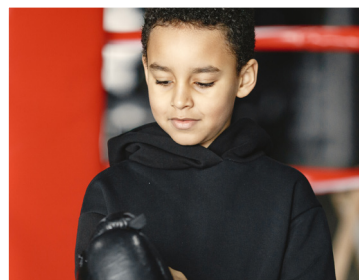


Din Fritid

Fritidsaktiviteter for børn og unge i Husum/Tingbjerg





Indhold

	TEATER.....	8		KREATIVE AKTIVITETER	21
	ROLLESPIL	9		BASKETBALL	22
	SPEJDER	10		FODBOLD	23
	PARKOUR & FAMILIEBEVÆGELSE	13		HÅNDBOLD	27
	CYKLING	14		SVØMNING	28
	LEKTIECAFÉ	15		FRITIDSGUIDERNE	31
	DANS	16		SPECIALSPORT	32
	MUSIK	17		ANDRE AKTIVITETER	33
	GYMNASTIK	20			

Hvem er vi?

Din Fritid er et netværk af lokale aktører, der arbejder for at skabe de bedste muligheder for et meningsfuldt og aktivt fritidsliv for børn og unge i Husum og Tingbjerg.

Netværket er et samarbejde mellem foreninger, kommunale børne- og ungeaktører, den boligsociale helhedsplan og kultur- og fritidsinstitutioner i Husum og Tingbjerg. Vi står også bag Din Fritid Festivalen, hvor skoleelever i Husum og Tingbjerg bliver introduceret til forskellige lokale foreninger og fritidsaktiviteter på en festival i skoletiden i august, lige før sæsonstart i mange foreninger.

Her i foreningskataloget har vi skabt et overblik over de forskellige muligheder, der er for fritidsaktiviteter i lokalområdet samt hvor man kan henvende sig for at få hjælp til at finde en aktivitet, tilmelding eller fx at søge kontingentstøtte.





VIL DIT BARN STARTE TIL EN **AKTIVITET** I SIN FRITID?

VI KAN HJÆLPE MED:

At finde en aktivitet

Der er mange foreninger og klubber i området.
Vi guider dit barn til den helt rigtige fritidsaktivitet.

Kontakt og praktiske oplysninger

Vi hjælper med at finde kontaktoplysninger
samt tid og sted for aktiviteten.

Betaling og kontingentstøtte

Vi hjælper med at finde ud af, hvordan man betaler,
og vejleder hvis der er brug for økonomisk støtte.



KONTAKT:

Josephine fra FÆLLES OM
Husum-Tingbjerg
jtr@fsb.dk
29 39 73 48



KONTAKT:

Laura fra Idrætsprojektet
jh636@kk.dk
30 33 87 48



Scan QR-koden og se
vores katalog over
fritidsaktiviteter i
Husum-Tingbjerg



FÆLLES OM
Husum-Tingbjerg
Den boligsociale helhedsplan

IDRÆTSPROJEKTET
MEGET MERE END IDRÆT

Få gratis hjælp til dit barns sundhed og trivsel

Du kan tale med sygeplejerske Hani om dit barns sundhed og trivsel og få gode råd om:

- Trivsel og bevægelse i hverdagen
- Mad og madvaner
- Overvægt
- Sundhed for hele familien
- Ændring af vaner – uden at ændre hele livet
- Guidning til foreningslivet
- Kontingentsupport til aktiviteter

Samtalerne kan foregå, som I ønsker det:

- Via telefon
- Vi mødes et sted i Tingbjerg eller Husum
- Hjemme hos jer

Hani taler dansk, engelsk og somalisk.

Hjemmeside: cbus.kk.dk

Mail: DP31@kk.dk

Telefon: 51 61 97 57







TEATER EGO

TEATER EGO

Teater EGO er en teaterforening båret af frivillige kræfter og vi har eksisteret siden 2010. Foreningen har både et voksenhold og et børnehold.

Vi laver drama/teaterlege og slutter hver sæson af med en visning/forestilling, som øves ud fra et manuskript. Vi ønsker at udfordre og udvikle skuespillerne, men hovedformålet er altid at det skal være sjovt at spille teater.

Vi har fokus på teaterglæde og udvikling.

Børneholdet kan tilmeldes via venteliste ved at sende en mail – der vil være optag cirka to gange årligt.

