



Tredive år i hårets tjeneste

Frisør Laila Dahl har klippet, stylet og lyttet til Bryggens beboere siden 1994. Igennem tre årtier har hun set bydelen og hårmoden forandre sig.

SIDE 8



Bryggens Attenborough

Med sin nye rejsebog tager Lars Fougstedt Christian læserne med ud i det ukendte. 132 lande senere er den berejste bryggeforfatter stadig drevet af eventyrlyst.

SIDE 10



Hans Tausens Kirke fylder 100

Bryggens Kirke markerer sine 100 år med sogne-udskillelse, kirkerenovering, en ny statue, et graffiti-plankeværk og meget mere.

SIDE 14 OG 15

BRYGGEBLADET

14. NOVEMBER 2024
32. ÅRGANG

NR. 10

Café Alma sat til salg efter fire år

Sygdom i den nærmeste familie har tvunget Thomas Ruelykke Holst til at sætte Café Alma til salg for at fokusere på familiens andre restauranter

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

Efter fire år ved roret i Café Alma har Thomas Ruelykke Holst sat den populære restauration i kælderen på Isafjordgade til salg.

- Der er opstået sygdom i familien, så nu er der nogle andre tråde, der skal trækkes i, fortæller han og uddyber:

- Min far er blevet syg, og han har nogle andre caféer og restauranter på Østerbro, som jeg skal drive videre.

Det drejer sig om Den franske café og Søpromenaden, der fremover vil være Thomas Ruelykke Holsts hovedfokus.

Familie kommer først

- Det går ellers fantastisk på Café Alma. Men jeg kan ikke være tre steder på samme tid; så ender jeg også med at blive syg, siger han og uddyber.

- De to andre er familieføretninger, der skal gå i arv.

Derfor skal han nu sige farvel til Café Alma.

- Det har været en svær beslutning, for jeg holder jo meget af at være her. Men familien kommer først.

Caféen har været til salg som skuffesalg i lidt under et år, men nu er det altså officielt.

- Men vi er her stadig og har åbent hver dag, indtil caféen er solgt, forsikrer Thomas Ruelykke Holst.

Thomas Ruelykke Holst overtog Café Alma i 2020 fra Poul Wulff, der havde drevet caféen i mere end 18 år.



tandlægen.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

tandlægen.dk
Høgkurren 86, 1. sal, Kbh S
islandsbrygge@tandlægen.dk
tandlægen.dk/islandsbrygge

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

 LokalBolig

TANGO-BAR

DU har brug for et lokale til din fest
Konfirmation / Bryllup / Fødselsdag,
eller bare en god fest

VI har et fantastisk lokale på Bryggen,
og hjælper dig gerne med at arrangere
festen

Ring til Linus 27 11 24 10 og få en snak
om mulighederne

TANGOBAR / NJALSGADE 23D / ISLANDS BRYGGE
LOKALEUDLEJNING / TANGOSKOLE / KURSER OG FOREDRAG

SELSKABER

Leder du efter et sted at holde fødselsdag,
konfirmation, barnedåb, bryllup eller
firmafest? Så er vi stedet for dig!

På NORS Food & Drink har vi plads til 70
siddende gæster eller helt op til 120 stående.

Vi skræddersyr menuer efter dit behov og er
altid klar til at byde velkommen.

NORS
FOOD & DRINK

Kontakt os gerne for at tale om mulighederne.

Tel +4526208868
Email admin@norshospitality.com
Islands Brygge 79B 2300 KBH S

Hop i havnen med Bryggens kor

Bryggens kor rammer det høje C med ny hyldestsang til vinterbadning i Københavns Havn

Tekst og foto: Andreas Kirkeskov
redaktion@bryggebladet.dk

Mangler du mod til at tage springet og hoppe i havnens vinterkolde vand, så kommer Bryggens kor til undsætning med moralsk opbakning. Mangeårigt medlem af både koret og Vinterbad Bryggen har nemlig skrevet sangen 'Hop i København' som hyldest til vinterbadning i netop hovedstadens kolde og klare vand.

- Det er en sang, jeg skrev for nogle år siden og siden lavede et kor-arrangement af, fortæller Jørgen Halskov og tilføjer:

- Sammen med korets dirigent Kristian Bach har vi rettet den lidt til, og nu er den klar til sin uropførelse.

Kold dukkert til alle

Det finder sted søndag den 1. december kl. 14 i forbindelse med et julebade-



Bryggens Kor har skrevet en hyldestsang til vinterbadning, som bliver ur-opført ved Havnebadet 1. december.

arrangement ved Havnebadet, hvor både medlemmer og ikke-medlemmer af Vinterbad Bryggen er velkomne i vandet. Dog er der kun adgang til foreningens saunavogne for medlemmer.

- Vi er meget stolte af vores sang. Vi synes, at den er sjov, fortæller Jørgen Halskov og tilføjer:

- Meningen er, at den skal give mod til folk, der skal i vandet.

Og det skal Jørgen selv.

- Jeg blev vinterbader i Vinterbad Bryggen næsten præcis samme dag, som jeg meldte mig ind i Bryggens Kor, fortæller han og fortsætter:

- Min kone og jeg flyttede til Islands Brygge i 2016, og vi meldte os ind begge steder næsten med det samme.

Udover vinterbader-hymnen vil koret også præsentere en række andre sange fra deres repertoire, og der vil være en varm kop kakao at luge sig på efter det kolde gys.

Politikere vil have fart på ombygning af rundkørsler

Tre rundkørsler står i vejen for, at tung lastbiltrafik kan flyttes fra Artillerivej til Ørestad Boulevard. Nu har et enigt Teknik- og Miljøudvalg besluttet at fremskynde ombygningen af alle tre rundkørsler

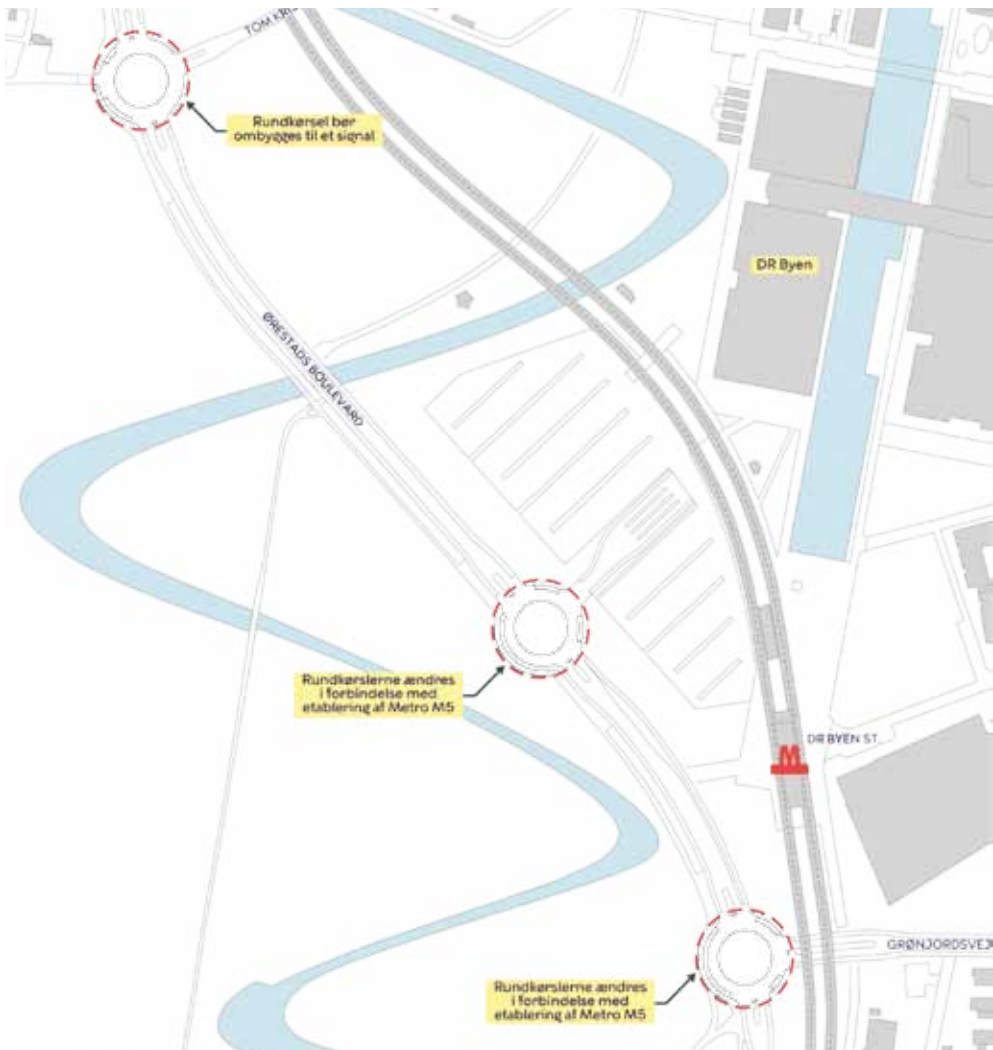
Tekst: Andreas Kirkeskov
Illustration: KK
redaktion@bryggebladet.dk

233. Så mange tunge, 4-akslede lastbiler kørte på Artillerivej på bare én dag, da Teknik- og Miljøforvaltningen talte den 28. maj 2024. Antallet var faldet til 134, da forvaltningen kom igen et halvt år senere. Men det er stadig langt flere store lastbiler end de kun 13, der blev registreret ved en optælling i 2019.

De mange lastbiler skyldes blandt andet en stigning i antallet af jordtransporter til og fra et jorddepot på Selinevej i forbindelse med det igangværende anlæg af Lynetteholm.

Den øgede tunge trafik på Artillerivej er blevet bemærket og påtalt af både naboer til den trafikerede vej og bekymrede forældre til børn, der går i skole, institution eller fritidstilbud på Artillerivej. Også Amager Vest Lokaludvalg har råbt vagt i gevær, og der er blevet stillet politiske forslag om forskellige tiltag, der skal få den tunge trafik væk fra den tætbeboede vej.

Men man får ikke bare sådan hundredvis af lastbiler til at køre en anden rute uden at have et alternativ. Mange har i den forbindelse peget på Ørestads Boulevard. Men også denne rute har problemer. Tre, for at være præcis. Den nordlige del af Ørestads Boulevard brydes nemlig af tre rundkørsler ved henholdsvis Tom Kristensens Vej, DR-Byens parkeringsplads og ved Grønjordsvej. Rundkørslerne er ifølge Teknik- og Miljøforvaltningen allerede 'ulykkesbelastede i forhold til cyklister'. Et problem der kun vil blive større, hvis man sender hundredevis af tunge jordtransporter gennem



rundkørslerne dagligt.

Rundkørsel til lyskryds

Derfor er der i årets løb blevet arbejdet på at få bygget de tre rundkørsler om til lyskryds og på den måde muliggøre, at den tunge lastbilkørsel kan føres via Ørestads Boulevard. Ved de seneste budgetforhandlinger blev der afsat 18,7 millioner kroner til at ombygge den nordligste rundkørsel ved Tom Kristensens Vej. Dét projekt vil ifølge forvaltningen dog tidligst være færdigt i 2028.

Derudover er forvaltningen i løbende dialog med metroselskabet om en

fremtidig ombygning af de to sydligere rundkørsler i forbindelse med byggeriet af en mulig ny metrostation ved DR Byen. Men sidstnævnte har endnu længere udsigter, da den planlagte nye metrolinje M5 end ikke er endeligt besluttet endnu.

Alle tre ombygninger har dog nu fået lidt ekstra politisk rygvind. På et møde i Teknik- og Miljøudvalget blev det nemlig besluttet, at ombygningen af den nordlige rundkørsel fremskyndes, så denne kan bruges til tung trafik betydeligt tidligere. Derudover blev det besluttet, at finansiering til ombygning af de to sydlige rundkørsler

henvises til forhandlingerne om Budget 2026.

Forbudsskilte tilbage

Udover at sætte skub i arbejdet med de tre rundkørsler blev politikerne også enige om, at de skilte, der tidligere har været opsat på Artillerivej, som gjorde, at der ikke måtte køre lastbiler på vejen mellem 7:30 og 8:30, bliver sat op igen. Det betyder, at bryggens børnefamilier fremover kan komme til skoler og daginstitutioner på Artillerivej om morgenen uden at skulle frygte for store lastbiler på skolevejen.

BRYGGEBLADET

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

Udgiver: Bryggebladet

Redaktør: Andreas Kirkeskov (ansv)

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

Fotos: Ricardo Ramirez og skribenterne i øvrigt

Webmaster: William Gauthier

Annoncer: 20 68 11 62

DTP: Andreas Kirkeskov

Korrektur: Karsten Poulsen

Administration: Karsten Poulsen

Tryk: Sjællandske Medier, Holbæk

Oplag: 8.700

Distribution: Asger Jeppesen

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

Næste nummer udkommer: 12. december

Deadline: 5. december

FACEBLADET

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

FIND OS PÅ:

Amagers rammemand

Professionel indramning på eget værksted

Alt glarmesterarbejde udføres professionelt

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

INDRAMMER & GLARMESTER
Kjærulff
RAMMEN OM KVALITET
Grundlagt 1987
kjaerulff@kjaerulff-tietze.dk

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

Lokale borgermøder om ny bro

Teknik- og Miljøforvaltningen inviterer lokale ejerforeninger til informationsmøder om den kommende bro mellem Islands Brygge og Enghave Brygge



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

Arbejdet med en cykel- og gangbro, der skal forbinde Sirius Plads på Islands Brygge og øen Lyngholm på Enghave Brygge, fortsætter trods protester fra særligt Enghave Brygge-siden. Nu inviterer Teknik- og Miljøforvaltningen repræsentanter fra de ejerforeninger, der ligger i de områder, hvor broen planlægges at

gå i land, til en række lokale borgermøder om de videre planer.

