



DET SKER I KVARTERSHUSET SYDHAVNEN

ANSVARLIG: KVARTERSHUSETS BESTYRELSE **TLF.:** 71 99 29 45

ADRESSE: ANKER JØRGENSENS PLADS 3, 2450 KØBENHAVN SV

INDHOLD

Inden du læser videre...	2
Indkaldelse til Kvartershusets generalforsamling	3
Kvartershusets aktiviteter	4-7
Social-juridisk rådgivning	7
Sydhavnens Seniorers aktiviteter	8-20



VIL DU MED PÅ HOLDET?

Vi har mange spændende aktiviteter og arrangementer, og det kan vi i høj grad takke vores engagerede og dygtige frivillige for. Vi kan altid bruge flere hænder, så hvis du har lyst til at være frivillig, så kom forbi til en kop kaffe og en snak om mulighederne. Ring til os på tlf.: 71 99 29 45. Vi glæder os til at møde dig!

INDEN DU LÆSER VIDERE...

Skal du vide, at Frederiksholms Kvartershus (i daglig tale Kvartershuset) lægger lokaler til et bredt udvalg af aktiviteter, som drives af brugerbestyrelser, der har til huse i Kvartershusets lokaler. Det medvirker til at opfylde Kvarterhusets formål, og giver en bred vifte af tilbud. Det kan du læse mere om i bladet.

I dette blad for du en oversigt over aktiviteter, ture og arrangementer i Kvartershuset. Oversigten er ikke udtømmende. Vi tilføjer løbende nye aktiviteter. Hold derfor øje med vores hjemmeside, Facebookside eller infoskærm.

De fleste aktiviteter afholdes i Kvartershuset. Hvis dette ikke er tilfældet, vil det fremgå ved den pågældende aktivitet. Bemærk, at Kvartershusets aktiviteter kan ligge uden for Kvartershusets almindelige åbningstid.

Hvis du har spørgsmål, eller behov for hjælp til tilmelding og betaling, kan du ringe til os på tlf.: 71 99 29 45 i telefontiden eller komme forbi Kvartershuset i åbningstiden.

Vi tager forbehold for trykfejl og ændringer.

God læselyst!

Tilmelding og betaling

Du kan tilmelde og betale i receptionen på 1. sal, som er åben hverdage kl. 10-14. Kommer du i den øvrige åbningstid, skal du kontakte en medarbejder i Kvartershuset, der kan hjælpe dig. Du kan også tilmelde og betale hjemmefra via vores hjemmeside. Som udgangspunkt gælder det, at refundering ikke er muligt.

Lukkedage og ændret program

Kvartershuset er som udgangspunkt lukket i uge 1, påske, 1. maj, store bededag, Kristi himmelfartsdag, pinse, grundlovsdag og uge 53. Programmet er ændret mellem jul og nytår og i sommerperioden.

Refundering

Et køb er bindende, og du kan som udgangspunkt ikke fortryde dit køb. Vi giver ikke penge retur.

Vi planlægger, som udgangspunkt, efter tilmeldingerne, og vi laver aftaler med vores leverandører. Når aftaler med leverandørerne er indgået, har vi en forpligtelse overfor dem. Man kan derfor, som udgangspunkt, ikke bytte til øvrige aktiviteter.

I madklubben kan du dog flytte din tilmelding til en anden dag, hvis du giver besked min. 14 dage før den dag, du skulle have spist i madklubben. Du kan også flytte hold i motionsklubben, men udelukkende indenfor samme sæson.

Er du i tvivl om reglerne for refundering, er du velkommen til at kontakte os i telefontiden på tlf.: 71 99 29 45.

Kontakt

Tlf.: 71 99 29 45

Hjemmeside: kvartershuset.dk

Facebook:

Kvartershuset Sydhavnen

Åbnings- og telefonid:

Mandag-torsdag: kl. 9-15.30

Fredag: kl. 9-15

INDKALDELSE TIL KVARTERSHUSETS GENERALFORSAMLING

Dato:

Onsdag d. 27. april 2022 kl. 17-19.

Adresse:

Anker Jørgensens Plads 3, 1. sal, 2450 København SV

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Valg af stemmeudvalg
3. Bestyrelsens beretning for det forgangne år og planer for fremtiden
4. Fremlæggelse af regnskab for Kvartershuset til godkendelse
5. Fremlæggelse af budget og medlemsbidrag for det efterfølgende år til godkendelse
6. Indkomne forslag (skal være bestyrelsen i hænde senest d. 13. april 2022 kl. 12 og skal sendes til Kvartershusetsbestyrelse@gmail.com)
7. Valg af bestyrelse
8. Valg af revision
9. Evt.

Alt materiale til generalforsamlingen kan afhentes efter aftale i Kvartershuset fra d. 20. april 2022.
Materialesamlingen kan også tilsendes pr. mail ved at skrive til mail: Kvartershusetsbestyrelse@gmail.com.

Der skal fremvises gyldigt sygesikringsbevis ved fremmøde til generalforsamlingen.

På bestyrelsens vegne

- Anette L. Nielsen,

Formand i Kvartershuset



KVARTERSHUSETS AKTIVITETER

Minilegeland (3. sal)

I minilegelandet er der forskellige hoppeborge og et legehjørne med tumlemøbler, lille rutschebane og legetøj. Børn har kun adgang ifølge med en voksen. Man er selv ansvarlig for at holde øje med sit barn. Mad og drikke må gerne medbringes, men skal nydes i caféområdet.

Husk at holde øje med vores ekstraordinære begivenheder i minilegelandet. Læs om dem via www.kvartershuset.dk



Tid: 1. oktober - 31. marts.
Lørdag kl. 10-15.

Onsdage kl. 10-14: Dagplejere, hjemmepassere og institutioner med adresse i 2450 København SV kan gratis benytte minilegelandet. Tilmelding er nødvendigt og skal ske på forhånd ved at ringe i Kvartershusets telefonid på tlf.: 71 99 29 45.

Hvis ikke der er nogen gæster i minilegelandet en time før lukketid, så lukkes minilegelandet ned. Kom derfor altid senest en time før lukketid.

Pris: 30 kr.
Børn under 1 år: Gratis.
Både børn og voksne skal betale entré.
Prisen inkluderer fri kaffe/te/kakao.

Spilleaften (1. sal)

Onsdag d. 16. marts 2022 kl. 19-21.

Onsdag d. 7. september 2022 kl. 19-21.

Onsdag d. 16. november 2021 kl. 19-21.

Arrangementet er for alle i aldersgruppen 9-14 år.

Kom til spilleaften i Kvartershuset, hvor vi får en hyggelig aften med en masse spil, og hvor vi lærer hinanden at kende på kryds og tværs.

OBS: Vær opmærksom på, at spilleaften foregår uden forældre, men der vil være voksne til stede, der har ansvaret.

Pris: 30 kr. (det er muligt at købe drikkevarer og snacks).

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.

FIFA-turnering (3. sal)

Lørdag d. 14. maj 2022 kl. 15-20.

