

# Børneliv i sund balance – aktiviteter i uge 41



## Søndag den 10/10 2021 (uge 40)

- **Åben hal med AIF Gymnastik og Fitness**

AIF Gymnastik og Fitness varmer op til uge 41 med Åben Hal for alle børn op til 10 år, der har lyst til at prøve kræfter med foreningens mange spændende aktiviteter. Det sker på Albertslund stadion - Stadion Hal 1, Skallerne 14, kl. 13.15 – 15.15.

## Mandag den 11/10 2021

- **Fokus på sund mad, bevægelse og nysgerrighed på Albertslund Bibliotek**

Albertslund Bibliotek byder på højtlesning og sangleg for børnehavebørn med fokus på sund mad, bevægelse og nysgerrighed. - Mandag til fredag fra kl. 9.30.

I uge 41 opsættes også bogudstillinger i biblioteksrummet med ideer til sjove aktiviteter for børn og forældre, både udenfor og (skærmfrit) indenfor, samt inspiration til, hvordan børn og voksne kan lave sund mad sammen.

Biblioteket pakker desuden Børneliv i sund balance-bogrygsække til hjemlån, fuld af læseinspiration til gode oplevelser for forældre og børn. De nye rygsække præsenteres i uge 41 og indgår herefter i bibliotekets faste udlånstilbud.

- **Fodbold for de mindste**

Foreningskonsulent fra Get2Sport laver i samarbejde med foreningerne AIF Fodbold og BS72 forskellige motoriske lege med og uden bold for 4 børnehaver. Børnene får en lille overraskelse med hjem til børnehaven. Aktiviteterne foregår ved den mobile idrætscontainer, Boxen, som pt. står på græsarealet ved Stensmosevej 14, og er fyldt med spændende sports- og legeudstyr. - Mandag til torsdag Kl. 9.15 – 11.30.

- **Bevægelsesaktiviteter med et socialt læringsperspektiv**

Sammen med foreningskonsulent fra Get2Sport laver eleverne fra 3. årgang på Herstedøster skole forskellige bevægelsesaktiviteter med et socialt læringsperspektiv. Der vil være fokus på glæde, engagement og fællesskab. Aktiviteterne foregår ved den mobile idrætscontainer, Boxen, som pt. står på græsarealet ved Stensmosevej 14, og er fyldt med spændende sports- og legeudstyr. - Mandag, tirsdag og torsdag kl. 12.30 – 13.30.

- **Fælles morgen-opvarmning for børnehavebørn og ældre**

Storegrupperne i Børnehuset Roholmhaven vil i løbet af uge 41 lave morgen-opvarmning foran Humlehusene – som er kommunale ældreboliger, fortrinsvis til borgere med demens. De ældre inviteres til enten at se på eller være med i opvarmningen sammen med børnene.

Begge vuggestuer i Børnehuset Roholmhaven vil have fokus på forskellige smage og madmod. Børnene indgår i madlavningen, og der vil blive indkøbt grøntsager med rod, så de kan opleve maden 'fra jord til bord'.

- **150 fodbolde hos Børnehuset Lindegården**

Alle vuggestue- og børnehavegrupper i Børnehuset Lindegården prøver kræfter med 6 bevægelsesdiscipliner i løbet af uge 41. Til aktiviteterne inddrages 150 fodbolde, som det lokale supermarked og Albertslund Centrum har doneret til børnehuset. Som afslutning får børnene et *Børneliv i sund balance-diplom*. - Mandag til torsdag kl. 10.00 – 11.00.

