



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Musik

#### Musikalsk matiné - jul med Joanitterne.

Tor. 1. dec. 2022 kl. 11-12.30  
Traditionen tro får vi besøg af Joanitterne, der i daglig tale er 'vores husorkester'.  
Pris: 20 (+ 5 kr i gebyr).  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

#### Den Syvende Søn.

Lør. 3. dec. 2022 kl. 19:00  
Hvidovre Musikråd glæder sig til at byde Den Syvende Søn velkommen til Hvidovre.  
Pris: 125 (+ 5 kr i gebyr).  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Den Syvende Søn + support.

Lør. 3. dec. 2022 kl. 20  
Hvidovre Musikråd glæder sig til at byde Den Syvende Søn velkommen i Kometen.  
Pris: 125 (+ 5 kr i gebyr).  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

### Teater

#### 90'er juleshow.

Ons. 30. nov. 2022 kl. 20  
Comedy. Varighed: 120 min uden pause.  
Pris: Løssalg: 175 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Det Bimler og Bamler - en nissefortælling.

Lør. 3. dec. 2022 kl. 11 & 13  
Teater for børn. Aldersgruppe: Fra 4 år.  
Varighed: 35 min uden pause.  
Pris: Børn/Unge: 55 kr, Gruppe, Børn/Unge: 40 kr, Gruppe, Voksen: 85 kr, Løssalg: 125 kr, Særrabat til voksne: 85 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Det Bimler og Bamler - en nissefortælling.

Søn. 4. dec. 2022 kl. 11 & 13  
Teater for børn. Aldersgruppe: Fra 4 år.  
Varighed: 35 min uden pause.  
Pris: Børn/Unge: 55 kr, Gruppe, Børn/Unge: 40 kr, Gruppe, Voksen: 85 kr, Løssalg: 125 kr, Særrabat til voksne: 85 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Det Bimler og Bamler - en nissefortælling.

Man. 5. dec. 2022 kl. 09.30 & 11  
Teater for børn. Aldersgruppe: Fra 4 år.  
Varighed: 35 min uden pause.  
Pris: Børn/Unge: 55 kr, Gruppe, Børn/Unge: 40 kr, Gruppe, Voksen: 85 kr, Løssalg: 125 kr, Særrabat til voksne: 85 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Det Bimler og Bamler - en nissefortælling.

Tir. 6. dec. 2022 kl. 09.30 & 11  
Teater for børn. Aldersgruppe: Fra 4 år.  
Varighed: 35 min uden pause.  
Pris: Børn/Unge: 55 kr, Gruppe, Børn/Unge: 40 kr, Gruppe, Voksen: 85 kr, Løssalg: 125 kr, Særrabat til voksne:

85 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### 90'er juleshow.

Tir. 6. dec. 2022 kl. 20  
Comedy. Varighed: 120 min uden pause.  
Pris: Løssalg: 175 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### 90'er juleshow.

Ons. 7. dec. 2022 kl. 20  
Comedy. Varighed: 120 min uden pause.  
Pris: Løssalg: 175 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Det Bimler og Bamler - en nissefortælling.

Tor. 8. dec. 2022 kl. 09.30 & 11  
Teater for børn. Aldersgruppe: Fra 4 år.  
Varighed: 35 min uden pause.  
Pris: Børn/Unge: 55 kr, Gruppe, Børn/Unge: 40 kr, Gruppe, Voksen: 85 kr, Løssalg: 125 kr, Særrabat til voksne: 85 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Det Bimler og Bamler - en nissefortælling.

Lør. 10. dec. 2022 kl. 11 & 13  
Teater for børn. Aldersgruppe: Fra 4 år.  
Varighed: 35 min uden pause.  
Pris: Børn/Unge: 55 kr, Gruppe, Børn/Unge: 40 kr, Gruppe, Voksen: 85 kr, Løssalg: 125 kr, Særrabat til voksne: 85 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Det Bimler og Bamler - en nissefortælling.

Søn. 11. dec. 2022 kl. 11 & 13  
Teater for børn. Aldersgruppe: Fra 4 år.  
Varighed: 35 min uden pause.  
Pris: Børn/Unge: 55 kr, Gruppe, Børn/Unge: 40 kr, Gruppe, Voksen: 85 kr, Løssalg: 125 kr, Særrabat til voksne: 85 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Hit med banko julestue.

Tir. 13. dec. 2022 kl. 18.30  
Gæt julesange med Amin Jensen og vind sjove og skægge præmier.  
Aldersgruppe: Fra 7 år. Varighed: 125 min med pause.  
Pris: Løssalg: 95 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Open Mic.

Ons. 14. dec. 2022 kl. 20  
Teater Vestvoldens Comedy Club.  
Comedy. Aldersgruppe: Fra 16 år.  
Varighed: 120 min med pause.  
Pris: Løssalg: 95 kr.  
Sted: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 241, Hvidovre.

#### Et juleeventyr.

Søn. 18. dec. 2022 kl. 16  
Klassisk skuespil. Aldersgruppe: Fra 7 år.  
Varighed: 60 min uden pause.  
Pris: Børn/Unge: 130 kr, Løssalg: 240 kr, Seniorer: 155 kr, Særrabat til voksne: 155 kr.  
Sted: Kometen Café, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### Foredrag

#### Seniorhøjskolen.

Man. 19. sep. til man. 5. dec. 2022 15 mødegange kl. 09.45-12.15  
Lille, hyggeligt hold med god tid til kaffe/te, kage og en snak i pausen. 19. sep. Hvorfor svindede Britta Nielsen. Journalist på TV 2 Emil Ellissøe Ditzel.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Filmhøjskolen.

Man. 26. sep. til man. 5. dec. 2022 7 mødegange kl. 13.20-16  
Årets bedste danske og udenlandske film vist i biografformat i Kometen/Hvidovre Medborgersal. Hver gang starter med et kvarters foredrag som introduktion til dagens film ved filmhøjskolens filmansmelder Erling Christiansen.  
Sted: Kometen Café, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

#### Onsdag Direkte.

Ons. 28. sep. til ons. 7. dec. 2022 10 foredrag og debatarrangementer - det er kun muligt at melde sig til hele rækken. 28. sep. Hvorfor svindede Britta Nielsen. Journalist på TV 2 Emil Ellissøe Ditzel.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Litteraturredat.

Tor. 6. okt. 2022 til tor. 9. mar. 2023 6 mødegange kl. 15.30-17.10  
Seks af det sidste års bedste romaner på seks eftermiddage. Det er ikke en forudsætning, at bøgerne er læst, da de seks foredrag også kan bruges som inspiration til at gå i gang med romanerne.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Udsyn med indsigt - Japan.

Ons. 26. okt. til ons. 7. dec. 2022 5 mødegange kl. 15-17  
26. oktober. Mine møder med Japan og japanere. En beretning om næsten 40 års arbejdsliv og hverdagsliv med Japan og japanere. Japanere er ikke så forskellige fra os andre, som mange tror ved første øjekast.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Klassisk musikforståelse: Knæk koden - lær at lytte til klassisk musik II.

Ons. 30. nov. 2022 kl. 17-18.45  
Klassisk musik kan opleves kompliceret og svært tilgængelig.  
Pris: 20 (+ 5 kr i gebyr).  
Sted: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

#### Foredrag "Juletræet med sin pynt".

Man. 5. dec. 2022 kl. 13.30-15.30  
Sted: Hvidovre Kirke, Hvidovre Kirkeplads 2, Hvidovre.

#### Sporetips og mormorliv ved Jane Ibsen Piper.

Tir. 6. dec. 2022 kl. 19  
Besøg Hvidovre Hovedbibliotek og bliv polstret til en sparsom og mere ressourcevenlig tid.  
Pris: 20 kr.  
Sted: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

#### Venskabskredsen Juleafslutning.

Ons. 7. dec. 2022 kl. 12-15  
Venskabskredsen er en åben forening for især pensionister og efterlønsmodtagere. Møderne veksler mellem foredrag og banko. Altid hyggeligt samvær med kaffe og kage. 25 kr. per gang for medlemmer, 30 kr. for gæster.  
Sted: Avedøre Kirke, Trædrejerporten 6, Hvidovre.

#### Julekoncert med Jesper Lohmann.

Ons. 14. dec. 2022 kl. 19-20.50  
Kom med til en afslappet julekoncert fyldt med godt humør, swing og julehjertet på rette sted.  
Sted: Avedøre Kirke, Trædrejerporten 6, Hvidovre.