Søndag d. 15. maj 2022 kl. 15-20.

Arrangementet er for alle i aldersgruppen 9-16 år.

Kom til Kvartershusets FIFA-turnering, hvor du kan være med, uanset om du er rutineret eller aldrig har prøvet det før. Vi hygger os, spiller mod hinanden og lærer hinanden at kende på kryds og tværs.

OBS: Vær opmærksom på, at FIFA-turneringen foregår uden forældre, men der vil være voksne til stede, der har ansvaret.

Pris: 50 kr. (det er muligt at købe mad og drikkevarer).

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.

Danmark Spiser Sammen (1. sal)

Tirsdag d. 26. april 2022 kl. 17.30-20.30.

Igen i år deltager vi i det landsdækkende initiativ "Danmark Spiser Sammen". Vi spiser en dejlig 2-retters menu og nyder hinandens selskab. Denne dag vil der også være livemusik, så der er mulighed for at få en svingom.

Pris: 75 kr. inkl. middag (ekskl. drikkevarer).



Foredrag med Anne Dorte Michelsen (3. sal)

Søndag d. 12. juni 2022 kl. 14.30-16.30.

Anne Dorte Michelsen holder det musikalske foredrag "Hvem kan forklare en solnedgang?".

I sit musikalske foredrag fletter Anne Dorte Michelsen sine egne sange og historierne bag, sammen med troen, mødet med Gud i musikken og i salmerne.

Det er historien om, hvordan hun helt fra barndommen fandt trøst og styrke i musikken. Både i sin egen musik, og tidens rock og popmusik. Men i lige så høj grad i de traditionelle danske sange og salmer.

Pris: 200 kr.

Skattejagt i Sydhavnen

Søndag d. 3. juli 2022 kl. 11-13.

Tag med på en sjov og spændende skattejagt for børn. Børnene kommer på en rejse gennem Sydhavnen og skal løse gåder på vejen. Hvad mon der gemmer sig i skatten?

Vi mødes på Anker Jørgensens Plads (2450 KBH SV) kl. 11. OBS: Børn skal være ifølge med en voksen.

Pris: 60 kr. pr. barn (voksne betaler ikke).

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.

Søndagstur: Sundby Sejlklub

Søndag d. 21. august 2022 kl. 12 -15.30.

Vi mødes på Anker Jørgensens Plads, 2450 København SV kl. 12 og kører sammen til Sundby Sejlklub. Her skal vi spise en dejlig frokost sammen. Efter frokosten vil vi gå en tur ned til Amager Strand og opleve den smukke natur.

Pris: 75 kr. inkl. transport og frokost (ekskl. drikkevarer).

Koncert med Rasmus Nøhr (3. sal)

Søndag d. 4. september 2022 kl. 14.30-16.30.

Kom og hør Rasmus Nøhr, der i mere end et årti har fået slået sit navn fast i danskernes bevidsthed med bløde ballader og sange om hverdagens kærlighedshistorier. Rasmus Nøhr leverer altid en nærværende koncertoplevelse.

Pris: 200 kr.



Minilegeland og Cirkus Big – One Man Show (3. sal)

Lørdag d. 1. oktober 2022 kl. 10-15.

Kom til minilegelandets åbningsfest, hvor du denne dag kan opleve Cirkus Big – One Man Show, som går på kl. 11.30.

Cirkus Big – One Man Show er verdens mindste cirkus med verdens største navne. Og det er ikke mindst super sjov børneunderholdning.

Hoppeborgene slukkes, imens der optrædes. OBS: Børn skal være ifølge med en voksen.

Pris: 60 kr. pr. barn (voksne betaler ikke).

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.

Minilegeland og børnerytmik for 0-2-årige (3. sal)

Lørdag d. 8. oktober 2022 kl. 10-15.

I forbindelse med minilegelandet tilbyder vi børnerytmik kl. 11-12. En musikalsk oplevelse, hvor vi laver remser, danser og synger. Vi ønsker at skabe en behagelig atmosfære, hvor der er fokus på de små, og et sted hvor der er plads til at grine, barnegråd og bleskift undervejs.

OBS: Børn skal være ifølge med en voksen.

Pris: 30 kr. pr. person (både børn og voksne).

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.

Minilegeland og legeformiddag for 3-7-årige (3. sal)

Lørdag d. 15. oktober 2022 kl. 10-15.

I forbindelse med minilegelandet inviterer vi til legeformiddag kl. 11-13. Vi leger en masse forskellige lege, og hygger os i hinandens selskab.

OBS: Børn skal være ifølge med en voksen.

Pris: 30 kr. pr. person (både børn og voksne).

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.

Søndagstur: Øresundsakvariet i Helsingør

Søndag d. 23. oktober 2022 kl. 11-16.

Vi mødes på Anker Jørgensens Plads, 2450 København SV kl. 12 og kører sammen ud til Øresundsakvariet. Her spiser vi frokost, som man selv skal medbringe.

Herefter skal vi opleve Øresundsakvariet, der har specialiseret sig i at vise det spændende og farverige dyre- og planteliv, der er i Øresund og Kattegat. På grund af Øresunds specielle strøm- og saltforhold, som giver et fjordliv ved overfladen og et rigtigt havliv ved bunden, kan man på Øresundsakvariet opleve de fleste af de marine fisk og andre havdyr, der lever under overfladen i de danske farvande.

Øresundsakvariet er indrettet med tre forskellige typer akvarier, nemlig biotopakvarier, temaakvarier samt et voksenrørebassin og det meget populære børnerøreakvarium.

Pris: 75 kr. inkl. transport og indgang.

Halloween i minilegeland (3. sal)

Lørdag d. 29. oktober 2022 kl. 10-15.

Vi fejrer Halloween i minilegelandet.

Kom til masser af uhygge og gerne udklædt. Zombiebørn kan springe rundt i hoppeborgene, og de voksne zombier kan få sig en kop kaffe/te/kakao imens. Vi byder på ansigtsmaling og lav-din-egen-maske.

OBS: Børn skal være ifølge med en voksen.

Pris: 30 kr. pr. person (både børn og voksne).
Gratis for børn under 1 år.

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.



Minilegeland og Hr. Plys (3. sal)

Lørdag d. 12. november 2022 kl. 10-15.

Kom og leg i minilegelandet, hvor du denne dag kan møde Hr. Plys, som mange kender fra Lalandia. Hr. Plys tryller og laver sjov. Hr. plys går på kl. 11.30.

Hoppeborgene slukkes, imens der optrædes.

OBS: Børn skal være ifølge med en voksen.

Pris: 30 kr. pr. person (både børn og voksne).
Gratis for børn under 1 år.

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.

Minilegeland og sansebane for 0-2-årige (3. sal)

Lørdag d. 19. november 2022 kl. 10-15

Vi laver sansebane kl. 11-12 i forbindelse med minilegelandet. Gennem børnenes sanser lærer de gradvist selv at planlægge og overveje deres bevægelser. Det gør, at barnet har en stor grad af bevægelsesfrihed og mulighed for at udforske sin krop.