- **Morgengymnastik, cirkeltræning, forhindringsbane og cykelture i lokalområdet**  
Børnehuset Ved Vejen starter dagen med morgengymnastik efterfulgt af cirkeltræning, forhindringsbane og cykelture i lokalområdet. - Mandag til torsdag kl. 10.00 – 11.00.
- **Fælles opvarmning i Børnehuset Toftekær**  
Alle vuggestue- og børnehavegrupper i Børnehuset Toftekær gør sig klar til fælles motionsløb om fredagen i uge 41. Hele børnehuset samles til fælles opvarmning mandag til torsdag kl. 9.30 - 10.00.
- **Bevægelse i skole og SFO – for børn og forældre**  
Alle dage i uge 41 afsætter Egelundskolen sidste lektion til bevægelse for 0-4 klasse. Skolens SFO inviterer forældrene til at deltage i fælles bevægelsesaktiviteter sammen med deres børn.
- **Fokus på yoga, mindfulness og sund mad**  
SFO'en på Herstedøster Skole har i uge 41 fokus på yoga, mindfulness og sund mad. Aktiviteterne foregår på tværs af tre SFO afdelinger fra kl. 13.25 – 16.00. Forældrene har mulighed for at være med fra kl. 15.00.
- **Brillesø-løbet**  
Børnehuset Brillesøen afd. Tranekæret sætter gang i Brillesø-løbet for børnehaven kl. 10.00 – 11.30. Der vil være opvarmning på legepladsen, hvorefter de voksne fordeler sig rundt om søen med flag som markering. Løbet afsluttes med frugt og vand med agurkeskiver.

### Tirsdag 12/10 2021.

- **Musik og rytmik med Musikskolen**  
6 dagtilbud deltager i musikskolens Store Legedage i Kongsholmcenterets Festsal, hvor kombinationen af musik og bevægelse, musik og sang, musik og fællesskab, musik og glæde går op i en højere enhed. - Tirsdag, onsdag og torsdag mellem Kl. 9.15 og 11.15.
- **Cykelture i lokalområdet**  
Børnehuset Stensmosen hopper på cyklerne og tager børnehavebørnene med på cykelture i lokalområdet kl. 9.30 – 11.00.
- **Kuglestød, længdespring, stafet og meget mere...**  
Hele Børnehuset Troldehøj holder idrætsuge og starter dagen med motorcykel/ løbecykelstafet, længdespring, kuglestød, boldkast og forhindringsbane. - Tirsdag til torsdag kl. 10.00 – 11-30.
- **Brillesø-løbet**  
Børnehuset Brillesøen afd. Kærmosen sætter gang i Brillesø-løbet for børnehaven kl. 10.00 – 11.30. Der vil være opvarmning på legepladsen, hvorefter de voksne fordeler sig rundt om søen med flag som markering. Løbet afsluttes med frugt og vand med agurkeskiver.
- **Bevægelse i Kongsholmparken**  
De yngste børn i Børnehuset På Sporet mødes i Kongsholmparken kl. 9.30 – 10.30 og leger med bolde, kravler i tunnel og øver balance.



## Onsdag 13/10 2021

- **Hele dagplejen samles til leg og bevægelse på Albertslund Stadion**  
Albertslund dagpleje samles på Stadion, Skallerne 14, kl. 9.30 – 11.00, og øver opvarmningsprogram til fredagens motionsdag. Der vil være masser af sjove bevægelseslege: “Bjørnegymnastik”, “Små raketter”, “Alle mange mus” og “kan du hoppe?”  
  
Hen over ugen har dagplejens legegrupper planlagt forskellige fysiske aktiviteter i naturen, blandt andet ved Galgebakkens legeplads og på Tumblepladserne ved Herstedhøje. Indendørs vil der blandt andet være stopdans og leg med faldskærm. Alle aktiviteter sluttet af med at ligge på tæpper i skovbunden/på jorden/på gulvet, hvor børnene sanser kroppen og omgivelserne.
- **Albertslund Fægteklub holder workshop for skoleklasser**  
Albertslund fægteklub holder workshop for 2.A og 2.B fra Egelundskolen kl. 12.30 – 15.00. Udstyret med svær og skjold, får eleverne en smagsprøve på, hvad det vil sige at gå til fægtning. Aktiviteterne foregår ved den mobile idrætscontainer, Boxen, som pt. står på græsarealet ved Stensmosevej 14, og er fyldt med spændende sports- og legeudstyr.
- **Fællesskabsstafetten kommer forbi**  
Kulturøkologisk Forening afleverer fællesskabsstafetten til elever fra Egelundskolen Kl. 13.00 til 14.00. Foreningen og eleverne markerer overdragelsen med stafetleg. Frivilligcenteret og Det Kreative Værksted bringer stafetten videre. Aktiviteten foregår ved den mobile idrætscontainer, Boxen, som pt. står på græsarealet ved Stensmosevej 14.
- **’Sunde aktiviteter’ for børn og forældre på Herstedlund Skole**  
Herstedlund Skole inviterer forældrene til at smage bål-mad og være med i boldlege, krea-aktiviteter, dans og bevægelse imellem kl. 13.50 og 15.45.

