



### Rør forsinker nyt klatretårn

Fritidscenter Islands Brygges planer for et nyt klatretårn ændres på grund af udfordringer med spildevandsledninger under jorden.

SIDE 2



### Slut med tung trafik på skolevej

Jorddepot på Selinevej er tømt og derfor er det slut med mange, daglige tunge jordkørsler på Artillerivej.

SIDE 3



### Nyt GRÅS på Hekla Park

Der er nye surdejsboller på suppen i Heklas café, som er genåbnet med nyt navn og ny forpagter.

SIDE 6

# BRYGGEBLADET

26. OKTOBER 2023  
31. ÅRGANG

NR. 12

## Bryggen blev blæst igennem

Weekendens storm var nådig ved Bryggen, der kun oplevede mindre vandstandsstigninger i havnen. Amager Fælled fik en rusketur og enkelte træer er blæst omkuld



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

RING 36 30 15 55

FOR EN GRATIS  
SALGSVURDERING

LokalBolig



Få din yndlingsret  
leveret til døren  
eller som takeaway

Levering 45 til 55 minutter  
Afhentning 10 til 20 minutter

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



ITALIENSK PÅ DANSK

Danske Råvarer  
Økologisk Bageri  
Rene Vine

Alle dage 7.30 - 00.00

## Spildevandsrør forsinker nyt klatretårn

Fritidscenter Islands Brygges nye klatretårn skulle have stået klar i foråret. Men nogle spildevandsledninger under tårnet umuliggjorde arbejdet, og tårnet skal derfor bygges en smule tættere på klubbens bygninger

Tekst: Andreas Kirkeskov  
redaktion@bryggebladet.dk

I vinter blev Fritidscenter Islands Brygges 30 år gamle klatretårn pillet ned. Tårnet var gammelt og slidt og trængte til en udskiftning. Arvtageren skulle efter planen have stået klar i maj, men i forbindelse med behandlingen af byggetilladelsen opstod pludselig et problem. Det viste sig, at der løb nogle vigtige spildevandsledninger under jorden dér, hvor tårnet skulle opføres. Og det går ikke.

Når man vil bygge i byen, bliver vi i HOFOR ofte kontaktet, fordi man som en del af en byggeansøgning skal undersøge, om der er nogle rør under jorden, man skal være opmærksom på. Vi fik derfor en henvendelse om at bygge et klatretårn på Artillerivej, og vi har kigget på de forsyningsrør, vi har i jorden netop dér. Det foreslåede klatretårn ville stå direkte ovenpå nogle vigtige store spildevandsrør. Dem skal vi passe på, så de ikke tager skade un-

## Brygge-kælderen genåbner og lukker igen

Efter at have været lukket i fire og et halvt år er Brygge-kælderen langt om længe genåbnet. De kommende måneder fyldes det stemningsfulde bogdepot med film, musik, ord og debat, men til marts lukker kælderen muligvis igen på grund af gravearbejde i Njalsgårdens baggård

Tekst: Andreas Kirkeskov  
Foto: Morten Rubæk  
redaktion@bryggebladet.dk

Det var på et hængende hår, at ibrugtagningstilladelsen nåede at komme i hus, før musikarrangementet Bryggenes Beat Club skulle vende tilbage til sit hjem i Brygge-kælderen på Kultur-natten. Tilladelsen kom, og der var fulde huse mellem de høje bogreoler i den stemningsfulde kælder.

Brygge-kælderen lukkede pludselig i vinteren 2019, fordi der opstod tvivl om, hvorvidt flugtvejene levede op til kravene for et lokale, der bruges til kulturelle arrangementer. Kælderen havde nemlig fungeret som depot for biblioteket, og var derfor registreret som sådan i kommunens system. Men da man begyndte at bruge kælderen til at afholde arrangementer, og lokals funktion derfor skulle ændres i systemet, viste det sig, at flugtvejene var utilstrækkelige. Derfor måtte Brygge-kælderen lukke, mens det problem blev løst.

### Ny byggetilladelse

Ifølge leder af Fritidscenter Islands Brygge, Lars Munkedal, er man derfor nået frem til, at et nyt tårn kan bygges en anelse tættere på klubbens bygninger, så man undgår at blokere for rørene under jorden. Det betyder imidlertid også, at der skal gives en ny byggetilladelse fra kommunen, før selve byggeriet kan gå i gang.

### Byggerod

Det var lettere sagt end gjort, fordi den eneste mulige flugtvej gik igennem et lokale, der blev brugt som depot og ikke uden videre kunne bruges som flugtvej. Det krævede derfor en større ombygning, som betød, at projektet blev dyrere. I samme ombæring blev det også besluttet, at der skulle etableres et nyt handicap-toilet i Brygge-kælderen. De forskellige ændringer i projektet samt lang sagsbehandlingstid på både bygge- og ibrugtagningstilladelser gjorde, at der gik mere end fire år, før Kulturhuset Islands Brygge og Biblioteket i Njalsgade, der i fællesskab driver Brygge-kælderen, kunne tænde for det lille neon-skilt over trappen og åbne



**Bryggenes Beat Club**, der hylder den instrumentale musik og producerne og musikerne bag, vendte tilbage til deres faste hjem i Brygge-kælderen efter at have været i eksil i Kulturhuset Islands Brygge siden 2019.

dørene til kælderen igen i denne måned.

### Skate på film

Biblioteket har allerede afholdt flere arrangementer, eksempelvis læsekredse, i Brygge-kælderen, og ved Kultur-natten forrige fredag vendte Bryggenes Beat Club tilbage i vante rammer efter at have været i eksil i Kulturhuset Islands Brygge i flere år. Men udover de gamle kælder-kendinge er der også masser af nye tiltag på vej, fortæller Morten Rubæk, der står for Kulturhuset Islands Brygges arrangementer i Brygge-kælderen. Han har blandt andet en række arrangementer om teknologi og virtual reality i støbeskeen. Og så kunne han godt tænke sig at samle folk til visninger af nye og gamle skate-film og samtale om skate-kul-

turen, der ifølge ham er en af de mest inkluderende udtryksformer, som folk kan mødes om på tværs af alder, køn, religion og etnicitet. Derudover er skate-kulturen også i berøring med mange andre ting, som eksempelvis mode og arkitektur. Alle-rede nu planlægger Jazz Club Loco, som er en klub for jazz og eksperimentalmusik, en to-dags festival i kælderen til december.

### Mulig ny nedlukning

Allerede før Brygge-kælderen genåbning var en realitet, var dens næste nedlukning planlagt. Det skyldes, at betondækket i gården bag Njalsgården, hvor indgangen til Brygge-kælderen findes, skal udskiftes til næste år. Det kræver et større gravearbejde, som ifølge Kulturhuset Islands Brygge be-

## Slut med tung jordtransport på Artillerivej

Naboer til Artillerivej og forældre til skole- og institutionsbørn kan ånde lettet op, da den intense jordtransport fra Selinevej til Nordøstamager nu er afsluttet ifølge Teknik- og Miljøforvaltningen

Tekst og foto: Andreas Kirkeskov  
redaktion@bryggebladet.dk

Den sidste tids voldsomme lastbiltrafik på Artillerivej er et overstået kapitel. Det oplyser Teknik- og Miljøforvaltningen i et svar til gruppeperson for SF på rådhuset Klaus Mygind, efter at flere naboer samt skolebestyrelsen på Skolen på Islands Brygge har udtrykt bekymring for trafiksikkerheden for de mange skole- og institutionsbørn, der hver dag færdes langs Artillerivej.

Når der har været flere lastbiler på Artillerivej i den seneste tid skyldes det, at der er blevet transporteret jord fra et jordbehandlingsanlæg, der ligger på Selinevej. Den oprensede jord skal bruges til anlægget af Lyneteholm, og jorden bliver derfor flyttet fra Selinevej til et nyt jorddepot på Nordøstamager.

Men den hurtigste vej fra Selinevej til jorddepot ved Oliehavnsbroen

har ført mange tunge lastbiler ned ad Artillerivej. Og det har vakt stor bekymring.

### Potentiale ulykker

Blandt andet hos forældrebestyrelsen på Skolen på Islands Brygge, der i en mail til en lang række medlemmer af Borgerrepræsentationen skriver: "Vi udsætter Islands Brygges børn for unødigt fare, når vi tillader bl.a. By & Havns enorme lastvogne med jordtransporter at benytte Artillerivej som gennemkørsel. Dertil er den tilladte hastighed på Artillerivej flere steder øget fra 30 til 40 km/t. Det er i vores øjne evident, at øget hastighed samt øget tung trafik udgør en alvorlig risiko for alle de børn, der dagligt pendler til og fra de mange skoler, institutioner og fritidsaktiviteter på Artillerivej. Unge fodgængere og cyklister og tunge, hurtigkørende lastbiler med lang bremselængde er en farlig blanding, der har stort potentiale for tragiske ulykker."

### Tomt depot

En af modtagerne af forældrebestyrelsens opråb var Klaus Mygind, der i den forbindelse rettede henvendelse til Teknik- og Miljøforvaltningen med en række spørgsmål om, hvilke handlemuligheder der fandtes, der kunne afhjælpe problemet. I forvaltningens svar fremgår det imidlertid, at problemet tilsyneladende har løst sig selv.

"I en kortere periode har der været en betydelig kørsel med jord fra et jorddepot på Selinevej til depoter på Østamager. Denne kørsel gav anledning til mange klager fra beboerne, men denne kørsel er nu afsluttet, da depotet på Selinevej er tømt. "Forvaltningen har på nuværende tidspunkt ikke kendskab til, at jordkørsel i stort omfang vil blive genoptaget", skriver Teknik- og Miljø-

forvaltningen.

Selvom det er positivt, at det nu skulle være slut med den tunge trafik på Artillerivej, mener Klaus Mygind dog ikke, at forløbet omkring jordtransporten har været løst optimalt.

- Det viser sig, at jordtransporterne fra Selinevej til Nordøstamager er færdige. Det er dejligt og overraskende. Jeg fik i sommer oplyst, at de ville være frem til 2026. Men kritikken af, at beboere og andre relevante ikke blev informeret, inden kørslerne startede, er stadig helt berettiget. Det skal gøres bedre i fremtiden, ligesom jordkørslerne skal tilrettelægges, så de kører sikkert og giver mindst gene for beboere uanset, hvor det er i byen, siger han.



Artillerivej har i en periode været belastet af mere tung trafik på grund af jordtransport fra Selinevej. Men det skulle være slut nu.

## BRYGGEBLADET

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

Udgiver: Bryggebladet

Redaktør: Andreas Kirkeskov (ansv)

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

Fotos: Ricardo Ramirez og skribenterne i øvrigt

Webmaster: William Gauthier

Annoncer: Christoffer Mejer 42 41 96 01

DTP: Christoffer Mejer Nielsen

Korrektur: Karsten Poulsen

Administration: Karsten Poulsen

Tryk: Sjællandske Medier, Holbæk

Oplag: 8.700

Distribution: Asger Jeppesen

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

Næste nummer udkommer: 16. november.

Deadline: 9. november.

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

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

**Toft Vin**

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

**BRYGGENS OSTEOPATI**

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

DIN ANNONCE I  
**BRYGGEBLADET**

42 41 96 01

**PARKERING**

Kommandantens  
Gaard i  
Klaksvigsgade

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

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

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

**Privat rengøring tilbydes**

Trænger dit hjem til en kærlig hånd og lidt god energi? Jeg bor i den gamle del af Bryggen, og står altid klar med friske øjne, knofedt ad libitum og en kæmpe lyst til at gøre en verden til forskel i din hverdag. Oplært af den bedste - min mor...

Skriv til mig på 28 18 57 98 hvis du vil høre nærmere.

De bedste hilsner,

Louise (45 år, hvis det skulle have nogen relevans) ♥

**apotek**

Vi får ændrede åbningstider fra og med 1. oktober 2023  
Man-fre. 9.00-17.30  
Lørdag 9.30-13.30  
Vi vaccinerer mod covid-19 og influenza gratis til alle over 65 og for risikogrupper mellem 18-64  
Alle andre kan tilkøbe influenzavaccine for sæson 2023/24 for 215 kr.  
Vaccination tilbydes alle hverdage mellem 10-16.30  
KUN i oktober måned.

**Islands Brygge Apotek**  
Man-fre: 09:00 - 17:30 Lør: 09:30 - 13:30 Søn: Lukket

BLIV INSPIRERET  
TIL DE NYESTE TENDENSER  
INDENFOR MODE, HÅR,  
SUNDHED, PERSONLIG  
UDVIKLING OG  
KOSMETISK BEHANDLING

**LADIES NIGHT**

MØD EKSPERTERNE:  
BY JANICE - MODE BUTIK  
SALON FINA - FRISØR GRY  
HAV OF COPENHAGEN - TRINE  
PERSONLIG COACH - EMILIE  
ACHIEVEMENT CLINIC - KOSMETISK  
SPECIALKLINIK - HANNE CHRISTINE

TORS DAG DEN 2. NOVEMBER  
KL. 19-21.30  
ISLANDS BRYGGE 159  
INDGANG FRA HAVNEVEJEN

KØB DIN BILLET:  
JANICE: 22 55 89 90  
HANNE CHRISTINE: 41 40 12 36

PRIS: 125,- KR.  
INKLUSIV LÆKRE PRÆMIER, GOODIE BAGS, BOBLER OG SNACKS

**GRATIS AI-WORKSHOP**

"ChatGPT i praksis"

Indsend en 'hverdags-opgave', som pladsreservation og deltag gratis.  
Optimér din professionelle udvikling  
Tilmeld dig nu!