På et borgermøde i Kulturhuset Islands Brygge i starten af september præsenterede forvaltningen tre mulige linjeføringer for broen. I den forbindelse modtog forvaltningen en række kommentarer fra forskellige beboere og interessenter i de to områder, hvor broen kommer til at lande. På baggrund af disse kommentarer har kommunens rådgivere arbejdet videre

med broens udformning.

Lokale møder i lokale mødelokaler

Og nu har forvaltningen så inviteret repræsentanter fra de berørte ejerforeninger til fire lokale borgermøder i forvaltningens egne lokaler i Njalsgade, hvor de nye opdaterede skitser bliver præsenteret og drøftet; to møder for repræsentanter fra Islands Brygge-siden og to møder for repræsentanter fra Enghave Brygge-siden.

Der arbejdes fortsat på en ny cykel- og gangbro mellem Enghave Brygge og Islands Brygge.

På den anden side af nytår vil Teknik- og Miljøforvaltningen så igen indkalde til et åbent borgermøde om broen, hvor alle beboere, erhvervsdrivende og interessegrupper i områderne har mulighed for at deltage.

LØRDAGS-LER

Foto: Christina Birch



Kom til ler-workshop hos Vildersbøll og lav op til 3 mindre produkter under vejledning af keramikeren Kristina Vildersbøll.

Lørdags-ler koster 550,- inkl. materialer og glaserings og er en oplagt julegaveidé eller en mulighed for selv at lave unikke julegaver eller -pynt.

Læs mere og find andre keramikkurser på vildersboll.dk

Vildersbøll / Thorshavnsgade 6 / vildersboll.dk

BRYGGENS OSTEOPATI

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



DIN ANNONCE I

BRYGGEBLADET

20 68 11 62



Ny ejer
af Bryggens
ikoniske møntvaskeri
i Isafjordsgade 12



- Vores store vaskemaskiner nr. 7 & 8 (15 kg) er perfekt til dynevask
- Pris inkl. sæbe fra Neutral: kr. 85,-



Byens Vask · Isafjordsgade 12 · Åben alle ugens dage fra 7.00 til 21.00
Find os på Facebook og Instagram

KUNSTHÅNDVÆRK PÅ BRYGGEN

Guldsmed
Ulrike Ramin



Keramiker
Gurli Elbækgaard



Thorshavnsgade 12
Åbningstider: Tirs-Fre 11-17.30 & Lør 10-14
www.formverk.dk

FORM
verk

Storm går på pension

Bryggebo og varmemester Jan "Storm" Petersen skulle egentlig blot et kig forbi redaktionen for at fortælle om sin afskedsreception og takke for den gode behandling til arrangementet. Men som det ofte sker med Storm, kan samtalen tage en anden drejning

Tekst og foto: Jean Gauthier
redaktion@bryggebladet.dk

AB'erne Leif og Bergthora har haft én mand ansat siden deres stiftelse i 1995: Storm.

Først som gårdmand, senere som varmemester. Han har været de to andelsforeningers ansigt udadtil i næsten 30 år. I oktober blev der holdt afskedsreception for ham.

- Det var overvældende. Vi måtte gå op med gaverne ad flere omgange. Der var rigtig mange der skulle hilse, siger Storm.

- Egentlig vil jeg gerne bare sige tak til begge andelsforeninger og til bestyrelserne gennem årene, til formændene, til beboerne og til alle samarbejdspartnere, men du skriver det bare, som du synes det passer.

Bryggedreng

Han hedder egentlig Jan Leininger Petersen, men alle kender ham som "Storm".

- Det er et øgenavn, jeg fik, da jeg var vel seks-syv år gammel. Nok fordi jeg aldrig stod stille dengang.

Han er født i Egilsgade 22 i stuen hvor der også lå der en kiosk, hvor man kunne købe på klods. Den første på måneden, når man fik løn, skulle man lige sørge for at nulstille sit mellemværende. I Fru Larsens kiosk var der også en drejeskivetelefon og det var via den man fik beskeder fra verden udenfor Islands Brygge: Vigtige beskeder fra hospitalet, nyheder fra familien uden for bydelen og den slags. En telefon var ikke allemandseje dengang.

- Da vi var små, legede vi i gården. Da vi blev lidt større, var det legepladsen. Som teenager var det fælleden. Men når kirkeklokken ringede klokken 18, var det tid til at komme hjem til aftensmad.

Et arbejdsliv

- Jeg fik mit første job da jeg var syv år, fortæller Storm og fortsætter:

- Jeg fik 25 øre i timen. Jeg skulle gå med aviser fra anden sal til femte, mens Christiansen, min arbejdsgiver, tog stuen og første. Det var det første af mange jobs. Bryggen var et arbejdsderkvarter dengang og hver

eneste krone skulle vendes.

Storms far fik konstateret kronisk astmatisk-bronkitis da han var midt i trediveerne og blev uarbejdsdygtig og Storms mor måtte arbejde fuldtid.

- Vi havde læderlapper på meget af vores tøj, men det føltes ikke så slemt, fordi der var mange andre på Bryggen, der også havde lappet tøj.

Her spoler vi tiden 60 år frem. Storm har været i arbejde siden han fyldte 16: Postbud, pedel hos Gimle, vikar på den bemandede legeplads og selvfølgelig jobbet som altnulmand hos AB'erne Leif og Bergthora.

Jobbet kan, til tider, være trivielt: At feje efterårets faldne blade i blæsevejre, at sørge for at affaldsarealer i gårdene er ryddelige. Men det meste tilfredsstillende med jobbet er at kunne hjælpe folk: At give et kasseret køleskab til én, der er uden, eller give den ekstra cykel videre til én, der har fået stjålet sin.

- Tja, vi har altid hjulpet hinanden her på Bryggen, slutter Storm. Og det er dejligt, at have et job hvor hovedopgaven er at hjælpe folk.



Intet kørselsfradrag. Med AB Bergthora (t.v) og AB Leif (t.h.) i baggrunden er der ikke langt til Storms arbejdsplads fra hans egen bopæl i opgangen, der ses i baggrunden.



ISBJØRNEN
Caféen med den gode stemning
– lige ved Havneparken

Stor fadøl Tuborg el. Tuborg Classic (0,5l.)	35,-
Grimbergen (0,5l.)	45,-
Kronenbourg 1664 Blanc (0,5l.)	45,-
Brooklyn Brewery I.P.A. (0,4l.)	45,-
Almindelig flaske øl	24,-
Almindelig flaske øl	
fra 9.00 til 13.00 torsdag & fredag	15,-
Almindelig flaske øl hele dagen søndag	15,-

Uni-onsdag: Vis dit studiekort og få rabatter
Banko og Snyder én gang om måneden –
Find os på Facebook: Café Isbjørnen

Café Isbjørnen · Reykjaviksgade 1 · Islands Brygge

Åbningstider:	Mandag til onsdag:	12.00 til 24.00
	Torsdag til fredag	9.00 til 24.00
	Lørdag	8.00 til 24.00
	Søndag	8.00 til 21.00

Årsmøde i Borgerforeningen/ Lokalrådet

torsdag den 28. november kl. 19:00
i Skolehaven på Artillerivej 69H

Forslag til dagsorden til Årsmødet:

1. Valg af dirigent
2. Godkendelse af dagsorden
3. Beretning
4. Regnskab
5. Valg
6. Eventuelt

Beretningen udsendes inden mødet, således at vi får god tid til debat om forhold på Islands Brygge.

Mere information på www.islandsbryggeslokalraad.dk

Stemmeret på Årsmødet har medlemmer, der har betalt kontingent for 2024 senest den 30. september.

**Bryggens Borgerforening
Islands Brygges Lokalråd**

‘Skruetrækker’ og ‘Vandkande’ som vejnavne i Fælledby

Fra modstandsfolk til murerske. Vejnavnenævnet foreslår nye håndværks-inspirerede vejnavne til Fælledby



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

‘Rørtang’, ‘Fugeske’ og ‘Stil-ladsarbejder’. Det er tre af de i alt 19 navne, som Vejnavnenævnet har foreslået til de 16 veje og 3 pladser i den kommende nye bydel

Fælledby på Amager Fælled. Bydelens veje og pladser skulle ellers oprindeligt have været opkaldt efter kvindelige modstandsfolk fra 2. Verdenskrig. Men efter at de forslag har været i høring, er Vejnavnenævnet vendt på en tallerken og spiller nu ud med 19 nye navne under temaet ‘begreber der relate-

rer sig til byggeri’. Dermed kan kommende beboere i Fælledby altså få adresse på Elektriker, Skruetrækker, Vandkande eller Høvl med flere.

Savner charme

De nye forslag har ikke formildet Amager Vest Lokal-

udvalg, der også var meget kritisk over for det oprindelige forslag og kaldte det ‘ikke særligt respektfuldt’. Det nye tema vækker dog ikke varmere følelser blandt udvalgets medlemmer. “Vi mener, at forslagene savner charme og en udformning, der passer til et vejnavn. I Urbanplanen er alle veje

navngivet med et håndværk tilføjet ‘stien’. Det giver et vist format til navnet. Hvem vil bryde sig om at bo i Murer 8?”, spørger udvalget i sit høringssvar.

Fælledbys ånd

I stedet foreslår Amager Vest Lokaludvalg, at man

opkalder veje og pladser i Fælledby efter naturen i området. “Det kunne være salamander, brændeskærm, nat-tergale osv. Der er mange truede og bevaringsværdige dyr og blomster på Fælled- den. Det ville være i Fælled- bys ånd at lade vejnavnene afspejle det”, skriver udval- get.

Veje og pladser i den kom- mende nye bydel Fælledby kan få navn efter værktøj og håndværk.

VEJE OG PLADSER I FÆLLED BY

- 16 veje og 3 pladser i den kommende nye bydel Fælledby kan blive navngivet efter begreber, der relaterer sig til byggeri.
- Vejnavne: Elektriker, Skruetrækker, Ingeniør, Vandkande, Blikkenslager, Fugeske, Tagdækker, Pensel, Rørlægger, Trillebør, Glarmester, Rørtang, Stilladsarbejder, Høvl, Arkitekt, Mejsel
- Pladsnavne: Mursten, Perlesten, Brosten

6-årig søger venskabsfamilie en eftermiddag om ugen

Har din familie tid og knus i overskud?

Så kender vi et barn, der godt kunne bruge begge dele.

Det eneste, I skal gøre, er at invitere barnet med ind i jeres families hverdag én eftermiddag om ugen i et år. Vores frivillige venskabsfamilier siger, at de får mindst lige så meget, som de giver.

Er det jer?



FÅ LAVET DIN JULEGAVE NED HOS TOFT
Vi har et stort sortiment af vin, spiritus og øl, samt konfektur



GAVEKURVE VINGAVER

VI FORHANDLER BLÅ: 

Find os på adressen: Islands Brygge 25 Eller ring til os: 32 54 07 05

BRYGGEN'S PIZZERIA

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)

HAIR by DAHL

Islands Brygge 1 B · Tlf. 32 54 81 02 · hairbydahl.dk
Åbningstider: Man.: lukket
Tirs., ons., og tors.: 9.30 - 17.30
Fre.: 7.30 - 17.30
Lør.: 9.00 - 13.00

PARKERING

Kommandantens Gaard i Klaksvigsgade

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

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

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

FACEBLADET

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



Ingen hjælp til parkeringshusvilde bryggeboer

Kommunen har ikke gjort 'særlige anstalter' for at skaffe erstatningspladser, når parkeringshuset i Leifsgade lukker i tre måneder



Det underjordiske parkeringshus i Leifsgade, der har 407 parkeringspladser, lukker midlertidigt fra den 23. december 2024 til den 15. marts 2025 på grund af renovering.

Tekst og foto: Andreas Kirkeskov
Illustration: KK
redaktion@bryggebladet.dk

Mere end 400 parkeringspladser forsvinder fra den ene dag til den anden, når det underjordiske parkeringshus i Leifsgade i slutningen af december bliver lukket i tre måneder. Og der er ikke meget hjælp at hente fra kommunen, som oplyser til Bryggebladet, at "forvaltningen ikke har gjort særlige anstalter i forbindelse med den midlertidige lukning af parkeringsanlægget i Leifsgade".

Ingen lejeaftaler

Bryggebladet har blandt andet spurgt forvaltningen, om der har været dialog om mulighederne for at leje private parkeringspladser hos eksempelvis Radisson Blu Hotel Scandinavia, Kommunernes Landsforening, HK eller Deloitte i Weidekampsgade, Lægemedelstyrelsen, Sundhedsstyrelsen, Styrelsen for Patientsikkerhed, ATP Ejendommens parkeringsplads ud til Sturlasgade eller Københavns Universitet i de tre måneder, hvor anlægget i Leifsgade er lukket. Men det er altså ikke tilfældet.

