så lige meget hvilke ønsker du har, så er der en mulighed."

Hvis du er interesseret i at høre mere om stavgang hos Brøndby Strand Seniorsmotion, kan du tage fat i formand, Tom Petersen, på tlf. 6167 9322 eller mail: bs.seniorsmotion@gmail.com



MEDARBEJDER I FOKUS

Fadak hjælper beboere i job

I begyndelsen af 2025 startede et nyt tiltag for at hjælpe flere beboere i Brøndby Strand i arbejde. Indsatsen sker i et samarbejde mellem medarbejdere fra Brøndby Kommunes jobcenter, den boligsocial helhedsplan i Brøndby Strand og jobkonsulenter fra den socialøkonomiske virksomhed, Væksthuset. Sammen skal de udvikle nye metoder til at hjælpe beboere videre mod beskæftigelse. Inden længe skal alle de involverede medarbejdere rykke ind i deres nye lokaler i Lejerbo Lunden, hvor der skal holdes samtaler, workshops og skabes kontakt til mulige arbejdspladser. I den forbindelse har Din 2660 Kalender talt med en af Væksthusets jobkonsulenter. Fadak er 27 år og har en kandidat i Politik og Forvaltning.

Din 2660: Hej Fadak, kan du fortælle lidt om det arbejde, I laver i Væksthuset?

Fadak: "Vi hjælper ledige borgere med at komme tilbage og finde fodfæste på arbejdsmarkedet eller i uddannelse, der kan få dem tættere på et job. Det er individuelle indsatser, og så tager man den derfra."

Din 2660: Er det Brøndby Kommune, der hyrer jer ind til at hjælpe med den opgave?

Fadak: "Vi er en ekstern samarbejdspartner til jobcentret, eller en 'anden aktør', som det også kaldes. Jeg har tidligere været i en indsats i Nordvest, hvor det mere var en bestiller-udførelse-model på nogle bestemte opgaver. Her i Brøndby Strand er det anden model, vi kører, hvor det mere er et partnerskab, så vi samarbejder med jobcentret på en anden måde, og så samarbejder vi jo også med de boligsociale medarbejdere."

Din 2660: Hvad er målet med at lave det samarbejde her i Brøndby Strand?

Fadak: "Målet er jo at få borgerne, eller beboerne i Brøndby Strand, hurtigst

muligt i arbejde. Man har tænkt, at når vi er flere om de samme borgere, så kan man løfte folk hurtigere. Der er flere forskellige kompetencer, der kan benyttes i samspil med hinanden."

Din 2660: Hvem er målgruppen for den her indsats?

Fadak: "Det er faktisk en ret bred målgruppe. Vi har både dagpenge-modtagere, og vi har kontanthjælps-modtagere. Både nogle der er aktivitetsparate, det vil sige længst væk fra arbejdsmarkedet, og vi har de jobparate. Og vi har flest jobparate, og vi har flest dagpengemodtagere. Der er 80 beboere ialt, og det er de samme 80, vi har hen over de tre år, indsatsen er sat til at køre."

Din 2660: Hvad, synes du, er spændende ved dit arbejde?

Fadak: Jeg synes, at samarbejdet med virksomhederne er rigtig, rigtig spændende, fordi man får lov til at åbne nogle døre. Både hos virksomhederne, men også nogle døre, som borgerne måske ikke lige havde tænkt på selv. Og så synes jeg også, at det er rigtig fedt at kunne udvikle folk, og se dem der, hvor de er og så få lov til at arbejde med dem. Se dem vokse og se dem udvikle sig. I det hele taget opleve dem få noget mere selvtilid og en større tro på dem selv. Det, synes jeg, er meget givende.

Din 2660: Sidder du konkret og ringer rundt til potentielle virksomheder, I kan samarbejde med?

Fadak: Det gør vi også rigtig meget af. Nu er det stadig ret nyt her i Brøndby Strand, så vi skal lige selv finde ud af hvad der egentlig er i området, så vi ved, hvad vi kan tilbyde borgerne på den ene eller anden måde. Vi prøver at lave noget virksomhedssamarbejde, ved at sige: "hey, vi har nogle kandidater, hvad har I egentlig brug for af hjælp?"

Vores fokus lige nu er primært lønnede jobs. Men nogle gange er det meget fint at have en kort praktik, f.eks. 2-4 uger inden en eventuel ansættelse. Hvis det er 4 ugers ulønnet praktik, så får virksomheden fire uger uden at skulle betale noget løn, og de får tiden til at se kandidaten an og finde midlerne til en ansættelse. Udover det, så er det jo med

til at gøre en forskel i forhold til 'ESG', så de tager jo noget socialt ansvar.

Din 2660: ESG? Det må du lige uddybe?

Fadak: "Det kommer fra EU og står for Environmental, Social and Governance. Her stiller man krav til virksomhederne om, at de skal kunne leve op til de her forskellige ting, heriblandt et socialt ansvar. Virksomhederne bliver så vurderet på, hvor ansvarlige de er på de tre områder. Så det kommer til at have betydning for deres virksomhed også. Så hvis der sidder nogle virksomhedsejere og læser det her, så er de meget velkomne til at tage fat i os."

Din 2660: Apropos forskellige jobtyper - var det 'jobkonsulent', du havde i tankerne, da du tog din uddannelse?

Fadak: "Jeg troede, at jeg skulle være klassisk embedsmand og sidde i en styrelse, et ministerie eller måske en kommune. Og jeg har jo prøvet det i næsten fire år, da jeg var ansat som studentermedhjælper i både Udlændingestyrelsen, Skattestyrelsen og Københavns Kommune. Men jeg tror bare, jeg fandt ud af, at jeg havde lyst til at arbejde med mennesker. Komme tættere på og være frontmedarbejder. Det var jeg jo ikke, når jeg sad ude i styrelsen og sad bag en skærm 37 timer. Men det var faktisk ret tilfældigt, at jeg faldt over Væksthuset."

Din 2660: Tak for snakken, Fadak. Har du afslutningsvist noget, du vil fremhæve om dit arbejde og det her fælles projekt?

Fadak: "Jeg synes, det er fedt, at vi som 'anden aktør' ikke direkte er bundet af love og regler, i det vi ikke er en myndighed. Og det gør jo, at vi har meget metodefrihed i vores arbejde. Det synes jeg godt, man kan sætte en stor streg under. Fordi det er jo meget forskelligt fra borger til borger, hvad de har behov for af hjælp. Så det, at vi kan tilpasse det hver enkelt, og at vi kan styre det selv, er virkelig rart. Det siger noget om, at man stoler på vores faglighed, og at vi faktisk selv kan finde ud af det."

Hvis du har en virksomhed eller kender til nogen, der har brug for arbejdskraft, kan du komme i kontakt med Fadak på hendes mail: faha@vaeksthus.dk