

# BØRN I BEVÆGELSE

TILMELDING ÅBEN

2. HALVÅR 2017  
OPSTART  
UGE 36



Følg os på facebook  
[facebook.com/duiosterbro](https://www.facebook.com/duiosterbro)

*Børn i bevægelse arrangeres  
af DUI-LEG og VIRKE på Østerbro*



# BØRN I BEVÆGELSE

Børn i Bevægelse er et koncept, hvor professionelle undervisere sikrer, at børnene lærer noget udover at have det sjovt sammen. I dette hæfte tilbyder vi en række aktiviteter forskellige steder på Østerbro.

Børn i Bevægelse arrangeres af DUI-LEG og VIRKE på Østerbro. Det betyder, at når du tilmelder dig en af aktiviteterne, bliver du også meldt ind i foreningen og får derved adgang til en række andre sjove aktiviteter.

DUI-LEG og VIRKE er en landsdækkende børne- og familieorganisation, hvor familien kan have det sjovt sammen. Udover vores ugentlige aktiviteter i DUI huset, har vi også weekendture, lejre og arrangementer I kan deltage i.



# DUI-LEG OG VIRKE PÅ ØSTERBRO



Læs mere om alle vores aktiviteter på  
[www.dui.dk/osterbro](http://www.dui.dk/osterbro)

DUI Østerbro er Danmarks ældste DUI afdeling, og lige nu er vi også den største. Selv om vi er den største, hviler vi ikke på laurbærrene. Vi udvikler os med nye aktiviteter til fordel for børn, unge og familier på Østerbro. Vi har et dejligt stort hus bag Kildevældsskolen, som vi er rigtig glade for. Huset bruges af mange og ikke kun os selv. Om dagen har vi lånt huset til LAVUK - en skole for børn og unge med særligt behov.

Samarbejdet med LAVUK har betydet, at vores hus er kommet op på en standard vi kan være stolte af og det betyder meget for os.

I DUI-Østerbro dyrker vi traditioner. Hvert år er vi med i Skt. Hans i Kilde-

vældsparken - en Skt. Hans for børnefamilier, som er en vigtig del af vores fokus. Vi samarbejder med mange i lokalområdet, hvilket har store fordele, både når det gælder samarbejde, lån af lokaler, økonomisk støtte og udvikling af aktiviteter. Vi har de seneste år også været på sommerlejr, hvor vi er sammen børn og voksne med leg, hygge og god mad.

Kendetegnet ved vores DUI afdeling er, at vi har gode engagerede frivillige, der arbejder for at vores medlemmer kan få gode oplevelser og til en pris, hvor alle kan være med. Hvis man har svært ved at få det til at hænge sammen, finder vi ud af det.

Vi har plads til mange og vi vil gerne være flere!



# DET SKER TIRSDAG

# CYKELVÆRKSTED

Vores dygtige frivillige hjælper dig med at reparere din cykel. Mangler du en cykel, kan vi hjælpe dig med at finde en gratis genbrugscykel, som passer til dig.

Værkstedet ligger i en gammel skibscontainer ved siden af vores hyggelige hus på Sibiliusgade 41 med en hyggelig lille overdækket gårdsplads og grønne planter.

Du er velkommen til at kigge forbi.



Hver tirsdag  
kl. 14.00-17.00

# DET SKER ONSDAG

# KREATIV ONSDAG

Om onsdagen mødes de lidt større børn. Her kan man deltage uden forældre. Vi laver hemmelige gaver, bål og hygger med snobrød eller måske en skumfidus. Du kan måske også lære at gøgle, sy på symaskine og meget mere.

Det er deltagerene, der er med til at bestemme, hvad der skal ske. Voksne er selvfølgelig også velkomne, men udgangspunktet i aktiviteterne er det børnene og de unge gerne vil lave.



Hver onsdag  
kl. 18.30-20.30

# DET SKER TORSDAG

# FAMILIESPISNING

Hver anden torsdag laver Else-Marie og Karin hjemmelavet mad til dem, der tilmelder sig til vores Familiespisning. I stedet for en stresset eftermiddag med indkøb, madlavning og tøjvask, tilbyder vi en aften med hygge og godt samvær. Mens børnene leger efter maden, tager de voksne en snak over en kop kaffe.

Der er her plads til både medlemmer og gæster. Man skal blot tilmelde sig nogle dage inden, så vi ved, hvor mange der skal laves mad til. Vi har plads til omkring 60 personer.