Hjemmeside: teater-ego.dk

Mail: info@teater-ego.dk

Adresse: EnergiCenter Voldparken
Kobbelvænget 65
2700 Brønshøj





ROLLESPILSFABRIKKEN

Kom til vores børneaktiviteter, hvor vi træner fantasi og laver rollespil. Rollespilsfabrikken har masser af tilbud for 8-13-årige – både i Brønshøj og i skoven.

Tag med på Amager Fælled søndage i lige uger eller gå på magisk skole en gang om måneden. Som medlem kan du også komme til "Åben Onsdag" med rollespilstræning, brætspil og leg – altid med en voksen til stede.

Fra 13 år kan du være med til at lære nye op og skabe nye eventyr.

Vi har rollespilslejr i uge 29 for 7-15-årige.

Hjemmeside: juniorrollespil.dk

Telefon: 50 57 33 90 (Anders)

Send en sms, så ringer han tilbage

Adresse: Rollespilsfabrikken

Brønshøjvej 17

2700 Brønshøj



DET DANSKE
SPEJDERKORPS



BRØNSHØJ – HUSUM GRUPPE DET DANSKE SPEJDERKOPRS

Spejderne i Brønshøj-Husum inviterer dig på en vild rejse med fede naturoplevelser og udfordringer i hverdagen. Vi tror, du kan mere, end du selv tror. Vær ude hver uge, året rundt!

Som spejder lærer du at tænde bål, lave mad over ild, bruge økse og kniv, finde vej, klare dig i naturen, samarbejde, være en god kammerat og passe på naturen. Alt tilpasses din alder. Målet er altid sjov og læring. Vi er ude året rundt og skaber friluftsoplevelser for børn og unge.

Aldersgruppe er børnehave og opefter.
OBS: Venteliste i flere grupper.

Hjemmeside: spejderihusum.dk

Mail: lealairdandersen@gmail.com

Telefon: 21 44 62 16

Adresse: EnergiCenter Voldparken
Kobbelvænget 65
2700 Brønshøj





FDF – K26 HUSUM

Vi er en folkekirkelig forening for børn og unge, hvor vi laver aktiviteter, samt tager på ture og lejre, der kredser om bl.a. friluftsliv, leg og relationer.

Vi giver børn og unge oplevelser, udfordringer og et fællesskab, hvor man kan komme som man er. De frivillige voksne ønsker at inspirere børn og unge til at være modige, kreative og møde andre mennesker med respekt.

Aldersgruppe er 0. klasse og opefter. Vi mødes hver tirsdag kl. 18 – 19.30 i kælderen under Husum Kirke. Kontakt Anna Vistesen og Thilde Jensen, der er kredsledere, hvis du er interesseret eller har spørgsmål.

Hjemmeside: fdf.dk/k26

Mail: thilde@k26.dk

Telefon: 25 70 50 02

Adresse: Husum Kirke
Korsager Allé 14
2700 Brønshøj



KFUM SPEJDERNE HUSUMVOLD

Vi er en spejdergruppe, der holder til i Husumvold Kirke.

Vi har spejdere i aldersgruppen 6 – 99 år.

Vi har mødet i selve kirken hver torsdag kl. 17 – 18 for 0. – 2. klasse og de øvrige mødes fra kl. 18 – 19.30.

At gå til spejder handler om at være en del af et meningsfuldt fællesskab, med gode oplevelser og nye færdigheder. Vi giver børn og unge mod til i fællesskab at tage ansvar for en bedre verden.

Mail:	soerenvs@gmail.com
Telefon:	Søren – 71 90 86 91
Facebook:	KFUM Spejderne Husumvold gruppe
Adresse:	Husumvold Kirke Gadelandet 25 2700 Brønshøj





DUI-LEG OG VIRKE



DUI LEG OG VIRKE – PARKOUR OG FAMILIEBEVÆGELSE

DUI-LEG og VIRKE er en landsdækkende organisation for børn, unge og deres familier.

Vores mål er at sikre, at alle børn og familier har mulighed for at være en del af et aktivt foreningsfællesskab.

Gennem vores "Børn i Bevægelse"-aktiviteter ønsker vi at styrke børns kropsbevidsthed, deres lyst til at bevæge sig og deres oplevelse af at lykkes sammen med andre.

På EnergiCenter Voldparken har vi parkour for børn fra 5 til 12 år samt aktiviteter for familier.

