

DIN 2660 KALENDER

Aktivitetsskalendar, marts 2026



Håndarbejdscafé på inspirerende museumstur

Venskaber strikkes tættere sammen på Arken

Br[♥]ndby Strand

**Kvindefællesskab spirer
i Brøndby Strand**
Tranemosegård og Caritas
bekæmper ensomhed



**Foredrag om de
"Krøllede Typer"**
Kurt kommer forbi med skæve
fortællinger



**Buffet og live-musik i
T13-Huset**
Lad dig forføre af udsøgt
menu og "Little by Little"



www.brøndbystrand.dk



HÅNDARBEJDSCAFÉ PÅ INSPIRERENDE MUSEUMSTUR

Venskaber strikkes tættere sammen på Arken

Det er efterhånden to år siden, at Håndarbejdscaféen startede op i T13-Huset. Her mødes en flok beboere hver torsdag kl. 15, hvor glæden ved håndarbejde er samlingspunkt. Nogle sidder flittigt og arbejder videre på deres medbragte håndarbejde, mens andre strikker til hjemløse eller hækler grydelapper til beboercaféen. Der udveksles gode råd og hjælp med at komme i gang. Der er også plads til at komme forbi, når energien kun er til en kop kaffe i godt selskab. Et gennemgående ønske i gruppen har været at tage af sted sammen på en tur ud af huset. En tur der både kunne give inspiration og styrke fællesskabet. Første tur foregik den 29. januar og destinationen var Arken - Museum for Samtidskunst i Ishøj.

"For Helvede Mand" - en udstilling!

Trods et streng vintervejr drog 14 forventningsfulde beboere mod Arken. Her skulle de se Kenneth Rasmussens udstilling med den friske titel: "For Helvede Mand", ledt an af Arkens kunstformidler, Sofie, der forklarede værkerne undervejs. Til dagligt faciliteres Håndarbejdscaféen af boligsocial netværkskoordinator, Gina Zacharias og T13-Husets aktivitetskoordinator, Elna Larsen. For Elna var udstillingen en stor oplevelse, og hun kunne også se, hvordan gruppen i det hele taget sugede Kenneth Rasmussens kreative udtryk til sig:

"Først fangedes vores blik af en række store cylinderformede søjler, strikket og hæklet af plastikposer, der bugtede sig som en stor

slange midt i rummet. Væggene var fyldt med store linoleumstryk, og på gulvet var finurlige figurer og proklamationer sirligt indridset og trykt på papir. Eventyrlige keramikfigurer stod side om side op ad en trappe og påkaldte sig opmærksomhed. Sofie gav os en god introduktion til både kunstner og kunsten. Hun fortalte om hans baggrund, og hvordan dét at udtrykke sig gennem håndarbejde har haft livsvigtig betydning for ham som et redskab til at få "ro i hovedet", som han udtrykte det i et filmklip."

Plastikposer forvandlet til kunst

Håndarbejdscaféens deltagere fik et spændende og konkret indblik i, hvordan håndarbejde og kunst har en helende effekt og kan skabe balance i krop og sind. Det gav dem noget at tænke over. Samtidig gav de udstillede værker inspiration til selv at gå i gang og prøve nye ting af i arbejdet med strikke- og hæklepinde. Da udstillingen var set godt igennem, fortsatte gruppen samtalen om dét, de havde hørt og set i Arkens Café med kaffe, te og kage til. For nogle var det første besøg, men bestemt ikke sidste.

Totalt skudt i Kenneths keramik

En af de faste deltagere i Håndarbejdscaféen er Mette, der bor i Kisumparken. Hun blev førtidspensionist for nogle år tilbage, og var ifølge hende selv ved at blive "sindssyg af bare at være derhjemme". Derfor har hun været med i Håndværkscaféen fra begyndelsen, hvilket har hjulpet hende med at komme ud og få et fællesskab med andre, til

trods for at hun ikke havde den store erfaring med at strikke eller hække.

"Det er meget inkluderende. Også fordi vi er så forskellige og kommer fra forskellige kulturer. Jeg har fået nogle venner, som jeg ikke troede, jeg ville få. Samværet giver mig et afbræk fra de sædvanlige smerter og afsporer min hjerne lidt"

For Mette var turen til Arken og udstillingen med Kenneth Rasmussens værker endnu en positiv oplevelse, som hun har haft med sine nye venner i den kreative café, som bryder med hverdagslivet.

