

Før fødsel · Efter fødsel

Nye hold hver måned

- Fødselsforberedelse
- Træning for gravide
- Zoneterapi til gravide
- Yoga
- Rytmik for præmature
- Genoptræning for "kejsrerinder"
- Nakke/skulder-hold
- Bækkenbundskurser
- Efterfødsel 1 + 2



Smukke lokaler udlejes aften og weekend

Havnestadsklinikkens Fysioterapi
www.amj-fysio.dk el. www.mineco.dk el. www.metteminor.dk
Kigkurren 6-8 st. amj@amj-fysio.dk tlf: 41401094 (man-fre kl. 12-13)

Mindfulness kursus

Meditation – yoga – opmærksomhedsvøvelser



Mindfulness har dokumenteret effekt på stress, depression, angst og giver mere nærvær i hverdagen samt bedre livskvalitet og livsglæde.

Programmet er det officielle 8 ugers MBKT program og vi mødes hver mandag kl. 18:30-12:30 i uge 4-12
Pris kr. 2.500 for hele kurset inkl. træningsprogram.

Tilmeld dig på 40111432 el. info@motivar.dk
Havnestadsklinikken, Kigkurren 6-8, st.

Bryggens Dyreklinik



STORE RABATTER
I HELE JANUAR
MÅNED

v/ dyrlæge Frede Kristensen
mandag kl. 8-18 · tirsdag kl. 17-19
onsdag kl. 8-17 · torsdag kl. 8-16 · fredag kl. 8-14

Medicinsk og kirurgisk behandling. Butik med foder, plejemidler, seler, liner og meget mere.

Egilsgade 18 ☎ 32 57 62 90
bryggensdyreklinik@gmail.com · www.bryggensdyreklinik.dk

RING OG SPAR

Højlund's Flyttefirma

God og effektiv flytning udført af fagfolk, med fuld forsikring. Skriftlig uforbindende tilbud.

Gratis flytekasser.

Tlf: 32 59 32 44

Pensionist-rabat

Volvo specialisten på Amager

Autoværksted. Forsikringskæder. Vi reparerer alle bilmærker.

FP. Auto ApS

Artillerivej 141, 2300 Kbh S
Tlf. 32 54 26 40

Schrøder Old Timer

3 gear
NU KUN 2.995,-

SCHRØDER CYKLER

Amager Boulevard 4 Mandag-fredag 10-18
tlf. 32 54 86 19 Lørdag 10-14

Legeplads i kulturhusets kælder

Der er blevet lavet nyt gulv med fine stjerner, væggene er blevet malet, og der er opsat bedre belysning i kulturhusets kælder. Snart kommer der også et nyt legeområde til Bryggens børn.

Af Marlena Reimer Pedersen
redaktion@bryggebladet.dk

Kælderarealet i Kulturhuset Islands Brygge for foden af trapperne skal friskes op og være et fristed for børnene med et større og finere legeområde. Gangene skal udsmykkes med store billeder af Bryggens børn, og gulvet skal dækkes af stjerner som en børneudgave af Hollywoods »Walk of Fame«, der indbyder til at lege »jorden er giftig«.

– Børnenes betingelser i kulturhuset har ikke været så gode, så vi vil gerne forbedre forholdene for dem. Det her børneområde bliver meget mere lækkert end det, der var tidligere, men det vil jo stadig være et gennemgangsområde, der går ud til toiletterne, siger kulturhusets leder Jan Henriksen.

Der er blevet lagt nye gulve, væggene er blevet malet, og belysningen er blevet bedre. Indtil videre har renoveringen kostet 50.000 kroner. Dertil kommer det beløb, som kulturhuset vælger at afsætte til selve legepladsen.

Puder, kridt og Lego

Det var den 33-årige mor og



Bryggebo Julie Stokholm har fået den idé at lave et børnevenligt område i kulturhusets kælder. Snart går hun i gang med at indrette det sammen med kulturhusets børnemedarbejder.

