

DIN 2660 KALENDER

Aktivitetsskalendar, juni 2026

Når svære
følelser
fylder
hverdagen

Kursus: "Lær at tackle når du er bange eller ked af det" - på nemt dansk

Br⁷ndby Strand

Fotofællesskab i
Brøndby Strand
Kreativt rum med plads til flere



Sankt Hansfest og
live musik
Grillen er varm og musikken
er hot



Gårdhygge med sjove
aktiviteter
Vær med når hyggen rammer
din gård



www.brøndbystrand.dk

NÅR SVÆRE FØLELSER FYLDER HVERDAGEN

Kursus: "Lær at tackle når du er bange eller ked af det" - på nemt dansk

Det kan være svært at række ud og bede om hjælp, når hverdagen føles tung. For nogle bliver det endnu sværere, hvis det danske sprog samtidig er en barriere. Derfor tilbyder Brøndby Kommune nu kurset "LÆR AT TACKLE når du er bange eller ked af det – på nemt dansk", som er for voksne over 18 år, der oplever tegn på angst eller depression. Eller som det siges på kurset: hvis man oplever at være trist, ked af det eller bange. Kurset er gratis og foregår over syv uger med start 25. august kl. 10-13, hvorefter deltagerne mødes én gang om ugen.

Tilbuddet er lavet til borgere, der ikke taler flydende dansk, som har brug for støtte og konkrete redskaber til at håndtere en svær hverdag. Derfor foregår undervisningen på letforståelig dansk med fokus på tydelig kommunikation og situationer, som deltagerne kan genkende fra deres eget liv.

Et tilbud der er til at forstå

Humaira Iftikhar er koordinator og instruktør på kurset. Hun fortæller, at mange i målgruppen længe har gået alene med deres udfordringer og måske ikke tidligere har oplevet, at der fandtes et tilbud, de kunne spejle sig i både sprogligt og kulturelt.

"Det kan både skyldes, at man går rundt med en sygdom og har det svært. Det kan også være fordi, man savner sit hjemland, er nytilkommen eller har mistet nogen og har svært ved at komme videre i livet. De her svære følelser kan skyldes mange ting."

Kurset tager udgangspunkt i de følelser, deltagerne mærker i deres hverdag. Derfor bruges ordene "bange" og "ked af det" i stedet for mere tunge fagord. Ifølge Humaira Iftikhar gør det tilbuddet lettere at forstå og nemmere at tage imod.

"Det kan godt være noget, som man ikke lige ser som angst eller depression. Derfor kalder vi det for bange eller ked af det,

fordi det er noget, man bedre kan genkende sig selv i."

Billeder, tegninger og konkrete værktøjer

På kurset bruges der ikke tolk. I stedet er undervisningen bygget op omkring et enkelt dansk, hvor billeder, tegninger og konkrete øvelser skal gøre indholdet lettere at forstå og bruge i praksis.

"Vi bruger rigtig mange nemme ord, når vi kommunikerer. Vi bruger rigtig mange billeder og tegninger, og så gør vi os virkelig meget umage med, at vi forstår hinanden og støtter hinanden i forløbet," fortæller Humaira Iftikhar.

Kurset handler ikke om terapi eller behandling, men om hjælp til selvhjælp. Deltagerne arbejder blandt andet med at forstå de negative mønstre, som kan opstå, når svære følelser begynder at fylde for meget i hverdagen.

"Man lærer, hvordan man bryder den her dårlige cirkel, så man får det bedste ud af det. Hvordan hjælper jeg mig selv, så jeg får en nemmere hverdag og mere livskvalitet?" siger hun.

Små skridt i hverdagen

En vigtig del af forløbet er de handleplaner, deltagerne laver fra uge til uge. Målet er ikke store livsforandringer fra den ene dag til den anden, men små konkrete skridt, der kan skabe mere overskud og struktur i hverdagen.

"Det kan bare være sådan noget med, at man skal gå en tur på ti minutter torsdag klokken 17. Så det er meget konkret, vi arbejder med de her små handleplaner."

Der arbejdes også med vejrtrækningsøvelser, tanketeknikker og redskaber til at håndtere de situationer, der kan føles svære i hverdagen.

Et fællesskab med plads til grænser

Forløbet foregår som et gruppeforløb, hvor deltagerne kan spejle sig i hinanden og opdage, at de ikke står alene med deres følelser. Samtidig

understreger Humaira Iftikhar, at man aldrig bliver presset til at dele mere, end man har lyst til.