Hveranden torsdag  
kl. 17.30-19.30

# DET SKER SØNDAG

# SØNDAGSGRUPPEN

Et nyt og spændende tiltag! Her mødes vi en søndag om måneden i DUI-huset til forskellige aktiviteter og samvær. Vi laver vores cykel, får gjort den vinterklar, bager boller og laver kakao, sår krydderurter eller er kreative. Vi har ikke et fast program og man kan komme og gøre, hvad man har lyst til.



# BASKET

Basket er en holdsport, der tilgodeser og udfordrer børn på deres sociale og fysiske kompetencer.

Til basket skal vi have det sjovt med hinanden, mærke vores puls og få brugt hele vores krop. Vi skal både lære rigtige basket øvelser, grundteknikker og fysiske udfordringer samt det legende element der er i boldspil. Børnene kommer til at udvikle sig på en sjov og anderledes måde.

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**MANDAG**

**Kl. 16.00-16.45**  
for 1.-2. klasse

**Kl. 17.00-17.45**  
for 3.-4. klasse

**KILDEVÆLDSKOLEN**  
Multihallen  
Bellmangade 5A  
2100 København Ø

Klasseinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [du](#)

# DRAMA

Til drama skal vi lave en masse sjove drama øvelser, hvor du kan lege, at du er forskellige karakterer. Du kan være en gorilla i en svømmehal eller en ballerina i et løvebur.

Det er kun fantasien der sætter grænser. Vi skal bevæge os en masse, og have det rigtig sjovt.

Holdet vil primært tage udgangspunkt i dramaøvelser, men øvelserne vil også blive sat sammen til et lille teaterstykke.



**KUN  
KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**MANDAG**

**Kl. 16.15-17.45**  
for 0.-7. klasse

**KILDEVÆLDSKOLEN**  
Musiklokalet  
Bellmangade 5A  
2100 København Ø

Klasseinddelingen skal respekteres.

[www.ostebro.dk/osterbro/tilmelding](https://www.ostebro.dk/osterbro/tilmelding)

# SUND MADLAVNING

Hvis du kunne tænke dig at stifte bekendtskab med sunde råvarer, forskellige retter samt hvordan man arbejder i et køkken, er sund madlavning lige noget for dig.

Til sund madlavning vil børnene blive introduceret til årstidens retter, bagning med videre. Vi vil lave en masse forskellig lækker mad, og som en del af denne proces også snakke om de forskellige ingredienser, hygiejne mm.

**KUN  
KR 600**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**TIRSDAG**

**Kl. 16.00-18.00**  
for 1.-3. klasse

**KILDEVÆLDSKOLEN**  
Skolekøkkenet  
Bellmangade 5A  
2100 København Ø

Klasseinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [du](#)



# BOLDSPIL

På vores boldspilshold prøver vi kræfter med flere forskellige boldspil og boldlege. Idéen er at give børnene kendskab til forskellige bolde og boldspil med en legende tilgang, hvor vi vil komme til at hygge os med verdens bedste legetøj. Vi vil spille/lære kendte boldspil, og samtidig afprøve alternative lege. Målet med undervisningen er at have det sjovt og arbejde med basale boldteknikker.

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**ONSDAG**

**Kl. 16.00-16.45**  
for 0.-1. klasse

**Kl. 17.00-17.45**  
for 2.-3. klasse

**KILDEVÆLDSKOLEN**  
Gymnastiksalen  
Bellmangade 5A  
2100 København Ø

Klasseinddelingen skal respekteres.

[www.osterbro.dk/osterbro/tilmelding](https://www.osterbro.dk/osterbro/tilmelding)

# SPRINGGYMNASIUM

Til springgymnastik skal vi have det sjovt og hoppe på en masse redskaber. Vores fokus gennem undervisningen er, at børnene får bevæget sig en masse gennem lege, øvelser og spring, samt at styrke børnenes kropsbevidsthed og motorik. Vi skal lære vores krop at kende, lære at spænde og at koordinere forskellige dele af den. Vi skal bl.a. stå på hænder, lave vejrmøller, araberspring, hovedspring og kraftspring.

En træning består af en kort opvarmning og derefter spring på forskellige redskaber. Vi går meget op i, at børnene har det godt og har det sjovt sammen.