Lørdag, den 9. december kl. 10-13  
Foreningshuset, Sundholmsvej 8.  
Tilmelding [Pro-sparring@NetOpHer.dk](mailto:Pro-sparring@NetOpHer.dk)  
Rekvirér program

**Amagers rammemand**

Professionel indramning  
på eget værksted

Opspændte malerlærred  
DANSK KVALITET  
16 x 43 mm blindramme i  
lamineret fyrretræ. Lærred  
grundet til Olie / acryl

**Kjærulff**  
IN-RAMMER  
Grundlagt 1987

fra kr. 48,00

Åbent: man-fre 08-17-00 • lør 10.00-14.00  
Oliebladsgade 5 • 2300 S • 32 59 00 88

## Bryggeroer vandt VM-guld

Da Kenneth Pedersen og hans årelange rival David Francis slog pjalterne sammen frem for at konkurrere mod hinanden, slog det gnister. De er netop vendt hjem fra VM i kano og kajakroning i Jels med guld om halsen

Tekst: Andreas Kirkeskov  
Foto: E.C. Lindharth  
redaktion@bryggebladet.dk

I godt 25 år har Kenneth Pedersen (54) og David Francis (51) dystet på teknik og tempo, når de igennem årene har mødtes til tallose kajak-konkurrencer i både ind- og udland. Men ved det netop overståede VM i kano- og kajakroning i Jels blev de to roeres årelange venskabelige rivalisering lagt til side til fordel for et nyt parløb, der sikrede VM-

guld i aldersgruppen 50-54 år i masterklassen.

- Vi er de to bedste i vores klasse i Danmark, så jeg havde gået og tænkt, at vi kunne prøve at ro sammen. Måske kunne vi opnå noget, fortæller Kenneth Pedersen.

Han har boet hele sit liv på Islands Brygge og har roet i Amager Ro- og Kajakklub siden 1981. David Francis, der oprindeligt stammer fra Irland, bor og ror derimod i Kolding. Så træningslogistikken var udfordret fra

starten. Heldigvis fandt de to garvede roere den fælles rytme næsten øjeblikkeligt.

- Jeg tog til Jylland og roede en træningstur med ham en enkelt gang. Det spillede lige med det samme. Vi passer enormt godt sammen, fordi vi har det samme mindset og ser meget ens på taktik og på, hvordan vi griber løbet an. Så vi kunne bare sætte os op i båden og ro, og så var den der. Det er meget unikt. Især når man bliver lidt ældre og får sine egne små særheder, griner Kenneth Pedersen.

14 dage efter makkerparrets første og eneste træningstur sammen vandt de DM. Og da de gentog succesen året efter, lå det lige for, at de skulle til VM, der i 2023 blev afholdt i Jels lige syd for Vejen; en spytklat fra hvor David Francis bor og træner til daglig.

### Halvandet minut

Selvom de havde domineret DM to år i træk, var Kenneth Pedersen og David Francis ikke kæphøje, da de tog afsted til VM.

- Man ved jo aldrig, hvad man kommer op imod, og man skal være ret komplet som roere for at klare sig

godt ved sådan et løb, forklarer Kenneth Pedersen og fortæller videre:

- Vi roede mod nogle ret skarpe sydafrikanere. Man ror 19 kilometer, der er delt op i fem runder adskilt af fire overbæringer undervejs.

En overbæring betyder, at man skal op af vandet og bære kajakken cirka 100 meter og så tilbage i vandet igen. Og det skal gå stærkt.

- Overbæringerne kan få ens puls til at eksplodere fuldstændigt. Så man skal være ret struktureret og ikke løbe for hurtigt ved de første overbæringer, så man kan spurre igennem den sidste overbæring, hvor der kun er 1.000 meter roning tilbage. Men sydafrikanerne var ret dårlige til overbæringerne, så vi løb fra dem allerede ved anden overbæring. De prøvede at hale ind på os, men det kunne de ikke, så vi løb fra dem og endte med at vinde med halvandet minut. Det er en hel del og ret unikt.

### De grås guld

- Det er fedt at opnå sit mål. Også selvom det er i 'masters', som man siger, fortæller Kenneth Pedersen lidt underspillet, men har

samtidigt svært ved at skjule sin stolthed:

- Det er det bedste resultat i min karriere. Jeg har aldrig vundet en medalje ved VM som senior, og det er min første som mester.

Skal du så på pension nu og hvile på laurbærbladene?

- Nej, det er jo oppe i tiden at dyrke sport som mester, så man kan holde sig sund, selvom man bliver ældre. En af grundene til, at jeg træner så meget, som jeg gør, er også at holde mig i form og have en sund livsstil.

Til næste år rykker Kenneth Pedersen endnu et nok opad i aldersklasserne, når han fylder 55. Selvom hans makker David Francis til den tid stadig er en vårhare på 52, er planen dog stadig, at de to skal konkurrere sammen.

- Ja, han er jo lidt yngre end mig, men jeg kan godt fortsætte med at ro i 50-54-klassen. Vi har faktisk snakket om at tage sammen til EM Polen til næste år.

Hvorvidt VM-titlen skal forsvares i Kroatien til næste år står dog stadig hen i det uvisse.

- Det er jeg ikke sikker

på, at vi gør. Planlægningsmæssigt ligger det ikke så godt. Og mester-roning foregår jo 100 procent på frivillig basis. Vi arrangerer og betaler alting selv. Så det handler også meget om, hvordan tingene passer ind i ens liv.

### 3.000 kilometer om året

Kenneth Pedersen går ellers langt for at gøre plads til sin roning. På trods af en travl hverdag som operatør for Novo Nordisk, lykkes det for ham at klemme fem til seks træningspas ind hver uge. Efter eget udsagn ror han cirka 3.000 kilometer om året.

- Det gør jeg bare efter arbejdstid, så det går fint op, siger han og fortsætter efter en kort betænkningstid:

- Det hjælper også, at børnene er blevet store.

## Nyt kulturloft åbnet i Sturlasgade

Bryggen har fået et nyt kultur- og event-space i en baggård i Sturlasgade

Tekst og foto Andreas Kirkeskov  
redaktion@bryggebladet.dk

Bryggen har fået et nyt kulturhus. Dybt inde i bunden af en baggård i Sturlasgade, forbi både Rock Island, Københavns Møbelsnedkeri og æskefabrikken Elvo og så op ad en knirkende metalvindeltrappe ligger Sturland; et nyt event-space for kunst, kultur, politik, iværksætter, debatter, musik og litteratur.

Sturlands foreløbigt eneste toilet er i gården, det højloftede lokale fremstår råt og rustikt og er enten vedvrypende varmt eller bidende koldt afhængigt af hvor langt fra indgangsdøren, man befinder sig. Men det er også charmen ved denne type gammel industriejendom.

Bag stedet står et overraskende sammenrend af forretningsfolk, en musiker, en skuespiller og en enkelt tidligere spionchef, som sammen har stiftet den private forening Sturland med det formål at fremme debat, kunst, kultur, samfundsengagement, forretning og talent.

### Torsdagsbar

Sturland er kun så småt ved at løbe sig selv i gang, men har åbnet sin første sæson med en række torsdagsbar-arrangementer med den anerkendte kommunikationsrådgiver Anna Thygesen. Med sin ekspertise inden for især krisekommunikation interviewer hun forskellige hemmelige gæster, der af den ene eller anden årsag

har været i vælten.

Ved det første arrangement i starten af måneden var den konservative europaparlamentariker og nu vragede spidskandidat frem mod næste års EP-valg, Pernille Weiss, eksempelvis i den varme stol for at fortælle om sin oplevelse af at være blevet mistænkt, sigtet og dømt for grov og kolerisk opførsel over for sine ansatte i parlamentet uden at have haft mulighed for at forsvare sig. Næste torsdagsbar med Anna Thygesen finder sted i aften den 26. oktober. Aftenens ene gæst bliver offentliggjort forud for arrangementet, mens den hemmelige gæst forbliver hemmelig, indtil vedkommende træder op ad vindeltrappen og ind ad døren.



## Nyoprettet stilling: Administrationschef/daglig leder i Islands Brygges Sogn



### BRÆNDER DU FOR PERSONALELEDELSE, PROJEKLEDELSE, ØKONOMI-STYRING, OG HAR DU LYST TIL AT RÅDGIVE ET MENIGHEDSRÅD?

Vi har et interessant job til dig, der med gejst og energi kan bistå et sogn i stærk udvikling. Et sogn, der ønsker at professionalisere administrationen og den daglige ledelse af sognets medarbejdere. Stillingen er nyoprettet, og du har derfor mulighed for at påvirke både indhold og retning.

### DIN HVERDAG SOM ADMINISTRATIONSCHEF/DAGLIG LEDER

Du får et tæt samarbejde med menighedsrådet og får ligeledes mulighed for netværk med andre administrationschefer/daglige leder i folkekirken. Du får stor indflydelse på arbejdspladsens hverdag, hvor vi vægter høj kvalitet i arbejdet og at tage ansvar for vores opgaver. Vi gør os generelt umage for at yde en god service overfor sognets beboere.

Vi har en uformel tone, og vi forventer, at du bidrager til et godt arbejdsmiljø, hvor samarbejde og respekt for forskellige fagligheder er et af nøgleordene.

Dit job vil være afvekslende og bestå af en kombination af forskellige opgaver. Blandt andet kommer du til at arbejde med:

- Ledelse af engagerede og kompetente medarbejdere, der udviser stor vilje og evne til at skabe fine rammer for beboernes møde med kirken, hvad enten det er hjemmese, dåb, konfirmation, vielse, bisættelse/begravelse, kulturarrangement eller personregistrering.
- At sikre en frugtbar dialog med myndigheder og samarbejdspartnere.
- Projektledelse i samarbejde med rådgiverne på igangværende og kommende anlægsprojekter: kirkebyggeri i Ørestad og de nye menighedslokaler ved Hans Tausens Kirke.
- Samarbejde med sognets præster om optimale betingelser for deres kirkelige arbejde.
- Ansvar for bygningsvedligeholdelse.
- Ansvar for økonomistyring af driften såvel som sikring af den gradvise vækst i bevillingerne gennem solide beslutningsgrundlag til provsti- og budgetudvalg. Fondsansøgninger til kunst og inventar vil også blive en del af anlægsopgaverne.
- At gennemføre en velforberejdet sognedeling i december 2024 og kirkeindvielse senest i 2027.

Indtil december 2024 refererer du til menighedsrådet og fungerer både som faglig rådgiver og som en del af menighedsrådets sekretariat. Efter denne dato refererer du til begge nye menighedsråd efter en præciserende samarbejdsaftale de to nye sogne imellem.

### FAGLIGT KOMMER DU MED:

- En relevant uddannelse fx cand.mag., cand.scient.pol. cand.scient.adm. og/eller en bred erfaring med ledelse, gerne fra politisk styrede eller medlemsstyrede organisationer. Du kan også have en uddannelse inden for undervisning, pædagogik, ledelse eller organisation.
- Evne til at analysere og styre økonomiske, organisatoriske og samarbejds-mæssige problemstillinger og vise god dømmekraft.
- Lyst til at støtte menighedsrådet i at udvikle kirkens liv, så dens tilbud bliver synlige og attraktive for en bred kreds af sognets beboere.
- Kendskab til projektledelse, gerne af anlægsprojekter.
- Motivation for at lære folkekirken forhold at kende – måske kender du oveni købet allerede til menighedsrådenes arbejde.

### HVAD SKAL DU VIDE OM OS

Islands Brygges Sogn dækker både Islands Brygge med nye og gamle boligområder og Ørestads hastigt voksende bydel. Befolkningstallet er på seks år steget fra 25.000 til 41.000 og forventes at stige til 53.000 de næste ti år. Derfor planlægges en sognedeling. Sognet har i dag Hans Tausens Kirke på Islands Brygge, Kirken i Ørestad i en sal i Ottetallet og en kontoradresse tæt på Hans Tausens Kirke. Et kirkebyggeri i Ørestad er stærkt på vej og forventes at gå i udbyd januar 2024 med byggestart august 2024. I Hans Tausens Kirke skal en del renoveringsarbejder gennemføres, og menighedslokaler og kontorfaciliteter skal udvides gennem et nyt anlægsprojekt.

Vidste du... hos os får alle hjemløse et gratis måltid?

# THE SANDWICH

LONDON • COPENHAGEN • PARIS

79,-

## Friskt håndlavet sprødt fuldkornsbrød

Københavns ældste sandwichbar siden 1996

Vi er blandt de fem bedste sandwich i København ifølge urbanguide.dk: "The Sandwich er Islands Brygges mest kendte sandwichbar, og igennem årene har den lille sandwichbar i Njalsgade serviceret et utal af strandnymfer- og løver"

Bestil på SMS: **50 35 90 14**

Bestil på telefon: 32 95 99 97 eller sms-bestilling på 50 35 90 14  
Åbent mandag-søndag 09.00-20.00  
Njalsgade 10, 2300 København S. www.thesandwich.nu

## GRÄS genstarter Heklas café

Der er både surdej og slush-ice på menuen i Boldklubben Heklas nye café GRÄS. Bag disken såvel som kødgrøderne står Elisabetta Damjanovska Berthou, der vil gøre caféen til samlingspunkt for både børn og voksne i klubben

Tekst: Andreas Kirkeskov  
Foto: Sofia Damjanovska Berthou  
redaktion@bryggebadet.dk

- Vi har ikke nogen frituregryde, og det kommer vi heller ikke til at få, fastslår Elisabetta Damjanovska Berthou med et grin.

Hun er nyudklækket forpagter af caféen i Heklas klubhus, som netop er genåbnet under det nye navn "GRÄS".

- Klassikere som pariser-toast, pølsehorn og slush-ice, som ungerne er vilde med, beholder vi selvfølgelig på menuen, skynder hun sig at tilføje.

Caféen blev indtil for nylig drevet af indehaveren af Egils Deli, Julie Stokholm. Men da Delien blev nødt til at dreje nøglen om, trak hun sig også som forpagter af Heklas café. Da Elisabetta Damjanovska Berthou hørte nyheden fra sin datter, der havde arbejdet i caféen, besluttede hun sig hurtigt for at samle stafetten op.

