



Nyt skolebibliotek

Der var jubel, tale og klipning af den ceremonielle røde snor, da basisskolens nye skolebibliotek blev indviet

SIDE 8



Det sidste nærvær

Livet har værdi til det sidste. Derfor bruger bryggebo Jean Thomas Meyer én nat hver måned sammen med en døende person, som han taler til, synger for og er til stede med

SIDE 9



Ok, boomer

Generation Alpha, generation Z og de berygtede boomere. Ifølge Katrine K. Pedersen løber generationskløfterne mellem vores digitale kulturer snarere end alders-skel

SIDE 11

BRYGGEBLADET

2. MARTS 2023
31. ÅRGANG

NR. 04

Solskin og slagkraft

Det var sæson for både solbriller og dynejakker, da der søndag blev slået katten af tønden i Fælleshaven på Kigkurren



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

70 400 597

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



Nordatlantiske FILMDAGE

2.-12. marts 2023

LÆS MERE PÅ NORDATLANTENS.DK/FILMDAGE



1 flaske klassisk Chablis 169,- (spar 40,-)

Flot syre, stringent og mineralsk. Lige som det skal forventes fra topproducenten Drouhin.

Toft Vin

Islands Brygge 25 · 32 54 07 05
bryggen@toftvin.dk

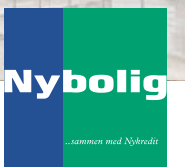
NYBOLIG ER NR. 1 FLEST SALG KORTESTE SALGSTID

- Blandt alle ejendomsmæglere beliggende på Islands Brygge*

Nybolig Islands Brygge
Vestmannagade 1 · 2300 København S
Tlf. 3259 7749 · 2302@nybolig.dk

* Ifølge Boligsiden.dk d. 23-11-2020. Ejertilgængeligheder solgt i 2300 København S de seneste 12 måneder uden projektsalg

Skal vi også sælge din bolig?



Nordatlantens Brygge



Nordens Institut i Grønland

NORDISK KULTURFOND



BRYGGEBLADET

FIND OS PÅ:

www.bryggebladet.dk

DR P-plads bliver til nyt boligkvarter

Kommende underjordisk parkeringshus ved DR-byen giver plads til nyt boligbyggeri i Ørestad Nord

Tekst: Andreas Kirkeskov
Illustration: COBE/AP Ejendomme
redaktion@bryggebladet.dk

Et nyt mini-kvarter er på vej på kanten af Amager Fælled. Når DR's store parkeringsplads mellem Koncerthuset og Ørestad Boulevard efter planen flytter ned i et stort, nyt underjordisk parkeringshus, så bliver hele 16.000 kvadratmeter grund nemlig frigjort. Og her planlægger AP Ejendomme

nu at opføre et nyt boligkvarter. Det skriver Magasinet KBH.

Parkeringspladsen, der i dag optager det meste af pladsen fra 'Den landskabelige kanal' i nord til DR-byen Metro Station i syd med Ørestad Boulevard og metro-højbanen på hver sin side, skal efter planen flyttes under jorden i et parkeringsanlæg i ét plan. Oven på lægger AP Ejendomme og arkitektstuen COBO op til, at der kan opføres 24

små, forskudte bygninger. Ifølge Magasinet KBH bliver kvarteret en blanding af private udlejningsboliger og almene boliger. Der er derudover også planlagt en daginstitution.



Når DR-byens parkeringsplads bliver flyttet ned under jorden opstår et nyt byggefelt, hvor AP Ejendomme nu barsler med et helt nyt boligkvarter ud til Amager Fælled.



De op til 24 planlagte nye bygninger danner tilsammen tre karréer adskilt af to gader

HAIR by DAHL

"Let me fix your hair".
Siger vores nye kollega
Natascha.

Islands Brygge 1 B · Tlf. 32 54 81 02 · hairbydahl.dk
Åbningstider: Man.: lukket · tirs., ons., fre.: 7.30- 17.30
Tors.: 9.30-17.30 · Lør.: 9.00-13.00

Kommunen indfører 4-timers parkering på fælleden

Nye parkeringsregler på to grus-parkeringspladser på Amager Fælled vækker vrede blandt bilejere på det sydlige Islands Brygge

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

De runde grus-parkeringspladser på Amager Fælled ud for Rundholtsvej er tiltænkt besøgende til fælledens naturområder. For at undgå, at alle parkeringspladserne bliver optaget af beboere i området samt af autocampere og overnattende chauffører, har Københavns Kommune derfor indført tidsbegrænset parkering på området. Det oplyser Teknik- og Miljøforvaltningen. Det er nu kun tilladt at parkere i området i fire timer døgnet rundt.

Beslutningen om at indføre tidsbegrænset parkering blev taget af Teknik- og Miljøforvaltningen allerede i august 2022 efter en forudgående proces sammen med politiet hen over foråret og sommeren. Og i midten af februar kom skiltene så op.

Overløbsparkering

Ændringen har vakt stor opstandelse blandt bilejere, der oplever de ændrede regler som en stor forringelse af parkeringsforholdene i området. I en livlig tråd på Facebook beskrives det blandt andet, hvordan par-



keringspladserne på fælleden har været brugt som 'overløbsparkering' natten over for beboere, der ikke har kunnet finde parkeringspladser i gadeplan på den sydlige del af Islands Brygge. Dette er ikke længere muligt, og ifølge Teknik- og Miljøforvaltningen har det heller aldrig været hensigten med grusparke-

I samme Facebook-tråd

bliver det også af flere kritiseret i skarpe vendinger, at der tilsyneladende er udskrevet parkeringsbøder allerede dagen efter, at de nye skilte blev sat op. Til det svarer Teknik- og Miljøforvaltningen, at man, hvis man har parkeret, inden skiltningen kom op, og på den baggrund fået en afgift, kan kontakte forvaltningen, som så vil behandle indsigelsen.

Beboere på det sydlige Islands Brygge oplever, at parkeringsforholdene i området er blevet forringet markant, efter at en ny fire timers tidsbegrænsning på grusparke-

pladserne på Amager Fælled er trådt i kraft.

BRYGGEBLADET

Beboerhjørnet
Leifsgade 7 · 2300 København S
Telefon: Telefon: 20 68 11 62 (hverdage mellem 9-16)
redaktion@bryggebladet.dk · annoncer@bryggebladet.dk
facebook.com/bryggebladetavis · bryggebladet.dk

Udgiver: Bryggebladet

Redaktør: Andreas Kirkeskov (AK47) (ansv.)

Redaktion: Philip Thinggaard, Victoria Bloch Blytt Sandstad, Hans Buhl, Viktoria Fuglsang Semenova, Stephan Øhlers Brooker, Thomas Neumann.

Fotos: Ricardo Ramirez og skribenterne i øvrigt

Webmaster: William Gauthier

Annoncer: Andreas Kirkeskov 20 68 11 62

DTP: Jens Burau (supergreen.dk)

Korrektur: Karsten Poulsen

Administration: Karsten Poulsen

Tryk: Sjællandske Medier, Holbæk

Oplag: 8.700

Distribution: Karsten Poulsen

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: 16. marts.

Deadline: 10. marts.

To vinterbade foreninger skal drive nye flydesaunaer

To flydende saunaer ved Fisketorvet og Kalvebod Bølge skal driftes af to lokale vinterbade foreninger. Saunaerne bliver dog tilgængelige for offentligheden i mindst 20 procent af åbningstiden

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

En flydende sauna lagde til kajs ved havnebadet ved Fisketorvet allerede i januar. En anden er på vej fra værkstedet og ankommer efter planen til badezonen ved Kalvebod Bølge i løbet af marts.

I sidste uge rykkede en egentlig åbning af saunaerne så et skridt nærmere, da politikerne i Kultur- og Fritidsudvalget besluttede at indgå brugsaftaler med to lokale vinterbade foreninger.

Det drejer sig om foreningen Bølgebaderne, der har vinterbadet fra Kalvebod Bølge i årevis, samt Københavns Badeklub, som holder til ved badezonen Halfdansgade. Hvis navnet Københavns Badeklub ringer en klokke, er det måske, fordi foreningen sidste år opsatte en mobil sauna på havnefronten på Islands Brygge. Men fordi der var knas med tilladelserne, og foreningen tog saunaen i brug, selvom forvaltningen havde bedt dem vente, til



FLERE SAUNAER OG BADEZONER PÅ VEJ:

På Københavns Kommunes budget for 2022 blev der afsat midler til to nye badezoner og to saunaer i både 2022 og 2023. Kultur- og Fritidsforvaltningen har undersøgt forskellige saunaløsninger og endte med at bestille to vidt forskellige typer. Dette vil ske i løbet af foråret 2023. Baseret på erfaringerne med de to saunaer ved Fisketorvet og Kalvebod Bølge vil Kultur- og Fritidsudvalget efter planen indkøbe yderligere to saunaer, der vil komme i brug i 2024.

alle godkendelser var på plads, endte saunaen med at blive fjernet, og foreningen fik blankt nej til at genoprette den i år.

I stedet har Københavns Badeklub ligesom Bølgebaderne søgt om at få lov til at stå for driften af den ene af de to saunaer. Og det gav politikerne i Kultur- og Fritidsudvalget grønt lys for i sidste uge til stort tilfredshed for blandt andet Karina Bergmann, der sidder i udvalget for Det Konservative Folkeparti.

– Jeg ser virkelig frem til ibrugtagningen af sau-

naerne. Der er flere års venteliste til mange af de københavnske badeklubber, og med de nye saunaer lægges der op til, at foreningerne kan optage flere medlemmer. Det hele er en del af den strategi, vi har for udviklingen af vores blå by med en inderhavn i verdensklasse og lokale, der ynder at hoppe i havnen hele året rundt, siger hun.

80/20-model

Brugsaftalen betyder, at de to foreninger får råderet over saunaerne, men at de

Den nye flydende sauna med indbygget dypezone ved Fisketorvet bliver for tiden testet, så den forhåbentlig er klar til at blive taget i brug allerede denne badesæson. En sauna fra Go-Boats søsterselskab Seanics ankommer til Kalvebod Bølge inden længe.

også skal stå for den daglige drift, rengøring samt betale el-regningen. Det er dog et krav fra kommunen, at saunaerne også bliver tilgængelige for offentligheden i mindst 20 procent af åbningstiden.

De to foreninger har forud for den politiske behandling sendt hver deres udkast til, hvordan åbningstider med en sådan 80/20-fordeling kunne se ud. Bølgebaderne foreslår at holde åbent for offentligheden onsdage og lørdage, og Københavns Badeklub ved Fisketorvet lægger op til at åbne deres sauna tirsdage og søndage. I den offentlige åbningstid vil der begge steder blive tilbudt 'fri' sauna og stillesauna, ligesom der også vil blive mulighed for saunagus. Naturligvis mod betaling for at dække foreningernes arbejde og udgifter i forbindelse med driften af saunaerne. De øvrige ugedage er de to saunaer forbeholdt Bølgebadernes 220 medlemmer og Københavns Badeklubs 75 medlemmer, der med deres kontingenter betaler størstedelen af gildet.

BRYGGENS OSTEOPATI

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



MOTORSHOP AMAGERS ÆLDSTE VÆRKSTED

SERVICEVÆRKSTED

MALERVÆRKSTED • AIRCON SERVICE

SKADECENTER

OLIESKIFT • SPORING • BREMSER
KLARGØRING TIL SYN • M.M.

VERMLANDSGADE 53, 2300 KØBENHAVN
KONTAKT OS PÅ 52 820 820

Amagers rammemand



Professionel indramning
på eget værksted

35-års jubilæum

Få 20% rabat på alle indramninger, hvis du medbringer billede af denne annonce til butikken



Grundlagt 1987

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

STØT

BRYGGEBLADET

Giv et støttebidrag på:

MobilePay

44 28 00



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, Hambros Allé 1,
2900 Hellerup, tlf. 7070 1704, info@ega-adm.dk



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 - 22.00 · Alle andre dage 12.00 - 22.00
(Midl. udbringning 11 - 21 ved bestilling over 100 kroner)

FACEBLADET

Find Bryggebladet på Facebook og bliv venner med os dér! Her kan du følge med i vores opdateringer og give os tip om vores lokalområde.