I stedet henviser Teknik- og Miljøforvaltningen

til allerede tilgængelige parkeringspladser: "I den periode, hvor anlægget er lukket, kan man i stedet benytte Sturlasgade, Snorresgade og Njalsgade, da de har en lavere parkeringsbelægning end generelt i området. Har man en beboerlicens til Amager Nord, kan man også anvende pladserne ved Islands Brygge 37, Skolen på Islands Brygge og ved Snorretoppen i Halldansgade, da kommunen har åbnet disse for beboere. Beboere med licens kan også anvende de private parkeringspladser, som forvaltningen har lejet i Njalsgade. Man skal her benytte appen Visitors".

22 procent færre parkeringspladser

Der findes i alt 1.800 kommunale parkeringspladser på den gamle del af Islands Brygge inklusive de 407 i parkeringsanlægget i Leifsgade. Det vil sige, at bydelen mister 22 procent af alle kommunale parkeringspladser i de tre måneder, hvor parkeringshuset er lukket.

Som et lille plaster på såret kan forvaltningen oplyse, at der på nuværende tidspunkt ikke er planlagt nogen midlertidige inddragelser af parkeringspladser i forbindelse med eksempelvis vejarbejde

eller andet byggeri i perioden 23. december 2024 til 15. marts 2025. Det kan dog heller ikke udelukkes, at dette kan forekomme.

Der er i alt 1.800 kommunale parkeringspladser på den nordlige del af Islands Brygge inklusive de 407 i parkeringsanlægget i Leifsgade



Amager Vest Lokaludvalg

- Få indflydelse på din bydel

AMAGER
VEST
LOKAL
UDVALG

TAK FOR EN MAGISK LYSFEST I VEST

Amager Vest Lokaludvalg siger stort tak til alle jer dejlige deltagere, der gik med på vores lanterneoptog til Lysfest i Vest 2024!

Aftenen bød på en hyggelig gåtur rundt i lokalområdet med mange sjove indslag fra GLiMT Amager efterfulgt af en hyggelig stund med suppe i Maskinhallen.

Tak for starten på en tradition

- Vi glæder os allerede til næste år! Hvis du var med og har nogle gode billeder fra aftenen, så send dem endelig vores vej til info@avlu.dk.

Der skal også lyde et stort tak til Amager Pilforening, Kulturpiloterne, GLiMT Amager og Maskinhallen for at gøre aftenen til noget helt specielt!



Fotos: Benn Ballesta Adriatico & Kresten Thomsen

DELTAG I VORES TRAFIK- OG BYRUMSUNDERSØGELSE



Foto: Febiyan

Som borger på Amager oplever man ofte, hvordan trafikken på øen bare ikke fungerer.

Siden år 2000 er København S. vokset med 63.000 borgere fra ca. 91.000 til ca. 154.000. En befolkningstilvækst på 59%.

I Amager Vest er der faktisk tale om en fordobling af borgerne fra 45.000 til 90.000 på bare 24 år.

I Lokaludvalget må vi derfor ofte lægge ører til, når borgerne beskriver, at motorvejen støjer, at det er umuligt at parkere, at den tunge eller hasarde-

rede trafik gør dem bange for deres børns sikkerhed, hvordan morgentrafikken kan være umulig mellem 7.30 og 9, eller hvordan det føles utrygt at cykle på tværs af Amager uden cykelstier. Og listen fortsætter.

De to Lokaludvalg på Amager har derfor i en årrække arbejdet på at få udarbejdet en trafikplan for Amager – en plan som blev vedtaget på budgettet i 2023. Til den blev godkendt en byrumsplan med overskydende midler fra 2023.

Derfor er Amager Øst og Amager Vest Lokaludvalg,

med Teknik- og Miljøforvaltningen og deres rådgiver SWECO, i fuld gang med at spørge dig som borger, om hvordan du oplever det at bo på Amager (gå til undersøgelsen via QR-koden forneden).

Forvaltningen og SWECO samler det hele i en større analyse og udarbejder et udkast til en plan, som vi igen beder dig som borger tage stilling til i løbet af 2025 ved forskellige arrangementer.

Vi glæder os meget til, sammen med dig, at blive klogere på hvordan vi kan udvikle byen og trafikken på vores ø.

DELTAG I UNDERSØGELSEN



Læs mere på:
avlu.dk

Foto: Katarina Berg

BYDELSMØDE 2024

Tid: Torsdag d. 21. november kl. 19-21
Sted: Solvang Bibliotek, Remisevej 14

Bydelsmøde
Amager Vest

Bliv klogere på
lokaludvalgets arbejde

... og giv os dine input til,
hvordan vi gør
Amager Vest
til et endnu bedre
sted at bo!



Vi mødes i det
splinternye
Solvang Bibliotek,
der netop er
genåbnet.

Arrangementet
er gratis,
og der vil være
let forplejning.

Redaktionen

Peter Hjorth
Redaktør

Erik Vittrup
Redaktør

Mark Gray
Redaktør

Christian
Eggert
Redaktør

Kresten Thomsen
Formand for Amager
Vest Lokaludvalg

Alle medlemmer af
lokaludvalget er på
skift skribenter på
avissiden.

Søg penge i Bydelspuljen



avlu.dk/soeg- penge

Kontakt

Info@avlu.dk

facebook.com/amagervestlokaludvalg

Tlf. 21 51 39 35

instagram.com/amagervestlokaludvalg

www.avlu.dk

Tre årtier med kam og saks på Bryggen

Med 30 år bag frisørstolen har Laila Dahl set Bryggen forvandle sig fra rå til trendy. Men salonen og hendes passion for klipning består. Den engagerede frisør fejrer nu tre årtier som salonejer, hvor hun trofast har klippet og plejet lokale og loyale kunder; også de, der vender tilbage år efter år, selvom de er fraflyttet bydelen



Tekst og foto: Andreas Kirkeskov
redaktion@bryggebladet.dk

Tiderne skifter, Bryggen har ændret karakter fra rå industriområde til et moderne bykvarter. Men nogle ting forbliver, som de plejer. På hjørnet af ejendommen Langebrohus har bryggeboerne kunnet få vasket, klippet og stylet deres hår siden 1950'erne. Salonen har skiftet ejer flere gange, men siden 1994 har Laila Dahl stået bag stolen med kam og saks i hånden. I næste måned fejrer hun sit 30-års jubilæum som salonejer på Bryggen

- Jeg havde egentlig aldrig forestillet mig, at jeg skulle være selvstændig, fortæller Laila Dahl og tilføjer:

- Jeg havde altid været glad for at være ansat.

Men da det kom Laila for

øre, at frisørsalon på havnen var til salg, blev hun alligevel draget af muligheden og eventyret. Men også af udfordringen.

- Da jeg overtog, var forretningen kørt helt i sæk. Det var på et tidspunkt, hvor mange fraflyttede Islands Brygge for at søge andre steder hen som eksempelvis Christianshavn, der blev anset som lidt bedre, erindrer hun og uddyber:

- Islands Brygge var jo noget helt andet dengang, og det var usikkert, hvilken vej det ville gå for bydelen.

Men Bryggens ry og rådehed afskrækkede ikke Laila Dahl. Tværtimod.

- Jeg har altid syntes meget godt om miljøet herude. Jeg har altid oplevet Islands Brygge som en hyggelig landsby tæt på en storby, og jeg har alle dage kunnet finde det hyggelige blandt

alle bryggeboerne; også originalerne.

Loyale kunder

I dag summer salonen af aktivitet, og Laila Dahl og hendes ansatte har kunder i stolen fra åben til luk. Men sådan har det ikke altid været.

- Lige da jeg overtog, var salonen faktisk den dyreste på Bryggen, og jeg var nødt til at sætte priserne ned for at tiltrække flere kunder, erindrer hun og fortsætter:

- I starten havde jeg én kunde om dagen. Men den tidligere ejer havde efterladt tre solarier, som folk stadig kom og brugte. Og når solarie-kunderne så, at jeg ikke klippede skævt, så begyndte de også at komme for at få ordnet deres hår. Så efterhånden begyndte

Laila Dahl fejrer, at hun har været selvstændig frisør og salonejer på Bryggen i 30 år.

jeg at opbygge en større kundekreds, og jeg har gennem årene fået mange faste kunder, der bliver ved med at komme her. Også selvom de flytter til andre bydele eller helt andre byer. Jeg har kunder, der kommer langvejs fra for at blive klippet her.

Da Laila Dahl overtog salonen, overtog hun samtidig også en elev, som blev og lod sig uddanne hos Laila.

- I begyndelsen var jeg faktisk ikke sikker på, om jeg havde råd til at beholde hende. Men hun endte med at blive hos mig, til hun var færdiguddannet og også mange år derefter. Hun havde stor betydning for mig, og vi havde mange gode år sammen.

Siden har Laila Dahl haft adskillige ansatte, ligesom hun har uddannet en lang række nye frisører gennem årene.

- Jeg har haft i omegnen af ti elever efterhånden, der hver har været her i de fire år, uddannelsen tager, fortæller hun og uddyber:

- Det er også sjovt og spændende for mig - de kommer jo med en masse energi og nye idéer.

I dag tager Laila Dahl ikke længere elever, og hun tager heller ikke lige så mange kunder selv som tidligere. Men hun er stolt af den faglighed, hun har givet videre igennem 30 år.

Klippede dukker

Laila Dahl er oprindeligt født i Jylland, men kom i en ung alder til København. I slutningen af 1970'erne

kom hun i lære som frisør i en salon hos nogle prisvindende konkurrencefrisører på Frederiksberg. Og hun har vidst stort set hele sit liv, at hun ville frisørvejen.

- Jeg har altid elsket at klippe, lige siden jeg var barn og klippede mine dukker, fortæller hun og tilføjer grinende:

- Og mine søskende.

Som barn fandt hun inspiration og en rollemodel i sin moster, der var selvstændig frisør. Det samme gjorde hendes yngre kusine, der også stadig er frisør den dag i dag.

- Som barn var der ikke noget bedre end at komme på besøg i min mosters salon og se hende arbejde. Jeg elskede duften, atmosfæren og at sidde og se, hvordan hun skabte med sine hænder. Hun kunne virkelig forvandle folk.

Kvalitet koster

De sidste 30 år har Laila Dahl selv skabt og forvandelt med sine hænder i salonen ud til havnefronten med sine to foretrukne redskaber: saksen og kammen. I løbet af de tre årtier er det ikke kun hårmøden, der har ændret sig. Laila Dahl har også set, hvordan branchen har ændret karakter i den seneste tid.

- Der er kommet flere, som klipper, og som klipper meget billigt. De har måske ikke en fire-årig uddannelse, men en kortere uddannelse eller måske slet ingen. Derfor kan de klippe til en helt anden pris end os, der har en rigtig uddannelse, som har ansatte, og som har overenskomst. På den måde har branchen ændret sig, fortæller hun, men understreger, at det ikke er

noget, der endnu har ramt hende selv på forretningen.

- Jeg mærker det ikke som sådan, for de kunder, der gerne vil have en ordentlig klipning, kommer her jo stadig. Så kan det godt være, at der er nogle, der synes, at vi er dyre, selvom vi ikke har haft så store prisstigninger gennem årene. Men når du kan gå andre steder hen og blive klippet for mellem 120 og 250 kroner, så virker vi jo dyre. Men på den anden side er der jo også kommet andre frisører til, der er endnu dyrere

Men ifølge Laila Dahl er det også kundernes garanti for en høj standard, ordentlige forhold og en god og nærværende betjening. Hun har stor faglig stolthed og holder fast i fagets traditioner samtidig med at hun prioriterer, at både hun og hendes ansatte kan udvikle sig og følge med tiden.

- Vi går på kurser løbende og videreuddanner og dygtiggør os. Vi tager os god tid til den enkelte kunde, så vi sætter altid en time af til en dameklip og tre kvarter til en herre, forklarer hun og understreger:

- Vi gør os umage, og vi følger med. Der er stor faglig stolthed i frisørbranchen. Det har jeg også selv, og det har jeg givet videre til mine elever.

► I forbindelse med Laila Dahls 30-års jubilæum på Bryggen holder hun reception i salonen tirsdag den 3. december klokken 16-18. Derudover er der fra tirsdag den 3. til og med lørdag d. 7. december 30% rabat på alle produkter, så længe lager haves.

Nu kommer der kunstgræs for næsten 75 millioner kroner

Hele det store græsareal syd for Boldklubben Heklas klubhus skal konverteres til kunstgræs. Arbejdet går i gang i de kommende måneder og koster næsten 75 millioner kroner

Tekst og foto: Andreas Kirkeskov
redaktion@bryggebladet.dk

Boldklubben Hekla kan se frem til snart at blive en helårsklub. På denne tid næste år er stort set hver eneste kvadratmeter af arealerne omkring klubhuset nemlig belagt med kunstgræs, så klubbens hundredevis af fodboldbørn og -voksne kan spille året rundt. Arbejdet med at konvertere hele det store græsareal syd for klubhuset til kunstgræs går i gang i de kommende måneder, og de færdige baner forventes at være klar til kamp i tredje kvartal af 2025.

74,7 millioner

Projektet er dyrt. Meget dyrt. Ved forhandlingerne om budgetaftalen for 2023 afsatte politikerne 74,7 millioner kroner til kunstgræsarealet. Det gjorde de kloge af skade fra sidst, der skulle etableres kunstgræs på Hekla Park. Dengang blev prisen nemlig ved med at stige, blandt andet fordi jordbundsforholdene i området ikke er optimale. Og fordi der hele tiden skulle findes ny finansiering, endte projektet også med at trække ud i mange år.

