



DIT HØJE GLADSAXE

– EN GUIDE TIL AKTIVITETER, TILBUD,
FRIVILLIGE FORENINGER OG
GRUPPER I HØJE GLADSAXE
I FORÅRET 2019



KOLOFON

Udgivet: Februar 2019

Vores HG - den boligsociale helhedsplan i Høje Gladsaxe

Oplag: 2500 eksemplarer

Layout af Nathali Yonai



Indholdet på s. 28 - 29 er fra Høje Gladsaxe Bladet, 2018

Hæftet kan hentes elektronisk på www.voreshg.dk

Se mere på:

Hjemmeside: www.voreshg.dk

Facebook: www.facebook.com/VoresHG

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



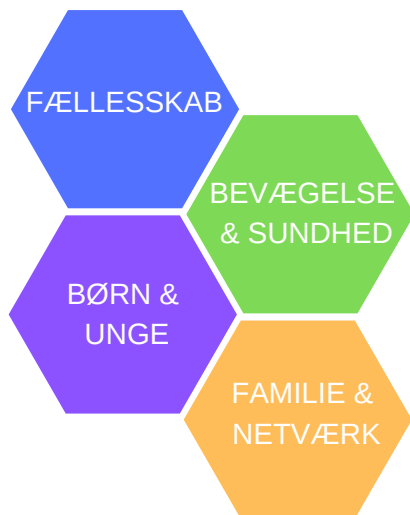
DIT HØJE GLADSAXE

Vores HG har valgt at udgive dette katalog, så du, som beboer, nemt kan få et overblik over, hvad der sker i dit Høje Gladsaxe. Vores HG er den boligsociale helhedsplan i Høje Gladsaxe, der er tilknyttet hele området og er for alle beboere. Der er mange forskellige aktiviteter, tilbud, foreninger og grupper i Høje Gladsaxe både for børn, unge, voksne, familier og seniorer samt aktiviteter, hvor alle er velkomne. En stor del af aktiviteterne står I beboere selv for. Det er derfor jer, som er med til at drive aktiviteterne i området og som gør et kæmpe stykke arbejde. Vi håber, at du vil benytte og få glæde af de mange forskellige aktiviteter, som foregår i Høje Gladsaxe. Du kan løbende finde mere information, og følge med i, hvad der sker på Facebooksiden Vores HG eller på hjemmesiden www.voreshg.dk. Der kommer også opslag i opgangene om de mange aktiviteter. I løbet af året er der også mange andre aktiviteter, som påskejagt, kursus i genoplivning og skraldeindsamling. Her i hæftet kan du gå på opdagelse i de mange muligheder, som findes i dit boligområde. God fornøjelse!



INDHOLDSFORTEGNELSE

I hæftet har vi samlet alle aktiviteter i Høje Gladsaxe, og her er noget for enhver smag. Hæftet er delt op i temaer, så du nemt kan finde den aktivitet, der passer til dig.



VORES HG - EN VERDEN AF MULIGHEDER

- Den boligsociale helhedsplan i Høje Gladsaxe



Christine Bille
chbi@kab-bolig.dk
24 93 19 47



Christina Andersen
cander@gladsaxe.dk
20 42 16 80



Braulio Rocha
braroc@gladsaxe.dk
21 67 34 84

mail@voreshg.dk
39 69 36 51

Høje Gladsaxe
Torv 2B



Majbrit Mouridsen
mamo@kab-bolig.dk
24 91 94 35



Jane Jandu
janja@kab-bolig.dk
26 12 25 44



Jens Svendgaard
Frederiksen
jesf@kab-bolig.dk
21 55 77 69

INSPEKTØRKONTORET

De fem boligforeninger har et fælles driftskontor, hvor man kan henvende sig, hvis man f.eks. lige er flyttet ind i Høje Gladsaxe, har udfordringer med håndværkere eller vil leje et selskabslokale. Inspektørkontoret er i Punkthuset lige ved trappen ned til Kirketorvet.

Der er åbent for henvendelser
Mandag - fredag: kl. 11 - 12
Torsdag: kl. 16 - 18

Alternativt kan man ringe på
tlf.: 39694788
Mandag - torsdag: kl. 12 - 13
Torsdag kl. 16 - 18
Fredag kl. 11 - 12

Du kan også sende en
mail til fdi@fd-hg.dk



VIL DU VÆRE EN DEL AF FÆLLESSKABET?