### Udstillinger

#### Udstilling: Min Mormors Gebis.

Tir. 4. okt. 2022 til tor. 26. jan. 2023 kl. 10-18  
Jakob Martin Strids højtelskede børnebog, den moderne klassiker Min Mormors Gebis, er blevet til en poetisk, fantasifuld, sjov og interaktiv udstilling. Gratis.  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

#### Udstilling: Julekalenderen.

Fre. 25. nov. til fre. 23. dec. 2022 kl. 10-18  
Avedøres udstillingsvæg danner i december måned ramme for den trykte lågekalendar, hvis oprindelse dateres tilbage til 1908. Gratis.  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

#### Udstilling: Olga Stra og Lene Skagen.

Lør. 3. dec. 2022 til tor. 12. jan. 2023 kl. 10-18  
Olga Stra og Lene Skagen udstiller værker i mosaik, maleri med elementer af tekstil og værker med inspiration i naturobjekter. Gratis.  
Sted: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### Natur

#### Tag med på fugletur.

Lør. 24. sep. 2022 til lør. 26. aug. 2023 10 mødegange kl. 07-17  
Kurset strækker sig over et år og henvender sig til alle fugleinteresserede.  
Sted: P-pladsen nord for stationen, Rødovre Stationsvej 1B, Rødovre.

### Film

#### Am I Black Enough For You.

Lør. 3. dec. 2022 kl. 14-15.30  
Dokumentarfilm om soul-legenden Billy Paul, sangen Am I Black Enough For You og byen Philadelphia. Gratis.  
Sted: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

#### Børnebiffen - Disney-julefilm.

Tir. 6. dec. 2022 kl. 10-11  
HvidovreBibliotekerne viser små kvalitetsfilm for de 3-6 årige filmelskere. Pris: Gratis adgang med tilmelding.  
Sted: Kometen Café, Hvidovrevej 280, Hvidovre.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Diverse

#### Klaver kl. 17.00.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 16. mar. 2023  
26 mødegange kl. 17-17.45  
Har du lyst til at lære at spille og få adgang til de grundlæggende elementer i musik, klaverspil såsom rytmelære, nodelære, akkordspil og melodispil, så er muligheden her. Undervisningen tager udgangspunkt i, hvor du.  
Sted: Holmegårdsskolen, Plovheldvej 8, Hvidovre.

#### Klaver kl. 19.00.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 16. mar. 2023  
26 mødegange kl. 19-19.22  
Har du lyst til at lære at spille og få adgang til de grundlæggende elementer i musik, klaverspil såsom rytmelære, nodelære, akkordspil og melodispil, så er muligheden her. Undervisningen tager udgangspunkt i, hvor du.  
Sted: Holmegårdsskolen, Plovheldvej 8, Hvidovre.

#### God motion for slidgigt i hofter, knæ og andre kroniske lidelser.

Tor. 1. sep. til tor. 8. dec. 2022 14 mødegange kl. 09.30-11  
Holdet for hofter og knæ henvender sig til personer, der skal have optrænet deres muskler, evt. efter hospitalsoophold eller lang sygdomsperiode samt til personer med kroniske lidelser.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Det glade stolehold.

Tor. 1. sep. til tor. 15. dec. 2022 15 mødegange kl. 11.15-12  
Her mødes seniorer, der gerne vil holde sig i form.. selvom skavanker måske trykker. Vi styrker muskler, kredsløb og ikke mindst lattermuskler. og holder smidighed, bevægelse og balance vedlige med smil og til god musik.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Gotvedgymnastik - M/K.

Tor. 1. sep. 2022 til tor. 27. apr. 2023 30 mødegange kl. 13.50-15.20  
Bevæg dig glad. Vi arbejder kroppen igennem med bl.a. kredsløb, fremmende, optrærende, udspændende og afspændende. Oplev hvordan bevægelsen/gymnastikken giver dig.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

#### Gotvedgymnastik - kvinder.

Tor. 1. sep. 2022 til tor. 27. apr. 2023 30 mødegange kl. 15.40-16.47  
Bevæg dig glad. Vi arbejder kroppen igennem med bl.a. kredsløb, fremmende, optrærende, udspændende og afspændende. Oplev hvordan bevægelsen/gymnastikken giver dig.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

#### Frisk motion for mænd.

Tor. 1. sep. 2022 til tor. 27. apr. 2023 30 mødegange kl. 17.15-18.23  
Bevæg dig glad. Vi arbejder kroppen igennem med bl.a. kredsløb, fremmende, optrærende, udspændende og afspændende. Oplev hvordan bevægelsen/gymnastikken giver dig.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Gotvedgymnastik - kvinder.

Tor. 1. sep. 2022 til tor. 27. apr. 2023 30 mødegange kl. 18.35-19.42  
Bevæg dig glad. Vi arbejder kroppen igennem med bl.a. kredsløb, fremmende, optrærende, udspændende og afspændende. Oplev hvordan bevægelsen/gymnastikken giver dig.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Gotvedgymnastik - M/K - hensyn.

Fre. 2. sep. 2022 til fre. 28. apr. 2023 30 mødegange kl. 10-11.30  
Gotvedgymnastik " De 5 Tibetanere". Fortsættelses hold for dem der har prøvet de 5 tibetanere før. Afspænding / meditation. Vi varmer kroppen op med Gotvedgymnastik og laver derefter "De 5 Tibetanere".  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Pilates.

Fre. 2. sep. 2022 til fre. 12. maj 2023 31 mødegange kl. 09.30-11  
Vi varmer op og får pulsen let i vejret, inden vi fordyber os i. Pilates-øvelserne, som styrker og smidiggør muskler og led. Vi runder af med blide stræk, venepumpeøvelser og afspænding. Sideløbende med de praktiske.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Hensyntagende Gotvedgymnastik med afspænding.

Fre. 2. sep. 2022 til fre. 12. maj 2023 31 mødegange kl. 10-11.30  
Med udgangspunkt i deltagernes formåen trænes bevægelser af led og muskler.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

#### Hjerte-Lunge sang.

Man. 5. sep. til man. 12. dec. 2022 14 mødegange kl. 09-09.45  
Er du hjerte/ lungepatient og kunne du godt tænke dig at lære, hvordan du ilter dit blod bedre ved et sundere åndedræt. Og ønsker du at få et værktøj til at få ro på ved lidt panik og åndenød så du kan glide ind i den gode vejtrækning igen.  
Sted: Hvidovre Musikskole og Billedskole, Kettegårds Alle 2, Hvidovre.

#### Snorkesang.

Man. 5. sep. til man. 12. dec. 2022 14 mødegange kl. 10.30-11.15  
Lider du af snorken og ønsker du at få den kraftigt nedsat eller slippe af med den, kan dette kursus være en mulighed.  
Sted: Hvidovre Musikskole og Billedskole, Kettegårds Alle 2, Hvidovre.

#### Solosang for begyndere.

Man. 5. sep. til man. 12. dec. 2022 14 mødegange kl. 12.15-13.45  
Kurset er for dig, der kunne tænke dig at lære hvordan man bruger sangteknik, så man synger smukkere, renere og kan holde tonerne i længere tid med et godt støttet åndedræt.  
Sted: Hvidovre Musikskole og Billedskole, Kettegårds Alle 2, Hvidovre.

#### Maleri begyndere og let øvede.

Man. 5. sep. til man. 19. dec. 2022 15 mødegange kl. 09.30-12.30  
Begyndere og let øvede. For deltagere, der gerne vil lære at male og samtidig ønsker spændende og varieret inspiration under professionel vejledning.  
Sted: Kursuscenter Friheden,

Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Effekt m/k.

Man. 5. sep. til man. 19. dec. 2022 15 mødegange kl. 17-18.40  
Funktional træning hvor vi når hele kroppen igennem. Roligt tempo og ingen hop eller løb. Giver øget kropsbevidsthed og en stærkere krop. Vi afslutter med 20 min. Afspænding. Holdet henvender sig til alle. Behagelig beklædning.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Klaver.

Man. 5. sep. 2022 til tir. 17. jan. 2023  
Alle niveauer. Her spiller vi efter noder og becifringer, også firhændigt. Kom og lær klaveret at kende eller få nye udfordringer ved tangenterne, der vil udvikle dit spil. Undervisningen tilrettelægges individuelt.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Yoga roligt tempo M/K.

