

DIN 2660 KALENDER

Aktivitetsskalender, oktober 2025



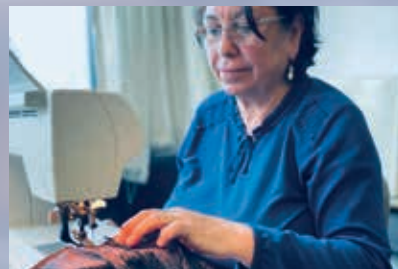
Pedalkraftens helte i Ulsøparken

Få hjælp til selvhjælp fra frivillige i Cykel-Café

Br[♥]ndby Strand

Håndarbejde og højt til loftet

Syværksted forener
fællesskab og flid



Zumba vender tilbage

Dans, grin og motion



T13-Huset fejrer fødselsdag

Mad og Matros-musik



www.brøndbystrand.dk



PEDALKRAFTENS HELTE I ULSØPARKEN

Få hjælp til selvhjælp fra frivillige i Cykel-Café

Af Peter Eldrup Hald

Mange har nok oplevet, at cykelkæden er blevet slap og rusten eller bremsen ikke længere er til at stole på, men også at evnerne til kaste sig ud i at fixe det selv kan ligge på et meget lille sted. Og hvis pengepungen ikke ligefrem bugner af overskud til at lade cykelhandleren ordne det hele, så kan skavankerne medføre at cykelturene bliver færre eller at jernhesten endda må parkeres for sidste gang i storskrald.

Men fortvivl ej kære beboere i Brøndby Strand. Der er hjælp at hente, hvis bare du har modet til selv at få lidt olie og knofedt på fingrene. For i mere end to år har frivillige cykelentusiaster tilbudt sin ekspertise og know-how, så selv de mest uerfarne kan få pustet liv i dæk og gear igen. Og så der endda mulighed for at få en kop kaffe og en hyggelig snak.

Pedalkraft som drivkraft

Cykel-Caféen har åbent hver mandag kl. 16-18 i Ulsøparken 2. Jeg har været forbi til en snak med en af de fire frivillige, John Gade, som ikke bare nyder at møde og guide beboere til at få styr på cyklen, men også har et hjerte, der brænder for cyklisme på et politisk niveau. Jeg har faktisk aldrig mødt nogen, der som John, er engageret i kampen for bedre forhold for cykler og cyklister.

"Vores initiativ udspringer faktisk af, at det boligsociale projekt i Brøndby Strand

rakte ud efter Cyklistforbundet, hvor jeg både sidder i hovedbestyrelsen og i vores lokale afdelingsbestyrelse. Desuden sidder jeg i Rådet for Bæredygtig Trafik, hvor jeg kæmper for cyklismen, da der er mest fokus på den kollektive trafik."

John er meget investeret i livet på og omkring cykler i gennem f.eks. Cyklistforbundet, som har det stærke slogan: "Pedalkraft – siden 1905". Og for at det ikke skal være nok, har han også involveret sig politisk i Alternativet, da han for nogle år tilbage vurderede, at det var det parti, der havde den mest udtalte cykelpolitik.

Seje, cyklende kvinder

Lidt længere inde i samtalen viser det sig, at det egentlig ikke er Cykel-Caféen, der er John Gades første berøring med frivilligt arbejde i Brøndby Strand. Ikke overraskende omhandler det arbejde også cyklerne. For siden 2021 har John også været frivillig instruktør på cykelkurset for kvinder, der i de fleste år er blevet faciliteret af den boligsociale helhedsplan, men nu er blevet overdraget til Røde Kors' lokalafdeling.

"Jeg har været med gennem alle årene. Og nu er det faktisk gået sådan, at nogle af dem, som jeg var med til at lære at cykle på de tidlige hold, nu til kvinder med afghansk baggrund, selv er blevet instruktører på cykelholdet. Det er så fedt, og der er også kommet flere til, så vi nu i alt er syv instruktører. Det passer mig også rigtig godt, fordi

så behøver jeg ikke være med hver gang. Lasse som er frivillig her i Cykel-Caféen er også instruktør på kurset, og vi har fået en ny med, der hedder Michael fra Vallensbæk, som bare sagde ja til alle ni søndage. Det er sejt."

