



215 P-pladser

Forvaltningen har fundet erstatningsparkeringspladser for lidt mere end halvdelen af de 408 manglende pladser i det lukkede underjordiske parkeringshus.

SIDE 3



25 år med Rosenmetoden

Karen Vinding har i 25 år formidlet den helende terapiform Rosenmetoden på Bryggen, der kombinerer kropsarbejde og bevægelse.

SIDE 8



Fuld styrke

Ved hjælp af elektriske impulser træner Pia Munkholms klienter hele kroppen til udmattelse på kun tyve minutter.

SIDE 10 OG 11

BRYGGEBLADET

20. FEBRUAR 2025
33. ÅRGANG

NR. 02

Bryggens forårsbebuder siger det med Blomster

Henriette er ikke faldet om – hun forskønner og gør gaden pænere, når hun luger i sit blomsterbed, som er til glæde for alle forbigående



Tekst og foto: Johnny Hedegaard
redaktion@bryggebladet.dk

- Der er vist én, der er faldet om

- Nej, det er Henriette, som er ved at luge i sit bed. Ordvekslingen faldt lige dér, hvor Thorshavnsgade løber ind i Njalsgade. Lige præcis der, har Henriette sit blomsterbed.

I arbejdslivet beskæftigede Henriette Sørensen sig med medier og formidling, og nu er hverdagens rutiner blandt andet morgenturen til bageren, hvor den står på en kop kaffe og en bolle.

- Den bliver delt med ænderne og svanerne på haven, fortæller hun.

Siden avislæsning og te i Kulturhuset. Suppleret med gymnastik og en tur på biblioteket. Og så er der "haven".

Tankefrø

Først og sidst er der den lille miniaturehave. Blomsterbedet. Det lille stykke jord, kantet af brosten, der adskiller cykelsti fra bilernes kørebane. Tidligere goldt og bart med et forkølet træ i midten. Dog kun lige, til

Henriette fra sit vindue fik en mindre åbenbaring. En enlig påskelilje stod i blomst dernede. "Det kan blive til noget", tænkte hun.

Fra tanke til handling var der ikke langt. Hun spurgte nogle af de kommunale gartnere på Havnefronten til råds, og de gav hende blandt andet et par stedmoderblomster at starte med. Og et par vigtige råd. Henriettes oprindelige udgangspunkt var, at "alt, hvad der vil gro her, det skal have lov at være her". Men her nedlagde gartnerne veto:

- Hvis du vil have blomster, skal du fjerne al græs og mælkebøtter, blev hun instrueret.

Nu bliver ALT uvedkommende fjernet, og om et øjeblik, når foråret buldrer frem, kan man se Henriette ligge på knæ med rumpetten i vejret og luge i sit lille private paradys.

Uvedkommende er også papir og andet affald.

- Når jeg står i vinduet, kan jeg se det mindste stykke tyggegummi; så går jeg ned og fjerner det.

Heldigvis er der dog ikke særligt meget affald. Folk tager åbenbart behørigt hensyn, og selv hundeluf-

terne, som af og til har et dårligt ry for at "tabe" bæposer eller bare lade hundenes efterladenskaber ligge, trækker tilsyneladende deres hunde et andet sted hen. Og der er endnu ingen, der har klippet eller taget fra blomsterbedet.

Trafik-stop-stolpe

De værste er bilisterne, som har en dårlig vane med bare at køre op i blomsterne. Men det er der også råd for: Nogle vejarbejdere forærede Henriette en advarselstrekant. Da den blev stjålet, var der andre, som gav hende en trafik-stop-stolpe.

Blomster og en kat

I tidernes morgen havde Henriette en lille drøm om at blive gartner. Livets veje førte imidlertid andre steder hen, og have blev det heller ikke til. Men kærligheden til blomsterne visnede aldrig. Så fik hun en kat, som er så glad for blomster og planter, at de aldrig holder mere end den tid, det tager at sætte vasen på bordet.

fortsættes på side 2



tandlaegen.dk Islands Brygge - personlig service og nærvær

- Du får en fast behandler, som kender dig
- Vi byder altid velkommen med et smil
- Moderne klinik med afslappende atmosfære
- Centralt på Bryggen - tæt på metro og bus



tandlaegen.dk
Kigkurren 86, 1. sal, Kbh S
islandsbrygge@tandlaegen.dk
tandlaegen.dk/islandsbrygge

SKAL DU SÆLGE DIN BOLIG
SÅ KONTAKT DE LOKALE
TLF. 53 51 15 55

LokalBolig

Nordatlantiske
FILMDAGE
1.-16. marts 2025

Læs mere på nordatlantens.dk/filmdage

ROSENMETODEN

RECEPTION
25 år på Bryggen

Fredag d. 28 februar kl. 16-18

Kom til reception og vær med til at fejre 25 gode år på klinikken, Gunløgsgade 43.

Kom og hyg, få et glas, en snak, en historie.

www.karenvinding.info

Amarminoen er landets mest populære vandrerute

Med i omegnen af 50.000 besøgende årligt topper Amarminoen, der begynder på Amager Fælled ved DR-Byens metrostation, listen over landets mest besøgte vandreruter



Amarminoen åbnede i 2020 og er nu, fem år senere, landets mest besøgte vandrerute. Den er 27 kilometer lang og går fra DR-Byen Metrostation over Amager Fælled, langs Amagers østkyst, videre over Kalvebod Fælled, gennem Pineskovene og Kongelunden hele vejen til Dragør Fort.

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Martin Kunzendorf/
Naturpark Amager
redaktion@bryggebladet.dk

Vandreruten Amarminoen, der starter ved indgangen til Amager Fælled ved DR-byen, er knap seks år gammel. Alligevel topper den listen over de mest søgte

vandreruter i hele landet. Mere end 7.500 brugere af sitet udinaturen.dk har søgt efter ruten i 2024. Det er mere end dobbelt så mange som vandreruten Aarhus-Silkeborg, som er søgt af 3.000 brugere.

Det glæder Jes Aagaard som er chefkonsulent i Naturstyrelsen og tilknyttet

Naturpark Amager, som Amarminoen løber gennem:

- Det glæder os enormt meget, at Amarminoen er blevet opdaget. Den blev etableret så sent som i 2019, men allerede nu er den blevet et begreb, som rigtig mange kender. Jeg er endda blevet kontaktet af jyske

rejsebureauer, som gerne vil arrangere vandreture på Amarminoen, fortæller han.

Mandtal

Ifølge Jes Aagaard har i omegnen af 50.000 personer gået på Amarminoen sidste år. Det tal er baseret på Na-

turstyrelsens tællere, som står fysisk ude på steder, hvor det primært er Amarmino-vandrerne, som kommer forbi. Altså steder, som naturparkens øvrige publikum ikke benytter i særlig høj grad. Tallet er dog en vurdering, da man selvsagt ikke har adspurgt enkeltpersoner om deres ærinde

på stierne.

Under alle omstændigheder er Jes Aagaard svært begejstret over, at danskerne har taget Amarminoen til sig.

- Det er rigtig fedt at se så mange mennesker fra både Hovedstaden og resten af landet kaste sig ud i at vandre Amarminoen. Og det er en ekstra glæde at se, at de kommer i alle aldre. Vi ser blandt andet rigtig mange unge mennesker gå Amarminoen, der bruger turen som et pusterum fra et travlt ungdoms- og studieliv.

BRYGGEBLADET

Beboerhjørnet
Leifsgade 7 · 2300 København S
Telefon: 42419601
redaktion@bryggebladet.dk · annoncer@bryggebladet.dk
facebook.com/bryggebladetavis · bryggebladet.dk

Udgiver: Bryggebladet

Redaktør: Andreas Kirkeskov (ansv)

Redaktion: Hans Buhl, Johnny Hedegaard, Mogens Wiederholt, Viktoria Fuglsang Semenova, Victoria Sandstad, Stephan Øhlers Brooker, Thomas Neumann, Jean Gauthier.

Fotos: Ricardo Ramirez og skribenterne i øvrigt

Webmaster: William Gauthier

Annoncer: 20 68 11 62

DTP: Andreas Kirkeskov

Korrektur: Karsten Poulsen

Administration: Karsten Poulsen

Tryk: Sjællandske Medier, Holbæk

Oplag: 8.700

Distribution: Asger Jeppesen

Bladet omdeles: Islands Brygge, Ørestad Nord, Havneholmen, Kalvebod Brygge, KUA og sydspidsen af Christianshavn samt til butikker, cafeer, hoteller og kontorer i områderne.

Næste nummer udkommer: 20. marts

Deadline: 13. marts

fortsat fra forsiden

Så var det, Henriette så lyset i form af påskeliljen i den golve jord.

Like og del

Egentlig er arealet kommunalt, og Henriette har aldrig spurgt nogen om lov. Tænk hvis hun fik et nej.

- Men jeg ville såmænd nok gøre det alligevel.

Det er ikke ment som noget borgerligt, civilt oprør.

- For det kan vel ikke være oprør at gøre noget pænere, konkluderer hun.

Egentlig var projektet ene og alene for egen skyld. Men hele blomstersæsonen lyser "haven" op med farver, livskraft og giver liv til en ellers mørkedelig gade. Hvis man er i tvivl om rækkevidden af en enkelt persons indsats, kan man bare læse nogle få af indlæggene på Facebook: "Fantastisk initiativ", "Det er bare så smukt - meget mere af det i byen og her på Bryggen", "Jeg er så glad for dit lille bed. Jeg cykler forbi hver mor-

gen på vej til job", "Vildt og enormt dejligt, hvad du gør, ikke bare for dig selv, men også for os andre".

Frø fra nær og fjern

Blomsterne kommer mange steder fra: Gartnerne på Havnefronten forærer både gode råd, planter og løg. Den nærliggende blomsterhandler er også gavmild med overskudsplanter og løg. En enkelt eller to er hentet på Volden og Fælleden. Kulturhuset har et stativ med vildblomstblandinger til fri afhentning. Og der bliver købt både jord og blomster af egen lomme, og familien giver frøposer i julegave.

Fællesskab på Bryggen

Selv om Henriette ikke gør noget stort væsen af sig, er hun alligevel blevet verdenskendt i sit hjørne af bydelen.

- Alle heromkring ved åbenbart, hvem jeg er. Og hun har sagt nej til flere tilbud om at passe

blomsterbede og -kummer i området.

Indtil for seks eller syv år siden boede Henriette på den anden side af Langebro.

- Der var ikke samme opmærksomhed på hinanden. Jeg har ALDRIG tidligere oplevet det fællesskab, som jeg finder her på Bryggen.

Et smil og en blomst

Vi taler også om, hvorvidt man skal være aktiv, udadvendt i samfundet for at bidrage. Men som hun siger:

- Man giver noget ved bare at VÆRE - smile tilbage, når de andre smiler. Lige nu er det lidt sparsomt med blomster, men foråret ligger på lur. Og ser du så én, der ligger med rumpen i vejret, er det ikke én, der er faldet om. Det er Henriette i sit lille miniature-Paradis, og blomsterne smiler hendes smil til dig.

Forvaltningen finder 215 erstatningsparkeringspladser

En måned efter, at det underjordiske parkeringshus i Leifsgade lukkede midlertidigt, er der nu fundet erstatninger for lidt over halvdelen af de 408 parkeringspladser, der mangler, mens anlægget bliver renoveret



Tekst og foto: Andreas Kirkeskov
redaktion@bryggebladet.dk

Kort efter nytår forsvandt 408 parkeringspladser på Islands Brygge fra den ene dag til den anden. Det skyldes, at det underjordiske parkeringshus i Leifsgade er under renovering frem til 1. april og derfor er lukket i tre måneder.

215 ud af 408

Men nu, en måned efter nedlukningen, er der en delvis løsning klar på de

mange parkeringshusvilde bilisters kvaler med at finde plads til deres biler. Forvaltningen har nemlig lejet 215 parkeringspladser af private udbydere i området omkring Leifsgade.

Konkret er der tale om 150 pladser på Københavns Universitets store parkeringsplads ved Islands Brygge Metrostation, 50 pladser på atp's parkeringsplads på Islands Brygge 39-43 og 15 pladser ved FTFA på Snorresgade 15. Pladserne er tilgængelige via appen 'Visitors', hvor også de 10 pladser på Njalsgade 23,

Blandt andet atp's store parkeringsplads kan nu benyttes af bilister med beboerlicens til licenszone Amager Nord.

som kommunen tidligere har stillet til rådighed, kan findes.

Det kræver dog en aktiv beboerlicens til licenszonen Amager Nord at benytte pladserne, ligesom når man bruger parkeringsanlægget i Leifsgade.

Frem og tilbage

Beslutningen om at skaffe erstatningsparkeringspladser blev truffet af Borgerrepræsentationen i slutningen af januar, men forslaget blev oprindeligt stillet af Venstre i slutningen af november. Her besluttede et flertal at sende forslaget tilbage til Teknik- og Miljøudvalget. Her blev det godkendt uden afstemning kort før juleferien, hvorefter det blev behandlet og godkendt af Økonomiudvalget i januar uden afstemning, inden forslaget vendte tilbage til Bor-

gerrepræsentationen efter to måneder. Også her blev forslaget godkendt uden afstemning.