OBS: Børn skal være ifølge med en voksen.

Pris: 30 kr. pr. person (både børn og voksne).

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.



Minilegeland og legetøjsmarked (3. sal)

Lørdag d. 26. november 2021 kl. 10-15.

Tag dit overskydende legetøj med og tag noget andet med hjem. Det resterende legetøj vil blive givet videre til Mødrehjælpen. Der er gratis popcorn til alle, der medbringer legetøj. Vi tænder selvfølgelig også hoppeborgene.

OBS: Børn skal være ifølge med en voksen.

Pris: 30 kr. pr. person (både børn og voksne).

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.

Juletræsfest i minilegeland (3. sal)

Søndag d. 11. december 2022 kl. 10-14.

Vi holder juletræsfest og klippe-klistre-hygge i kvarterhuset. Vi pynter op til julehygge og serverer lune æbleskiver. Der bliver uddelt julegodteposer kl. 12-13, og hvem ved – måske har julemanden tid til at komme forbi?

Det bliver en hyggelig dag med julemusik og fri mulighed for sang og dans rundt om det store juletræ.

OBS: Børn skal være ifølge med en voksen.

Pris: 30 kr. pr. person (både børn og voksne).

Gratis for børn under 1 år.

Københavns Kommune støtter dette arrangement økonomisk.

Udlejning

Du kan leje Kvarterhusets sal, som ligger på Borgbjergsvej 30, 1. sal, 2450 København SV. Lokalet er godkendt til 100 personer, men vi anbefaler max. 75 personer. Der er service og siddepladser til 75 personer. Til salen er der et køkken med to ovne samt køl og

frys og industriopvaskemaskine. Derudover er der to toiletter. Der er ikke elevator inkluderet.

Prisen afhænger af, hvorvidt lejer er medlem af Kvarterhuset og hvilken dag samt tidsrum, lejer ønsker at leje salen i.

Du kan også leje Kvarterhusets multihal, som ligger på Anker Jørgensens Plads 3, 3. sal, 2450 København SV. Lokalet er godkendt til 150 personer, og der er tilknyttet to toiletter. Multihallen kan både lejes med og uden hoppeborge og andre legeredskaber. Du kan for eksempel leje multihallen til børnefødselsdag.

Læs mere på www.kvartershuset.dk.



Social-juridisk rådgivning

Den social-juridiske rådgivning er en telefonisk rådgivning, der kan hjælpe dig, der har brug for gratis retshjælp eller sagsbehandling indenfor de fleste områder. Det kan eksempelvis være pensionssager, kontanthjælpssøgning, ind- og udflytnings problemstillinger eller vejledning i forhold til børn og unges vilkår.

Vi yder også gældsvejledning og tilbyder bisidderordning i forbindelse med møder i forvaltningen, andre offentlige myndigheder eller hos arbejdsgiver. Vi hjælper også, hvis du har svært ved at læse og besvare breve fra det offentlige eller lignende.

Tidsbestilling: Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 18-20 på tlf.: 52 11 24 50.

Tid: Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 18-20 kan du ringe direkte og få telefonisk rådgivning på tlf.: 52 11 24 50. Hvis du ikke har bestilt tid, kan vi ikke garantere, at rådgivningen er til rådighed.

OBS: Den social-juridiske rådgivning hører under den selvstændige forening Sydhavnens Rådgivning.



SYDHAVNENS SENIORERS AKTIVITETER

Aktiviteterne er for alle seniorer 60+ og alle med social pension, som er bosat i Københavns Kommune. Du kan også deltage, hvis du er førtidspensionist eller ledig. Ved enkelte aktiviteter kan øvrige deltage. Ring til os på tlf.: 71 99 29 45, hvis du har spørgsmål om deltagelse i Sydhavnens Seniorers aktiviteter.

Vi tilføjer løbende nye aktiviteter, så hold øje med vores hjemmeside www.kvartershuset.dk eller www.kvartershuset.nemtilmeld.dk, følg os på Facebook eller tjek infoskærmen i stuen.

Oversigten er ikke udtømmende, og vi tager forbehold for ændringer.

De fleste aktiviteter afholdes i Kvartershuset. Det oplyses i aktivitetsbeskrivelsen, hvis aktiviteten foregår et andet sted.

Adresser:

Kvartershuset

Anker Jørgensens Plads 3, 2450 KBH SV

Kolonihaven

Spontinisvej 32, 2450 KBH SV

Kvartershytten

P. Knudsens Gade 39A, 2450 KBH SV

Tilmeld og betal

Du kan tilmelde dig de fleste af vores aktiviteter online via vores hjemmeside www.kvartershuset.dk under fanen 'Nemtilmeld' eller ved at gå på hjemmesiden www.kvartershuset.nemtilmeld.dk.

Du kan også tilmelde dig ved at møde op på kontoret på 1. sal i åbningstiden.

Som udgangspunkt gælder det, at refundering ikke er muligt.

Foreningen Sydhavnens Seniorer

Er en selvstændig forening med egen økonomi, generalforsamling og valg af bestyrelse.

Foreningen blev stiftet i 2020, men har først fra 2021 kunne agere som selvstændig forening.

Kontakt

Åbningstid: Man-tors: 9-15.30 Fre: 9-15

Aktiviteter og arrangementer kan foregå udenfor almindelig åbningstid.

Telefon: 71 99 29 45

FASTE AKTIVITETER

Sydhavnens kor (3. sal)

Periode: 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

Fredag kl. 10-12.

Vil du synge i kor? Så kom og syng med i Sydhavnens bedste kor! Vi er et kor på cirka 20 medlemmer i aldersgruppen 58-90 år.

Vi synger primært på dansk. Vi synger både gamle og nye sange og enstemmigt og flerstemmigt.

Vi giver jævnligt mindre koncerter i kvarteret og omegnen.

Korleder, Rikke Schelde, kan kontaktes på telefon 60 88 47 94, hvis der er yderligere spørgsmål.

Pris for sæson: 275 kr.

Vi øver en fredag kl. 10-12 om måneden i Verdis Have.

Håndarbejds- og strikkeklub (1. sal)

Periode: 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

Tirsdag kl. 10-14.

I håndarbejds- og strikkeklubben laver vi alle slags håndarbejder samtidig med, at vi hygger os. Der er kaffe/te og kage til 5 kr pr. kop/stk. i caféen.

Tilmelding er ikke nødvendigt.

Banko (3. sal)

Periode 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

Torsdag kl. 13.

Vi spiller banko hver torsdag kl. 13. Der spilles 10 spil. Derudover er der et mellem spil. Du kan allerede komme kl. 11.30 og spise smørrebrød til 15 kr. stykket.

En sæson: 110 kr. eller 15 kr. for en gæstebillet.

For de første 6 plader: 60 kr. og derefter 5 kr. pr. plade.

Mellemspil: 30 kr.

Smørrebrød 15 kr. pr. stk.

Bankoplader og gæstebilletter købes i indgangen. Tilmelding er ikke nødvendigt.