- Nu er børnene jo blevet store, og jeg har fået lidt mere tid, og caféen har kun åbent om eftermiddagen og nogle timer i weekenden, når der er træning og kamp. Så inden for de rammer, hvor det hverken bliver for stort eller for småt, kunne jeg godt se for mig, at det kunne være et rigtig sjovt projekt, siger hun og tilføjer:

- Jeg har længe haft en drøm om at have et sideprojekt, som ikke behøver at være fuldtidsbeskæftigelse.

### 17-årig surdej

Elisabetta Damjanovska Berthou har for godt 25 år siden været med til at drive flere italienske sandwich- og delikatessforretninger

sammen med sin far. Men derudover har hun ikke som sådan baggrund i restaurationsbranchen. Hun har tidligere arbejdet som folkeskolelærer, hvor hun blandt andet underviste i madkundskab. Så selvom hun i dag arbejder med IT i Region Hovedstaden, kan hun sagtens finde rundt i et køkken og kommer, som hun selv beskriver det, fra "et hjem med komfur".

- Jeg har en 17 år gammel surdej, som jeg bager på 4-5 gange om ugen, griner hun og uddyber:

- Jeg elsker at nørde i køkkenet; at sylte og fermentere. Og at finde på måder at arbejde med årstidens råvarer. Lige nu er det eksempelvis nødder, jeg er på jagt efter. Jeg har også en hel grøn byhave på min altan, hvor jeg dyrker kartofler, tomater, krydderurter og alt muligt andet.

Hun forsikrer dog, at det ikke betyder, at børnene skal til at spise kimchi efter træning.

- Dog ikke, men vi har en surdejsbolle på kortet, som jeg håber, at de har lyst til at smage.

### Folkekøkken og mad på farten

Elisabetta Damjanovska Berthou har lagt hovedet i blød for at spore sig ind på, hvad det giver mening at tilbyde. Både så børnene får fyldt noget ordentligt benzin på tanken før og efter træning, men også så det passer ind i familiernes travle hverdag.

- Træningerne ligger jo ofte lige midt i aftensmadstid, så vi kunne godt tænke os, at folk havde lyst til at komme herud og spise enten før eller efter træning. Derfor tænker vi meget i børnevenlige retter til en

god pris. Ambitionen er at kunne tilbyde et aftensmåltid, som et barn kan blive mæt af, for 50 kroner, forklarer Elisabetta Damjanovska Berthou og tilføjer:

- De forældre, der følger deres børn til træning, skal også have mulighed for at få en kop kaffe og en croissant eller surdejsbolle, mens ungerne okser rundt på grønsværen.

Forhåbningen er, at GRÄS kan blive et samlingspunkt, hvor klubbens medlemmer har lyst til at blive hængende og hygge sammen frem for at suse direkte hjem, så snart træningen er overstået.

- Men vi regner også med at lave et mere 'grab'n'go'-agtigt koncept med nogle sandwiches, paninier og bowler, som man kan tage med på farten, hvis man skal hurtigt hjem eller videre.

### Og kulørte lamper

Selvom Elisabetta Damjanovska Berthou er ved at boble over med nye idéer til caféen, prøver hun at holde lidt igen med at lave store ændringer til at begynde med.

- Vi kommer til at prøve en masse ting af drypvist for at finde ud af, hvad der virker, og hvad folk kan lide. Men vi har ikke tænkt os bare at smide hele menukortet ud, for vi kan jo se, at der er nogle ting, der bare spiller, som vi skal holde fast i.

I første omgang fokuserer hun på at gøre opmærksom på caféen og på at gøre den til et sted, hvor det føles naturligt og hyggeligt for medlemmerne at komme.

- Vi starter med at smide nogle kulørte lamper op og få nogle skilte ud for at skabe lidt mere synlighed omkring os selv. Vi sætter også



noget folie på vinduerne så man kan se, at vi er her, forklarer hun og uddyber:

- Så kommer vi til at møblere lidt om inde i klubhuset. Vi vil gerne gøre det lidt mere tilgængeligt for de forældre, som sidder herne og arbejder, mens deres børn træner.

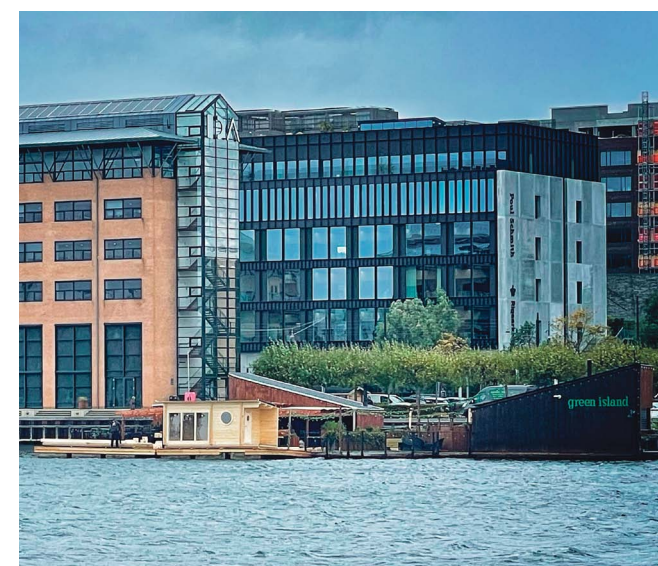
### Kunstgræs

Caféen ligger en smule skjult i den del af klubhuset, der vender væk fra kunstgræsbanerne, og caféens lille terrasse ligger ud til græsbanerne, der ikke bliver brugt hele vinterhalvåret. Men når også

dét areal i de kommende år bliver konverteret til kunstgræs, kommer GRÄS til at ligge lige i smørhullet. Elisabetta Damjanovska Berthou håber, at caféen kan blive det naturlige samlingspunkt for klubbens medlemmer.

- Vi kunne også godt tænke os at blive en del af- og bidrage til- klubben og til det her område. Så jeg håber, at folk har lyst til at komme og spise aftensmad her.

GRÄS har åbent fra klokken 16 til 19.30 på hverdage og fra 9 til 14 i weekenden. Følg med i, hvad der rører sig i caféen, på Instagram @hekla\_graes.



**Sauna-entusiaster**, der ikke har haft held med at få foden inden for i en vinterbaderforretning, kan snart få varmen i en af Green Islands nye flydende saunaer.

## Green Island udvider med sauna

Den flydende café-ø Green Island har vokseværk. Til november åbner en klynge nye, flydende saunaer og et vindafskærmet område med koldt vandskar

Tekst og foto: Andreas Kirkeskov  
redaktion@bryggebadet.dk

Sidste november fik den flydende café Green Island, der ligger ud for Kalvebod Brygge, tilladelse til at udvide. I første omgang med et nyt og større serveringsområde. Men nu er arbejdet i fuld sving med anden etape af udvidelsen. Netop nu bliver der hamret og banket på højtryk for at få en håndfuld nye, flydende saunaer klar, inden vinterkulden for alvor sætter ind.

- Det bliver en vinterudgave af Green Island, som vi kalder Winter Island, hvor

fokus er på fællesskab, velvære og vinteroplevelser. I den overdækkede del af øen vil vi vindafskærme mod syd og holde åbent for mad og drikke, fortæller Rasmus Heinesen, der står bag Green Island, og uddyber:

- Tanken er, at man både kan komme i sauna, koldt vandbassin og opvarmet vildmarksbad på samme booking og så eventuelt slutte af med en stenovns-pizza og en kold fadøl.

### Ad hoc sauna

Med årelange ventelister til de forskellige vinterbaderforretninger i Københavns Havn

håber Rasmus Heinesen at kunne tilbyde en mindre forpligtende sauna-oplevelse.

- Det har været en stor prioritet for os at gøre det åbent og tilgængeligt, så alle kan få mulighed for at prøve vores forskellige vinteraktiviteter. Min oplevelse er, at der er mange lukkede vinterbade- og saunaklubber i byen, som kræver medlemskab og har venteliste. Vi vil forsøge os med en mere åben tilgang og se, om der også er interesse for det.

### Badning forbudt

Selvom mange nok forbinder sauna med vinterbadning, så

# KULTURHUSET

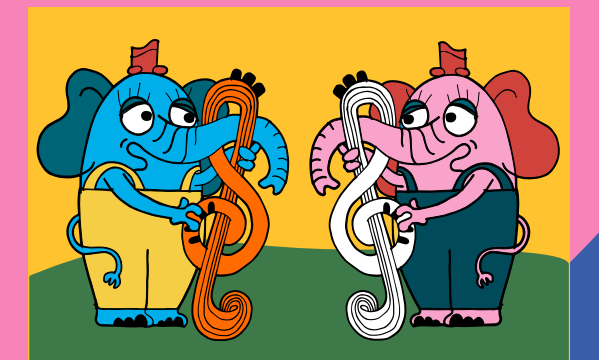
ISLANDS  
BRYGGE



26.10  
TIGERMOR



27.10  
ANNE DORTE MICHELSEN



28.10 KLASSISKE MINI-KONCERTER FOR SMÅ LYTERE



29.10 SOAP MAKING WORKSHOP



29.10 INSEKTERNES HEMMELIGE VERDEN V. ADAM SCHMEDES



29.10 SCREAMING FESTIVAL



3.11 HUMLERIDDERNE  
+ SUP: JONNY HEFTIG / JØDEN  
FEAT. DJ EL PELIGRO



4.11 NANA JACOBI  
+ SUP: CAMMA



8.11 FÆLLESMIDDAG PÅ BRYGGEN



11.11 KLUB SOJA: BIG MESS  
+ TROOP TRANSPORT



17.11 BEAUTIFUL FUTURE  
- DANSEFEST



25.11 SALSA JAM  
FEAT. LOS CUBRAZ

FIND FLERE ARRANGEMENTER  
OG BILLETTER PÅ

KULTURHUSETISLANDSBRYGGE.DK



## Bryggens ældste børnehave fyldte 110

Der var sang, flag og ballondyr, da børnene i børnehaven Thorsanna markerede institutionens 110-års fødselsdag. Men også en tydelig påmindelse om, hvor markant anderledes børnelivet på Bryggen ser ud i dag, end da børnehaven åbnede i 1913

Tekst og foto: Andreas Kirkeskov  
redaktion@bryggebladet.dk

En flok små drenge marcherer taktfast ned gennem en helt bil- og mennesketom Gunløgsgade. De er hver og én ulastelig klædt i skarpe, røde, militær lignende uniformer med sølvknapper, og de svinger armene og løfter benene højt, som gik de stråkmarch. Inden for pigerne travlt med at holde hus. Med små, frynsede kapper i håret vaske, stryger og kokkererer de flittigt.

De gryned sort/hvide film-billeder, der flimrer på lærredet i børnehaven Thorsanna, vidner ligesom konsrollerne og det bilfrie gadebillede om hvor lang tid, der er gået, siden Anna Poulsen stiftede børnehaven i Gunløgsgade i 1913. I anledning af, at børnehaven, der sidenhen har skiftet navn flere gange og i dag hedder Thorsanna, fylder 110 år, har personalet opstøvet en ældgammel

filmoptagelse instrueret af Anna Poulsen selv, der skilddrer børnenes hverdag for mere end en menneskealder siden.

### Disciplin

Kontrasten til i dag er slående. Man ser, hvordan børnene bliver afleveret én efter én, alle af deres mor, hvorefter de sætter sig to og to ved en lille pult og leger parallelt. Der bliver uddelt tegnepapir, og børnene sidder pænt og tegner mere disciplineret, end de fleste voksne arbejder i dag. Personalet står langs væggene og observerer børnene, og situationen ligner til forveksling en skriftlig eksamen. Pædagogikken dengang lagde tydelig vægt på ro, disciplin og regelmæssighed.

I 1951 overdrog Anna Poulsen sin privat drejede børnehave til den lokale menighed, og i maj samme år døde hun, mens hun var i børnehaven. Senere skiftede børnehaven navn til Anna Poulsens Minde, som

den hed frem til sammenlægningen med fritidshjemmet Thorshave, hvor også de to navne smeltede sammen til 'Thorsanna'.

### Ballondyr i haven

Mindre taktfast end fortidens mini-militærparade, men mindst lige så festligt, var det optog, som nutidens børn forestod på børnehavens fødselsdag. Med viftende flag og højtlydt fødselsdagssang gik de i højt humør fra børnehavens lokaler i den oprindelige lejlighed i Gunløgsgade til 'haven' og det lille hus på Artillerivej. Her ventede hjemmehagte kanelnegle og ballon-show med Ballon Ole til stor begejstring for børnene. Om eftermiddagen fortsatte fejringen sammen med børnenes mødre OG fædre.

I dag er det børnehavens fødselsdag, hurra, hurra, hurra! Der blev flaget og sunget for Thorsanna på børnehavens 110-års fødselsdag.



## Natur til folket

Mange københavnere, og tilmed ama'rkane, har ikke noget forhold til Amager Fælled. En del har sågar aldrig sat deres ben på naturområdet. Det vil Anders Andersen gerne lave om på, når han med ture, workshops, fællesskaber og arrangementer på fælleden inviterer til naturoplevelser for 'naturuvante' københavnere

Tekst og foto: Andreas Kirkeskov  
redaktion@bryggebladet.dk

Anders Andersen er tydeligvis i sit rette habitat, som han står lænet op ad en træstamme i udgangen af sydfolden på Amager Fælled og tager den tiltagende friske og fugtige oktoberluft ind. Hans brungrønne Fjällräven kansasbukser og sorte fleecetøj får ham næsten til at falde i ét med den brune muld og de rødbrune blade, der omgiver ham. Han fremstår så hjemmehørende hér midt på fælleden, at han kunne være vokset op af jorden som en paddehat.

Jeg forsøger også at være herude så meget som muligt; gerne hver dag, fortæller han.