Havnestad får halvandet minut til Hovedbanen

Bryggen får sin anden metrostation i Axel Heidesgade. Det ligger fast, efter at politikerne har besluttet at arbejde videre med metrolinje fra Københavns Hovedbanegård over Amager til Lynetteholm



Bryggens nye metrostation kommer til at ligge i Axel Heides Gade og forventes at få lige så mange daglige passagerer som den eksisterende station på Islands Brygge.

Tekst: Andreas Kirkeskov
Illustration: Københavns Kommune
redaktion@bryggebladet.dk

Om 12 år har beboerne i Havnestad kun halvandet minuts transporttid til Københavns Hovedbanegård, når den nye metrolinje M5 efter planen åbner i 2035. Et flertal af partierne på Rådhuset har nemlig besluttet at arbejde videre med den nye metrolinje M5, der efter planen skal løbe fra Københavns Hovedbanegård til Havnestad på Islands Brygge, hvorefter den fortsætter over Amager via DR Byen, Amagerbrogade og Prags Boulevard helt op til Refshaleøen. Efterhånden som udviklingen af Lynette-

holm skrider frem, vil linjen få yderligere to stationer på den kunstige ø, hvorefter den slår et sving under havnen til Østerport Station.

Lang Linje

Der var oprindeligt foreslået to mulige linjeføringer til den nye metroforbindelse, som begge har været i offentlig høring. Oven på høringen har politikerne imidlertid skrinlagt den alternative linjeføring, der var en væsentligt kortere blindtarm mellem Østerport og Lynetteholm. I stedet satses der på den lange variant, der får hele ti stationer, og som på sigt kan fuldendes som en ny ringbane, hvis den forlænges fra Øster-

port tilbage til Hovedbanegården via Rigshospitalet, Stengade og Forum. En sådan forlængelse bliver undersøgt allerede fra begyndelsen af projektet.

Sturlasgade station

En af linjens ti stationer bliver placeret ved Bryggebroen, nærmere bestemt i Axel Heides Gade. En placering, der i høringen er blevet taget godt imod, omend en del høringssvar har vist bekymring for, hvad stationen vil betyde for særligt cykeltrafikken i gaden, der er en del af en planlagt supercykelsti.

I den forbindelse har et par andre placeringer på Islands Brygge været foreslået i høringsfasen. Enkelte høringssvar foreslår eksempelvis, at en ny metrostation kunne bygges i Sturlasgade eller på Hilmar Baunsgaards Boulevard længere mod syd. Begge muligheder er ifølge forvaltningen teknisk mulige, men har også flere ulemper end fordele. En station i Sturlasgade ligger så tæt på den eksisterende Islands Brygge metrostation, at overlappet i passagergrundlag bliver for stort. En station på Hilmar Baunsgaards Boulevard vil gøre linjen og dermed rejsetiden til både DR Byen og Hovedbanegården længere, hvilket også vil skabe behov for flere nødsakke. Flere nødsakke betyder flere byggepladser, og samlet set vil den længere linjeføring forøge linjens CO₂-aftryk, anlægsperiode, omkostninger og transport af udgravet jord.

I samme åndedrag på-

peger forvaltningen også, at Axel Heides Gade med mange omkringliggende arbejdspladser er en oplagt kandidat til en metrostation.

Boret under fælleden

Den nye metro kommer til at køre under Amager Fælled fra DR Byen til Axel Heides Gade. Men både Metroselskabet og flere politikere har allerede på forhånd forsikret, at der ikke vil blive gravet i fælledens natur.

– Vi kommer ikke til at grave fælleden op. Det bliver en boret løsning. Både fordi vi ikke ønsker at røre naturen på fælleden, og fordi det giver god mening, når vi allerede skal bore tunnelen både under Amagerbro og videre under havnen, fastslog Jonas Bjørn Jensen (S) over for Bryggebladet allerede i sommer.

Da der for år tilbage var drøftelser om at føre en motorvejstunnel under Amager Fælled, var en af de foreslåede byggemetoder et såkaldt 'cut-and-cover', der groft sagt betød, at man ville grave en stor rende tværs gennem fælleden, som man så kunne sænke tunnelelementerne ned i og efterfølgende dække til med jord igen. Denne metode blev dengang vurderet som billigere, end hvis man valgte at bore tunnelen. Men ligesom Jonas Bjørn Jensen forestiller gruppeformand i SF, Klaus Mygind, sig ikke, at dette kan komme på tale i forbindelse med metrobyggeriet.

– Jeg forestiller mig slet ikke, at cut-and-cover kan komme på tale, siger han og

TI STATIONER:

Den nye linje M5 får i alt 10 stationer:

- København H
- Bryggebroen (ny)
- DR Byen
- Amagerbrogade Syd (ny)
- Lergravsparken
- Prags Boulevard (ny)
- Refshaleøen (ny)
- Lynetteholm Syd (ny)
- Lynetteholm Nord (ny)
- Østerport

og kan udvides med yderligere 3 stationer til en ringforbindelse via:

- Rigshospitalet
- Stengade
- Forum

Kilde: Økonomiforvaltningen

DEN VIDERE PROCES FOR M5:

- 1. kvartal 2023: Politisk behandling af hvidbog over høringssvar til idéfase. Efterfølgende skal forligskredsene bag Lynetteholm i henholdsvis Folketinget og Københavns Borgerrepræsentation beslutte hvilken linjeføring for M5, der skal undergå en miljøkonsekvensvurdering.
- 2023-2024: Udarbejdelse af miljøkonsekvensrapport, der afsluttes med 8 ugers offentlig høring. Efterfølgende forventes det, at der vedtages en anlægslov og udstedes myndighedstilladelse til projektet.
- 2025: Udbudsprojektering og udbud
- 2026-2034: Anlægsfase.
- 2035: Metrolinje M5 forventes taget i brug

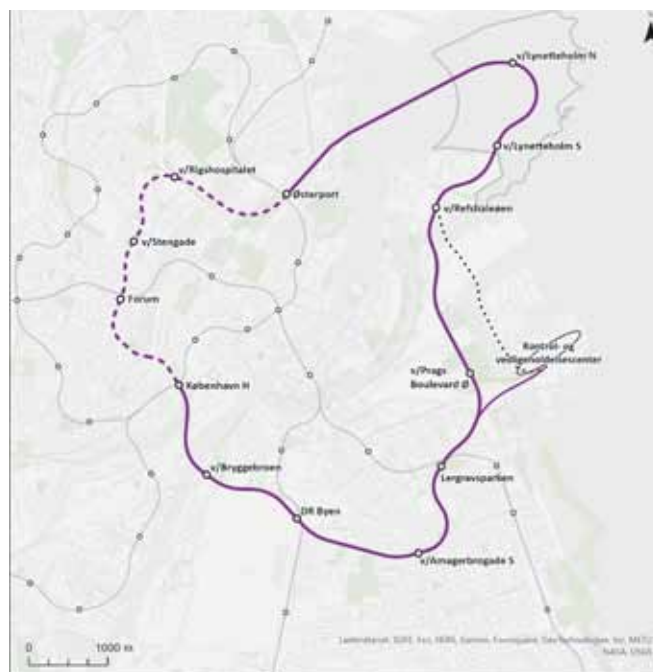
Kilde: Økonomiforvaltningen

fortsætter:

– Metroen skal køre under jorden, og jeg kan slet ikke forestille mig andet end, at det er mest fornuftigt at bore den hele vejen.

Metroselskabet har bekræftet over for Bryggebladet, at alle analyser af den nye metrolinje tager udgangspunkt i en boret tunnel. Derudover oplyser Metroselskabet, at der ikke vil blive behov for at bygge nødsakke på strækningen mellem DR Byen og Islands Brygge.

■ Metrolinje M5 forventes at åbne i 2035, og det samlede restfinansieringsbehov for M5 er beregnet til 14,7 milliarder kroner.



Arbejdet fortsætter med metrolinjen M5 fra Københavns Hovedbanegård til Østerport via Bryggen, Amager, Refshaleøen og Lynetteholm. Linjen kan på sigt forlænges til Rigshospitalet, Stengade og Forum.

Amager Vest Lokaludvalg

- Få indflydelse på din bydel

AMAGER
VEST
LOKAL
UDVALG

☀ Er lokaludvalgene under forandring?

Debatindlæg af Peter Hjorth, medlem af AVLU

De tolv københavnske lokaludvalg får sandsynligvis ændrede vilkår, når Københavns Kommunes nye borgerting går i gang i år. Borgerting kendes fra andre storbyer rundt om i verden og skal give lokalpolitikere løsningsforslag og holdningstilkendegivelser til fortrinsvis større beslutninger. Det er kendetegnet ved et borgerting, at medlemmerne er udpeget ud fra demografiske spredninger, så alle aldersgrupper, køn, indkomster m.v. er delt lige.

I Danmark blev et borgerpanel anvendt i forbindelse med udarbejdelse af Klimaloven, hvor de kom med næsten 70 forslag. I København skal de udtale sig om Lynetteholm blandt meget andet. Disse nye borgerting kører som forsøg, men det

er klart, at de kommer til at overlape lokaludvalgenes normale arbejdsområder, så når de første runder er færdige, og politikerne har haft tid til at vurdere udkommet, så bliver det spændende at se, hvilke rammer der bliver sat fremadrettet.

Kritikken af borgertingene er først og fremmest, at deres forslag ikke er bindende for politikerne. Det samme gælder jo for lokaludvalgenes høringssvar m.v., men på den anden side bliver politikere jo valgt til at varetage respondenternes interesser, så nogen vil mene, at formålet med borgerting og lokaludvalg mere er at kvalificere politikernes beslutninger.

Men kommer man med det nye borgerting til at give et indtryk af, at borgerne har indflydelse, selvom de reelt ikke har beslutningskraft?

Og vil politikerne foretrække, at de har det sidste ord at skulle have sagt? Det er spørgsmål, vi vil blive klogere på, når det nye borgerting, Københavnertinget, rulles ud i løbet af året.



Læs mere om
Københavnertinget:
kopenhavntaler.kk.dk

Foto: Jakob Korshøj

LARMER DIN NABO?

BORGERMØDE OG WORKSHOP OM
OVERDÆKNING AF MOTORVEJEN,
ØRESTADS GYMNASIUM 17-19.30

Du kan læse mere og
tilmeldige dig på
overdaek.dk eller via
denne QR-kode:

23.02.23

AMAGER VEST LOKALUDVALG

Foto: Jakob Korshøj

☀ Kom med til netværksmøde om fællesskab med VIVE

Af arbejdsgruppen Naboskab, AVLU

Fællesskabet har trange kår i disse år, og antallet af mennesker, der står udenfor fællesskabet, er stigende. Ifølge Fællesskabsmålingen, som VIVE foretager, står 5% af befolkningen udenfor fællesskabet. Samtidigt er andelen af befolkningen i risikogruppen steget fra 18% i 2016 til 24% i 2022. Ifølge Sundhedsprofilen er Amager Vest, med 17% af borgerne, den bydel med den højeste forekomst af ensomhed.

Amager Vest Lokaludvalg inviterer derfor til et fagligt netværksmøde, for at tale sammen på tværs af de mange indsats på Amager og om

muligt identificere ressourcer og samarbejder imellem os. VIVE har godt fat om udviklingen i problemstillingen, og de tilbyder her et oplæg omkring deres indsigter fra arbejdet med Fællesskabsmålingen.

Tid og sted:
13. marts kl. 17-18

Daghøjskolen på
Peder Lykke Centeret,
Peder Lykkes Vej 63

Tilmelding via
naboskab@avlu.dk

Foto: Brian Kyed

Mangler du penge
til et projekt?
- Søg Bydelspuljen!