Man. 5. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023  
Yoga er en flere tusinde år gammel indisk tradition, som øger din smidighed og styrker led og indre organer. Din vejtrækning forbedres gradvist ved hjælp af åndedrætsøvelser og den fysiske træning.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Motion kvinder.

Man. 5. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023 18 mødegange kl. 09-10  
I rytmisk motionsgymnastik får du trænet samtlige led og muskler og sat tempo og humør i vejret til musik. Vi varmer op med blød aerobic, som sætter gang i kredsløbet.  
Sted: Frihedens Idrætscenter, Hvidovrevej 446, Hvidovre.

#### Seniormotion mænd.

Man. 5. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023 18 mødegange kl. 12.15-13  
Kom og få rørt dig på en sjov måde en time om ugen! Øvelserne er naturligvis afpasset efter din alder, og alle kan være med. Du kommer i hyggeligt selskab og træner til god musik. Dit blodomløb stimuleres, og det modvirker kredsløbssygdomme.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

#### Stolegymnastik M/K.

Man. 5. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023 18 mødegange kl. 13.15-14  
Selvom du ikke er så mobil længere, er det vigtigt, at du holder din krop i gang. På dette hold foregår øvelserne/træningen siddende og stående ved stole og ribbe.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

#### Motion Low Impact.

Man. 5. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023 18 mødegange kl. 14.05-15.15  
Motion - Low Impact kvinder 50+. Vi varmer op med let danse-aerobic og fortsætter med styrke- og balance øvelser og sjov træning med diverse redskaber.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

#### Vandgymnastik M/K - Frihedens

**Idrætscenter, mandag.**  
Man. 5. sep. 2022 til man. 30. jan. 2023  
Vandgymnastik M/K i kommunens svømmehaller. Bevægelses- og styrketræning i vand. Du får mulighed for at træne din muskelstyrke, bevægelighed og udholdenhed, og du lærer om dine muskler og leds formåen. Det er ikke nødvendigt at kunne svømme.  
Sted: Frihedens Idrætscenter, Hvidovrevej 446, Hvidovre.

#### Motion kvinder.

Man. 5. sep. 2022 til man. 30. jan. 2023 19 mødegange kl. 10-11.12  
I rytmisk motionsgymnastik får du trænet samtlige led og muskler og sat tempo og humør i vejret med musik. Vi varmer op med blød aerobic, som sætter gang i kredsløbet.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

#### Seniormotion kvinder.

Man. 5. sep. 2022 til man. 30. jan. 2023 19 mødegange kl. 11.20-12.32  
Kom og få rørt dig på en sjov måde en time om ugen! Øvelserne er naturligvis afpasset efter din alder, og alle kan være med. Du kommer i hyggeligt selskab med andre seniorer og træner til god musik.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

#### Bodytoning kvinder 30+.

Man. 5. sep. 2022 til man. 6. feb. 2023  
Holdet er for dig, der ønsker en kombination af styrke- og udholdenhedstræning samt opstrammende øvelser, der toner kroppen. I hver undervisninggang arbejdes kroppen godt igennem.  
Sted: Risbjergskolen, Risbjergvej 10-20, Hvidovre.

#### Grundig kropstræning for mænd.

Man. 5. sep. 2022 til man. 20. mar. 2023 24 mødegange kl. 17.30-19  
Grundig kropstræning er for dig, der vil forbedre din kondition, øve dig i koordination, blive mere smidig og øge din styrke. Vi begynder typisk med. lidt løb, og forskellige kropsbevægelser. Undervisningen vil blive varieret via.  
Sted: Avedøre Idrætscenter, Trædrejerporten 1, Hvidovre.

#### Bevæg dig med glæde.

Man. 5. sep. 2022 til man. 27. mar. 2023 26 mødegange kl. 10-16  
På dette lille hold, med højst 7 elever, vil vi skabe bevægelser, der tager hensyn til den enkeltes behov. Udfordringen bliver at finde eller genfinde bevægelsesglæden - uden det gør ondt! Holdet er åbent for såvel mænd som.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

#### Seniorengelsk for øvede.

Man. 5. sep. 2022 til man. 17. apr. 2023 14 mødegange kl. 09-10.30  
I en hyggelig atmosfære får du på dette hold vedligehold og udviklet dine sprogkunderskaber.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Hold Kroppen på toppen.

Man. 5. sep. 2022 til man. 24. apr. 2023  
26 mødegange kl. 10.30-12  
Motion for modne kvinder. I et friskt tempo til god og dejlig musik., trænes styrke, koordination, kondition, og stræk. Vi kommer hele kroppen rundt.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Seniorenghelsk for begyndere og let øvede.

Man. 5. sep. 2022 til man. 1. maj 2023  
27 mødegange kl. 10.45-12.15  
Var engelsk svært i skolen? Har du ikke brugt det siden? Eller vil engelsk bare ikke sidde fast? Fokus på talesprog. Deltagerne øger ordforråd og kendskab til engelsk gennem dialog-, udtale-, lytte- og skriveøvelser.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Motion med KOL og andre lungelidelser M/K.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
18 mødegange kl. 09.30-10.40  
Let motion for bedre vejtrækning for dig med KOL eller anden lidelse der påvirker vejtrækningen. Har du let til åndenød og påvirker det dig i dine daglige øremål? Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Yoga og afspænding øvede M/K.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
18 mødegange kl. 17-18.55  
Yoga og afspænding for et langt og sundt liv - øvede M/K. Ha-tha yoga, kundalini yoga, mentale koncentrations teknikker, vejtrækningsøvelser og afspændingsteknikker med fokus på øget sundhed, balance, skulder og ryg og longevity.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Meditativ yoga & meditation M/K.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
18 mødegange kl. 19.10-21.05  
Kurset er for alle M/K. Meditativ yoga er klassisk spirituel yoga, som lægger vægt på det fordybende, livsfulde og afspændende aspekt i yoga.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Motion kvinder.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 31. jan. 2023  
I rytmisk motionsgymnastik får du trænet samtlige led og muskler og sat tempo og humør i vejret til musik. Vi varmer op med blød aerobic, som sætter gang i kredsløbet.  
Sted: Frihedens Idrætscenter, Hvidovrevej 446, Hvidovre.

### Vandgymnastik M/K - Frihedens Idrætscenter, tirsdag.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 31. jan. 2023  
Vandgymnastik M/K i kommunens svømmehaller. Bevægelses- og styrketræning i vand. Du får mulighed for at træne din muskelstyrke, bevægelighed og udholdenhed, og du lærer om dine muskler og leds formlær. Det er ikke nødvendigt at kunne svømme.  
Sted: Frihedens Idrætscenter, Hvidovrevej 446, Hvidovre.

### Yoga Blid Hatha M/K.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 31. jan. 2023  
19 mødegange kl. 18.45-20.25  
På dette hold vil vi fortrinsvist arbejde med siddende og liggende stillinger, få stående stillinger kan dog forekomme. Hver undervisningsgang vil blive afsluttet med en lang afspænding.  
Sted: Risbjergskolen, Risbjergvej 10-20, Hvidovre.

### Gym/afspænding for leddegigt M/K.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 31. jan. 2023  
20 mødegange kl. 15.30-17.10  
Gymnastik / Afspænding - for dig med leddegigt (RA). Forhindrer din leddegigt dig i at gå på et almindeligt gymnastik og afspændings hold? Sted: Hvidovre Hospital, Kettegård Alle 30, Hvidovre.