I hæftet er der samlet aktiviteter, hvor du både kan læse om at deltage eller være frivillig. Mange undersøgelser viser, at jo stærkere det frivillige liv er i et boligområde, des bedre et boligområde. Det skyldes bl.a. at man føler sig mere tryk, når man kender flere i det område, hvor man bor. Havde det ikke været for alle de frivillige i Høje Gladsaxe ville der ikke være så mange aktiviteter i området. Måske kan du spille guitar til visesang, lave mad til Folkekøkken, være med til at planlægge et arrangement, eller måske ved du endnu ikke hvad du har lyst til at bidrage med, men går rundt med nogle spændende idéer?

Hvis du har lyst til at gøre lidt for fællesskabet, så tøv ikke med at kontakte Vores HG på mail@voreshg.dk / 39 69 36 51 eller en af de mange kontaktpersoner.

FÆLLESSKAB

BYDELSMØDRE



KONTAKT

Christina Andersen
cander@gladsaxe.dk
20 42 16 80

Majbrit Mouridsen
mamo@kab-bolig.dk
24 91 94 35

HVAD

28 lokale kvinder er Bydelismødre. Det er kvinder, som gør en frivillig indsats i lokalområdet for at støtte og hjælpe andre kvinder, som har det svært. Det gør de ved at vejlede og coache kvinder, som de møder, opsøger eller som selv tager kontakt til dem. Bydelismødrene arrangerer også aktiviteter som fester og foredrag og deltager i lokale arrangementer. Uddannelsen tager 3½ måned. Der starter en ny uddannelse i efteråret 2019, og der er stadig pladser på holdet.

VIL DU HJÆLPE TIL?

Bydelismødrene har af og til brug for frivillige til at hjælpe med at stå for deres aktiviteter, lave mad, bage, lave kaffe, stille borde op osv. Hvis du har lyst til at blive en del af Bydelismødrenes fællesskab og kan lide at hjælpe andre kvinder, så tag straks kontakt.

Billedet er fra
Diplomoverrækkelsen 2018



SKUR 2

HVOR

Høje Gladsaxe
71

KONTAKT

Martin Larsen Skidmore
marski@gladsaxe.dk
40 22 23 66

ÅBNINGSTIDER

Mandag og fredag
kl. 9.00 – 14.30
Tirsdag - torsdag
kl. 9.00 - 15.00



HVAD

Skur 2 er et værested for bl.a. misbrugere og psykisk sårbare mennesker. I Skur 2 tilbyder vi aktiviteter, der har fokus på at skabe muligheder, så brugerne kan udvikle sig personligt og opnå højere livskvalitet. Vi har gode lokaler, der muliggør mange forskellige aktiviteter, f.eks. værksted, billard, motion køkken m.m.

NABOSKABERNE



HVAD

Naboskaberne er et netværk i Høje Gladsaxe, der har til formål at skabe fællesskab og sammenhold mellem unge og ældre. Det sker ved at arrangere fælles ture, aktiviteter og kulturoplevelser.

KONTAKT

Anna Rytter
anna.ungtilung
@gmail.com

HVORNÅR

Tidspunkt skifter
afhængig af
arrangement.

HVOR

Sted skifter alt efter
arrangementet.

VIL DU HJÆLPE TIL?

Du kan hjælpe med at arrangere og have indflydelse på, hvilke typer arrangementer der skal afholdes.

KONTAKT

Aisha er tovholder,
mød op og hør mere

HVOR

Beboerhuset Pulsen,
Høje Gladsaxe
Torv 2B

KVINDEGRUPPE

HVORNÅR

Fredag
kl. 18.00 – 23.00

HVAD

I kvindegruppen kan
du møde andre kvinder
til hygge og snak. Alle
kvinder er velkomne.
Du skal bare møde
op for at deltage.



MANDEGRUPPE



HVAD

I mandegruppen kan du
mødes med andre mænd og
vende verdenssituationen over
lækker mad, som laves i fællesskab.
Alle mænd er velkomne, men
kontakt Ole før du møder op.

KONTAKT

Ole
moehrdel@webspeed.dk

HVOR

Beboerhuset Pulsen,
Høje Gladsaxe
Torv 2B

HVORNÅR

4. mandag i
måneden
kl. 17.00 – 23.00

GOSPELKORET



HVOR

Haraldskirken,
Høje Gladsaxe
Torv 3

KONTAKT

Christoffer Nolsøe
Lund
christoffer.nolsoe
@gmail.com
51 98 73 66

HVAD

Gospelkoret er et rytmisk kor for voksne. Koret har 45 medlemmer fordelt på 4 stemmer. Alle kan være med, og det kræver ingen sangmæssige forudsætninger, men lyst og energi til at tage del i fællesskabet. Vi synger en blanding af spirituals og contemporary gospel, samt pop og jazz. Vi optræder med band og synger a capella, både på dansk og engelsk.