Vi håber på at se jer!

Hjemmeside: dui.dk/osterbro

Mail: kbh@dui.dk

Telefon: 61 78 44 11

Adresse: EnergiCenter Voldparken
Kobbelvænget 65
2700 Brønshøj

ABC CYKLING

Cykelklubben er for børn og unge i alderen 8-17 år. Vi træner med cykelløb som mål og tilbyder et trygt fællesskab, hvor alle kan udvikle sig – uanset om ambitionen er at vinde løb eller bare blive en bedre rytter. Hos os får du:

- Struktureret og aldersrelateret træning efter DIF's ATK-koncept
- Træning tirsdag og torsdag fra kl. 16.30 samt lørdage efter behov
- Træning på landevej, cykelcross, bane og home trainer
- Hjælp og støtte til lokale, regionale og nationale cykelløb
- Låncykler, så du kan starte uden eget udstyr.

Vores trænere hjælper dig med at udvikle dig i dit eget tempo. Du kan prøve klubben gratis i en hel måned.

Hjemmeside: abckobenhavn.dk

Mail: bu@abc-cykling.dk

Telefon: 42 77 38 91

Adresse: EnergiCenter Voldparken
Kobbelvænget 65
2700 Brønshøj





LEKTIECAFÉ UGLEN

Vi tilbyder gratis lektiehjælp for børn, unge og voksne fra 0.-10. klasse i dansk, matematik, engelsk, tysk, fransk m.m. Kræver ingen tilmelding, man kommer bare. Hver mandag kl. 16 – 17.30.

Mail:	eva2008@live.dk
Adresse:	EnergiCenter Voldparken, 2. sal Kobbelvænget 65 2700 Brønshøj

LEKTIECAFÉ HUSUM BIBLIOTEK

Husum Bibliotek har i samarbejde med Dansk Flygtningehjælp lektiehjælp for børn to gange om ugen. Alle skolebørn er velkomne og det kræver ingen tilmelding. Tirsdag og onsdag kl. 16.00 – 18.00.

Adresse:	Husum Bibliotek, 2. sal Frederikssundsvej 290 2700 Brønshøj
-----------------	---

dans i nordvest

DANS I NORDVEST

K-POP: Koreografier til populære sange med energi og attitude.

MGP: Sjovt hold med moves og musik fra MGP, der styrker rytme og selvtillid.

All Girls Mixed Dance Styles: Kun for piger - elementer fra ballet, hiphop og moderne dans.

Break: Breakdance er for alle niveauer med fokus på stil, styrke og fællesskab.

Dans og Ballade: For de mindste børn med deres forældre. Fokus på dans og leg i et trygt og sjovt miljø, hvor børnene sammen med deres forældre får mulighed for at udforske bevægelser og rytmer..

Eventyrdans: Hyggeligt hold for de mindste, der med forældrene danser, leger og udforsker musik og bevægelse i et trygt og sjovt miljø.

Hjemmeside: dansinordvest.dk

Mail: dinv2400@gmail.com

Telefon: 35 82 11 71

Adresse: EnergiCenter Voldparken
Kobbelvænget 65
2700 Brønshøj





MUSIKALLIANCEN

MusikAlliancen er en forening hvor man kan gå til orkester! Man lærer at spille tværføjte, cello, violin eller kontrabas – og så lærer man at spille sammen i et stort orkester.

Undervisningen foregår hver onsdag i Dramasalen på Korsager Skole. Alle kan spille med!
Skriv en mail for mere information.

Mail:	mail@musikalliancen.dk
Telefon:	72 68 59 59
Adresse:	Korsager Skole Grevingevej 15 2700 Brønshøj

BØRNEKORET SANGFUGLENE - HUSUMVOLD KIRKE

Kor skaber glæde! Kor skaber sammenhold!

Det er rytmisk kor, der får dig til at give den fuld gas, mens du synger sammen med dine nye venner. Det er noget helt særligt at synge sammen med en masse andre børn – det skaber altid et unikt sammenhold, fordi vi mærker at vi har brug for hinanden for at lave musik og have det sjovt.

Vi synger fede, smukke og spændende sange og bruger kroppen gennem dans, klap og bevægelse. I løbet af året optræder vi til børnegudstjeneste og afslutter med en skøn sommerkoncert.