"Jeg fik det ud af det, at ham der strikkede, som vi kom for at se, også laver noget keramik, som jeg er totalt skudt i. Så jeg kan faktisk bedre lide hans keramik, end de plastikposer han har strikket. Men i det hele taget er sådan en tur med til at hverdagens vanlige trummerum bliver afbrudt. Det har også givet noget inspiration, så jeg er spændt på, hvad Elna og Gina finder på, vi skal opleve næste gang, vi skal afsted", afslutter Mette med et smil og "hinter" tydeligt til Elna Larsen, der står ved hendes side.

Rørt af kunst

Med på museumsbesøget var også håndarbejds-entusiast, Yildiz, der ligesom Mette bor i Kisumparken og jævnligt deltager i Håndarbejdscaféen. Hun havde hørt meget om Arken men aldrig været der selv. Hun har tidligere arbejdet på et kulturcenter, hvor der ofte var udstillinger, men hun har ikke rigtigt dyrket kulturelle tilbud i sin fritid. Det er der nu lavet om på.





"Hvis jeg skal være helt ærlig, så jeg er ikke så kulturel, fordi jeg siger til mig selv, at jeg ikke har meget forstand på de ting, hvis der ikke er nogen, der forklare mig, hvad det ene eller andet værk handler om. Men det var der her, og da vi f.eks. hørte om kunstnerens liv, der blev jeg altså lidt rørt."

Næste gang skal familien med

Yildiz havde altså en nærmest øjenåbnende oplevelse med kunsten og ikke mindst mennesket bag udstillingen "For Helvede Mand", og hun har ikke været på kunstmuseum for sidste gang. Det er dog vigtigt for hende at dele oplevelserne med andre.

"Jeg synes, det var dejligt, ikke mindst at være på tur sammen med de andre. Jeg lærte meget af kunstneren, der udstillede, og om hvordan han udtrykker sig. Jeg var sådan: "hold da op, jeg bliver helt imponeret". Den måde han over mange år har samlet og strikket alle de plastikposer til et stort kunstværk. Jeg vil meget gerne afsted på museum igen, og det skal være sammen med familien, så jeg kan vise dem en udstilling. Det siger mig ikke noget, hvis man bare går i skoven og sidder og spiser og drikker. Det bliver jeg ikke klogere af, og det er vigtigt for mig at lære noget nyt."

Vil du være med?

Ligesom Mette håber Yildiz, at fremtiden bringer endnu flere kulturelle oplevelser. Sidder du som læser og savner et fællesskab, som det findes i Håndarbejdscaféen, kan du kontakte Elna Larsen på mail: efl@tranemosegaard.dk eller tlf. 31980836.

Brøndby Jobmesse 2026 - Alle er velkommen

Onsdag d. 25. marts 2026 - Kl. 13.00 – 15.00

Brøndby Hallen, Brøndby Stadion 10, 2605 Brøndby



På Brøndby Jobmesse kan du møde en lang række virksomheder og komme tættere på dit drømmejob! Tal direkte med lokale arbejdsgivere og få inspiration, gode råd og måske dit næste job med hjem.



Kontaktoplysninger:
Mail: virksomhedsservice@brondby.dk
Telefon: 23 30 23 70

jobcenter
Brøndby



Brøndby
Kommune



KVINDEFÆLLESSKAB SPIRER I BRØNDBY STRAND

Tranemosegård og Caritas bekæmper ensomhed

I Boligselskabet Tranemosegård har man indledt et samarbejde med organisation Caritas. Medarbejdere fra Caritas kommer hver mandag fra kl. 11-14 til Brøndby Strand for at facilitere et fællesskab blandt kvinder fra 55 år og opæfter. Kvinderne mødes først og fremmest for at hygge sig, sludre og være en del af et netværk. Men der er også planlagte oplæg fra f.eks. Demensforeningen eller en diætist. Så både fysisk og psykisk velvære er vigtige emner.

Et startskud mod ensomhed

Sana Mohammad er Caritas tovholder på fællesskabet, som officielt hedder Brøndby Ældregruppe Caritas. Hun fortæller, at Caritas er en verdensomspændende nødhjælpsorganisation, og at hendes arbejde som projektkoordinator i Brøndby Strand baserer sig på undersøgelser, der viser, at der er en højere fremkomst af ensomhed blandt ældre kvinder med anden etnisk baggrund en dansk, sammenlignet med etniske danske kvinder.

"Det var det, der blev startskuddet for, at Caritas gik ind i arbejdet med denne gruppe. Vi havde kontakt til en gruppe på omkring 10 personer her i Brøndby Strand, der mødtes omkring noget motion. Men de havde ikke et sted, hvor de kunne mødes og være sammen. Jeg fik kontakt til en af dem, og efter vi er kommet i gang, er vi nu oppe på 33 deltagere."