HVORNÅR

Tirsdag
kl. 19.00 – 21.00

HVAD

Kunne du tænke dig at lære at sy? Så kom forbi Pulsen og få inspiration og hjælp til syning af Estrid. Alle er velkomne. Du skal bare møde op for at deltage.

HVOR

Beboerhuset Pulsen,
Høje Gladsaxe
Torv 2B

SY MED ESTRID

KONTAKT

Estrid er
tovholder, mød
op og hør mere



HVORNÅR

Tirsdag
kl. 14.00 – 15.00
Forlænges til
16.00, hvis der er
mange.

HOBBYDAG

HVOR

Beboerhuset Pulsen,
Høje Gladsaxe
Torv 2B

KONTAKT

Tovholder Charlotte
clindhansen@gmail.com

HVORNÅR

2. søndag
i hver måned
kl. 10.00 – 16.00
Holder ferielukket
maj - august

HVAD

Til hobbydag kan
du komme og være
kreativ sammen med
andre kreainteresserede.
Du skal blot medbringe
egne materialer til det,
du ønsker at lave.



KREATIV EFTERMIDDAG

HVAD

Til kreativ eftermiddag
mødes en strikkeglad
gruppe i Pulsen. Her kan du
strikke, hækle eller nørkle sammen
med andre. Samtidig hygger vi
os med en kop kaffe og lidt sødt.
For at deltage
skal du bare møde op.

HVORNÅR

Onsdag
kl. 13.00 – 15.30

HVOR

Beboerhuset Pulsen,
Høje Gladsaxe
Torv 2B

KONTAKT

Tovholder Susan
susan@schobius.dk
Eller tovholder Lotte
lotte.grandjean@hotmail.com



FOLKEKØKKEN



HVAD

Spis aftensmaden sammen med dine naboer. Maden er mangfoldig, ligesom beboerne i HG. Det koster 35 kroner pr. person at deltage.

Kom og lav mad!

Har du en ret, du synes, dine naboer skal smage? Så kom og lav den. Eller hjælp med at dække bord og ryd af efter.

KONTAKT

Jane Jandu
janja@kab-bolig.dk
26 12 25 44

HVORNÅR

1. mandag
i hver måned
kl. 18.00 – 20.00

HVOR

Beboerhuset
Pulsen,
Høje Gladsaxe
Torv 2B

HVAD

Beboerne har 35 nyttehaver, som de kan bruge til at dyrke krydderier og grøntsager. Hvis du vil høre mere om muligheden for at få din egen have, så kontakt bestyrelsen.

NYTTEHAVER



HVOR

Nyttehaverne kan findes ved siden af skolen ved Skolestien.

KONTAKT

hgnyttehaver@gmail.com

ONSDAGSCAFÉ

KONTAKT

Joan Sønderup
39 57 64 50

HVORNÅR

Hver anden
onsdag i ulige uger.
kl. 10.30 – 12.



HVOR

Høje Gladsaxe
Bibliotek

HVAD

Til onsdagscafé taler vi om forskellige emner, f.eks. bøger, hvad der sker i området, verdenen samt laver quizzer. Vi hjælper også hinanden med at blive bedre til det danske sprog. Alle er velkomne, og du skal bare møde op for at deltage.

BANKO



HVORNÅR

2. torsdag
i hver måned
kl. 18.30 – 22.00.
Dørene åbnes
kl. 17.45

Kontakt os,
hvis du vil
være med til
at holde
banko.

KONTAKT

Jane Jandu
janja@kab-bolig.dk
26 12 25 44

HVAD

Kom og spil med til Janes legendariske bankoaftner i Pulsen. Det kræver ikke tilmelding at deltage, men kom i god tid og vær sikker på at få en plads. Det koster 10 kr. pr. plade. Der er både præmier og hyggeligt samvær.

HVOR

Beboerhuset Pulsen,
Høje Gladsaxe Torv 2B

VELKOMSTMØDE

HVORNÅR

Afholdes 4 gange
årligt

HVOR

Beboerhuset
Pulsen,
Høje Gladsaxe
Torv 2B



HVAD

Velkomstmødet er en introduktion til Høje Gladsaxe og de mange aktiviteter og tilbud, der er i området. Alle er velkomne, både nye beboere og andre interesserede. Hold øje med beboerbladet, opslag og Facebooksiden Vores HG for at deltage.