Læs mere på:
avlu.dk/soeg-penge

Foto: Katarina Berg

🌱 Overborgmesteren besøger Amager Vest

Af Sekretariatet for AVLU

Lokaludvalget får i slutningen af februar besøg af Københavns overborgmester, Sophie Hæstorp Andersen, til en snak om alt det aktuelle samt udfordringerne i Amager Vest. Lokaludvalget håber på at tale om projekter som overdækning af Øresundsmotorvejen, Kigkurren, stofrum på Sundholm og MetroParken. Det er alle projekter, lokaludvalget har arbejdet for i mange år, og som fortsat kræver politisk opbakning. Dialogen skal bringe lokaludvalgets og rådhusets arbejde tættere på hinanden, og senere på året skriver lokaludvalget projekterne ind i Bydelsplanen.

Bydelsplanen er Amager Vest Lokaludvalgs 4-årige vision for Amager Vest, som lige nu er under udarbejdelse. Senere i foråret vil du på vores hjemmeside kunne læse den nye, digitale Bydelsplan 2022-2026. Samtidigt vil du også finde en splinterny og opdateret side om alle

lokaludvalgets arbejdsgrupper samt information om, hvordan du kan være med i arbejdet. Der er nemlig brug for hænder i lokaludvalget, så hvis du brænder for et bestemt område i bydelen eller et mere overordnet tema som eksempelvis trafik eller børn og unge, så er det med at slå til. Hold dig opdateret på avlu.dk.

Lokaludvalget håber på en god dialog med overborgmesteren, men kan altid bruge din hjælp. Det er dig, lokaludvalget er her for. Har du derfor et spørgsmål eller to, som du synes, lokaludvalget skal viderestille til overborgmesteren, så send det ind til info@avlu.dk. Det gælder også, hvis du har input til lokaludvalgets arbejde med Bydelsplanen: Er der et særligt område i Amager Vest, der mangler opmærksomhed?

Vi ser frem til at høre fra dig.

Redaktionen

Peter Hjorth
Redaktør

Erik Vittrup
Redaktør

Alle medlemmer af
lokaludvalget er på
skift skribenter på
avissiden.

Christine B.
Andersen
Redaktør

Kresten Thomsen
Formand for Amager
Vest Lokaludvalg

Giv din mening til kende nu



www.facebook.com/groups/onlineafstemning

Kontakt

Info@avlu.dk

facebook.com/amagervestlokaludvalg

Tlf. 21 51 39 35

instagram.com/amagervestlokaludvalg

www.amagervestlokaludvalg.kk.dk

Bryggebager udvider i Ørestad

Andersen Bakery er hævet ud af deres lokaler i Thorshavnsgade og udvider derfor med en ny butik i Bella Kvarter i Ørestad



Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

Andersen Bakery udvider med nyt bageri i Ørestad.

Siden 2017 har Andersen Bakery ligget på hjørnet af Thorshavnsgade og Reykjaviksgade, og hvert år er hyphen omkring bageriet med de japanske rødde kun blevet større. Særligt på denne tid af året, hvor Andersens særlige fastelavnsboller skaber kø langt ud på gaden.

Selvom bageriet udvidede for få år siden, er pladsen på Bryggen ved at blive for

trang. Derfor udvider Andersen Bakery nu med en ny afdeling. De bliver dog i nabolaget, da det nye bageri åbner i Bella Kvarter i Ørestad.

Bageren åbner den 10. Marts, hvor der er reception med kaffe og kage klokken 10-14

Borgermøde om ny bro

Ny cykel- og gangbro fra Islands Brygge til Enghave Brygge rykker nærmere. Kommunen inviterer til borgermøde

Tekst: Andreas Kirkeskov
Illustration: Henning Larsen Architects
redaktion@bryggebladet.dk

Efter at have stået stille i årevis kom der langt om længe skub i den proces, der gerne skulle ende med en ny cykel- og gangbro mellem Islands Brygge og Enghave Brygge, da der

ved overførselssagen sidste forår blev afsat 1,5 millioner kroner til en forundersøgelse af broprojektet.

Som en del af forundersøgelsen afholder kommunen nu et møde for beboere, virksomheder og organisationer i de to områder, som har interesse i, hvor broen skal placeres.

På mødet præsenterer

Teknik- og Miljøforvaltningen, rådgivningsfirmaet MOE og arkitektfirmaet COBE projektet og tager efterfølgende imod input fra deltagerne. Der bliver blandt andet mulighed for at drøfte, hvor broen kan forløbe til og fra, samt hvilke udfordringer og løsninger der måtte være i forhold til trafikken i de to områder.

Sukkenes bro

Broen har været undervejs længe og fremgår som 'en mulighed' i lokalplanerne på begge sider af havnen. Alligevel har der ikke været arbejdet konkret med broen, før der blev sat penge af

til undersøgelsen sidste år. Beboerne på begge sider af havnen har ellers sukket efter broen i årevis. På Enghave Brygge-siden fordi broen vil give let adgang til naturområderne på Amager Fælled, og på Islands Brygge siden fordi den vil gøre bydelen stationsnær med sydhavnsmetroen, der åbner til næste år.

På budgettet i '24

Mødet er en del af den forundersøgelse, som er første fase af projektet. Forundersøgelsen forventes at afsluttes i løbet af maj 2023, hvorefter resultatet fremlægges for politikerne Teknik- og Miljøudvalget. Det forventes at ske den 12. juni 2023. Herefter vil forundersøgelsen indgå i forhandlingerne om Budget 2024, hvor politikerne har mulighed for at sætte penge af til at gå videre med broprojektet.

► Møde om ny cykel- og gangbro mellem Islands Brygge og Enghave Brygge i Kulturhuset Islands Brygge torsdag den 2. marts klokken 17-19.

En ny cykel- og gangbro vil gøre det sydlige Islands Brygge stationsnært med sydhavnsmetroen.



Alligevel ingen Brugsen til Bryggen Syd

Irma i A-house skulle have været konverteret til en ny Brugsen. Men nu har Coop ændret mening og åbner i stedet Islands Brygges tredje Coop 365discount-butik i lokalerne

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

Det sydlige Islands Brygge får endnu en discountbutik, når Irma i A-house senere på året bliver konverteret til

en Coop 365discount-butik. Den oprindelige udmelding var ellers, at butikken ville blive til en Brugsen. Men efter at have kigget nærmere på lokalerne, området og kundegrundlaget har Coop nu valgt at sadle om og

satse på sin discount-kæde også i dette tilfælde.

– Vi kan se, at kunderne søger mod discount, og med 365discount har vi mulighed for at levere det seneste skud på et stærkt discountkoncept til vores kunder på Islands Brygge, siger Kommunikations- og analysechef i Coop, Lars Aarup.

Der findes allerede to Coop 365discount-butikker på Islands Brygge, begge i Njalsgade, men nu er en tredje altså på vej. Udover den kommende Coop 365discount-butik i A-house findes der i forvejen to andre discountbutikker i nabolaget; Rema 1000 og Netto.

Irmas dage er talte. I stedet åbner Islands Brygges tredje Coop 365discount i A-house senere på året.



Haltende fælle-føl er snart tilbage på hovene

Et føl på Amager Fælled måtte tilses af dyrlæger, fordi det haltede på det ene ben

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

Flere bekymrede forbipasserende tog i sidste uge kontakt til Københavns Kogræsserlaug, fordi den yngste af de fem heste, der græsser på Amager Fælled, haltede på det ene ben.

Føllet, der strengt taget er en 'plag', da den er to år og dermed på vej ind i sine kåde teenage-år, blev i første omgang bare observeret henover weekenden. Det er nemlig ikke usædvanligt, at hestene kan halte lidt ind imellem, men som oftest vil det gå over i løbet af en dag. Det fortæller Flemming Jensen, der er formand for Københavns Kogræsserlaug, som udover fire heste og det ene føl har en flok skotske højlandskvæg gående på Amager Fælled.

Frygtede aflivning

Føllet spiste og opførte sig normalt, men da det fortsat haltede på den anden

side af weekenden, blev en dyrlæge fra Universitetshospitalet for store husdyr tilkaldt. Sammen med tre studerende tilså han føllet og kunne heldigvis konstatere, at intet var brækket, lige som der heller ikke var nogen byld ved hoven.

– En hovbyld er livstruende for en hest, og vi var nervøse for, at dyret skulle aflives, fortæller Flemming Jensen.

Dyrlægen vurderede, at hesten nok bare havde forvredet venstre forben, men

at det derudover var sundt og raskt. Han ordinerede derfor noget smertestillende medicin til heste.

Føllet så efterfølgende lidt sløvt ud, da det var nødvendigt at bedøve det i forbindelse med undersøgelsen, men skulle gerne være i hopla igen.

En dyrlæge og tre studerende blev hidkaldt for at undersøge et fælle-føl, der haltede på det ene ben.



KULTURHUSET

ISLANDS
BRYGGE



1.3 FÆLLESMIDDAG PÅ BRYGGEN
MENU: MUSAKA EL. FALAFEL MED TZATSIKI
OG TOMATSALAT



1.3 TYSK FILMKLUB
DIE UNBEUGSAMEN



2.3 RADIKAL SALON
KONSPIRATIONSTEORIERNES FØDSEL



3.3 KONCERT KLUB SOJA:
PAK / NAUSIA



**4.3 DIGTOPLÆSNING MED AYSE
POLAT OG HARPESPIL**



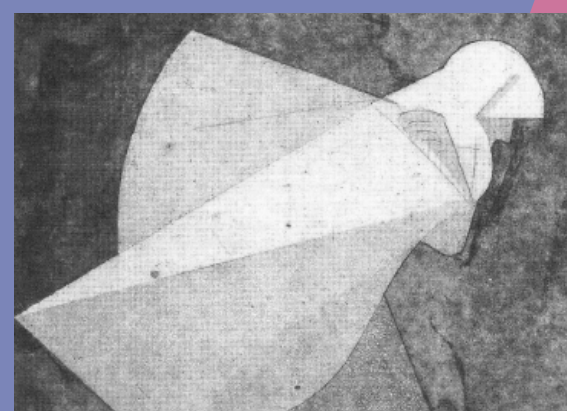
9.3 FOREDRAG:
GENERATION ALPHA



**10.3 CHRIS GREY & THE
BLUESPAND**



11.3 5 X VUUST
HYLDEST TIL PAUL SIMON



14.3 VEJEN AF PASSEPARTOUT
THEATRE PRODUCTIONS



14.3 FOREDRAG OG SAMTALE
OM FUGLEBEVÆGELSER I KRIGENS TID



18.3 UKRAINSK TEATER
SPECIAL OPERATION



20.3 RAINDOGS
CELEBRATING TOM WAITS

**PSST! BOOKING AF STADEPLADS TIL LOPPEMARKED PÅ BRYGGEN
ER ÅBEN NU PÅ KULTURHUSETISLANDSBRYGGE.DK**

Skolen indviede nyt skolebibliotek

Der var hujen og jubel i skolegården, da den ceremonielle snor blev klippet over og Skolen på Islands Brygges nye skolebibliotek blev indviet

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

– Aase! Aase! Aase! råbte en gruppe elever for foden af trappen midt i skolegården, da skoleleder Aase Marie Hammer som en majestæt trådte ud på trappeafsatsen ved indgangen til skolebiblioteket.

På tværs af indgangspartiet hang en rød snor, og ved siden af skolelederen og en flagende flagstang stod skolebibliotekar Siri Ramsland klar med en stor velourbebrudet, hvorpå en klassisk Fiskars køkken-saks hvilede. Klar til at klip-

Selve biblioteket er blevet halveret i størrelse, fordi skolen som bekendt er blevet fordelt på to matrikler, og de ældste klassetrin har taget alle deres bøger med ned til udskolingens længere nede ad Artillerivej. Den ene halvdel af det gamle bibliotek har KKFO'en fået og indrettet som krea-værksted. Den anden halvdel har Siri Ramsland og hendes kolleger brugt den seneste tid på at indrette og klargøre til, at eleverne for første gang kunne gå på opdagelse mellem bogreolerne.

– Hvad kan I se? spurgte Siri Ramsland eleverne fra den første 0-klasse, der

blå og til sidst røde er gradvist sværere, forklarede Siri Ramsland. Men der er ikke kun forskel på, hvor svære bøger er, men også på bøgernes genre.