Læring og udvikling i øjenhøjde

For Sana, er det vigtigste formål med gruppen, at deltagerne oplever, at de er en del af et givende og meningsfuldt fællesskab, der forebygger ensomhed.

"Jeg håber, de oplever, at det er et fællesskab, hvor man både vokser sammen, udvikler sig sammen, lærer sammen, og hvor man ser hinanden i øjenhøjde."

En sund start på dagen

Der lægges stor vægt på det sociale aspekt i gruppen, og der er plads til variation i indholdet på et møde, men

Sana har også fundet ud af, at det er godt, hvis der nogle enkelte klarer rammer.

"Det er meget forskelligt, hvad vi laver. Men hvis man skal tage sådan en almindelig mødegang, så har vi simpelthen indført, at vi i de første 20 minutter motionerer sammen. Vi har fundet ud af, at hele den her gruppe rigtig gerne vil bevæge sig. Især når det er koldt udenfor, og man ikke er så fysisk aktiv, så starter vi med noget bevægelse for at få kroppen i gang. Derefter har jeg noget frugt, grønt og brød med. Så sidder vi og spiser tidlig frokost sammen og drikker kaffe og te."

Psykisk og fysisk velvære i fokus

Det meste af tiden sidder gruppen i det store fællesrum i Tranumparken 3A, men der er også muligheder for at have samtaler på tomandshånd med Sana eller en af hendes kollegaer, hvis man har udfordringer, man gerne vil drøfte og få rådgivning om.

"Så snakker vi om både det svære, men også de gode ting. Der kan være mange sårbare samtaler, og fra starten har vi forsøgt at skabe et meget trykt rum, hvor man kan dele ud af sine udfordringer. Sidste gang havde vi en demens-konsulent herude. Der var nogle, der flittigt delte, hvordan de havde erfaring med pårørende med demens. Men der også nogen, der havde brug for at snakke alene med konsulenten. Det samme gør sig gældende med diætisten, vi har på besøg i dag."

"Læreren" lærer også

Som facilitator for Caritas grupper af kvinder, har Sana fundet et job, der fylder hendes hverdag med meningsfuldhed og spændende opgaver, som går i spænd med både hendes uddannelsesbaggrund og personlige interesser.

"Jeg har altid interesseret mig meget for relationsdannelse. Nu har jeg baggrund som pædagog, så meget af det bruger jeg også i mit arbejde. Både det her med relationer og fællesskabets betydning for ens trivsel og livskvalitet. Jeg synes, det er virkelig givende at arbejde med den her ældregruppe, fordi

jeg også lærer rigtig meget af dem, da de har en mase livserfaring at dele ud af. Så det suger jeg bare til mig, og det er virkelig, virkelig dejligt."

Nudrat glæder sig hver søndag

En af de faste deltagere i gruppen er Nudrat. Hun er glad for at være blevet en del af fællesskabet og ser hver uge frem til at mødes med de øvrige i netværket.

"Det har faktisk stor betydning for mig. Hver søndag glæder jeg mig over, at det snart er mandag, hvor jeg skal herover. For mig er det en vigtig del af min uge, fordi vi mødes så mange, og vi har mulighed for at snakke privat, snakke politik og bare være sociale sammen."

Vigtig viden vendes

Nudrat fortæller, at hun også har fået sin egen mor og en veninde med i gruppen. Alle er de glade for, at der er en som Sana til at holde hanke i gruppens aktiviteter.

"Det er faktisk rigtig godt, at der er en, der styrer. Der skal være en leder for gruppen, så vi kan følge med. Hun styrer, hun handler ind, og så er vi sammen om oprydningen. Sana sørger især for, at vi har nogle spændende oplæg, og det er altid gode oplevelser for os alle sammen. Sidste gang var der noget med demente mennesker, som jeg fik rigtig meget ud af. Jeg fik ting at vide, som jeg ikke vidste, selvom min egen mor har fået en demensdiagnose. Så jeg har fået rigtig mange nye inputs."

Brug for et afbræk?

For Nudrat er mødet i gruppen et vigtigt afbræk i hverdagen, og hun fortæller desuden, at der er plads til store og små samtaler. Der er mulighed for at få trøst og støtte, hvis man har mistet en nært beslægtet eller har alvorlig sygdom tæt på livet, men at der samtidig også er rum for grin og hygge.

Har du fået lyst til at deltage i fællesskabet eller høre mere om det, kan Sana Mohammad kontaktes på mail: smd@caritas.dk eller tlf. 5354 3103.