TORSDAGS -MIDDAG

HVAD

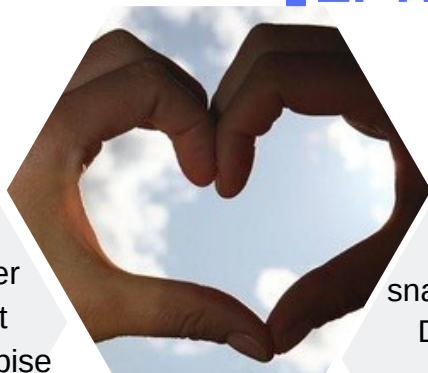
Vi tager lyset med til middagsselskabet og lader ordene flyde. Her er der plads til at skabe et voksent fællesskab og spise en god middag med både gamle og nye bekendtskaber.

HVORNÅR

Én torsdag om
måneden

kl. 17.30 - 20.00

På www.haraldskirken.dk
kan du finde mere
information



KONTAKT

Sanne Damborg
[sanne.diakon@
gmail.com](mailto:sanne.diakon@gmail.com)
30 32 03 70

HVOR

Haraldskirken,
Høje Gladsaxe
Torv 3

EFTERMIDDAGS -MØDE

HVAD

Her mødes seniorer i Haraldskirken til kaffe, snak og hyggeligt samvær. Der er et tema, som kan handle om alt mellem himmel og jord. Der er ofte sang og musik, og altid plads til en mere om bordet.

HVORNÅR

Mandag
kl. 14.00 - 16.00

VISESANG



HVOR

Beboerhuset
Pulsen,
Høje Gladsaxe
Torv 2B

HVORNÅR

1. søndag
i hver måned
kl. 14.00 – 16.00
Holder ferielukket
maj - august

HVAD

Kom og få smurt sangstemmen,
når Paul spiller og vi sammen
synger forskellige viser og sange.
Alle er velkomne, og tilmelding er ikke
nødvendig.

VIL DU HJÆLPE TIL?

Du kan give en hjælpende hånd
ved at spille lidt musik.
Du kan også hjælpe med at
gøre klar til Visesang.

KONTAKT

Paul er tovholder,
mød op og hør
mere

HVAD

På Musikakademiet
kan du komme og blive
bedre til at spille musik,
enten som begynder eller
ved at undervise andre i det
musik, du kan spille.

Alle mellem 8 – 80 år
kan deltage

HVOR

Haraldskirken,
Høje Gladsaxe Torv 3

HVORNÅR

Tirsdag
kl. 14.00 - 19.00

MUSIKAKADEMIET



KONTAKT

Søren Geneser
sg.haraldskirken@
gmail.com
39 69 03 70

KULTURKLUBBEN I HG

HVAD

Kulturklubben HG er for alle beboere i Høje Gladsaxe, som er interesseret i kunst, kultur og historie. I Kulturklubben tager vi på forskellige kultur-ture og museer rundt om i Danmark. I Kulturklubben tager vi både på ture med overnatning og endagsture. I Kulturklubben har du både mulighed for at få nye oplevelser og møde nye mennesker. Hvis du vil høre mere eller er interesseret i at tilmelde dig, så kontakt arrangørerne Alexander eller Lotte.

Lotte:

lotte_grandjean@hotmail.com / 61 69 20 70

Har du idéer til en spændende tur eller vil hjælpe med at planlægge, så kontakt Alexander og Lotte.

TURE MED KULTURKLUBBEN

I juni 2019 kan du komme med til Jylland, og se 2. verdenskrigs bunkeren Tirpitz og kunstneren Otto Frellos værker i Varde.

I løbet af foråret 2019, kan du gå i den tidligere prinsesse Maries fodspor, når kulturklubben tager på en endags tur rundt i København.



BEVÆGELSE & SUNDHED

HVOR

Beboerhuset Pulsen,
Høje Gladsaxe Torv 2B

HVORNÅR

Mandag
kl. 14.30 – 16.30

HVAD

Ny Livsstil er for alle,
der gerne vil tabe sig og
leve sundt. Du skal have lyst
til at gøre det sammen med
andre. Vi hygger os
sammen imens

KONTAKT

Jane Jandu
janja@kab-bolig.dk
26 12 25 44

NY LIVSSTIL



LÆR AT TACKLE

KONTAKT

Braulio Rocha
braroc@gladsaxe.dk
21 67 34 84

Lær at tackle
er et forløb.
For mere
information,
kontakt Braulio.