Foto: Ricardo Ramirez

bryggebo Julie Stokholm, der under kulturhusets brugermøde »Open Space« foreslog at lave en indendørs legeplads i kælderen. Hun har foreslået at indrette rummet med puder, et bord med Lego, et læse/hyggehjørne og en tavle med kridt til de mange bryggeboer,

der dagligt besøger kulturhuset.

Kulturhuset Islands Brygge har afsat 5000 kroner til legepladsprojektet, men kulturhusets leder regner med, at de vil bruge flere penge på det. Det bliver initiativtager Julie Stokholm, der i samarbejde med kul-

turhusets børnemedarbejder Stine Tange skal udvikle ideen og indrette den nye indendørs legeplads.

➤ Hvis du vil have indflydelse på dit kulturhus, så gå ind på www.ki-b.dk og læs mere om brugerdiven kultur.

Ladcykel til låns

Snart kan du kvit og frit låne en ladcykel i Kulturhuset Islands Brygge. Det er miljøpunkt Amager, der stiller cyklen til rådighed for bryggeboerne.

Af Marlena Reimer Pedersen
redaktion@bryggebladet.dk

Cykl på storindkøb, tag på cykeludflugt med alle børnene på ladet, eller kør en tur i vores smukke by med din udkærne siddende foran i ladcyklen!

Her i de allernærmeste dage vil en fin ny ladcykel nemlig finde vej til Kulturhuset Islands Brygge. Og du kan låne den mod et depositum på 500 kroner. Ladcyklen har sæder til småbørn og kaleche, så de kan sidde i tørvej, og så ting og sager i ladcyklen ikke bliver våde, når det regner.

– København er jo ladcykel-

lernes by. Her er allerede en kultur med at bruge ladcyklerne, som jo er et godt alternativ til en bil, når man færdes i København, siger centerleder i Miljøpunkt Amager Claus Knudsen, der ikke er i tvivl om, at cyklerne nok skal komme ud at køre i Københavns gader og stræder.

Ladcykel frem for bil

Ideen er ikke ny, for siden 2003 har Miljøpunkt Amager haft en – ganske efterspurgt – ladcykel stående, som borgere kan låne mod et depositum på 500 kroner. Desuden skal du vise id og

skrive under på, at det er din egen forsikring, der dækker, hvis cyklen eksempelvis bliver stjålet.

Men hvis du formår at bringe cyklen tilbage i god behold, er turen ganske gratis. Og ud over de muskler du oparbejder ved at cykle, så gør du også en god gerning for miljøet ved at vælge en ladcykel frem for en bil.

50.000 kroner til cykler

– Det forurener jo ikke, når man cykler. Så vi vil hellere have, at folk bruger cyklen end bilen her i byen. Det er langt nemmere at komme rundt i byen med ladcykel.

Og så er der jo ikke – på samme måde – problemer med at finde en parkeringsplads, siger Claus Knudsen.

Amager Vest Lokaludvalg har finansieret ladcykelprojektet med 50.000 kroner til i alt fem ladcykler. Ud over Kulturhuset Islands Brygge vil det fremover blive muligt at låne en ladcykel i Ørestad, Urbanplanen, Amagerbrogade og ved Kvarterhuset, hvor Miljøpunkt Amager har til huse.

➤ Læs mere om Miljøpunkt Amager på www.miljopunkt-amager.dk

PÅ FERIE MED JARL CORDUA

Vi glæder os til at Jarl vender tilbage fra sin ferie i USA, så vi igen kan følge hans analyser af livet på Københavns Rådhus.



Jarl Cordua blogger om dansk politik på www.jarlcordua.dk og har lavet politiske analyser og kommentarer til blandt andet P1, P4 København, Nyhedsvisen, Information og Bryggebladet.

Jarl Cordua er cand. polit., tidligere bryggebo og har tidligere været aktiv i partiet Venstre.