**ONSDAG**

**Kl. 16.00-16.45**  
for 0.-1. klasse

**Kl. 17.00-17.45**  
for 2.-3. klasse

Tilmeld dig holdet her: [du](#)

# MASTIK

**KILDEVÆLDSKOLEN**

Kildevældsskolen

Bellmangade 5A

2100 København Ø

Klasseinddelingen skal respekteres.

**TORS DAG**

**Kl. 16.45-17.30**

for 0.-1. klasse

**Kl. 17.45-18.30**

for 2.-3. klasse

**Kl. 18.45-19.30**

for 4.-5. klasse

**KUN**

**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

[i.dk/osterbro/tilmelding](https://www.kildevaeldsskolen.dk/osterbro/tilmelding)

# AKROBATIK

Til akrobatik skal vi gennem forskellige former for grundakrobatiske momenter og spring.

Vi skal lege, og have det super-sjovt med at lave koldbøtter og vejrmøller og vende hele verden på hovedet. Vi bliver forpustede, bruge alt vores energi, spændte i hele kroppen og slapper helt af. Vi kommer tæt på hinanden, lærer at stole på hinanden og danner nye venskaber.

Der vil være fokus på bevægelsesglæden gennem leg og fællesskab, og det at få kendskab til de forskellige elementer som findes inden for akrobatikken; styrke, smidighed, balance, spring.



**KUN  
KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**MANDAG**

**Kl. 16.30-17.15**  
for 4-5 årig

**Kl. 17.30-18.15**  
for 6-7 årig

**STUDSGÅRDEN**

Studsgårdens sal  
Studsgårdsgade 55  
2100 København Ø  
1. dør på venstre hånd inden hegnet  
Aldersinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [du](#)

# CAPOEIRA

Kom og leg capoeira med dit barn – og med Kalle (Prof. Fragil) fra Grupo de Capoeira Ginga. Vi synger, danser, slår vejrmøller og laver cirkelspark.

Undervisningen fokuserer på fællesskabet, på at lære at lære sammen og støtte hinanden.

Capoeira kommer fra den rige afro-brasilianske kultur. Vi vil også få et lille indblik i denne gennem lege der illustrerer historiske begivenheder, og sange der fortæller om gamle dage.

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**TIRSDAG**

**Kl. 16.30-17.15**  
for 4-5 årig

**Kl. 17.30-18.15**  
for 6-7 årig

**STUDSGÅRDEN**

Studsgårdens sal  
Studsgårdsgade 55  
2100 København Ø

1. dør på venstre hånd inden hegnet

Aldersinddelingen skal respekteres.

[www.dui.dk/osterbro/tilmelding](http://www.dui.dk/osterbro/tilmelding)

# MGP DANS

MGP dans er for dig som elsker at bevæge dig til MGP musik. Vi danser til både nye og gamle MGP sange og også til andre sange som børnene kender. Vi skal lære en masse sjove og cool dansetrin og kaste nogle seje håndtegn. Vi kommer til at lave nogle ligeså seje danse som børnene i MGP i fjernsynet!

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**TORSDAG**

**Kl. 16.45-17.30**  
for 4-5 årig

**Kl. 17.45-18.30**  
for 6-7 årig

**STUDSGÅRDEN**

Studsgårdens sal  
Studsgårdsgade 55  
2100 København Ø  
1. dør på venstre hånd inden hegnet  
Aldersinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [du](#)

# JUNIOR STUNT

Kom og vær med til action-orienteret leg og bevægelse. Til stunt skal vi lære at slås, falde og bevæge os, så vi kan blive ligeså seje som de rigtig actionhelte vi ser på film. Undervejs vil instruktøren filme alle de vilde tricks som børnene lærer, så vi kan slutte sæsonen af med, at alle seje actionhelte får deres helt egen effektfyldte actionfilm med hjem. Holdet instrueres af en professionel stuntman gennem 11 år - så sikkerheden er i top!

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**MANDAG**

**Kl. 16.00-16.45**  
for 0.-1. klasse

**Kl. 17.00-17.45**  
for 2.-3. klasse

**IDRÆTSHUSET**

Sal 3

Gunnar Nu Hansens Plads 7  
2100 København Ø

Klasseinddelingen skal respekteres.

[i.dk/osterbro/tilmelding](http://i.dk/osterbro/tilmelding)

# SJOV LEG OG BEVÆGELSE

På holdet skal vi hoppe, kravle, springe og svinge os i alle de fede faciliteter der er på Konditaget Lüders i Nordhavn.