‘Genrer’ handler om hvilken slags musik, man hører, forklarede en dreng helt korrekt. Men her på biblioteket har det mere at gøre med hvilken slags bøger, man gerne vil læse, forklarede Siri Ramsland og viste, hvordan man eksempelvis kunne finde eventyr ved at kigge efter skiltet med den ikoniske illustration af H.C. Andersens ‘Hyrdinden og skorstensfejeren’ på et københavnsk hustag fra den



I bunden af biblioteket kan hele klassen samles, inden eleverne slippes løs på biblioteket.



“Når man skal indvie noget, skal man klippe en rød snor over”, forklarede skoleleder Aase Marie Hammer, inden hun gjorde netop dette og lukkede de første hold af elever inden for på det nye skolebibliotek.

pe båndet og indvie Skolen på Islands Brygges nyombyggede skolebibliotek.

– Et bibliotek og et læringscenter er et dejligt sted, hvor man kan lave en masse ting og lære en masse ting, forklarede Aase Marie Hammer, inden hun greb saksen, klippede det røde bånd og til stor jubel fra eleverne indviede det nye skolebibliotek.

PLC

Nuvel, teknisk set er der tale om et ‘Pædagogisk Læringscenter’, forkortet PLC, og skolebibliotekar Siri Ramslands titel er ret beset PLC-medarbejder. Selv hælder hun mest til at kalde en spade for en spade og et pædagogisk læringscenter for et skolebibliotek. Det er trods alt bøgerne og læsningen, der er kernen i skolebiblioteket.

havde fået lov til at komme indenfor og havde sat sig til rette på bænke i den ene end af lokalet.

– Bøger! svarede flere af de observante børn, og der var ganske rigtigt mange bøger.

Dem, der er markeret med hvidt, er de letteste at læse, og de gule, grønne,

eventyrsamling, mange danske børn er vokset op med.

Grøn mamba

Der er også forskel på skønlitteratur og ‘fagbøger’, som er bøger, man kan læse, hvis man vil lære noget om eksempelvis et dyr, forkla-

rede Siri Ramsland og hev en bog med en giftigt udseende slange op fra en kasse. Dét tog én af drengene i klassen som stikord til at remse alverdens slangefakta op, som han kendte fra bøger, han selv havde derhjemme. Således oplyst om sorte og grønne mambaer konstaterede Siri Ram-

sland, at han nok var den på skolen, der vidste mest om slanger, og foreslog, at han måske ville synes, at en bog om et andet dyr ville være spændende.

Boghuler

Som noget nyt er skolebiblioteket indrettet med utallige læsekroge og gemmesteder, hvor eleverne enten kan trække sig og fordybe sig i de bøger, de har fundet, eller hygge og sludre med deres klassekammerater.

Men fordi der jo er tale om et ‘pædagogisk læringscenter’, er der også meget andet end bøger at finde på og mellem reolerne. En del af biologilokalet har fundet vej til nogle af de øverste hylder, hvor et katte-skelet, en udstoppet vadefugl og en slange i et glas sprit kigger ned på børnene.

Flere af elevernes egne kreative kreationer pryder også læringscentret. Blandt andet har 3.Y vævet forskellige figurer fra litteraturen, som hænger udstillet på bagvæggen.

Flere steder i lokalet hænger forskellige kostumer på bøjler og tørresnore. De kommer oprindeligt fra Det Kongelige Teater og har egentlig bare ligget og samlet støv på et depot. Men nu er de blevet vasket og shinet op og hænger nu til fri afbenyttelse.

– Man er velkommen til at tage dem på og spille skuespil eller gå catwalk på gangene, forklarer Siri Ramsland til de nysgerrige børn.

– Men man må ikke løbe.



Flere af skolens elevers projekter og kunstværker er kommet på væggene. Her er vævede versioner af alt fra Svampe-Bob og Snoopy til Rødhætte og Hermione. Bøgerne i skufferne er farvekoordineret efter sværhedsgrad.

En smuk gestus

Ingen skal dø alene. Det er tankegangen bag Ældre Sagens vågetjeneste, hvor frivillige sidder sammen med, synger for og snakker med mennesker i deres sidste stund. Jean-Thomas Meyer fra Islands Brygge har våget over sine medmennesker i fire år og reflekterer over, hvad det betyder for den døende, og hvilke spor, det har sat hos ham selv

Tekst: Victoria Bloch Blytt Sandstad
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

Ældre Sagens vågetjeneste har eksisteret i mange år, mens antallet af frivillige har været stigende og behovet ikke dvælende. De frivillige kommer både ud til hjem, plejehjem og hospitaler.

– Jeg har oplevet både situationer, hvor der ingen familie er, hvor de er langt væk eller har brug for aflastning, fortæller Jean-Thomas Meyer, der til daglig er direktør for digitalisering hos Ørsted og bor på Bryggen med sin familie.

Han startede selv som frivillig i vågetjenesten i 2019.

– Vi har fem børn og travle jobs, men for nogle år siden, da de to yngste – tvillinger – var ti år, oplevede jeg en mindre presset hverdag og ville gerne udnytte det til at gøre noget andet end familie og job, hvor jeg kunne gøre en forskel for samfundets svage eller ældre. Således faldt jeg over Ældre Sagens frivillige vågetjeneste, som vakte min interesse, siger Jean-Thomas Meyer.

Ydmyghed og taknemmelighed

Helt konkret kommer man som frivillig til et screeningsinterview hos Ældre Sagen, derefter er der et frivilligt forberedende kursus og efterfølgende mulighed for at deltage i månedlige møder for at snakke med hinanden og dele erfaringer.

– Første gang, jeg sad som våger, var jeg lidt usikker på min rolle, især i forhold til sygeplejerskerne og det øvrige plejepersonale. Jeg ville nødt, at de skulle føle, at jeg kom for at tage deres job, fortæller Jean-Thomas Meyer og fortsætter:

– Dog har jeg i stedet oplevet en stor taknemmelighed og fået en masse smil fra personale såvel som pårørende.

Som frivillig i vågetjenesten er der klare regler om, at man ikke må udføre plejeopgaver eller lignende, da man ikke er uddannet til det.

– Faktisk har jeg virkelig fået øjnene op for plejepersonale. Hvor smukt de gør det. Det er ikke et 8-16 job. Mange elsker de ældre, borgerne, patienterne, samtidig med, at de selvfølgelig er enormt professionelle, hurtige, respektfulde, konstaterer Jean-Thomas Meyer.

Den eneste opgave, man



Jean-Thomas Meyer bruger en nat om måneden på at våge over en døende. Møderne sætter altid dybe refleksioner om livet i gang.

tilstedeværelse og opgave som vågere, siger Jean-Thomas Meyer, der er katolik og selv oplever noget meget kristent i denne kærlighed til medmennesker.

Nogle gange er den blotte tilstedeværelse nok.

– Andre gange beder jeg, læser i bibelen eller spirituelle tekster eller synger for den døende, beskriver Jean-Thomas Meyer.

Som våger møder man mange forskellige døende.

– Egentlig er alderen ligegyldig. Perspektivet er ikke, hvorvidt døden og livet er retfærdigt eller ej, men blot, at man som frivillig har muligheden for at være til stede et smukt og vigtigt tidspunkt i livet. Det er trist og dybt, når nogle går bort, uanset hvornår og hvordan, siger Jean-Thomas Meyer.

Frivillighed og næstekærlighed

Desværre er døden ofte tabubelagt, selvom mere snak om døden kunne give mindre frygt for den og måske også give en større glæde for livet i alle dets former.

– Nogle gange er det som om, at et liv, der ikke er succesfuldt og smukt, taber værdi i samfundets øjne, men alle liv er værdifulde og kan ikke vejes og måles, konstaterer Jean-Thomas Meyer.

Stadig alt for mange ender deres liv helt alene. Vågetjenesten mangler altid flere frivillige.

– Jeg kan virkelig anbefale at være frivillig, måske især til unge, for hvem døden måske synes længst væk af alle, som et led i at binde generationer sammen, siger Jean-Thomas Meyer.

Mon der eksisterer noget større end os?

– For mig har mødet med så mange døende givet en forstærket kærlighed til livet og en forstærket tro. Alle har brug for at blive elsket, rørt og set. Hvert sekund af livet tæller, konkluderer Jean-Thomas Meyer.

► Læs mere om vågetjenesten og om Ældre Sagens mange forskellige muligheder for frivilligt arbejde på aldresagen.dk

har i vågetjenesten, er at være til stede i nuet med den døende person.

– Vi har tid til at være der for den døende på en anden måde end sygeplejerskerne, der har en masse patienter og ansvar, hvilket jeg oplever, at de sætter pris på. Det eneste, som jeg skal, er at give noget af min tid og kærlighed, siger Jean-Thomas Meyer.

Flygtige øjeblikke

I sagens natur møder de frivillige døende mennesker, der ofte ikke længere er særlig kontaktbare.

– Alligevel er de der jo stadig. Et liv varer helt fra start til slut, og man er sta-

dig noget værd, uanset om forståelsen, sproget eller kropskontrollen forsvinder. Mange mærker stadig tilstedeværelsen af et medmenneske, hvilket kan give en ro eller støtte, fortæller Jean-Thomas Meyer.

En lille gestus kan gøre en stor forskel, som at holde nogen i hånden, der ikke har haft nogle at holde om, eller at sidde om natten, så pårørende også kan sove og få fornyede kræfter.

– Jeg oplever det som enormt givende og som et kæmpe privilegium at kunne være så tæt på et andet menneske og være med og til stede i et så særligt sted i livet, siger Jean-Thomas Meyer.

– På sin vis er det lidt som at være gæst til et bryllup hos nogle fremmede. Man deler ud af sin kærlighed og er vidne til noget smukt, og så betyder det i virkeligheden ikke noget, at du ikke har kendt mennesket hele livet, og at I skilles igen om nogle timer.

Det er en meget usædvanlig relation. Det umiddelbare nærvær og dødens nærhed sætter dybe tanker i gang.

– Jeg forlader ofte den døende med følelsen af 'hvorfor går jeg nu og hvorfor tager jeg på job?', siger Jean-Thomas Meyer og spørger retorisk:

– Er mit liv og det, jeg gør, så vigtigt?

Faktisk har Jean-Thomas Meyer en vagt i nat fra klokken 3 til klokken 7.

– Jeg tager en vagt månedligt og om natten, så det ikke forstyrrer familie- og arbejdsliv. Samtidig er der noget særligt ved at være der i de tidlige morgentimer, siger Jean-Thomas Meyer.

Smukke stunder

Døden er en naturlig del af livet for alle, selvom det ofte er noget, vi ikke taler om eller nødvendigvis tænker over.

– Det er et ekstremt særligt tidspunkt i livet, og der er noget meget intimt og meget simpelt ved vores

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

FILM

Kvindekamp og barnemord auf deutsch

Islands Brygge har fået sin egen tyske filmklub, der i løbet af foråret gennem en række både nye film og gamle klassikere tegner et billede af det Tyskland, der var, og af de store omvæltninger, som det 20. århundrede har budt på, mens der gennem foredrag og samtale trækkes tråde til det Tyskland, der findes i dag. Filmene ledsages af et kort oplæg, som er med til at sætte rammen for filmen, og filmene vises altid med engelske undertekster.

Allerede i aften, den 1. marts, er der mulighed for at opleve en tankevækkende og til tider morsom dokumentar om kvindekampen i den tyske Bundestag. Filmene Die Unbeugsamen (De ubøjelige) fortæller historien om mange af de kvinder, som har kæmpet for at blive hørt lige siden Forbundsrepublikken Tysklands spæde ungdom. I Bonnerepublikkens tidlige år begyndte flere og flere kvinder at insistere på at blive taget alvorligt ikke blot som vælgere,



men også som politikere, en bevægelse der for alvor tog fart i 1960'erne.

Torsten Körners dokumentar viser med til tider chokerende arkivoptagelser, hvordan mange mænd ubekymret hånede, fornærmede og truede kvindelige politikere. Men de viser også, hvordan kvinder fra alle hele det politiske spektrum reagerede både velovervejede og humoristisk. Gennem interviews og ar-

kivmateriale giver filmen et spændende tilbageblik på en oprudstid i Tyskland.