1000 meters radius

Når der kun er fundet 215 parkeringspladser til at erstatte de 408 manglende pladser, skyldes det, at politikerne kun bad forvaltningen om at lede i en radius af 500 meter fra anlægget i Leifsgade. Og her kunne det altså kun blive til 215. Forvaltningen vurderede ellers, at det var muligt at komme i mål med alle 408 pladser, hvis man udvidede radiusen til 1000 meter. Det ville blandt andet have gjort det muligt at leje parkeringspladser på Sundhedsstyrelsens store parkeringsplads i Havnestad samt flere steder i Ørestad Nord. Men den mulighed fravalgte politikerne.

De 215 erstatningspladser er tilgængelige, indtil det underjordiske parkeringsanlæg forventes at genåbne den 1. april.



ISBJØRNEN

Caféen med den gode stemning
– lige ved Havneparken

Stor Ceres, Tuborg el. Tuborg Classic (0,5l.) 40,-
Grimbergen (0,5l.) 50,-
Kronenbourg 1664 Blanc (0,5l.) 50,-
Brooklyn Brewery I.P.A. (0,4l.) 50,-
Almindelig flaske øl 25,-

- Banko og Snyder én gang om måneden
- Find os på Facebook: Café Isbjørnen
- Isbjørnen er det sidste rigtige brune værtshus på Brygge

Café Isbjørnen · Reykjaviksgade 1 · Islands Brygge

Åbningstider: Mandag:	11.00 til 21.00
Tirsdag:	11.00 til 22.00
Onsdag til fredag:	11.00 til 24.00
Lørdag:	9.00 til 24.00
Søndag:	9.00 til 21.00

BRYGGENS OSTEOPATI

FÆRRE SMERTER
MERE BEVÆGELIGHED
STØRRE FYSISK FRIHED
BRYGGENS-OSTEOPATI.DK



Nye fælled-låger udsat for hærværk

Kommunen har opsat nye låger til flere af foldene på Amager Fælled. Men flere af dem har været udsat for hærværk



Teknik- og Miljøforvaltningen har sat nye låger op til dyrefoldene flere steder på Amager Fælled.

Tekst og foto: Andreas Kirkeskov
redaktion@bryggebladet.dk

Tre ud af otte nye låger til foldene på Amager Fælled har været udsat for hærværk. Det oplyser Teknik- og Miljøforvaltningen, der ikke har noget bud på, hvem der står bag hærværket.

Otte gamle låger til fol-

dene på den nordlige del af Fælleden er for nylig blevet udskiftet med en ny og lettere model, der er nemmere for besøgende at åbne, og som er selvlukkende. De er sat op for at forbedre sikkerheden og tilgængeligheden, så foldene er klar til at modtage dyr til foråret. Forvaltningen har derfor også opsat laminerede papirark,

som forklarer lågernes funktion.

Men det er ikke alle, der er begejstrede for de nye låger, hvoraf tre er blevet beskadiget i et omfang, så det krævede reparationer.

BOLDKLUBBEN HEKLA



Indkaldelse til ordinær generalforsamling onsdag den 5. marts 2025 kl. 19.00 i klubbens lokaler på Hekla Park, Artillerivej 190, 2300 København S

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Seniorformandens beretning
4. Pigeformandens beretning
5. Drengformandens beretning
6. Det reviderede regnskab samt budget forelægges til godkendelse
7. Kontingentsatser pr. 1. august 2025
8. Forslag til ændring af vedtægter: § 6 stk. 1 og § 7 stk. 3
9. Behandling af indkomne forslag
10. Valg jf. § 6 stk. 1 & 2
11. Eventuelt

Forslag fra medlemmerne skal være bestyrelsen i hænde, senest 25. februar 2025 før generalforsamlingen, for at de kan forlanges optaget på dagsordenen. Send disse til bestyrelsen@bkhekla.dk. Regnskab for 2023 og fuldmagtblanket findes på www.bkhekla.dk

Bestyrelsen skal gøre medlemmerne opmærksom på at første halvårs kontingent 2025 skal være betalt for at være stemmeberettiget. Husk også, at forældre til aktive medlemmer under 18 år er stemmeberettiget.

Husk at følge med på www.bkhekla.dk, som vil blive opdateret med indkomne forslag.

Vel mødt!
Bestyrelsen

Amagers rammemand



Professionel indramning på eget værksted

Alt glarmesterarbejde udføres professionelt

- Indramning af malerier, litografier og plakater
- Alu- og trærammer på specielle mål samt standard mål



Grundlagt 1987
kjaerulff@kjaerulff-tietze.dk

Åbent: man-fre 08.00-17.00 · lør 10.00-14.00
Oliebladsgade 5 · 2300 S · 32 59 00 88



Få din yndlingsret leveret til døren eller som takeaway

Levering 45 til 55 minutter
Afhentning 10 til 20 minutter

Bryggen's Pizzeria · Leifsgade 9 · 32 54 53 33
Man. til fre.: 11.00 - 21.00 · Alle andre dage 12.00 - 21.00
(Midl. udbringning 11 - 21 ved bestilling over 100 kroner)



PARKERING

Kommandantens
Gaard i
Klaksvigsgade

Dagsparkering (hverdage 6.00-18.00) Kr. 809,21/md.
Døgnparkering (alle dage 0-24) Kr. 1.456,55 /md.

Depositum for adgangskort: kr. 625,-
Indskud: 3 mdr.s forudbetalt leje, der henstår til opsigelse.
De opgivne priser er inkl. moms og gælder fra 1.1.2023

Henvendelse: Aps Freden-Invest, c/o Ret&Råd
Ejendomsadministration, Carlsbergvej 32, 3400 Hillerød
tlf. 4820 7434, adm@ret-raad.dk

High fives til skolepatrulje på den sureste tirsdag

Københavns Politi var forbi Artillerivej med moralsk opbakning til skolepatruljen og slapwrap-reflekser til samvittighedsfulde trafikanter



Politiet gav moralske rygstød til skolepatruljen på Artillerivej på en af årets sureste morgener.

fører et vigtigt stykke arbejde, når de dag ud og dag ind passer på deres skolekammerater ved at sikre en tryk skolevej. Det bakker vi i Københavns Politi naturligvis op om, og derfor er en række betjente fra Færdselsafdelingen og Nærpolitiet i denne uge ude at føre tilsyn i morgentrafikken ved en stor del af skolerne i kredsen, siger politikommissær Peter Veje og fortsætter:

- Udover at give ros til skolepatruljerne er vi her også for at give ros til de øvrige trafikanter, som vælger at køre pænt omkring skolerne. Det er nemlig vigtigt at overholde færdselsreglerne og udvise særligt hensyn på skolevejene, for børn har det med at spejle sig i voksnes adfærd, så vi voksne har et særligt ansvar for at skabe en trafikultur, hvor alle kan være trygge og sikre.

Han opfordrer i samme åndedrag til at overholde færdselsreglerne, følge skolepatruljernes anvisninger, sænke farten på skolevejene og generelt at være et godt eksempel for andre.

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Københavns Politi
redaktion@bryggebladet.dk

Skolepatruljerne bliver mødt af lidt af hvert. For høj hastighed, uopmærksomhed og aggressiv adfærd, når de passer på deres venner på skolevejene. Derfor gav Københavns Politi et tiltrængt high five på en råkold januar-morgen.

Sur uge

Januar og februar plejer at være den koldeste tid på året,

og uge 5 - som generelt er våd, kold og blæsende - har Rådet For Sikker Trafik døbt "den sureste uge." Derfor er det også i netop denne uge, at politiet sammen med Københavns Kommune og Rådet For Sikker Trafik tager ud og giver skolepatruljerne et ekstra klap på skuldrene for deres store og vigtige indsats i morgentrafikken året rundt.

Slapwrap

Københavns Politi bakker op omkring kampagnen ved

i denne uge at besøge cirka 60 af kredsens skolepatruljer. Om tirsdagen var de ude at give high fives til skolepatruljen ved Skolen på Islands Brygge, hvor de i samarbejde med Københavns Kommune også uddelte slapwrap-reflekser til de trafikanter, der smilede til skolepatruljerne, fulgte skolepatruljernes anvisninger, og som generelt var opmærksomme på deres omgivelser.

- I dag er det tørvejr, men skolepatruljerne står her også i regn og slud, og de ud-

Leopardpletten Pizza i Snorresgade

Efter et par måneders forsinkelse slog pizzakæden Otto dørene op for deres nye butik i Snorresgade

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Buzz CPH
redaktion@bryggebladet.dk

Der er blevet hamret og banket i månedsvis bag de folierede vinduer i Letz Sushis gamle lokaler i Snorresgade. Men i starten af måneden åbnede pizzakæden Otto langt om længe sin 12. butik i Københavnsområdet og den første på Islands Brygge.

- Vi har ledt længe efter det rigtige sted på Islands Brygge til Otto, og nu er det endelig lykkedes. Byggeprocessen tog lidt længere tid end forventet, men vi har glædet os enormt til at åbne på hyggelige og lokale Islands Brygge, fortæller Christian Brandt, der er direktør i Otto.

Vokseværk

Sammen med sin ven og kollega, den tidligere Michelinkok Rasmus Oubæk, åbnede han i 2016 burgerrestauranten Jagger, der siden har knopskudt og er blevet til 19 restauranter. I mellemtiden er to nye koncepter også kommet til: Rit-

ta, der serverer krydrede asiatiske retter, og Otto, der byder på napolitansk inspirerede pizzaer med en tyk, "leopardpletten" skorpe og en blød, sej bund.

Dej-eksperiment

Forud for åbningen af det første Otto-pizzeria tilbragte Rasmus Oubæk et halvt år i et testkøkken, hvor han eksperimenterede med pizzadej: Hvor mange timer skal den hæve? Bliver den bedst med surdej eller gær? Og hvor længe skal pizzaen bages for at blive helt perfekt? Efter seks måneder var der styr på pizzadejen, og derefter tog teamet til Italien med pizzadejen pakket i køletasker, for at finde den rigtige pizzaovn til lige netop Ottos pizzadej.

Nu er både dej og ovn rykket ind i de nye lokaler i Snorresgade.



Efter en forsinket ombygning er Otto åbnet på Islands Brygge.

DEBAT

SIDE 14 OG 15

ZENZ



Lanceres torsdag 27. februar

ZENZ Natural Skincare lanceres torsdag 27. februar og vil være tilgængelig i deres saloner og på webshoppen fra samme dag.

Se med under live shopping på zenz.dk klokken 19, hvor de præsenterer serien og deler eksperttips til en effektiv hudplejerutine.



ZENZ lancerer ny naturlig hudplejeserie

ZENZ udvider sit skønhedsunivers med en naturlig hudplejeserie, der tilbyder en enkel og effektiv rutine fri for uønsket kemi. Formuleringerne er med økologiske ingredienser og emballage hovedsageligt af genanvendt plastik, plejer produkterne huden nænsomt og fremhæver dens naturlige skønhed. Serien er fri for pore-clogging ingredienser, hvilket gør den velegnet til alle, også dem med uren eller sensitiv hud, og er skabt med omtanke for både dit velvære og planeten.

I mere end 25 år har ZENZ været frontløber inden for bæredygtig skønhed og skabt produkter uden uønsket kemi, der sætter nye standarder for, hvad naturlig pleje kan være. Som Danmarks største frisørkæde med fokus på naturlig og økologisk hårpleje har ZENZ skabt et univers, hvor skønhed og ansvarlighed mødes.

ZENZ udvider nu sit univers med en hudplejeserie, der smukt forener enkelhed, naturlighed og bæredygtighed. Serien inviterer dig til at skabe en simpel, men effektiv daglig skønhedsrutine uden uønsket kemi, hvor alle kan være med. Produkterne er rige på

naturlige og certificerede økologiske ingredienser, der plejer og beskytter huden på den skånsomste måde.

Hudpleje der kan bruges af hele familien

ZENZ Natural Skincare består af ni nøje sammensatte produkter til ansigt og krop, der passer til alle hudtyper og kan bruges af hele familien. Serien omfatter alt fra creme, serum og rens til ansigtsmaske, lip balm og deodorant. Alle med en blød, luksuriøs konsistens, der forkæler og plejer huden. Uanset om du ønsker en duftfri oplevelse eller naturlige dufte fra æteriske olier, finder du produkter,

der harmonerer med dine individuelle ønsker og behov og bringer velvære ind i din daglige rutine.

Produkter der forkæler både hud og sind

Gør din hudpleje til et dagligt ritual med ZENZ Natural Skincare. Produkterne er skabt med rene, naturlige ingredienser, der både nærer, fugter og beskytter din hud. Begynd din morgen med en opfriskende rens, en nærende serum og en beskyttende dagcreme med SPF, så din hud er klar til dagen. Om aftenen forkæler du din hud med en beroligende natcreme, der arbejder, mens du sover. Tilføj øjencreme, lipbalm og olie for en ekstra luksuriøs oplevelse. Når du giver din hud den rette pleje, skaber du en daglig stund af velvære, der bringer balancen tilbage til både hud og sind.

