

Høje Gladsaxe Bladet



Februar 2026

- Fastelavn
- Nye aktiviteter
- Portræt af en ny beboer



Aktivitetskalender Fællesdriften

Aktiviteter

22. februar

Fastelavnsfest

12. april

Deadline HG bladet

23. april

HG bladet udkommer

Mange flere aktiviteter
under Vores HG og Pulsen



Høje Gladsaxe Bladet

Nr. 1 omdeles torsdag 5. februar. Såfremt noget ekstraordinært ikke indtræffer, er der deadline for nr. 2 2026 søndag 12. april, og bladet omdeles torsdag 23. april.

Hvis I ikke har modtaget bladet – så ring til Inspektørkontoret.

Indlæg må meget gerne sendes til Inspektørkontoret via e-mail fdi@fd-hg.dk, men skal foreligge i papirprint hos informationsudvalget senest ved deadline. Papirprint kan afleveres til Inspektørkontoret.

Informationsudvalget.



Forsidefotos. Øverst: Fastelavn, s. 5. Miderst: Nye aktiviteter, s. 27
Nederst: Portræt af en ny beboer, s. 28



Nyt fra Fællesdriften

Fællesdriften

E-mail: fdi@fd-hg.dk

PUNKTHUSET 6. 7. 8. etage
Ingen afdelingsbestyrelse

PUNKTHUSET 4. 5. 9. etage
Henvendelse til inspektørkontoret

INSPEKTØRKONTORET

Telefon 39 69 47 88

Telefontider: Mandag til Torsdag kl. 12-13
Torsdag tillige kl. 16-18
Fredag kl. 11-12

Åbningstider: Mandag til torsdag kl. 11-12
Torsdag tillige kl. 16-18
Fredag kl. 11-12

Vagthavende ejendomsfunktionær/

Teknisk afdeling Telefon 39 69 53 71

Bore- og banketider

**Mand.-fred.:
klokken 8-19**



**Lørdage:
klokken 10-16**



Søn- og helligdage:

ALDRIG



Orientering fra Fællesdriften – møde i januar måned 2026

De stående udvalg

Aktivitetsudvalget har afholdt en del møder med bl.a. evalueringen af de traditionsrige familie juletræsfest og pensionist julefest samt forberedelse af de kommende arrangementer. Aktivitetsudvalget har som noget nyt besluttet at afholde fælles FASTALAVN for hele Høje Gladsaxe, se omtalt på næste side.

Informationsudvalget behandler, på deres møder, oplæg og indhold i de respektive udgaver af Høje Gladsaxe Bladet.

Parkudvalget har afholdt møde i december 2025, og der vil være en orientering herom i næste blad.

Bystrategisk Partnerskab

Det månedlige Forretningsudvalgsmøde i januar 2026, blev ikke afholdt med den faste dagsorden, men blev erstattet af et fællesmøde.

I Høje Gladsaxe er der et Bystrategisk Partnerskab mellem boligorganisationerne og Gladsaxe Kommune, med tilhørende partnerskabsaftalen som skal fornyes.

Fællesmødet blev afholdt for at gennemarbejde en fornyelse af partnerskabsaftalen, for at fremsende den til Bystrategisk Partnerskab.

Referent: Jesper Loose Smith ■

LADESTANDERNE I HØJE GLADSAXE



Ladestanderne i Høje Gladsaxe har været i drift siden februar 2023, så her er en status.

Regnskabet for året 2024/2025 viser at der har være el-udgifter for ca. 175.000 kr. og indtægter for salg af strøm til biler for ca. 225.000 kr., altså et overskud på ca. 50.000 kr. pr. år. Overskud overføres til de 5 afdelinger, til brug for afskrivning af udgift til etablering ladestanderne. De 5 afdelinger deler overskuddet ligeligt.

Beboere i Høje Gladsaxe må lade på alle ladestanderne uden tilmeldingsgebyr og uden månedlig udgift.