Hjælp til selvhjælp

Mens jeg er på mit korte visit i Cykel-Caféen, er der tre beboere forbi med cykelproblemer, og jeg lægger mærke til, at det er ikke for sjov når, John og de øvrige frivillige omtaler deres arbejde som 'hjælp til selvhjælp'. Alle uanset alder og køn får kyndig hjælp til at fixe alt fra et punkteret dæk til en svag bremse fra John og Lasse. Men de gør også en dyd ud af, at cyklens ejer selv har fingrene på cyklen og værktøjet. For meningen med Cykel-Caféen er ikke bare at være et serviceorgan.

"Jeg skal jo ikke være cykelmekaniker, og jeg gider ikke stå hernede frivilligt i min fritid og fikse cykler, hvor folk bare kommer og siger: 'her er min cykel, hvornår kan jeg hente den? Sådan spiller klaveret ikke. Og sådan har jeg også altid opdraget mine egne børn."

Gear og gummislanger over generationer

Både Johns politiske og frivillige engagement kommer tydeligvis fra en stor kærlighed til cyklen som transportmiddel og som en løsning på både klimapolitiske såvel som sundhedsmæssige problematikker. Men i arbejdet med Cykelcaféen ligger også en tro på, at man kommer

længst med 'empowerment', altså at få folk på banen selv, så de i fremtiden har bedre mulighed for at klare sig og opleve at lykkes. Den værdi har John Gade også vægtet over sine egne børn. Han kommer med en anekdote, der viser, hvordan hans egen datter, fik øjnene op for de fordele, der er ved at 'kunne selv'.

"Jeg har selvfølgelig altid hjulpet mine børn med cyklen, men jeg har også insisteret og sagt: "men du kommer med herved, og du laver lidt eller meget afhængig af, hvad du nu kan." For man skal kunne lappe en cykel, også når man er pige. Min datter stod jo nede i gården inde i København, og så kom alle mulige forbi og så forundret til, når hun som lille pige stod der og lappede sin cykel. Min yndlingshistorie omhandler en gang, hvor baghjulet på hendes nye cykel begyndte at kamme meget over. Hun går ned til en cykelhandler, som nærmest uden at kigge på den siger, at hun skal have nyt baghjul, som bliver 1800 kr. plus arbejds-løn. "Ah far!", siger hun i telefonen. Og jeg siger: "Helle, har du lige set på den skrue dernede, hvor der er sådan en gul plet, prøv lige at dreje lidt på den, så de to kommer til at stå ud for hinanden." Det gør hun, og så er cyklen køreklar efter kun fem minutter i telefonen og pengene sparet."

Baghjulet bøvl

Udover Johns tydelige cykelvisdom kan du også nyde godt af ekspertisen fra de tre øvrige frivillige i Cykelcaféen: Lasse, Ejaz og Tor. En af de beboere, der gjorde det, da jeg var forbi, er Grete, som har medbragt et punkteret baghjul. Grete har over årene selv lavet meget forskelligt frivilligt arbejde og bl.a. været politisk aktiv omkring rettigheder for beboere i almene boligområder. Hun sætter stor pris på det arbejde og den viden, Cykel-Caféens frivillige tilbyder.

"Jeg synes, det er meget, meget fint. Jeg er kommet herved, fordi jeg kan ikke finde ud af at skifte slange, når det er et baghjul. Det tør jeg ikke. Forhjul, det kan jeg godt. Baghjul tør jeg ikke."

Imens vi taler, bliver vi afbrudt af Lasse, der gerne lige vil have Grete til at se, hvordan baghjulet håndteres, og hun tager nu også del i det praktiske arbejde med at få hjulet løsnet. Vi slipper Grete og Cykel-Caféen her og ønsker alle en god cykeltur og medvind på cykelstierne.

Hvis du ligesom Grete og de øvrige besøgende i Cykel-Caféen har en cykel, der skranter og ikke er bange for at få beskidte hænder, så er der en stående invitation fra John, Lasse og de øvrige frivillige til at svinge forbi Ulsøparken 2 på mandage fra kl. 16-18.

Strik til hjemløse, julen 2025

De hjemløse fryser, når det bliver koldt - og du kan hjælpe. Vær med til at lave en masse bløde pakker, der kan komme under juletræet hos Morgen-caféen for Hjemløse. Få garn og pinde ved at møde op i T13-huset på torsdage kl. 15-17 eller kontakt Yvonn på tlf. 28356070



ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER I T13-HUSET

OKTOBER

Zumba i T13

Mandag den 6. oktober kl. 18-19.30

Vi starter op med zumba-succesen igen. 8 mandage for kun 250 kr. i alt via mobilepay: #149793.

