



Nyhedsbrev Fra HBH



August – 2009

Kalender:

Tirsdag den 8. september 2009

Fredag den 2. oktober 2009

Tirsdag den 27. oktober 2009

fyraftensmøde KODA + vin

Hollywood By Night

fyraftensmøde ”styr din stress”

Tilmelding til BY NIGHT:



Så er det blevet tid til at melde sig til årets sidste BY NIGHT som holdes fredag den 2. oktober. Temaet er Hollywood BY NIGHT og vi er sikre på at bydelen kommer til at summe med fest og god stemning. Du har sikkert allerede nu taget beslutning om du vil deltage eller ej. Derfor – hjælp os og tilmeld dig med det samme!

Deltagelse i årets sidste BY NIGHT koster 315,-Kr

Tilmelding kan ske til Ulla, på tlf: 23 44 44 04 / fax: 38 89 06 44 / på mail.: ullabille@privat.dk.

Torvegrupperne vil meget gerne høre fra dig hvis du er interesseret i at deltage på torvet.

Husum Torvegruppe – Tom Hvillum, Danske Bank Husum – tlf: 45 13 04 55

Brønshøj Torvegruppe – Lone Sølberg, Dikkedar – tlf.: 38 80 08 20

Og vi kan vel ikke side det for tit: BY NIGHT arrangementerne er **markedsføring**, **markedsføring** og **markedsføring** for lige netop din butik. Det er endnu vigtigere end tidligere at gøre opmærksom på at vi faktisk eksistere her i Brønshøj-Husum. Og det her er også en kæmpe opfordring til de butikker som ikke plejer at deltage – kom nu, vær med denne gang og støt op om fællesskabet. Det vil være dejligt hvis vi kan signalere en samhørighed butikkerne imellem. Det betyder bl.a. at det også er en rigtig god ide at gøre en ekstra indsats netop den dag. Snak med dine leverandører om de kan hjælpe med gode tilbud, smagsprøver, events og den slags. Er du frisk på at klæde dig lidt ud og pynte butikken efter temaet? Kunderne kan rigtig godt lide at netop denne aften er anderledes end alle andre dage og at shoppingturen bliver en oplevelse og måske også en god snak.

Husk også at BY NIGHT ikke kun drejer som om omsætningsrekorder – vi kan jo trods alt ikke leve af den omsætning vi har netop den dag – vi skal leve af omsætningen vi har alle de andre dage.....





Vi knokler på i bestyrelsen for at skrue det helt rigtige program sammen for det kommende BY NIGHT arrangement. Vi har søgt Brønshøj-Husum Lokaludvalg om tilskud og det håber vi går igennem. I vil hurtigst muligt få flere detaljer om arrangementet.

Fyraftensmøde – Dobbelt op – KODA og Vinsmagning:

Musik betaler sig - men hvordan? Kom og hør hvordan du optimerer musikbrugen i din butik

Det er ikke kun et spørgsmål om, hvilke varer du sælger - men også om, hvordan du sælger dem. Logo, facade, indretning, navn, vinduesdekoration mm. er alle sammen vigtige elementer i en virksomheds markedsføring. Og ofte er der lagt mange kræfter, penge og tanker i hvordan butikken skal se ud.

Men hvad med musikken? Hvordan skal butikken lyde?

Sammen med fx valg af farver og placering af varer, kan musikken være en vigtig faktor for atmosfæren i butikken og have betydning for salget.

Med råd og eksempler håber vi at kunne inspirere dig til at blive endnu bedre til at indrette din butik med musik. Musikken kan nemlig – hvis den bruges strategisk – være medvirkende til at øge din omsætning.

I KODA arbejder vi på at opnå stadig større viden og indsigt i, hvordan vores kunder kan få det bedste ud af den musik de vælger at bruge. Den erfaring vil vi gerne give videre til dig.

+

Vinsmagning

I samarbejde med SuperBrugsen på Brønshøj Torv vil vinkonsulenten Werner guide os igennem nogle dejlige vine fra Italien, vi smager på vine i forskellige prisklasser. Vi smager 8 vine og Blandt andet skal vi stifte bekendtskab med Montecelli Montepulciano D'Abruzzo DOC, Villa Annaberta Amarone og Fontanafredda Barolo. Vi vil også sørge for at der er lidt lækkerier til vinene.

Hvornår: Tirsdag den 8. september kl. 18

Sted: Pilegården

Sidste frist for tilmelding er lørdag den 29. august

Deltagelse er gratis for 2 deltagere pr. butik.

Yderligere personer kan deltage mod et deltagergebyr på 150,-Kr.