I april hylder filmklubben den ikoniske instruktør Fritz Lang med en dobbeltvisning.

Aftenen starter med visning af portrætfilmene 'Fritz Lang' af Gordian Maugg. Filmen fra 2016 tegner et portræt af en af filmhistoriens vigtigste skikkelser i en tid præget af politisk og social uro. Filmen, som er

en fascinerende blanding af arkivmateriale fra weimartiden og nye sorthvidoptagelser, fortæller historien om tilblivelsen af Fritz Langs klassiker 'M – en by jager en morder', som bliver vist efter en times pause.

Filmen er Fritz Langs første talefilm fra 1931 og er en vaskeægte krimi om en seriemorder, som spreder skræk og rædsel i Berlin. Men hvad endnu værre er, så forstyrrer politiets

Filmen 'Die Unbeugsamen' fortæller historien om kvinders kamp for retten til at deltage i demokratiet i Bonnerepublikkens tidlige år. Foto: majestic

jagt på gerningsmanden de lokale forbryderbander, som i 1920'ernes Berlin ellers havde kronede dage. Derfor beslutter den kriminelle undergrund sig for at gå sammen og sætte deres egen jagt ind på morderen, så de kan få genoprettet ro og orden.

Tysk filmklub i Kulturhuset Islands Brygge. Den 1. marts kl. 18:30 vises filmen 'Die Unbeugsamen'. Den 11. april vises portrætfilmene 'Fritz Lang' efterfulgt af 'M – en by jager en morder'. Arrangementerne er gratis, men kræver tilmelding på billette.dk. Ved dobbeltvisningen 11. april er det nødvendigt at tilmelde sig de to film enkeltvis.

PROJEKTMAGERI

Spir, spis og find inspiration

Går du med et socialt, kulturelt eller grønt initiativ i maven? Eller kunne du tænke dig at hjælpe nogen, der gør, med at komme ud over rampen med deres projekt? Så grib chancen, når den frivillige organisation SPIR for 11. gang inviterer til en inSPIRerende aften med fællesspisning og projektpresentationer og en økonomisk håndsrækning til én heldig projektmager.

Fire udvalgte initiativtagere fremlægger deres projekt, hvorefter publikum har mulighed for at stemme om hvilket af de fire projekter, der skal have et økonomisk puff i ryggen. Hvor stor en pose penge vinderen tager med sig afhænger af billetindtægterne. Publikum opfordres til at give en valgfri donation på 50 kroner eller derover, og hele beløbet går til aftenens vinder. For de 50 kroner får deltagerne en stemmeseddel og en skål vegansk suppe med brød.

Ved det seneste SPIR-arrangement, der ligeledes fandt sted på Bryggen, blev der således doneret i alt 5.429,61 kroner, der gik til initiativet Sustainable Trade Platform. Initiativtageren til det seneste vinderprojekt vender tilbage denne aften og fortæller om, hvordan donationen har hjulpet projektet videre.

Har du selv en god idé, som du kunne tænke dig at præsentere på aftenen, så se hvordan du gør på spirkbh.dk/ansoeg. De fire ud-

valgte initiativtagere bliver offentliggjort forud for arrangementet.

SPIR live crowdfunding af sociale, kulturelle og grønne initiativer i Kulturhuset Islands Brygge d. 30 marts klokken 17:30-21:00. Som entré foreslås en minimums-donation på 50 kroner, og billetprisen går ubeskåret til den af de fire initiativtagere, der får flest stemmer på aftenen.



Organisationen SPIR holder for 11. gang deres live crowdfunding-arrangement for sociale, kulturelle og grønne initiativer i Kulturhuset Islands Brygge.

FOREDRAG

Militaristiske madammer

I kølvandet på det store nederlag i 1864-krigen gik en gruppe konservative kvinder til kamp for krudt og kugler. På det tidspunkt debatterer man for fulde udblæsninger, hvordan forsvaret skal indrettes, så man kan forsvare sig mod en mulig invasion. Det splitter Landstinget, Folketinget og befolkningen, og bølgene går højt, især i starten af 1900-tallet. Det er ikke kutyeme, at kvinder blander sig i denne debat – snarere tværtimod.

Men det ændrer sig brat omkring forrige århundredeskifte, da en gruppe meget konservative kvinder indleder en indædt kamp for Danmarks forsvar. Det skal styrkes, og de mener ikke, at politikerne tager opgaven seriøst.

Gruppen tager bladet

fra munden og prøver at få kvinder over en bred kam til at interessere sig for forsvarspolitik. De samler blandt andet penge ind til at købe alt fra varmt undertøj til soldaterne til de mest moderne kanoner.

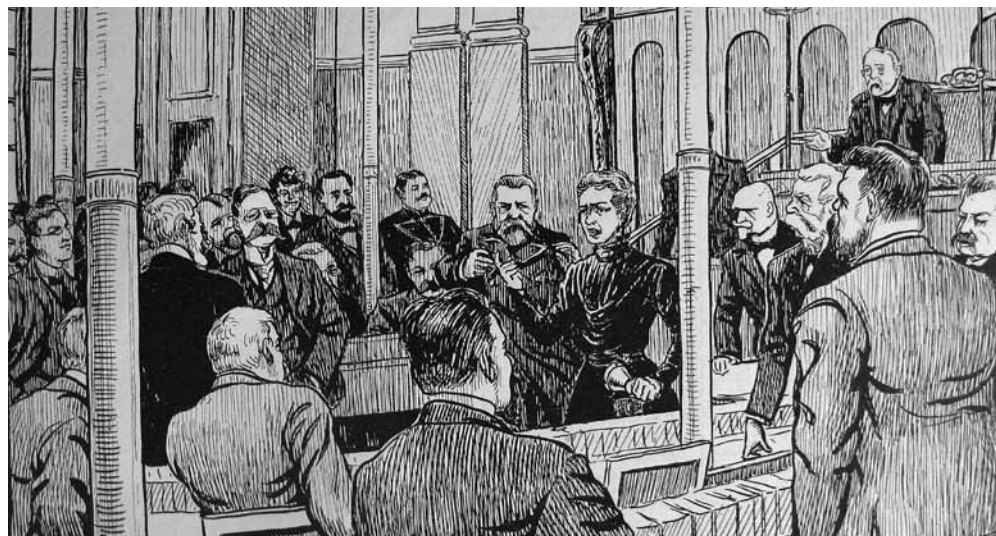
Det vækker forargelse i befolkningen, for holdningen er, at forsvaret ikke er noget, kvinder bør blande sig i. De bliver beskyldt for alt fra hysteri til sindssygdhed, men de lader sig ikke stoppe. Og i 1907 bliver Danske Kvinders Forsvarsforening oprettet. Det bliver hurtigt Danmarks største kvindeforening.

Historien om, hvordan disse konservative kvinder fik stor betydning for både Forsvarssagen og for kvindedebevægelsen i Danmark, bliver på kvindernes internationale kampdag den 8.

marts udlagt af historiker Anne Vigsø. Det sker, når Krigsmuseet åbner dørene for foredragsrækken Fad & Foredrag, som er museets fyraftenskoncept, hvor krigsafficionados og historietørstige får serveret en kold fadøl og et lunefuldt foredrag efter museets lukketid.

Fadøl og foredrag: Kvindekanoner og Forsvarssagen på Krigsmuseet den 8. marts klokken 17-19. Billetter koster 150 kroner og kan købes på shop.natmus.dk

Omkring forrige århundredeskifte tordner en gruppe kvinder mod vattede mænd, der ikke tør tage rigets forsvar seriøst. Derfor tager de sagen i egen hånd og stifter Danmarks hidtil største kvindeforening.

AFFALDS-
INDSAMLING
Amager
Fælleds
Venner
tager
skraldet

Igen i år deltager borgergruppen Amager Fælleds Venner i Danmarks Naturfredningsforenings affaldsindsamling, hvor Amager Fælled vil blive støvsuget for affald.

Der vil være rullende start mellem kl. 10.00 og 13.00, hvor alle interesserede kan komme til indgangen af Amager Fælled på stien mellem Artillerivej 71D og legepladsen mod syd. Her vil der være mulighed for at låne snappere og få udleveret affaldssække. Medbring eventuelt selv arbejdshandsker.

Alt det indsamlede affald, og hvad man måtte have lånt af grej og remedier, kan afleveres ved samme indgang mellem klokken 11:00 og 14:00.

Derudover er borgergruppen til stede med en bod, hvor man kan høre mere om gruppens arbejde og igangværende retssager, ligesom man også kan købe forskellig støtte-merchandise.

Affaldsindsamling på Amager Fælled søndag d. 26. marts klokken 10:00 til 14:00 fra indgangen til fælleden ved daginstitutionen Krudtuglen.

Den digitale generationskamp kommer til Bryggen

Katrine K. Pedersen har fod på den digitale kultur og opfordrer i en række foredrag til at holde skarpt øje med teknologien omkring os

Tekst: Philip Thinggaard
Foto: Ricardo Ramirez
redaktion@bryggebladet.dk

Maskiner bør være til for mennesket. Men maskinen internettet gør os til omvendte salgskanaler, kulturelle stereotyper tilpasset det store online-maskineri og ikke vores eget bedste. Det er nogle af konsekvenserne af digitaliseringen. Det mener ekspert i digital kultur, Katrine K. Pedersen, der snart inviterer til tre foredrag i Kulturhuset Islands Brygge.

– Digitaliseringen er et stort eksperiment, siger Katrine K. Pedersen, forfatter til bl.a. debattbogen *De digitalt udsatte*.

– Nu har den været hos os en rum tid, og vi mærker effekterne. Hvad der virker og ikke virker.

Katrine K. Pedersen er optaget af vores brug af smartteknologi. Over tre forårsaftener, den første den 9. marts, stiller hun skarpt på, hvordan internetkultur former os.

Generationsbobler

Pedersen deler sine foredrag op i generationer. Men snarere end alder er der tale om forskellige digitale kulturer: Generation Alpha, tidligere kendt som de digitalt indfødte, Generation Z, de såkaldt woke og politisk bevidste, og endelig Generation Boomer, der kigger på de yngres digitale liv og ikke gør meget andet end at ryste lidt på hovedet.

Børnene klarer det nok

– Jeg vil gerne prikke til nogle af de dominerende narrativer, som vi har taget til os som selvfølgeligheder, siger Pedersen.

Eksempelvis forestillingen om, at børn af sig selv bare lærer at "navigere i det". Det kræver for det første, at man ved hvad "det" er.

– Når jeg skriver om nogle af de ekstreme tendenser, der flyder frit online, og som også er populære blandt de yngste, bliver folk ofte chokerede, siger Katrine K. Pedersen.

– Børnene er i det. Men mange voksne ser det ikke, hvis de ikke er en del af den digitale kultur, børnene møder på eksempelvis TikTok.

Så voksne følger ikke nok med. Alligevel mener de samme voksne at vide, at børnene nok forholder sig fornuftigt og sundt til de mange digitale universer derude. At en sådan kortslutning kan finde sted, er ifølge Pedersen et symptom på, at vi har ladet en digital



infrastruktur opstå med hovedet under armen. Den tjener de store tech-firmaers interesser på bekostning af en sund digital kultur. Mange, især børn, bliver digitalt udsatte.

Den vage digitale dannelse

– Myten om de digitalt indfødte er problematisk, fordi den indikerer, at børnene jo kan selv, og dermed også selv kan tage ansvar. På den måde risikerer det at blive ansvarsfralæggelse, og hvad jeg har kaldt for 'det digitale omsorgssvigt', siger Pedersen.

At skabe en sund digital kultur sker ikke af sig selv. Den skal først undersøges og beskrives med andet og mere end løse begreber som "digital dannelse". Ifølge Katrine K. Pedersen gør snakken om digital dannelse ansvaret, som er strukturelt og bør ligge hos industrien, til den enkeltes problem.

– Det begreb bruges på en måde, der passer som fod i huse for industrien, nemlig hyper-individualisering, som smartteknologien har medført.