Vi danser i Tranumparken 3a, kælderens. Tilmeld til Elna på SMS eller ring til 31980836

T13-Husets fødselsdag med livemusik

Fredag den 10. oktober kl. 18

Vi serverer Wienerschnitzler med dreng, brasede kartofler og lagkage til dessert. Musik ved Matroserne. Pris 148 kr. Dørene åbnes kl. 17.30. Tilmelding til beboercaféen senest 6. oktober på tlf. 43738125.

Banko for børn i efterårsferien

Mandag den 13. oktober kl. 13-15

Børn under 10 år skal være i følge med en voksen. Pris 10 kr. Tilmelding senest 9. oktober til Elna, tlf. 31980836

Knæk Cancer-Banko

Tirsdag den 14. oktober kl. 19.15

Mad fra kl. 17. Forloren hare med ribsgelé og surt. 70 kr./stor portion og 50 kr./lille portion Tilmelding til caféen senest 10. oktober på tlf. 43738125

Græskarskæring for børnefamilier i efterårsferien

Onsdag den 15. oktober kl. 13-15

Et græskar pr. barn. Børn under 10 år skal være i følge med en voksen. Pris 10 kr. Tilmelding senest 13. oktober til Elna, tlf. 31980836.

Halloweendisko for børn 7-12 år

Fredag den 31. oktober kl. 19-21.30

Pris 25 kr. Tilmelding senest 29. oktober til Elna, tlf. 31980836.

NOVEMBER

Mød din politiker inden kommunalvalget

Tirsdag den 4. november. Kl. 19.15

Aftensmad kl. 17-19 i form af valgfæsk eller kylling med tilbehør. Tilmelding til spisning senest 31. oktober på beboercaféens tlf. 43738125.

Mortens Aften

Mandag den 10. november kl. 18

Mortens And med waldorfsalat og æblekage til dessert. Pris 125 kr. Dørene åbnes kl. 17.30 Tilmelding til caféen senest 4. oktober på tlf. 43738125.

HÅNDARBEJDE OG HØJT TIL LOFTET

Syværksted forener fællesskab og flid



Der er virkelig kommet liv i lokalerne på Ulsøparkens stueetage. Udover Cykel-Caféen, som er beskrevet i dette blad, holder også Brøndby Strands Maduddeling til her. Og nu tæller tilbuddene i de alsidige lokaler også et Syværksted for beboere, der gerne vil lære at sy eller erfarne som gerne vil gøre det i selskab med andre. Mandagens lyde af værktøj og duft af kædeolie er om onsdagen skiftet ud med lyden af summende symaskiner, latter og duft af kaffe. I Syværkstedet kan man tage egne projekter med, hvad enten det er nye gardiner, der skal klargøres til ophængning, eller tøj der trænger til en opfriskning.

Verden åbner sig

Den første deltager, jeg møder, er 62-årige Yildiz fra Kisumparken, som trofast kommer i Syværkstedet hver onsdag. Hun har boet i Brøndby Strand i 11 år og fik kendskab til Syværkstedet igennem naboer, som hun trænede med i det lokale fitnesscenter. For Yildiz er Syværkstedet lige så meget et sted, hvor hun kan møde andre, som det er at sidde ved symaskinen.

"Når man kommer ud af hjemmet, udvikler man sig, og man ser, hvad der sker omkring en. Man har kun to ører, men når man kommer ud, har man 100 ører, og verden åbner sig. Hvis du bare sidder derhjemme, oplever du ingenting og forstår ikke, hvad der sker i dit lokalområde. Derfor deltager jeg også, når der f.eks. er grillfester og sådan nogle ting."

Vi skal holde det i live

Til dagligt er Yildiz i arbejde som rengøringsassistent og indimellem som 'madmor' i en daginstitution. I sin øvrige tid er hun ude at være social. Noget hun gerne vil være endnu mere. Hun anbefaler alle at komme ned og deltage i Syværkstedet, og bruger generelt mange kræfter på at opfordre venner og bekendte til at deltage i fællesaktiviteter.