For børn i 0.-4. klasse. Tilmelding via hjemmesiden. Vi synger mandage kl. 16.00-16.45 med opstart 17. august. Koret ledes af Mie.

Hjemmeside: husumvoldkirke.dk/forboern/borne-koret-sangfuglene

Mail: mie.bauer@gmail.com

Telefon: 30 26 68 28

Adresse: Husumvold Kirke
Gadelandet 25
2700 Brønshøj





KORSKOLE – HUSUM KIRKE

“Sang, glæde og fællesskab”, sådan lyder nøgleordene i Husum Kirkes korskole for børn fra 0 –9. klasse. Alle kan lære at synge, og det er glæden ved at synge og fællesskabet med andre børn, der er i centrum. Korene optræder flere gange i årets løb både i forbindelse med gudstjenester og ved små og store koncerter i andre sammenhænge.

Der optages løbende nye børn i korene. Det er gratis at synge med og der er ingen optagelsesprøve, men der forventes god mødedisciplin og opbakning til korets korprøver og koncerter. Korene ledes af musikpædagog Christina Schimmell Rindorf. Tidspunkter, sted og tilmelding findes på hjemmesiden.

Hjemmeside: husumkirke.dk

Mail: csr@rindorf.dk

Adresse: Husum Kirke
Korsager Allé 14
2700 Brønshøj



KRUMSPRING

I Krumspring er nøgleordet bevægelsesglæde uanset om du går på vores voksen-barn hold eller vores springhold.

Vi har hold på EnergiCenter Voldparken, Husum Skole og Tingbjerg Skole for 2-10-årige.

De mindste deltager i følgeskab med en forælder. Der er ingen krav til erfaring.

Kom og vær med, hvis du synes kolbøtter, vejrmøller og hop i både trampolin og på airtrack lyder sjovt.

Se mere info og andre hold på vores hjemmeside eller kontakt os på mail eller telefon.

Hjemmeside: krumspring.dk/hold

Mail: krumspring@krumspring.dk

Telefon: 24 94 05 83

Adresse: EnergiCenter Voldparken
Husum Skole
Tingbjerg Skole





NUBIM

Vi tilbyder kreative og kunstneriske aktiviteter for børn, unge og familier inden for billedkunst, animation og dans. På vores små hold og workshops er der fokus på fordybelse, fantasi og fællesskab, og vi udforsker tegning, tryk, maleri, skulptur, stop motion, kreativ bevægelse og naturbaserede aktiviteter.

Med mange års erfaring skaber vi inkluderende kreative fællesskaber for alle. Du finder os på BRØK Brønshøj, Vanløse Kulturstation, Valby Kulturhus og Biblioteket Rentemestervej.

- Kreaholdet (6–9 år)
- Billedkunstholdet (10–15 år)
- Stop Motion (10–15 år)
- Familiedans (2–5 år)

Hjemmeside: nubimartconnections.com

Telefon: Send en sms, så ringer vi tilbage.

Anna: 52 82 65 64

Anne Sophie: 60 70 76 40

Adresse: Vi tilbyder aktiviteter

flere steder, bl.a. i BRØK – Brønshøjvej 3.



B3B BASKETBALL

Velkommen til B3B – det fedeste sted at lære basketball, få nye venner og have det mega sjovt! Uanset om du lige er startet, eller allerede elsker at score masser af point, har vi seje trænere, der hjælper dig med at dribble, skyde og score som en rigtig stjerne!

Vi fokuserer på teamwork og holdånd! Hos B3B handler det om at spille, lære nye tricks og heppe på hinanden.

Kom og vær med på holdet, hvor alle børn og unge er en superstjerne i gang med at blive til noget stort. Lad os gøre basketball til din nye yndlingssport! Klar til at spille? Så lad os komme i gang!

Hjemmeside: b3b.dk

Mail: b3bbasket@gmail.com

Telefon: 50 50 34 19

Instagram: [@b3bbasket](https://www.instagram.com/b3bbasket)

Adresse: EnergiCenter Voldparken
Kobbelvænget 65
2700 Brønshøj





STREET SOCIETY

I Street Society skaber vi rammerne for, at børn og unge kan dyrke gratis gadeidræt på tværs af kulturelle og sociale forskelle, og laver aktiviteter, som kan lægge grobund for nye succesoplevelser.

Vi spiller futsal på EnergiCenter Voldparken samt på Tingbjerg Skole.