### De naturuvante

Anders Christoffer Andersen eller Naturpark Anders, som han hedder på sociale medier, er leder for Københavns Kommunes projekt 'Naturpark for alle'. Hvor Beskæftigelses-

og Integrationsforvaltningen laver nytteindsats for kontanthjælpsmodtagere på fælleden og Teknik- og Miljøforvaltningen står for blandt andet naturpleje, så er Anders Andersen Kultur- og Fritidsforvaltningens mand i naturparken. Hans opgave er at skabe og facilitere naturoplevelser for socialt udsatte grupper og etniske minoriteter, der ikke af sig selv finder vej ud i naturen.

'Naturpark for alle' handler om den sociale dimension i udviklingen af Naturpark Amager. Med det menes, at det er et forsøg på at prøve at gøre Naturpark Amager relevant for borgere, som af den ene eller anden årsag ikke har en relation til naturparken eller til naturen generelt. Som ikke har oplevelsen af, at det er et sted de kan komme; jeg kalder dem de 'naturuvante'. Mit arbejde handler om at skabe muligheder for, at de kan komme ud og opbygge en relation til den bynære natur.

Ifølge projektbeskrivelsen for 'Naturpark for alle' drejer det sig i første omgang om beboerne i de socialt udsatte boligområder i og omkring Urbanplanen, for hvem der ikke er indlysende grunde til at besøge Naturpark Amager. Men for Anders Andersen er der ingen grund til, at projektet ikke kunne bredes ud til bydele i hele kommunen.

I det halvandet år, projektet har kørt, har jeg oplevet, at der i høj grad er behov for at fokusere mindre snævert på, hvor folk bor. Nogle af de folk,

jeg arbejder med, kommer gerne hele vejen fra ydre Nørrebro for at få naturoplevelser. Jeg synes, at det er vigtigt, at Amager Fælled er et sted for mange mennesker fra hele byen; det fortjener københavnere. Derfor vil jeg gerne vise, at der er et stort potentiale for, at mange mennesker kan få gode oplevelser og finde fællesskab herude.

### Akupunktur og bålmad

For at nå ud til de naturuvante københavnere samarbejder Anders Andersen med en lang række forskellige foreninger, der beskæftiger sig med de målgrupper, som han gerne vil åbne naturparken op for.

Jeg arbejder eksempelvis sammen med foreningen Clorofille, som gennem leg og kreativitet med naturmaterialer skaber lærerige oplevelser for børn i naturen, forklarer han og fortsætter:

I den anden ende af skalaen er der en forening som Muhabet, som er et aktivitetssted primært for flygtninge og indvandrere med psykiatriske lidelser og sociale problematikker i bagagen. Det er en helt anden type aktiviteter, vi laver, som handler mere om at komme ud og finde ro. Så laver vi måske NADA-behandling, som er akupunktur i ørerne, og som afhjælper stress og angst og misbrugsproblematikker. Vi sætter også hængeskøjler op og laver noget varm mad. Det er min oplevelse fra både de ansatte og brugerne i Muhabet, at det at komme herud og få et pusterum fra alle krav og forventninger er meget gavnligt.

Jeg er egentlig uddannet i filmvidenskab fra Københavns Universitet og har arbejdet med dokumentarfilm og ungdoms-TV. Men forud for klimatopmødet i København i 2009 blev jeg grebet af en fornemmelse af, at her var der noget, jeg var nødt til at være opmærksom på. Anders blev involveret i klimaaktivisme under COP15 og var en del af den gruppe, der forsøgte at trænge ind i Bella Center under topmødet, og var derudover en del af dokumentationsgruppen, der skulle filme, hvis der blev begået overgreb mod aktivister.

Anders blev involveret i klimaaktivisme under COP15 og var en del af den gruppe, der forsøgte at trænge ind i Bella Center under topmødet, og var derudover en del af dokumentationsgruppen, der skulle filme, hvis der blev begået overgreb mod aktivister.

I Kultur- og fritidsforvaltningen bruger man meget begrebet 'værtskab' i de forskellige haller og kulturfaciliteter, vi har rundt omkring i byen. Så jeg ser mig selv som en naturpark-vært. Selvom det kan virke skørt at tale om Amager Fælled som en 'facilitet', griner han og fortsætter:

Der har ikke tidligere været en person i kommunalt regi, der har haft som sin primære opgave at hjælpe foreninger eller folk, som står uden for foreningslivet, med at få gavn af området. Den rolle vil jeg gerne indtage.

### Unge ambassadører

Som et led i arbejdet med at give nogle af fælledens unge naboer et forhold til naturen har Anders An-

dersen hyret en gruppe drenge mellem 14 og 21 år fra Urbanplanen og Hørgården som 'naturparkambassadører'.

De har fået et fritidsjob, som går ud på at facilitere aktiviteter i naturen for børn, unge og børnefamilier i deres område, forklarer Anders Andersen og uddyber:

Min forhåbning er, at de andre børn i Urbanplanen og Hørgården bedre kan identificere sig med de her knægte end med en mand på 40 som mig, og at de på den måde kan hjælpe med at åbne døren til fælleden for nogle nye brugere.

Er du så ved at gøre dig selv arbejdsløs?

Min drøm er, at en af dem om 10 år kunne have lyst til at overtage efter mig.

### Aktivisten Anders

Naturpark Anders er ansat i Københavns Kommune, så spørger man ind til mere kildne emner som eksempelvis byggeriet af Fælledby, får man den officielle linje, uanset hvor meget man trykker ham på maven.

Spoler man tiden små 15 år tilbage, var Anders Andersen anderledes åbenmundet om sine holdninger til naturen og ikke mindst til klimaforandringerne.

Jeg er egentlig uddannet i filmvidenskab fra Københavns Universitet og har arbejdet med dokumentarfilm og ungdoms-TV. Men forud for klimatopmødet i København i 2009 blev jeg grebet af en fornemmelse af, at her var der noget, jeg var nødt til at være opmærksom på.

Anders blev involveret i klimaaktivisme under COP15 og var en del af den gruppe, der forsøgte at trænge ind i Bella Center under topmødet, og var derudover en del af dokumentationsgruppen, der skulle filme, hvis der blev begået overgreb mod aktivister.

### Grønt på toppen

Topmødet endte som lidt af en fuser, og aktivistmiljøet stod skuffet og desillusioneret tilbage. For ikke at sygne helt hen i klima-apatii besluttede Anders Andersen i stedet at engagere sig i konkrete og praktiske naturprojekter.

Jeg blev en del af bevægelsen omkring at lave urbane haver rundt omkring i København, hvor jeg hjalp folk med at lave køkkenhaver. Jeg var blandt andet med til at starte en have på taget af en skole på Nørrebro.

Derfra var der ingen vej tilbage for Anders, og i de efterfølgende år var han involveret i en lang række projekter i Københavns Kommune om naturarbejde og pædagogik. Han havde i perioden også samarbejdet med restauranter og socioøkonomiske virksomheder omkring jordbrug- og fødevarerproduktion. En overgang overvejede han sågar, om han skulle arbejde målrettet med produktion af fødevarer.

Men det gik hurtigt op for mig, at det faktisk var koblingen mellem planten og mennesket, jeg syntes, var det interessante. Det skal ikke bare være mig, der går rundt og taler til mine planter. Jeg var nødt til at have det dér sociale perspektiv i mit arbejde.

Ironien i at være gået fra klimaaktivisme til at arbejde i kommunen er ikke tabt på Anders Andersen. Men muligheden for at lave socialt arbejde i naturparken var for god til at forpasse.

Jobbeskrivelsen var lige mig, så det skulle jeg ikke tænke over ret længe. Men det er da lidt sjovt at

være på "den anden side af bordet", nu hvor jeg er sådan en myndighedsperson, griner han.

### En overset perle

Til trods for, at Amager Fælled har været genstand for intens debat de seneste mange år, oplever Anders Andersen alligevel, at fælleden for mange stadig er ukendt land.

Før jeg selv begyndte at arbejde herude, kom jeg her nærmest heller ikke selv. Jeg søgte oftest ud til Kalvebod Fælled i stedet, indrømmer han og fortsætter:

Jeg har talt med mange folk, der er født og opvokset på Amager, men som aldrig har brugt fælleden. Nogle kommer måske igennem på de brede cykelstier. Nogle går tur på de store grusstier. Men det er de færreste, der virkelig kommer på opdagelse i alle hjørner og kroge af området. Og det er synd og skam, mener han.

Efter at jeg begyndte at komme herude, så er det gået op for mig hvor enormt store kvaliteter, det her område har, og

hvor mange muligheder her er for store naturoplevelser, siger han og opremser:

De store græssere, som man kan komme og kigge til hele året. De forskellige højdedrag nede ved bakkerne. Der er muligheden for at se den eneste riddergøgeurt, der findes i hele landet. Her er et rigt fugleliv, selvom det måske kræver særlig opmærksomhed og lidt specialviden. Her er gode sankemuligheder. Urter i foråret og bær i sensommeren og efteråret. Jeg synes sgu, at det er en perle, vi har.

Er det en overset perle?

Det synes jeg.

Fra klimaaktivist til myndighedsperson. Anders Andersen guider de naturuvante ud i naturen.

## Parkeringsvagter løser mordgåde i Njalsgade

Et mystisk drab på en diplomat i Njalsgade bliver startskuddet til et mordmysterie med fire parkeringsvagter i den usædvanlige rolle som detektiver i ny ublodig hyggekrimi

Tekst: Andreas Kirkeskov  
Foto: Thorkild Nyholm  
redaktion@bryggebladet.dk

En dårlig dag bliver endnu værre, da parkeringsvagten Mo, kort efter at være blevet overfuset af en rasende bilist på grund af en parkeringsafgift, finder en livløs mand i en parkeret bil i Njalsgade. Han er blevet kvalt i sit eget slips, og da bilens nummerplader afslører, at manden er diplomat, breder mystikken sig.

Det lyder måske ikke som en opgave for en parkeringsvagt, men ydre omstændigheder får hvirvlet

Mo og tre af hans kollegaer længere og længere ind i mysteriet om den døde diplomat. Således bliver en gruppe P-vagter til de usædvanlige helte i en krimifortælling.

Det er faktisk første gang i krimi-verdenshistorien, at P-vagter er helte og amatør-detektiver i en roman, fortæller Steen Bille, der netop har udgivet krimien 'Den døde diplomat' sammen med sin kone Lisbeth Bille.

Det fandt vi først selv ud af for 14 dage siden, efter at have talt med forskellige eksperter. Det var en glædelig overraskelse at finde

ud af, at vi var 'first movers', selvom det ikke var planen.

### Fordomme om regelfiksering

Med parkeringsvagter i helterollen lå det lige for at lancere bogen i Parkering Københavns hovedkvarter på gaden Islands Brygge, hvor både morgen- og aftenholdet var samlet til en sodavand, et stykke citronmåne og en stor tak fra de to forfattere, der var kommet på fornavn med adskillige parkeringsvagter i forbindelse med deres research.

Vi har været med flere af dem ude og gå, de har vist os, hvordan terminalerne virker, forklaret os reglerne og fortalt om deres hverdag. Det har virkelig været en øjenåbner, fortæller Lisbeth Bille og fortsætter:

De er mindre regelfikserede, end jeg havde troet. Jeg havde forestillet mig, at de gik lidt mere hårdt til deres arbejde, men da jeg var med ude at gå viste det sig, at det var mig, der var den emsige, hvorimod P-vagten Mikkel var mere tilbøjelig til at trække på skuldrene, så længe en parkering ikke var farlig eller til gene. Man skal huske på, at deres fokus er, at trafikken skal være sikker for børn, cyklister og andre trafikanter. Ikke at få lagt en masse afgifter.

### Ingen superkræfter

Ifølge Steen Bille er parkeringsvagter på samme tid usædvanlige og usandsynlige helte, men samtidig også oplagte detektiver.

De går jo rundt i gaderne hver dag, og det er deres job at være observante og detaljeorienterede. Så vi syntes, at det kunne være sjovt hvis de udover at passe deres ar-

bejde også opklarede mord, forklarer han og bliver suppleret af Lisbeth Bille:

Samtidig var vi også opmærksomme på, at de ikke skulle have klassiske superkræfter. Ingen af dem er hackere, tidligere soldater eller nogen, som kan slås på en særlig måde. De er almindelige mennesker som vi andre håber, at vi kunne blive, hvis vi nu var kvikke og kunne håndtere en situation, vi ikke havde forventet.

Det er dejligt at få nogle helte, som folk ikke er vant til at se i den rolle. Nogle mennesker, som de måske ikke engang lægger mærke til. Og hvis de lægger mærke til dem, så er de måske sure på dem, bender af dem, kaster ting efter dem eller bakker deres biler ind i dem, eller hvad folk kan finde på af åndsvage ting, forklarer Steen Bille men skynder sig at tilføje, at antallet af den type hændelser faktisk er støt nedadgående.

Har det været en hensigt med bogen at give parkeringsvagterne oprejnsning? - Nej, det var det ikke. Målet med bogen har været at skrive en underholdende, ikke-blodig krimi. Med hu-

mor. Masser af humor. Hvis det også medfører, at folk får et andet indtryk af P-vagter, så er vi kun glade. Fordi det synes vi, at de har fortjent, siger han.

### Bille og Bille

Steen og Lisbeth Bille har skrevet to anmelderroste krimiserier. Thea Vindserien omfatter Gudindens sidste offer, Nattens Gerning, I ond tro og Vredens ord. I Mandixserien er titlerne Patent på mord, Farlige forbindelser og Blodets bånd.

Lisbeth A. Bille har studeret antropologi og arbejdet som videnskabsjournalist. Hun er i dag forfatter på fuld tid.

Steen Bille er dramaturg og har arbejdet som konsulent for spillefilm på Det Danske Filminstitut og som vært på DR P1. Han er i dag manuskriptforfatter og konsulent for bl.a. Den Maltesiske Filmfond og formand for Kriminalakademiet.



'Den døde diplomat' udkom den 12. oktober på Mofibo som e-bog og lydbog og som fysisk bog på forlaget Umlaut. Den er den første bog i serien 'P-vagterne'.