Denne gang skulle budgettet dog gerne holde. Der er lavet grundige forundersøgelser, der har vist, at jordbundsforholdene under

det nye areal er lige så bøvlede som under det gamle, hvilket man har taget højde for, inden man gik i gang med at projektere. Der skulle altså gerne være afsat både den fornødne tid og økonomi til at komme i mål.

Snart kommer der mere kunstgræs til Hekla.



Lejligheder fra 9.000 kr. pr. måned på Islands Brygge

NJALSGADE 151, 2300 KØBENHAVN



NIDO BRYGGEN



VORES
FITNESSCENTER
ER ÅBENT 24/7



100MBPS
WIFI



HYGGELIGE
FÆLLESLOKALER



EVENTS HELE
ÅRET



TAGTERRASSE



FÆLLESVASKERI,
CYKEL- OG
OPBEVARINGSRUM

Kom og vær en del af fællesskabet

nidoliving.com

Forbliv nysgerrig

Bryggens svar på David Attenborough bor i Njalsgade og er netop nu bogaktuel med rejsebeskrivelsen "Rejselyst", som fortæller den medrivende historie om en to år lang "off the beaten track" rejse gennem store dele af Asien og Oceanien



Lars Fougstedt Christiansen er aktuel med bogen Rejselyst.

en særlig ondartet version af malaria - falciparum - får bugt med ham. Allerede undervejs gennem Borneos jungle begynder kræfterne at sive og åndenøden at blive massiv, men Lars og Susie får sig mirakuløst slæbt frem til civilisationen og derfra med fly til Singapore.

"Natten til søndag vågner jeg badet i sved (...). Jeg ryster som et espeløv over hele kroppen. Mine øjne er rødsprængte, og jeg føler kun, det er et spørgsmål om tid, før mit hoved skal eksplodere (...). Susie ringer efter en ambulance...", skriver han i bogen.

- Det var egentlig meningen, vi kun skulle have en enkelt overnatning, inden vi skulle flyve videre til Indien for at slutte rejsen, hvor vi startede. Men så får jeg feber. Den stiger hurtigt til meget højt. Jeg kommer på hospitalet, hvor de konstaterer, at jeg har falciparum. Herefter er jeg væk i 12-14 dage, uddyber han til Bryggebladet.

Malaria - en djævelsk form for rejsefeber - sætter en stopper for rejsen. Her på et hospital i Singapore slutter Lars' fysiske rejse. Men ikke eftertanken og refleksioner over rejsens og udlængslens natur.

Kronisk rejsefeber

"Rejselyst" er ikke bare en medrivende og velskrevet rejsebeskrivelse, hvor man som et GoPro kamera får lov til at kigge med, hvor end 90'ernes rejsebibel Lonely Planet og al afdriften fra den slagne vej bringer Lars og Susie.

Bogen er også en beretning om at leve med kronisk rejsefeber. En fortælling om den rastløshed, der følger af at være drevet mod nye horisonter, af ikke at kunne leve med ikke at vide, hvad der gemmer sig på den anden side af den næste pynt. Og den drivkraft er ikke kun et spørgsmål om at rejse fysisk. Det er en måde at være i verden på, en indre trang til at udforske og opleve livet i alle dets facetter.

Men hvorfor overhovedet udgive en bog om en rejse, der foregik for 30 år siden og i en på mange måder helt anderledes verden end den, vi lever i i dag? Svaret handler ikke så meget om oplevelsessyge, men om en langt mere grundlæggende nysgerrighed og om modet til at forfølge sine drømme.

Drivkraften bag bogen er ikke at blive en ny Jacques Cousteau eller en ny David Attenborough, men et mere ydmygt, men ikke mindre vigtigt ønske om at give nysgerrigheden, modet til at drømme og viljen til at gå

efter sine drømme videre til Lars Fougstedt Christiansens datter Aya. En rejse er kun en rejse, hvis man kommer forandret hjem, som Rane Villerslev vistnok har sagt.

- Aya skal vide, at der findes en verden derude, at man kan bade sig i den. At man kan blive rigere og klogere ved at rejse og opsøge det ukendte. Men hvem ved. Måske har Aya ikke samme lyst til at rejse, måske fører restriktioner og klimakrise til, at vi slet ikke rejser på den måde og i det omfang,

jeg og min generation har gjort. Derfor er det vigtigste ikke, at man har besøgt 132 lande. Det vigtige er nysgerrigheden og den måde, nysgerrighed byder dig at være i verden på, fortæller Lars Fougstedt Christiansen

Alaska til Argentina "Rejselyst" er den første bog i en trilogi om et liv med rejser. De tre bøger tager hver især udgangspunkt i forskellige perioder af forfatterens liv, som afspejles i rejsens karakter.

Den anden bog i trilogien

"Fra Alaska til Argentina og 30.000 kilometer ad Pan-American Highway" udkommer efteråret 2025.

Den tredje bog er planlagt til at skulle omhandle en længere rejse en gang ude i fremtiden, hvor Lars, hustruen Lea og datteren Aya kan rejse sammen - måske i Japan, Korea og Stillehavsøerne?

➤ Rejselyst kan købes hos din lokale boghandel eller direkte hos Lars her på Islands Brygge ved henvendelse på 60804641.

Tekst: Mogens Wiederholt
Foto: Lars Fougstedt Christiansen og Mogens Wiederholt
redaktion@bryggebladet.dk

132. Så mange er antallet af lande på Lars Fougstedt Christiansens imponerende rejse-CV.

Fra barnsben har Lars drømt sig ud i verden, op i bjergene og ned i havet. Inspirationskilderne var mange: Onkel Jørgen, der var dykkerfotograf, ejer af en 8 mm fremviser, og som viste film fra sine rejser på et ophængt lagen i stuen. Men ikke mindst 70'ernes store TV-ikoner Jacques Cousteau og David Attenborough.

Den anden side af pynten

Hvor det for de fleste af os bliver ved drømmen, så har Lars Fougstedt Christiansen gjort drømmen til virkelighed. Først sammen med ekskonen Susie, siden alene og senest med datteren Aya og ægtefællen Lea har han rejst og set mere af verden, end de fleste af os har gjort det i fantasien.

Nysgerrighed, oplevelsessyge og en ustopkelig trang til at opsøge og indtage det ukendte har i bogstaveligste forstand drevet Lars Fougstedt Christiansen ud i afkroge af verden, hvor det ikke bare er en kliché at være den første hvide tilrejsende.

Det er den drøm, der folde os i hans nye bog "Rej-

selyst". Det er beretningen om den kun 21-årige backpacker Lars, der med den knitrede lyd af onkel Jørgens projektor i ørerne og sammen med ekskonen Susie drager ud i verden for at "finde ud af, hvad der er på den anden side af pynten", som han formulerer det.

Skrumpehoveder, amøber og malaria

Et af bogens absolutte højdepunkter er det fuldstændigt rablende kapitel om Lars' og Susies ophold i langhusene hos Dayak-folket, skrumpehovederne og den seks uger lange vandring tværs gennem Borneos jungle frem til landsbyen Mura Teweh. Luftfugtigheden er enorm. Man sveder som et svin i en pose, vandet hagler af én, mens frygten for at dehydrere driver én til at drikke urensset vand.

"Flodvandet er ellers en oplevelse, vi godt kunne være foruden. Det er grumset og mudret (...), og når vi fylder vores gennemsigtige plastikdunke, så kan vi se tusindvis af bittesmå dyr, der svømmer på kryds og tværs, så vi sier altid vandet med et hjemmelavet filter af sand mellem to lag sokker, som forhåbentlig tager det værste kravl", beretter Lars Fougstedt Christiansen i bogen.

Amøber, igler og andet kryb tog dog ikke livet af Lars Fougstedt Christiansen. Men det er tæt på, at

Lars Fougstedt Christiansen hjælper med at flytte en syv meter lang netpyton der var kommet på afveje ved havnekontoret. Havnekontoret var sidste kontakt med civilisationen før starten på det to måneder lange trek på tværs af Borneo.



Medicinmanden (tv.) sørger over sin afdøde kone. Lars Fougstedt Christiansen fik tilbudt soveplads ved siden af den døde krop om natten. En ærefuld gestus fra Dayak-folket.



På besøg i langhus i det centrale Borneo. Lars Fougstedt sidder sammen med høvdingen og hans kone, uvidende om at han på dette tidspunkt er dødeligt syg af falciparum-malaria.



KULTURHUSET ISLANDS BRYGGE

KULTURPROGRAM NOVEMBER

Dansefest med BLAST

Det store orkester spiller funk, groove og rytmer du bare ikke kan stå stille til!



16.11

Bryggens Julemarked

Kig forbi det indendørs julemarked med fine juleting fra lokale butikker på Bryggen. Der vil også være hjemmelavet kunst, strik og syltning.



17.11

Strikketimen

Både nybegyndere og erfarne strikkere inviteres til at dykke ned i håndværkets teknikker, muligheder og traditioner.



17.11

Mycelisk poesi-workshop

Kom med ned i det underjordiske rige og lær at skrive som som en svamp!



19.11

Salsa & Bachata

Salsabine inviterer til danseundervisning og fest for alle med lyst til at danse salsa og bachata.



20.11

Dry Stick + Sweet Pete & The Land Band

Dobbeltkoncert med poetisk countryrock og nordicana med atmosfærisk dybde



21.11

Det Okkulte Dilemma

Et panel af tre spirituelle vejledere leder dig gennem dine sjælekvaler.



22.11

Børnenes Loppemarked

Sælg ud af legetøjet derhjemme eller find sjove og seje genbrugsjulegaver og ting til pakkekalenderen.



23.11

SALSA JAM med Los Cubraz

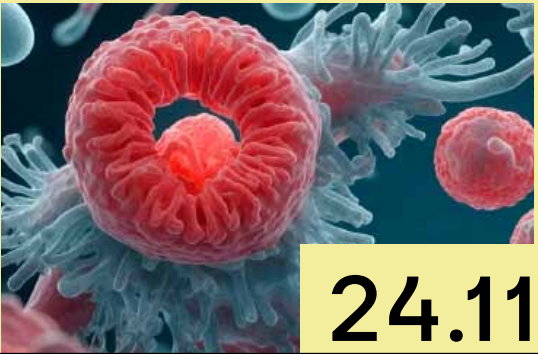
En ægte cubansk, musikalsk oplevelse med masser af mulighed for at danse.



23.11

Bakteriernes fantastiske egenskaber

Tag med på en rejse ind i bakteriernes fascinerende verden sammen med professor Lone Gram.



24.11

Klassiske Minikonserter for små lyttere

Tag de små med til en hyggelig, musikalsk oplevelse med bas og violin.



30.11

Sunbörn

Der er solskinsgrooves og vilde, jazzy blæsere, når Sunbörn (tidligere The Kutimangoes) indtager scenen.



30.11

FIND FLERE ARRANGEMENTER OG BILLETTER PÅ
KULTURHUSETISLANDSBRYGGE.DK



Det er ikke en fest at falde i havnen

Hold dig fra havnekanten,
når du har drukket





Kom sikkert hjem fra julefrokosten

Julefrokostsæsonen er en festlig tid. Men når du har drukket alkohol og befinder dig alene i mørket ved havnekanten, kan det hurtigt gå fra festligt til farligt. Hvert år falder folk i havnen – og for nogle ender det fatalt.

Så pas på dig selv og andre på vej hjem – og hold dig fra havnekanten, når du har drukket!

- Hvis du selv falder i havnen, er det vigtigt, at du forsøger at undgå at gå i panik og får kontrol over din vejtrækning. Råb efter hjælp og find noget at holde fast i.

- Hvis du ser nogen falde i havnen, skal du ikke hoppe i vandet efter dem. Prøv i stedet at berolige personen, råb og ring efter hjælp, og få dem guidet i sikkerhed.

BY&HAVN

Find flere gode råd på byoghavn.dk/komsikkerthjem

Hans Tausens Kirke fylder 100

Bryggens egen kirke i Halfdansgade fortæller en hundredårig historie om en bydel på gyngende grund drevet af iværksætterånd og fællesskabsfølelse

Tekst: Johnny Hedegaard
Foto: Andreas Kirkeskov og
Hans Tausens Kirke
redaktion@bryggebladet.dk

Der er fødselsdag på Bryggen. En af de helt særlige. En der er lidt mere rund end selv de rundeste fødselsdage. Et hundrede år. Ikke en person. Ikke bare en bygning, men en institution. Hans Tausens Kirke fylder hundrede år, og fejringen er allerede i gang. Sangeren og entertaineren Sigurd Barrett underholdt børnene i september, kirkerummets gamle gipsstatue af Hans Tausen er flyttet til Odense og er erstattet af en stor bronzestatue af Hans Tausen opstillet under åben himmel, kirkerummet har gennemgået en større istandsættelse, og flere koncerter er i støbeskeen.

Højdepunktet for fejringen sker på selve hundredårsdagen den første søndag i advent d.1. december klokken 11.00: Festgudstjeneste med procession og prædiken af Biskop Peter Skov-Jakobsen. Efter gudstjenesten er menighedsrådet vært ved en reception, hvor alle naturligvis er velkomne.