Pleje med omtanke

"Huden er vores største organ og det vi påfører den, har stor betydning for vores sundhed og udstråling. Med vores nye hudplejeserie ønsker vi at tilbyde produkter, der både plejer, beskytter og styrker huden uden uønsket kemi – som kan bruges af hele familien. For os handler det om at skabe et univers af produkter af høj kvalitet, der både gavner din krop og tager hensyn til miljøet," udtaler Anne-Sophie Skjødt Villumsen, der er stifter af ZENZ.

ZENZ Natural Skincare er skabt med omtanke for både mennesker og natu-

ren og afspejler ZENZ' filosofi om at tilbyde naturlige skønhedsprodukter fri for uønsket kemi, alt imens vi værner om miljøet. Hver formulering er sammensat med naturlige ingredienser, der sikrer både renhed og høj kvalitet. Serien opfylder de højeste standarder og bærer anerkendte certificeringer som Svanemærket, AllergyCertified, Ecocert COSMOS og Vegan Society. Emballagen er hovedsageligt fremstillet af genanvendt plastik, som understøtter ZENZ' dedikation til en bæredygtig fremtid.

Forkæl dig selv med hverdagsvelvære

Den nye hudplejeserie gør det nemt at skabe en daglig rutine, der forener velvære og effektiv pleje. Serien understøtter ZENZ' vision om at levere produkter, der ikke blot bidrager til en sund hud, men også understøtter en mere bæredygtig livsstil.

Af Bolette Høj, ZENZ

ZENZ Islands Brygge

Islands Brygge 79F
2300 København S
Telefon: 32 96 43 43
www.zenz.dk

Mænd kan også få ammehjerne

Det kan være en ensom affære at være på barsel. Også for mænd. Derfor har Henrik Dam Nygaard taget initiativ til en ny legestue for fodboldinteresserede fædre og deres børn



Henrik Dam Nygaard inviterer nybagte fædre til barsels-boldsnak i Kulturhuset.

Tekst og foto: Mogens Wiederholt
redaktion@bryggebladet.dk

Henrik og Evi sidder på en rullemadras omgivet af Duplo midt på gulvet i Undergrunden under Kulturhuset og venter på selskab. Det er første eftermiddag med "Barsel og fodboldsnak", som Henrik Dam Nygaard er initiativtageren til.

Fokus på fædre

- Der er mange gode tilbud til forældre på barsel. Men mange af tilbuddene appellerer åbenlyst mest til mødre. Mødre er bestemt også velkomne her, men jeg vil gerne sætte noget i gang, som måske primært henvender sig til fædre. Derfor fodbold, fortæller Henrik Dam Nygaard

Ideen er at skabe et åbent forum, hvor fædre på barsel sammen med deres børn kan mødes og snakke fodbold, måske se lidt bold, men først og fremmest bare være sammen, snakke og give børnene mulighed for at lege og være sammen.

Ensom barsel

- Mænd kan også få "ammehjerne" og føle sig lidt ensomme på barsel. Jeg tror, der er brug for et tilbud, som kan få os fædre ud af lejligheden – og hvor der ikke kun snakkes om børn, men også fokuseres på noget, der har mænds særlige interesse, siger Henrik.

Fælledby overtager byggeri efter konkurs

Byggeriet af to store boligprojekter på Amager Fælled gik i stå, efter at hovedentreprenøren gik konkurs. Nu overtager Fælledby P/S selv projektet



Arbejdet fortsætter på Fælledby trods storentreprenørs konkurs i januar.

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Jan Henningsen
redaktion@bryggebladet.dk

I starten af januar gik totalentreprenøren Scandi Byg A/S konkurs og standsede byggeriet af to store boligprojekter i Fælledby på Amager Fælled. Nu ser det ud til, at arbejdet kan starte op igen.

Selskabet Fælledby P/S overtager nemlig nu selv byggestyringen for de to

byggerier af i alt 172 boliger, som oprindeligt skulle have været opført af Scandi Byg. Det oplyser Erling Thygesen, der er administrerende direktør i Fælledby P/S, i en mail til TV2 Kosmopol.

Det er dog endnu for tidligt at fastsætte en præcis tidsplan for de første indflytninger, skriver han til mediet.

Ingen hegn omkring kanal trods flere fald i vandet

Ørestad Vandlaug afviser at sætte hegn omkring kanalerne i Ørestad Nord, selvom flere er faldet i vandet

Tekst og foto: Andreas Kirkeskov
redaktion@bryggebladet.dk

Flere er faldet i vandet i kanalen ved Københavns Universitet Søndre Campus i Ørestad Nord. Alligevel afviser vandlaug, der har ansvar for kanalerne, at sætte hegn op omkring dem. Det skriver Uniavisen.

En af de uheldige, der har været en tur i det kolde vand, er Frederik Waage, der er professor på Juridisk Institut ved Syddansk Universitet i Odense. Han overså kanalen på vej til metroen efter et møde på det juridiske fakultet på campus.

- Jeg så ikke kanalen. I stedet registrerede jeg vandet som en fortsættelse af den græsplæne, der ligger foran, og som går helt hen til vandet. I stedet for at gå udenom ville jeg skrå henover for at komme så hurtigt som muligt til metrostationen. Derfor kom

det som et kæmpe chok, da jeg pludselig faldt i vandet, siger han til Uniavisen og uddyber:

- Jeg faldt forover, ramte bunden og kom helt under vand med hovedet. I et kort sekund var jeg helt forvirret, og jeg anede ikke, hvad der lige skete. Jeg kom selvfølgelig hurtigt op at stå igen, greb fat i kanten og svingede mig op på promenaden.

Ingen hegn på vej

Alle kanaler og bassiner i Ørestad Nord, heriblandt dem, der løber gennem Søndre Campus, er ejet og driftet af Ørestad Vandlaug. Og herfra er der ingen hjælp.

- Vandlaug har ingen planer om at sætte hegn op langs kanalerne i Ørestad, da det generelt er sikkert at færdes rundt om dem og Søerne. Man skal selv være opmærksom, og hvis man går og kigger på sin

mobiltelefon, kan det nemt gå galt. Dog er der en stige i hver side af kanalen, man kan bruge, hvis man er så uheldig at falde i,« siger Pia Vannacci Elnif, der er sekretariatsleder i Ørestads Grundejerforeninger og Vandlaug til Uniavisen og tilføjer, at de ikke har fået nogen anmeldelser om ulykker i kanalen.

Efter mørkets frembrud kan det for nogen være svært at skelne mellem gangareal og kanal på Søndre Campus.



AMAGER VEST LOKALUDVALG

- Få indflydelse på din bydel



Bekymringer for trafikken ved nyt byggeri ved Vejlands Allé

Lokaludvalget er bekymret for de uløste trafikale problemer på Vejlands Allé, som allerede er en stærkt belastet trafikåre.

Med de kommende beboere i Fælledby vil presset på vejen stige markant, men der er endnu ingen konkret løsning.

Manglen på sikre skoleveje for de mange børn i området er særligt kritisk, ligesom

den øgede trafikstøj og luftforurening kan forringe livskvaliteten for både nuværende og kommende beboere.

Vi påpeger, at den nye lokalplan for området, hvor der skal bygges 80.000m² boliger, bør sikre lavere hastigheder, bedre overgangsmuligheder og en helhedsorienteret trafikplan for området.

På vores borgermøde den 15. januar 2025

blev der efterspurgt løsninger, men kommunen henviste til det igangværende analysearbejde vedr. Trafikplan Amager uden klare svar.

Derfor opfordrer lokaludvalget til, at kommunen tager de trafikale udfordringer alvorligt og integrerer løsninger, der gavner både nuværende og kommende beboere i og omkring Bella Center Nord og Fælledby.



Lokalplansafgrænsning Bella Kvarter Nord. Foto: Teknik- og Miljøforvaltningen.

Vores holdning til udvidet fredning af Amager Fælled



Foto: Febiyan

Københavns Kommune har på baggrund af Miljø- og Fødevarerklagenævnets afgørelser i juli 2022 valgt at udarbejde et ændret fredningsforslag til Amager Fælled, som vi har kommenteret på.

Du kan læse hele vores høringssvar her:



I den nuværende fredning står der bl.a., at fredningen ikke er til hinder for etablering af nye kolonihaver (daghaver) eller til skolehaver samt små skure.

Vi mener dog, at fredningen bør reservere det fredede areal, som i dag ikke er bebygget. Det skriver vi bl.a. i vores høringssvar.

Baggrunden for det ønske er, at Amager Fælled ikke kan tåle at blive trinvis reduceret, uden at det går ud over naturværdierne på fælleden.

Udstykningen med Fælledby på de ca. 20 hektar ved

Vejlands Allé har allerede medført betydelige fauna- og floramæssige ødelæggelser på Amager Fælled.

TILMELD DIG
VORES
NYHEDSBREV



BLIV EN DEL AF BORGERPANELET



Tilmeld dig vores digitale borgerpanel og få indflydelse på byudviklingen!

UNGESSEMINAR ØRESTAD 2025

Sæt kryds i kalenderen:

29. april 2025
Kl. 13-15

Ørestad Skole, Dramasalen

Hvor vi inviterer til Ungeseminar Ørestad, og du kan få indflydelse på udviklingen i bydelen for børn og unge i Ørestad.

Det endelige program og tilmelding følger - hold dig opdateret:
www.avlu.dk

Redaktionen

Peter Hjorth
Redaktør

Erik Vittrup
Redaktør

Mark Gray
Redaktør

Christian Eggert
Redaktør

Kresten Thomsen
Forperson, Amager Vest Lokaludvalg

Alle medlemmer af lokaludvalget er på skift skribenter på avissiden.

Søg penge i Bydelspuljen



avlu.dk/soeg-penge

Kontakt

Info@avlu.dk

facebook.com/amagervestlokaludvalg

Tlf. 21 51 39 35

instagram.com/amagervestlokaludvalg

www.avlu.dk

25 år med helende berøringer og følsomme bevægelser

I 25 år er Rosenmetodens bevægelsesformer og behandlingsterapi er blevet formidlet af Karen Vinding her på Bryggen



Karen Vinding har behandlet og undervist på Bryggen med udgangspunkt i rosenmetoden i 25 år.

Tekst og foto: Victoria Bloch
Blytt Sandstad
redaktion@bryggebladet.dk

Tysk-Amerikanske Marion Rosen udviklede sin egen terapiform på baggrund af sin uddannelse i fysioterapi og inspiration fra blandt andet psykologien og afspændingspædagogikken.

- Faktisk begyndte det, da hun som jødisk flygtning i Sverige i efterkrigstiden ikke kun arbejdede som fysioterapeut, men blot med let berøring og stor tilstedeværelse fungerede som ordløs vidne til andre menneskers fortrængte smerter, forklarer Karen Vinding og uddyber:
- Det virkede og lagde frøet til, hvad der senere er vokset til det internationale Roseninstitut, der stadig arbejder efter princippet at hjælpe med, at lade kroppen løsne op for at give plads til, at den enkelte kan leve sit liv fuldt ud.

Metoden blev mere og mere kendt og brugt. Man kan i dag tage uddannelsen i 10 forskellige lande. Med tiden blev Det Internationale Roseninstitut dannet, Institutet står for alle certificeringer, uddannelseskrav og etiske retningslinjer. Institutet er også et fællesskab for behandlere internationalt, hvor der udveksles erfaringer og hvor vidensfornyelse diskuteres.

Udover at drive sin egen klinik i Gunløsgade er Karen Vinding også involveret som lærer på den danske skole for Rosenmetoden. Hun uddanner Rosenterapeuter og Rosenbevægelseslærere og har samarbejde med lærere fra andre lande i Europa og USA.

Livet skal leves

I den hyggelige klinik i et kælderlokale i Gunløsgade er væggene udsmykket med anatomiplakater, abstrakt kunst og ikke mindst Roseninstitutets mange certifikater.

- Muskelspændinger er et udtryk for, at noget bliver holdt tilbage, hvilket sagtens kan være ubevidst og ikke nødvendigvis negativt. Til tider har mennesket brug for at undertrykke eller tilsidesætte nogle behov, lyster eller ønsker for at komme gennem livet. Men livet skal ikke klares. Livet skal leves, fastslår Karen Vinding med tryk på sidste sætning.

Behandling og bevægelse

Rosenmetoden går på to ben: Kropsarbejde og rosenbevægelser. Der er altså tale om både en behandlingsform og en bevægelsesform. Behandlingsformen er individuel terapi,

hvor klienten ligger på en briks, terapeuten møder så med sine hænder, hvor der er spændinger i kroppen. Gennem blide berøringer skabes der rum for dyb fysisk afspænding og derigennem kan der ifølge Karen Vinding ske en åbning til det ubevidste. Bevægelsesformen foregår på hold, hvor elever med simple bevægelser selv møder deres spændinger i kroppen og derigennem giver kroppen mulighed for at slippe og åbne op til det ubevidste.