I ovennævnte beregning er følgende medregnet:

- 2 procent pr. transaktion til Monta for at styre indbetalingerne
- 16 kr. pr. måned i service pr. ladestander til NRGi
- Disse udgifter trækkes direkte via Monta, inden vi trækker ud til Fællesdriften
- NRGi sørgede for at vi fik 89 øre retur, af de 90 øre som elafgiften udgjorde i 2024/2025

Ladestanderne er placeret ved Høje Gladsaxe:

- nr. 106 - 2 stk. (3B)
- garagegård 13 - 4 stk. (ABG og FSB)
- garagegård 16 - 4 stk. (AAB og Lejerbo)

For at kunne oplade fra disse, skal man registreres på Inspektørkontoret.

Kontakt Inspektørkontoret for information herom.





FASTELAVN ER MIT NAVN

SØNDAG D. 22 FEBRUAR



I gymnastiksalen på Grønnemose Skole-sal 3

— **STARTER KL 13.00** —



Kom og vær med til at slå katten af tønden, både voksne og børn
Vi kårer kattekonger og -dronninger samt den bedst udklædte.

Der vil være kaffe og en fastelavnsbolle til de voksne samt juice/kakao og slik til børnene.

Vi glæder os til at se rigtig mange (udklædte) børn og voksne.

HUSK

Hent din GRATIS BILLET på din viceværts
kontor i deres åbningstid senest 11. februar

Mange hilsner
Aktivitetsudvalget



Nyt fra AAB

AAB, AFD. 52

Høje Gladsaxe 11-19 & 44-82

Viceværtkontoret

Kenneth Kjer

Mandag til fredag

kl. 09.30-10.00

personlig og telefonisk henvendelse

Torsdag kl. 16.00-17.00

personlig og telefonisk henvendelse

E-mail vicevært: vv-aab@fd-hg.dk

Afdelingskontoret 19, st.mf.

Telefon 39 67 19 40

Afdelingsformand

Kristian Niebuhr, Høje Gladsaxe, 56, 3 th.

E-mail: afd52@aab.dk

Bestyrelsen kan træffes den første tirsdag

i måneden kl. 18 - 18.30

Bore- og banketider

**Mand.-fred.:
klokken 8-19**



**Lørdage:
klokken 10-16**



Søn- og helligdage:

ALDRIG



Afdelingsbestyrelsen håber, I alle er kommet godt ind i det nye år.

Rengøring

Rengøringsselskabet har gjort os opmærksomme på, at der desværre har været lidt sløseri med den daglige rengøring. Dette er der nu taget hånd om, og der er blevet foretaget hovedrengøring i alle opgange.

Fastelavn

I år afholdes fastelavn af Aktivitetsudvalget den 22. februar på Grønnemose Skole.

Vi håber at se mange udklædte børn og voksne til en hyggelig dag. Billetter kan afhentes hos viceværten - hold øje med opslag i opgangen.

Oprydning i cykelkældre

Der vil i den nærmeste fremtid komme et særskilt opslag vedrørende brugen af cykelkældre. Disse er udelukkende til cykler og barnevogne. Alle andre effekter vil blive fjernet.

Afdelingsmøde

Der afholdes afdelingsmøde tirsdag den 19. maj 2026 kl. 19.00. Nærmere information om dagsorden m.m. følger.

Kældrene

Afdelingsbestyrelsen har konstateret, at der fortsat er beboere der ryger i vores kældere på trods af at det er forbudt. Dette kan udgøre en stor **brandfare for de øvrige beboere**. Det er konstateret, at der bliver

smidt tændte cigaretter ind i beboernes
kælderrum.

**Afdelingsbestyrelsen håber, at dette vil
stoppe og at alle beboere vil være op-
mærksomme på hvis de ser nogle bryde
dette forbud.**

Afdelingsbestyrelsen ser frem til et godt og
aktivt år.

Venlig hilsen
Afdelingsbestyrelsen afd.52 ■



- Gulvslibning af alle typer trægulve
- Efterbehandling med lak, lud, olie, sæbe, hvidpigmentering, hvidlakering m.m.
- Lægning af klik- og trægulve
- Pålægning af linoleum/vinyl og gulvtæpper
- Gulvopretning med flydespartel.