Selv om kirken er blevet en gammel dame, som har trængt til lidt genopfriskning her og der, er hun fulgt med tiden. For hundrede år siden var aktiviteterne i kirken af en helt anden karakter. De er i dag afløst af babysalmesang, tumlingemusik med sang, dans og bevægelse for 1-3-årige, spirekor, onsdagscafe, herrehjørnet og regelmæssig afholdelse af koncerter og foredrag. Noget, der dog ikke har ændret sig, er menighedsplejens uddeling af den årlige julehjælp til trængende.

Kirke på gyngende grund

Som resten af Bryggen er kirken bogstaveligt talt anlagt på gyngende grund. Før århundredskiftet (i 1800-tallet) var her vand. Akkurat som i dag skulle byen udvides, og der blev fyldt jord i vandet, og op steg Islands Brygge.

I 1905 stod de første beboelsesejendomme klar til ind-

flytning. Det var dengang, Bryggen lå så langt ude, at man lokkede tilflyttere hertil ved at gøre de to første måneder huslejfri. I løbet af en årrække var flere ejendomme skudt op, og i 1913 var der cirka 2.800 husstande, som hørte til Christians Kirkes sogn / Christianshavn.

Kommunelærerinde frøken Nanna Hansen havde dog allerede året før, i 1912, set, at grundlaget for en selvstændig kirke med egen menighed var til stede. Frøken Nanna Hansen henvendte sig til Københavns kirkefond med henblik på en sogneudskillelse. Året efter, den 13. april 1913, blev pastor Axel Quistgaard indsat som hjælpepræst ved Christianskirken med den særlige opgave at virke på Islands Brygge, og d. 20. december 1915 var sogneadskillelsen blevet en realitet med det nye Islands Brygge Sogn.

Herfra var der ikke langt til egen kirke, og via indsamling blandt sognets beboere, midler fra Københavns Kirkefond og Hans Tausen Fondet blev første etape af den kommende kirke sat i gang, og i 1915 blev den bygning, der i dag fungerer som menighedssal, indviet.

Skibet var søsat, og man arbejdede videre med ønsket om at bygge den egentlige kirke. Der var lokalplaner, der gik på mere beboelse samt at føre Isafjordsgade over Halfdansgade til Snorresgade. For at den kommende kirke ikke skulle klemmes helt inde, købte en lokalt oprettet hjælpe-kreds nabogrundene, som over en årrække er overgået til at være en del af kirkens ejendom. Det var en kamp at skaffe de økonomiske midler til kirkebyggeriet, og der blev samlet ind i sognet. Men pengene var små, så det gik langsomt, og i hæftet "Blade af et sogns historie" kan man læse, at: "Pastor Quistgaard har henvendt sig til 42 rigmænd på Bryggen - resultat 500 kroner".

Nej, stærkt gik det ikke. Men byggeriet kom i gang, og endelig blev kirkerummet med visse mangler indviet første søndag i advent d. 30. november 1924 af biskop Ostenfeld. Det er denne be-

givenhed, vi nu fejrer 100-årsdagen for.

Klokketårn var der dog intet af på dette tidspunkt. Pengene var små, og først et år senere kunne man købe kirkens første klokke, der blev ophængt i en klokkestabel ved husets indgang. Først 12 år senere, den 1. november 1936, stod tårnet færdigt, og de nu tre klokker kunne kalde sognets beboere til den fuldførte kirke.

Vokseværk og udskillelse

Hundrede år efter sogneudskillelsen fra Christians Sogn blev grænserne for Islands Brygge Sogn udvidet, så sognet kom til at omfatte Ørestad. I en årrække var Islands Brygge Sogn dermed landets næststørste sogn. Men nu har sognet vokset sig så stort, at der med 41.606 indbyggere pr. 1. januar 2024 er behov for endnu en sogneudskillelse. Den 1. december 2024 bliver udskillelsen realiseret med det nye Ørestad Sogn med cirka 24.000 beboere og det gamle Islands Brygge Sogn med cirka 18.000 beboere.

Endnu en mærkedag

I "Blade af et sogns historie" kan man læse om endnu en mærkedag for Hans Tausens Kirke: "I april 1929 skete der en for Hans Tausens Kirke stor forandring. Efter overenskomst mellem kirkeministeriet og det københavnske kirkefond kunne kirker, bygget af kirkefondet, overgå til selveje, såfremt den lokale menighed selv havde skaffet halvdelen af kirkens byggesum. Hans Tausens Kirke opfyldte betingelserne, og menighedsrådet besluttede at gøre brug af denne ret, så Hans Tausens Kirke med hensyn til ejendomsforhold og tilskudsberettigelse blev ligestillet med den store del af Danmarks øvrige kirker."

Den danske Luther

Hans Tausen (1494-1561), der lægger navn til Islands Brygges kirke, var en bramfri og folkelig reformator, præst og biskop. Han var

samtidig med Luther, som han mødte i Wittenberg under sine studier. Hans Tausen blev meget optaget af Luthers tanker, og det var her, grundlaget for den danske reformation blev lagt. Inden han blev biskop, inden han blev hyldet som den store reformator, gik han dog så gruelt meget igennem:

Han blev forvist fra sjællandske og skånske stifter, og han var til og med også i fængsel. Ene og alene fordi han udbredte Luthers lære. Efter gældende regler skulle han egentlig være blevet i fængsel i al tid og evighed, for at han "på livstid på smertens vand og brød kan beklage og sørge over sine synder".

At man alligevel ikke valgte denne drastiske løsning skyldtes formentlig, at hans ord fandt genklang hos borgerne, som man frygtede ville tage en sådan straf ilde op. Borgernes indflydelse var endog så stor, at de fik udvirket, at Hans Tausen blev udnævnt til personlig kapellan for Kong Frederik d. 1.

Hans Tausen skrev og oversatte mange tekster: En bibeloversættelse, som dog aldrig udkom, og håndskrifterne er gået tabt. Mosebøgerne, en salmebog, Danmarks første evangeliske prædikensamling og meget mere.

"Den danske Luther" kaldte man Hans Tausen, og efter længere tids politisk og kirkelig uro blev reformationen endelig indført i Danmark d. 30. oktober 1536 med Tausen som én af hovedpersonerne. Han var gift to gange og var far til fem børn.

Fritz Lerche

Der har været mange personligheder i Hans Tausens Kirke gennem årene. En af dem, man ikke kan undgå at nævne, er Fritz Lerche. Han blev ansat som kapellan i 1928, blev sognepræst i 1932, og fortsatte lige indtil 1964, hvor han, som præster er forpligtet til, gik af som halvfjerdsårig.

Han var ikke bare teologisk teoretiker, men også praktisk anlagt og socialt engageret. Sammen med sin far, kammerherre Christian Lerche, udførte han det fine træskærerarbejde på kirkens prædikestol, alterbordet og korset over alteret i koret. I et tidligere jubilæumsskrift kan man læse at den 6. oktober 1940 "opstilledes det nye alterbord. Midterfyldningen er udført efter en pennetegning af Joachim Skovgaard. Borderne findes på en byzantinsk bispestol i Ravenna, og bogstaverne er fra Valdemarernes segl. Alterbordet bekostedes af

kammerherre Christian Lerche, der sammen med sin søn sognepræst Fritz Lerche udførte træskærerarbejdet".

Spejderpræst

Fritz Lerche var engageret og interesseret i samfundet omkring sig, og i en lang årrække var han én af de ledende kræfter både i spejderbevægelsen og søspejderne.

Rygter vil vide, at han gemte "ting og sager" på kirkeloftet under 2. Verdenskrig. Det er ikke helt klart, hvorvidt disse "ting og sager" var våben eller mennesker/jøder. Det, der imidlertid står helt klart, er, at han havde en pengekasse, som blev kaldt "Skjult nød". Pengene gik til nødhjælpspakker til de danske jøder, der blev interneret i Theresienstadt. Da kassen løb tør for penge, kontaktede Lerche ifølge Sjællandske Nyheder departementschef i Socialministeriet, H.H. Koch, som "omgående fyldte Lerches pengekasse op. Dermed kom Fritz Lerche og hans nyoprettede »Fondet af 1944 til sociale og humanitære formål« til at stå for al hjælp til de 500 i Theresienstadt. I alt blev der sendt 700 livreddende pakker af sted om måneden" (Sjællandske Nyheder)

Biskoppens gipsstatue

Tidligere, det vil sige indtil for et års tid siden, stod der en gipsstatue af Hans Tausen inde i kirkerummet. Men helt tilbage i 1980'erne opstod ideen om at flytte ham ud under åben himmel. Ud på arealet, der tidligere var gemt bag en lav mur. Men ting tager tid. Og koster oftest også mange penge. En lang historie kort: Tilbage i 2009 blev der etableret en elevator i kirken. Ad omveje frigav dette cirka én million kroner til kirken, som nu er blevet brugt på at få Hans Tausen ud under åben himmel. Gipsstatuen er den originale, skabt af billedhuggeren Johannes Bjerg. Gips er imidlertid ikke gode venner med det rå udendørsliv, så på vej til dens ny hjem i Hans Tausens Kirke i Odense gjorde den holdt i Roskilde, hvor bronzestøber Peter Jensen over den gamle gipsfigur støbte en helt ny, vejrbestandig bronzestatue, der kan tåle at stå ude i det nyanlagte, minimalistiske, zen-agtige haveanlæg. Statuen blev afsløret af kunstkritiker og verdensdame Bente Scavenius ved en festlig ceremoni i sidste måned, som også var en del af 100-års fejringen.

Graffiti og gamle træer mødes

Det samme er et nyt, stort kunstværk, der pryder plankeværket, som afskærmer kirkehaven fra Halfdansgade. For mange, mange år siden lå hér en barakbygning med en bager og Bryggens

første Irma. I forbindelse med kirkens hundredårsdag kiggede menighedsrådet også på det lettere miserable plankeværk. Det skulle males. Ingen tvivl om det.

Mens diskussionen gik om, hvilken farve det skulle have, poppede en ide frem om at lave et graffitiinspiret kunstværk. I en blandeselv-slikbutik på Amagerbrogade var der én, der så vingummibamser malet af graffiti-kunstneren Mix-Madsen. Han blev kontaktet og lavede et udkast til dekoration af plankeværket. Menighedsrådet slog til, og nu oplyses gadebilledet på lang afstand af dette smukke graffiti-kunstværk.

Lidt sjovt er det samtidig at tænke på, at den lange række af høje træer, der står lige ved siden af det nutidige kunstværk, på stien mellem Halfdansgade og Snorresgade, er samlet som små træer på Amager Fælled for mere end halvtreds år siden af tidligere medlem af menighedsrådet Johannes Kjeldsen.

Menighedsrådet

Der er dem, der mener, at menighedsrådet er den mest direkte demokratiske model, man kan være en del af. Konstruktionen består af frivillig, ulønnet og valgt arbejdskraft. Rådet er både bygningsansvarlige, regnskabsansvarlige samt arbejdsgiver for kirkens lønede personale. Selv om det er poster med både stort ansvar og indflydelse, vil det være lidt af en påstand, hvis man siger, at der er store kampvalg til menighedsrådet hvert fjerde år. Det forholder sig snarere modsat. Interessen for arbejdet i menighedsrådet er vigende. Men den skinbarlige sandhed er, at en kirke ikke er noget uden mennesker. Og kirken er faktisk et fællesskab. Et fælles anliggende. Og i kirken tages beslutningerne i fællesskab. Et beslutende fællesskab, vi kalder menighedsrådet. Udfordringen er, at hvis ingen vil være sammen om at være kirke - vil være en del af flokken - så bliver det beslutende og demokratiske fællesskab ikke stort.

Her kan man måske bruge pastor Quistgaards afskedsord, da han i 1927 efter fjorten år ved Hans Tausens Kirke af helbredsmæssige årsager sagde sin stilling op: "Hvad er det, der gør en gerning i et nybyggerkvarter i København så tiltrækkende? Det er det tjenersind og offersind, som slår én i møde. Man laster ofte københavnere - og der er jo meget at sige dem på - men får man dem først med, så er der ingen grænser for, hvad man kan få dem til. Måtte tjenersind, kærlighed og indbyrdes tillid bevares i menigheden på Islands Brygge."



Som en del af 100-års-fejringen, har Hans Tausens Kirke fået malet et graffiti-piece på plankeværket ud mod Snorresgade.



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

■ JUL

Unikt julemarked

Bryggens og måske byens mest unikke julemarked er igen i år at finde i NEFA på Nokken. Udover gløgg, æbleskiver, spontan sang og musik og den unikke hyg-

gelige nokke-julestemning vil der være boder med alt, hvad du ikke havde drømt om, at du stod og manglede, men pludselig gjorde.

■ Nokkens julemarked søndag d. 8. december klokken 12-16 i NEFA på Nokken Strandvej 3.



Leder du efter en unik julegave, er Nokkens julemarked stedet, du finder den.
Foto: Ricardo Ramirez

■ JUL

Vær beredt til jul

Thorolf Spejdernes julemarked vender tilbage. Som altid er der juletræs-salg ved hytten på Artillerivej, men også mulighed for at købe lidt lækkert til den søde tand og give lykkehullet et drej med mulighed for at vinde præmier.

■ Julemarked hos Thorolf Spejderne på Artillerivej 67, søndag den 1. december. Arrangementet er gratis



Årets juletræ kan findes hos Thorolf Spejderne på Artillerivej.
Foto: Ricardo Ramirez

■ JUL

Cirkus og julemarked



GLiMT og Maskinhallen holder fællesspisning og julemarked tilsat nycirkus.
Foto: Luna Stage

Luk julen ind med et festligt julemarked, når det lille storbyteater GLiMT AMAGER inviterer til Mad og Cirkus tilsat ægte julemagi. Lørdag den 7. december forvandles den gamle maskinhal på Sundholm endnu en gang til et magisk julemarked med boder fra lokale kunsthåndværkere, værksteder og varm suppe at lune sig ved.