- Når jeg arbejder er mine hænder som 1000 ører der lytter til kroppen, kroppens sprog. Kroppen bærer visdommen om livet og det er når vi giver plads til den, at vi kan opnå den dybe afspænding. Kroppen får tillid til, at nu er der nogen, der lytter uden krav. Rosenterapeuter er ikke psykologer, vi er kropsterapeuter og det er utrolig vigtigt at skelne mellem de to måder at arbejde med kroppen. Vi arbejder med muskelspændinger og vejrtrækningens betydning, beskriver Karen Vinding.

Kurser i Californien

Rytmik med dagplejerne i København blev indgangsvinkel til massage og anatomi, og det, sammen med en henvisning fra en god veninde, blev Karen Vindings vej ind i Rosenmetoden.

Ved et sammentræf stod en bog om Rosenmetoden fremme på biblioteket den rette dag, og ved et held befandt grundlæggeren af Rosenmetoden sig i København på næsten samme tidspunkt.

- Jeg mødte faktisk Marion Rosen på Nørrebro, hvor hun tilfældigvis var i samme periode, som jeg var blevet opmærksom på Rosenmetoden. Her insisterede hun på, at jeg skulle tage til Californien for gå på hendes kurser, hvilket jeg faktisk efter flere overvejelser gjorde. Jeg endte med at besøge Californien flere gange årligt gennem de næste ti år og fik således mange gode kollegaer og bekendtskaber, som jeg stadig har kontakt til, erindrere Karen Vinding.

Massage for sjælen

Det er vigtigt at pointere, at Rosenmetoden hverken er psykologi, psykiatri, pædagogik, fysioterapi, massage, yoga, eller pilates, ligesom den ikke er spirituel. Roseninstitutet certificerer selv sine behandlere til at udøve en praksis, der måske primært adskiller sig fra de andre ved sin enkelthed.

- Rosenmetoden kan kaldes massage for krop og sjæl. Vi er kropsterapeuter. Det er den lette berøring og rene tilstedeværelse, der

skaber rum for at løsne for bekymringer, irritationer, smerter eller traumer. Det handler om at fornemme livet - også den del, der undertrykkes - og give plads til det. En slags kunst at finde livet frem, hvilket kræver nærvær. Dog er nogle situationer for sårbare til at bryde kroppens forsvar, derfor tilbydes Rosenmetoden ikke til børn, mennesker med behov for psykofarmaka, i dyb personlig krise eller med et misbrug, fastslår Karen Vinding og understreger, at hun til tider også kan foreslå sine klienter at gå til psykolog. Flere har faktisk i sideløbende psykologforløb.

Bevægelsessessionerne indskrives i samme tankegang som den individuelle terapi. Karen Vinding underviser ugentlig i lokaler på Kigkurren men også i Helsingør.

En session består af fem faser. Først opvarmning efterfulgt af udstrækning forud for fokus på underkølemeterne, hvilket leder frem til dansende bevægelser ude på gulvet, før en liggende afslutning på gulvet med fokus på rygsøjlen.

- Det handler om at stimulere musklerne, så de kan afspændes og styrkes. Idet fysisk ro og styrke påvirker dit mentale helbred, og kroppen kan gemme dybt på følelser og bekym-

ringer, der kan sætte sig som spændinger og give smerte. En forskel fra yoga er, at vi her arbejder mere blidt med at løsne op og skabe plads til den dybe respiration og ikke arbejder bevidst med at styre vores respiration", forklarer Karen Vinding, inden hun skal direkte videre hen på Kigkurren og undervise.

Planen er at fortsætte klinikken 25 år mere.

► Karen Vinding holder reception i forbindelse med sit 25 års jubilæum den 28. februar i klinikken i Gunløsgade.

KULTURHUSET

ISLANDS
BRYGGE

KULTURPROGRAM FEBRUAR - MARTS

**Klassiske Minikonserter
for små lyttere**



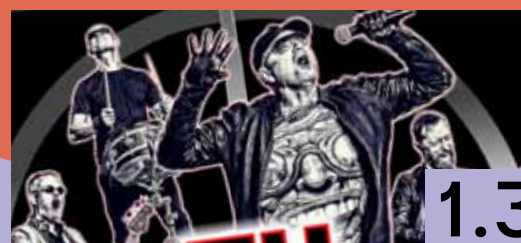
22.2

**Tysk Filmklub:
Den unge Karl Marx**



26.2

Die Herren - U2s Best



1.3

Byttemarked og Sysalon



2.3

**Becoming Bat:
Performativ meditation**



3.3

Bryggen Synger Sammen



4.3

**Trine Trash og Betontraume
+ Hollow Ship (SE)**



7.3

**Kvindernes Kampdag:
Kampkrea og Åben Scene**



8.3

Børnenes Loppemarked



9.3

Fællesmiddag på Bryggen



12.3

Den Lille Kulturnat



14.3

Lars Muhl & Daisy



15.3

Broderisalon



18.3

**Kompas for Klimakaos
- Forårsjævndøgn**



19.3

**The Ktulu Projekt
- Metallica Tribute**



21.3

**Dragbingo med
Adriana La' Creme**



22.3

Geyser Festival



28.-29.3

Santa Cruz



3.4

FIND FLERE ARRANGEMENTER OG BILLETTER PÅ
KULTURHUSETISLANDSBRYGGE.DK





Elektrisk kærlighed til kroppen

I et kælderlokale i Egilsgade sætter Pia Munkholm strøm til personlig træning. Iført specielle dragter beklædt med elektroder kommer hendes klienter igennem tyve minutters intensiv træning, mens elektriske impulser fra dragten sætter musklerne på overarbejde

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: EMS Core
redaktion@bryggebladet.dk

- Jeg strammer lige engang, siger Pia Munkholm glad og hiver kraftfuldt i et af spænderne om mit liv, så det strammer til som et korsset.

Hun har iført mig, hvad der nærmest minder om en meget tætsiddende skudsikker vest. På indersiden er monteret elektroder omkring alle overkroppens store muskelgrupper - bryst, skuldre og lænd, og jeg har fået spændt yderligere elektroder omkring mine overarme og lår.

Strømførende våddragt

Under den højteknologiske dragt er jeg iført en form for ultratyndt skiundertøj og intet andet. En smule grænseoverskridende, men det er vigtigt, at elektroderne sidder så tæt på kroppen som overhovedet muligt. For at give de elektriske impulser, som jeg ved er på vej, helt fri passage ind i min krop, har Pia sågar gjort indersiden af dragten våd, inden jeg fik den på.

For jeg skal have strøm i kroppen. Det er faktisk hele pointen med træningsformen EMS, der står for Elektrisk Muskelstimulering. Elektroderne sender elektriske impulser ind i kroppens muskler, der trækker sig sammen, ligesom de gør, når man bevæger dem. Idéen er, at man på den måde kan skrue op for intensiteten og dermed også udbyttet af de øvelser, man laver, mens man har dragten på. Derfor tager en træning af hele kroppen også kun 20 minutter.

Kild eller krampe

Fra en vægmonteret iPad kan Pia skrue op og ned for strømmen i min dragt og dermed for hvor hårdt arbejde, mine muskler skal på. Eller, som hun selv siger det, hvor meget kærlighed de skal have.

Pia er kærlig, men hård, når hun først har tændt for maskineriet. Hun starter træningen med at introducere en smerteskala, der går fra 'en let kilden' over 'krampeagtige muskelspændinger' til decideret 'smerte'.

- Dét kommer vi ikke hen, men det er vigtigt at starte med et fælles sprog for, hvordan impulserne føles, forsikrer Pia.

Heldigvis starter vi blidt ud i 'let kilden'-enden af skalaen. Impulserne kommer i fire sekunders intervaller, varer i fire sekunder og føles til at begynde med som små vibrationer i kroppen. Men man skal passe på med at vise Pia, at man ikke er presset, for hun er hurtig på aftrækkeren og ikke bleg for at øge intensiteten. Og der er stor forskel på at stå ret op og ned på gulvet og på at lave de mange forskellige øvelser, hun har på programmet, mens impulserne summer i kroppen.

Vibrerende baller

Det lyder måske som en smal sag at stå i en dyb lunge i fem gange fire sekunder, men når EMS-dragten samtidig ælter løs i bagkæden, bliver musklerne belastet flere gange mere, end hvis du bare lavede øvelsen med din kropsvægt.

Kunne man også bare ligge i sofaen med dragten på og træne på den måde?

- I teorien, ja. Det er strengt taget samme produkt, som nogle folk måske kender og har fordomme om fra TV-shop. Og der findes også steder, hvor du bare får monteret nogle elektroder, og så ligger du ned, mens dine baller vibrerer, forklarer Pia og uddyber:

- Her er impulserne kraftigere, og så træner du samtidig. Du kommer ned i nogle squats, lunges, planke, så

man kommer hele vejen rundt og får hele kroppen med.

Genoptræning

Ifølge Pia kan alle, der er over 18 år og ved godt helbred, træne og drage nytte af EMS-træning. Eneste undtagelser er gravide, kræftsyge eller folk med pacemaker. Og træningen er fleksibel, så det er nemt at arbejde rundt om eventuelle skader.

Men fordi de elektriske impulser øger blodcirkulationen i musklerne, kan det i nogle tilfælde faktisk være godt for restitutionen. Faktisk stammer elektrisk muskelstimulation som metode fra fysio- og ergoterapiens verden og har vist gode resultater i forbindelse med genoptræning.

Forskellige frekvenser

Uanset hvad man vil have ud af sin træning, har Pia et program til det.

- De fleste vil gerne opbygge styrke - så kører impulserne på én frekvens. Hvis man gerne vil lave konditionstræning, så bliver man sat til at lave burpees og sprælle nogle elektroder, og så ligger du ned, mens dine baller vibrerer, forklarer Pia og uddyber:

- Her er impulserne kraftigere, og så træner du samtidig. Du kommer ned i nogle squats, lunges, planke, så

en ung Arnold, kan EMS dog nok ikke stå alene.

- Så skal du nok op i træningscentret alligevel, for jeg arbejder ikke ret meget med tunge vægte, fordi den modstand, der kommer fra impulserne, i sig selv er nok. Jeg har nogle mænd, der kommer her, og som kigger sultent efter tre-kilos håndvægtene og bliver noget slukørede, når de kun får to kilo. Men det er, fordi øvelserne er hårde nok i sig selv, når de bliver tilsat impulserne, forklarer Pia og tilføjer:

- Hvis dit mål er stor muskelmasse eller tunge løft, så er det ikke den type træning, du får hernede.

Fire sekunders kærlighed

Selv er jeg blevet udstyret med to små et-kilos håndvægte, som jeg vifter ukontrolleret rundt i luften, hver gang impulserne rammer mine overarme, samtidig med at jeg kæmper for at holde balancen.

- Så kommer der noget kærlighed om tre...to...en, tæller hun ned til, at dragten igen får det til at summe i mine muskler, kraftigere end tidligere, mens jeg forsøger at huske at trække vejret i de fire sekunder, impulserne varer.

- Jeg kalder det for 'kærlighed', når jeg skruer op for styrken, for det er det, jeg giver, forklarer Pia og uddyber:

- Jeg kører 'tough love',

og jeg presser mine klienter. Men de skal også kunne være med på rejsen. Jeg har klienter, som ikke laver andet fysisk end det, de laver her, og de skal have en god oplevelse. Man skal ikke være så smadret, at man ikke har lyst til at komme igen. Så det skal ikke nødvendigvis være sjovt, men du skal være glad for, at du kom.

Tiden flyver, når man har det sjovt

Sjovt er måske heller ikke det ord, jeg ville bruge til at beskrive træningen, der bliver gradvist hårdere, efterhånden som Pia skruer op for kærligheden. Men hun er støttende, motiverende og ikke mindst overbærende, selv når jeg tilsniger mig en ekstra pause mellem sættene. Dragten er mindre tilgivende og summer ufortrødent videre, selvom jeg tror, jeg kan snyde mig til et lille pusterum.

Men tiden flyver afsted, og pludselig, mens jeg ligger i en planke og ser mine sveddråber falde som regn på gulvet foran mig, annoncerer Pia, at nu kommer dagens sidste fire sekunders elektriske impulser. Det kan jeg godt klare. Jeg tager en dyb indånding og tæller med: Fire...tre...to...en...træningen er slut. Der er kun gået tyve minutter, og til min store overraskelse er det tøj, jeg har haft

på under dragten, helt fugtigt af sved.

Smæk for skillingen

Det kan nærmest ikke gå hurtigt nok med at komme ud af dragten. Nu, hvor impulserne er standset, kan jeg mærke, hvor brugt jeg føler mig i hele kroppen, og jeg går direkte om i baglokalet og bundet et stort glas vand. Jeg er træt, men ikke overbelastet. Men Pia har også været en skånsom træner.

- Når folk har været til prøvetime, oplever mange, at det var fedt og overkommeligt. Anden gang de kommer, er der mere smæk for skillingen. Så har vi indstillet dragten, vi starter på lidt højere intensitet, og de bliver presset lidt mere, fordi de ved, hvad de er gået ind til. Så det skal nok blive hårdt, siger hun, men tilføjer:

- Det vigtigste for mig er, at du laver øvelserne ordentligt. At du får sænket skuldrene, spændt op i coren. Det er bedre end, at du går herfra kampsvedende og helt rundforvirret: dér skal vi nok nå til.