# Altruisme og kollektiv bevidsthed i myrernes samfund

Filminstruktør og insektkender Adam Schmedes tager os med på en rejse ind i myrernes overraskende komplekse liv og samfund, hvor altruisme og kollektiv bevidsthed regerer. Opdag de forbløffende ligheder og forskelle mellem myrer og mennesker, og få et indblik i naturens fantastiske og ofte science fiction-lignende verden

Tekst: Johnny Hedegaard  
Foto: Andreas Kirkeskov og Kulturhuset Islands Brygge  
redaktion@bryggebladet.dk

De er overalt! De optræder i Anders And, de er under havfliserne, ude i skovens dybe stille ro, de kan invadere køkkenet. Globalt findes de fra nord til syd. Koldt som varmt.

Deres liv kan dårligt beskrives retfærdigt og fyldestgørende: Dronningemord, slavehold, gartnerne, kvægholdere, arkitekter og håndværkere. Soldater, barneplejersker og rengøringsfolk. Lever i sociale, altruistiske samfund. De har sågar indtaget Kulturhuset på Islands Brygge. Vi kender dem fra nærmeste hold. Alligevel er der meget, vi ikke forstår.

Nej, det er ikke os selv, mennesket. Det er myrer, som sammen med mennesket regnes for to af de mest succesrige væsener på Jorden.

Hvis man er træt af at læse science fiction, men stadig er draget af emnet, kan man opleve den ægte vare lige nu i Kulturhuset. Filminstruktør, samfundsrevser og insektskøper Adam Schmedes har opstillet nogle af sine egne myretuer i udstillingsrummet Biokuben i Kulturhuset Islands Brygge.

Trods alle lighederne med det menneskelige ta-

ler vi ikke myrernes sprog. Men nogle formår alligevel at formidle deres liv på bedste vis. Og her fås nok ikke nogen bedre end Adam Schmedes. Han formidler stor videnskab, men på et almindeligt hverdagsprog. Men Adam har meget mere på hjerte end blot at fortælle om de sociale insekters liv og levned. Det gør han søndag d. 29. oktober, hvor han i Kulturhuset vil fortælle om sociale insekter og sine myretuer.

## Insektfamilien

Adam Schmedes tilbragte sine første år i Sydfrankrig, hvor hans far, billedhuggeren Ib Schmedes, dels udøvede sin kunst, men også var en anerkendt insektskøber og fik stor anerkendelse og medaljer for de film, han lavede om dem. Han blev endda af franskmændene kaldt "le Fabre Danois", den danske Fabre, efter grundlæggeren af den moderne insektskøber (entomologi), Jean Henri Fabre.

Adam er gået i faderens fodspor, blev uddannet filminstruktør på Den Danske Filmskole, er inkarneret entomolog og laver prisbelønnede film om insekter og andre naturfilm. I omegnen af 50 naturfilm er det blevet til med en efterfølgende

regn af internationale priser. Seertallene tælles i millioner og fordeler sig over hele verden.

Adam Schmedes er ikke imponeret over den generelle behandling af naturen, og hans film skildrer ikke bare naturen som et poleret glansbillede. Hans film er samfundsrelevante og har kant. Han vil have os til at reflektere over tingene. Måske bliver derfor det af og til en lang og sej kamp at skaffe midler til de vigtige filmprojekter. Projekter som af samme årsag ikke altid bliver ført ud i livet.

Mange naturfilminstruktører romantiserer naturen, menneskeliggør dyrene og psykologiserer dem som mennesker. Den metode ligger ikke bare fjernt for Adam Schmedes. Den eksisterer ikke i hans univers: - Fordi de (red. dyrene og myrerne) er så tæt ved os, kan de fleste ikke lade være med at menneskeliggøre dem, men det kan vi ikke driste os til. Men man kan sige, at de har et handlingsmønster, der er yderst klogt og veltillrettelagt i forhold til deres egen overlevelse. Det ligner de os og er måske endda bedre end os, forklarer han.

## Gak til myren

Myrerne ligner os ikke ligefrem på deres fysiske fremtoning. Men deres

samfundsopbygning kunne til forveksling på mange områder sammenlignes med vores.

Og her kan lige indskydes, at mange forskere ser på myrernes adfærd, både når de skal sende raketter til månen, og når man skal løse store trafikale problemer.

I sit private hjem har Adam Schmedes blandt mange andre spændende ting og dyr både humlebier og adskillige myretuer. Og det er især myrerne, der er i fokus, når han fortæller om sociale insekter.

- Myresamfundet og alle de sociale insekter har mange paralleller med menneskesamfundet, forklarer han forud for sit foredrag om sociale insekter i Kulturhuset Islands Brygge, som måske slet ikke er et foredrag:

- Jeg ser mere et foredrag som et sted, hvor man kan prøve at diskutere ting med forsamlingen. Jeg forbedrer selvfølgelig altid et foredrag, men synes det er meget vigtigt, at man involverer folk i de spørgsmål, som er spændende.

## Celler i superorganismen

En af parallellerne mellem vores og myrernes samfund, er, at intet socialt samfund kan eksistere uden enkeltindividernes altruisme. Om dette fortæl-

ler Adam Schmedes meget engageret, og til foredraget vil han endda vise et meget overraskende eksempel, han har filmet blandt sine egne myrer.

De sociale insektsamfund kalder man også "superorganismer", fordi de måske mere skal sammenlignes med for eksempel et menneskelegeme. Men uden den faste struktur i form af krop, hud, fast form. Myrerne skal ikke ses som enkeltindivider, men som celler i en stor organisme, hvor mange funktioner skal varetages.

- Alt er celler (i myretuen) og altruismen er grundlaget for, at det hele hænger sammen. Tænk på vores krop. Ville du bryde dig om at være én af dine egne leverceller eller én af dine nyreceller og leve hele dit liv spærret inde i det organ og sortere ildelugtende urin?

Som parallel fortæller Adam Schmedes om honningmyrernes samfund, hvor udvalgte individer er ophængt under loftet som levende udspilede honningkrukker.

## Topånds-vage myrer

Det er faktisk sådan, et myresamfund fungerer, hvor hver enkelt myre eller celle har sin funktion. Der er dronninger, arbejdere, hanner, soldater, rengøringshold og så videre. In-

gen af individerne er belastet af en høj IQ. Eller som AS formulerer det:

- Den enkelte myre er topånds-vag i forhold til, hvad fællesskabet er i stand til at beslutte.

Men tilsammen skaber de et velfungerende super-samfund med op til adskillige hundrede tusinde indbyggere.

Darwin fandt som bekendt frem til, at de bedst egnede overlever. Og uden altruismen overlever sociale samfund ikke. Videnskaben læner sig op ad tanken om, at altruismen er nedarvet. Men videnskaben kæmper stadig for at finde forklaringen på, hvordan det går videre fra generation til generation.

## Ingen kontrol

Et stort samfund skal styres, regeres. I demokratier vælges en leder. I diktaturer er det topstyret. Hos myrerne er det ganske anderledes. Her er ingen leder. Hverken fysisk eller politisk topstyring. Dronningen? Sandsynligvis er hun også underlagt det, som Adam Schmedes kalder "den kollektive bevidsthed". Det er hende, der lægger alle æggene.

Hun parrer sig én eneste gang i livet, og opbevarer herefter sæden gennem alle sine op til 30 leveår. Hun kan lægge befrugtede æg, som bliver til hunner, arbejdere, soldater, barneplejersker, rengøringshold. Hun kan lægge ubefrugtede (jomfrufødsel), som bliver til hanner. Men hvorfra ved hun, hvor mange der skal lægges af hver?

Når æggene er lagt, bæres de hen til specielle klæknings-afdelinger, hvor de bliver passet og plejet. Alt efter plejen udvikles æggene, som tilsyneladende kun er forskellige ved at være befrugtede eller ubefrugtede, til alle de forskellige typer, som lige er nævnt.

Deres forskellige funktioner kræver også forskellige udfordringer: Store arbejdere, bitte små arbejdere, soldater med store knibetænger til kæber. Hos nogle arter har specielt udvalgte ekstraordinært store hoveder, som skal fungere som dæksel til lukning af indgangene i tilfælde af oversvømmelse.

En ting er mysteriet om denne fysiske udvikling, som i sig selv rejser mange spørgsmål. Men hvorfra ved "man", at nu mangler samfundet soldater, fordi mange er døde i en krig, eller at der mangler arbejdere, fordi grønspættan har gjort indhug i indbyggertal-

let?

- Ingen beslutter noget over en myre. INGEN, heller ikke dronningen, fastslår Adam Schmedes og uddyber:

- De går og kommunikerer hele tiden, og på et tidspunkt føler de som en slags kollektiv bevidsthed, at nu må der gøres det ene eller det andet.

Adam Schmedes har spurgt de bedste myrekenedere og -forskere, hvordan det kan lade sig gøre og altid fået svaret: "Vi har ikke forklaringen – men de gør det".

## Syge myrer

Myrer er resistente over for mange sygdomme. Men de er ikke immune. Derfor vil man kunne se, at myrerne, også i myretuerne i Kulturhuset, konstant pudser, nusser og renser hinanden, larverne og æggene. De holder en ekstremt høj grad af hygiejne, som er nødvendig i så tætte boliger.

Overraskende for de fleste producerer myrerne selv forebyggende medicin. Røde skovmyrer slæber kilovis af harpiks ned i boet, som de ælter med urin og derefter fordeler i boet. Det er antibiotisk og svampedræbende.

## Vi er ikke alene

Når Adam Schmedes ud-

folder myrernes supersamfund for tilhørerne i Kulturhuset Islands Brygge handler det naturligvis om myrernes science fiction-lignende liv. Men der er også andet i spil:

- Myrerne er en genvej til at forstå, at vi ikke er alene og derfor skal vise større hensyn til andre levende væsener på Jorden. Jeg beundrer myren, andre beundrer andre levende dyr, og så begynder vi at respektere dem og forstå, at vi ikke kan være så egocentriske, som vi er. Vi er nødt til at være lidt mere ydmyge i forhold til vores rolle på Jorden."

Foredrag om 'Insekternes hemmelige verden' med Adam Schmedes i Kulturhuset Islands Brygge den 29. oktober klokken 14. Billetter er gratis, men skal reserveres på billetto.dk.

Naturfilminstruktør Adam Schmedes fortæller om insekternes supersamfund i Kulturhuset Islands Brygge, hvor han den seneste måned også har udstillet sin imponerende myrersamling.



Træmyren *Componatus vagus* er flyttet ind i Kulturhuset Islands Brygge, hvor deres fascinerende liv kan opleves helt tæt på.



I terrariet i Biokuben i kulturhuset kan man følge med i alle stadier af myrelivet: fra æg til larver til puppe og til sidst: myrer.

## DET SKER PÅ BRYGGEN

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

Tekst: Andreas Kirkeskov  
redaktion@bryggebladet.dk

## KONCERT

## Intens popoplevelse med Nana Jacobi

Kom med på en musikalsk rejse igennem Nana Jacobis uforlignelige popunivers, når den danske sanger og sangskriver går på scenen i Kulturhuset Islands Brygge lørdag den 4. november. Det bliver hendes eneste koncert i København, og der er lagt op til en helt særlig aften med opvarmning fra den dansk-nigerianske r&b-musiker Camma.

2023 har været et ekstraordinært for Nana Jacobi. Hun prydede forsiden af Danmarks største musikmagasin, GAFFA, og blev udtaget til årets SPOT Festival, hvor hendes koncert blev en af de mest omtalte begivenheder.

## Hekseløs midsommer

Hendes nyskabende midsommersang "Når jeg danser på bålet" blev præsenteret for danskerne sammen med et helt nyt midsommerritual uden hekseafbrænding, og i september udgav hun sangen "Venter på Skyer" i samarbejde med den anerkendte forfatter Dy Plambeck.

Nana Jacobi leverer stemningsfulde og originale

elektroniske popsange. Hendes seneste albums, "Magnet Sky" og "Elvira Sange", har fået flere numre på P6 Beat, femstjernede anmeldelser og en plads på GAFFAs og Soundvenues lister over årets bedste albums. Hendes feministiske hymne "Hold Dit Hjerter Blødt" med Annika Aakjær og Jeanett Albeck blev hurtigt udbrudt som en nyklassiker.

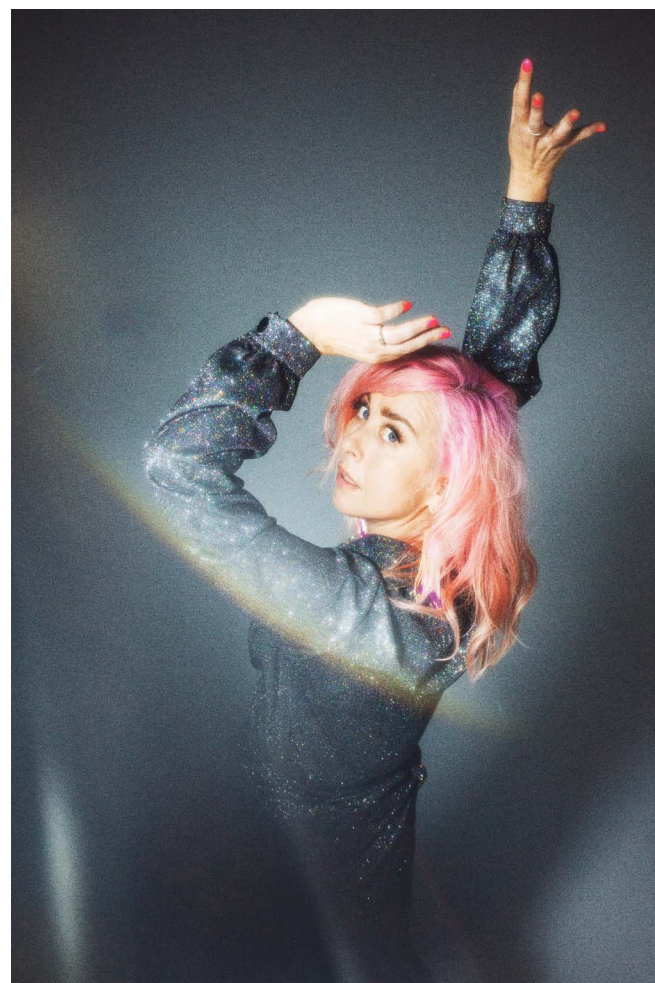
## Gåsehudsfrømkaldende

Nana Jacobi præsenterer sit eget unikke bud på popmusik anno 2023, og hendes liveoptræden er kendt for at levere gåsehudsfrømkaldende oplevelser. På scenen vil hun blive bakket op af et talentfuldt band bestående af trommeslager Nikolaj Montin, Una Skott på guitar og Mads Demant på keys. Som en særlig overraskelse denne aften får publikum også fornøjelsen af forfatter Dy Plambeck på scenen.