Det hele krydres med en forryllende ny-cirkusoplevelse for alle aldre, når GLiMT AMAGERS cirkusartister optræder mellem boderne.

■ Fællesspisning, cirkus og julemarked i Maskinhallen, Sundholmsvej 28A lørdag den 7. december klokken 11. Arrangementet er gratis.

■ JUL

Bryggens julemarked

Igen i år samler en række af Bryggens butikker, kunstnere og kunsthåndværkere deres bedste julegaveidéer under ét tag til Bryggens Julemarked i Kulturhuset Islands Brygge.

Gå på opdagelse blandt julepynt, godter, vine, syltesager, hjemmestrik og meget mere fra Bryggeboer med hænderne godt skruet på.

■ Julemarked i Kulturhuset Islands Brygge søndag den 17. november klokken 10. Arrangementet er gratis.



Både kendte og mere skjulte bryggebutikker præsenterer deres varer på Bryggens årligt tilbagevendende julemarked.
Foto: Ricardo Ramirez



Igen i år har julemanden et pitstop med overnatning på legepladsen i Gunløgsgade.
Foto: Ricardo Ramirez

■ JUL

Julemanden kommer til Bryggen

Nu går den ikke længere - det er tid at få julemanden ud af fjerene, inden han sysover helt ind i det nye år. Han ankommer til Bryggen natten til den 7. december, hvor han parkerer kanen og rensdyrene i det underjordiske parkeringshus, inden han får sig en god nats søvn i huset på den bemandede legeplads. Men han har et godt sovehjerte og sover tungt oven på den lange flyvetur fra Grønland. Så han er i overhængende risiko for

at sove over sig!

Heldigvis har Bryggens børn ry for at råbe højt og kunne få julemanden ud af selv den dybeste decembersøvn. Men der er brug for alle bryggebørn, hvis det skal lykkes! Julemanden er lykkeligvis ikke den morgengnavne type, så han tager sig god tid og bliver og hygger med børnene.

■ Væk julemanden på den bemandede legeplads i Gunløgsgade lørdag d. 7. december klokken 10. Arrangementet er gratis.

Tarotkort, klarsyn og knoglekast i kulturhuset

Spørg åndeverdenen til råds, når en tarotlæser, en clairvoyant og en heks giver svar og rådgivning om publikums dilemmaer med udgangspunkt i det okkulte i Kulturhuset Islands Brygge



Tekst: Viktoria Semenova
Fuglsang
Foto: Marie Joensen
redaktion@bryggebladet.dk

Er du fascineret af det okkulte, eller søger du bare svar på nogle af livets store spørgsmål via alternative metoder? Den 22. november inviterer Mariia Snebjørk Damkjær, grundlægger af Copenhagen Occult Club og tarotlæser, dig til en aften fuld af mystik i Kulturhuset Islands Brygge. Til eventet "Det Okkulte Dilemma" vil hun sammen med tre spirituelle vejledere forsøge at finde svar på dine personlige dilemmaer gennem gamle, okkulte traditioner.

- Som barn lavede jeg mange ritualer, samlede sten og pinde, lavede voodoo dukker og læste "Heksens håndbog", fortæller Mariia Snebjørk Damkjær og fortsætter:

- Som teenager forsvandt interessen lidt, for dér blev øl og drenge pludselig interessante. Men det lå altid latent i mig, og da jeg under coronanedlukningerne mistede mit job i designbranchen fik jeg tid til at vende tilbage til den spirituelle verden, jeg havde været meget i som barn. Det førte til en "spiritual awakening" og inspirerede mig til at arbejde med tarot og det okkulte.

Mariia og Monopolet

Den 22. november afholder Mariia Snebjørk Damkjær arrangementet "Det okkulte dilemma" i Kulturhuset Islands Brygge, hvor deltagere kan få svar på spørgsmål og dilemmaer gennem okkulte metoder.

- Idéen udsprang af min oplevelse med Copenhagen Occult Club, som jeg grundlagde for at mødes med li-

gesindede og diskutere det okkulte. Desuden blev jeg inspireret af radioprogrammet Sara og Monopolet; et radioprogram, som de fleste danskere kender og holder af, og jeg begyndte at tænke: Hvad hvis svarene ikke kom fra tre kendte mennesker, der gav udtryk for deres egne personlige holdninger, men fra nogle folk, som kunne give svar fra et højere sted, forklarer hun og uddyber:

- Jeg har allieret mig med tre rigtigt dygtige okkulte vejledere: Katja Tekla Rosell, der er tarotlæser og psykoterapeut, Shiella Nora, som er clairvoyant og energihealer, og ikke mindst min partner i crime fra Copenhagen Occult Club, Mai Ulrika Sydendal, der er heks, kaster knogler og har en af de mest skarpe intuitioner, jeg kender til. Sammen vil de besvare

spørgsmål fra publikum ved at kombinere tarot, klarsyn og knoglekast.

Hippie-heksetosser

Mariia Snebjørk Damkjær forklarer, at hun oplever en større åbenhed overfor det spirituelle og okkulte i samfundet i dag, end hvad hun har set tidligere.

- Folk er blevet meget mere åbne for at søge svar og viden i den okkulte og spirituelle verden. Og det er alle mulige folk. Det er ikke bare hippie-heksetosser; det er alle slags mennesker. Folk er åbne for, at der er mere mellem himmel og jord, hvis man skal sige det på den måde. Det er ikke tabu mere, det er ikke pinligt, det er bare sådan "en ekstra ting". Vi har jo lidt et informations-overload i form af internet og en milliard apps, der kan hjælpe én med alt muligt. Nogle gange har man bare brug for noget, der er lidt større end én selv på en måde.

Faktisk oplever Mariia Snebjørk Damkjær dårligt nok at blive mødt med skepsis, når hun fortæller om sit arbejde med det okkulte.

- Jeg kan faktisk ikke komme på en eneste skeptisk situation, jeg har været i. Og det er lidt skørt. Det skulle man næsten tro. Jeg tror i virkeligheden, at det kan være noget med min energi. Jeg er måske ikke en person, man gider at diskutere med, fordi jeg er bare, som jeg er. Hvis nogen spørger ind til det, jeg laver, så ender det ofte ud i en god dialog.

Kærlighed og karriere

Ifølge Mariia Snebjørk Damkjær er det særligt i spørgsmål om kærligheds- og arbejdsliv at folk søger vejledning fra tarotkortene.

- De to hovedtemaer, som dukker op igen og igen, er kærlighed og karriere, fortæller hun og tilføjer:

- Jeg har haft alt fra direktører fra store index 25-firmaer, der spørger om deres karrierer, til helt unge mennesker, der vil spørge om noget med kærlighed. Der er faktisk ikke særlig mange af de dem, der booker mig, som er sådan nogle heksespirituelle typer

Er der nogle emner, du ikke vil berøre?

- Ja, jeg undgår spørgsmål om juridiske og medicinske emner. Der følger jeg min intuition. Nogle gange får jeg spørgsmål om graviditet, og dér er jeg særlig forsigtig, da det kan være et følsomt emne. Nogen spørger, hvordan deres graviditet kommer til at gå. Men jeg prøver faktisk at holde mig ude af det, for jeg kan jo risikere, at jeg får et svar, hvor jeg ikke kan sige andet end "din graviditet kommer ikke til at gå godt" eller "nej,

du bliver aldrig gravid".

Hvad mener du med, at du bruger din intuition? Kan tarotkortene give forkerte svar?

- Det handler meget om intuition. Hvert spørgsmål og hvert kort skal relateres til den specifikke situation og person, jeg sidder overfor. Hvert menneske er unikt. Hvis jeg trækker et kort, der ikke umiddelbart giver mening, er det sjældent, at det viser sig at være forkert. Når vi taler om kortet og situationen, giver det som regel mening – det skal relateres til den unikke situation. Nogle gange trækker jeg et kort, hvor jeg tænker, okay, det her er sgu da totalt langt ude. Men når man så lige jammer lidt over det, så giver det som regel mening. Selvom vi trækker et kort, der ser hårdt ud, så er der jo altid noget lys også. Det kan være en advarsel, hvis kortet ser ondt ud, eller måske er det inspiration til, at man skal undgå noget, forklarer hun og fortsætter:

- Der var engang en kvinde, der stod overfor et svært valg om at vende tilbage til sin PhD. Hun havde været væk fra universitetet i nogle år, fået børn og tvivlede på, om hun skulle genoptage sine studier. Kortene viste, at det ville blive hårdt, men at det også ville bringe nye muligheder. Læsningen gjorde, at hun sagde: "Okay, fuck det, jeg skal have min PhD" - og så gik hun faktisk i gang med at lave den. Det var jo super dejligt.

Det er både store og små livsdilemmaer, Mariia Snebjørk Damkjær bliver konfronteret med, når hun laver tarotlæsninger. Det kræver til tider en vis professionel distance i betragtning af, hvor personlige emner folk deler med hende.

- Det kræver, at jeg kan lukke af bagefter. For eksempel var jeg hyret som tarot-heks på Copenhell Festival, hvor jeg læste for mange mennesker i løbet af et par dage. Når jeg efterfølgende gik rundt på pladsen, kunne jeg jo genkende folk og huske deres dilemmaer og vidste nogle meget private ting om dem. Det var blandt andet et par, jeg læste for hver især, hvor jeg mødte dem sammen senere som par. De havde begge issues med hinanden, som jeg havde siddet og rådgivet dem i. Det var ret specielt, da jeg mødte dem igen, men de var vildt glade og krammede mig begge to. Jeg ved ikke, hvad de så har snakket om bagefter. Men det kan tyde på, at det har gjort noget godt. Jeg engagerer mig fuldt ud i en læsning i øjeblikket, men lukker for det bagefter, så jeg kan komme videre.

Mariia Snebjørk Damkjær mener, at alle kan have glæde af en tarotlæsning. Men man skal være åben og kunne tåle at få nogle andre svar, end hvad man måske

havde håbet på.

- Tarot kan være for alle, men man skal være parat til at åbne sig for ærlige svar. Det kan godt være, at man får svar, der er svære at høre, så man skal være klar til det. Men hvis man er åben og søger en ny forståelse, kan tarot være et utrolig kraftfuldt redskab, forklarer hun og tilføjer:

- Tarot kan give indsigter, som måske er svære at acceptere, så man skal være klar til at modtage det, der kommer frem.

➤ Det okkulte dilemma i Kulturhuset Islands Brygge d. 22. november klokken 20. Billetter koster 100 kroner og kan købes på billetto.dk.

Advokat

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

Alexanderteknik

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

Apoteker

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

Begravelse

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

Bryggens Begravelsesforretning
Amagerbrogade 155
Islands Brygge 13
32 55 55 55

Blomster

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

Isblomsten
Isafjordsgade 2
32 57 73 15

Børneaktiviteter

Cphdansk
Njalsgade 23D ·50 15 60 00
www.cphdansk.dk · info@cphdansk.dk

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

Ejendomsservice

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

Elektrikere

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

Fodterapi

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

Foreninger

Bryggen For Alle (BFA)
www.bryggenforalle.dk

Islands Brygge Badminton
www.ibbadminton.dk

bryggensfjerbold@gmail.com

Fotografer

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

Fotohandlere

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

Frisører

Hair by Dahl
Islands Brygge 18
32 54 81 02
Online-bestilling: www.hairbydahl.dk

Fysioterapeuter

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

Genbrug

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

Historiefortælling

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

Hundeklip

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

Lokalråd

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

Læger

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

Malerfirmaer

Kasper Hougaard
Hilversumvej 17, 2791 Dragør
21 67 51 95

Murere

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

Politiske partier

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

Psykologer

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

Rosenmetoden

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

Skoler & institutioner

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

Smørrebrød

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

Systuer

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

Tandlæger

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

Tryllekunstnere

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

VVS

Dan Rasmussen VVS ApS
Gunløgs­gade 21
Tlf 36 72 30 00

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

Zoneterapi

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

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

OPSLAGSTAVLEN

ESBEN Damecykel (sort)
Helt ny, kun prøvekørt hos
cykelhandler.
Lås, kurv og kvittering med-
følger.

Nypris = kr. 5.548,-
Nu = kr. 3.500,-
ik@pcnetkom.dk

OPSLAGSTAVLEN til køb-salg-bytte og lykønsk-
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. Redaktionen
forbeholder sig ret til at redigere opslagene.



Test din viden om
Islands Brygge

- Den amerikanske ejendomskapitalfond HighBrook
Investors købt i 2020 ejendommen A-Huset (også
kendt som Stay Copenhagen og den med en Irma)
på 22.500 kvadratmeter. Hvad var købsprisen?

a. 470.000.000 kroner
b. 970.000.000 kroner
c. 1.470.000.000 kroner
- Hvilken amerikansk præsident har været Bella
Center?

a. Bill Clinton i 1999
b. George W. Bush i 2008
c. Barack Obama i 2009
- Hvem ejer Radisson Blu Scandinavia Hotel på
hjørnet af Amager Boulevard og Artillerivej?

a. Choice Hotels, U.S.A.
b. Strawberry Hotels, Norge
c. HNA Group, Kina
- Er Njals Tårn højere end Trump Tower i New York?

a. Ja
b. Nej

(se svarene på side 21)

Træning i de triste og mørke vinterdage

Det kan være vanskeligt at bevare træningsmotivationen, når dagene bliver mørkere, kortere og koldere. Her er din guide til at overvinde vinterens træningsudfordringer

Tekst: Mathias Alberg
Foto: Nicklas Vo Giver
redaktion@bryggebladet.dk

Vintertræning kan være en udfordring. Men med de rette strategier kan du holde motivationen oppe og sikre, at du når dine mål. Start med at anerkende de udfordringer, der følger med det kolde og mørke vejr, og forstå, hvor vigtigt det er at opretholde din træning for at bevare den form, du har opbygget.