HVAD

På forløbet skal vi hjælpe os selv og hinanden med at tackle smerter i hverdagen - på dansk du forstår. Vi prøver forskellige måder til at hjælpe os selv.

GÅ-HOLDET



HVORNÅR

Tirsdag
kl. 9.30 – 12.00

Du kan
hjælpe med
at lave kaffe
til efter gå-
turen.

KONTAKT

Tovholder
Alma
almaogvilly@
gmail.com

HVAD

Gå-holdet går tur i de smukke omgivelser. Den korte tur på 3,4 km har afgang kl. 9.30, mens Hjerteruten på 4 km har afgang kl. 10.00. Der er efterfølgende kaffe og brød i Pulsen til en rimelig pris. Du skal bare møde op for at deltage.

HVOR

Beboerhuset Pulsen,
Høje Gladsaxe Torv 2B

FAMILIE-RUL

HVOR

Gymnastiksalen sal 3,
Grønnemose skole

Fra maj 2019:
Byens Arena

HVAD

Rulleskøjte træning
for børn og forældre,
hvor vi træner balance,
løb og leg. Det er Jørgen,
som er træner på holdet.
Børn fra 4 år kan
være med til
familie-rul.

KONTAKT

Majbrit Mouridsen
mamo@kab-bolig.dk
24 91 94 35

HVORNÅR

Mandag
kl. 16.00 – 18.00
Fra maj 2019:
Onsdag
kl. 16.00 – 18.00



CRICKET



HVOR

Grønnemose skole,
Gymnastiksal 3

HVORNÅR

Tirsdag
kl. 17.00 – 18.00

HVAD

AB-Cricket har i
samarbejde med Vores
HG startet indendørs
crickettræning. Her kan du lære
cricket helt fra bunden og alle kan
være med. Du er altid
velkommen til at komme
og se, om det er noget
for dig. Det er både for
piger og drenge.

KONTAKT

Suleman Naim
sulemannaim6313@gmail.com
26 49 11 49

BØRN & UNGE

VORES VEJ TIL FORENINGSLIVET



BLIV FRIVILLIG

Vi har brug for frivillige til at følge børn til og fra deres sportsaktivitet, da nogle forældre er forhindret i at gøre dette. Denne opgave er derfor helt afgørende for at børnene kommer regelmæssigt til deres sportsaktivitet.



HVAD

Gennem dette initiativ hjælper vi børn til at starte i en forening. Vores HG samarbejder med 12 idrætsforeninger og Gladsaxe Kommune omkring dette. Idrætsforeningerne, tæt på Høje Gladsaxe, glæder sig til at møde nye børn i deres klub. Fysisk aktivitet i en idrætsforening er med til at styrke børns sundhed og indlæringsevne. Fællesskabet giver børn mulighed for møde nye venner, have det sjovt og få udfordringer.

Der er mulighed for tilskud til kontingent efter behov.

KONTAKT

Majbrit Mouridsen
mamo@kab-bolig.dk
24 91 94 35

Du kan f.eks. prøve; svømning, aikido, softball, taekwondo, cricket, gymnastik, fodbold, basketball, tennis, badminton eller skøjteløb.

LEKTIECAFÉ

HVOR

Beboerhuset
Pulsen,
Høje Gladsaxe
Torv 2B

KONTAKT

Peter Bollhorn
20 29 14 10



HVAD

I lektiecaféen kan du få hjælp til dine lektier i matematik, dansk, sprog og særlige temaopgaver. Du kan også få hjælp til at læsetræne eller andet. Caféen er åben for alle der går i 0. – 9. klasse, og er drevet af frivillige fra Ungdommens Røde Kors Gladsaxe.

HVORNÅR

Onsdag
kl. 17.00 – 19.00

UNG TIL UNG

KONTAKT

Anna Rytter
anna.ungtilung
@gmail.com
40 13 47 37

HVOR

I FairPlay eller i
Høje Gladsaxe
området.

HVAD

Ung til Ung er et frivilligt netværk af unge fra Høje Gladsaxe, der laver aktiviteter og events for og med unge mellem 13 og 29 år.

Vi holder planlægningsmøder hver anden onsdag, hvor vi udvikler vores organisatoriske kompetencer og planlægger projekter, der er til gavn for lokalområdet.