Café (1. sal)

Periode: 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

Besøg vores café mandag til torsdag kl. 10-15.30 og fredag kl. 10-15.

Der er kage, kaffe/te til 5 kr. pr. kop/stk. samt gratis wifi.



Kan jeg være med, selvom holdet er begyndt?

Det kan du!

Så længe der er plads på holdet, kan du komme på.

Har du spørgsmål, kan du ringe på tlf.: 71 99 29 45 eller komme forbi Kvartershusets kontor på 1. sal i åbningstiden.

Vi har altid kaffe på kanden og tid til en snak.

Madklubben (1. sal)

Vi holder madklub hver mandag og onsdag kl. 12.30, hvor der serveres en lækker 2-retters menu. Du kan også vælge at bestille en hovedret til afhentning. Maden er klar ca. kl. 12.30.

Madklubben er en fin mulighed for skønt selskab - og et godt hjemmelavet måltid mad.

Tilmelding to hverdage før, hvis du vil være sikker på en plads.

Madklub mandag:

Fristen er torsdag kl. 14.

Madklub onsdag:

Fristen er mandag kl. 14.

Pris for 2 retters menu: 50 kr.

Pris for 1 ret med hjem: 35 kr.

Se menu på www.kvartershuset.dk eller hent menu i Kvartershuset.

IT-café (stuen)

Driller teknikken? Eller er nem-ID alt andet end nemt?

Kig forbi IT-caféen i Kvartershuset mandag til torsdag fra kl. 10-12.

Gymnastik (3. sal)

Periode: 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

Mandag.

På dette hold skal man ikke være gymnast for at deltage. Man skal bare have lyst til at røre sig og møde nye mennesker.

Husk passende påklædning og indendørssko.

Hold 1: kl. 9.30-11.15.

Hold 2: kl. 11.15-13. (hold 2 er hovedsagligt for folk med funktionsnedsættelse).

Pris for sæson: 275 kr.

Mandegymnastik (3. sal)

Periode: 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

Mandag kl. 17-19.

På dette hold dyrkes der traditionel gymnastik. Øvelserne er simple, og alle kan være med i deres eget tempo.

På holdet dyrkes der gymnastik for at få lidt motion og for at have det sjovt sammen.

Pris for sæson: 275 kr.

Vandgymnastik

Vi mødes ved Valby Vandkulturhus. Du skal komme 20 min. før for at kunne nå at klæde om. Hvis du er gangbesværet eller lignende, kan du kontakte os, så kan vi undersøge muligheden for kørsel.

Vi dyrker vandgymnastik og hygger os i hinandens selskab.

Hold 1: Torsdag kl. 10-11.

Hold 2: Fredag kl. 11-12.

Pris for en sæson: 275 kr.

Sted: Valby Vandkulturhus: Julius Andersens Vej 1A, 2450 København SV.

Stolegymnastik Engholm Syd

Periode: 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

Onsdag kl. 11-12.30.

Synes du, at du rører du dig for lidt, og mangler du energi? Eller har du bare lyst til en aktiv formiddag i fælleskab med andre?

Så kan du melde dig til stolegymnastik, hvor du får mulighed for bevægelse og godt selskab.

Holdet bliver oprettet ved min. 8 deltagere.

Pris for sæson: 210 kr.

Sted: Engholmen syd, Engholmen 60, 2450 KBH SV.

Tilmeld og betal

Du kan tilmelde dig de fleste af vores aktiviteter online via www.kvartershuset.dk under fanen 'NemTilmeld' eller via dette direkte link: www.kvartershuset.nemtilmeld.dk.

Du kan også tilmelde dig ved at møde op på kontoret på 1. sal i Kvartershuset i åbningstiden.

Som udgangspunkt er tilmelding bindende, og refundering er ikke muligt.





Motionsklubben (2. sal)

Periode: 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

OBS: Der kan være ændringer i forhold til opstart og afslutning af de forskellige motionshold. Kontakt Sydhavnens Seniorer på telefon: 71 99 29 45 for nærmere information.

Vær med på et eller flere af vores motionshold, hvor der trænes sammen på vores mange maskiner. Der vil altid være mindst én instruktør til stede i motionsrummet, som hjælper dig igang og står til rådighed.

Motionsrummet har 2 romaskiner, 2 kondicykler, en crosstrainer, flere løbebånd, 2 styrketrænere til arme og ryg samt en benpresser. Derudover er der 2 små trappemaskiner, bolde, håndvægte, elastikker mm.

Bemærk: Husk indendørssko.

Mandag hold

Mandag kl. 10.30-12

Tirsdag hold 1

Tirsdag kl. 9-10.30

Tirsdag hold 2

Tirsdag kl. 10.30-12

Tirsdag hold 3

Tirsdag kl. 16.30-18.30

Onsdag hold 1

Onsdag kl. 9-10.30

Onsdag hold 2

Onsdag kl. 10.30-12

Onsdag hold 3

Onsdag kl. 19-20

Torsdag hold 1

Torsdag kl. 10.30-12

Torsdag hold 2

Torsdag kl. 12.30-14

Fredag hold 1

Stolegymnastik Tranehavegård

Periode: 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

Onsdag kl. 13-14.

Synes du, at du rører dig for lidt, og mangler du energi? Eller har du bare lyst til en aktiv formiddag i fælleskab med andre?

Så kan du melde dig til stolegymnastik, hvor du får mulighed for bevægelse og godt selskab.

Holdet bliver oprettet ved min. 8 deltagere.

Pris for sæson: 210 kr.

Sted: Tranehavegård 14, 2450 København SV.

Tai chi og qigong (3. sal)

Periode: 1. sæson 2022.

Uge 2 - uge 25.

Tirsdag kl. 10-11.30.

Tai chi og qigong forbedrer kredsløbet, styrker nervesystemet og immunforsvaret – og virker derved som forebyggende medicin.

Tai chi og qigong forøger det frie flow af energi i dit legeme – og balancen mellem de fysiske, emotionelle, mentale og spirituelle elementer i dig bliver harmoniske.

Udover øvelserne hygger vi os og har det sjovt. Du behøver ikke at have prøvet det før - alle er velkomne.

Husk passende påklædning og indendørssko.

Pris for sæson: 275 kr.



Fredag kl. 9-10.30

Helsebiksen (1. sal)

Vil du ligge dig i bedre form? Så kan du gøre det på vores Helsebrikse i Helsebiksen.

Maskinerne styrker led og muskler og gør dig mere smidig.

Her kan du ligge med din yndlingsmusik i ørerne eller en god lydbog, imens maskinerne gør arbejdet for dig.

Du kan få en gratis prøvetur, hvor alle muskelgrupper bliver trænet igennem på 45 min.

OBS: Helsebiksen er lukket i juli måned.

Priser

Prisliste for pensionister

Kvartalsabonnement: 575 kr.

Månedssabonnement: 250 kr.

Enkelttur: 75 kr.

Klippekort 10 x træning (skal bruges indenfor 3 mdr.): 250 kr.