Hun mener ikke, vi er ordentligt trænet i at være kritiske og skeptiske, især over for en digital udvikling drevet af Silicon Valley. I Børne- og Undervisningsministeriets fællesmål lægges der vægt på kritisk tænkning og demokratisk deltagelse. Der står, at "eleverne skal opnå forståelse af, hvordan mennesker både påvirkes af og kan påvirke samfundet."

– Det gælder åbenbart bare ikke det digitale område, konstaterer Katrine K. Pedersen.

– Det er først for nylig, at vi for alvor ser på teknologi med kritiske briller.

Strategisk indsats

De briller kan man få pudset ved Katrine K. Pedersens tre foredrag i Kulturhuset

Farlig digital kultur. Katrine K. Pedersen holder tre foredrag om generationernes digitale adfærd.

Samtidig er de gode til at lukke ned for kritik ved at afdramatisere og sige, at farerne ved digitalisering er indbildte og overdrevne, og at man sagde noget lignende, da fjernsynet, kopimaskinen eller Beatles kom. For Pedersen og andre tech-kritikere er digitalisering noget helt andet.

Googles egen skolereform

Som eksempel på hovedløs digitalisering kan nævnes Googles effektive charmeoffensiv i den danske folkeskole. Firmaet stillede ikke bare udstyr til rådighed, men også undervisningsmateriale, egne platforme og ikke mindst produktet Chromebook, der kræver børnenes private login.

– Det var en reform, der skete under radaren. I USA var debatten tydelig, den handlede blandt andet om uddannelsestradition og -filosofi, men i Danmark er den stort set udeblevet, fordi tech-optimismen har domineret. Nu begynder bagsiden af udviklingen at vise sig, og fagfolk begynder at sige fra og tale højt om problemerne, siger Pedersen.

Hun opfordrer til at holde skarpt øje med udviklingen.

– Det er fint nok, hvis vi beslutter, at det er sådan, vi gør. Men det skal være noget, vi beslutter.

Generationsbobler

I foredragene tager Katrine K. Pedersen afsæt i generationsbobler. Smartteknologien har det nemlig med at lukke generationerne af for hinanden.

– Tag sådan noget som woke-kulturen. Den er ikke opstået i et tomrum. Her spiller det digitale en stor rolle, siger Pedersen.

Hun nævner, at de såkaldt woke helt fra starten af deres liv i kraft af nettet er blevet præsenteret for alle mulige måder at være på ude i verden. Derfor fylder det meget for dem, at man fremstår privilegeret i et velfærdssamfund som det danske.

De er vokset op på internettet med adgang til den globale samtale 24/7 og ser verden i mangefacetterede perspektiver. Men det er klart, at disse opdelinger også er generationsstereotyper, der er populære i memes og digital kultur som en måde at pege fingre ad hinanden.

Boomere med vokseværk

Generation Boomer bliver omvendt skudt i skoene, at de ikke forstår de unge.

– Meget af det handler om en indstilling til det digitale. 'Ok Boomer'-trenden opstod som en reaktion på 'ungdommen-nu-til-dags' kommentarer. Eksempelvis stereotypen om de unge som klistret til deres smartphones.

Med den definition af generation, altså indstillingen til andre gruppers digitale adfærd, får begrebet boomer hurtigt vokseværk.

– Det er ikke alderen, der er så vigtig, men mere den snæversynede tilgang til verden, siger Pedersen.

Enorm opgave

En sund internetkultur kræver sund lovgivning, og netop dén halser bagefter. Tech-industrien udnytter kløgtigt - nogle ville sige grådigt - det politiske fods-løb.

– Google siger selv, at deres YouTube ikke er for børn under 13, siger Katrine K. Pedersen.

– Alligevel er de yngste platformens største målgruppe.

Måske slipper Google og andre ikke med træk på skuldrene over for det, de lægger hus til. Tech-firmaer nyder godt af den såkaldte Section 230-lov, der er fra 1996. Men den bliver for tiden udfordret ved en række sagsanlæg i USA. Loven giver platforme på nettet, også uden for USA, immunitet over for skadeligt indhold, der finder vej til deres hjemmesider. Under den bedagede lov betragtes online-platforme på linje med boghandlere, altså uden ansvar for indholdet i bøgerne på hylden. Modsat en avis, der står til ansvar for sit indhold.

– Jeg vil nødig stille de her ting op som godt eller dårligt. Men vi befinder os i en netværkskrise, som den amerikanske forsker Whitney Phillips har kaldt det, hvor informationerne flyder frit på tværs af landegrænser, siger Katrine K. Pedersen.

– Den er lige så kompleks som klimakrisen.

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

Arkitekt

Michala Eken, arkitekt maa
Specialist i farvesætning og design
Tlf. 20 81 91 42 · michala@eken.dk

Begravelse

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

Bryggenes 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.cphdansk.dk · info@cphdansk.dk

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

Børnetøj

dinBabuska
Gunløsgade 19 kl. th.
32 54 55 51 · www.dinbabuska.dk

Diætister

Klinisk diætist Vibeke Moustén
Kigkurren 8D, st. th.
21 96 51 00 · www.diaetistpraksis.dk

Dyreartikler

HPRepiles Danmark ApS
Egilsgade 12, kld
Man – Fre 11.00-18.00
Lørdag LUKKET
92 43 01 77 · www.hprepiles.dk

Ejendomsmæglere

Estate Amager – Eldrup & Bast
Islands Brygge 7
33 21 00 04 · www.estate.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
bryggenstjorbold@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, skulder, 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

Handyman

Personlig assistance
Bryggenes altmuligmand v. René M. Hansen
Tlf. 28993925, Nolde25@gmail.com

Historiefortælling

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

Italiensk Is

Bravissimo-Bryggen Is og Kaffe
Islands Brygge 5
40 55 11 76

Life & Stresscoach

Helle Themsén
+ 45 42204444
www.stresscoachkastrup.dk

Lokalråd

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

Læger

Lægerne på Bryggen
Louise Engell, Britta Forlund, 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

Heidi Sahlgreen
Leifsgade 16, 5. th.
26 55 28 27 · aktivforandring.dk

Rosenmetoden

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

Skoler & institutioner

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

Skønhedsklinikker

Hos Amal
Egilsgade 4
20843136 · www.HosAmal.dk

Smørrebrød

T.S. Smørrebrød
Islands Brygge 7
32 57 20 05 · www.tssmorrebrød.dk

Systuer

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

Tandlæger

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

Tryllekunstnere

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

VVS

Dan Rasmussen VVS ApS
Gunløsgade 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
Gunløsgade 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

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



Rettelse

I sidste uges udgave af 'Test din viden' fik vi påstået, at butikskæden Irma gennem årene har haft 3 forskellige adresser på Islands Brygge: Leifsgade 2, Njalsgade 27 og Islands Brygge 79e. Men Bryggenes Lokalhistoriske Forening og Arkivets hukommelse rækker længere tilbage end Bryggebladet, og foreningen har påpeget, at butikken har haft en fjerde adresse. Fra 1930'erne til 1970'erne lå der en Irma, som dengang hed JRMA, i Halvdansgade ved Hans Tausens Kirke. Godt husket.

Test din viden om Islands Brygge

1. I 1905 blev der bygget tre bindingsværkshuse ved kajkanten tæt ved Njalsgade. Det ene af husene, i to etager med bolig øverst, blev revet ned i 2001 for at vige plads for Kulturhuset. Huset blev kaldt Columbushuset på grund af det selskab der boede der fra 1982 til 2000. Hvad lavede de?

- Columbus Rejser
- Columbus Keramik
- Columbus Film

2. På de første kort over Bryggenes gader havde Isafjordsgade et andet navn. Hvilket?

- Erik den Rødes Gade
- Geysergade
- Heklagade

3. Axel Heide har fået en gade opkaldt efter sig i Havnstaden. Han var direktør i Privatbanken fra 1897, medstifter af ØK og desuden medstifter af Christianshavns Oplagspladser A/S den 1. april 1902. Christianshavns Oplagspladser havde til formål at bygge og udvikle områder på Christianshavn og det inddæmmede areal syd for Langebro. Hvem var de øvrige medstiftere af Christianshavns Oplagspladser A/S?

- C.F. Tietgen og Emmanuel Hüffeldt
- Murermester Køhler og J.P. Winther
- H.E. Gosch og Thorvald Gundestrup

4. Bydelsavisen Christianshavneren udgives af en selvstændig og "non-profit" forening. Til november fejrer avisen en rund fødselsdag. Hvor mange år?

- 30 år
- 40 år
- 50 år

OPSLAGSTAVLEN

Hej Kennil!
Du ønskes hjertelig tillykke med din fødselsdag d. 24. februar og alt godt i fremtiden.
Mange hilsener fra Farmor.



Søges: lille lokale på delebasis til min web-butik. Kunst.
Et par dage om ugen, to timer ad gangen.
Kontakt @art_lover_cph eller l.troika@gmail.com

Brugt dame- eller herrecykel købes
Stand: medium god
Pris: et sted mellem 450-1.785 kr
Kontakt Mimi:
INFORMATIONSLOMME@GMAIL.COM

Få større muskler - det er simpelt

Det er simpelt at øge sin muskelmasse, men det betyder ikke, at det er nemt

Tekst: Morten Nørgaard Pedersen
Foto: Mathias Snedled / Snedled Media
redaktion@bryggebladet.dk

Vi har nok alle sammen set Daniel Craig i James Bond-filmene eller Jane Fonda i hendes ikoniske hjemmetræningsvideoer. Deres fysik, om den er stor og muskuløs som Craigs eller slank som Fondas, sker kun gennem en kombination af en lavere fedtprocent og mere muskelmasse.

Når vi ønsker at øge muskelmassen handler det ikke om nogle magiske tricks. Det handler om hård træning og simpel kost. I artiklen her finder du et træningsprogram, som du kan følge, hvis du gerne vil bygge lidt mere muskel på din krop - det er helt gratis og relativt nemt at gå til.

Vi øger vores muskelmasse ved at øge belastningen over tid. Det kan vi gøre ved at tage den samme vægt, men med flere gentagelser, eller tage den samme mængde gentagelser, men med mere vægt. Dernæst er det vigtigt altid at have god teknik og tænke på at mærke det i den muskel, du ønsker at træne.

Det er så simpelt. Du skal forsøge at gøre det lidt bedre, end du gjorde sidste gang, du trænede. På den måde forbedrer vi os hver eneste gang, vi er i



træningscentret, og du vil automatisk få mere muskelmasse og samtidig blive stærkere.

Men, som nævnt tidligere, selvom det er simpelt,

betyder det ikke, at det er nemt. For det kommer til at give lidt sved på panden, en brændende fornemmelse i musklerne og dertil også ofte ømme muskler nogle

Det er simpelt at få en krop som Daniel Craig og Jane Fonda - men det er ikke nemt. Spis mere protein og træn hårdt, så vil du se resultater.

dage efter. Men resultatet af dit arbejde er, at du vil kunne se nogle resultater.

Der er ingen hurtige genveje til større muskler

Det er ikke helt rigtigt, at muskelmassen kommer automatisk. Det kræver, at du også holder en lille smule styr på, hvad du spi-

ser. Men heller ikke her er der tale om noget stort og uoverskueligt - du skal blot tænke over at spise mere protein, da det er det, vi bygger muskler af.

Hvis vi tager udgangspunkt i en almindelig dansker, vil vedkommende skulle skrue op for sit proteinindtag. Vi finder proteiner i sådan noget som kød, æg og mælkeprodukter, nødder, quinoa og kikærter. Hvis du skruer lidt op for indtaget af de fødevarer, så vil du allerede få mere protein, og det giver dig bedre forudsætninger for at opbygge muskelmasse.

Hvis vi skal gå spadestikket dybere og blive endnu mere nørdede, så skal du faktisk spise 1,6-2,2 gram protein pr. kg 'lean body mass'. Det vil altså sige, at du trækker din fedtprocent

fra din kropsvægt og ganger det med 1,6 til en start. Det regnestykke kan du lave, hvis du virkelig gerne vil øge din muskelmasse.

