



Januar

Årets første Fællesspisning

Torsdag den 31. kl. 17.30 - 19.00 i Fælleshuset.

Vi skyder året godt i gang med Tage's lækre Guleærter.

Sidste tilmelding fredag den 25. januar til Qasir på mobil: 53 60 63 28.

Pris: 45 kr. for voksne. Børn 20 kr. og gæster for 50 kr.



Babygruppen - noget for dig og din baby

Hver tirsdag kl. 10.00 til 11.30 i børneinstitutionen, Lindegården i Hedemarken.

Har du en baby mellem 0 og 12 måneder og er du ikke i en mødregruppe?

Så er babygruppen måske noget for dig.

Du lærer mere om din baby og møder andre mødre med babyer.

Baby-gruppen har tilknyttet en pædagog og nogle gange en sundhedsplejerske.

Nogle gange har vi et tema/aktivitet på og nogle gange tager vi en tur ud af huset. Vi planlægger det sammen.

Vi har altid kaffe og the på kanden og lidt at spise.

Mere information og tilmelding enten til din sundhedsplejerske eller til boligsocial koordinator Louise på tlf. 60 35 46 35.

Tilbud om GRATIS hjælp til rygestop

Nye hold både tirsdag den 15. og onsdag den 16. januar kl. 16.00-17.30.

I Albertslund Kommune kan alle borgere få GRATIS hjælp til rygestop. Det betyder, at du kvit og frit kan komme på et rygestopkursus på Albertslund Apotek.

Hvis du ikke kan deltage på de kurser, der foregår på apoteket, kan du også komme på gratis rygestop i vores samarbejdskommuner; Glostrup, Hvidovre, Ishøj, Høje Taastrup, Vallensbæk, Brøndby, Dragør og Tårnby.

Er du gravid og ønsker hjælp til rygestop, kan du sammen med sin partner få individuel vejledning til rygestop på Apoteket i Albertslund.

Ryger du mere end 15 cigaretter dagligt, er der mulighed for at få tilskud til rygestop-medicin, så længe du går på et hold.

For at komme på et rygestophold skal du ringe til Stoplinien på tlf.nr 80 31 31 31 eller sende en SMS med teksten 'Rygestop' til 1231 – så bliver du ringet op af en rådgiver.

På et rygestophold i Albertslund får man sammen med andre hjælp og værktøjer af en uddannet rygestoprådgiver til at komme lettere igennem et rygestop.



Faste aktiviteter

Kvindegymnastik - gratis i Blokland

Hver onsdag i fælleshuset mellem 13.30 – 14.30. Alle kan være med.

Kom allerede kl. 13.00 og hyg dig med en kop kaffe, hvis du har tid og lyst.

Har du ondt i ryggen? Armene eller nakken? Eller har du bare lyst til bevæge dig lidt?

Så kom til gratis gymnastik for kvinder. Første gang i det nye år er den 9. januar.

Ring eller send en sms til Ingrid på 60 35 46 72 for at tilmelde dig.

Bloklands brygger-laug

Vi brygger vores egen øl.

Kontakt Carlo, hvis du vil være med eller vide mere på tlf. 51 49 10 16.

Det koster kun 50 kr. om året at være medlem bryggerlauget.

Kaffen er klar – og bollerne er friskbagte!

Hver onsdag fra kl. 9.30 – 12.00 er der åbent hus i Fælleshuset.

Vi rykker kaffen til om onsdagen, så kom og start dagen sammen med dine naboer.

Ingen tilmelding – Kig bare ned forbi.



Krea-klubben

Torsdag den 17. og den 31. kl. 14.00 - 17.00 i Bloklands Fælleshus.

Kom ned og indfri dit nytårsforsæt ved at udvikle dine kreative evner.

Vil du vide mere, så kontakt Jannie på 20 23 06 40

Bloklands fitness-rum i nr. 2A

Medlemskab koster 50 kr./mdr. Tilmelding på ejendomskontoret.

Bogbytte-reol i vaskeriet

Lån eller byt en bog! Har du nogle bøger, du vil af med, så sæt dem i reolen.

Bydelsmødrenes Kvindesvømning forår 2019

Onsdage og torsdage kl. 14.00 – 15.00 på Sydskolen, Oksens Kvarter 12.

Onsdag d. 9/1-19 til og med 22/5 (17 onsdage) 520 kr.

Torsdagshold: torsdag d. 10/1-19 til og med 23/5 (18 torsdage) 530 kr.

Vil du gerne svømme på begge hold koster det 800 kr.

Der er kvindelig livredder på begge hold. Kvindelig svømmeinstruktør, Rozina underviser frivilligt.

Tilmelding og betaling til boligsocial koordinator Louise tlf. 60 35 46 35

ABC, Kanalens Kvarter 100. Først til mølle. Begrænsede pladser.