### Yogainspireret bevægelse og træning.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 7. feb. 2023  
19 mødegange kl. 14-15.08  
Hensyntagende hold. Du skal dog være mobil nok til at kunne bevæge dig ned på en madras og op igen. Der tages udgangspunkt i yoga og afspændingsøvelser, og træning med redskaber.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Akrylmaleri.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 2. maj 2023  
Begyndere og øvede. Vi arbejder ud fra skiftende emneoplæg med udgangspunkt i forskellige temaer, kunsthistorien, aktuelle udstillinger og interessante kunstnere og får derved forskellige måder at gå til maleriet på.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Dig og din ryg.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 9. maj 2023  
30 mødegange kl. 09-10.30  
Hensyntagende undervisning: Vi tilbyder dig intensiv træning i forebyggelse og genoptræning af ryggener, hvis du er stresset, træt og uoplagt, mærker omhed, spændinger og smerter i ryggen.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Holdtræning med Fysioterapeut.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 9. maj 2023  
30 mødegange kl. 10.50-12.20  
Er du nedslidt, har kroniske skader eller er opereret, så er vores kompetente underviser klar til at hjælpe dig i gang med træningen. Underviseren tager en kort samtale med deltagerne, så.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Styrke, stræk og afspænding - tirsdag kl.10.00.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 23. maj 2023  
32 mødegange kl. 10-11.30  
Er der knogleskørhed i familien eller har du fået konstateret det selv? Har du slidgigt i ryggen?, vi tilbyder specielundervisning i gode lokaler.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Træning for (artrose) slidgigt - tirsdag kl.11.40.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 23. maj 2023  
32 mødegange kl. 11.40-13.10  
Artrose: Træning en vigtig faktor, hvis du har diagnosen artrose. På små hold, med plads til hensyn til den enkelte, træner vi øvelser, der gør hverdagen lettere. Vi træner cirkel.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### De 5 Tibetanere.

Ons. 7. sep. til ons. 14. dec. 2022  
14 mødegange kl. 17-18.08  
Gotvedgymnastik " De 5 Tibetanere". Afspænding / meditation. Vi varmer kroppen op med Gotvedgymnastik og laver derefter "De 5 Tibetanere".  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Alexanderteknik.

Ons. 7. sep. 2022 til fre. 6. jan. 2023  
Henvender sig til alle, der gerne vil undgå eller afhjælpe sygdomme, smerter og spændinger opstået som følge af dårlig brug af kroppen.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Guitar begyndere/ let øvede.

Ons. 7. sep. 2022 til tir. 17. jan. 2023  
Har din spanske guitar, din elguitar eller din western guitar stået og samlet støv, eller vil du gerne i gang med den nyindkøbte? Holdet er for dig med intet eller lidt kendskab til guitarspil.  
Sted: Dansborgskolen, Sollentuna Allé 6, Hvidovre.

### Guitar øvede.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 18. jan. 2023  
17 mødegange kl. 18.50-20.30  
Spansk guitar, elguitar og/eller western guitar. Få bedre teknik og lær flere akkorder og lidt mere teori. Ud fra dit niveau arbejder vi med forskellige genrer (pop, rock, blues, folk, country), så du kan få opbygget et bredt repertoire.  
Sted: Dansborgskolen, Sollentuna Allé 6, Hvidovre.

### Yoga og afspænding kvinder.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
18 mødegange kl. 09.30-11  
Yoga og afspænding - kun kvinder. På dette hold undervises i blid Hatha yoga, og der vil være fokus på både krop og sind.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Motion Low Impact.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
18 mødegange kl. 10-11.40  
Motion - Low Impact kvinder 50+. Vi varmer op med let danse-aerobic og fortsætter med styrke- og balance øvelser, og sjov træning med diverse redskaber. Vi arbejder hele kroppen igennem til god.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### MediYoga, meditation og selvhelbredelse M/K.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
18 mødegange kl. 15.15-16.45  
MediYoga er medicinsk, genopbyggende terapeutisk yoga, der passer til dig, der har udfordringer med helbredet. Alle kan være med, vi laver øvelserne siddende på gulv eller på stol, så kørestol fungerer også godt.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Yoga Blid Hatha M/K.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
18 mødegange kl. 17.15-18.55  
På dette hold vil vi fortrinsvist arbejde med siddende og liggende stillinger, få stående stillinger kan dog forekomme. Hver undervisningsgang vil blive afsluttet med en lang afspænding.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Motion M/K.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
18 mødegange kl. 18.30-19.15  
I rytmisk motionsgymnastik får du trænet samtlige led og muskler og sat tempo og humør i vejret til dejlig musik. Vi varmer op med blød aerobic, som sætter gang i kredsløbet.  
Sted: Risbjergskolen, Risbjergvej 10-20, Hvidovre.

### Yoga Vinyasa M/K.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 1. feb. 2023  
19 mødegange kl. 19-20.40  
Vi har fokus på kroppens udtryk og arbejder med såvel sikker opbygning af de enkelte stillinger som overgangen fra stilling til stilling i et flow. Vi arbejder med at opbygge kroppens styrke, så du skal være indstillet på at få sved på panden.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Vandgymnastik M/K - Avedøre Idrætscenter, onsdag.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 8. feb. 2023  
Vandgymnastik M/K i kommunens svømmehaller. Bevægelses- og styrketræning i vand. Du får mulighed for at træne din muskelstyrke, bevægelighed og udholdenhed, og du lærer om dine muskler og leds formlær. Det er ikke nødvendigt at kunne svømme.  
Sted: Avedøre Idrætscenter, Trædrejerporten 1, Hvidovre.

### Hold kroppen og knoppen fit for fight.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 26. apr. 2023  
28 mødegange kl. 19.15-20.22  
Her er holdet, der udfordrer både kroppen og hjernen, med øvelser, der styrker det hele. Vi bruger redskaber så som elastikker, håndvægte, bolde mm. Musikken er både nyt og gammelt og tempoet er middel, så alle kan være. Sted: Langhøjskolen, Hvidovre Strandvej 70 A, Hvidovre.

### Gotvedgymnastik - M/K.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 26. apr. 2023  
29 mødegange kl. 10-11.10  
Bevæg dig glad. Vi arbejder kroppen igennem med bl.a. kredsløb, fremmende, optrænende, udspændende og afspændende. Oplev hvordan bevægelsen/gymnastikken giver dig.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Gotvedgymnastik - Kvinder.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 26. apr. 2023  
29 mødegange kl. 11.20-12.30  
Bevæg dig glad. Vi arbejder kroppen igennem med bl.a. kredsløb, fremmende, optrænende, udspændende og afspændende. Oplev hvordan bevægelsen/gymnastikken giver dig.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Artrose hold - onsdag kl. 9.30.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 24. maj 2023  
33 mødegange kl. 09.30-11.20  
Træning en vigtig faktor, hvis du har diagnosen artrose. På små hold, med plads til hensyn til den enkelte, træner vi øvelser, der gør hverdagen lettere. Vi træner cirkel træning med vores egen kropsvægt, håndvægte.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Arterose hold.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 24. maj 2023  
33 mødegange kl. 11.30-13.20  
Træning en vigtig faktor, hvis du har diagnosen artrose. På små hold, med plads til hensyn til den enkelte, træner vi øvelser, der gør hverdagen lettere. Vi træner cirkel træning med vores egen kropsvægt, håndvægte.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Dig og din ryg - kl.16.30.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 24. maj 2023  
33 mødegange kl. 16.30-18  
Hensyntagende undervisning: Vi tilbyder dig intensiv træning i forebyggelse og genoptræning af ryggene, hvis du er stresset, træt og uoplagt, mærker ømhed, spændinger og smerter i ryggen.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Vandgymnastik M/K - Frihedens Idrætscenter, torsdag.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
Vandgymnastik M/K i kommunens svømmehaller. Bevægelses- og styrketræning i vand. Du får mulighed for at træne din muskelstyrke, bevægelighed og udholdenhed, og du lærer om dine muskler og leds formåen. Det er ikke nødvendigt at kunne svømme.  
Sted: Frihedens Idrætscenter, Hvidovrevej 446, Hvidovre.