Opvarmning til koncerten står den dansk-nigerianske musiker Camma for. Camma er udover at være

musiker også både tv-vært og influencer og har allerede markeret sig på den danske musikscene.

➤ Nana Jacobi og band med support af Camma lørdag den 4. november klokken 20:15 i Kulturhuset Islands Brygge. Billetter koster 145,- i forsalg og kan købes på billetterto.dk



Nana Jacobi leverer en aften fyldt med intens musik, stemning og uforglemmelige øjeblikke.

## KIRKEKONCERT

## Højtidelig allehelgenskoncert

Allehelgensdag er en dag, hvor vi mindes de afdøde; helgener eller ej. Det er også en dag, hvor vi kan finde trøst i fællesskabet, især når mørket omfavner os, og naturen går i dvale. I Folkekirken er Allehelgensdag den første søndag i november, og det er netop på denne dag, at Vor Frelsers Kantori inviterer dig til en musikalsk oplevelse, der hylder traditionen med en koncert.

## Nyt og gammelt

Musikken ved denne al-

lehelgenskoncert er en blanding af kompositioner fra forskellige tidsaldrer og kristne traditioner. Du vil blive taget med på en rejse gennem musikhistorien, fra Heinrich Schütz, som levede på samme tid som Christian IV, til nutidige komponister som Christian Præstholm, der bidrager med musik fra dette år, 2023.

Vor Frelsers Kantori, koncertkoret tilknyttet Vor Frelsers Kirke, har en stærk tradition for at markere Allehelgensdag med en mindeværdig koncert. Det-

te år er ingen undtagelse. De medvirkende inkluderer den dygtige sangsolist Rasmus Ruge, som er basbaryton, samt det talentfulde kor under ledelse af dirigent Lars Sømød Jensen. Peter Møllerhøj akkompagnerer på orgel.

➤ Gratis kirkoncert i Vor Frelsers Kirke på Christianshavn på Allehelgensdag - søndag d. 5. november klokken 15.



Vor Frelsers Kirke inviterer til traditionsrig, stemningsfuld og mindeværdig Allehelgenaften med musik, fællesskab og refleksion.

## FESTIVAL

## Sidste skrig om litteratur, musik og kultur

Forlaget Screaming Books holder for første gang litteratur- og musikbegivenheden SCREAMING FESTIVAL! Grib chancen for at opleve det nyeste inden for litteratur og musik i en pulserende blanding af prosa, poesi og toner i Kulturhuset Islands Brygge på søndag.

SCREAMING FESTIVAL bliver en årlig begivenhed, hvor forfattere, alternative musikere, læsere og alle med interesse for kultur mødes. Festivalen byder på forfatterinterviews, Q&As, musikalske indslag, oplæsninger og mulighed for køb af bøger og magasiner. Det er en begivenhed, der sammenkæder litteratur, musik og kultur og lader dem smelte sammen i en festlig enhed.

## En negl kan godt være en tropisk solopgang

Nogle af festivalens fremtrædende artister og forfattere inkluderer blandt andet: SortHandsk, hvor rapperen Marwan's skarpe tekster og grænsesøgende flow vil stå i centrum for et eksklusivt akustisk sæt. Mette Jensen Hayles, hvis seneste roman "Værgeløs", der udstiller menneskets egoisme og søgen efter meningen med livet, har vakt stor opmærksomhed i den danske presse. Malte Nordtorp, som i februar



udgav sit debutalbum under kunstnernavnet Kunstneren Knægt, og som nu arbejder på en novelle-/lyriksamling med titlen "En negl kan godt være en tropisk solopgang".

Det fulde program kan findes på kulturhusetislandsbrygge.kk.dk

➤ SCREAMING FESTIVAL i Kulturhuset Islands Brygge søndag den 29. oktober klokken 17:00. Billetter koster 180,- og kan købes på billetterto.dk

Det fremadstormende metalband SortHandsk med rapperen Marwan i front spiller et akustisk sæt under SCREAMING FESTIVAL.

## Amager Vest Lokaludvalg

## - Få indflydelse på din bydel



## Trafikplan Amager og overdækningsundersøgelse på budget 2024

Af Mark Gray, medlem af lokaludvalget

Lokaludvalgene på Amager har længe modtaget henvendelser fra borgere i området, der udtrykker bekymring over trafikforholdene. Øget tung trafik på skoleveje og i boligområder samt øget støj fra motorvejen er nogle eksempler. Lokaludvalget glæder sig over, at Borgerrepræsentationen har prioriteret en trafikplan for hele Amager og en undersøgelse af overdækning af Øresundsmotorvejen.

Trafikplanen for Amager skal levere løsninger på udfordringer som stigende jordtransport til Lynetøholm, høj hastighed og bedre cykelmuligheder. Arbejdet opdeles i to faser: en analyse af nuværende og fremtidige trafikale udfordringer og en undersøgelse af borgernes oplevelser. Derefter

følger en visions- og udviklingsdel med borgerinddragelse for en helhedsorienteret løsning.



Trafik på Amager. Foto: Kenneth Dollemp.

Der er også besluttet at følge trafikplanen med en byrumsanalyse, inspireret af erfaringerne fra Middelalderbyen, inklusive muligheder for flytning af gadeparkering til parkeringskældre.

## Overdækning af Øresundsmotorvejen

Der arbejdes med en undersøgelse af Hamborg-skærme og en let overdækning af motorvejen ved Ørestadsbanen, Ørestad station og på- og afkørselsramperne ved Ørestad City. Undersøgelsen inkluderer også muligheder for arealanvendelse ovenpå overdækningen.

Hamborg-skærme reducerer støj mere effektivt end eksisterende støvjærn, men rejser æstetiske spørgsmål og påvirkninger af bystrukturen. Begge projekter prioriteres i Amager Vest Lokaludvalgs arbejde.

## Et grønt samarbejde blomstrer

Af Peter Hjorth, AVLU

Amager Fælled er et skønt naturområde i hjertet af København, som i de seneste år har været centrum for debat og diskussion omkring dets fremtid. Men nu er der sket en positiv vending. Der er opstået et frugtbart samarbejde mellem flere aktører, der alle har et fælles mål at sikre Amager Fælled en grøn, stabil fremtid med rig biodiversitet.

Et debatmøde, faciliteret af Amager Vest Lokaludvalg om Amager Fælleds fremtid, blev et springbræt for mange innovative idéer. Omkring 45 borgere deltog for at udveksle viden og idéer om natur-potentiale og plejebævhed på Amager Fælled. Mødet viste sig at være en katalysator for engagement og samarbejde mellem lokale aktører og myndigheder.

Christina Kaaber-Bühler fra Vild med Vilje belyste vigtigheden af naturlig succession, hvor naturen, med hjælp fra de store dyr, passer sig selv. Dyrenes aktivitet skaber dynamik i naturen, som mennesker ikke kan efterligne. Derfor er det vigtigt, at mennesker giver plads til naturen og minimere forstyrrelser ved at indføre tiltag som gangbroer over sensitive områder.

## Danmarks Naturfredningsforenings visioner

Danmarks Naturfredningsforening (DN) præsenterede deres vision for en naturskøn plejeplan for Amager Fælled. Central for denne vision er ønsket om helårsgræsning på hele området samt en tilbagerulning af dræningen for at genetablere fælledens naturlige vandtilstand. DN lagde særlig vægt på at sikre Strandengen, hvor naturværdien er høj, med stabil pleje, mens der i den centrale

og sydlige del ønskes et større naturindhold.

## TMF fortalte om planlægning af parkbrugerråd

Anja Bjødstrup Egede fra Teknik- og Miljøforvaltningen delte planer om oprettelse af et parkbrugerråd og parktræf i 2024. Disse initiativer vil fremme samarbejde og involvere borgere i plejen af Fælleden. Der blev også diskuteret tiltag for at bekæmpe invasive arter og drøftet ideer som etablering af et le-slåningslav, inspireret af erfaringer fra andre velfungerende naturområder som Sydhavnstippen og Utterslevsmose.

Diskussionen omkring vanding af Grønordsøen belyste også balancen mellem menneskeskabte interventioner og naturens egne processer. Der blev udtrykt ønske om naturlig udtørring for at favorisere visse sjældne plantearter, som trives under disse forhold.

Med disse mange lag af samarbejde og innovative forslag er vejen blevet banet for en grøn og biodivers fremtid for Amager Fælled. Det er opmuntrende at se, hvordan lokalsamfundet, eksperter og myndigheder sammen kan finde bæredygtige løsninger og bevare et elsket naturområde for fremtidige generationer. Det viser, at når forskellige aktører samles om en fælles vision, kan der opnås betydningsfulde fremskridt mod en mere bæredygtig og naturskøn fremtid for vores bynære naturområder.

## Søg Bydelspuljen!



avlu.dk/soeg-penge

## 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

## Bliv en del af Borgerpanelet



avlu.dk/vaer-med/det-digitale-borgerpanel

## Kontakt

Info@avlu.dk

facebook.com/amagervestlokaludvalg

Tlf. 21 51 39 35

instagram.com/amagervestlokaludvalg

www.avlu.dk



Debatmøde om Amager Fælleds Fremtid i Kulturhuset Islands Brygge. Foto: Sofie Astrid Jensen.

## Vil du være med i vores arbejde?

Har du lyst til at blive en del af Amager Vest Lokaludvalgs arbejde, så kan vi altid bruge ekstra hænder.

Det kan være, at du interesserer dig for biodiversitet i bydelen, trafik/parkering, social og sundhed, børn og unge, fritid og idræt, kultur eller noget helt andet. Vi har gang i rigtig meget!

Skriv til os på info@avlu.dk



## Tro kan reducere risikoen for sygdom

Tro kan tage mange former, men måske vigtigst kan tro generere håb og give mening til tilværelsen og tilmed påvirke vores sundhedstilstand og sygdomsforløb. Professor ved SDU Niels Christian Hvidt forsker i netop disse sammenhænge, og i hvordan de klinisk kan anvendes i tilgangen til patienters åndelige behov som vigtig for en helhedsforståelse af patienten

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

Den biologisk-psykologisk-sociale tilgang til sundhedsfremme og patientforståelse indbefatter, at man ikke kan helbrede eller fremme eget helbred rent biologisk, men er nødt til at have øje for psykologiske og sociale forhold, der kan betyde mindst lige så meget for dit generelle helbred. Netop i samspelet mellem disse tre dele af mennesketilværelsen kan tro være relevant.

Niels Christian Hvidt er professor i eksistentiel og åndelig omsorg ved forskningsenheden for almen praksis på institut for sundhedstjenesteforskning på Syddansk Universitet. - Først og fremmest har forskningsfeltet to sider. På den ene side er der påvist en generel sundhedsfordel, både for somatisk og psykisk helbred, ved tro og trospraksis. Samtidig kan sygdom accentuere tro, forklarer han.

### Baptister får mindre lungekræft

Med data fra Den Danske Religionskohorte, der rummer mere end 12000 cpr-numre, har man fundet frem til, at særligt risikoen for livsstilrelaterede sygdomme er mindre hos troende personer. Danske adventister og baptister har eksempelvis 56% lavere risiko for lungecancer, kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), og levercirrose (skrumpelever). Desuden var der 37% for mænd, og 26% for kvin-

der lavere risiko for en række cancersygdomme end hos den øvrige danske befolkning. Sammenhængen mellem tro og sundhed bygger ikke på troen i sig selv, men den meningsfuldhed, det fællesskab og den livsstil blandt andre faktorer, som en trospraksis kan medføre.

- Især ensomhed er noget af det farligste, indskyder Niels Christian Hvidt og kommenterer, at formålet med hans forskning på ingen måde er at missionere, men at kunne trække på disse trosfordele klinisk i mødet med alle patienter. Konfrontationen med sygdom, lidelse og død stiller alle mennesker i en utrolig sårbar situation og åbner ofte op for eksistentielle spørgsmål, uanset om man er troende eller ej.

### Åndelige behov

På baggrund af en omfattende populationsbaseret spørgeskemaundersøgelse koblet til de danske nationale registre, har Niels Christian Hvidt været med til at udgive første del af datatolkningen i en artikel i det videnskabelige tidsskrift Lancet i år om danskernes åndelige behov.

- Åndelige behov kan dække over ting som at finde fred med tilværelsen, at opnå trykthed i naturen og at gøre en forskel i verden. Men også behovet for tilgivelse, for at bede eller et religiøst behov, forklarer han.

Så åndelige behov inkluderer både ateistiske, teistiske og nonteistiske aspekter af menneskelivet, og hvordan mennesker oplever, søger og udtrykker mening, formål og forbundethed med sig selv, andre, naturen og

for nogle det hellige.

Resultatet var, at 81,9% rapporterede mindst et stærkt eller meget stærkt åndeligt behov i den forgangne måned. De fleste havde behov for indre fred, dernæst at gøre en forskel for andre, så et eksistentielt behov og færrest havde religiøse behov.

Altså er det vigtigt at undersøge, hvordan omsorg for den åndelige del af helbred kan blive adresseret som en del af en holistisk og personcentreret omsorg i sundhedsvæsenet.