Ved Bryggebladets deadline har undertegnede stadig ømme baller.

► EMS Core findes i Egilsgade 34. Læs mere på emscore.dk



Pia Munkholm sætter strøm til sine klienters træning i sit nyeåbnede EMS Core studio i Egilsgade.

DET SKER PÅ BRYGGEN

Hver måned er der begivenheder på Bryggen, der kan få dig til at grine eller græde. Begivenheder der gør dig klogere. Begivenheder for børn. Koncerter og udstillinger. Alt muligt. Læs her, hvad du ikke vil gå glip af i den kommende tid

Tekst: Andreas Kirkeskov
redaktion@bryggebladet.dk

KONCERT

Konsolsynth fra hippie-DJ's

Synths, Amiga 600, tape-delays og Commodore 64 indtager KIB's koncertgulv,

når Jeppe Tuxen (Ibrahim Electric), Nikolaj Aage Høj (The Orgelheimers) og

trommeslager Olaf Olsen laver instrumental DJ-fest! Den instrumentalistiske

dj-duo Hippie Da Da - verdenskendt for nummeret af samme navn - er nu endelig

tilbage efter 20 år in absentia. Duo'en er - efter 16 års eksperimenter - klar med en ny plade. Denne aften er orgelerne erstattet af synths, Amiga 600, tapedelays og Commodore 64, og med sig har de ingen mindre end den legendariske norske trommeslager Olaf Olsen (BigBang, Tim Christensen med flere).

► Hippie Da Da i Kulturhuset Islands Brygge den 21. februar klokken 20. Billetter koster 100 kroner og kan købes på Billetto.



Hippie Da Da genopstår i Kulturhuset Islands Brygge. Foto: PR

FAMILIE

Børnevenlig prosecco-brunch



Hold børnene beskæftiget med bæredygtige krea-projekter mens forældrene nyder en søndagsbrunch. Foto: Anitta Behrendt

Hold børnene beskæftiget og få ro til at nyde en rolig søndagsbrunch på Hotel Guldsmeden. Hver søndag kan hele familien få en hyggelig formiddag med god mad og aktiviteter til ungerne.

For de små er der kreative workshops, hvor de blandt andet kan lave nøgleringe af vinpropper eller blomsterkrans af æggebakker - alt sammen med fokus på at "upcycle" materialer fra hotellets drift. Aktiviteterne er særligt designet til børn i alderen 4-12 år. Mens børnene fordyber sig i kreative projekter, kan forældre og bedsteforældre læne sig tilbage og nyde en brunch og et glas prosecco i ro og mag.

► Family Sundays på Hotel Guldsmeden hver søndag fra 11.45 til 13.45. Det koster 250 kroner for voksne, 125 kroner for børn.

FOTO

Close-ups af kryb

Er du til lækre æstetiske naturbilleder, eller interesserer du dig for biller, så kig forbi Christianshavns Beboerhus. Her udstiller amatør-fotograferne Bent Ketil Christensen og Per Clausen hver en god håndfuld close-up fotos af insekter, der inviterer beskueren ind i en mikroværden af overraskende

detaljer og skønhed, som vi alt for sjældent vier nogen opmærksomhed.

► "En summende udstilling" kan opleves gratis i Christianshavns Beboerhus i Dronningensgade 34 frem til den 28 februar i husets åbningstid. og voksne i alle aldre.



Kom tæt på biller, insekter og andet kryb i ny fotoudstilling. Foto: Bent Ketil Christensen og Per Clausen

PERFORMANCE

Ud i mørket

Tag på mørkevandring på Amager Fælled med performance-kunstnerkollektivet MYRKR.

Her i Norden er mørket en naturlig og uundgåelig del af hverdagslivet. Tidligere var lyset og mørket jævnbyrdige og havde begge væsentlig betydning og værdi for det levede liv. Mørket var den naturlige, rolige afslutning på en aktiv dag. I dag har det elektriske lys vundet så meget frem, at det er svært at finde mørke, selv i vinterhalvåret her i Danmark.

Miljøpunkt Amager og MYRKR inviterer dig derfor på en lydvandring, hvor vi

mærker, oplever og hylder mørket. Turen starter ved DR-Byen metrostation 24. februar kl. 17.34, hvor solen går ned. Herfra begynder vandringen væk fra byens stærke lys og ind i mørket på Amager Fælled, alt imens en arkitekt, en historiker, en jordemoder, en forkæmper mod lysforurening, en troldekyndig og en blind musiker giver nye perspektiver på mørket.

Lydcollagerne fylder dine hovedtelefoner, mens MYRKR viser vejen rundt på kendte - og måske ukendte - steder i mørket. Ordene smelter sammen med det

improviserede musikstykke BLIND af vokalensemblet IKI og Jullie Hjetlands fortolkning af 'Stille hjerte sol går ned'. Turen bliver guidet af performancekunstner Alaya Riefensthal fra MYRKR.

► Mørkevandring på Amager Fælled den 24. februar klokken 17.34 ved DR-Byen metrostation. Billetter koster 75 kroner og kan købes på Billetto. Turen er for voksne over 18 og er desværre ikke egnet for gangbesværede. Mørkevandringen er arrangeret i samarbejde med Miljøpunkt Amager med støtte fra Amager Vest Lokaludvalg.



Tag på vandring i mørket på Amager Fælled. Foto: Kristoffer Juel Poulsen

Hverdagsfortællinger fra helvede på jord

470 danske jøder blev under Anden Verdenskrig deporteret til Theresienstadt - heriblandt to familier fra Islands Brygge. Forfatteren bag ny bog om livet i lejren gæster BryggeKælderens i denne uge



Silvia Goldman Tarabini, foredragsholder, Ph.d i historie, modtager af Bomholt-prisen 2024 og forskningsansat ved Rigsarkivet, er aktuell med bogen "Danske jøders liv og død i Theresienstadt".

sendt videre, fortæller Silvia Goldbaum Tarabini.

Theresienstadt og Bryggen

Tre små mindsten, såkaldte "snublesten", fortæller, at heller ikke denne historie lod Bryggen uberørt. Familien Ruben på seks medlemmer – et forældrepar og fire store børn – bosiddende i Egilsgade 29A blev deporteret den 2. oktober 1943. Faren Leon Abraham Ruben kom aldrig hjem igen. Han omkom 49 år gammel i Theresienstadt. I Thorshavnsgade ud for indgangen til nr. 28 kan man finde yderligere to snublesten for Blume Blenda Becker og Salomon Moses Becker – et bedste-forældrepar, som blev angivet at en taxachauffør og derfor ikke nåede i sikkerhed i Sverige som resten af familien, men i stedet blev deporteret til Theresienstadt, hvor Salomon omkom 65 år gammel.

Tekst: Mogens Wiederholt
Foto: Sylvain Malmouche og Mogens Wiederholt
redaktion@bryggebladet.dk

Ghettoen Theresienstadt var uden tvivl et helvede på jord, selvom den ikke var en udryddelseslejr, som blandt andet Treblinka og Auschwitz-Birkenau var det under Anden Verdenskrig. Derfor vendte en forholdsvis stor del af de 470 Theresienstadt-internerede danske jøder – børn, unge, voksne og ældre, mænd og kvinder – tilbage til Danmark ved krigens afslutning. Helt eksakt 412 af de 470 fanger vendte tilbage med De Hvide Busser i april 1945.

Hverdag i helvede

Det har givet Silvia Goldbaum Tarabini, Ph.d. i moderne historie, forsker

ved Rigsarkivet og modtager af Kulturministeriets forskningspris, en enestående mulighed for at fortælle de interneredes historie i sin aktuelle bog "Danske jøders liv og død i Theresienstadt".

- Den danske historie om Theresienstadt har i udpræget grad været skrevet som institutionernes historie. Historien om hjælpepakkerne, De Hvide Busser og det officielle Danmarks ageren i forhold til deportationerne til Theresienstadt. Det, jeg har gjort, er at fortælle fangernes – individernes – historier om, hvordan livet og hverdagen i Theresienstadt var, fortæller Silvia Goldbaum Tarabini.

Frygt og usikkerhed

Hun har personligt interviewet 32 af de overlevende

de og læst et meget stort antal skriftlige vidnesbyrd fra de danske overlevende. Hendes forskning står dermed på det mest omfattende dokumentationsmateriale, der findes om dagligdagen, livet, tanker og refleksionerne over hverdagslivet i Theresienstadt blandt de overlevende. Et hverdagsliv, der var præget af frygt og usikkerhed.

- Fangerne kendte ikke til, hvad der foregik i Auschwitz og de øvrige udryddelseslejre, selv om over 88.000 blev sendt videre fra Theresienstadt til udryddelseslejre - primært Birkenau. Men de havde alle oplevet den forfærdelige transport i kreaturvogne fra Danmark til Theresienstadt og frygtede i den grad for igen at skulle transporteres, ligesom man frygtede det

ukendte, der lå for enden af transporten ud af Theresienstadt. Man havde en

hverdag i Theresienstadt, men anede ikke, hvad der ventede én, hvis man blev



Historien om Theresienstadt-deportationerne har også en lokalhistorisk udløber. Historien om familien Ruben og familien Becker, der begge blev deporteret til Theresienstadt, er en del af foredraget.

Vi samler. Sammen



Af: Pantea Azizi, indsamlingsleder i Hans Tausens Kirke

sammen til mennesker ramt af krige, klimakatastrofer og undertrykkelse

Tusindvis af indsamlere går på gaden landet over, når Folkekirkens Nødhjælps Sogneindsamling løber af stablen for 27. gang.

Hans Tausens Kirke inviterer alle til at gå med søndag den 9. marts, når vi samler

I år er fokus på at samle ind til mennesker ramt af krig og katastrofer i blandt andet Gaza, Ukraine og Zimbabwe.

Krigen i Ukraine raser på sit fjerde år, mere end 1,9 millioner børn og voksne er

lige nu drevet på flugt inde i Gaza – og i Zimbabwe blev befolkningen sidste år ramt af den værste tørkeperiode målt i 120 år. Aldrig har det regnet så lidt, og befolkningen er hårdt ramt af konsekvenserne.

Situationen kan virke håbløs. Krig, klimakatastrofer og undertrykkelse fylder mere og mere i vores liv, og konsekvenserne mærker vi alle. Man kan hurtigt føle sig magtesløs og lede efter måder, man kan hjælpe tingene i en rigtig retning. Derfor er indsamlingen så vigtig. For her kan vi sammen på Islands Brygge samle ind og sammen gøre en kæmpe forskel.

Søndag den 9. marts går tusindvis af mennesker landet over på gaden 2-3 timer for at samle ind til mennesker, der er ramt af krige og voldsomme klimakatastrofer. Indsamlernes tid er dyrebar. Men ikke kun for dem selv. For tid er aldrig kun tid, og penge aldrig kun penge.

Tid og penge kan veksles til katastrofehjælp, til klimahjælp, til uddannelseshjælp, til fødevarehjælp, til iværksætterhjælp og til alt-det-du-kan-tænke-dig-til-hjælp. Hjælp, der skaber varig forandring i andre menneskers liv.

Pengene fra årets indsamling går til Folkekirkens Nødhjælps arbejde i verdens mest udsatte lande. I år er der særligt fokus på Gaza og Ukraine, hvor vi står klar med varme måltider, hygiejnepakker og psykologisk førstehjælp. Men blikket er også rettet mod Zimbabwe, hvor vi for ek-

sempel kan hjælpe med at dyrke afgrøder, der kan tåle ekstrem tørke. Situationen i landet bliver tit overset i mediedækningen, og derfor er det så vigtigt, at vi husker den.

Sogneindsamlingen 2025 søndag den 9. marts klokken 10. Du får udleveret en rute på dagen på dit mødested: Hans Tausens Kirke, Halfdansgade 6.

Læs mere og meld dig som indsamler på: blivindsamler.noedhjaelp.dk/

Gør havnen til byens blå park



Af: Kristine Ammitzbøll-Bille, nr. 2 på den radikale liste (B) til kommunalvalget i København. Foto: Kasper Løjtved

sund og tilgængelig for alle.

Derfor bør vi gøre havnen fossilfri. Vi skal turde stille mange flere krav til, at skibene i havnen skal sejle på el. Og vi skal prioritere de bløde vandaktiviteter, så vi kan skabe bedre plads til paddle board, kajaker og roere og begrænse de hurtige motorbåde.

Og så skal vi huske også at beskytte biodiversiteten i den blå park. Det betyder mere ålegræs, flere fisk og bedre naturforhold i havnen, så vi kan styrke miljøet og skabe et sundere økosystem.

Vi har en unik mulighed for at gøre Københavns Havn til verdens reneste byhavn – en blå park, hvor både mennesker og natur trives. Til gavn for miljø, dyr og mennesker.