Det første skridt mod at øge din muskelmasse vil være at øge dit proteinindtag. Men med det sagt, betyder det ikke, at det kun er proteinindtaget, som skal prioriteres, da forholdet mellem de tre makronæringsstoffer (protein, fedt og kulhydrater) også er vigtigt. Det gemmer vi til en anden god gang.

Du behøver kun styrketræne 2-4 gange om ugen

Hvis du følger træningsprogrammet 2-4 gange om ugen, forsøger at være lidt bedre end du var sidste gang og forsøger at prioritere en lidt mere proteinrig kost, så vil du begynde at se fremgang i din træning og stille og roligt opbygge muskelmasse.

God træning!

Meld dig ind i Facebook-gruppen "Træning på Islands Brygge", hvis du vil have gratis tips og tricks til din træning fra en lokal, personlig træner.

► Få flere tips til din træning på mortennpfitness.dk eller følg @mortennp på Instagram, TikTok og YouTube.

TRÆNINGSPROGRAM:

Træning 1:

- Øvelse 1 - Siddende Skulderpres med håndvægte
- Øvelse 2 - Lying Leg Curl
- Øvelse 3 - Pulldown med smalt greb
- Øvelse 4 - Split Squat med håndvægte
- Øvelse 5 - Biceps Curls med håndvægte
- Øvelse 6 - Hip Thrust

Træning 2:

- Øvelse 1 - Bænkpres
- Øvelse 2 - Rumænsk Dødløft
- Øvelse 3 - Seated Cable Row
- Øvelse 4 - Leg Extensions
- Øvelse 5 - Rope Triceps Pushdown
- Øvelse 6 - Sit-ups

TAK

Til alle der har støttet Bryggeblade i den seneste svære tid. I kan takke jer selv og hinanden for, at vores bydel stadig har sin egen lokalavis. Vi er på redaktionen lige dele rørt, overvældede og taknemmelige for den store opbakning, vi har mærket. Bryggebladets tab som følge af svigtende annoncer salg under covidnedlukningen i 2020-21 var ikke stort nok til, at vi kunne opnå covid-støtte, men stort nok til, at vi var nødt til at benytte muligheden for at udskyde betaling af skat og moms.

Vi gik derfor ind i 2022 med en stor covid-gæld, som der nu skulle afdrages på, men også med et annoncer salg i andet halvår af 2021 - efter "genåbningen af samfundet" - som ville være nok til at betale afdragene på gælden og samtidig få bladet til at løbe rundt, hvis salget fortsatte på samme niveau i 2022.

Sådan gik det bare ikke - den ene krise afløstes af den næste. Allerede fra årets begyndelse begyndte ejendomsmæglerne, hvis annoncer stod for en stor del af vores omsætning, at melde fra. Salget var nu igen end ikke stort nok til at dække den løbende drift, og da vi nåede sommeren, var kassen tom.

Kun takket være støttebidrag fra læserne og støtteannoncer fra lokale foreninger har vi været istand til at betale den halvårige moms i september og de månedlige covid-afdrag. Uden denne støtte ville bladet være lukket nu, for misser man bare én rettidig betaling - og det omfatter også de ordinære løbende skattebetalinger - så forfalder hele covid-gælden til øjeblikkelig betaling.

En kombination af besparelser og lidt bedre annoncer salg i andet halvår har gjort, at den løbende drift nu stort set er i balance.

Vi arbejder fortsat på at finde nye annoncører, men det er et langsigtet arbejde, og indtil det giver resultater, mangler vi stadig penge til at dække de månedlige covid-afdrag, som løber helt frem til februar 2024. Som det ser ud nu, kan vi til gengæld holde skruen i vandet, hvis vi når dertil.

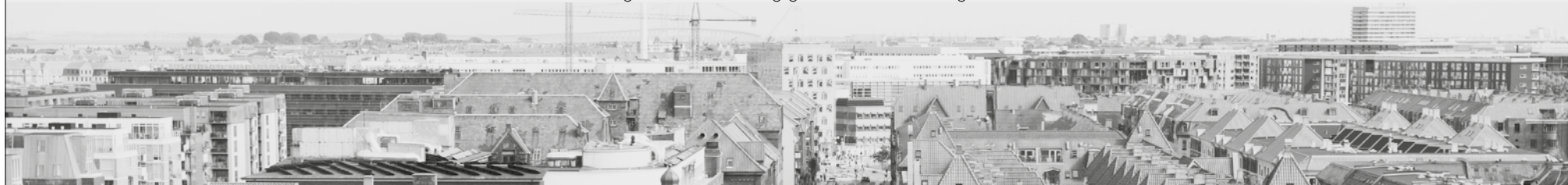
Derfor har vi desværre stadig brug for hjælp fra jer - vores læsere. Mere end 200 af jer har allerede støttet via MobilePay, men vi håber at endnu flere bryggeboer vil bakke op om lokaljournalistikken ved at give et valgfrit bidrag på ...

MobilePay

44 28 00

eller ved bankoverførsel til
Reg. 3409 Konto: 13470774

*Indsamlingen er anmeldt til og godkendt af Indsamlingsnævnet.





HANS TAUSENS KIRKE

www.islandsbryggessogn.dk

GUDSTJENESTER I MENIGHEDSHUSET

Mens kirkerummet i Hans Tausens Kirke er lukket i januar, februar og marts på grund af renovering, holder vi gudstjeneste hver søndag kl. 11 i kirkens menighedslokale på 1. sal. Indgangen er fra Halfdansgade 6 (ved kirkehaven).

Kirkelige handlinger som dåb og bisættelser henvises i lukningsperioden til Solvang Kirke ved Hans Tausens Kirkes præster.

BABYSALMESANG - NYE HOLD BEGYNDER DEN 24. APRIL

MANDAGE KL. 9, 10 ELLER 11



Babysalmesang varer 45 minutter og er for babyer fra 0-12 måneder ledsaget af en forælder. Vi synger, bevæger os, og alle kan være med, uanset hvilken stemme man har. Til babysalmesang stimuleres sansemotorikken samtidig med at følelsesmæssige, sociale og sproglige færdigheder udvikles.

Musikpædagog Simone Lehun Nørsgaard er underviser. Undervisningen forløber over 8 mandage, og hele forløbet koster 300 kr.

Du kan læse mere om, hvad babysalmesang er og om tilmelding på kirkens hjemmeside: islandsbryggessogn.dk

FYRAFTENS-GUDSTJENESTE. RUM TIL RO

ONSDAG DEN 8. MARTS KL. 17



Læg vejen forbi til en kort gudstjeneste inden dagen går på hæld. Gennem ord og toner fra flyglet kan du fordøje dagen og finde ro, inden du begiver dig hjem eller videre ud i aftenen.

Hver gudstjeneste har sit eget tema. Præst er Camilla Aggersbjerg.

Vel mødt! Gudstjenesten afholdes i kirkens menighedslokale på 1. sal, Halfdansgade 6.

TUMLINGEMUSIK - NYT HOLD BEGYNDER DEN 10. MAJ

ONSDAGE KL. 15

Kom til sang, dans, bevægelse og sansning for de 1-3-årige i Hans Tausens Kirke. Vi går på opdagelse i et musikalsk univers i det smukke kirkerum, hvor alle sanser vækkes. Tumlingemusik varer omkring 45 minutter, og barnet ledsages af en voksen i et musikalsk samvær. Musikpædagog Simone Lehun Nørsgaard er underviser. Undervisningen forløber over 5 onsdage, og hele forløbet koster 300 kr.

Har man søskende tilmeldt, er det halv pris for 2. barn - altså 450 kr. i alt for begge børn.

Tilmelding via kirkens hjemmeside: islandsbryggessogn.dk



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

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

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

Sogne- og studentrepræst
Inger Lundager
Tlf. 40 14 64 26 – mail: ilk@km.dk
Mandag fredag

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

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

Facebook: Hans Tausens Kirke,
Islands Brygges Sogn

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.

DRACHMANN BEGRAVELSER
OMSORG · NÆRVÆR · OG TIL FOR JER

Træffes døgnet
rundt, alle dage

Tlf. 22 33 86 66



BEGRAVELSESFORRETNINGEN
ISLANDS BRYGGE
DØGNVAGT 32 95 75 55

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

Begravelse



Bisættelse

Alle aftaler træffes gerne hjemme hos Dem

**Bryggens
Begravelsesforretning**

Amagerbrogade 155 · Islands Brygge 13
tlf. 32 55 55 55 · døgnvagt

Kongelundsvej 308, 2770 Kastrup
www.drachmannbegravelser.dk

BRYGGEBLADET

www.bryggebladet.dk

FIND OS PÅ:



BRYGGEMAD MED BROOKER

Wing is still king

Bag udtrykket comfort food gemmer sig en forklaring på mad, der er trygt, velkendt, nostalgisk og/eller sentimentalt. Oftest er det mad, der er rig på kalorier og kulhydrater. Et kriterium er, at det skal være hjemmelavet, eller i hvert fald minde om det, men også, at det er mad, der kan spises over lang tid - på dansk kunne udtrykket godt have været snack-mad. Jeg mener, at det er et bedre udtryk end velbehags-mad eller at trøstespise, som ordbogen foreslår

Tekst og foto: Stephan Øhlers Brooker
redaktion@bryggebladet.dk

Vinterens begyndende outro er også ensbetydende med årets største endags-sportsbegivenhed: Superbowl. Finalekampen for NFL-sæsonen er ligeledes den højhellige søndag for snack-mad; menuen til så-

dan en sportssøndag er lige så vigtig som selve kampen. Især på vores breddegrader er der brug for noget revitaliserende til at holde gejsten oppe i de sene nattetimer, hvis kampen skal ses live,

Avocado og vinger en masse

Indtaget af mad til Super-

bowl-søndag er monstrøs!

Alene i USA, hvor det vurderes, at mere end 100 mio. ser kampen, er indtaget af mad kolossalt. Det estimeres, at der indtages mere end 50 millioner kilo kyllingevinger og spises cirka 4 millioner kilo guacamole.

Prisen for dette massive fødevarerindtag er en stigning på 20% i salget af mavesyre-tabletter og cirka 1,5 millioner amerikanske sygdommeldinger mandagen efter den store kamp.

Kyllingevinger har en stor plads i amerikansk kulinarisk historie. Men i modsætning til mange andre kyllingeretter fra USA, så har vinger ikke deres ophav i sydstatene, men derimod i Buffalo i det kolde nord. Opfundet ved en tilfældighed på Anchor Bar i Buffalo i 1964 blev de en øjeblikkelig succes. Og med parabolantennens indtog i 80'erne, lagt sammen med, at forbrugerne begyndte at foretrække benfrit brystkød, blev vingerne uforudset et billigt biprodukt. Barejere erfarede, at de saltede og stærke kyllingevinger øgede salget af drikkevarer - en succes var blevet født.

En anden kulinarisk perle fra USA er chicken and waffles, som er et bevis på, at amerikanerne har været innovative og leveret endnu et bidrag til den kulinariske verdensarv. Hvor underligt det kan lyde med søde vaffer og salt kylling, så er det en amerikansk

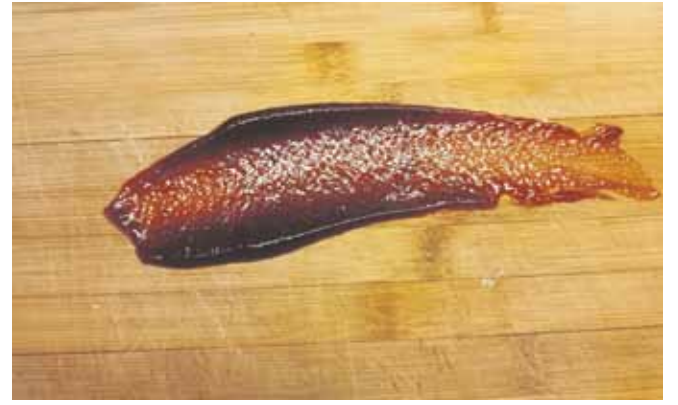
klassiker. Det blev opfundet i New York som en snack til sultne jazzmusikere efter endt spillejob. Da det var for sent til aftensmad og for tidligt til morgenmad, blev det til et måltid midt imellem til de sultne musikere.