FAMILIE & NETVÆRK

FORÆLDRECAFÉ



KONTAKT

Har du spørgsmål eller idéer er du velkommen til at kontakte Vores HG på mail@voreshg.dk
39 69 36 51

HVAD

Forældrecafé er et tilbud til alle forældre i Gladsaxe. Der vil både blive afholdt caféer og gratis foredrag om forskellige relevante emner som f.eks. teenagers udvikling, børns liv på internettet og uddannelsesmuligheder. Her kan du få en kop kaffe med andre forældre og snakke med fagpersoner, hvis du har spørgsmål om alt fra børn, skole, økonomi eller andet.

Hold øje med opslag i opgange, kalenderen eller følg med på Facebook på Vores HG.

VIL DU HJÆLPE TIL?

Som frivillig kan du hjælpe med at arrangere og komme med idéer til temaer, eller hjælpe til med praktiske ting til arrangementerne.

FAMILIEN I CENTRUM



HVAD

Familien i Centrum er et forældre- og familienetværk, hvor vi bl.a. taler om børns udvikling, legens betydning, opdragelse, kommunikation i familien mm. Forældrene er med til at bestemme emnet. Der vil være et oplæg, og derefter deler alle ud af deres erfaringer. Enkelte gange kommer en fagperson udefra og holder oplæg.

KONTAKT

Christina Andersen
cander@gladsaxe.dk
20 42 16 80

HVOR
Børnehuset
Lundegården

HVORNÅR
Torsdag
kl. 17.00 – 19.00

Der vil være
mad og
børnepassere.
Det er gratis at
deltage.



FAMILIEFREDAG

HVAD

Til familiefredag laver vi en børnevenlig aktivitet. Derefter spiser vi en omgang familievenlig aftensmad, og så finder vi popcorn frem og ser Disney Sjøv. Det er simpelt, men hyggeligt!

Maden koster 20 kr. for voksne, og børn spiser gratis med.

HVOR

Haraldskirken,
Høje Gladsaxe
Torv 3

HVORNÅR

Familiefredag afholdes sidste fredag i måneden. På www.haraldskirken.dk kan du finde information om kommende Familiefredage.

SENIORKLUBBERNE



HVAD

Seniorklubberne er et tilbud til alle pensionister i Gladsaxe Kommune. Der er flere forskellige grupper, foreninger og klubber, så kom forbi og se, om der er noget for dig.

HVOR

Høje Gladsaxe
Torv 2G

Find mere information på
hjemmesiden:
www.seniorklubbernehg.dk

Madklubben Mad & Mænd

Er du 60+ mand og har du lyst til at være med i madklubben og lære at lave mad?

Så kom om torsdagen.

Kontakt: Gunner Laursen
61 71 48 42

Café Vera

Caféen er åben onsdag
kl. 10.00 - 14.00
Kontakt Jane Bartolin
20 46 20 03

Telefontid: tirsdag
kl. 10.00 - 11.00

Hjemmevideo- og Fotoklubben i Gladsaxe

Klubben har åbent
mandag kl. 10.00 - 14.00
torsdag kl. 16.00 - 18.00
Kontakt: Lars Laursen
www.hjvfklub.dk
24 83 16 96

Film- og videoklubben i Gladsaxe

Klubben har åbent
lørdag kl. 10.00 - 14.00
Kontakt: Johnny
Bjørnstad
24 85 20 92

Håndarbejde

Tirsdag
kl. 11.00 - 15.00
Kontakt: Ulla Reitz
30 59 05 48

SENIORKLUBBERNE

Ældrestyrken i

Gladsaxe

Har du interesse for sociale forhold, ældre-politik, lokalhistorie mm. Så kom den sidste torsdag i måneden

kl. 12.00 - 15.00

Kontakt: odor@tdcadsl.dk

20 47 68 90

SENIORKLUB FOR

60+ KVINDER

Klubben er et socialt mødested for kvinder.

Onsdag kl. 11.00 - 15.00

Kontakt: Ashraf Tejani
ashraftejani@hotmail.com

26 11 51 15

Verdens kvinder i Gladsaxe

Kvinder af alle nationaliteter mødes til hyggeligt samvær.

Fredag kl. 11.00 - 15.00

Kontakt: Zara Y. Jensen
20 99 22 99

Tirsdagsklubben

Klubben mødes
tirsdag kl. 11.00 - 14.00
Kontakt: Lizi Backhausen
l.backhausen24@gmail.com
30 59 07 66

Gåture

Torsdag kl. 10.00
Kontakt: Ulla Reitz
30 59 05 48

Litteratur

Mandag
kl. 10.00 - 12.00
Kontakt: Ingelise
Urup 51 32 89 76

PC- mødestedet

Onsdag
kl. 13.00 - 16.00
Kontakt: Poul
Søgaard
poulsøgaard@gmail.com
22 26 27 04

Maling

Torsdag
kl. 10.00 - 13.00
Kontakt: Ulla Reitz
30 59 05 48



HØJE GLADSAXE BIBLIOTEK



HVAD

På Høje Gladsaxe Bibliotek, kan du meget mere end blot låne bøger. Her er der forskellige arrangementer, til alle aldersgrupper.