København skal være grønnere. Med flere træer, mere beplantning på facader og mere biodiversitet. De grønne parker er byens åndehul. Men det er ikke nok med grønne parker; lad os gøre Københavns Havn til byens store blå park. Havnen er jo faktisk vores største åndehul. Havnen har gennemgået en fantastisk forvandling fra industrihavn til et levende rekreativt område, hvor vi lever, bader, sejler og mødes. Men hvis vi virkelig vil behandle den som en park – en blå park – skal vi passe bedre på den og gøre den både ren,

De sure Facebook-stemmer har desværre en pointe, flere ladestander end elbiler er ikke hensigtsmæssigt

Af: Anton Kristensen Boldsen

Regeringen har sat flere parkeringspladser af til elbiler. Især her på Islands Brygge bliver flere og flere pladser omlagt og reserveret til fremtidens transportmidler. Det skabte stor debat på Facebook, og jeg må indrømme, at jeg syntes, det var totalt latterligt. Her er der voksne mennesker, der debatterer, diskuterer og endda bliver sure eller kommer op at skændes om noget så latterligt som en parkeringsplads til eller fra. Men jeg blev nødt til at sluge mine ord, da den store parkeringskælder under legepladsen lukkede. Pludselig er enhver plads optaget. Fra Langebro hele vejen til Kigkurren er enhver fri plads polstret med en ladestander og et skilt, der advarer om en bøde. Pludselig er jeg på de gamle Facebook-nissers side. En-

hver rejse, hvor bilen bliver brugt, er pludselig blevet 10-20 minutter længere – den ekstra tid bruges på at køre ned ad hver gade i desperat søgen efter et sted at parkere. Det betyder oven i købet, at når jeg endelig finder et sted at holde, skal jeg gå længere tid igennem det forfærdelige januarvejr end nogensinde før. Jeg er kæmpe fan af den grønne omstilling, og jeg tror fuldt ud på, at elbiler er fremtiden, men så længe parkeringskælderen er lukket, bliver vi nødt til at prioritere den almene bilejer.

DEBAT

Bookingbureaukrati lukker Bryggegymnastikken

Af: Foreningen Bryggegymnastik

Efter 40 år må gymnastikforeningen 'Bryggegymnastik' lukke på grund af rigide regler for folkeoplysende foreninger.

Vi har fra KFFKP Bookingteam Amager modtaget en skrivelse om, at vi desværre ikke længere kan lave gymnastik i Kulturhuset Islands Brygge, fordi vi ikke er godkendt som en folkeoplysende forening. Det er vi ikke, fordi vi ikke har indsendt:

- cpr-nummer og email-adresser på alle medlemmer (persondata)
- vi har ingen vedtægter
- vi har ikke indhentet børneattest (om vores træner er pædofil)
- vi har ikke noget CVR-nr.
- vi har ikke digital post
- vi har ingen Nemkonto
- vi har ikke indsendt oplysning om foreningens aktivitet og medlemstal
- vi har ingen bestyrelse og derfor ikke noget referat af stiftende generalforsamling.

Samtidig oplyses det, at ansøgningen skulle være sendt ind i foråret 2024, og vi modtager brevet fra kommunen d. 16. januar 2025.

Gymnastikforeningen "Bryggegymnastik" har 40-års jubilæum i år og kører på frivillig basis og uden økonomi. For 40 år siden var tingene noget nemmere. Desværre er det nu blevet så bureaukratisk, at hvis os "gamle koner", der ynder socialt samvær, vil bruge gymnastikken til at ses hver tirsdag, så skal vi registreres med cpr-nummer og e-mail; flere af os har slet ikke nogen e-mail.

Vi har det smadderhyggeligt, når vi ses denne ene gang om ugen. Det tager Københavns Kommune nu fra os med deres krav om registrering. Det, det handler om, er, at vi som borgere bare ansøger om et lokale, hvor vi kan lave vores gymnastiske øvelser. Flere lokaler i Københavns Kommune står i øvrigt tomme netop på grund af de restriktive krav. Kommunen opfordrer til sociale arrangementer, men når vi så får noget socialt op at stå, bliver vi bremset på grund af bureaukratiet.

Vi skal have et mere inkluderende samfund - det begynder i børnehaver og folkeskoler

Af: Klaus Mygind, Medlem af Borgerrepræsentationen for SF

Her ved starten af 2025 begynder én af de mest ambitiøse og grundigt forberedte indsatser i København for at forbedre børneinstitutionernes og folkeskolernes muligheder og evne til at inkludere forskellige børn. Projektet hedder "Mangfoldige børnefællesskaber". Der er over fire år afsat over en halv milliard kroner.

Baggrunden er dystre. I 2014 gik 4% af børnene på landsplan ikke i grundskolen, i 2023 var det steget til 6,9%, og prognosen for 2030 siger 9,2%.

I København ser det lidt bedre ud. Her er det 5,6% af børnene, der er udenfor den almene grundskole, men hvis vi ikke gør noget nu, vil

det stige til 7-8%

Hvorfor er det et problem? Det er det, fordi vi som samfund udskiller flere og flere i takt med alderen. I vore børneinstitutioner - 0-6 år - er det kun 1% af børnene, der har brug for et tilbud udenfor de almindelige daginstitutioner. I grundskolen - 6-15 år - vokser tallet markant, og de børn, der ekskluderes, har meget svært ved at komme tilbage.

Hvordan er det så på Islands Brygge? Her er tallet lavere - 3,1% - hvilket både skyldes godt arbejde på skolen, og at Bryggen er et mere velstillet område i København.

Kan vi gøre det bedre? Ja! Hvordan?

Helt grundlæggende skal vi have en skole, der indretter

sig mere på børnene, hvor de er. I skolestarten skal fokus være mere på opbygning af fællesskab, leg og læring. Der skal være ro på. Vi har som politikere sendt en opfordring til alle skolebestyrelser og medarbejdere om at fokusere på dette. Vi har samtidig afsat ressourcer til, at der kommer to voksne i alle børnehaveklasse og 1.-klasser i alle timer på alle folkeskoler fra 1. august. Det er et kæmpe fremskridt.

Vi har afsat ressourcer, så alle lærere har en time mere om ugen i hele skoleåret til ekstra samarbejde med forældrene om børnenes trivsel og læring.

Vi er i gang med at opbygge kompetencer hos lærere, pædagoger og ledere, så vi skaber skolemiljøer, hvor flere børn trives, og færre børn fjernes fra fæl-

lesskabet. Vi skal have eksperterne, der kan hjælpe lærere og pædagoger, helt ind i klasserne, så de kan være med til at opbygge et godt klasse miljø og forebygge mistrivsel.

Jeg har været med til mange initiativer som lærer og skoleleder i 30 år og politiker i 15 år. Projektet "Mangfoldige børnefællesskaber" er klart det bedste.

En afgørende ting for, at det lykkes, er at få eleverne med. En elev udtrykte det sådan med et glimt i øjet:

"Hvis vi skal have en skole, der skal kunne noget for nogle flere, så kræver det elevinddragelse, og det er ganske gratis. Det plejer sådan nogle kommunalpolitikere som jer at blive glade for."



BRYGGEMAD
MED BROOKER

Boller i min mavesure mave

Nogle gange kan jeg virkelig føle mig gammel - det sker ikke så tit, men når det rammer mig, bliver jeg med ét forvandlet til en sur gammel gnavpot, hvis grundholdning er, at tingene var meget bedre i de gode gamle dage. Ikke mindst de gammeldaws fastelavnsboller



Tekst: Stephan Øhlers
Brooker
Foto: Flickr/Palnatoko
redaktion@bryggebladet.dk

Årstallet på dåbsattesten siger 1978, så måske er jeg slet ikke gammel nok til at være sur og gammel - men det ændrer ikke på, at det kommer op i mig ved lejlighed.

Hvis man går i butikker på Njalsgade for at handle efter kl. 17, skal man være yderst heldig for at møde en medarbejder, der er færdig med at gå i folkeskole. Så man er oftest overladt til sig selv i sin søgen efter mornay-sauce eller en helt

særlig slags granola.

Oftest mødes man af ord som "Øøhh" eller sætninger som "Det ved jeg ikke noget om, jeg plejer at sidde i kassen".

Til tider kan det føles som, at man uforvarende er trådt ind i en ungdomskole, hvor de voksne har lagt nøglerne på bordet og er gået hjem.

Scan selv og kontanter

Jeg er på ingen måde sur på de arbejdende teenagere - man er jo ikke forpligtet over evne. Vreden er derimod rettet mod dem, som udarbejder vagtplaner for at

kunne spare lønkroner i det tidsrum, hvor mange almindelige mennesker foretager deres dagligvareindkøb - og dermed giver køb på den service, der burde følge med at gå ind i en fysisk butik. Måske er det de selv-samme mennesker, der har besluttet, at scan-selv-kasser bare er fedt, og at folk med kontanter skal være et jaget folkefærd, hvorfor det skal være tæt på umuligt at kunne betale med kongens mønt.

I de gode gamle dage var specialforretninger i overflod - også på Bryggen - i modsætning til nu, hvor de er afløst af brødske og

minimal hyldplads i supermarkedet.

Med få undtagelser er den traditionelle bager skiftet ud med en moderne af slag-sen - steder hvor man kan købe spelt og surdejsboller i lange baner og samtidig kan købe en superdyr cafe latte, mens man venter. Disse forretninger minder i højere grad om en café end en bager.

Fastelavnsboller er også kommet med på listen, som den gamle sure mand er utilfreds med.

Yuzu og citrusgele

En fastelavnsbolle har alle dage været en wienerdej fyldt med creme eller flødeskum, eventuelt tilsat noget frugtsirup. Hvis man ønsker sådan en version, så er det Brdr. Sørensen på Egilsgade, man skal frekventere. En klassisk håndværksbager med respekt for traditioner og håndværk.

Hvis man derimod ønsker moderne versioner - som i min gammelmandsbog intet har at gøre med fastelavnsboller - så bør man søge mod Andersen Bakery eller Lagkagehuset. Her er det muligt at finde versioner med mascarpone, marcipan, yuzu, nougat, mandaringe, mokka-creme, saltet karamel eller rabarbermousse.

Alt sammen lækkert og veltillavet, ligeledes med re-

spekt for håndværket - men disse frie fortolkninger af en fastelavnsbolle burde man kalde noget andet.

Og jo, fornyelse og innovation er ganske fint, men jeg synes godt nok, man er kommet meget langt væk fra udgangspunktet.

På den anden side, så er der mennesker, der står

i lange køer for at købe disse kreationer. Så måske den gamle gnavpot blot skal klappe i og acceptere udviklingen, og så må han drømme sig tilbage til de gode gamle dage, hvor fastelavnsboller var fyldt med vaniljecreme og kunne købes til fastelavn og ikke flere måneder før!

WIENERDEJ

Opskrift på en klassisk wienerdej, så man kan lave sine egne fastelavnsboller, croissanter, tebirkes og lignende. Alt i denne opskrift skal være koldt, når man blander det - også melet.

- 450 g hvedemel
- 2,5 dl sødmælk
- 20g gær
- 2 tsk sukker
- 1 tsk salt
- 1 æg
- 250g smør

Alle ingredienser undtagen smørret røres på en røremaskine til en ensartet dej.

Mellem to stykker bagepapir bankes smørret med en kagerulle til en firkant på ca. 20 x 20 cm - stilles derefter på køl.

Rul dejen ud på et meldrysset bord til en firkant på ca. 20 x 45 cm, læg det kolde smør på midten af dejen og fold de to ender ind over smørret.

Rul forsigtigt dejen ud igen til den oprindelige størrelse - denne proces gentages to gange. Dejen stilles på køl i minimum 15 minutter mellem hver udrulning.

Din 27-lags wienerdej er nu klar til brug.

