

# **KULTURHUSET BUQUETTEN**



**Efterår 2017**

**TRÆDREJERPORTEN 3A**

**AVEDØRE STATIONSBY**

**2650 HVIDOVRE**

**TLF.: 36 77 30 90**

**Lene Mobil: 50 84 39 53**

**E-MAIL: [lct@hvidovre.dk](mailto:lct@hvidovre.dk)**

**Hjemmeside: [www.buqetten.hvidovre.dk](http://www.buqetten.hvidovre.dk)**

## Sidenr.

1. Velkommen i BuQetten + åbningstider.

### GRATIS TILBUD:

2. Håndarbejde:  
Lån/brug af symaskinerne  
Strikketøjet/hækletøjet
3. Motion:  
Babymassage, Cykling, Gå-hold
4. Mavedans
5. Afrikansk dans
6. Motions- og sundhedscafe – 2 dage om ugen.

### BANKO & FILM FREDAGE KL. 10-13:

7. Se tidsplan for BANKO
7. Se tidsplan for FILMKLUBBEN

### TURE UD AF HUSET:

8. Tur til Carlsberg samt frokost på Jacobsens Brewhouse & bar

### HYGGECAFE FOR KVINDER:

9. Hyggecafe for kvinder – hver 2. onsdag



# Velkommen til Kulturhuset BuQetten

Velkommen til efteråret 2017.

## **NYHEDER:**

Vi er super glade for, at kunne tilbyde undervisning i **Afrikansk dans**. Det foregår i BuQettens gymnastiksal hver torsdag kl. 18-20. Se mere på side 5.

Vi laver en **filmklub for voksne** en fredag hver måned. Det er gratis at deltage. Se datoerne på side 7.

Håber du har lyst til at bruge et eller flere af vores tilbud.

Du er også meget velkommen i dagtimerne (dog ikke tirsdag) mellem kl. 10-14, hvor vi hygger med kaffe/the og forskelligt håndarbejde.

På gensyn i Kulturhuset BuQetten

Lene Christensen  
Daglig leder



## **Åbningstider i BuQetten:**

Mandag	Kl. 10 – 14
Tirsdag	LUKKET
Onsdag	Kl. 10 – 14
Torsdag	Kl. 10 – 14
Fredag	Kl. 10 - 14

**Gratis tilbud! NOGLE GANGE KAN DU BARE MØDE OP – ANDRE GANGE ER TILMELDING NØDVENDIG.**

## HÅNDARBEJDE

### Lån/brug af symaskinerne i BuQetten

Du kan komme og låne/bruge en symaskine i BuQetten onsdage og fredage. Der er **ikke** hjælp til syning eller hjælp til brug af symaskinerne fredage så det er nødvendigt, du selv kan bruge maskinerne.

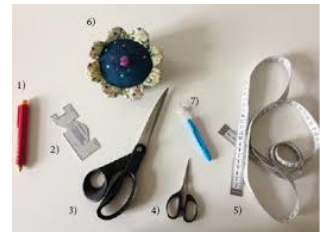
Du skal aftale en undervisningstime i brugen af vores symaskiner for at kunne sy på dem UDEN hjælp.

Lav en aftale med Lene Christensen for at blive undervist.

### HUSK!

**Medbring selv dit stof, garn/tråd, papir m.v.**

Vi har maskiner du kan låne. Nåle skal købes i BuQetten for kr. 5,00.



### Hjælp til syning

Vi kan desværre **ikke** tilbyde hjælp til tegning af mønstre og syning, dette efterår. Men vi hjælper hinanden med det vi hver i sær kan.



### Strikke- og hækletøj

MANDAGE, ONSDAGE OG NOGLE FREDAGE

Vi sidder en gruppe kvinder mandag, onsdag og nogle fredage med strikke- og hækletøj. Vi hygger med kaffe/the og snak. Nogle er super dygtige og kan hjælpe med opskriver mv. Kom ned og spørg, eller blot kom forbi til en kop kaffe.