"Man deler kun det, man vil dele. Man behøver ikke fortælle, hvorfor man har de her svære følelser. Det er følelsen her og nu, som spænder ben for, at man kan leve sit liv eller mister livskvalitet, der er i fokus"

Ifølge Humaira Iftikhar oplever mange, at de isolerer sig, når de har det svært, og derfor er fællesskabet på holdet også en vigtig del af kurset.

"Ofte går man og tror, at man er den eneste i verden, der har det sådan her. Men når vi sidder med nogle ligesindede, så kan man faktisk få rigtig meget gavn af hinanden."

Det første skridt mod forandring

Inden man starter på kurset, bliver man inviteret til en forsamling, hvor det vurderes, om tilbuddet er det rigtige match. Hvis der er behov for mere hjælp, bliver deltageren guidet videre til andre tilbud og støttefunktioner.

Humaira Iftikhar motiveres personligt af at hjælpe mennesker til at prioritere sig selv og finde noget af den livsglæde igen, som de svære følelser kan tage fra dem. Hun oplever, at det første og måske største skridt ofte er, at man vælger at møde op.

"Bare det at sige ja til kurset er et kæmpe skridt mod at gøre noget godt for sig selv. Mange i målgruppen har aldrig prioriteret sig selv før. Det skal vi have lært dem nu."

Sig det til familier og venner

Er kurset noget for dig, én i din familie eller en nabo, så tag kontakt til Humaira for at høre mere. Hendes mail er: CGF@brøndby.dk (skriv: LAT - nemt dansk i emnefeltet) og tlf. 3054 9967. der er tilmeldingsfrist den 3. august, men tag fat i Humaira, så snart du har læst denne artikel.

SCAN KODEN OG SE VIDEOEN



Du kan hjælpe dig selv
- selv om dansk er svært

GÅRDHYGGE I T13

I juni er der gårdhygge i T13. Vi kommer med kaffe, te og kage. Ida laver aktiviteter for børnene. Nogle af dagene kommer fritidsvejlederne og fortæller om fritidslivets muligheder samt hjælper med fritidspas, og måske får vi besøg af lokale idrætsforeninger.

Gårdhyggen er for voksne og børn, og vi håber at se jer til hygge og snak om aktiviteter i området. Det er gratis at deltage. Nærmere information kommer i opgangene. Kontakt evt. Elna, aktivitetskoordinator i T 13, på 3198 0836 eller Ida, fritids- og get2sport koordinator, på 6035 2796.

Arrangementet aflyses i tilfælde af dårligt vejr.

Vi holder gårdhygge følgende dage:

Tirsdag 2. juni kl. 16-18 ved Kisumparken 64-92
Onsdag 3. juni kl. 16-18 ved Ulsøparken 8-32
Mandag 8. juni kl. 16-18 ved Kisumparken 93-115
Tirsdag 9. juni kl. 16-18 ved Kisumparken 94-122
Tirsdag 16. juni kl. 16-18 Kisumparken 63-91
Mandag 22. juni kl. 16-18 Tranumparken 9-33

Romsmagning & tapas

Torsdag den 4. juni kl. 17-20.30

Tag venner, naboer og familie med og nyd en dejlig tapas-ret og smag seks slags rom i en hyggelig atmosfære. Pris: 185 kr. Tilmeld og betal senest 1. juni kl. 15 på tlf. 43738125.

Banko

Tirsdag den 16. juni kl. 19.30

Vi spiller om skønne præmier, som vi plejer, så vær med, når pladerne fordeles. Kom allerede kl. 17 og nyd en menu af: Frikadeller med kartoffelsalat. Forret: Cæsarsalat. Bestil mad senest 12. juni kl. 15 på tlf. 43738125.

Sankt Hansfest

Tirsdag den 23. juni kl. 18

Grillen bliver tændt og musikken svinger som sædvanligt med den underholdende duo, Shubiforsjov. Forkæl dig selv med en buffet af 3 slags kød, smørstegte kartofler, salat og flûtes og ikke mindst godt selskab. Pris: 159 kr. Tilmeld og betal senest 19. juni kl. 15 på tlf. 43738125

Sommersjov

Igen i år vil der være lokale Sommersjov-aktiviteter i T13 i uge 32. Yderligere info vil følge i opgangene og i forbindelse med gårdhygge i juni måned.