Tilmelding kan ske til Ulla, på tlf: 23 44 44 04 / fax: 38 89 06 44 / på mail.: ullabille@privat.dk.



Fyraftensmøde ”styr din stress” :

Tahira fra Body & Fashion vil holde et foredrag om hvordan vi takler stress i hverdagen. De fleste af os kan nok nikke genkende til at der er dage hvor vi bare er stressede. Så kom og hør hvordan vi kan vende stress til overskud.

FRA STRESS TIL OVERSKUD

- gå fra stress til flow med et underholdende og interaktivt foredrag indeholdende nye stressteknikker til brug i hverdagen.

Stop stressen og bliv en energibombe. Forstå din stress og lær stresshåndtering med afspænding, mentaltræning, kostvejledning og effektive energiøvelser, der sætter gang i endorfinerne. Mange bolde i luften, arbejdsbyrder med bunker på skrivebordet og i vasketøjskurven, deadlines, trafikpropper, børn, regninger og indkøb m.m. kan give stress og tappe kroppen for energi. Det moderne menneske behøver specielle mentale og fysiske teknikker for at holde sig på toppen. Hvis stressen slår igennem kommer hovedpinen, musearmen, fordøjelsesproblemerne og rygsmerterne som de værste gener, men også indre uro, søvnproblemer, irritabilitet, træthed og glemsomhed er tegn på stress. Langvarig stress kan medføre udbrændthed og sygdomme. Der præsenteres en ny viden med værktøjer, der kan bruges i dagligdagen. Instruktøren er ekspert i stresshåndtering, mentaltræning og smertebehandling. Oplev et underholdende og interaktivt foredrag, der lærer deltagerne at forstå og bekæmpe alle former for stress.

Fra stress til overskud

Der præsenteres en nye mentale teknikker, der øger de personlige ressourcer. En række lette øvelser bringer deltagerne fra stress til flow, der er positiv topaktivitet.

Stressmodellen

Stress opstår, når krav og forventninger overstiger de ressourcer, man har. Når presset bliver for stort kommer der en fysisk og psykisk belastning, som kan give smerter, sygdomme og negativ adfærd. Stressmodellen med symptomoversigt præsenteres, så deltagerne kan forstå, hvor de selv er placeret.

Vi arbejder med stress ud fra et holistisk synspunkt, hvor arbejdsliv og privatliv hænger sammen.

Flowmodellen

Hvis du bruger din energi forkert, kan den blive til stress. Tænk og handler du positivt, kan du komme i mentalt flow.

Flowtilstanden, opstår spontant ved forelskelse, og når man er så dybt engageret i et projekt, at man lever totalt i nuet. Man bruger alle sanser og ser alle muligheder, så der træffes de rigtige valg. Man er forandringsparat i hvert sekund.

I flow-situationer udløser krop og hjerne enorme mængder energi og skaber en følelse af lykke. Bagefter er man afslappet og tilfreds uden stress. Teknikker til opnåelse af flowtilstanden præsenteres.

Hvornår: Tirsdag den 27. oktober kl. 18.15

Sted: Pilegården

Sidste frist for tilmelding er lørdag den 17. oktober.

Deltagelse er gratis. Der vil blive serveret kaffe/the og kage.

Tilmelding kan ske til Ulla, på tlf: 23 44 44 04 / fax: 38 89 06 44 / på mail.: ullabille@privat.dk



Nyhedsbrev Fra HBH



Vi har modtaget nedenstående fra Natteravnene i Brønshøj-Husum:

Kære medlemmer af HBH

Først og fremmest, tusind tak for jeres velvillige modtagelse af Natteravnene i Brønshøj-Husum.

Det var en fornøjelse at deltage i "By Night" arrangementet den 29/5, hvor vi mødte en masse positive mennesker, der ville vide mere om Natteravnene.

Fornøjelsen blev endnu større, ved at betragte det flottet tog køre mellem torvene, og så samtidig vide, at vi ville få et kontant udbytte af togdriften.

Vores glæde var stor, da Ulla mødte frem i Pilegården og overrakte os en check på næsten kr. 3000,00

Et beløb, som betyder meget for en nystartet forening som "Natteravnene"

Vi siger tusind tak for tilskuddet og tak for et godt arrangement.

Med venlig hilsen

f. Natteravnene i Brønshøj-Husum
CVR:31997038

Torben Engel-Nielsen
Kasserer
29651316

HUSK – du kan altid tjekke foreningens hjemmeside www.hbh.nu – her kan du læse nyhedsbreve, finde telefon numre, adresser og meget meget mere....