HVOR

Høje Gladsaxe
Torv 2A

Find et arrangement der passer til netop dit behov på:
www.gladbib.dk
eller hold dig orienteret i Bibliotekets folder.

Nethood

Her kan du få computerhjælp af frivillige. For at deltage skal du bare møde op onsdag og torsdag kl. 13.00 - 15.30

Har du spørgsmål, kontakt
39 57 64 50

Barselscafé og musikalsk legestue

Kom og få viden om dit barn, mød andre på barsel og sæt skub i motorikken. Find mere information på www.gladbib.dk eller i Bibliotekets folder.

Børneteater

Her bliver historier vakt til live. For mere information se www.gladbib.dk eller i Bibliotekets folder.

Læsekreds

Kan du lide at læse og snakke om bøgerne efterfølgende? Så er læsekreds noget for dig! Find mere information på www.gladbib.dk

Lokale stemmer

Kom og hør lokale borgere med noget på hjertet. Find mere information på www.gladbib.dk eller i Bibliotekets folder.

Voksen

lektiehjælp

Her kan du få hjælp til opgaver eller til at læse af Susan, som er frivillig. Det er hver torsdag kl. 14.00 - 16.00

FERIEAKTIVITETER

HVAD

I skoleferierne er der forskellige aktiviteter for børn og familier. Ferierne er en god mulighed for at være sammen, få nye oplevelser og møde nye mennesker. I sommerferien er der aktiviteter for alle aldre, og vi sørger for at nyde godt af solen og komme udenfor til fællessang, gåture, grillarrangement m.m. I sommerferien bliver der lavet et 6 ugers program for aktiviteterne.

KONTAKT

Majbrit Mouridsen
mamo@kab-bolig.dk
24 91 94 35



HVOR

I Høje Gladsaxe, eller ture ud af området.

VIL DU HJÆLPE TIL?

Der er altid brug for ekstra hænder til aktiviteterne i ferierne, hvad enten det er til Cirkus Panik workshop, fælles grillarrangementer eller andet. Hvis du har egne idéer til ferieaktiviteter, så hjælper vi dig på vej.

EVENTS

HVAD

Der er hele året en masse spændende events, som du som beboer kan deltage i. F.eks. Markedsdag, ferieaktiviteter, julearrangementer, Eid fest, grill om sommeren, storskærm med fodbold, og meget andet. Hvis der er noget, som du savner og har lyst til at afholde, så er der også mulighed for at dine idéer kan blive ført ud i livet.

KONTAKT

Majbrit Mouridsen
mamo@kab-bolig.dk
24 91 94 35



HVOR

I hele Høje Gladsaxe.

VIL DU HJÆLPE TIL?

Vær med til at finde på nye events eller udvikle dem, som allerede afholdes, ved at planlægge, reklamere, lave kommunikationsarbejde gennem både opslag og sociale medier samt afholdelse.

AKTIVITETSKALENDER

MANDAG

Eftermiddagsmøde kl. 14.00

Ny livsstil kl. 14.30

Familie-Rul kl. 16.00

Mandegruppe kl. 17.00 (4. mandag i måneden)

Folkekøkken kl. 18.00 (1. mandag i måneden)

TIRSDAG

Gå-holdet kl. 9.30

Syning med Estrid kl. 14.00

Musikakademiet kl. 14

Cricket kl. 17.00

Gospelkoret kl. 19.00

ONSDAG

Onsdagscafé kl. 10.30 (ulige uger)

Kreativ Eftermiddag kl. 13.00

Nethood kl. 13

Familie-rul kl. 16.00 (fra maj 2019)

Lektiecafé kl. 17.00 - 19.00

TORSDAG

Nethood kl. 13

Lektiehjælp til voksne kl. 14

Familien i Centrum kl. 17.00

Torsdagsmiddag kl. 17.30 (én torsdag i måneden)

Banko kl. 18.30 (2. torsdag i måneden)

FREDAG

Familiefredag 17.30 (sidste fredag i måneden)

Kvindegruppe kl. 18.00

SØNDAG

Hobbydag kl. 10.00 (2. søndag i måneden)

Visesang kl. 14.00 (1. søndag i måneden)

NAVNLIIG OM UDVALG OG KLUBBER



lejerbo



MotionsklubLMK

Motion, sol og bordtennis

Formand: Niels Espersen, HG 10, 3. tv.