FOTOFÆLLESSKAB I BRØNDBY STRAND



Kreativt rum med plads til flere

I Brøndby Strand findes der en lang række foreninger med rødder mange år tilbage. En af dem er Brøndby Strand Fotoklub, hvor interessen for billeder og det gode fællesskab går hånd i hånd – og hvor der er plads til både nye og erfarne fotografer.

Rødder tilbage til 70'erne

Fotoklubben bygger på en tradition, der strækker sig tilbage til 1970'erne, hvor den allerede var et samlingspunkt for lokale med interesse for fotografi. I sin nuværende form blev klubben stiftet i 2011, men idéen er den samme: at skabe et sted, hvor mennesker kan mødes om en fælles passion.

Formand Claus Djervad lægger vægt på, at klubben først og fremmest er et åbent fællesskab.

"Vi vil gerne være et sted for alle, der interesserer sig for fotografering – uanset alder, erfaring eller baggrund. Det vigtigste er lysten til at være med," fortæller han.

Fællesskab og udvikling i fokus

Netop fællesskabet er en bærende del af klubbens identitet. Hver uge mødes medlemmerne i klubbens lokaler i Brøndby Strand, hvor de ser på hinandens billeder, udveksler idéer og giver konstruktiv feedback. Her er der både plads til at nørde teknik og til en uformel snak over en kop kaffe.

"Vi mødes for at blive bedre sammen. Man kan få feedback på sine billeder, dele

erfaringer og blive inspireret af de andre. Det er en udvikling, der sker i fællesskab, som gør det spændende," siger Claus Djervad.

I klubben er det ikke udstyret, der er i centrum, men selve billedet. Derfor er alle velkomne – også dem, der fotograferer med mobiltelefon.

"Det bedste kamera er det, du har med. Det handler ikke om, hvad du skyder med, men om det billede, du får frem," forklarer formanden.

Ture, workshops og fælles oplevelser

Ud over de ugentlige møder arrangerer klubben en række aktiviteter i løbet af året. Det kan være foredrag, workshops og fototure både lokalt og længere væk. Når vejret er til det, rykker medlemmerne ofte ud i naturen eller byen med kameraet i hånden, mens vinterhalvåret byder på indendørs aktiviteter og oplæg.

"Vi tager på ture sammen, deltager i konkurrencer og laver udstillinger. Men det vigtigste er ikke nødvendigvis resultaterne – det er oplevelserne, vi har sammen undervejs," siger Claus Djervad.

Klubben er også en del af et større netværk af fotoklubber på Sjælland, hvilket giver mulighed for at mødes med andre fotografer og deltage i fælles arrangementer. Samtidig har medlemmerne adgang til klubbens faciliteter og kan dele billeder og få feedback – både fysisk og via digitale platforme.

Nye medlemmer er velkomne

Selvom Brøndby Strand Fotoklub har eksisteret i mange år, er der et ønske om at nå ud til flere.

"Vi vil rigtig gerne have nye medlemmer, unge som ældre, der har lyst til at blive en del af fællesskabet og dyrke interessen for fotografi sammen med andre," fortæller Claus Djervad.

Han understreger, at man ikke behøver at være ekspert for at kigge forbi.

"Man kan bare komme og være nysgerrig. Vi er en klub, hvor der er plads til at lære, stille spørgsmål og finde sin egen vej ind i fotografiet," siger han.

Et fysisk fællesskab i en digital tid

I en tid, hvor mange fællesskaber foregår digitalt, tilbyder fotoklubben et fysisk rum, hvor mennesker mødes ansigt til ansigt om en fælles interesse. Det er netop denne kombination af kreativitet og samvær, der fortsat gør klubben relevant. Brøndby Strand Fotoklub er dermed et eksempel på, hvordan lokale foreninger stadig spiller en vigtig rolle – både som sociale mødesteder og som steder, hvor interesser kan vokse og udvikle sig.

"Vi prioriterer at have det sjovt sammen. Uanset om vi er på tur eller sidder i klubben, så er det fællesskabet, der er kernen," afslutter Claus Djervad.

Er du interesseret i at høre mere om klubben eller vil melde dig ind, kan du skrive til klubbens mail: info@bsfk.dk. For at blive medlem skal du være fyldt 18 år.