Udfordringerne ved vintertræning

Udfordringen ved vintertræning kan være, at det er koldt og mørkt. Mange mennesker tager afsted på arbejde, mens det stadig er mørkt, og når de kommer hjem, er det igen mørkt. Dette kan gøre det svært at finde motivationen til at træne, især når det er fristende at blive hjemme i varmen. Men det er vigtigt at fortsætte din træning hen over vinteren for at bevare den form, du har opnået i sommermånederne. Ved at træne om vinteren holder du ikke kun dit velvære oppe, men du sørger også for, at dine resultater er værdifulde, når foråret kommer.

Sæt dig et mål

At sætte sig et mål kan være en god motivation for at fortsætte med træningen, selv når det er koldt og mørkt udenfor. Et konkret mål, såsom at deltage i et løb til foråret eller løfte en bestemt vægt, giver dig noget at stræbe efter. Hvis du har en fastsættelse i din træning, er det lettere at komme afsted, selv når du helst vil ligge under dynen. Det kan også være et simpelt mål om at træne et bestemt antal gange om ugen. Uanset hvad dit mål er, hjælper det dig med at holde fokus og drive dig selv til at komme ud.

Planlæg din træning

For at holde fast i din træningsrutine er det vigtigt at gøre det så nemt som muligt for dig selv. En effektiv strategi er at forberede dig, før du tager afsted – for eksempel ved at pakke en træningsstaske, inden du tager på arbejde eller i skole. På den måde har du alt, hvad du skal bruge med dig, hvilket gør det lettere at tage direkte fra arbejdet til træningscentret eller ud at løbe. At have dine træningsredskaber lige ved hånden fjerner barriererne, der kan stoppe dig fra at komme afsted. Det er også en god idé at fastsætte et bestemt tidspunkt på dagen til din træ-

ning, så du undgår fristelsen til at udskyde det.

Find en træningsmakker

En effektiv måde at motivere sig selv til at træne i de kolde, mørke måneder er ved at finde en træningsmakker. Når du har en aftale med en anden, er du mere tilbøjelig til at komme afsted, da I begge er forpligtede til at mødes. En træningsmakker kan bringe en social dimension ind i din træning. I behøver ikke nødvendigvis at have de samme mål, men blot det at have en fast aftale kan være en stor motivation. Spørg en ven eller en kollega, om I skal træne sammen på faste dage i ugen, så du sikrer dig, at du har minimum én fast dag, hvor du kommer afsted.

Ved at følge disse tips kan du ikke blot overvinde vinterens udfordringer, men også gøre træningen til en positiv og værdifuld del af din hverdag. At træne om vinteren kræver vilje og planlægning, men belønningen i form af både fysisk og mental velvære er det hele værd.

➤ Få flere tips til din træning på mnptrainingclub.dk eller følg @mnptrainingclub på Instagram, TikTok og Facebook.



Nyt fra bryggenet

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

Prisstigninger på tv

Norlys har netop afsluttet prisforhandlingerne med de forskellige kanaludbydere, og resultatet medfører desværre igen i år prisstigninger for Bryggenets tv-brugere.

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

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

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

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

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

Nye tv-kanaler

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

Desuden udskiftes den tyske kanal NDR med Das Erste i grundpakken og der oprettes en ny tysk kanalpakke som kan tilkøbes for 20 kr./md. eller 1 VælgSelv-point.

Gratis hjælp til optimering af dit trådløse netværk

De hyppigste problemer Bryggenets brugere oplever, er relateret til 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 framelning af tjenester, faktura og abonnementsvilkår. Det er også Kundeservice du skal kontakte, hvis du vil melde om fejl på de tjenester du modtager.

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

Internet

Kundeservice leveres af Fiberby.

På telefonen (33 2300 99) ydes der personlig betjening

Mandag til torsdag

kl. 9 – 18

Fredag kl. 9 – 16

Lørdag kl. 10 – 14

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

Tv

Kundeservice leveres af Norlys.

På telefonen (88 303030) ydes der personlig betjening:

Hverdage kl. 08:00-21:00

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

Du kan også sende en e-mail til:

kontakt.digital@norlys.dk

Bryggenets priser

Internet

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

Tv

Lille pakke: 220 kr./md.

Mellem pakke: 489 kr./md.

Stor pakke: 739 kr./md.

VælgSelv 10 inkl. lille pakke: 415 kr./md.

VælgSelv 20 inkl. lille pakke: 505 kr./md.

VælgSelv 30 inkl. lille pakke: 575 kr./md.

Læs mere på bryggenet.dk

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

Sovetid

Novembermørket, de lede ledere i øst og vest, miljøets tilstand og prisen på posttjenester lokker en til at gå i dvale. Men almindelig søvn er vores lod sammen med stort set alle organismer i verden

Tekst: Thomas Neumann
Foto: Flickr/ marfis75/flickr
redaktion@bryggebladet.dk

Kan man ikke flygte fra vinteren, hvor der ingen mad er, så kan man sove. Vi har herhjemme birkemus, hasselmus, flagermus (hele 17 arter), pindsvin, frøer, salamandre, firben, snoge og hugorme, der går i en dvalelignende tilstand. Det gør naturligvis også en række insekter som sommerfugle og mariehøns.

REM renser

Søvn er hos mange mennesker spildtid, og Netflix har

kaldt søvnen deres største konkurrent. Vi sover desværre mindre end tidligere, og det er skidt. Gymnasieelever, der får nok søvn, får meget højere karakterer, og tests har vist, at mennesker, der sover nok, er smukkere. Ronald Reagan og Margaret Thatcher pralede af, hvor lidt de sov, og manglende søvn gør en mindre empatisk. Desuden skal vi bruge REM-søvnen til at skylle hjernen igennem, og hvis ikke det sker grundigt, er der øget risiko for eksempelvis alzheimers, som de to førnævnte også fik tidligt.

Alle organismer, der lever mere end 24 timer, har

søvn og hvilestadier. Selv bananfluer fungerer dårligere, hvis de ikke får søvn. Bier danser uskarpt, hvis de mangler søvn, og deres fæller kan ikke læse dansen, som er en vejviser hen til de gode blomster med smækker nektar. Bakterier og vandmænd sover også, så søvnen er opstået meget tidligt i vores fælles fortid. Ja, selv dinosaurerne sov, og drømte måske sødt.

Halvsovende andehjerne

Rekordholderen er brunflagermusen, altså nu er den i dvale, men om sommeren

sover den 19 timer i døgnet. Gråænder står på række og sover, og den yderste and sover med sit yderste øje åbent og den ene hjernehalvdel vågen. I løbet af natten vender den sig 180 grader og våger så med den anden halvdel.

Så sov lidt mere, bliv mere charmerende, bedre motorisk, om muligt endnu smukkere, klogere og mere empatisk til gavn og glæde for din næste, for naturen, for fiskene eller familien.



NEUMANN'S
NATUR



Fjer rundt om kroppen, så er man på toppen. Alle arter med fjer, uden fjer eller blot lånte fjer skal sove.



BRYGGEMAD
MED BROOKER

Vintermad

Det er tid til at sige på gensyn til spæde salater og nipsegrønt og goddag til tung og grov vinterføde, som kan skabe et modstandsdygtigt skjold over for vinterens kulde og rusk. Kalenderens store viser peger om et øjeblik på den første vintermåned. Det betyder, at det er de tunge vinterretter, som præger den kulinariske palet - simreretter med store tern af groft grønt og billige udskæringer fra slagtedyrene er i højsædet. Og ikke mindst supper til at supplere vinterforrådet med

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

Langt de fleste har en præference for forårs- og sommergrønt, hvilket også er lækkert og sprødt. Men vinterretter har i den grad også deres berettigelse, når man taler smag.

Personligt har jeg en for-kærlighed for vinterretter, som bliver braiseret, langtidsstegt eller kogt. Der er så meget smag indkapslet i slowcookeren, rømertopfen, gryden, eller hvad man benytter. Kødet bliver altid så mørt, at det falder fra hinanden, blot man kigger på det, og den sovs, der kommer ud af braiserings- eller kogelagen, er altid smags- og karakterfyldt. At det oftest er billigere kødudskæringer, man kan bruge til netop sådanne retter, er blot en ekstra bonus.

Retter som coq au vin, osso buco, svinekæber, boeuf bourguignon eller oksehaler, for blot at nævne et par stykker.

Endnu et fortrin ved disse vinterretter er ligeledes, at de koster mindre energi at lave, da de oftest bliver lavet i én og samme gryde eller fad - her skal man ikke have gang i flere forskellige potter og pander. Det tæller po-

sitivt i det grønne regnskab.

Helbredende suppe

Suppe er en klassisk vinter-spise, som kommer i mange forskellige former - i nyere tid kender vi tomat-, løg-, muslinge- og kartoffel-porresuppe.

Suppe er for nogle ikke fyldstøgende for et måltid; det er nok ikke suppen, man husker, hvis man har spist syv retter mad - den er for nogle mere et nødvendigt onde for at fylde menuen ud.

Suppen er altid repræsenteret i forskellige madkulturer - den kolde tomat- og muslingesuppe i det sydlige Spanien eller den varme i Italien. Ramen fra det sydøstlige Asien, muslingesuppen fra den amerikanske østkyst, fransk løg- og muslingesuppe, hønsekødssuppe fra det nordlige Europa eller rød- og muslingesuppe fra det østlige Europa. Der findes altid en suppe med en historie.

Knas på toppen

De fleste har nok prøvet at få serveret en kop suppe, hvis man har været syg - bedstemors hønsekødssuppe med de helbredende effekter, det har man hørt om før.

For mig er det tilbehøret, der er afgørende for, om en suppe kan løftes til et andet niveau. En suppe kan smage

godt og være veltillavet, men den kan også hurtigt blive kedelig at spise, hvis der ikke er noget spændende tilbehør til.

Noget, der knaser og giver den spisende noget at tygge

på, som er med til at bryde monotonien ved at spise en suppe - det kan gøre en suppe til et spændende og inspirerende måltid.

Selvom vinteren kan virke

urimelig og barsk, kan der godt være nogle positive elementer forbundet med årstiden, trods alt.

Frem med de store suppegyder og lad det simre,

boble og koge, det kræver minimal arbejdsindsats. Til gengæld er resultatet altid imponerende, og det er nu også lidt hyggeligt og trygt med den slags mad.



JORDSKOKSUPPE

Dette er en af mine personlige favoritsupper - den smager fantastisk, har en cremet konsistens og er en klassisk vinter-spise.

- 500 g jordskokker
- 350 g kartofler
- 2 små løg
- 2 fed hvidløg
- Hønsbouillon
- 2 dl piskefløde
- 5 stilke frisk timian
- 1 citron
- Olivenerolie
- Muskatnød
- Salt og peber

Løg, hvidløg og timian svitses af i lidt olivenolie i en stor gryde - de skrællede jordskokker og kartofler skæres i mindre tern og kommes ned i gryden, og det hele røres godt sammen.

Tilsæt bouillon og lidt vand og kog grøntsagerne møre. Tilsæt fløden og blend det hele sammen.

Smag til med salt, peber, citronsaft og muskatnød.

Server suppen med surdejsbrød, sprød bacon og hakket persille.

Eller bag nogle jordskokker og vend dem sammen med lidt kogt bulgur eller perlebyg og brug det som suppefyld.

Hvis man ønsker noget sprødt til, så skær nogle tynde skiver af kartoffel eller jordskokker og fritér dem, så har man nogle lækre sprøde chips, man kan drysse over sin suppe.

- Vi går ikke ned på pull-up barrer

Kropsvægt og klubånd er det vigtigste udstyr i nyt træningsfællesskab i Njalsgade, hvor armbøjninger og kropshævninger er vejen frem, og der bliver set skævt til vægtstænger og tunge squats

Tekst: Andreas Kirkeskov
Foto: Caliklubben
redaktion@bryggebladet.dk

Elastikker, paralettes og flydende kalk på flaske. Det er noget af det første, der møder én, når man har taget skoene af og er trådt ind på gummigulvet i Caliklubben i Njalsgade. Kalken holder håndfladerne tørre og beskytter mod sår og vabler, når klubbens medlemmer hænger og svinger i de mange vandrørs-lignende metalbarrer, der er monteret på kryds og tværs i det højloftede lokale på Bryggens Bastion.

- Vi går ikke ned på pull-up barrer, griner David Nguyen.