- Andre spørgsmål, hvis svar vi nu skal behandle, var blandt andet, i hvor høj grad man får sine eksistentielle behov opfyldt og sammenhængen mellem trivsel og sygdomsrisiko. Derudover er der blevet kigget på mental velvære, selvrapporeret sundhed, coping og meningsfuldhed, siger Niels Christian Hvidt.

Trods disse klare tal for sundhedsfordele ved flere aspekter af tro for sygdomsrisiko og sygdomsprognoze, så er tro ofte forbundet med et tabu.

- Lige nu bliver der ved indlæggelse ved svær sygdom systematisk spurgt ind til tro, ligesom man spørger ind til relationer. Dette er med til at legitimere samtalen, siger Niels Christian Hvidt.

Alligevel kan sundheds-personale blive bedre uddannede til at inddrage det psykosociale og eksistentielle i tilgangen til patienter.

Alle patienter, uanset egen tro, kan have åndelige behov og drage fordel af sundhedsgevinster ved tro, eksempelvis kan fællesskab og meningsfuldhed søges og opnås på mange måder.



Niels Christian Hvidt er professor på Forskningsenheden for Almen Praksis, Institut for Sundhedstjenesteforskning på Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på SDU.

## Lang kø til Matas-åbning

Tekst: Jean Gauthier  
Foto: Jason Gauthier  
redaktion@bryggebladet.dk

Grand opening med baller og gode tilbud. Allerede inden dørene åbnede til den nye Matas i Njalsgade var der kø rundt om hjørnet og langs Leifsgade. De første 200 kun-

der kunne få en goodiebag til en værdi af 500 kroner ved køb for 400 kroner. Der var desuden et lykkehjul med gratis præmier foran butikken hele formiddag.

De 260 kvadratmeter lokaler i Njalsgade har stået tomme siden Danske Bank lukkede deres filial på Bryg-

gen. Den nye butik betragtes som en mellemstor Matas, med det nye koncept 'Matas Life' fra 2018. Butikken åbnede fredag den 29. september.

### Sanselighed og luft

- Matas ønskede at opfattes mere nutidig og der skulle

være en stærkere grund til at besøge de fysiske butikker. De seks pejlemærker: mere personlig, mere sanselig, mere grøn, mere enkel, flere danske produkter og mere for alle, skulle tænkes ind og tydeliggøres i konceptet, skriver Matas i en mail til Bryggebladet.

- For at få plads til flere oplevelser samt mere sanselighed og luft i butikken, er der sket en reducere i sortimentet. Konceptets fokus på kunderejsen gør det dog muligt og nemt for kunden at handle varer fra webshoppen direkte i butikken med hjælp fra materialisten.

Bryggen har langt om længe fået en Matas.



## Fester på fælleden forstyrrer

Debat af: Mai-Britt Gauthier

De støjplagede beboere i området omkring Havneparken kan se frem til et ordenskorps til sommer. Anderledes står det til på Amager Fælled, hvor der bliver afholdt gigantiske ulovlige fester med ekstremt høj musik.

Disse fester foregår i dyrenes yngleperiode til langt ind i september, og her er tale om MANGE fester. Den ene politianmeldelse efter den anden hjælper til-

syneladende ikke.

Hvis sådan en fest blev afholdt i Havneparken, ville der nok ikke gå lang tid før den blev stoppet. Vi har alle et ansvar for at passe på den smule natur, der efterhånden er tilbage. Derfor har Amager Fælled i den grad også brug for et ordenskorps.



BRYGGEMAD  
MED BROOKER

## Uhyggelige svampe

Under normale omstændigheder skulle denne klumme handle om hvilke spiselige svampe, man kan finde i skoven. Men i stedet for at beskrive kantarel, trompetsvamp, tragtkantarel, pigsvamp og spiselige rørhatte - så handler klummen i anledning af den forestående allehelgensaften denne gang om de uhyggelige svampe, man absolut IKKE skal spise!

Tekst: Stephan Øhlert  
Brooker  
Foto: Flickr/Ralf Brugmann  
redaktion@bryggebladet.dk

Efterårets ankomst er som regel forbundet med mørke, regn, kulde og korte dage. Men det er også i denne periode af året, at der er gode muligheder for at finde svampe i skovbunden. Normalt er det i perioden fra august til oktober, at der er svampe at finde. Rørhatene er de første til at kigge frem fra den fugtige efterårsmuld, og lamelsvampene er dem, der står imod afslutningen på sæsonen.

I år er det som om, at sæsonen er blevet forlænget yderligere på grund af de usædvanligt høje temperaturer i begyndelsen af oktober måned kombineret med nedbør. Jeg var selv på jagt i starten af oktober, og der var rigeligt af gode spisesvampe at finde.

Ved siden af spisesvampene er der også de giftige, uhyggelige og dødelige svampe.

### Bersærkerangssvamp

Den nok mest velkendte giftige svamp må være den røde fluesvamp. Dens udseende er blevet brugt talrige gange i litteraturen som illustration - dens store paddehat med den karakteristiske røde farve med de genkendelige hvide pletter. Den kan de fleste genkende og véd, at den er giftig.

Dog skal der indtages betydelige mængder af den røde fluesvamp, før der er tale om en dødelig dosis - ikke desto mindre vil man opleve kvalme, opkast, diarré og svimmelhed som

tydelige symptomer.

Den er ligeledes forbundet med historien om, at det var netop denne svamp, som vikingerne indtog forud for deres berømte togter med tilhørende bersærkerang. Om det er sandfærdigt er svært at vide. Men visse forskere mener, at det nok mere kunne være planten bulmeurt, som blev indtaget - sikkert er det dog, at rød fluesvamp har været brugt som rusmiddel i sibiriske og samiske folkeslag.

Som alle andre fluesvampe vokser stokken på svampen ud af en pose, og det er et af de tydelige kendetegn på, at man har at gøre med en fluesvamp. Dens navn kommer af, at man før i tiden benyttede den til at holde fluer væk fra kostalden.

Men hvad færre ved er, at det langt fra er den mest giftige fluesvamp, som vi finder i de danske skove.

### Den ualmindelige posesvamp

Snehvid fluesvamp derimod er dødeligt giftig. Den går også under navnet "den ødelæggende engel". Anbefalingen er, at man absolut ikke spiser den!

For at gøre ondt værre, kan den ligne både markchampignon og hvid champignon, som er attraktive spisesvampe.

Symptomerne, som kan være mavepine, opkast og blodig diarré, indfinder sig først ca. 8-10 timer efter indtagelse.

### Den grønne dræber

Men dræberen over dem alle er grøn fluesvamp - den

bliver betragtet som den farligste svamp i Danmark. Den har flere liv på samvittigheden og står øverst på giftlinjens liste over farlige svampe. Ved indtagelse kan den give skader på tarmslimhinde, lever og nyrer. Hvis man modtager behandling indenfor 12-24 timer er der en chance for, at man kan redde livet, men med stor risiko for at have påført skade på vitale organer.

Den kan som snehvid fluesvamp forveksles med

almindelig champignon og almindelig posesvamp. Der er flere beretninger om forvekslinger med netop posesvamp, som er en yndet spisesvamp i blandt andet Asien. I 2010 var der flere episoder med mennesker fra Sydøstasien, som indtog og spiste grøn fluesvamp i den tro, at det var almindelig posesvamp, som de kendte fra deres hjemstavn.

I 2017 blev en congolesisk familie ligeledes kraftigt reduceret i antal efter en fatal forveksling af almindelig

posesvamp og grøn fluesvamp.

Så kan man være af den overbevisning, at man blot skal lære fluesvampenes kendetegn - men så nemt skal det heller ikke være. Arterne randbæltet hjelmhat, puklet giftslørhat og ægte stenmørkel er ligeledes dødeligt giftige og skal ligeledes undgås - så kan man være heldig at bevare livet og sine egne organer efter turen i skoven på jagt efter svampe.

Slik og du får ballade!

## Biler over børn og helbred

Debat af: Thomas Neumann, Gunløgsgade

Artillerivej er en gade med to skoler og adskillige institutioner. Men måske er børn bare billigere i udskiftning på Bryggen. Måske kunne kommunen bruge et lille beløb på skilte og reducere hastigheden til 30 km/t fra Artillerivejs start og helt ned til dér, hvor bebyggelsen stopper ved Rema1000 på Rundholtsvej. Det vil give Bryggens beboere tre gaver. Levende børn, meget mindre larm og mindre forurening og CO2-udledning. Ja, hvorfor vente?

steder har man 30 km/t zoner ved skoler og institutioner. Men måske er børn bare billigere i udskiftning på Bryggen. Måske kunne kommunen bruge et lille beløb på skilte og reducere hastigheden til 30 km/t fra Artillerivejs start og helt ned til dér, hvor bebyggelsen stopper ved Rema1000 på Rundholtsvej. Det vil give Bryggens beboere tre gaver. Levende børn, meget mindre larm og mindre forurening og CO2-udledning. Ja, hvorfor vente?



Den røde fluesvamp ser måske nok giftig ud, men der findes flere andre svampe i den danske natur, som det er langt farligere at sætte tænderne i.



**Advokat**

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

**Alexanderteknik**

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

**Apoteker**

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

**Begravelse**

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

**Bryggens Begravningsforretning**

Amagerbrogade 155  
Islands Brygge 13  
32 55 55 55

**Blomster**

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

**Isblomsten**

Isafjordsgade 2  
32 57 73 15

**Børneaktiviteter**

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

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

**Diætister**

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

**Dyreartikler**

HPReptiles Danmark ApS  
Egilsgade 12, kld  
Man – Fre 11.00-18.00  
Lørdag LUKKET  
92 43 01 77 · www.hpreptiles.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. Killing 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  
bryggensforbold@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 18  
32 54 81 02  
Online-bestilling: www.hairbydahl.dk

**Fysioterapeuter**

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

**Genbrug**

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

Optagelse i Fagregisteret:  
Send mail til [fagregister@bryggebladet.dk](mailto: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](http://www.bryggebladet.dk)

**OPSLAGSTAVLEN**

**Byttelejlighed, leje:**  
Haves: 2½ værelses 65,5  
kvm. Badeværelse med  
sidebadekar. Lys med altan  
og grønne omgivelser. Par-  
keringsplads. Vaskekælder.  
Gode muligheder for børn.  
Tæt på Amager Strand og  
Sundbyvester Plads. Gode

transportmuligheder.  
Billig husleje.  
Ønskes: 2-3 værelser på  
Islands Brygge. 60-80 kvm.  
Kontakt mig gerne på:  
22 83 64 58 eller  
lonekarin@live.dk  
De bedste hilsner, Lone

**Bytte andelslejlighed  
søges!**  
Haves: Herskabslejligh-  
hed på Frb. med fransk  
altan, 127m<sup>2</sup>, 2. sal,  
fordelt på 3 store rum  
som evt. kan opdeles.  
Stor grt. og børneven-  
lig gård.  
Pris ca. 2,7 mil. inkl.

forbedringer, boligaf-  
gift 8.400 inkl. vand og  
varme.  
Vi søger en lejlighed på  
80-100m<sup>2</sup> med altan.  
Henvendelse til Lilian  
på mail:  
35352708L@gmail.com  
eller tlf. 3317970

**Christianshavns bridgeklub søger nye  
øvede medlemmer**  
Vi spiller mandag aften kl. 18.30 - 22.00 i  
Christianshavns beboerhus, Dronningens-  
gade 34. Start d. 18. september.  
Henvendelse til Finn Høj. Tlf. 25 11 26 42.

**Søger kolonihave!**  
Da min 3-årige datter og jeg bor i en  
lille lejlighed på Bryggen, søger jeg  
en kolonihave, hvor hun kan få græs  
under fødderne.  
Overvejer du at sælge din koloni-  
have? Så kontakt mig gerne:  
23 24 44 51. Bedste hilsner Line

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

**Historiefortælling**

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

**Lokalråd**

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

**Læger**

Lægerne på Bryggen  
Louise Engell, Britta Forstrand, 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

ACT Kliniken v. Ole Taggaard Nielsen  
Weidekampsvej 49, st. tv.  
www.actklinikken.dk

**Rosenmetoden**

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

**Skoler & institutioner**

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

**Skønhedsklinikker**

Hos Amal  
Egilsgade 4  
20843136 · www.HosAmal.dk

**Smørrebrød**

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

**Systuer**

Shihy vi sy'r  
– også efter mål  
Thorshavnsvej 22  
32 54 35 36 · www.shihy-vi-syr.dk

**Tandlæger**

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

**Tryllekunstnere**

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

**VVS**

Dan Rasmussen VVS ApS  
Gunløgsgade 21  
Tlf 36 72 30 00

**Islands Brygge Vand og Varme ApS**

Tlf.: 25 34 34 34  
islandsbryggevvs@hotmail.com

**Zoneterapi**

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

# Her er alt du skal vide om vægttab

Det er egentlig simpelt at tabe sig, men det betyder ikke, at det er nemt. Det er ganske enkelt et regnestykke mellem de kalorier, du indtager, og de kalorier, du forbrænder. Her følger en guide, der måske kan gøre det lidt mere overskueligt for dig, der ønsker at smide lidt kilo.

Tekst: Rabie Haddad  
Foto: Mathias Snedled

At opnå et vægttab kræver et kalorieunderskud. Det betyder kort fortalt, at du forbrænder flere kalorier, end du indtager. Og der er mange forskellige måder at opnå dette på. Det er afgørende at finde en tilgang, der passer til din livsstil. Kalorieunderskud kan opnås ved at øge din fysiske aktivitet, men det betyder det ikke nødvendigvis, at du skal løbe 5-10 km.

Blot at øge antallet af skridt, du tager i løbet af dagen, kan gøre en forskel. Hvis du for eksempel i øjeblikket tager 7.000 skridt om dagen uden at tabe dig, kan du øge det til 9.000 skridt og se, hvordan det påvirker vægttabet. Det er svært at afgøre præcist hvor mange kalorier, du forbrænder ved at gå, da det afhænger af flere faktorer som din kropsstørrelse, hvilket terræn du går i med mere. Men det er ikke desto mindre en simpel måde at øge din fysiske aktivitet.