Advokat

FÜRST advokatfirma
Islands Brygge 26
2300 København S
32 63 04 82 · www.furst.dk

Alexanderteknik

Alexanderteknik, Kigkurren 6-8
Bevidst Bevægelse og Dans
51 22 33 97 · holdehelelivet.dk

Apoteker

Islands Brygges Apotek
Thorshavnsgade 28 · 32 95 63 61
Mandag-fredag: kl. 9.00 – 18.00
Lørdag: kl. 10.00 – 14.00

Begravelse

Begravelsesforretningen Islands Brygge
Leifsgade 6
32 95 75 75 · www.info-bedemand.dk

Bryggens Begravelsesforretning
Amagerbrogade 155
Islands Brygge 13
32 55 55 55

Blomster

Blomstercirklen
Leifsgade 5
32 57 19 10 · www.blomstercirklen.dk

Isblomsten
Isafjordsgade 2
32 57 73 15

Børneaktiviteter

Cphdans
Njalsgade 23D · 50 15 60 00
www.cphdans.dk · info@cphdans.dk

Tigertræning
Leg, kamp og bevægelse.
Egilsgade 34 kld.
www.tigertraening.dk

Ejendomsservice

EMS-Ejendomsservice
www.ems.dk · Tlf: 36 95 94 02
E-mail: info@ems.dk

Elektrikere

P. Kilding A/S
Egilsgade 40-42
32 54 56 91

Fodterapi

Klinik for fodterapi
Egilsgade 28, kld. tv
32 54 16 66

Foreninger

Bryggen For Alle (BFA)
www.bryggenforalle.dk

Islands Brygge Badminton
www.ibbadminton.dk

bryggensfjerbold@gmail.com

Fotografer

Fotograf Ricardo Ramirez
ricardo-ramirez.com
info@ricardo-ramirez.com

Fotohandlere

Njal Foto
Njalsgade 22
32 54 55 90 · www.njalfoto.dk

Frisører

Hair by Dahl
Islands Brygge 1B
32 54 81 02
Online-bestilling: www.hairbydahl.dk

Fysioterapeuter

Havnstadsklinikens Fysioterapi
Speciale i ryg, nakke, skuldre, fertilitet
og genoptræning efter fødsel
41 40 10 94 · www.amj-fysio.dk

Genbrug

Genbryggen
Reykjaviksgade 2, kld.
Mandag & onsdag kl. 15-18
Lørdag kl. 11-14

Historiefortælling

Historiedamen Mariane Josefsen
32 57 31 46
www.historiedamen.dk

Hundeklip

Dittes Hundeklip
Islands Brygge
info@ditteshundeklip.dk
www.ditteshundeklip.dk

Lokalråd

Islands Brygge Lokalråd/
Bryggens Borgerforening
Beboerhjørnet – Leifsgade 7
www.islandsbryggeslokalraad.dk

Læger

Lægerne på Bryggen
Louise Engell, Britta Forslund, Lina Nyqvist
og Susan Rosenberg von Scholten
Kigkurren 8M, 4.
www.laegernepaebryggen.dk
32 96 77 76

Malerfirmaer

Kasper Hougaard
Hilversumvej 17, 2791 Dragør
21 67 51 95

Murere

BSA Byg v/ Toni Bergenhammer
Egilsgade 45, kld.
40 14 74 13
bsabyg@mail.dk

Politiske partier

SF – Socialistisk Folkeparti på Bryggen
Kontaktperson: Klaus Mygind,
Erik Eriksensgade 9, 6. th., 2300 S
24 69 28 45
klaus_mygind@br.kk.dk

Psykologer

ACT Klinikken v. Ole Taggaard Nielsen
Weidekampsgade 49, st. tv.
www.actklinikken.dk

Rosenmetoden

Karen Vinding
Gunløgsgade 43, kld. tv.
26 25 49 40 · www.karenvinding.info

Skoler & institutioner

Fritidscenter Islands Brygge
Artilerivej 71 C
Tlf 32546388
www.fcib.dk e-mail: fcib@fcib.dk

Smørrebrød

T.S. Smørrebrød
Islands Brygge 7
32 54 20 05 · www.tssmørrebrød.dk

Systuer

Shhhy vi sy'r
– også efter mål
Thorshavnsgade 22
32 54 35 36 · www.shhhy-vi-syr.dk

Tandlæger

TANDLÆGEN.DK
v/ Søren Nielsen
Kigkurren 8G, 1.sal
Tlf 32 57 75 44
Islandsbrygge@tandlaegen.dk
www.tandlaegen.dk/koebenhavn-s/
islandsbrygge/

Tryllekunstnere

Michael Frederiksen
magi@trylle-michael.dk
www.trylle-michael.dk
20 92 70 03

VVS

Dan Rasmussen VVS ApS
Gunløgsgade 21
Tlf 36 72 30 00

Islands Brygge Vand og Varme ApS
Tlf: 25 34 34 34
islandsbryggevvs@hotmail.com

Zoneterapi

sanselig.dk zoneterapi
Online booking
Gunløgsgade 3, kld. Tv.
Tlf 40564201

Optagelse i Fagregisteret:
Send mail til fagregister@bryggebladet.dk
Pris: 420 kr. for 10 udgivelser med tre tekstlinjer (maks. 35 anslag
inkl. mellem-rum per linje). Ekstra linjer: 80 kr. per linje.
Priser eksklusiv moms
Fagregisteret kan også ses på www.bryggebladet.dk

OPSLAGSTAVLEN

Tillykke til Bryggens
aktive 75-årige Ib den
7.marts
Citat Ib: "Hold krudtet
tørt og bekæmp røv-
hullerne"



Kære Kenni
Tillykke med de 34 år d.
24. februar 2025.
Mange hilsener fra
Farmor.



OPSLAGSTAVLEN til køb-salg-bytte og lykønskninger. Opslag på siden er gratis for private. Dog koster boligannoncer 30 kroner i frimærker, der sendes til Leifsgade 7. Skriv kort og præcist til redaktion@bryggebladet.dk. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere opslagene.

Test din viden om Islands Brygge

- I 1926, mellem C.W. Obels fabrik og Hans Tausens Kirke i Halldansgade, blev der etableret et mindre anlæg. Hvilket?
 - Tre petanquebaner
 - To hesteskobaner
 - En krocketbane
- Fra 2002 indtil 2017 lå Københavns Hestedrosche ved Kigkurren (nuværende Fællesskabet Kigkurren). Inden da havde Københavns Hestedrosche adresse andetsteds på Bryggen. Hvor?
 - På Faste Batterigrund ved siden af indgangen til Serum Institutet
 - På Ny Tøjhusgrund tæt ved FDB pakhusene
 - På Amager Fælled syd for Ballonhangaren og Ballonparken
- De første hundefører hos Københavns Politi blev uddannet i 1907. Politiets hundesektionen har adressen på Artilerivej 129 i Bryggen Syd i dag. Men hvornår flyttede de hertil?
 - 1912
 - 1942
 - 1982

(se svarene på side 18)

Styrketræning behøver ikke være avanceret og krævende

Selv med få ugentlige minutter kan styrketræning styrke din krop, forbedre din sundhed og øge din livskvalitet.

Tekst: Yakup Özki
Foto: Nicklas Vo Giver
redaktion@bryggebladet.dk

Mange forbinder styrketræning med tunge vægte, lange træningspas og sved, men faktisk behøver det hverken at være tidskrævende eller anstrengende for at gøre en forskel. Selv et par ugentlige træningspas kan have en mærkbar effekt på dit helbred.

Små indsatser, store gevinster

Så lidt som 15-45 minutters styrketræning, én til tre gange om ugen, kan bidrage til stærkere muskler, sundere knogler og en mere modstandsdygtig krop - og hvis du starter fra nul, er selv en lille indsats et stort skridt i den rigtige retning. Derudover viser forskning, at regelmæssig styrketræning kan styrke immunforsvaret og gøre kroppen bedre rustet til at modstå sygdomme.

Tidsbesparende og effektivt

En af de væsentligste fordele er, at det er tidseffektivt. To til tre korte træningssessioner ugentligt kan

være nok til at opretholde en solid grundform og styrke. Det handler ikke om at løfte tungt i timevis, men om at skabe en bæredygtig rutine.

Det handler ikke om at bruge timer i træningscenteret, men blot om at få det gjort. Øvelser som squats, armbøjninger og "kettlebell swings" kan aktivere flere muskelgrupper på én gang og give maksimal effekt på minimal tid. Derudover kan cirkeltræning med korte intervaller også give dig masser af motion og bevægelse på relativt kort tid.

Bevar din styrke – hele livet

Når vi bliver ældre, mister vi naturligt muskelmasse og lidt stivere led, hvilket kan føre til nedsat mobilitet og øget risiko for skader. Men en smule styrketræning (eller cirkeltræning) kan gøre, at du beholder mere muskelmasse og større smidighed i dine led. Det betyder, at du kan bevare din bevægelighed og livskvalitet langt op i årene - og uden problemer kan lege med dine børn og børnebørn, gå en tur med hunden eller handle i supermarkedet.

Uanset din travlhed er styrketræning en af de bedste investeringer, du kan gøre for din krop. Det kræver ikke meget og det giver til gengæld rigtig meget igen.

► Få flere tips til din træning på mnptrainingclub.dk eller følg [@mnptrainingclub](https://www.instagram.com/mnptrainingclub) på Instagram, TikTok og Facebook.

I en travl hverdag, eller når lysten ikke er til det, kan selv en kort træning hjemme i stuen betyde meget for dit helbred.



Nyt fra bryggenet

Foreningen Bryggenet · Leifsgade 7 · 2300 København S
www.bryggenet.dk · info@bryggenet.dk

Kontrakt med Fiberby forlænget

Bryggenet har indgået aftale med Fiberby om at forlænge samarbejdet i indtil videre de næste tre år.

Den nye aftale betyder, at Bryggenets internetforbindelser fortsætter uden ændringer i de kommende tre år til den samme pris på 75 kr./md.

Tilbuddet om gratis optimering af trådløse netværk fortsætter også uændret i de kommende tre år.

TV-tilkøbspakke med ekstra tyske kanaler

Norlys har oprettet en tilkøbspakke, som for 20 kr./md. ekstra giver adgang til 9 tyske tv-kanaler. Se mere på Norlys' hjemmeside: <https://norlys.dk/tv/tysk-pakken/>

Prisstigninger på tv

Norlys har netop afsluttet prisforhandlingerne med de

forskellige kanal-udbydere, og resultatet medfører desværre igen i år prisstigninger for Bryggenets tv-brugere.

Den lille tv-pakke stiger med 20 kr./md. til 240 kr./md.

Mellempakken stiger med 31 kr./md. til 520 kr./md.

Den store pakke stiger med 41 kr./md. til 780 kr./md.

VælgSelv-pakkerne stiger med 30 kr./md., hvilket betyder, at de fremover vil koste 445 kr./md., 535 kr./md. og 605 kr./md. for hhv. 10, 20 og 30 VælgSelv-point.

Bryggenet beklager prisstigningerne, som træder i kraft pr. 1. januar 2025, men vi kan desværre ikke påvirke priserne direkte.

Nye tv-kanaler

I forbindelse med den årlige justering af tv-pakkerne, bliver der tilføjet yderligere lokalkanaler i alle pakker i form af TV2 Danmark (Øst), TV2 Øst og Lokalkanal.

Desuden udskiftes den tyske kanal NDR med Das

Erste i grundpakken og der oprettes en ny tysk kanal-pakke som kan tilkøbes for 20 kr./md. eller 1 VælgSelv-point.

Gratis hjælp til optimering af dit trådløse netværk

De hyppigste problemer Bryggenets brugere oplever, er relateret til brugernes eget udstyr, specielt trådløse net (wifi). Bryggenet tilbyder derfor gratis hjælp fra en tekniker, som hjælper med at optimere din wifi-oplevelse.

Teknikeren vil først forsøge at afhjælpe udfordringen med dit trådløse net ved at guide dig igennem de mest almindelige løsninger og problemstillinger. Hvis dette ikke hjælper på hastigheden, så vil teknikeren vurdere om der er grundlag for et hjemmebesøg.

Ved et hjemmebesøg foretager teknikere en gennemgang af din nuværende wifi-løsning, med det formål at finde frem til årsagen for udfordringerne. Som en del

af gennemgangen vil teknikeren også sikre, at din trådløse router er indstillet korrekt for at få den bedst mulige oplevelse.

Teknikeren vil som afslutning på sit besøg komme med en anbefaling til, hvad der yderligere kan foretages for at få det bedste ud af din internetforbindelse. Her kunne mulige optimeringsforslag være en bedre placering af den trådløse router, udskiftning af den trådløse router eller udbygning af det nuværende signal.

Bryggenet dækker omkostningen til teknikerbesøget, og hvis du ønsker at tage imod et optimeringsforslag, så vil du få oplyst prisen for dette inden arbejdet startes.

For at få hjælp til dit trådløse net skal du blot ringe til Kundeservice på 33 2300 99, hvor Fiberby sidder klar til at hjælpe dig.

Kundeservice

Kundeservice kan hjælpe dig med tilmelding og framelding af tjenester, faktura og abonnementsvilkår.

Det er også Kundeservice du skal kontakte, hvis du vil melde om fejl på de tjenester du modtager.

Kundeservice leveres af de firmaer, der står for vore tjenester, så der er forskellige kontaktpunkter og åbningstider for hhv. internet og tv.

Internet

Kundeservice leveres af Fiberby.

På telefonen (33 2300 99) ydes der personlig betjening

Mandag til torsdag kl. 9 - 18

Fredag kl. 9 - 16

Lørdag kl. 10 - 14

Du kan også sende en e-mail til support@fiberby.dk.

TV

Kundeservice leveres af Norlys.

På telefonen (88 303030) ydes der personlig betjening:

Hverdage kl. 08:00-21:00

Weekender og helligdage kl. 09:00-17:00

Du kan også sende en e-mail til:

kontakt.digital@norlys.dk

Bryggenets priser Internet

1000/1000 Mbit/s: 75 kr./md.

TV

Lille pakke: 240 kr./md.

Mellem pakke: 520 kr./md.

Stor pakke: 780 kr./md.

VælgSelv 10 inkl. lille pakke: 445 kr./md.

VælgSelv 20 inkl. lille pakke: 535 kr./md.

VælgSelv 30 inkl. lille pakke: 605 kr./md.