På Tingbjerg skole har vi også Street Café, som er et socialt og aktivt fællesskab for piger i alderen 13-17 år. Her står en gruppe kvindelige frivillige klar til at skabe hyggelige rammer hver uge. Street Caféen fokuserer på hyggefodbold med musik og god stemning, men der er også plads til andre aktiviteter, som pigerne selv bestemmer. Det er gratis at deltage.

Hjemmeside: streetsociety.dk

Mail: info@streetsociety.dk (Futsal)
hh@streetsociety.dk (Street Café)

Instagram: [@streetsociety.dk](https://www.instagram.com/streetsociety.dk)

Adresse: EnergiCenter Voldparken
Tingbjerg Skole



BOLDKLUBBEN FIX

Boldklubben FIX er en fodboldklub på 800 medlemmer beliggende på Pilesvinget.

I FIX har vi fokus på spilleglæde, kammeratskab og udvikling for alle aldersgrupper og køn.

Vi glæder os til at tage godt imod dig!

Hjemmeside: boldklubbenfix.dk

Mail: piger@boldklubbenfix.dk
drenge@boldklubbenfix.dk

Adresse: Pilesvinget 1
2700 Brønshøj





BRØNSHØJ BOLDKLUB

Børnefodbold i Brønshøj Boldklub handler om leg, tryghed og fællesskab. Vi tror på, at børn udvikler sig bedst i positive fællesskaber – både socialt og fodboldmæssigt.

Alle børn er velkomne, uanset niveau og erfaring. Når de bliver ældre, tilbyder vi både breddehold og talenhold, så der er plads til både dem, der spiller for sjov, og dem, der vil noget mere med fodbolden.

Hjemmeside: bronshojboldklub.dk

Mail: tobiashalbro@gmail.com

Telefon: 21 76 17 26

Adresse: Ruten 2
2700 Brønshøj



HUSUM BOLDKLUB

Vi er en lokal og hyggelig fodboldklub i Husumparken med ca. 700 medlemmer i alle aldre. Her er plads til alle – uanset niveau.

Vi tilbyder Boldleg for 3-5-årige, årgangshold for børn og unge, en aktiv seniorafdeling for både herre- og kvindehold, Fodbold Fitness for voksne (18+) og sociale fællesskaber for pensionister og efterlønnere med fokus på hygge og bevægelse.

Drevet af frivillige – med fokus på fællesskab.
Prøv gratis 3-4 gange.

Udendørs: Husumparken

Indendørs: I diverse haller/skoler

Ungdomsformand: Tony Christensen

Hjemmeside: husumboldklub.dk

Mail: bjarke.hujambo@gmail.com

Telefon: 27 57 54 90

Adresse: Nordrupvej 6
2700 Brønshøj





IF STADION

IF STADION

IF Stadion er en håndboldklub, som har forskellige børne- og ungdomshold fra 3-15 år.

Alle børn og unge er velkomne i ECV-hallen uanset niveau. Vi har gratis prøvetræninger, så du kan se, om håndbold er lige noget for dig.

Vi glæder os til at se dig og byde dig velkommen i IF Stadion! Kig på vores hjemmeside for mere information om træningstider og hold eller kontakt foreningskoordinator, Jane, hvis du har spørgsmål.

Hjemmeside: ifstadion.dk

Mail: kontorifstadion@outlook.dk

Adresse: EnergiCenter Voldparken
Kobbelvænget 65
2700 Brønshøj



TINGBJERG SVØMMEKLUB

I Tingbjerg Svømmeklub er vores mål at lære alle at svømme. Vi er ikke en konkurrenceklub, men har fokus på de grundlæggende svømmeteknikker og tilbyder undervisning til både børn og voksne.

Vi svømmer i Tingbjerg Svømmehal. Læs mere og tilmeld dig svømmeklubben på vores hjemmeside.

Hjemmeside: tingbjergsvøm.dk

Mail: tsktilmelding@hotmail.com

Adresse: Tingbjerg Svømmehal
Skolesiden 2
2700 Brønshøj





SHEZONE

Dyk ned i fællesskabet hos SheZone! Hos os mødes kvinder og piger om svømning, nye venskaber og masser af fantastiske oplevelser i vandet. Hos os har vi svømmehold for alle – både dem der aldrig har lært at svømme og de mere garvede svømmere. Vi har fokus på, at alle får en god oplevelse med svømning, og derfor er vores hold opbygget omkring tryghed og socialt samvær.