### Pilates for kvinder øvede.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 09-10.30  
Skånsom træning for hele kroppen, som forbedrer kropsholdning, styrke, udholdenhed og smidighed i musklerne omkring rygsøjlen.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Yoga roligt tempo M/K.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 09-10.30  
Yoga er en flere tusinde år gammel indisk tradition, som øger din smidighed og styrker led og indre organer. Din vejrtænkning forbedres gradvist ved hjælp af åndedrætsøvelser og den fysiske træning.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Motion kvinder.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 09.45-10.50  
Kom og deltag i 65 min rytmisk motionsgymnastik hvor du får trænet samtlige led og muskler og sat tempo og humør i vejret til dejlig musik. Vi varmer op med blød aerobic, som sætter gang i kredsløbet.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Pilates senior kvinder.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 10.45-11.50  
Kom og træn pilates sammen med andre øvede seniorer. Skånsom træning for hele kroppen, som forbedrer kropsholdning, styrke, udholdenhed og smidighed i musklerne omkring rygsøjlen.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Motion kvinder.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 11-11.45  
I rytmisk motionsgymnastik får du trænet samtlige led og muskler og sat tempo og humør i vejret til dejlig musik. Vi varmer op med blød aerobic, som sætter gang i kredsløbet.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Motion M/K.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 11.55-12.40  
Kom og få rørt dig på en sjov måde 45 min om ugen, alle kan være med. Du kommer i hyggeligt selskab og træner til god musik. Dit blodomløb stimuleres, og det modvirker kredsløbssygdomme. Dette hold er for både mænd og kvinder.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Motion for artroseramte.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 12-13.05  
Her er kurset for dig med slidgigt (artrose). Der vil være skånsom træning af hele kroppen med fokus på din artrose og dine udfordringer. Opvarmning til glad musik.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Motion mænd.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 12.55-13.40  
Kom og få rørt dig på en sjov måde 45 min om ugen, alle kan være med. Du kommer i hyggeligt selskab og træner til god musik. Dit blodomløb stimuleres, og det modvirker kredsløbssygdomme. Dette hold er udelukkende for mænd.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Pilates med Effekt begyndere/let øvede.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 13.15-14.25  
Pilates med EFFEKT (redskaber) er for dig som ønsker at lære pilates træningskoncept fra bunden. Pilates er skånsom træning for hele kroppen, som forbedrer kropsholdning, styrke, udholdenhed og smidighed i musklerne omkring rygsøjlen.  
Sted: Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, Hvidovre.

### Zumba gold.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 17-17.45  
ZUMBA® er en sjov og effektiv motionsform, der kombinerer danseelementer fra blandt andet latin, hip-hop og pop.  
Sted: Risbjergskolen, Risbjergvej 10-20, Hvidovre.

### Zumba fitness.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 18-18.45  
ZUMBA® er en sjov og effektiv motionsform, der kombinerer danseelementer fra blandt andet latin, hip-hop og pop.  
Sted: Risbjergskolen, Risbjergvej 10-20, Hvidovre.

### Yoga mod stress M/K.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
18 mødegange kl. 19-20.55  
Få bedre helbred og søvn med yoga mod stress. Rolig terapeutisk yin restaurativ yoga med teknikker, der får hele dit system ned i den beroligende og genopbyggende del af dit nervesystem (parasymphaticus).  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Hjertemotion M/K.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 2. feb. 2023  
20 mødegange kl. 16-16.45  
Motionsgymnastik for tidligere hjertepatienter. Lider du af en hjertesygdom, eller er dit blodtryk for højt?. Så kan du få glæde af dette hold - men spørg din læge til råds, inden du starter.  
Sted: Hvidovre Hospital, Kettegård Alle 30, Hvidovre.

### Hjertemotion M/K.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 2. feb. 2023  
20 mødegange kl. 16.45-17.30  
Motionsgymnastik for tidligere hjertepatienter. Lider du af en hjertesygdom, eller er dit blodtryk for højt?. Så kan du få glæde af dette hold - men spørg din læge til råds, inden du starter.  
Sted: Hvidovre Hospital, Kettegård Alle 30, Hvidovre.

### Holdtræning med Fysioterapeut.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 25. maj 2023  
32 mødegange kl. 10-11.30  
Er du nedslidt, har kroniske skader eller er opereret, så er vores kompetente underviser klar til at hjælpe dig i gang med træningen.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Vandgymnastik M/K - Frihedens Idrætscenter, fredag.

Fre. 9. sep. 2022 til fre. 27. jan. 2023  
Vandgymnastik M/K i kommunens svømmehaller. Bevægelses- og styrketræning i vand. Du får mulighed for at træne din muskelstyrke, bevægelighed og udholdenhed, og du lærer om dine muskler og leds formåen. Det er ikke nødvendigt at kunne svømme.  
Sted: Frihedens Idrætscenter, Hvidovrevej 446, Hvidovre.

### Gotvedgymnastik for kvinder.

Fre. 9. sep. 2022 til fre. 3. feb. 2023  
På en alsidig og forebyggende måde arbejder vi hele kroppen igennem til god musik. Vi styrketræner alle muskelgrupper, konditionstræner med høj puls og løser spændinger og smidiggør leddene. Timen slutter hver gang med afspænding.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Dig og din ryg - kl.10.00.

Fre. 9. sep. 2022 til fre. 12. maj 2023  
30 mødegange kl. 10-11.30  
Hensyntagende undervisning: Vi tilbyder dig intensiv træning i forebyggelse og genoptræning af ryggene, hvis du er stresset, træt og uoplagt, mærker ømhed, spændinger og smerter i ryggen.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Slidgigt (arterose) styrke, stræk og afspænding.

Fre. 9. sep. 2022 til fre. 26. maj 2023  
31 mødegange kl. 11.45-13.15  
Et helt anderledes og specielt træningshold for dig, som måske har trænet før, og trænger til opfølgende træning - og du er lige så velkommen, hvis du ikke har trænet før. Eneste.  
Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Rytmik for 2-4-årige.

Søn. 11. sep. 2022 til søn. 26. mar. 2023  
Kom og leg, dans og syng med dit barn. Vi synger sange der er nemme at lære, og rigtig gode at bevæge sig til, og vi spiller på små håndholdte rytmeinstrumenter som claves, raslææg og rytmiktrommer med køller. Samtidig.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Rytmik for 1-2 årige.

Søn. 11. sep. 2022 til søn. 26. mar. 2023  
10 mødegange kl. 14.20-14.50  
Kunne du også tænke dig at skabe glæde gennem sang og musik med dit barn ? Så er dette kursus måske noget for dig. Kom og vær med til sang og stille leg for de allermindste og deres forældre. Her synger vi letgenkendelige sange, og vi.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Rytmik for 4-6-årige.

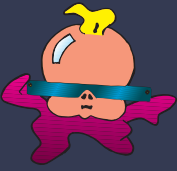
Søn. 11. sep. 2022 til søn. 26. mar. 2023  
10 mødegange kl. 16.40-17.25  
Kom og leg, dans og syng med dit barn. Vi synger sange der er nemme at lære, og rigtig gode at bevæge sig til, og vi spiller på små håndholdte rytmeinstrumenter som claves, raslææg og rytmiktrommer med køller. Samtidig.  
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Risbjergsangerne.

Man. 12. sep. 2022 til man. 9. jan. 2023  
15 mødegange kl. 16-17.40  
Har du fået lyst til at skifte "syng sammen - hver for sig" ud med "syng sammen - sammen"?  
Sted: Risbjerg Kirke, Kirkegade 2, Hvidovre.

### Klaver intensiv.

Man. 12. sep. 2022 til man. 6. feb. 2023  
18 mødegange kl. 09-11.15  
Intensiv Klaverspil er for dig, som har brug for et ekstra løft. Få redskaber til at tage kampen op med de udfordringer komponisterne stadig giver dig. Du vil få mere klang, bruge mindre fysisk energi og føle, dit spil lettere.  
Sted: Hvidovre Musikskole og Billedskole, Kettegårds Alle 2, Hvidovre.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Klaver intensiv.

Man. 12. sep. 2022 til man. 6. feb. 2023  
18 mødegange kl. 17-19.15

Intensiv klaver er for dig, som har brug for et ekstra løft. Få redskaber til at tage kampen op med de udfordringer komponisterne stadig giver dig. Du vil få mere klang, bruge mindre fysisk energi og føle dit spil lettere.

Sted: Risbjergskolen, Risbjergvej 10-20, Hvidovre.

### Dynamisk Hatha Yoga.

Tir. 13. sep. til tir. 13. dec. 2022 13 mødegange kl. 17-18.30

Velkommen til klassisk Hatha Yoga. I denne yogaklasse arbejder vi med aktive stræk, og på at styrke og smidiggøre kroppen. Med små flow/sekvenser, forskellige tvist af stillingerne og med temaer, der har fokus på enkelte kroppsdele.

Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Italiensk for begyndere.

Tir. 13. sep. 2022 til tir. 17. jan. 2023 15 mødegange kl. 19-20.40

For dig, der aldrig har fået undervisning i sproget eller måske ønsker at starte helt forfra. Vi træner udtale og arbejder i et roligt tempo med små dialoger og grammatiske øvelser. Vi formulerer simple sætninger som f.eks. at præsentere sig selv.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Naturtræning og Guidet fælleslæsning.

Tor. 15. sep. til tor. 15. dec. 2022 kl. 10-12

Vi starter med naturtræning, hvor vi mødes i Vigerslev parken for enden af Risbjerggårds Alle.