Power Plate: 250 kr.
(løber i tre måneder)

Prisliste for ikke-pensionister

Kvartalsabonnement: 1100 kr.

Månedssabonnement: 550 kr.

Enkelttur: 100 kr.

Klippekort 10 x træning (skal bruges indenfor 3 mdr.): 500 kr.

Power Plate: 250 kr.
(løber i tre måneder)

Massage (1. sal)

Vi får besøg af en dygtig fysioterapeut, der giver massage. Man bestiller tid hos fysioterapeuten på tlf.: 26 33 52 95. Der kan kun betales kontant.

Telefontid i Helsebiksen

Mandag-fredag kl. 10-15.

Telefon: 20 60 38 59

Tider:

Mandag kl. 9-14

Tirsdag kl. 9-14
(senere tider efter aftale med personalet)

Onsdag kl. 9-14

Torsdag kl. 9-14
(senere tider efter aftale med personalet)

Fredag kl. 9-14

TILBUDSTURE

Vil du med på gratis tur?

Hvis du vil gratis på tilbudstur, så find en senior, der ikke har deltaget i vores aktiviteter før. Hvis I tilmelder jer sammen, er turen gratis for jer begge. Er du ny bruger og tilmelder dig alene, kommer du også gratis med på første tilbudstur.

Ellers koster hver tur 50 kr.

Det er muligt at tilkøbe frokost for 50 kr. (ekskl. drikkevarer). Tilkøbet skal ske ved tilmelding.

Ture, som man har tilmeldt sig gratis, har man en forpligtigelse til at deltage i. Udebliver man uden afbud, kan man ikke efterfølgende deltage i en gratis tur på et andet tidspunkt.

Zoologisk Have København

Torsdag d. 3. marts 2022 kl. 10.15-13.

Vi kører fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 10.15 til Zoologisk Have København.

Her skal vi have en spændende dag, hvor vi skal opleve de mange forskellige dyr.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor vi er omkring kl. 13. Her er der mulighed for at spise frokost, som skal tilkøbes på forhånd ved tilmelding.

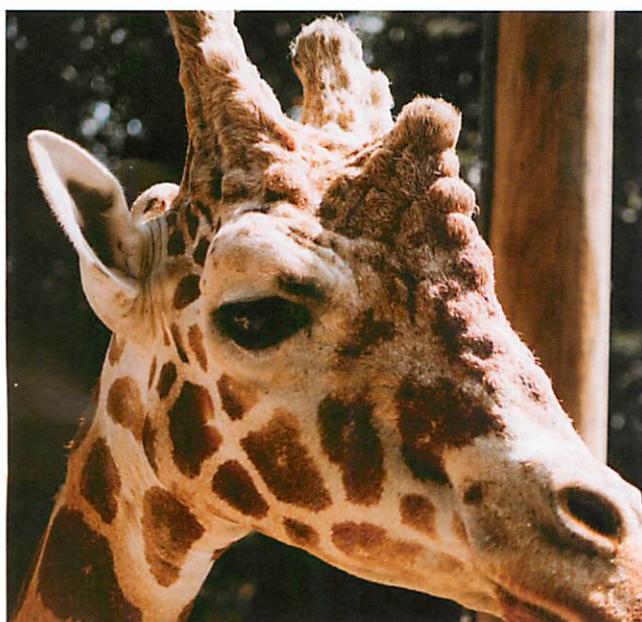


Foto: Pernille Klemp

Dauids Samling

Torsdag d. 10. marts 2022 kl. 10.30-13.

Vi kører fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 10.30 til Dauids Samling, som ligger tæt på Kongens Have. Her skal vi have en spændende rundvisning på museet.

Museet har til huse i den ejendom, som stifteren, højesteretssagfører C.L. David selv beboede i, samt i en senere erhvervet naboejendom, begge fra det 19. århundredes begyndelse.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor der vil være mulighed for at spise frokost, som skal tilkøbes på forhånd ved tilmelding.

Cisternerne

Torsdag d. 17. marts 2022 kl. 10-12.30.

Vi kører fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 10 til Cisternerne.

Her inviteres vi indenfor til kunst- og kulturoplevelser, man ikke kan få andre steder. Hvert år er der en ny kunstudstilling i Cisternerne, og vi får en sanselig totaloplevelse med kunsthinstallationer i verdensklasse.

Omvisningen i Cisternerne starter med en introduktion over jorden, som giver et indblik i stedets helt særlige arkitektur, historie, de underjordiske klimaforhold og udstillingen, der venter. Efter omvisningen skal vi sejle i både for at opleve udstillingen.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor vi forventer at være kl. 12.30. Her er der mulighed for at spise frokost, som skal tilkøbes ved tilmelding.

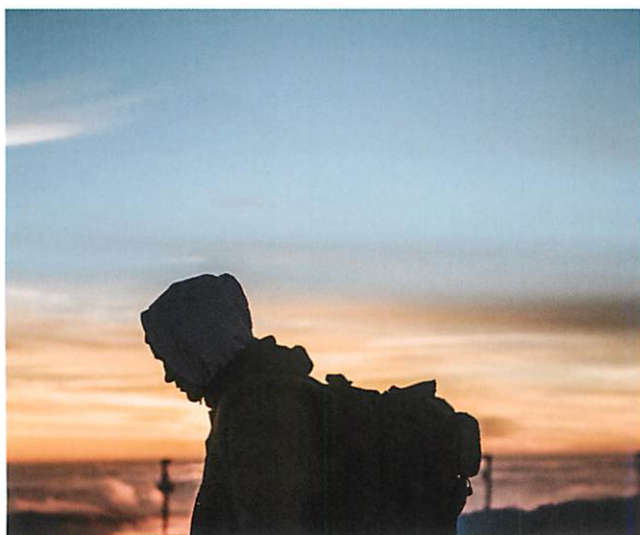
Byvandring med Gadens Stemmer

Torsdag d. 24. marts 2022 kl. 10.40-12.30.

Vi kører fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 10.40 til byvandring med 'Gadens Stemmer'. Her skal vi have en spændende tur igennem Vesterbro med fokus på personlige fortællinger fra et liv som socialt udsat og i skyggen af det ordinære samfund.

Gadens Stemmer arbejder for øget livskvalitet gennem mødet mellem mennesker, og at bringe den enkelte guide tættere på uafhængighed af offentlige ydelser.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor vi er ca. kl. 12.30. Her er der mulighed for at spise frokost, som skal tilkøbes på forhånd ved tilmelding.

**Esrum Kloster og Møllegård**

Torsdag d. 7. april 2022 kl. 11-15.15.

Vi spiser frokost i Kvartershuset kl. 11, som skal tilkøbes ved tilmelding.

Kl. 12 kører vi fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV til Esrum Kloster og Møllegård.

Esrum Kloster & Møllegård er et kulturhistorisk museum i Nordsjælland. På stedet får vi rundvisning i udstillingen, som handler om mennesker i klostre. Til tonerne af tidebønnerne bliver vi inviteret ind i det allerhelligste – til munkenes bønner og messesang – til en helt særlig og sanselig oplevelse gennem lyd og lys.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor vi er ca. kl. 15.15.