Sammen med sin kæreste Signe Sparholt er han stifter og ejer af Caliklubben; et nyt træningsfællesskab, der rykkede ind i Njalsgade i september. Som stedets navn antyder, underviser Caliklubben i såkaldt 'calisthenics' - en træningsform, der fokuserer på at bruge kroppens egen vægt til at udvikle styrke, smidighed og udholdenhed. Nogle af de mest almindelige øvelser i calisthenics omfatter push-ups, pull-ups, squats, dips, planche og leg raises. Fordi nøgleordet er 'kropsvægt', kræver calisthenics ikke en større vognpark af udstyr, maskiner og tunge vægte; det meste kan klares med en pull-up bar, et gulv og den rigtige teknik.

Den første pull-up

Det lyder jo legende let. Eller hvad? Hvor mange pull-ups har den gennemsnitlige danske kontornusser egentlig i sig?

- Hos os kan alle være med, forsikrer David Nguyen og demonstrerer, hvor-

dan han let tilbagelæner med hælene i gulvet kan trække sig op og ned i et par gymnastikringe.

En af flere progressioner på vejen mod den første pull-up. Ved at man tager et skridt frem og dermed kommer til at læne endnu mere bagover, gør tyngdekraften trækket en lille smule tunge. Et par skridt mere, og man ligger næsten vandret under ringene og løfter næsten hele sin kropsvægt. Derfra er der ikke langt til den ægte vare.

- Vi har lignende skaleringer til alle øvelser, så træningen kan tilpasses alle niveauer.

Caliklubbens godt 150 medlemmer spænder da også i alder fra 5 til 69 år, som fordeler sig ud på en lang række hold med forskellige fokusområder som eksempelvis skub- eller trækbevægelser, mobilitet, ben, kernestabilitet eller 'Today's Workout', der er Caliklubbens daglige træningsprogram, designet til at udfordre og styrke hele kroppen.

Tunge squats

Selvom træningen hovedsageligt består af kropsvægts-træning, er der alligevel blevet plads til en lille smule udstyr i det L-formede lokale. Helt bagerst står et par stakke af tunge vægtskiver ved siden af to squat-racks. Den slags, der ofte er kø til i konventionelle fitnesscentre. I Caliklubben er de i lavere kurs.

- To er i virkeligheden for mange, forklarer David Nguyen,

- Men vi har dem, hvis nogen godt kunne tænke sig at lave tung bentræning

Bliver der set lidt skævt på det?

- En lille smule, griner han, men tilføjer:

- Vi træner selvfølgelig også ben, men så er vi mere ovre i ét-benede pistol squats eller andre kropsvægtsvariationer.

- Vi har også nogle vægte, indskyder David Nguyen og peger i retning af en hyldevæg læstet med hexagon håndvægte og kettlebells på rad og række; usædvanligt velorganiseret.

- De samler også mest bare støv, griner en af Caliklubbens andre trænere - et ordentligt brød - fra siden.

- Kan du ikke lige lave et par muscle-ups og teste, om barren er skruet godt nok fast, spørger David Nguyen og gelejder træneren ind i et sidelokale, hvor han svinger sig op i strakte arme over en nyinstalleret pull-up bar med en lethed, som vejede han ti kilo.

Virkeligheden er nok tættere på det tidobbelte, men barren giver sig ikke det mindste.

Fra gaden

Calisthenics i sin nuværende form kom til Danmark for godt 10 år siden, men vandt relativt hurtigt indpas. De første år levede træningsformen dog et stille og lidt ustruktureret liv. Udøvere samlede sig i små fællesskaber, og træning fandt sted på gaden og andre steder, hvor der var noget, man kunne hæve sig op i. Men efterhånden som interessen steg, og antallet af udøvere voksede, blev sporten også gradvist professionaliseret. Der blev afholdt mesterskaber, træning blev i højere

grad sat i system, og regulære calisthenics-centre begyndte at åbne.

Coronaboost

Det folkelige gennembrud kom under corona-nedlukningerne, hvor alle idræts- og træningstilbud lukkede ned, og helt almindelige danskere pludselig skulle finde ud af, hvordan de kunne træne udenfor med kun deres egen krop som udstyr. Det havde calisthenics-folkene gjort i årevis, og nu fik alle andre også øjnene op for de mange muligheder.

Den bølge rider Caliklubben nu på. Det er under et år siden, David Nguyen og Signe Sparholt startede klubben på Spor10 i Jernbanebyen, men de har allerede mere end 150 medlemmer. Og selvom det er mindre end to måneder siden, de slog dørene op til deres nye

base i Njalsgade, er fællesskabet allerede stærkt, og der er ofte fuldt hus.

Mødes i baren

Hver søndag er der fællestæning i Caliklubben, hvor alle medlemmer kan mødes, træne og lære af hinanden på tværs af alder, erfaring og niveau. Der er en instruktør til stede, men intet fastlagt program; bare fri leg og fællesskab.

Netop fællesskabet er en afgørende komponent i Caliklubben.

- Uanset om det er på hold eller til fællestæning, så er calisthenics noget, vi gør sammen, fastslår David Nguyen og tilføjer:

- I de fleste træningscentre går alle rundt for sig selv med hovedtelefoner i ørerne. Her dyrker vi fællesskabet.

CALISTHENICS

Ordet calisthenics er en sammentrækning af de græske ord for 'smuk' (kállos) og 'styrke' (sthenos) og har været brugt til at beskrive lettere former for fysisk træning siden midten af 1800-tallet.

I dag er calisthenics samlebetegnelse for kropsvægtstræning med fokus på - men ikke begrænset til - pull-ups, push-ups, håndstand og forskellige plankevariationer. Fordi træningsformen kræver minimalt udstyr, kan den udføres næsten overalt, fra hjemmet til udendørs træningsstationer eller specialiserede træningscentre som Caliklubben.

Fulde huse til fællestæning i Caliklubben



Test din viden - svar

1. (b). 970.000.000 kroner.
2. (c). Barack Obama i december 2009 til Klimatopmøde i Bella Center. Clinton besøgt Danmark i 2005, og Bush i 2005.
3. (a). Choice Hotels, U.S.A.
4. (b). Nej. Njals Tårn er 86 meter; Trump Tower 202 meter.



Begravelse



Bisættelse

Alle aftaler træffes gerne hjemme hos Dem

**Bryggens
Begravelsesforretning**

Amagerbrogade 155 · Islands Brygge 13

tlf. 32 55 55 55 · døgnvagt

TAK FOR
STØTTEN



BEGRAVELSESFORRETNINGEN
ISLANDS BRYGGE
DØGNVAGT 32 95 75 75

En smuk og værdig afsked
Aftale træffes gerne i Deres hjem

Leifsgade 6 - 2300 København S

www.info-bedemand.dk

Email: bedemand@info-bedemand.dk



Allan Nielsen

DIN ANNONCE I

BRYGGEBLADET

20 68 11 62



Burchhardts Begravelsesforretninger

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

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

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

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



www.burchhardt.dk



HANS TAUSENS KIRKE



JUBILÆUM
1924 - 2024

DEN 1. DECEMBER
KL. 11.00



Kom til 100-års jubilæum i Hans Tausens Kirke!
Biskoppen prædiker til festgudstjenesten, hvor
der efterfølgende er reception med "bobler" og
lækre snacks. Alle er velkomne - kom og fej
jeres kirke på Bryggen!

Halfdansgade 6, 2300 KBH S

Læs mere på
www.islandsbryggessogn.dk





HANS TAUSENS KIRKE

islandsbryggessogn.dk

NYT MENIGHEDSRÅD

Det nye menighedsråd i Islands Brygges Sogn er nu blevet valgt via et suppleringsvalg den 8. oktober.

Rådet består af: Christian Faber-Madsen, Dorte Søndergaard Monson, Elisabeth Gjøe Haldgaard Pedersen, John-Erik Skovgaard Hansen, Michael Riis, Steffen Lambertsen, Andreas Boisen, Rikke Louise Sloth Stenberg, Per Skovhus, Claus Christian Christoffer Vogel, Frederikke Alban, Mette Marie Damgaard Rask, Bent Møller Larsen og Lasse Vogel Andersen.

JULEHJÆLP

Menighedsplejen i Islands Brygges Sogn uddeler julehjælp til økonomisk trængte. Julehjælpen gives i form af gavekort. For at modtage julehjælp skal man være bosiddende i sognet.

Hvis du har brug for julehjælp, kan du udfylde et ansøgningsskema digitalt på www.islandsbryggessogn.dk eller udfylde det fysisk. Du kan hente og aflevere et ansøgningsskema på kirkekontoret på Kigkurren 8.A, 2. th. eller i Kirken i Ørestad. Ansøgningsfristen er tirsdag den 26. november.

ONSDAGSCAFÉ MED FÆLLESSANG

ONSDAG DEN 27. NOVEMBER KL. 13:30

Kom og hyg dig med os til vores onsdagscafé. Vi byder på fællessang fra Højskolesangbogen - akkompagneret af lækker kage og en dejlig kop kaffe.

Det er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig.

ULVETIME OM ENGLE OG NINJAER

ONSDAG DEN 20. NOVEMBER KL. 17



Vidste du, at Ninja Turtles er opkaldt efter engle? Og hvordan mon en engel ser ud?

Vi synger og danser og hører historie om den lille frække engel. Bagefter er der fællesspisning i salen.

Pris: 30 kr. for voksne, børn spiser gratis. I behøver ikke at tilmelde jer.

JULEKONCERT MED UNIVERSITETSKORET MUKO

FREDAG DEN 13. DECEMBER KL. 17



Trænger du til at mærke julestemning? Så brug en fredag i december på at tage til julekoncert med universitetskoret MUKO.

Der vil være masser af julemusik og fællessang under ledelse af Nenia Zenana.

JULEKONCERT MED THE BAROQUE SOCIETY

SØNDAG DEN 8. DECEMBER KL. 16



Den 2. søndag i advent er der julekoncert med The Baroque Society, som er Københavns nye barokband - et karismatisk ensemble, som vil gøre klassiske koncertoplevelser vedkommende for nye generationer.

Vi lover masser af sydlandsk julestemning!

JULETRÆSFEST

SØNDAG DEN 15. DECEMBER KL. 11



Kom til juletræsfest for hele familien med børnegudstjeneste, pølser, kaffe, kakao, julesange, dans om træet, og en chance for at finde julemanden med godter!

I skal tilmelde jer, og det gør du via vores hjemmeside.

GUDSTJENESTER

Søndag 17. november
kl. 11
Højmesse
med sognepræst
Lars Ahlmann Olesen

Søndag 24. november
kl. 11
Højmesse
med sognepræst
Jeanette Sauerberg

Søndag 1. december
kl. 11
Festgudstjeneste
med biskop
Peter Skov-Jakobsen

Søndag 8. december
kl. 11
Højmesse
med sognepræst
Lars Ahlmann Olesen

Søndag 15. december
kl. 11
Familiégudstjeneste
med sognepræst
Jeanette Sauerberg

Kirkekafe bagefter - alle er
velkomne!



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

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

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

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

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

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

Følg os på
Facebook og Instagram

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



NYHED

ISLANDS BRYGGE 73, 2. TH. • 2300 KØBENHAVN S

Lys og lækker lejlighed med vandudsigt

Leder I efter jeres kommende hjem på Islands Brygge, så skal I se nærmere på denne flotte lejlighed. Her får I et veldisponeret hjem i en super attraktiv ejendom med udsigt til Københavns Kanal.

KONTANT: 8.295.000,-

Månedlige ejerudgifter: 7.044,-



VI SØGER !!

Rummelig lejlighed

Par søger lejlighed på Islands Brygge med to toiletter og vandudsigt. Der er mulighed for at tilkøbe parkeringsplads.

Pris op til kr. 13.000.000,-

LOKALBOLIG.DK



LokalBolig Islands Brygge

Vi koncentrerer os om mennesket i boligen

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

LOKALBOLIG.DK

SØGES !!

Rækkehuse søges

Familie efterspørger rækkehus med 3 soveværelser og 2 badeværelser. Solrigt udeareal. P-plads. Pris op til kr. 14.500.000,-

Kontakt Jesper på 4189-0732

LOKALBOLIG.DK



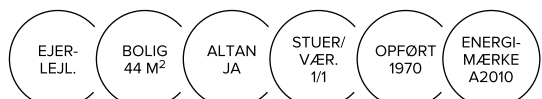
UNDER SALG

BERGTHORASGADE 15, 2. 4. • 2300 KØBENHAVN S

Renoveret 1V'er i hjertet af Bryggen - ALTANEN ER BETALT

Både indretning, stil og beliggenhed går op i en højere enhed på Bergthoragade 15 på anden sal.

KONTANT: – Månedlige ejerudgifter: –



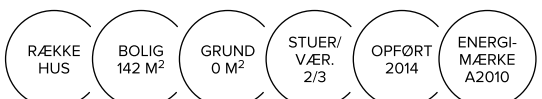
SOLGT

J.H. DEUNTZERS GADE 36 • 2300 KØBENHAVN S

Flot, treetagers rækkehus i Artilleri-haven

Glæd jer til at bo i skønne omgivelser på Islands Brygge, hvor dette indbydende rækkehus nu kan blive jeres. I får fornøjelsen af en moderne og veldisponeret bolig i tre plan.

KONTANT: – Månedlige ejerudgifter: –



SOLGT

RUNDHOLTSVEJ 56, 2. 4. • 2300 KØBENHAVN S

Lækker 3V'er med kæmpe altan på Islands Brygge

På Rundholtsvej 56 i den rolige ende af Islands Brygge kan du nu overtage nøglerne til denne velkomponerede, lyse og topmoderne, treværelses lejlighed.

KONTANT: – Månedlige ejerudgifter: –