Pris: 20 (+ gebyr 5 kr).

Sted: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### Harmonika.

Tor. 15. sep. 2022 til tor. 19. jan. 2023

Harmonikaen er et helt lille orkester i sig selv. Du kan spille solo, akkompagnere eller spille sammen med andre. Du lærer noder, becifring, fingersætning og musikteori.

Sted: Kometen Café, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### Keyboard.

Tor. 15. sep. 2022 til tor. 19. jan. 2023 16 mødegange kl. 14-15.40

Begyndere/let øvede/øvede. Vi spiller rytmisk musik, populære melodier og danse- og filmmusik, og du lærer nodesystemet, becifringsakkorder, rytmespil, instrumentallære og musikteori. Hyggelige hold for alle uanset niveau.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Lær at tegne.

Fre. 16. sep. til fre. 9. dec. 2022 12 mødegange kl. 09-11.35

Tegning for begyndere og let øvede. Drømmer du om at kunne tegne, og har du lyst til at fordybe dig i stregens betydning, perspektivlære, komposition, proportioner, lys og skygge og forskellige stilretninger, så er dette kursus noget for dig.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Cirkusleg.

Søn. 18. sep. til søn. 18. dec. 2022 kl. 10.30-12

Finder, som udgangspunkt, sted hver søndag kl. 10.30-12.00 og i skolerens ferier. Til cirkusleg kan du slå dig løs med hele familien og prøve alt fra jonglering til trapez under kyndig vejledning fra en cirkusartist.

Pris: 65 / 0.

Sted: Cirkusmuseet i Hvidovre, Hovedporten, Hvidovre.

### Yoga og Meditation for fortsættende.

Man. 19. sep. til man. 5. dec. 2022 11 mødegange kl. 17-18.42

Velkommen til yoga og meditation. Yoga bringer ro og balance til krop og sind, giver øget koncentration og mere energi og overskud i hverdagen.

Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Yoga og afspænding.

Man. 19. sep. til man. 5. dec. 2022 11 mødegange kl. 19.05-20.35

Blid yoga. På dette hold tager vi det stille og roligt. Starter op med lidt opvarmning og lettere yoga øvelser, der passer til tidspunktet på dagen.

Sted: Hvidovre Stationscenter, Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Spansk for begyndere.

Man. 19. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023 15 mødegange kl. 10.45-12.25

Du har aldrig fået undervisning i spansk før eller vil gerne starte på en frisk. Vi lærer spansk fra bunden. Vi arbejder med alfabetet, tallene og udtalen.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Spansk lettere konversation.

Man. 19. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023 15 mødegange kl. 13-14.40

Dette hold er for dig, der allerede kan have længere dialoger, og som kan lave korte tekster i før nutid, de to datider og fremtid. Her bliver du bedre til at føre en samtale på spansk. Du får udvidet dit ordforråd og bliver mere sikker.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Spansk 1.

Man. 19. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023 15 mødegange kl. 15-16.40

Du har haft lidt spansk før og kan klokken, madvarer, kroppsdele, de regelmæssige verber og "ser", "estar", "tener" & "Ir". Vi træner stadig udtalen, og vi repeterer og bygger videre, så ordforrådet bliver bedre. Lidt grammatik indgår også.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Spansk 2.

Man. 19. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023 15 mødegange kl. 17.10-18.50

Dette hold er for dig, der har haft spansk før og har arbejdet med regelmæssige verber og refleksive verber i nutid og før nutid. Du kan formulere små sætninger. Efter en kort repetition fortsætter vi med at udvide ordforrådet og have små samtaler.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Italiensk 4.

Man. 19. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023 15 mødegange kl. 17-18.40

Dette hold er for dig, der har opnået et aktivt ordforråd og kan give udtryk for dine synspunkter om dagligdags emner. Vi bruger Passaparola 2 (Systime), men vi læser også enkle tekster fra hverdagen.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Finere madlavning.

Man. 19. sep. 2022 til man. 27. mar. 2023

Kom og få inspiration til såvel fest- som hyggemiddage. Vi vil arbejde med spændende råvarer, der resulterer i fantastiske supper, spændende fiske- og vildtretter, samt lækre kødretter og desserter. Kurset kræver ingen forudsætninger, alle kan deltage.

Sted: Engstrandskolen, Hvidovrevej 440, Hvidovre.

### Madlavning for seniorer.

Man. 19. sep. 2022 til man. 27. mar. 2023 24 mødegange kl. 16-18.35

Lysten til mad bliver større, hvis hverdagsmaden har et pitf. Du lærer desuden at tilberede spændende og lækker gæstemad og dejligt bagværk. Opskrifterne er lette, så alle kan deltage.

Sted: Dansborgskolen, Sollentuna Allé 6, Hvidovre.

### Porcelænsmaleri.

Man. 19. sep. 2022 til tir. 11. apr. 2023

Holder du af at lege med farver og mønstre? Hvis du kan lide personlige og smukke porcelænsting, er porcelænsmaling noget for dig. Du behøver ikke at kunne tegne. Her lærer du at male blomster, fugle og dyr.

Sted: Engstrandskolen, Hvidovrevej 440, Hvidovre.

### Syning.

Man. 19. sep. 2022 til tor. 20. apr. 2023 25 mødegange kl. 19-21.35

For dig der har lyst til at sy smart og moderigtigt tøj til både børn og voksne under kyndig vejledning af erfaren underviser. Der undervises på alle niveauer, så både begyndere og øvede kan deltage. Som udgangspunkt er undervisningen individuel.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Smykkefremstilling.

Tir. 20. sep. 2022 til ons. 10. maj 2023

Begyndere og øvede. Du lærer at fremstille smykker i både ædle og uædle metaller. Har du selv ideer, realiserer vi dem i fællesskab. Du får også mulighed for at slibe en smuk sten og fremstille et smykke af den.

Sted: Risbjergskolen, Risbjergvej 10-20, Hvidovre.

### Japansk for begyndere.

Ons. 21. sep. 2022 til ons. 11. jan. 2023 12 mødegange kl. 17.15-18.55

For dig der har få eller ingen forudsætninger men lyst til at lære let talesprog og at kunne læse let japansk. Du får indføring i de to fonetiske alfabeter hiragana og katakana og vi snuser til Kanji.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Madlavning for mænd.

Ons. 21. sep. 2022 til ons. 22. mar. 2023 12 mødegange kl. 18-20.35

Har du lyst til at gøre den daglige madlavning mere spændende og få nye ideer til gæstemad? Den billige festmiddag behøver ikke være kedelig. Lad dig inspirere og nyd samværet under tilberedningen og selve middagen.

Sted: Dansborgskolen, Sollentuna Allé 6, Hvidovre.

### Fransk 1.

Tor. 22. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023 15 mødegange kl. 14-15.40

Du har fået undervisning i fransk svarende til et år på aftenskole. Vi træner talefærdighed og udtale med tekster og små dialoger om dagligdags situationer. Grammatiske øvelser vil også indgå i undervisningen.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Bevægelse og afspænding kvinder.

Tor. 22. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023 16 mødegange kl. 13-14.15

En smidig krop er en stærk krop. Vejen dertil går gennem bevægelse og afspænding. Vi går frem i et roligt tempo, så du får mulighed for at mærke, hvad der sker i kroppen. Vi har fokus på kroppsbevidsthed og betydningen af at spænde op og af.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Tysk 3-4.

Tor. 22. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023 16 mødegange kl. 17-18.40

Du taler og forstår det tyske sprog på et rimeligt niveau og kan udtrykke dig i længere sætninger. Du kan også læse lette tyske tekster. Vi træner udtale og ordforråd.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Italiensk lettere konversation.

Tor. 22. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023 16 mødegange kl. 19-20.40

Her taler vi rigtig meget italiensk! Du har fået undervisning i sproget i f.eks. skole/aftenskole gennem flere sæsoner eller har måske opholdt dig i landet i længere tid. Du har et stærkt, aktivt ordforråd og kan udtrykke dig om dagligdags emner.

Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Fransk lettere konversation.

Tor. 22. sep. 2022 til tor. 30. mar. 2023 23 mødegange kl. 12-13.40

Du har lyst til at gøre den daglige madlavning mere spændende og få nye ideer til gæstemad? Den billige festmiddag behøver ikke være kedelig. Lad dig inspirere og nyd samværet under tilberedningen og selve middagen.