# MOTION

## babymassage

ER I EN GRUPPE SMÅBØRNS FORÆLDRE?

I ER VELKOMNE TIL SELV AT AFTALE EN DAG MED CAROLINE.

Du lærer en teknik som du selv kan bruge derhjemme.

Medbring håndklæde. Undervisningen foregår i BuQettens lokaler.

**Tilmelding nødvendig.**

Underviser: Caroline Andrade Tlf: 20 11 42 05



## Vil du lære at cykle??

MANDAGE + ONSDAGE kl. 10 – 14.

Ring eller kom og lav en aftale med Lene.

Du kan få undervisning / træning på cyklen mandage eller onsdage.

Vi har cykler med og uden støttehjul til voksne.

**Den 1. gang du kommer får du undervisning.**

**De efterfølgende gange låner du cyklen og øver dig...**

MØDESTED: BuQetten



## Gå-hold

MANDAGE KL. 10.00 Vi går præcis fra BuQetten.

Vi mødes ca. kl. 9.55 i BuQetten og planlægger turen sammen.

Kom og gå med. Vi er et mindre hold der går sammen. Det er god motion på en hyggelig måde.





## Mavedans

MANDAGE KL. 17.00 – 19.00

Pris: kr. 350,00 for voksne hele perioden.

### Der bliver oprettet to hold.

Hold 1 - begyndere kl. 16.30 – 17.30

Teknik - begge hold kl. 17.30 – 18.00

Hold 2 - øvede kl. 18.30 – 20.00



At danse i BuQetten er ikke som at deltage på et aftensskolehold.

Vi har tid til at danse og snakke.

Det er jer der bestemmer tempoet, det er ikke kun et spørgsmål om at lærer koreografier.

Der findes ikke et gylden mål på en mavedanser.

Store små høje og lave brede og smalle kan alle lærer at danse mavedans.

Der er plads til alle.

Medbring dit gode humør, noget tøj du kan bevæge dig i og et møntbælte kan altid lånes af mig.

### **Her er ti gode grunde til at danse mavedans:**

1. Man bliver glad af at danse, man kan ikke danse eller synge når man er sur.
2. Du opdager muskler du ikke anede du havde
3. Du får en god holdning.
4. Du arbejder med balance og grounding. Der arbejdes både med højre og venstre side af din krop.
5. Du for styrket din koordinering (som er vigtig for indlæring)
6. Det er godt for ryggen at danse.
7. Du blive glad for din krop.
8. Du kommer ned og mærker din krop. (der er mange der kun arbejder med deres hoved og mangler kontakt til kroppen)
9. Du kommer i kontakt med din feminine side af dig selv.
10. Du møder kvinder i et kvindeforum.

Underviser: Pia Falke Daimo, mobil 23 61 21 80

## Afrikansk dans

TORSDAGE KL. 18 – 20 i BuQettens gymnastiksal

Pris: kr. 200,00 for hele perioden.

Startdato: Torsdag den 10. august 2017

Som noget **helt nyt** i BuQetten, kan vi tilbyde **Afrikansk dans**. Kom og mærk på din egen krop, hvordan bevægelse, store grin og musik sætter gang i det gode humør. OG giver rigtig god motion.

### Plan for danselektionerne

Da vi skal danse 4 gange om måneden i 4 måneder, planlægger jeg at undervise fire forskellige typer danser;

- August, KIZINO dans, der stammer fra vestlige Uganda
- September, KADODI dans fra østlige Uganda
- October, LARAKALAKA dans fra nordlige Uganda
- November, MAGANDA dans fra Central Uganda

Underviser: Vicensia Kampiire



Tilmelding og betaling skal ske i BuQetten.

## ***Motions- og sundhedscafe***

I samarbejde med Sundhedscentret tilbydes motion til alle kvinder. Det foregår i BuQettens gymnastiksal.