Vi har ikke fokus på konkurrence, men på at alle skal føle sig trygge i vandet. Vi har det sjovt, samtidig med at vi bliver dygtigere svømmere.

Holdene er i aldersgruppen 7-16 og 16+.

Vi svømmer i Tingbjerg Svømmehal, men har også hold i Hillerødgade Bad og Hal på Nørrebro.

Hjemmeside: shezone.dk

Mail: info@shezone.dk

Telefon: 30 30 21 72

Adresse: Tingbjerg Svømmehal
Skolesiden 2
2700 Brønshøj



HOVEDSTADENS SVØMMEKLUB

Elsker du vand?

Vil du gerne lære eller blive bedre til at svømme?

Så meld dig til svømning i Hovedstadens Svømmeklub, hvor du både får færdigheder i vand og en masse gode oplevelser.

Vi svømmer i Tingbjerg Svømmehal. Læs mere om vores hold og dine muligheder på vores hjemmeside eller kontakt os på telefon eller mail.

Hjemmeside: hsk.dk

Mail: info@hsk.dk

Telefon: 38 71 09 40

Adresse: Tingbjerg Svømmehal
Skolesiden 2
2700 Brønshøj





FRITIDSGUIDERNE

Vi er en indsats, der arbejder for at give børn og unge et aktivt fritidsliv. Vi hjælper børn og unge i alderen 3-17 år i Københavns Kommune i gang med et aktivt fritidsliv.

Vores team står klar til at finde den rette fritidsaktivitet og kan også tilknytte en frivillig, der støtter familien med praktiske spørgsmål og kan følge barnet til og fra aktiviteten i starten.

Har familien brug for økonomisk støtte, kan vi hjælpe med kontingent og udstyr gennem en kommunal støtteordning.

Hjemmeside: fritidsguiderne.kk.dk

Mail: fritidsguidernekbh@kk.dk

Telefon: 26 34 00 23



SPECIALSPORT

Er du barn, ung eller voksen med særlige behov eller handicap, og drømmer du om at være en del af foreningslivet? Vi vil gerne hjælpe dig med at finde de rette sportsaktiviteter, der passer til dig.

Scan QR-koden og find spændende aktiviteter og opdateret information.

Oplever du stadig udfordringer med at komme i gang? Fortæl os, hvad der er svært, så hjælper vi dig med at finde løsninger, så du trygt kan deltage i fællesskabet.

Hjemmeside: specialsport.dk

Mail: hej@specialsport.dk

Telefon: 61 70 30 60





KAMPSPORTENS HUS

Kampsportens Hus ligger på Nørrebro og huser tre kampsportsforeninger:

1. Copenhagen Budo Academy (karate)
2. Siam Athlete Nation (thaiboksning og brasiliansk Jiu Jitsu)
3. Nørrebro Taekwondo (taekwondo)

Find oplysninger om Kampsportens Hus og foreningerne på deres hjemmeside.

Hjemmeside: kulturogfridn.kk.dk/kampsportens-hus

Adresse: Frederikssundsvej 6
2400 København NV

GRØNDAL MULTICENTER

Grøndal MultiCenter er et idrætscenter beliggende i København Nordvest (Bellahøj).

Her kan du finde foreninger indenfor en lang række af sportsgrene: Badminton, basket, bordtennis, bueskydning, dans, esport, floorball, futsal, fægtning, gymnastik, handicapidræt, hockey, kampsport, padel, trampolin med mere.

Læs mere om Grøndal Multicenter og find overblikket over foreningerne i huset på hjemmesiden.

Hjemmeside: grondalmulticenter.kk.dk/foreninger

Adresse: Hvidkildevej 64
2400 København NV



UNGEVÆRKER, FRITIDSKLUBBER OG JUNIORKLUBBER



Hjemmeside: ungevaerker.kk.dk

Adresse: Tuxensvej 2
2700 Brønshøj



Hjemmeside: fcbh.dk/fritidsklub/vika/

Adresse: Smørumvej 197
2700 Brønshøj



Hjemmeside: ungevaerker.kk.dk

Adresse: Terasserne 40
2700 Brønshøj



Hjemmeside: fcbh.dk/fritidsklub/klub-porten/

Adresse: Frederikssundsvej 159
2700 Brønshøj