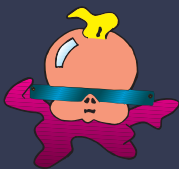
Sted: Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Madlavning for mænd.

Tor. 22. sep. 2022 til tor. 30. mar. 2023 24 mødegange kl. 16-18.35

Har du lyst til at gøre den daglige madlavning mere spændende og få nye ideer til gæstemad? Den billige festmiddag behøver ikke være kedelig. Lad dig inspirere og nyd samværet under tilberedningen og selve middagen.

Sted: Dansborgskolen, Sollentuna Allé 6, Hvidovre.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Hatha Yoga M/K, Mandag kl. 9.00.

Man. 26. sep. 2022 til man. 12. jun. 2023  
29 mødegange kl. 09-10.30

Hatha Yoga, Specialhold.  
Hensynstagede. Har du smerter i kroppen. eller besvær med forskellige bevægelser og/eller problemer med åndedrættet, så. er yoga lige noget for dig. Her træner vi.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Hatha Yoga M/K, Mandag kl.10:30.

Man. 26. sep. 2022 til man. 12. jun. 2023  
29 mødegange kl. 10.30-12

Hatha Yoga, Specialhold.  
Hensynstagede. Har du smerter i kroppen. eller besvær med forskellige bevægelser og/eller problemer med åndedrættet, så. er yoga lige noget for dig. Her træner vi.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Senior Qi Gong - styrk immunforsvar, balance og sundhed.

Tir. 27. sep. til tir. 6. dec. 2022 10  
mødegange kl. 14-15.12

Hele kroppen styrkes, samtidig med at indre ro og koncentration øges. Særligt immunforsvar og balance er i fokus, men også kredsløb, nervesystem, organer, muskler, led og knogler.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Tysk for begyndere.

Tir. 27. sep. 2022 til tir. 31. jan. 2023 15  
mødegange kl. 17-18.40

For dig, der aldrig har fået undervisning i sproget eller måske ønsker at starte helt forfra. Vi træner udtale og arbejder i et roligt tempo med små dialoger og grammatiske øvelser. Vi formulerer simple sætninger som f.eks. at præsentere sig selv.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Hatha Yoga M/K, Tirsdag.

Tir. 27. sep. 2022 til tir. 23. maj 2023 29  
mødegange kl. 16.45-18.15

Hatha Yoga er tilpasset. den danske mentalitet og livsform. Vi arbejder med øvelser, hvis formål er at øge sundheden og livskvaliteten. Yoga er forebyggende og kan. afhjælpe mange skavanker. Alle kan dyrke yoga uanset alder og.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Knipling.

Ons. 28. sep. til tor. 8. dec. 2022

Blandt de mange gamle håndværk er knipling et af de fineste, der i dag er genoplivet som en værdsat og skattet hobby.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Slægtsforskning i praksis for begyndere og letøvede.

Tor. 29. sep. 2022 til tor. 4. maj 2023 11  
mødegange kl. 18-20.35

På internettet findes der efterhånden et hav af søgemuligheder, man kan gøre brug af som slægtsforsker.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Hatha Yoga M/K, øvede.

Tor. 29. sep. 2022 til tor. 25. maj 2023  
29 mødegange kl. 17-18.30

Hatha Yoga er tilpasset. den danske mentalitet og livsform. Vi arbejder med øvelser, hvis formål er at øge sundheden og livskvaliteten. Yoga er forebyggende og kan. afhjælpe mange skavanker. Alle kan dyrke yoga uanset alder og.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Tøj til voksne og børn.

Tir. 4. okt. til tir. 13. dec. 2022 10  
mødegange kl. 14-17.40

(både begyndere og øvede). Modelvalg, måltagning og konstruktion af mønstre, tilskæring, syteknik og opsyning.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Tøj til voksne og børn.

Ons. 5. okt. 2022 til ons. 25. jan. 2023 6  
mødegange kl. 18-21.40

(både begyndere og øvede). Modelvalg, måltagning og konstruktion af mønstre, tilskæring, syteknik og opsyning.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Engelsk 2.

Tor. 6. okt. 2022 til tor. 19. jan. 2023 13  
mødegange kl. 11.15-12.55

Et kursus for lidt øvede, som har behov for en grundig træning i at lytte til og forstå engelsk og i at udtrykke sig korrekt.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Engelsk 3-4.

Tor. 6. okt. 2022 til tor. 26. jan. 2023 13  
mødegange kl. 09-10.40

Har man et godt kendskab til engelsk, kan man på dette hold arbejde videre på at opnå mere sikkerhed i at tale og forstå det engelske sprog.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Syning i Skind, Pels og Stof - beklædning. Tasker og tilbehør.

Tir. 11. okt. 2022 til ons. 18. jan. 2023

Vi arbejder med teknikker til alm. symaskine og syer i skind, ruskind, strækskind, pels (plader og bodyer), og almindelige stoffer samt alle kombinationer. Nederdele, bukser, veste, benvarmere i pels, pelskraver, -huer og -besætning mv.

Sted: Kursuscenter Friheden,  
Hvidovrevej 438, Hvidovre.

### Stentøj og keramik.

Man. 24. okt. 2022 til man. 27. mar.

2023 19 mødegange kl. 19-21.45  
Oplev lerets mange muligheder. Vi arbejder med modellering, drejning, pølse- og pladeteknik. Undervisningen er individuel, så du kan arbejde frit, og lave hvad. du har lyst til. Her er gode muligheder for at udnytte dine kreative evner til.

Sted: Enghøjsskolen, Bødkerporten 6,  
Hvidovre.

### Yoga for gravide.

Tir. 25. okt. til tir. 13. dec. 2022 8  
mødegange kl. 17-18.40

Begynd tidligst efter 12. graviditetsuge, kurset kan følges frem til termin. Med yoga kan du forberede dig på fødslen ved at opbygge styrke, ro og balance. Øvelserne giver større kropsbevidsthed

og velvære.

Sted: Risbjergskolen, Risbjergvej 10-20,  
Hvidovre.

### Stentøj og keramik.

Fre. 28. okt. 2022 til fre. 31. mar. 2023 20  
mødegange kl. 14-17.40

Oplev lerets mange muligheder. Vi arbejder med modellering, drejning, pølse- og pladeteknik. Undervisningen er individuel, så du kan arbejde frit, og lave hvad. du har lyst til. Her er gode muligheder for at udnytte dine kreative evner til.

Sted: Enghøjsskolen, Bødkerporten 6,  
Hvidovre.

### Sangforeningen Morgenrøden.

Tor. 1. dec. 2022 kl. 10-12  
Morgenrøden mødes hver anden torsdag

i lige uger fra kl. 10.00-12.00 og synger fra Højskolesangbogen, får oplæsning, spiser morgenmad og hygger sig sammen. Det er vores tidligere organist Karin Bech, der står for Morgenrøden. Alle er velkomne.

Sted: Avedøre Kirke, Trædrejerporten 6,  
Hvidovre.

### Rundvisning på Teater Vestvolden.

Tor. 1. dec. 2022 kl. 18.30

Aldersgruppe: Fra 7 år. Varighed: 30 min uden pause.

Sted: Kulturhus Risbjerggaard,  
Hvidovrevej 241, Hvidovre.

### Kreafredag: Juleklip.

Fre. 2. dec. 2022 kl. 15-17.30

I vores juleværksted skal vi lave masser af julepynt.

Pris: Gratis adgang med tilmelding.

Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus,  
Hovedstien 14, Hvidovre.

### Restorativ yoga workshop.

Lør. 3. dec. 2022 kl. 10-13

En restorativ yogaworkshop byder på rolige, støttende yogaøvelser med pøller, klodser og tæpper. Du guides blidt fra stilling til stilling og ligger i hver stilling mellem 10 og 20 minutter med tæppe over dig og øjenpude på øjnene.

Sted: Hvidovre Stationscenter,  
Hvidovrevej 57, Hvidovre.

### Hvidovre Plademesse.

Lør. 3. dec. 2022 kl. 11-15

Hvidovre Hovedbibliotek åbner nu muligheden for, at borgerne kan sælge deres brugte vinyl og CD'er.

Gratis.  
Sted: Hvidovre Hovedbibliotek,  
Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### Fyldte chokolader.

Lør. 3. dec. 2022 kl. 12-16.25

Chokolade fyldt med blød honningkaramel til kaffen. Mums! Og slet ikke så svært at lære. På kurset laves 5-7 forskellige slags fyldte chokolader. Man får opskrifterne med hjem, så der kan eksperimenteres videre bagefter.