Stegt kartoffel i iskagen

Kombinationen af det søde og salte køkken er bestemt værd at undersøge nærmere. Umiddelbart kan det forekomme modsætningsfyldt at sammensætte netop de to grundsmage, da de kommer fra hver sin ende af spektret. Som kok lærer man at bruge en smule sukker i det salte køkken og en smule salt i det søde køkken. Dette skyldes, at begge ingredienser er smagsfremhævende og derfor bidrager til en mere kompleks og sammensat smagspalet.

Der findes flere muligheder for at afprøve kombinationen. En pottes frites dypet i en softice eller sundag giver samme oplevelse, tørret frugt blandet med saltede nødder eller smeltet karamel på saltet popcorn, for ikke at tale om den velkendte saltkaramel, som man finder mange steder.

Og angående trøstespisningen. Ja, den kommer ofte i spil på sådan en Superbowl søndag, når ens hold er helt væk og ikke i nærheden af sejren - når alt håb er ude. Så er der ikke andet at gøre end at spise sig tilbage og håbe, at det udvalgte hold følger med.



BARBEQUESAUCEN:

Opskrift på barbequesauce, som kan bruges til mange forskellige anledninger - er også god at dyppe sine kyllingevinger i.

- 2 dl. ketchup
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- ½ frisk chili
- 1 chipotle chili
- 3 spsk. soya
- 3 spsk. worcestershire sauce

- 2 spsk. sennep
- 3 spsk. brun farin
- 2 spsk. røget paprika
- 1 spsk. spidskommen
- 2 spsk. timian
- 2 spsk. eddike

Alle ingredienser hældes i en gryde og koges op i 10-15 minutter - blendes og smages til med salt og peber. Kan opbevares i op til 3 mdr. i køleskab under tætslutende låg.

Test din viden - svar

- (c). Columbus Film.
- (a). Erik den Rødes Gade.
- (b). Muremester Køhler og J.P. Winther. Winther var direktør i Københavns Laane- og Diskontobank fra 1897 til 1907, dernæst direktør i

- Nationalbanken(1907-1924). Køhler var bygherre bag de to første ejendomme langs gaden Islands Brygge. I.B. 1-7 og I.B. 9-13.
- (b) 40 år. Christianshavneren blev grundlagt i november 1983.

Nyt fra bryggenet

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

Store prisstigninger på de faste tv-pakker

Desværre har Stofas forhandlinger med rettighedshaverne på tv-kanalerne resulteret i, at pakkepriserne på tv stiger fra 1. april 2023. Prisen for den lille tv-pakke forbliver uændret, men beklageligvis kommer der store prisstigninger på den faste mellempakke og den store tv-pakke.

Stigningerne er på 60 kr./md. for mellempakken og hele 150 kr./md. for den store pakke.

Dermed bliver de samlede priser:

- Lille tv-pakke: 174,50 kr./md.
- Mellem tv-pakke: 469 kr./md.
- Stor tv-pakke: 719 kr./md.

Mere indhold i tv-pakkerne

I forbindelse med prisstigningerne, har Stofa udvidet alle tre faste tv-pakker.

Sportskanalen Sport Live flytter ned i den lille tv-pakke, så alle Bryggenets tv-seere vil kunne modtage den.

I mellempakken kommer der streaming i form af Viaplay Film og Serier (normalpris 129 kr./md.), mens den store tv-pakke bliver udvidet med den endnu større Viaplay Total (normalpris 449 kr./md.).

VælgSelv30 bliver billigere

Samtidig med de historiske store stigninger på de faste tv-pakker har Stofa faktisk været i stand til at sænke prisen på den største VælgSelv-pakke, VælgSelv30, til 529,50 kr./md.

De andre to VælgSelv-pakker beholder samme pris som hidtil.

Gratis pakkeskift og kortlæser

På grund af prisændringerne har Stofa besluttet at fratage nedgraderingsgebyr for skift til en mindre tv-pakke frem til 1. april 2023, og i samme periode kan man få en gratis kortlæser (normalpris 299 kr.) med kort til et tv-apparat ved bestilling af en VælgSelv-pakke.

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 Stofa.

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 support@stofa.dk.

Bryggenets priser

Internet

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

Tv

Lille pakke: 174,50 kr./md.

Mellem pakke: 469 kr./md.

Stor pakke: 719 kr./md.

VælgSelv 10 inkl. lille pakke: 369,50 kr./md.

VælgSelv 20 inkl. lille pakke: 459,50 kr./md.

VælgSelv 30 inkl. lille pakke: 529,50 kr./md.

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

Læs mere på
bryggenet.dk

Naturris

Alle som én har fået ris, men forhåbentlig i små mængder sammenholdt med ros. Børnene har lige fået fastelavnris, og heldigvis har langt færre og kun nogle af de ældre fået en endefuld med et ris/spanskrør. Har riset mig selv med birkeris i en finsk sauna - ris kan så meget

Tekst og foto: Thomas Neumann
redaktion@bryggebladet.dk

Helt genialt har blandt andet egetræer en overlevelsesstrategi med netop ris, også kaldet vanris. Hver gang vi sætter van foran noget fortæller det om noget manglende eller negativt. Eksempelvis vanskabt, vanskægt, vanartet, vanære, vanrøgte, vantro med mere.

Energimaskiner

Vanris er små kviste, der vokser ud forskellige steder på stammen. Dem har skovbruget hadet, fordi det giver knaster og dermed ringere salgsværdi og deraf navnet. Men de såkaldte vanris skaber en backup for træet, da der er over 1.000 forskellige

svampe, smådyr, insekter med mere, der gnaver i træet. Meget hurtigt vil træet reagere, hvis det mister lidt af evnen til at danne fotosyntese, og starter en hurtig vækst og bladdannelse i de små kviste.

Egetræer bliver virkelig gamle, så deres plan B med sovende energimaskiner er virkelig virksom. De har også været her længe og udviklet sig. Vi mennesker er også nød til at gøre det samme og ikke lægge hele vores energiforsyning i én kurv.

Lige nu er det koldt igen, men lyset vælter velsignet ind over os, og det giver forår nogle steder. Jeg har allerede mødt piletræets gæslinger på fælleden, set krokus, erantis og vintergækker. På min cykeltur i



går så og hørte jeg lærken, og så bliver man da glad.

Flere småfugle flyver rundt og tjekker redekasser. Edderfuglehannerne laver flotte poseringer for hunnerne. Dog virkede det ikke den ene gang, hvor jeg så på. Så jer heldige med

kolonihaver, familie og venner med haver med mere: Det er nu, der skal sættes fuglekasser op; gerne flere i hver have. Ud over at rede op skal der også mad på bordet. Så køb frø af vilde danske planter og plant ud på ethvert lille friareal og sløjf

endelig noget at plænen, hvis man ikke har 3-5 børn, der kun vil spille fodbold fra morgen til aften.

Ubrugelige plæner

Græsplæner er lige så ubrugelige som fliser og asfalte-



NEUMANN'S
NATUR

Smågrene er ikke at kimse af

ring af ens grund, så lad i stedet den vilde natur trives dér. Dine oldebørn vil også takke dig for den yderst beskedne gerning. Kender en mand, der satte 50 fuglekasser op på sin store grund, og 35 blev straks fyldt med hulrugende fugle. Man kan forestille sig, at hvis nu en række bryggeboere købte eller byggede en fuglekasse og satte den i et træ på fælleden, så havde de pågældende selv glæden af at gå forbi og nikke venligt til det travle forældrepar. Ja, andre gæster ville også få en større naturoplevelse. Rent teoretisk.

LokalBolig

Islands Brygge



NYHED

Flot lejlighed fra 2008 med to altaner

ARTILLERIVEJ 120, 2 TH • 2300 KØBENHAVN S

KONTANT: 4.995.000 • EJERUDGIFT/MD.: 4.287
UDB.: 250.000 • B/N EX. EJERUDG.: 29.502/23.648

B

Flot lejlighed fra 2008 med to altaner i Havnestad. Med udsigt over Amager Fælled og hyggelige kolonihaver står denne flotte, lyse lejlighed klar til nye ejere. Boligen befinder sig på femte etage i en ejendom fra 2008 med elevator. Glæd jer til at se et åbent opholdsmiljø med køkken og stue ud i et, to værelser, to badeværelser og ikke mindst to altaner med aftensol. Dertil kommer grønne fællesarealer og mulighed for tilkøb af parkeringsplads i p-kælder. Velkommen til. **SAG: 10-X0002162**

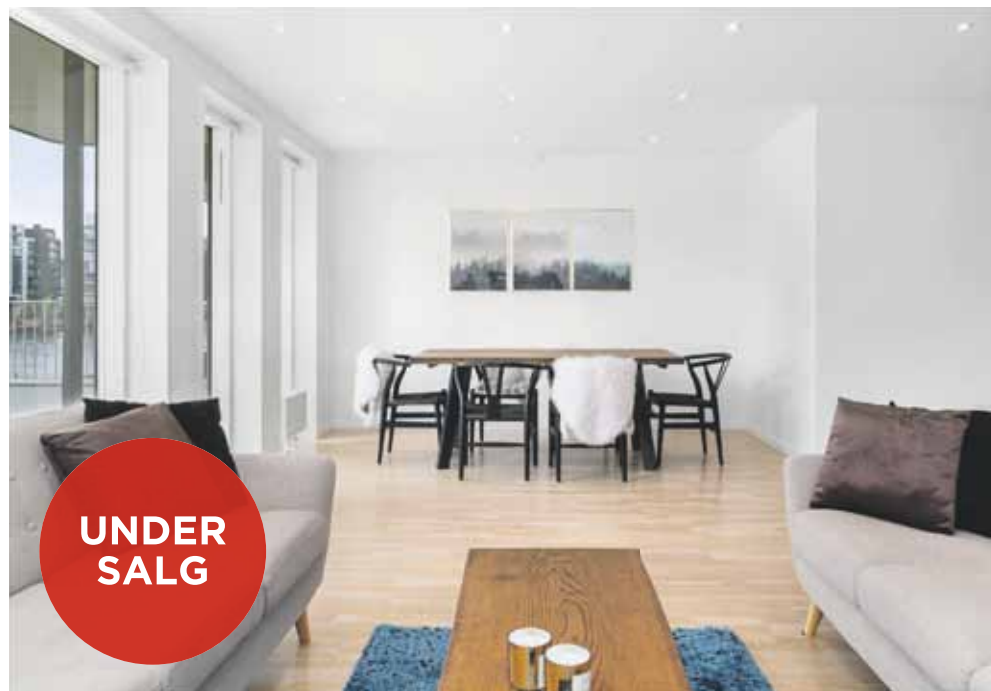
EJER-LEJL.

BOLIG
102 M²

ETAGE
2.

STUER/
VÆR.
1/2

OPFØRT
2008



UNDER
SALG

Lys lejlighed uden bopælspligt på Bryggen

ISLANDS BRYGGE 36B, 1 2 • 2300 KØBENHAVN S

KONTANT: - • EJERUDGIFT/MD.: -
UDB.: - • B/N EX. EJERUDG.: -/-

B

På Islands Brygge 36B finder I denne flotte lejlighed på første sal. Her kan I se frem til et fuldstændig indflytningsklart hjem uden bopælspligt, som fordeler sig over to værelser, et badeværelse og et stort opholdsmiljø med køkken og stue i ét. Dertil er der en skøn altan, som vender fordelagtigt mod sydvest. Som bonus er der beboerparkering foran ejendommen, og beliggenheden bringer jer tæt på alt det, som I skal bruge i hverdagen og fritiden. **SAG: 10-X0001931**

EJER-LEJL.

BOLIG
106 M²

ALTAN
JA

STUER/
VÆR.
1/2

OPFØRT
2012

INDLEVELSE, ERFARING
OG GOD ENERGI

TLF. 36 30 15 55
WWW.LOKALBOLIG.DK

LokalBolig