Rudolph Tegn timers Museum og Statuepark

Torsdag d. 21. april 2022 kl. 11-15.45.

Vi spiser frokost i Kvartershuset kl. 11, som skal tilkøbes ved tilmelding.

Kl. 11.45 kører vi fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV til Rudolph Tegn timers Museum og Statuepark i Dronningmølle.

Her skal vi have en spændende rundvisning og lære om Rudolph Tegner, som er kendt for sine store skulpturer i et yderst dramatisk formsprog. Tegn timers Museums faste samling består af 335 af Rudolph Tegn timers værker. Størstedelen er originalerne i gips, men der er også værker i marmor og bronze.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor vi forventer at ankomme kl. 15.45.

Oplevelsescenter Nyvang

Torsdag d. 28. april 2022 kl. 11-16.30.

Vi spiser frokost i Kvartershuset kl. 11, som skal tilkøbes ved tilmelding.

Kl. 11.45 kører vi fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV til Oplevelsescenter Nyvang. Her skal vi have en spændende rundvisning. På Oplevelsescenter Nyvang kan du opleve livet og hverdagen i den lille andelslandsby i midten af 1900-tallet. Det er et anderledes og levende oplevelsescenter, hvor du kan røre, gøre, smage, prøve, dufte og lege dig gennem historien.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor vi forventer at ankomme kl. 16.30.

Frederiksborg Slot

Torsdag d. 5. maj 2022 kl. 11-16.

Vi spiser frokost i Kvartershuset kl. 11, som skal tilkøbes ved tilmelding.

Kl. 11.45 kører vi fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV til Frederiksborg Slot. Her skal vi have en spændende rundvisning. Bagefter går vi en tur i den smukke have.

Frederiksborg Slot er et dansk slot i Hillerød. Slottets første del blev bygget i 1560 af Kong Frederik 2., der ved mageskifte havde overtaget herregården Hille-rødsholm. Hans søn, Christian 4., rev dog det meste af faderens slot ned og byggede et nyt slot.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor vi forventer at ankomme kl. 16.

Sagnlandet Lejre

Torsdag d. 12. maj 2022 kl. 11-16.

Vi spiser frokost i Kvartershuset kl. 11, som skal tilkøbes ved tilmelding.

Kl. 11.45 kører vi fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV til Sagnlandet Lejre. På denne tur tager Sagnlandsguiden os med på en rejse gennem danmarkshistoriens ældste tider fra stenalder til jernalder. Turen handler om, hvordan livet har udviklet sig fra 14.000 år før og til 200 år efter vor tidsregning.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor vi forventer at ankomme kl. 16.

Sejltur i Frederiksberg Have

Torsdag d. 19. maj 2022 kl. 10.15-12.30.

Vi kører fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 10.15 til Frederiksberg Have. Her skal vi på en sejltur og nyde vandet og den smukke natur.

Herefter kører vi tilbage til Kvartershuset, hvor vi forventer at være ca. kl. 12.30. Her vil der være mulighed for at spise frokost, som skal tilkøbes ved tilmelding.

Sommertur til Roskilde Domkirke

Torsdag d. 2. juni 2022 kl. 10.45-13.

Vi mødes på Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 10.45 og tager til Roskilde Domkirke, hvor vi skal have en rundvisning og opleve den smukke kirke.

Roskilde Domkirke, der med sine spir stræber mod himlen, bærer historien om arkitekturens udvikling og kongernes liv og død. I 1000 år har kirken haft en markant plads både i landskabet og i Danmarks historie, først som hovedkirke for Danmarks mægtigste bispestol, siden som kongemagtens gravkirke.

Vi er tilbage ved Kvartershuset ca. kl. 13, hvor der er mulighed for at spise frokost. Frokost skal tilkøbes ved tilmelding.

Sommertur til Helsingør

Torsdag d. 9. juni 2022 kl. 10-13.

Vi mødes på Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 10 og kører til Helsingør.

Her skal vi gå rundt i gågaderne og opleve den smukke by. Vi spiser en is sammen og nyder det (forhåbentligvis) gode sommervejr.

Denne dag kan der ikke tilkøbes frokost. Man køber eller medbringer selv frokost.

Sommertur til Gavnø Slot

Torsdag d. 16. juni 2022 kl. 10-14.30.

Vi mødes på Anker Jørgensens plads, 2450 KBH SV kl. 10 og kører til Gavnø Slot, hvor vi får en rundvisning kl. 11.30, som varer en time.

Det er en historisk oplevelse at bevæge sig rundt blandt de enestående malerier og kunstgenstande på slottet. De professionelle guider fører os rundt på det helstøbte rokokoslot, og vi vil opleve et halvt årtusindes historie med egne øjne.

Efter rundvisningen er der mulighed for at gå rundt og kigge på egen hånd, inden vi kører tilbage til Kvartershuset kl. 13.30. I Kvartershuset kan man spise frokost, som skal tilkøbes på forhånd ved tilmelding.



Sommertur - Sejltur

Torsdag d. 23. juni 2022 kl. 10.45-13.

Vi mødes kl. 10.45 ved indgangen til Aalborg Universitet i København, som ligger på adresse: A. C. Meyers Vænge 15, 2450 København SV.

Herfra tager vi på en skøn sejltur, hvor vi blandt andet kommer igennem Nyhavn. Vi skal se byen fra vandet, imens en guide fortæller. Vi er tilbage fra sejlturen igen ca. kl. 13.

Denne dag kan der ikke tilkøbes frokost.

Sommertur til Sophienholm

Torsdag d. 30. juni 2022 kl. 10.30-13.

Vi kører fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 10.30 til Sophienholm, hvor vi skal opleve den flotte park og deres udstilling.

Vi er tilbage igen i Kvartershuset ca. kl. 13. Her kan man spise en frokost, som skal tilkøbes ved tilmelding.

ARRANGEMENTER OG ANDRE OPLEVELSER

Modeopvisning (1. sal)

Fredag d. 11. marts 2022 kl. 11.30-14.30.

Kom til modeopvisning - og meld dig gerne som model. Henvend dig til personalet, hvis du ønsker at være model.

Vi spiser frokost kl. 11.30. Kl. 12 vil der være opvisning med tøj, du har mulighed for at købe. Vi forventer at slutte ca. kl. 14.30.

Pris: 50 kr. inkl. frokost (ekskl. drikkevarer).

Frokost og oplæg om livet som politibetjent med Flemming Steen Munch (1. sal) (rykket fra d. 9. november 2021)

Fredag d. 25. marts 2022 kl. 12-14.30.

Kom og spis en skøn frokost og hør et oplæg med Flemming Steen Munch, som fortæller om sit arbejde, da han var politibetjent.

Flemming Steen Munch har haft en spændende karriere og er i dag informationschef i Københavns Politi.

Pris: 50 kr. inkl. frokost (ekskl. drikkevarer) og oplæg.



