

KULTURHUSET BUQUETTEN



Forår 2018

**TRÆDREJERPORTEN 3A
AVEDØRE STATIONSBY
2650 HVIDOVRE**

TLF.: 36 77 30 90

Lene Mobil: 50 84 39 53

E-MAIL: lct@hvidovre.dk

Hjemmeside: www.buqetten.hvidovre.dk

Sidenr.

1. Velkommen i BuQetten + åbningstider.

GRATIS TILBUD:

2. Håndarbejde:
Lån/brug af symaskinerne, Strikketøjet/hækletøjet
3. Avedøres Fletterier

4. Motion:
Babymassage, Cykling, Gå-hold
5. Mavedans
6. YOGA grundkursus – for alle
7. Motions- og sundhedscafe – 1 dag om ugen + 1 dag træen-selv.

BANKO & FILM FREDAGE KL. 10-13:

8. Se tidsplan for BANKO
8. Se tidsplan for FILMKLUBBEN

TURE UD AF HUSET:

9. Rundvisning i ZOO efter lukketid.



Velkommen til Kulturhuset BuQetten

Velkommen til forår 2018.

Velkommen tilbage efter jul og nytår. Jeg håber alle har haft nogle dejlige dage sammen med familie og venner.

NYHEDER:

Vi er super glade for, at kunne tilbyde undervisning i **Yoga for alle**. Det foregår i BuQettens gymnastiksal hver torsdag kl. 16-18. Se mere på side 6.

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.

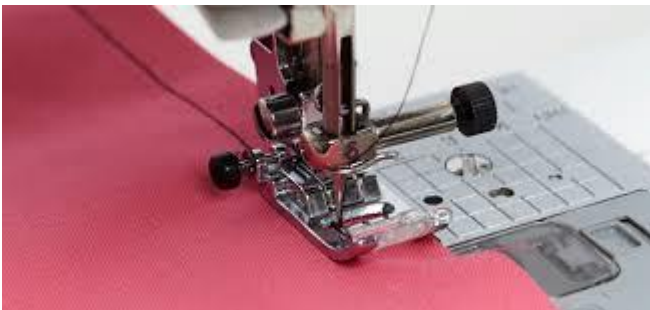
Du skal aftale en undervisningstime i brugen af vores symaskiner for at kunne sy på dem UDEN hjælp.

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.



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.



Avedøres Fletterier

TIRSDAGE I LIGE UGER KL. 18.30 – 21.00

Det er gratis at deltage.

Vi er en gruppe der mødes hver anden tirsdag i BuQetten. Vi fletter, hygger og nyder en kop kaffe eller the.

Har du lyst til at være kreativ og være med?

Du skal selv have materialer med. Ring og hør Ritva hvad du skal have med til 1. gang.

Underviser: Ritva, mobil 28 15 42 67



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, mobil: 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

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

Grundtrin og loops kl. 15.45 - 16.45

Fortrinsvis for begyndere.

Vi træner grundtrin og trin fra den koreografi vi er ved at lære.

Koreografi træning kl. 16.45 – 18.15

Vi træner nye koreografier- alle sammen.

Gamle koreografier kl. 18.15 – 19.15

Fortrinsvis for øvede. Vi træner de koreografier som vi har lært



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

Vi har tid til at danse og snakke.

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

Der findes ikke et gylden mål på en mavedanser. Der er plads til alle.

Store små, høje og lave, brede og smalle - alle kan lære at danse mavedans.

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

Du opdager muskler du ikke anede du havde

Du får en god holdning.

Du arbejder med balance og grounding. Der arbejdes både med højre og venstre side af din krop.

Du for styrket din koordinering (som er vigtig for indlæring)

Det er godt for ryggen at danse.

Du kommer i kontakt med din feminine side af dig selv.

Underviser: Pia Falke Daimo, mobil 23 61 21 80

Yoga grundkursus – for alle

TORSDAGE KL. 16 - 18 i BuQettens gymnastiksal.

Pris: kr. 400,00 for hele perioden. Max 10 deltagere.

Startdato: Torsdag den 25. januar 2018

Som noget **nyt** i BuQetten kan vi tilbyde:

Yoga grundkursus - for alle

Det kræver ikke forudgående kendskab at deltage i et grundkursus i yoga. Alle kan være med.

Hvert yogaprogram har en virkning i sig selv og forbereder dig samtidig til næste lektion. Kurset starter med enkle spændingsfrigørende øvelser, som smidiggør og stimulerer hele kroppen. Herefter følger mere dynamiske øvelser, som særligt styrker ryg og balance, og til sidst gennemgår vi de dybtgående klassiske yogastillinger.

Du lærer også at anvende enkle afspændingsteknikker, som du kan bruge når som helst i din hverdag.



Underviser: Cecilia Strömbeck

Tilmelding og betaling skal ske til Lene i BuQetten.

Motions- og sundhedscafe

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

Fredage kl. 9.30 – 11.30

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.



Underviser: **Ansam** – Fodplejer med egen klinik og Sundhedsformidler

Tirsdage kl. 15.00 – 17.30,

Kan I mødes og træne selv.

Det er Åse der åbner døren om tirsdagen.

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.

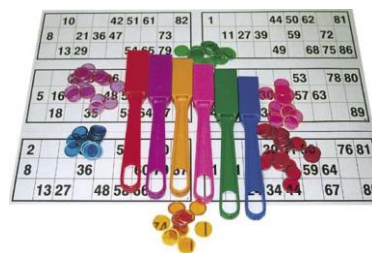
Banko i efteråret:

Den 19. januar 2018 BANKO

Den 9. februar 2018 BANKO

Den 9. marts 2018 BANKO

Den 13. april 2018 BANKO



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 26. januar 2018 FILM

Den 23. februar 2018 FILM

Den 23. marts 2018 FILM



Ture ud af huset

Rundvisning i ZOO efter lukketid.

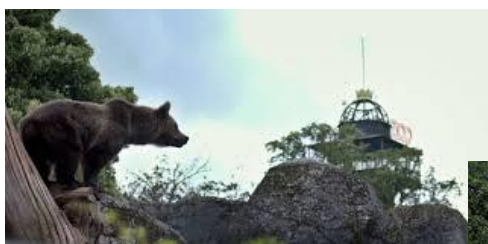
Fredag den 4. maj 2018 kl. 17.30. Pris kr. 100,00.

Vi mødes på Avedøre St. kl. 16.30.

Mens tusmørket falder på, guider en zoomedarbejder rundt i en ellers mennesketom Have. Men Zoo er på ingen måde øde. Mens de dagaktive dyr er ved at gå til ro, pibler de nataktive dyr frem. I skumringen høres løvens dybe aftenbrøl, imens de ellers lidt sky ulve lusker rundt på aftenpatrulje. I elefanthuset hygger de store dyr sig med aftenens snack, og udenfor daser søløverne søvnigt på klipperne. I Tropezoo's dunkle afkroge summer der af krybende liv, og i Regnskovshallen piler et par bæltedyr rundt i deres søgen efter føde.

På en rundvisning i Zoo efter lukketid oplever I den særlige forvandling fra dag til nat i dyreriget. Udover de nataktive dyrearters ofte usete adfærd sættes stemningen af zoomedarbejderens hemmelige historier og sjove anekdoter fra den gamle have.

Vi får en "kaffe-to-go" undervejs i rundvisningen.



Transport er for egen regning.

Tilmelding og betaling skal ske i BuQetten.



**PÅ GENSYN I
BUQETTEN**