Sted: Dansborgskolen, Sollentuna Allé 6,  
Hvidovre.

### Avedørelejrens Julemarked.

Søn. 4. dec. 2022 10:00-15:00

Det hyggeligste julemarked Søndag d. 4. december fra kl. 10-15 kan du komme i den bedste julestemning, når Avedørelejren bliver fyldt med stader og underholdning for hele familien til årets julemarked.

Gratis.  
Sted: Cirkusmuseet i Hvidovre,

Hovedporten, Hvidovre.

### Gudstjeneste v/Morten Nyboe Jakobsen.

Søn. 4. dec. 2022 kl. 10-11

Sted: Strandmarkskirken,  
Strandmarksvej 38, Hvidovre.

### Højmesse ved Anne-Birgitte Zoëga.

Søn. 4. dec. 2022 kl. 10-11

Sted: Hvidovre Kirke, Hvidovre  
Kirkeplads 2, Hvidovre.

### Fars Legestue.

Man. 5. dec. 2022 kl. 10-13

Kom forbi og mød andre fædre på barsel.

Gratis.

Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus,  
Hovedstien 14, Hvidovre.

### IT-café på Hovedbiblioteket.

Man. 5. dec. 2022 kl. 10-11

Vi har god tid og tålmodighed til dine it-spørgsmål.

Gratis.

Sted: Hvidovre Hovedbibliotek,  
Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### IT-café på Avedøre Bibliotek og Kulturhus.

Tir. 6. dec. 2022 kl. 10-11

Vi har god tid og tålmodighed til dine it-spørgsmål.

Gratis.

Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus,  
Hovedstien 14, Hvidovre.

### Fællesspisning.

Tir. 6. dec. 2022 kl. 17-19

Er dejligt samvær omkring lækker mad og hyggelig stemning med hvide duge og stearinlys på bordene.

Pris: Reserver billet og betal ved indgangen.

Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus,  
Hovedstien 14, Hvidovre.

### Strikcafé.

Tor. 8. dec. 2022 kl. 10-12

Få inspiration, del erfaringer og hjælp hinanden over en kop kaffe eller te.

Gratis.

Sted: Hvidovre Hovedbibliotek,  
Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### Broder med Karen Marie Dehn.

Tor. 8. dec. 2022 kl. 17

Kom helt ned i gear med et lille broderi.

Pris: 20 kr.

Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus,  
Hovedstien 14, Hvidovre.

### Menighedsrådsmøde og julefrokost.

Tor. 8. dec. 2022 kl. 17-21.30

Sted: Strandmarkskirken,  
Strandmarksvej 38, Hvidovre.

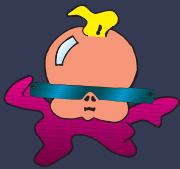
### Hvidovre FortælleLab.

Tor. 8. dec. 2022 kl. 19-21

I FortælleLab øver vi os i at fortælle historier, som vi forbereder hjemmefra - nogle gange med udgangspunkt i et fælles tema.

Pris: Gratis adgang med tilmelding.

Sted: Hvidovre Hovedbibliotek,  
Hvidovrevej 280, Hvidovre.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### **Kirke Yoga.**

Fre. 9. dec. 2022 kl. 10-11  
Velkommen til en time blød yoga i det stemningsfulde kirkerum. Yogaen er klassisk Hatha inspireret og tilpasses alle deltageres niveau. Der er et par ord til refleksion og inspiration undervejs, og der er en kort afspænding i slutningen af timen.  
Sted: Risbjerg Kirke, Kirkegade 2, Hvidovre.

### **Kreafredag: Julebageriet.**

Fre. 9. dec. 2022 kl. 15-17.30  
Bag de dejligste duftende småkager i vores julebageri.  
Pris: Gratis adgang med tilmelding.  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

### **De Ni Læsninger-gudstjeneste v/ Niels Christian Poulsen.**

Søn. 11. dec. 2022 kl. 10-11  
Sted: Strandmarkskirken, Strandmarksvej 38, Hvidovre.

### **Jule- og familiegudstjeneste ved Inge-Hanne Broström.**

Søn. 11. dec. 2022 kl. 10-11  
Sted: Hvidovre Kirke, Hvidovre Kirkeplads 2, Hvidovre.

### **Fars Legestue.**

Man. 12. dec. 2022 kl. 10-13  
Kom forbi og mød andre fædre på barsel.  
Gratis.  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

### **IT-café på Hovedbiblioteket.**

Man. 12. dec. 2022 kl. 13-14  
Vi har god tid og tålmodighed til dine it-spørgsmål.  
Gratis.  
Sted: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### **IT-café på Avedøre Bibliotek og Kulturhus.**

Tir. 13. dec. 2022 kl. 10-11  
Vi har god tid og tålmodighed til dine it-spørgsmål.  
Gratis.  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

### **Lucia-optog.**

Tir. 13. dec. 2022 kl. 11-11.30  
Når morgens mørke mødes af sang og levende lys, er det Lucia morgen.  
Gratis.  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

### **Boblerne sang og juleri.**

Ons. 14. dec. 2022 kl. 10-12  
Boblerne arrangerer foredrag og udflugter med kulturelt, socialt og kirkeligt indhold. I dag spiller pianist Karin Bech for og vi synger julen ind.  
Sted: Avedøre Kirke, Trædrejerporten 6, Hvidovre.

### **Oplæsning af hyggelige julehistorier.**

Tor. 15. dec. 2022 kl. 10-10.30  
Kom i julestemning med bibliotekar Lone Skovgaard, der læser hyggelige julehistorier for forventningsfulde børn.  
Pris: Gratis adgang med tilmelding.  
Sted: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### **Sangforeningen Morgenrøden.**

Tor. 15. dec. 2022 kl. 10-12  
Morgenrøden mødes hver anden torsdag i lige uger fra kl. 10.00-12.00 og synger fra Højskolesangbogen, får oplæsning, spiser morgenmad og hygger sig sammen. Det er vores tidligere organist Karin Bech, der står for Morgenrøden. Alle er velkomne.  
Sted: Avedøre Kirke, Trædrejerporten 6, Hvidovre.

### **Brodér med Karen Marie Dehn.**

Tor. 15. dec. 2022 kl. 17-21  
Kom helt ned i gear med et lille broderi.  
Pris: 20 (+ 5 kr i gebyr).  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

### **Damesiden.**

Tor. 15. dec. 2022 kl. 18.30-20.30  
Sted: Strandmarkskirken, Strandmarksvej 38, Hvidovre.

### **Kreafredag: Oplæsning & juleafslutning.**

Fre. 16. dec. 2022 kl. 15-17.30  
I juleværkstedet læser vi højt af julehistorier og tegner julenisser.  
Pris: Gratis adgang med tilmelding.  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

### **Gudstjeneste v/ Morten Nyboe Jakobsen.**

Søn. 18. dec. 2022 kl. 10-11  
Sted: Strandmarkskirken, Strandmarksvej 38, Hvidovre.

### **Højmesse + dåb ved Eva K. Østerlind.**

Søn. 18. dec. 2022 kl. 10-11  
Sted: Hvidovre Kirke, Hvidovre Kirkeplads 2, Hvidovre.

### **IT-café på Hovedbiblioteket.**

Man. 19. dec. 2022 kl. 13-14  
Vi har god tid og tålmodighed til dine it-spørgsmål.  
Gratis.  
Sted: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

### **IT-café på Avedøre Bibliotek og Kulturhus.**

Tir. 20. dec. 2022 kl. 10-11  
Vi har god tid og tålmodighed til dine it-spørgsmål.  
Gratis.  
Sted: Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 14, Hvidovre.

### **Menighedsrådsmøde.**

Tir. 20. dec. 2022 kl. 18-21  
Sted: Avedøre Kirke, Trædrejerporten 6, Hvidovre.

### **Familiegudstjeneste v/ Lene Skovmark Kofoed.**

Lør. 24. dec. 2022 kl. 11-12  
Sted: Strandmarkskirken, Strandmarksvej 38, Hvidovre.

### **Børnegudstjeneste ved Inge-Hanne Broström.**

Lør. 24. dec. 2022 kl. 12.30-13.30  
Sted: Hvidovre Kirke, Hvidovre Kirkeplads 2, Hvidovre.