Kasserer: Kirsten Nielsen, HG 12, st. tv.

Ind- og udmeldelser samt salg af solarienogle:

Første onsdag i måneden mellem kl. 18-19 efter telefonisk aftale på tlf. 27 15 09 30 (juli, august og december undtaget)



Hobbyklubben

Værksted og billard

Formand: Sonja Lund, HG 5, 9. th.

Kasserer: Hans Erik Nielsen, HG 5, st. th. for ind og udmelding 1. onsdag i måneden kl. 18-19 (juli lukket)



Solklub af 1991

Høje Gladsaxe 1-9

Formand: Henni Wermuth HG 7, 8. tv.

Møntsalg: Hos formanden

1. onsdag i hver måned kl. 18-19. Møntsalget er lukket i juli måned.



HG Fotoklub

Formand Helge Bendtsen, HG 10, st. th.

Henvendelse: hgfoto klub@gmail.com

www.HGfoto.dk



AB's Fitnessklub

Ind- og udmeldelse:

Den tredje torsdag i hver måned på

viceværtens kontor HG 47 st.

I tidsrummet kl. 16-17 vil Ingrid

Rasmussen være der.

Ind og udmeldelse samt møntsalg er lukket i hele skoleferien.

Møntsalg til massagestol er:

Den tredje tirsdag i hver måned mellem kl. 17 og 19



Billardklubben

Conni Larsen

HG 43, st. th. Tlf. 39 67 31 61



Hobbyrummet

Nogle til hobbyklubben kan afhentes på viceværtkontoret i kontortiden mod forevisning af huslejekvittering.

Depositum 50 kr.



Billardklubben

Henvendelse til

formand René Ziegenberg.

Tlf. 40 35 88 03



Hobbyklubben

Nogle og indmeldelse

Vicevært

HG 31 B. Tlf. 39 69 02 94

Åbnings- og telefontider på Inspektørkontoret

Åbningstid: Daglig kl. 11-12 samt torsdag kl. 16-18.

Telefontid: Mandag-torsdag kl. 12-13, fredag dog kl. 11-12, torsdag tillige kl. 16-18.

Telefon 39 69 47 88. **E-mail** fdi@fd-hg.dk

NAVNLIK OM UDVALG OG KLUBBER



Hobbyklubben AAB afd. 52

Højhuset:
Hobbyklub, billard og mødelokale
Nye medlemmer optages ved
henvendelse til:



Formand, Alex Koch Hansen,
HG 15, 4. th.
Telefon 24 27 76 55



Billardklubben

Bodil Dohn
Høje Gladsaxe 72, st. tv.



Sauna/Solarium Lavhusene 44-82

Kortsalg: Alice Hansen, HG 74, 1. tv.
1. og 3. onsdag i hver måned
kl. 15.30-17.00.
Formand: Dorte Jensen, HG 80, 2.tv.



Sauna/Solarium Højhuset 11-19

Formand Heidi Drejer, HG 17, 5.tv.
p.t. kasserer Niels Bomholt Rasmussen,
HG 15, 11. tv.
ps. møntsalg/ind- og udmeldelse:
1. mandag i hver måned kl. 18.00-19.00
foregår fremover HG 15, 11. tv.



Vinklubben Gærzellen

Lavhusene 68
Dorte Jensen, HG 80, 2.tv.
Tlf. 24 60 74 75



Solarium Højhuset

Formand:
Keld Møller
Mobil 23 24 85 86



3B Motionsklub Højhuset

Formand Diana Neustrup
Tlf. : 22 71 72 19



Billardklubben Firkanten

Formand Leif Hansen, HG 86, 1.
Tlf.: 39 56 12 81



Sauna- og kondiklubben 'FIRKANTEN'

Ind- og udmeldelser
Henvendelse på tlf. 22 52 63 41,
Carsten Habekost. Husk at medbringe
sidste huslejekvittering.



HGI

Formand:
Michael Juhl Pedersen
20 75 78 34

Kunne du tænke dig at være en del af Aktivitetsudvalget ?

Du behøver ikke at være medlem af en afdelingsbestyrelse

Aktivitetsudvalget står blandt andet for arrangementer som Sankt Hans fest, sommertur til BonBon Land, familiejulefest og pensionistjulefest.

Henvendelse til din afdelingsbestyrelsesformand.



VORES H G

- En verden
af muligheder