"Jeg trækker selvfølgelig folk med hened. Det er jo boligskabet, der er med til at give os muligheden for at kunne mødes og sy sammen. Derfor er det vigtigt, at vi bruger tilbuddet, ellers lukker det jo bare, og det

ville være ærgerligt. Vi skal holde det i live, og man kan sagtens komme selv om man ikke er så god til at tale dansk, for vi hjælper hinanden med sproget. Jeg hjælper også med at forklare nye, hvordan tingene foregår her i værkstedet. Jeg udvikler mig også på sproget, fordi vi skal tale dansk, når vi sidder sammen, så det er en god regel."

Et dejligt menneske

Yildiz sætter pris på, at hun og de øvrige beboere får stillet lokaler til rådighed til aktiviteterne. Hun er også meget begejstret for, at de i boligafdelingen har aktivitetskoordinator, Elna Fredsgaard Larsen, der er med til at sætte rammerne for tilbuddet, og som hjælper med praktik og vejledning i Syværkstedet. Yildiz beskriver Elna som *"et dejligt menneske, der er meget sød og hjælpsom"*.

Den næste, jeg taler med denne onsdag, er netop Elna, der ellers har haft travlt med at gå rundt ved de forskellige deltagere og tale om alt fra sytøj, der driller til hyggesludder om hverdagens trummerum.

Vi lærer af hinanden

Som aktivitetskoordinator i boligafdelingen T13 har Elna mange jern i ilden for at skabe rammerne for at beboere kan mødes omkring et 'fælles tredje'. I dette tilfælde syning.

"Vi startede det her, fordi der var en beboer, der gerne ville have et værksted op at køre. Så vi sagde: 'Ja, men det skal vi da'. Det handler om at bruge de muligheder, der allerede eksisterer. Og så har jeg erfaring og viden fra mit tidligere arbejde med at bruge håndarbejde til at skabe fællesskaber. Håndarbejde er særdeles godt, når man ikke har så meget sprog, eller man har forskellige sprog. Man kan være sammen om dét, man kan med hænderne, og man kan lære af hinanden."

Fællesskab i fokus

Netop syning, strikning og håndarbejde generelt har altid været en personlig interesse for Elna, og derfor kommer det også naturligt at inddrage det i sine aktiviteter for beboerne. Hun brænder for håndværket, men det er fællesskabet, der

opstår i aktiviteten, som er det overordnede fokus. Derfor er budskabet fra hende også, at man som beboer endelig ikke skal holde sig tilbage fra at kigge forbi Syværkstedet.

"Der er altid kaffe på kanden, og det er vigtigt for mig at sige, at det her jo er beboernes Værksted. Derfor er det beboerne, som selv tager medansvar for det, der foregår og har ejerskab i det. Og så er vi jo hele tiden på udkig efter flere beboere, som kan noget håndarbejde i forvejen, og som har lyst til at hjælpe andre til at kunne finde ud af det. Skulle der være andre, der havde nogle gode maskiner stående derhjemme, som de ikke får brugt, så kom endelig."

Efterlysning

Den efterlysning er ikke den eneste jeg får, for min sidste samtale er med Yvonn. Hun er frivillig i Syværkstedet, og var den beboer, Elna nævnte, der oprindeligt ønskede, at tilbuddet blev etableret. Før vi overhovedet fik sat et interview op, gjorde Yvonn opmærksom på, at vi skulle huske at efterlyse et strygejern i artiklen, hvis nogen skulle have et brugt liggende. Så det er hermed gjort.

Plads til flere

Udover at Elna og Yvonn åbner Syværkstedet på onsdage fra kl. 10-15, inviterer Yvonn som noget nyt også indenfor i Værkstedet om tirsdagen kl. 19-21 for dem, som ikke kan i dagtimerne. Det vidner jo om et engagement i det frivillige arbejde og i selve syningen, men mest af alt i fællesskabet.

"Jeg synes, det er sjovt, og så får jeg opfrisket nogle ting, og tænker lidt: 'Okay, sådan kunne jeg også gøre derhjemme i mine egne projekter. Så er det jo bare så positivt. Folk er så søde og rare, og det er jo altid skønt at lære nogle nye mennesker at kende. Derfor skal der også lyde en klar opfordring til folk om at komme ned, når vi er her tirsdag aften."

Er du blevet fristet til at genoptage eller kaste dig ud i håndarbejdets afslappende verden i godt selskab, kan du kontakte Elna på tlf.: 31980836 eller Yvonn på tlf.: 28356070.