**Fredage kl. 10.00 – 12.00 OG  
Tirsdage kl. 15.00 – 17.30**

Den 1. time:

Vil der blive undervist i motion af Sundhedsformidlerne.

Den 2. time;

Efter motionen hygger vi med kaffe/the og frugt.

Det koster kr. 30,00 pr. måned som går til frugt/kaffe.

**Tag løst tøj på, et håndklæde til måtten og en flaske vand.**

**Kom og vær med til motion og hygge. Vi glæder os til at se dig.**





## **Banko og Film fredage kl. 10 -13**

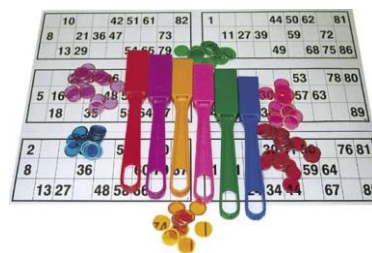
Vi fortsætter vores Banko spil en gang pr. måned i efterår/vinter månederne.

Pris: 1 plade 10 kr. og 3 plader 25.

Det vil være muligt af købe kaffe/the til kr. 3,00 pr. kop.

### **Banko i efteråret:**

Den 8. september 2017	BANKO
Den 6. oktober 2017	BANKO
Den 3. november 2017	BANKO
Den 15. december 2017	JULEBANKO



Som et **nyt tilbud** starter vi en filmklub op for voksne. Vi sidder i vores hyggelige sofarum og ser film sammen. Vi beslutter i fællesskab hvad vi skal se. Der er forslag om "Flaskepost fra P", "Manden de kaldte Ove" og flere.

Der vil være brød samt kaffe/the for kr. 10,00.

### **Filmklub i efteråret:**

Den 15. september 2017	FILM
Den 13. oktober 2017	FILM
Den 10. november 2017	FILM
Den 8. december 2017	JULEFILM



## *Ture ud af huset*

# Rundvisning på Carlsberg

**Fredag den 22. September 2017 kl. 11.00. Pris kr. 100,00.**

Vi mødes på Avedøre St. kl. 10.00.

Vi bliver guidet rundt på Carlsberg området. Carlsberg flyttede sin produktion fra Valby Bakke i 2008, kun Husbryggeriet Jacobsen brygger stadig øl på det gamle bryggeri.

Over de næste 10 år skal det tidligere bryggeriområde forvandles til en bydel i København.

På vandreturen rundt i Carlsberg Byens område bliver du præsenteret for:

Historien bag bryggerierne Gamle- og Ny Carlsberg.

De arkitektoniske planer for den nye bydel

Et kig udefra på enestående og fredede bygninger som Lotusskorstenen, Fyrtårnet, Stjerneporten og Carlsberg kraftværk.

NB! Turen foregår kun udendørs.



Efter rundvisningen bevæger vi os hen til [Jacobsen Brewhouse & Bar](#), hvor vi skal indtage vores frokost. Vi skal have en frokost platte med 4 forskellige slags pålæg. Der er en øl eller vand inkl. i frokosten

Transport og drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding og betaling skal ske i BuQetten.

# ***Hyggecafe for kvinder***

**BuQetten fortsætter med at have åbent hver  
2. onsdag i ulige uger kl. 18.00 – 21.00**

**Først gang er: Onsdag den 30. august 2017**

Onsdag den 30. august 2017:

Velkommen tilbage. Hvilke emner har I lyst til at høre om?

**Dette arrangement er åbent for alle kvinder. Det er gratis at deltage og kræver ingen tilmelding.**

Der vil, så vidt det er muligt, være et tema/emne hver gang. Du kan selv være med til at bestemme hvad vi skal høre om.

Kom og mød andre kvinder til hygge og snak. Tag gerne strikkesøj eller andet håndarbejde med.

Kom og vær med

På gensyn i BuQetten  
Lene – daglig leder





**PÅ GENSYN I  
BUQUETTEN**