## Torsdag 14/10 2021

- **Cykelture i lokalområdet**  
Børnehuset Stensmosen hopper på cyklerne og tager børnehavebørnene med på cykelture i lokalområdet kl. 9.30 – 11.00
- **Boldlege og Krops Memory**  
Børnehuset På Sporet samler børnehavens mellemgruppe kl. 9.30 – 10.30 til boldlege og storegruppen til krops Memory. Fra 15.00 – 16.15 inviteres forældrene til at løbe den samme løberute, som børnene skal løbe til motionsdag, fredag i uge 41.
- **Sunde snacks og bevægelsesaktiviteter ved Kulturhuset Birkelundgård**  
Børnehuset Hyldebjerg arrangerer bevægelsesaktiviteter for børn, forældre og lokale ved Kulturhuset Birkelundgård, kl. 15.00 – 17.00. Børnehuset har taget kontakt til det lokale supermarked, som donerer sunde snacks til arrangementet.
- **Opstart af familiehaver på Albertslund Dyregård**  
Albertslund Dyregård, Toftegården, opstarter familiehaver på et endnu udyrket jordstykke kl. 16 – 18. Der vil være en introduktion til konceptet, efterfulgt af en gåtur på jordstykket, hvor en af gårdens medarbejdere vil fortælle om årets gang i haven, om de grøntsager, der kan dyrkes – og om, hvordan svinene har en rolle i at forberede jorden. Svinene lukkes ud og arrangementet afsluttes med grøntsags-smagsprøver på bål.



## **Fredag 15/10 2021**

- **Skolernes motionsdag**  
Hvert år holder 96 % af landets skoler Skolernes Motionsdag. En dag fuld af bevægelse, glæde og fællesskab, som skolerne i Albertslund selvfølgelig også deltager i. Kl. 8.00 – 14.00
- **Motionsdag for de mindste**  
Som afslutning på ugen vil flere dagtilbud holde motionsdag for de mindste. Der vil være OL-aktiviteter, musik og dans og løberuter af forskellig sværhedsgrad, så alle børn fra vuggestue til børnehave kan løbe med.

- **For yderligere information kontakt:**

Julie Kvetny Jacobsen, udviklingskonsulent i Kultur og Fritid. Tlf.: 2681 6125

Louise Nabe, Børnekulturformidler hos Albertslund Bibliotek. Tlf.: 5177 5106

Laila Sevgi Holme, Get2sport Konsulent. Tlf.: 4368 7280

Ulrik Skat Sørensen, Musikskoleleder. Tlf.: 2367 5530

Laura holdt, Daglig leder af Toftegården. Tlf.: 4031 8438

Jette Agger, Leder af Børnehuset Brillesøen. Tlf.: 2876 4172

Lena Veng kristoffersen, Leder af Børnehuset Lindegården. Tlf.: 2685 0200

Tine Kammer, Leder af børnehuset Ved Vejen. Tlf.: 6162 1770

Susanne Vestergaard Holsøe, Leder af Dagplejen. Tlf.: 29 62 63 23

Bettina Taulan Nielsen, Leder af Børnehuset Stensmosen. Tlf.: 23 31 51 58

Mette Østergaard, Leder af Børnehuset Roholmhaven. Tlf.: 2464 9689

Susanne Bloch Tatnell, Leder af Børnehuset Troldehøj. Tlf.: 29 12 07 69

Judithe Nielsen, Leder af Børnehuset Hyldebjergvej. Tlf.: 21 35 02 12

Jacob Bo Leisin, SFO leder, Egelundskolen. Tlf.: 40370973

Christina Johansen, SFO leder, Herstedøster skole. Tlf.: 50 46 44 76

Sofie Dich Hermann, Afdelingsleder, Herstedlund Skole. Tlf.: 23 31 48 70

Caroline Eie Buskov, Projektleder af *Børneliv i sund balance* i Albertslund. Tlf.: 2177 4003