Foredrag med komiker og skuespiller Søs Egelind og frokost (3. sal)

Fredag d. 1. april 2022 kl. 12-15.

"Slip humoren løs!"

Hvordan kan man gøre livet både lidt sjovere og mere spændende? Ifølge Søs Egelind kræver det en masse humor, et positivt livssyn, og så er det bare med at kaste sig ud i nye udfordringer.

Søs Egelind er skuespiller, entertainer, komiker og foredragsholder. Hun er en af de kvinder, som har været igennem en masse, har en masse erfaring og masser af gå-på-mod. Vi åbner dørene kl. 12, hvor der vil være kaffe. Søs Egelind går på kl. 12.30, og kl. 13.30 serverer vi frokost.

Pris: 200 kr. inkl. foredrag og frokost (ekskl. drikkevarer).

Arrangementet er støttet af Kgs. Enghave Lokaludvalg.

Påskefrokost (1. sal)

Fredag d. 8. april 2022 kl. 12-15.30.

Vi spiser påskefrokost i Kvartershuset. Denne dag vil der være live-musik.

Efter frokosten er der fællessang og hygge.

Pris: 150 kr. inkl. påskefrokost (ekskl. drikkevarer) og live-musik.

Danseforestilling - Come Dance With Me og frokost (3. sal)

Fredag d. 29. april 2022 kl. 11-13.30.

Vi ser danseforestillingen Come Dance With Me, som præsenterer moderne dans af en helt særlig kaliber med en høj grad af nærhed og energi og består af flere forskellige koreografier skabt helt specielt til denne turné. Bagefter spiser vi frokost sammen.

Pris: 50 kr. inkl. frokost (ekskl. drikkevarer).

Ø-hop i Sønderjylland

D. 1. maj 2022 - d. 6. maj 2022.

Vi kører fra Kvarterhuset kl. 9.30. Vi skal bo på et lille hotel i Rødekro, hvor vi hele ugen vil have vores base. Prisen er inkl. transport, oplevelser, samt 5 overnatninger, 5 x morgenmad, 5 x 3-retters menu, 1 x aftenkaffe/te m. sødt alle dage. Den centrale placering i Sønderjylland giver os alletiders udgangspunkt for både at opleve den sønderjyske natur og besøge adskillige byer som Tønder, Aabenraa, Vojens og Haderslev. Vi er hjemme d. 6. maj omkring kl. 16.30.

Pris: Dobbeltværelse: 3000 kr. pr. person.
Enkeltværelse: 3500 kr. pr. person.

Frokost og foredrag med sundheds- og omsorgsborgmester Sisse Marie Welling (1. sal)

Fredag d. 22. april 2022 kl. 12-15.

Mød Sisse Marie Welling, som er sundheds- og omsorgsborgmester i Københavns Kommune. Sisse Marie Welling har siddet som borgmester i 4 år og er i gang med sin anden periode. Borgmesteren vil fortælle om et forsøg med tryghedsboliger og om hvilke andre tiltag, der arbejdes på. Du får også mulighed for at stille spørgsmål. Vi spiser også en dejlig frokost sammen.

Pris: 50 kr. inkl. foredrag og frokost (ekskl. drikkevarer).

Middag og Cirkusrevy

Onsdag d. 11. maj 2022 kl. 16.30-22.30.

Vi kører sammen fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 16.30 og spiser på Bakken, inden vi ser årets Cirkusrevy. Der vil være tid til at gå en tur og nyde Bakkens mange tilbud.

Pris: 475 kr. inkl. transport, middag (ekskl. drikkevarer) og entré.

Hestevognstur i Dyrehaven og frokost

Fredag d. 20. maj 2022 kl. 10-16.

Denne aktivitet er en klassiker, og den er altid meget populær - så vi gentager succesen. Vi kører fra Anker Jørgensens Plads, 2450 KBH SV kl. 10 og stiger på hestevognene kl. 11. Kl. 12.30 spiser vi frokost i Dyrehaven. Vi forventer at være ved Kvarterhuset igen kl. 16.

Pris: 200 kr. inkl. hestevognstur og frokost (ekskl. drikkevarer).

Pinsefrokost med musik af Lise Nees (1. sal)

Fredag d. 3. juni 2022 kl. 11-15.

Denne dag spiser vi en dejlig pinsefrokost sammen, hvor vi skal lytte til skøn live-musik med sangerinde Lise Nees.

Pris: 150 kr. inkl. pinsefrokost (ekskl. drikkevarer) og live-musik.



Foredrag med skuespiller Ghita Nørby og musiker Lars Hannibal og frokost (3. sal)

Fredag d. 10. juni 2022 kl. 12-15.

"Ord og toner"

Oplev Danmarks store skuespiller Ghita Nørby læse nogle af hendes favorit eventyr og fortællinger understøttet af et smukt musikalsk akkompagnement.

I repertoire indgår også underfundige og livskloge fabler fra La Fontaine, i Johannes Møllehaves sprudlende oversættelse. Guitaristen Lars Hannibal vil skabe laguner af eftertænksomhed med smukke og populære toner fra det klassiske guitarrepertoire.

Eventyrene, fablerne, de små anekdoter og historierne (fra et langt liv på scenen) formidles til publikum i en intens og intim atmosfære, hvor man fornemmer deres årelange venskab.

Vi åbner dørene kl. 12, og foredraget starter kl. 12.30. Herefter serverer vi en dejlig frokost.

Pris: 200 kr. inkl. foredrag og frokost (ekskl. drikkevarer).

Arrangementet er støttet af Kgs. Enghave Lokaludvalg.

SOMMERPROGRAM

Skønne dage på Klinten i Rødvig

Fra d. 19. juni 2022 - d. 24. juni 2022.

Kom med på aktiv seniorferie. Klinten ligger i det lille fiskerleje i Rødvig med direkte adgang til strand og en dejlig udsigt over Fakse Bugt og Stevns Klint. Området byder på mange aktiviteter og udflugtsmål. Vi laver et rammeprogram, der kan hentes i Kvarterhuset 14. dage før afgang.

Pris: 4.100 kr. inkl. transport, alle måltider (morgenmad, frokost og aftensmad ekskl. drikkevarer) og 5 overnatninger.

Tillæg for havudsigt: 500 kr. (der er et begrænset antal værelser med havudsigt).

Depositum: 1500 kr. (lægges ved tilmelding).
Sidste frist for tilmelding d. 15. maj 2022.

SOMMERPERIODE: UGE 26 - UGE 32 2022

Åbent i kolonihaven

Alle hverdage kl. 10-15.

Spontinisvej 32, 2450 KBH SV. Kræver ikke tilmelding.

Madklub i kolonihaven

Mandage og onsdage kl. 12.30-14.

Pris: 50 kr. for hovedret og dessert.

Spil og krea i kolonihaven

Tirsdage kl. 10.30-15.

Gratis. Kræver ikke tilmelding.

Sommertur til Sophienholm

Torsdag d. 30. juni 2022 kl. 10.30-13.

Se side 10.