**Aktivitet behøver ikke være intenst**

Kardiiovaskulær træning

er blot ét redskab til at øge dit kalorieforbrug, men der er mange andre måder at opnå dette på. Enkle ændringer som at parkere din bil et stykke væk fra dit arbejde og gå det sidste stykke, cykle til arbejde eller investere i et hæve-sænke-bord, så du kan stå op, mens du arbejder, kan alle bidrage til at øge din energiomsætning.

Helt konkret kan du tænke over, hvordan du kan gå ned at handle, gå til venner eller veninder eller sågar på arbejde. Alt dette øger din fysiske aktivitet, uden at du egentlig mærker synderligt til det.

**Vi vil gerne tabe fedtmasse**

Mennesker, der ønsker at tabe sig, stræber typisk efter at reducere kropsfedt og samtidig opretholde eller endda øge muskelmassen. Den mest effektive metode til dette er styrketræning. Styrketræning giver dig også mulighed for at øge din forbrænding og potentielt opbygge mere muskelmasse.

For at have energi til dette og for at beholde så meget

muskelmasse som muligt, bør man øge indtaget af proteiner. Proteiner giver en betydelig mæthedseffekt og kulhydrater. Ved at øge dit proteinindtag i kosten kan du opnå en større følelse af mæthed og øge dit stofskifte.

Proteiner er det mest "termogene" makronæringsstof. Det betyder, at kroppen bruger mere energi på at fordøje dem. Derfor øger proteinindtaget også det samlede kalorieforbrug og kan hjælpe med at opbygge muskelmasse, hvilket igen fremmer fedttab.

Så ønsker du at tabe lidt kilo, så øg dit daglige antal skridt med 2.000-3.000 ekstra skridt om dagen, spis mere protein og lav styrketræning nogle gange om ugen. Så er du bedre stillet i forhold til at tabe fedtmasse og blive mere tonet at se på.

**Tab fedtmasse** med ugentlig styrketræning, proteinrig kost og et par tusind ekstra skridt om dagen.



# Nyt fra bryggenet

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

**Gratis hjælp til optimering af dit trådløse netværk**

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

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

Ved et hjemmebesøg foretager teknikere en gennemgang af din nuværende wifi-løsning, med det formål at finde frem til årsagen for udfordringerne. Som en del af gennemgangen vil teknikeren også sikre, at din trådløse router er indstillet korrekt for at få den bedst mulige oplevelse.

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

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

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

**Kundeservice**

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

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

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

**Internet**

Kundeservice leveres af Fiberby.  
På telefonen (33 2300 99) ydes der personlig betjening  
Mandag til torsdag kl. 9 – 18  
Fredag kl. 9 – 14  
Lørdag kl. 10 – 16  
Du kan også sende en e-mail til [support@fiberby.dk](mailto: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](mailto:support@stofa.dk).

**Bryggenets priser**

**Internet**  
1000/1000 Mbit/s: 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](http://bryggenet.dk)

## Rødhals nålepude

November er klart nederen, også i naturen, men oktober er et orkester af farver og oplevelser

Tekst og foto: Thomas Neumann  
redaktion@bryggebladet.dk

Svampe, bær, smukke blade og trækende fugle er en kælen for det æstetiske og længselsfulde i os. En juvel, der træder tydeligt frem nu, er Bedeguarhvepsens vinterbo. Megasvært navn, og derfor har jeg stjålet og oversat det engelske navn "rødhals nålepude" for at gøre overskriften blødere og navnet lettere at huske. Hvis man spoler bedeguar sprogligt baglæns fra fransk til persisk betyder det "bragt af vinden". Men man skal blot skære en sådan nålepude op, og inden i finder man en lille hveps, der igennem vinteren undergår fem stadier og bliver en voksen hunhveps. Der er få hanner her, lidt som i Maren Uthaug's bog '11 procent'. Men det starter med, at den blot fem millimeter lange voksne hunhveps, som jeg aldrig har set, lægger et æg i en knop i en hunderose. Ægget klækker, og larven begynder at spise, mens den udskiller stoffer, der tænder og slukker for DNA-aflysning i rosenbuskens celler.

Nu begynder cellerne at vokse anderledes: Omkring

larven vokser store "næringsceller" frem, som man kan sige dækker larvens behov. Udenom vokser et hårdt træagtigt lag og yderst et lag filtrerede tråde, som beskytter larven mod fjender. Planten tager sandsynligvis ikke skade, selvom den bliver udnyttet lidt. I selve gallen er der ikke altid blot lykke for den nye generation, da snyltehvepse kan lægge deres æg oveni. Fiffig Jørgensen er så en snyltehveps, der snylter på snyltehvepsen. Men det går jo godt alligevel derude, så længe størstedelen opfører sig ordentligt.

### Mørketid

Jeg har tidligere i disse spalter forsøgt at skubbe og lokke bryggeboerne ud på fælleden i mørke. Ikke for at jeg kunne stå bag en birk og skræmme sneisevis. Men fordi mørket er magi for vores sanser. Jeg har selv brugt hele september på at lave flagermusture og flagermuskurser, og det er en fest for alle at stå sammen i mørket og opleve... ja, alt muligt og intet. Børn fra treårs-alderen er fabriksindstillet til at blive bange for mørket, og dem, der ikk blev det, er i fortiden

sikkert evolutionært blevet sorteret fra, som man kan sige det lidt kynisk. Jeg vil udstede en garanti på, at det er mere sikkert at færdes på fælleden om aftenen end i ens køkken, hvor alt muligt kan gå galt med skarpe knive, kogende vand, åbne skabslåger, fed sovs med videre. Så tag på en aftentur og træn angsten, nyd luften, mærk mørket og lad fantasien også få frit løb. Jeg laver selv i oktober nogle eventyrkurser, og i mørke kan alt blive et eventyr - altså i trygge rammer.

Filtret kugle med hemmeligheder indeeni.



NEUMANN'S  
NATUR

**DRACHMANN BEGRAVELSER**  
OMSORG • NÆRVÆR • OG TIL FOR JER

Træffes døgnnet rundt, alle dage  
**Tlf. 22 33 86 66**

Kongelundsvej 308, 2770 Kastrup  
[www.drachmannbegravelse.dk](http://www.drachmannbegravelse.dk)

**BEGRAVELSESFORRETNINGEN ISLANDS BRYGGE**  
DOGVAGT 32 95 75 75

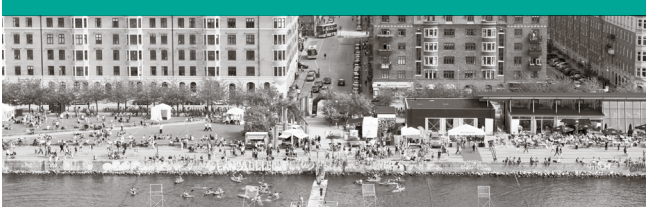
En smuk og værdig afsked  
Aftale træffes gerne i Deres hjem

Leifsgade 6 - 2300 København S  
[www.info-bedemand.dk](http://www.info-bedemand.dk)  
Email: [bedemand@info-bedemand.dk](mailto:bedemand@info-bedemand.dk)

Allan Nielsen

### Test din viden - svar

- (b). Færgen Norröna.
- (a). 6.000.
- (a). På Nytejhusgrunden. Hærens Geværfabrik blev indviet i 1891 og producerede våben frem til 1950'erne.
- (b). I Kulturhuset Islands Brygge - Islands Brygge 18.



**TAK FOR STØTTEN**

**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](http://www.burchhardt.dk)

Begravelse  Bisættelse

Alle aftaler træffes gerne hjemme hos Dem

**Bryggens Begravelsesforretning**

Amagerbrogade 155 - Islands Brygge 13  
tlf. 32 55 55 55 • døgnvagt



## HANS TAUSENS KIRKE

[www.islandsbryggessogn.dk](http://www.islandsbryggessogn.dk)

### VERDENS VIGTIGSTE BOG - MØD KRISTIAN LETH

TIRSDAG DEN 7. NOVEMBER KL. 19.30



Studenterpræsterne byder velkommen til foredraget:

Hvorfor er bibelen verdens vigtigste bog? Og hvordan påvirker den os alle sammen, vores dagligdag, omgivelser og forståelse af os selv i verden? På en udøgmatis og respektfuld måde udfordrer forfatter og musiker Kristian Leth i dette foredrag både troende og ateister til at revidere deres egen forståelse af den årtusinder gamle samling af tekster, der har lagt grundlaget for den kultur og det samfund, vi lever i idag. Alle er velkomne. Der er fri entré.

### ONSDAGSCAFÉ MED FÆLLESSANG

ONSDAG DEN 22. NOVEMBER KL. 13-15

Kom og hyg dig med os til vores onsdagscafé. Vi starter igen efter sommerferien og byder på fællessang fra Højskolesangbogen - akkompagneret af lækker kage og en dejlig kop kaffe. Det er gratis. Tilmelding er ikke nødvendig - du dukker bare op.



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

Sognepræst Lars Ahlmann Olesen  
Tlf. 29 12 84 14 - mail: [laa@km.dk](mailto:laa@km.dk)  
Mandag fredag

Sognepræst Jeanette Sauerberg  
Tlf. 40 48 77 88 - mail: [jesa@km.dk](mailto:jesa@km.dk)  
Mandag fredag

Sogne- og studenterpræst Inger Lundager  
Tlf. 40 14 64 26 - mail: [ilk@km.dk](mailto:ilk@km.dk)  
Mandag fredag

Studenter- og sognepræst Camilla Aggersbjerg  
Tlf.: 51 41 10 50 - mail: [caag@km.dk](mailto:caag@km.dk)  
Mandag fredag

Organist Britta Bugge Madsen  
Tlf. 27 12 14 09  
mail: [brittabuggemadsen@gmail.com](mailto: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](mailto:islandsbrygges.sogn@km.dk)  
Hverdage kl. 10-13,  
tirsdag tillige kl. 16-18.  
Lørdag lukket.

### ULVETIME FOR BØRN

ONSDAG DEN 22. NOVEMBER KL. 17

Det skal handle om, hvordan Gud skabte himlen og jorden og alle dyrene. Hvilket dyr vil du gerne være? Vi synger, hører historie og kigger på stjernehimlen. Bagefter spiser vi sammen. Pris for mad: voksne 30 kr, børn spiser gratis.



### ALLEHELGENSKONCERT: DØDENS SANGE OG DANSE

FREDAG DEN 3. NOVEMBER KL. 19.30

Intens kammermusik koncert med musik, der kredser om døden. Gustav Mahlers monumentale "Kindertotenlieder" - Smerten ved at miste et barn - og Modest Mussorgskys vanvidsprægede "Dødens sange og danse" fokuserer på det levede liv og de smertelige tab, der følger med. Med Nana Bugge Rasmussen - mezzosopran og Pål Eide - klaver. Alle er velkomne. Der er fri entré.



### VI MINDES DE DØDE

SØNDAG DEN 5. NOVEMBER KL. 11

Allehelgens dag mindes vi dem, vi har kendt og holdt af, men som nu er døde. Ved gudstjenesten vil der være plads til at mindes dem i fællesskab. Navnene på alle, der er bisat fra Hans Tausens kirke eller ved en af Islands Brygges Sogns præster siden sidste Allehelgen, vil blive læst op, og der tændes lys. Efter gudstjenesten er der mulighed for at deltage i en let frokost. Præst: Ghita Katz Olsen

### GUDSTJENESTER

Søndag den 29. oktober kl. 11  
Højmesse  
ved sognepræst  
Lars Ahlmann Olesen  
Kirkekaffe bagefter - alle er velkomne!

Søndag den 5. november kl. 11  
Højmesse  
ved sognepræst  
Ghita Katz Olsen  
Efter gudstjenesten er der mulighed for at deltage i en let frokost - alle er velkomne!

Søndag den 12. november kl. 11  
Højmesse  
ved sognepræst  
Michael Krogstrup Nissen  
Kirkekaffe bagefter - alle er velkomne!

Søndag den 19. november kl. 11  
Højmesse  
ved sognepræst  
Inger Lundager  
Kirkekaffe bagefter - alle er velkomne!

Søndag den 26. november kl. 11  
Højmesse  
ved sognepræst  
Lars Ahlmann Olesen  
Kirkekaffe bagefter - alle er velkomne!





ISLANDS BRYGGE 30B, 11. 3. • 2300 KØBENHAVN S

## Lejlighed med udsigtsterrasse til vandet

Udsigten fra 11. sal er det første, du bemærker ved denne skønne lejlighed. Lejligheden har en stor vestvendt terrasse, hvorfra du kan se ud over vandet og Københavns tage. Indendøre er et værelse, et stort, lyst opholdsmiljø med køkken og stue i ét samt et badeværelse.

EJER-LEJL.	BOLIG 80 M <sup>2</sup>		STUER/VÆR. 1/1	OPF./OMB. 1961/04	ENERGI-MÆRKE A2010
------------	-------------------------	--	----------------	-------------------	--------------------

**KONTANT: 5.995.000,-**

Månedlige ejerudgifter: 2.999,-



JENS OTTO KRAGS GADE 13, ST.. 1. • 2300 KØBENHAVN S

## Lys lejlighed med terrasse og udsigt til vandet

Din kommende adresse hedder Jens Otto Krags Gade 13, hvor en stuelejlighed nu kan blive din. Her kan du glæde dig til at indrette et køkken i åben forbindelse til en stue samt et værelse og etbadeværelse. Fra stuen er der udgang til din egen lille have.

EJER-LEJL.	BOLIG 84 M <sup>2</sup>	ETAGE ST..	STUER/VÆR. 1/1	OPFØRT 2006	ENERGI-MÆRKE C
------------	-------------------------	------------	----------------	-------------	----------------

**KONTANT: 4.695.000,-**

Månedlige ejerudgifter: 4.117,-