Læs mere på bryggenet.dk

Vilde væsener

Her er en række grønne nytårsforsæt til grundig efterlevelse for forældre og andre voksne

Tekst: Thomas Neumann
Foto: Flickr/ Gary Robson
redaktion@bryggebladet.dk

'Nature', tidsskriftet alle gerne vil publicere i, fortæller i en artikel det, vi egentlig godt ved, nemlig at børn bare skal så meget ud i naturen som muligt. Når børn opholder sig i naturen og interagerer med og undersøger den, så har det en positiv betydning for fysisk og mental sundhed, sociale relationer og oven i købet læring.

Hvis man dertil lader børnene lege risikofyldte lege, kan det have ekstra fordele. Det giver, modsat hvad nervøse forældre tænker, børnene et lavere niveau af stress og angst. Risikofyldt leg sænker børns risiko for angst ved at lære dem om fysiologisk ophidselse, adrenalin og det voldsomme hjerteslag, der ledsager angst og spænding. Nogle fysiologiske faktorer, vi skal lære at håndtere tidligt i livet for at få et godt liv.

Fritgående børn

De voksnes rolle er at sørge for et befordrende miljø, altså at tage ungerne ud ved klatretræet, ud på den spejlglatte kælkebakke, søen, hvor der er is på, eller åen, man måske kan hoppe over - og så skal de voksne helst stå på sidelinjen eller højst heppe lidt. Jeg skal selv have lavet en t-shirt med et citat fra artiklen: "Børn skal

være så sikre som nødvendigt, ikke så sikre som muligt". De skal altså ikke udsættes for fare, da det netop er en situation, som børn ikke har erfaring med; eksempelvis en 2-årig og is på søen eller en trafikeret vej. I de frostdage, vi lige har haft, skulle alle Bryggens børn have været på fælleden og gå på isen i kanten med mere for at få erfaring med spændende, risikofyldt leg.

Benyttere bliver beskyttere

Naturen virker naturligvis på samme måde for os voksne, den påvirker os positivt på så mange måder, spørg lige selv en ChatGPT, der kommer 20-30 linjer med facts. Forskningen fortæller, at vi reelt undervurderer, hvor meget vi profiterer af at være i naturen. Dertil er der en svag evidens for, at benyttere af naturen bliver beskyttere af naturen. Så dyrk krop og sind ved at være i naturen blot en tiendedel af den tid, du ligger i sofaen og ser et eller andet eller scroller ned over de sociale medier. Og gør noget for naturen, skriv til politikerne og medierne eller andet, da grundvandet er mere end grumset, hav og fjord er så forfærdeligt tilredt, at dyr og planter er max pressede. Alt sammen kan føres tilbage til Landbrug & Fødevarer og deres medlemmers gøren

og laden. Sjældent i denne komplekse verden er noget så simpelt som årsagssammenhængen mellem skidt miljø og landbrug. Landbrug & Fødevarer har et budget på 2 milliarder til at sikre, at så meget af det dårlige fortsætter så længe som muligt. De grønne organisationer har tilsammen en tyvendedel til at redde naturen - hvem vinder?

Det må gerne kilde i maven og måske ligefrem være en lille smule farligt at lege.



NEUMANN'S
NATUR



Test din viden - svar

1. (c). En krocketbane.
2. (b). På Ny Tøjhusgrund tæt ved FDB pakhusene.
3. (b). 1942.



Begravelse



Bisættelse

Alle aftaler træffes gerne hjemme hos Dem

Bryggens
Begravelsesforretning

Amagerbrogade 155 · Islands Brygge 13

tlf. 32 55 55 55 · døgnvagt

TAK FOR
STØTTEN



BEGRAVELSESFORRETNINGEN
ISLANDS BRYGGE
DØGNVAGT 32 95 75 75

En smuk og værdig afsked
Aftale træffes gerne i Deres hjem

Leifsgade 6 - 2300 København S
www.info-bedemand.dk

Email : bedemand@info-bedemand.dk



Allan Nielsen

DIN ANNONCE I

BRYGGEBLADET

20 68 11 62



Burchhardts
Begravelsesforretninger

Amager & Sundby Ligkistemagasin
Italiensvej 16, 2300 Kbh. S, Tlf. 32 55 20 09

Christianshavns Ligkistemagasin
Prinsessegade 21, 1422 Kbh. K, Tlf. 32 54 01 44

Tårnby Begravelsesforretning
Amager Landevej 49,
2770 Kastrup, Tlf. 32 52 77 87

Træffes alle dage.
Aftaler træffes
også gerne
i jeres hjem.



www.burchhardt.dk





HANS TAUSENS KIRKE

islandsbryggessogn.dk

SÆSONSTART - TUMLINGEMUSIK

ONSDAG DEN 26. FEBRUAR KL. 15



Elsker du og dit barn musik? Hans Tausens Kirke inviterer forældre med børn i alderen 1-2 år til en spændende oplevelse med "Tumlingemusik".

Dette arrangement tilbyder en sanselig rejse, hvor børnene kan udforske vores smukke kirkerum gennem musik, dans og leg sammen med en voksen.

Tilmelding er nødvendig og kan foretages via kirkens hjemmeside. Et forløb er på fem gange og koster 200 kroner som betales ved første gang. Næste forløb ligger fra 26. februar til og med 26. marts 2025.

Tumlingemusik ledes af Simone Lahun Nørgaard, som vil guide deltagerne gennem en inspirerende og underholdende session.

JAZZ I HANS TAUSENS KIRKE

TORSDAG DEN 27. FEBRUAR KL. 19:30



Kom og oplev en fantastisk aften med jazz i Hans Tausens Kirke!

Carsten Dahl spiller på klaver og Daniel Franck på bas. Gå ikke glip af denne mulighed for at nyde skøn musik i en unik atmosfære.

Koncerten støttes af Genbryggen.

Ghita Katz Olsen (Kbf.)
Sognepræst
Tlf. 32 54 03 94 – mail: gho@km.dk
Mandag er fridag

Lars Ahlmann Olesen
Sognepræst
Tlf. 29 12 84 14 – mail: lao@km.dk
Mandag er fridag

Jeanette Sauerberg
Sognepræst
Tlf. 40 48 77 88 – mail: jesa@km.dk
Mandag er fridag

FASTELAVN I HANS TAUSENS KIRKE

SØNDAG DEN 2. MARTS KL. 11



Fastelavns-gudstjenesten varer ca. 30 minutter og er tilrettelagt særligt for børn, men til fornøjelse for alle. Kom gerne udklædt, børn såvel som voksne!

Efter gudstjenesten er der fastelavnsboller og kakaomælk, kaffe og te i menighedssalen. Vi slutter med tøndeslagning i kirkehaven.

Ingen tilmelding – gratis entré.

UD & SE MED HT - DAVIDS SAMLING

TIRSDAG DEN 4. MARTS KL. 09:30

"UD & SE MED HT" er en oplevelsesklub for mobile seniorer m.fl., hvor vi sammen besøger museer og andre begivenheder.

Tirsdag den 4. marts går turen til Davids Samling, og vi mødes i Hans Tausens kirkes konfirmandlokale kl. 09:30, hvorefter vi går til havnebussen i samlet flok.

Vi får en bid brød, kaffe/te og naturligvis en hyggelig tur. Transportudgifter for egen regning - ellers gratis.

LIVE STORYTELLING AF JOBS BOG

TIRSDAG DEN 11. MARTS KL. 19:30



Jobs Bog fra Det Gamle Testamente, som forestillingen Jobs Liv genfortæller og dramatiserer, handler om tro, tvivl, lidelse, retfærdighed, skyld, modgang og venskab. Det er de helt store spørgsmål i menneskelivet, der her er oppe at vende. Når Steiner fortæller, tænder din indre film og historiens billeder folder sig ud. Med stor indlevelsessevne og sans for at fornemme tilhørerne engagerer Steiner med sin levende fortællestil. Han skal bare opleves!

Forestillingen varer ca. 40 min. og spilles i kirkerummet. Efter forestillingen inviterer Steiner publikum til en samtale om publikums erfaringer med lykke, ulykke og meningen med det.

Der er 60 pladser, en aldersgrænse på 16 år og fri entré. Tilmelding er påkrævet og det gør du på: www.studenterpraesternekbh.dk

Inger Lundager
Sogne- og studenterpræst
Tlf. 40 14 64 26 – mail: ilk@km.dk
Mandag er fridag

Camilla Aggersbjerg
Studenter- og sognepræst
Tlf.: 51 41 10 50 – mail: caag@km.dk
Mandag er fridag

Britta Bugge Madsen
Organist
Tlf. 27 12 14 09
mail: brittabuggemadsen@gmail.com
Mandag er fridag

GUDSTJENESTER

Søndag den 23. februar kl. 11
Højmesse
med sognepræst
Jeanette Sauerberg

Søndag den 2. marts kl. 11
Fastelavns-gudstjeneste
med sognepræst
Lars Ahlmann Olesen

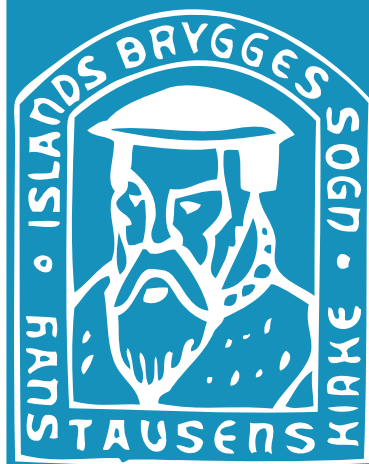
Søndag den 9. marts kl. 11
Højmesse
med sognepræst
Ghita Katz Olsen

Søndag den 16. marts kl. 11
Højmesse
med sognepræst
Camilla Aggersbjerg

Søndag den 23. marts kl. 11
Højmesse
med sognepræst
Lars Ahlmann Olesen

Søndag den 30. marts kl. 11
Højmesse med sognepræst
Ghita Katz Olsen

Kirkekaffe bagefter - alle er
velkomne!



Følg os på
Facebook og Instagram

Kirkens kontor
Kigkurren 8A 2. th.,
2300 Kbh. S. Tlf. 32 57 41 96.
islandsbrygges.sogn@km.dk
Hverdage kl. 10-13,
tirsdag tillige kl. 16-18.
Lørdag lukket.



NYHED

ISLANDS BRYGGE 102, 1. TV. • 2300 KØBENHAVN S
Skøn lejlighed med to altaner på Islands Brygge

Glæd jer til at flytte ind i denne nydelige lejlighed, som er placeret på første sal i en velholdt ejendom på Islands Brygge.

KONTANT: 6.750.000,- Månedlige ejerudgifter: 5.692,-



NYHED

CARL TH. ZAHLES GADE 16, 1. MF. • 2300 KØBENHAVN S
Smukt istandsat lejlighed på Islands Brygge

På en fremragende placering ud til grønne områder lige mellem Amager Fælled og Islands Brygge møder I denne fornemt istandsatte lejlighed, der toner frem med lækre materialer.

KONTANT: 11.995.000,- Månedlige ejerudgifter: 8.862,-



UNDER SALG

GUNLØGSGADE 22, 1. 2. • 2300 KØBENHAVN S
Lys og lækker lejlighed i hjertet af Islands Brygge

Få skridt fra kanalen på Islands Brygge finder du denne indbydende, etværelses lejlighed med åben planløsning og masser af lys.

KONTANT: – Månedlige ejerudgifter: –



SOLGT

ISLANDS BRYGGE 104, 2. TH., 2300 KØBENHAVN S
Flere gik forgæves, lignende søges!

Arkitekturen er gennemført, og med to altaner og en dejlig udsigt til vandet er tonen slået an.

KONTANT: – Månedlige ejerudgifter: –



LokalBolig Islands Brygge

Vi koncentrerer os om mennesket i boligen

Vi lytter til dine drømme, bekymringer, længsler og behov. Vi bruger vores viden om lokalområdet til at imødekomme dine ønsker og giver dig personlig rådgivning med indlevelse og engagement

LOKALBOLIG.DK



SOLGT

JENS OTTO KRAGS GADE 18, 6. TH. • 2300 KØBENHAVN S
Flere gik forgæves, lignende søges

I en eftertragtet del af Islands Brygge med en fantastisk udsigt over Amager Fælled finder I denne skønnelejlighed.

KONTANT: – Månedlige ejerudgifter: –



SOLGT

MYGGENÆSGADE 3, 2. 3. • 2300 KØBENHAVN S
Masser af lys på Islands Brygges mest rolige område

Tæt på Havnebadet, Islands Brygge, Amager Fælled og metroen på Islands Brygge Station i det spændende nabolag Faste Batteri på Islands Brygge er denne flotte lejlighed netop kommet i udbud.

KONTANT: – Månedlige ejerudgifter: –



SØGES!

Rækkehuse søges

En familie søger et rækkehus med tre soveværelser og to badeværelser samt et solrigt udeareal og tilhørende parkeringsplads.

Pris op til kr. 14.500.000,-

Kontakt Jesper på 4189-0732

LOKALBOLIG.DK



SOLGT

ARTILLERIVEJ 116, 1. TH. • 2300 KØBENHAVN S

Solgt på 6 dage

Der er gulvarme og en utrolig hyggelig udsigt til Hf. Bryggen, som skaber en helt særlig idyl.

KONTANT: – Månedlige ejerudgifter: –