Formiddagskaffe og kage i kolonihaven

D. 1., d. 7., d. 15., d. 21., d. 22., d. 28., juli og d. 5., og d., 12. august 2022 kl. 10.30-12.

Pris: 20 kr. for kaffe og kage. Kræver ikke tilmelding.

Tur til Odsherred og frokost

Fredag d. 8. juli 2022 kl. 9.30-16.

Vi kører fra Spontinisvej 32, 2450 KBH SV kl. 9.30 og forventer at være tilbage kl. 16. Vi skal ud og se på seværdighederne i Odsherred, og vi kommer også forbi stranden, hvis vejret er til det. Vi spiser frokost på vejen. Pris: 200 kr. inkl. transport og frokost (ekskl. drikkevarer).

Nyborg Voldspil

Torsdag d. 14. juli 2022 kl. 16-23.

En helt uhørt pris til Nyborg Voldspil, som spiller 'Mød mig på Cassiopeia'. Vi kører fra Spontinisvej 32, 2450 KBH kl. 16. Vi spiser voldmenuen og ser forestillingen. Pris: 200 kr. inkl. transport, mad (ekskl. drikkevarer) og forestilling.

Revvyperler

Lørdag d. 23. juli 2022 kl. 16.30-23.

Vi kører fra Spontinisvej 32, 2450 KBH SV kl. 16.30 til Rødvig, hvor vi skal spise 'revvyplatte' og se forestillingen 'Revvyperler'. Pris: 450 kr. inkl. transport, revvyplatte (ekskl. drikkevarer) og forestilling.

Rundvisning på Borreby Slot og frokost

Fredag d. 29. juli 2022 kl. 10-15.30.

Vi kører fra Spontinisvej 32, 2450 KBH SV kl. 10 til Borreby Slot ved Skælskør, hvor vi får en rundvisning. Herefter spiser vi frokost sammen. Pris: 150 kr. inkl. transport, rundvisning og frokost (ekskl. drikkevarer).

Sejltur på Roskilde fjord og frokost

Torsdag d. 4. august 2022 kl. 11.30-15.30.

Vi kører fra Spontinisvej 32, 2450 KBH kl. 11.30 og sejler med Sagafjord kl. 12.30. Vi nyder en frokost ombord og forventer at være tilbage senest 15.30. Pris: 200 kr. inkl. transport, sejltur og frokost (ekskl. drikkevarer).

Rundvisning i Botanisk Have og frokost

Torsdag d. 11. august 2022 kl. 10.30-16.

Vi mødes kl. 10.30 på Spontinisvej 32, 2450 KBH og kører til Botanisk Have. Herefter spiser vi frokost sammen. Pris: 150 kr. inkl. transport, rundvisning og frokost (ekskl. drikkevarer).

Fantastiske Møn

Fra d. 27. august 2022 - d. 2. september 2022.

Vi skal opleve smukke Møn og bo i luksusommerhus. Vi bor i dobbeltværelse. Eget værelse kan købes ved tillæg.

Pris: 2800 kr. inkl. transport, måltider (morgenmad og aftensmad) og 6 overnatninger.

Tillæg for eget værelse: 600 kr.

Depositum: 1500 kr. betales ved tilmeldingen. Der vil være ture inkluderet i prisen, men ikke frokost.

OBS: På alle rejser gælder det, at du selv skal sørge for at have en afbestillingsforsikring. Vi giver ikke penge retur. Vi hjælper gerne med at tegne en afbestillingsforsikring. Kontakt personalet.

Kære læser



Anette Levin Nielsen

Formand i Kvartershuset

Bestyrelsen har besluttet at omdele dette blad i medlemskarréerne. Bladet beskriver alle de aktiviteter, der foregår i Kvartershuset.

Kvartershuset har været igennem en omstrukturingsproces, som nu er afsluttet. På trods af COVID-19, som har givet en række udfordringer, er Kvartershuset stadig et levende hus med mangfoldige aktiviteter.

Nye tiltag

Vi har besluttet, at der skal være søndagsture for medlemskarréerne, og vi starter samtidig med at afholde koncerter på 3. sal. Vi ønsker at afprøve disse tiltag, inden vi udvikler flere arrangementer. Derfor starter vi med tre koncerter, og vurderer efter den første, om initiativet er bæredygtigt.

Vi vil derudover tilbyde bestyrelserne i medlemskarréerne, at vi kommer til deres beboermøder eller bestyrelsesmøder, for at fortælle om det arbejde vi laver i huset. Vi vil på disse møder få en fornemmelse af, hvilke arrangementer og aktiviteter I kunne have interesse for.

Vi vil derudover sørge for, at de tilbud, vi som bestyrelse står for, bliver hængt op i opgangene, så vi forhåbentligvis ser endnu flere af jer i Kvartershuset.

Børneaktiviteter

Minilegelandet har lidt under COVID-19, og vi forventer, at der igen kommer mange brugere, når restriktionerne er ophævede. Det samme gælder vores øvrige børneaktiviteter. De midler, der bliver anvendt, er midler, som vi ansøger om, og vi håber, at vi igen bliver prioriteret, så vi også kan etablere nye børneaktiviteter. Vi fastholder selvfølgelig de traditionsbårne aktiviteter som fastelavn, halloween og juletræsfest.

Nye aktiviteter kræver nye frivillige

Når vi skaber nye aktiviteter, er der brug for frivillige, der har lyst til at være med til at drive aktiviteterne. Så hvis du vil være med til at skabe spændende aktiviteter til gavn for mennesker i området, så kontakt Pernille på tlf.: 22 60 10 69 eller send en mail til Pernille@kvartershuset.dk. Vi glæder os til at høre fra dig.

Udlejning i Kvartershuset

COVID-19 har betydet, at det har været svært at udleje Kvartershusets lokaler. Udlejningen har i længere perioder været lukket på grund af restriktionerne i samfundet, hvilket har medført et indtægtstab. Udlejningen kører igen, så har du brug for at leje et lokale, kan du kontakte os på mail: udlejningkvthus@gmail.com.

Generalforsamling

Jeg varsler hermed, at Kvartershusets generalforsamling afholdes d. 27. april 2022. Indkaldelsen kan læses på side 3. Indkomne forslag skal afleveres i Kvartershuset senest d. 13. april 2022 kl. 12, og kan afhentes i Kvartershuset i åbningstiden fra d. 20. april.

Afslutningsvis vil jeg sige, at jeg vil se frem til, at vi i fællesskab udvikler aktiviteter til gavn for husets medlemmer og brugere. God læselyst!

- Anette L. Nielsen

Formand i Kvartershuset

Bestyrelsesmedlemmer Kvartershuset '22

Formand: Anette L. Nielsen - karré 18

Næstformand: Joan Hansen - karré 15

Kasserer: Åge Byrgesen - karré 5

Preben Enevold - karré 8

Jytte L. Jensen - karré 18

Hanne Jensen - karré 18

Per Elshave - karré 7

Britta Bøg - karré 2

Pia Hansen - karré 6

Generalforsamling Kvartershuset '22

D. 27. april 2022 kl. 17-19