

# BØRN I BEVÆGELSE

TILMELDING ÅBEN

2. HALVÅR 2018  
OPSTART  
UGE 36

Østerbro  
Nordhavn



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

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



# BØRNI 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 og Nordhavn.

Børn i Bevægelse arrangeres af DUI-LEG og VIRKE på Østerbro og er en medlemsaktivitet. Derfor er din betaling ikke et deltagergebyr, men et medlemskontingent. Det betyder også, at man får adgang til en masse andre sjove aktiviteter i afdelingen.



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 man 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.



# 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. 16.00-17.00**  
for 1.-4. klasse

**DUI Huset**  
Sibeliussgade 41  
2100 København Ø

Aldersinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [du](#)

# HIPHOP

Hiphop er lige noget for dig der elsker svedige beats og seje moves! Til hiphop skal vi lære dansestilartens hårde og sjove bevægelser, mens vi høre en masse forskellige pop- og hiphop numre og kaster en masse seje håndtegn. Vi skal bruge hele vores krop og få sved på panden, samtidig med, at vi skal hygge os og have en fest på dansegulvet sammen.

**KUN**  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**MANDAG**

**Kl. 16.15-17.00**  
for 0.-1. klasse

**Kl. 17.15-18.00**  
for 2.-3. klasse

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

Klasseinddelingen skal respekteres.

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

Multihallen

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.kildevaeldskolen.dk/osterbro/tilmelding)

# BOLLYWOOD

Bollywood dans er en indisk inspireret dans, der danses til indiske sange. Det er en energisk og underholdende form for dans, og børnene elsker det! Dansens bevægelser har en historie med sig, som gør den endnu mere spændende. Til Bollywood dans skal vi have det sjovt med hinanden, mærke vores puls, og få brugt hele vores krop. Børnene kommer til at prøve kræfter med en sjov og anderledens dansetilart. Der er både plads til piger og drenge.

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**TIRSDAG**

**Kl. 16.00-16.45**  
for 4-5 årig

**Kl. 17.00-17.45**  
for 6-7 årig

**DUI Huset**  
Sibeliussgade 41  
2100 København Ø

Aldersinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [du](#)

# 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.

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

# 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.

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

**TORS DAG**

**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.mgp.dk/osterbro/tilmelding](http://www.mgp.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 et lokale tæt på konditaget

**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!



**ONSDAG**

**Kl. 16.30-17.15**

for 4-5 årig

**Kl. 17.30-18.15**

for 6-7 årig

**Kl. 18.30-19.15**

for 8-9 årig

**KUN  
KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**NORDHAVN**

Århusgade 126

2150 Nordhavn

Klasseinddelingen skal respekteres.

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

# 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.