Vi skal lave en masse sjove og spændende voksenstyrede lege, som giver børnene et smil på læben og sved

på panden. Vi skal løbe om kap med tiden på løbebanen og vende hele verden på hovedet, når vi hænger os i klatrestativerne.

Vi kommer tæt på hinanden, danner nye venskaber, og oplever glæden ved bevægelse gennem leg og fællesskab.

Holdet er også fedt for far og mor!

Snup en kop kaffe, og nyd den smukke udsigt ud over havet.

Når det bliver for koldt, rykker vi ind i den store hal på Århusgade 126.

**KUN  
KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**TIRSDAG**

**Kl. 16.30-17.15**

for 4-5 årig

**Kl. 17.30-18.15**

for 6-7 årig

**KONDITAGET**

Helsinkigade 28

2150 Nordhavn

Klasseinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [du](#)



# MGP DANS

MGP dans er for dig som elsker at bevæge dig til MGP musik. Vi danser til både nye og gamle MGP sange og også til andre sange som børnene kender. Vi skal lære en masse sjove og cool dansetrin og kaste nogle seje håndtegn. Vi kommer til at lave nogle ligeså seje danse som børnene i MGP i fjernsynet!



KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**ONSDAG**

**Kl. 16.30-17.15**  
for 4-5 årig

**Kl. 17.30-18.15**  
for 6-7 årig

**NORDHAVN**  
Århusgade 126  
2150 Nordhavn

Klasseinddelingen skal respekteres.

[www.mgp.dk/osterbro/tilmelding](https://www.mgp.dk/osterbro/tilmelding)

# Kanoworkshop

Den 11.-13. august



**KUN**  
**KR 600**  
Deltagelse kræver  
medlemskab

Kanoworkshoppen  
foregår på Esrom Sø  
Transport til og fra Esrom Sø  
arrangerer vi i fællesskab.

Drømmer din familie om at tage på kanotur eller har i bare lyst til at sejle i kano sammen med andre i trygge rammer? Så er workshoppen noget for dig.

Du skal være mellem 4 og 9 år, og der er plads til 8 børn og 8 voksne.

Vi afholder weekendworkshop og overnatter sammen i telt fra lørdag til søndag for at prøve kanoturlivet. Workshoppen finder sted i weekenden fra fredag den 11. til søndag den 13. august. Der er fokus på samvær og på at blive fortrolig med at sejle kano og ideelt til træning til en kanotur.

# Landsdækkende aktiviteter

Som medlem af DUI-LEG og VIRKE får du også adgang til en række landsdækkende aktiviteter.

2 gange om året afholdes der børnetræf og ungdomstræf, med masser af sjove aktiviteter. Her kan du hygge dig en hel weekend med børn og unge fra de andre afdelinger.

1 gang om året afholdes der Aktivitetsfestival. Weekenden er for hele familien og alle afdelinger bidrager med aktiviteter, så der er noget for enhver smag.

Hvert 5. år afholdes der en landsdækkenden sommerlejr (JUBI-lejr). Den er for hele familien og her er der som regel også deltagere fra andre lande.





# LOPPEMARKED & SOL SOMMERHYGGE

LØRDAG DEN 2. SEPTEMBER  
KL. 10 - 21 VED DUI-HUSET  
SIBELIUSGADE 41 PÅ ØSTERBRO

DUI genoptager succesen med loppemarked for hele familien i hyggelige omgivelser. Der vil være aktiviteter for børnene, så alle synes det er sjovt at være der hele dagen. Vi tilbyder mulighed for at købe kaffe, kage, pølser, sodavand, vin og øl og vi afslutter med en dejlig grillbuffet, hvor vi kan hygge og snakke om dagens oplevelser.

**Børneboder koster 25 kr. her må der sælges legetøj og lign.  
Voksenboder koster 100 kr. og her er der ingen begrænsning.**

Buffet kan bestilles senest 1. september til 75 kr. for voksne og 35 kr. for børn. Alle er velkomne både bodholdere, medlemmer af DUI og gæster.

Vi arbejder på at de i løbet af arrangementet kommer underholdning.

Scan for køb af  
bod og buffet



Læs mere på  
**[dui.dk/osterbro](http://dui.dk/osterbro)**



DUI-LEG og VIRKE  
på Østerbro