Ring for
gratis besøg og
uforpligtende
tilbud

NYBO
Gulve ApS
43 54 90 00

Stengårdsparken 15 · 2860 Søborg

Malerfirmaet

Michael Godsk



· 39 66 00 30 ·



eller 40 13 87 34

DIN LOKALE MALERMESTER

Lejerbo

Højhus blok 17: nr. 1-9

Lavhuse: Blok 21: nr. 04-14

Blok 22: nr. 16-30

Blok 23: nr. 32-42

Viceværtkontoret, Høje Gladsaxe 3. st.

Omar Al-samarraie, telefon 39 67 04 76

Man-, tirs-, ons-, fredag kl. 9.30-10.00

Torsdag kl. 16.00-17.00

personlig og telefonisk henvendelse

E-mail vv-lejerbo@fd-hg.dk

Afdelingsformand

Lone Pedersen, HG 36, st.th.

lone@hglejerbo.dk

Bore- og banketider

**Mand.-fred.:
klokken 8-19**



**Lørdage:
klokken 10-16**



**Søn- og helligdage:
ALDRIG**



Bestyrelsen

Så har bestyrelsen haft det første møde.

Vi har kigget på nogle af de kommende projekter som skal sættes i gang. Det er både indendørs og udendørs områder der skal kigges på. Der er fastelavn med de andre boligselskaber. Vi skal forberede materialer til vores årlige afdelingsmøde, så der er nok at se til.

Facade og vinduesprojekt

Så er vi ved at være ved enden af vores projekt, stilladset er ved at blive nedtaget og de sidste furer er ved at blive færdiggjort. Der mangler kun en overdragelse fra Casadana og Arketema, hvor facaderne og vinduerne skal gennemgås så vi er sikre på, at alt er som det skal være. Så hvis der er lidt trafik på svalegangene, så er det derfor.

Det har været en fornøjelse at få de nye vinduer, man kan mærke det i de rum som har fået nye, og ingen træk kommer ind fra vinduerne.

Jule og nytår

Julen og nytåret gik stille og roligt, dog fik vi desværre tåge, så det var svært at se fyrværkeriet, men ellers forløb alt godt.

Affald

En pæn opfordring, vær nu sød at skære papkasserne op og aflever dem i pap containeren og ikke smide pappet ud i skakten. Der har været flere tilfælde, hvor vagten måtte tilkaldes fordi det havde sat sig fast.

På afdelingsbestyrelsen vegne

Rene Dupont ■



Nyt fra 3B

3B

Vicevært: Mohammed Fadail
kontor Høje Gladsaxe 104, st.
Tlf. 39 67 72 60

Mail: vv-3b@fd-hg.dk

Mandag til fredag kl. 09.00-10.00
personlig og telefonisk henvendelse
Torsdag kl. 16.00-17.00
personlig og telefonisk henvendelse

Afdelingsformand:

Mohamad Sobhie,
Mail: formand@3bhg.dk

Højhus blok 15: Nr. 21-29

Firkanten blok 27: Nr. 84-94
blok 31: Nr. 96-104
blok 32: Nr. 106-114
blok 28: Nr. 116-126



Bore- og banketider

**Mand.-fred.:
klokken 8-19**



**Lørdage:
klokken 10-16**



Søn- og helligdage:

ALDRIG



Rottebekæmpelse

Vi har taget vigtige skridt for at sikre området mod rotter. De nærliggende brønde og nedløb er blevet sikret, og fundamentet i blokken er nu beskyttet. Vi arbejder målrettet på at få sikret højhuset så hurtigt som muligt. Hjælp os med at holde området rent for affald for at undgå at tiltrække rotter.

Nye pavilloner

Arbejdet med pavillonerne mangler stadig at få monteret 12 stolpefodder, som vores gårdmænd vil tage sig af. Mohammed, vores vicevært, har overblik over placeringen af begge pavilloner. Snart kan pavillonerne benyttes til fælles aktiviteter.

Fiberinternet

Godt nyt til alle beboere! Installationen af fiberinternet er færdig den 31. januar. Herefter kan du nyde godt af lynhurtigt internet og frit vælge mellem udbydere. Se mulighederne på: tdcnet.dk/udbydere.

Motionsklubben

Motionsklubben nærmer sig en fuld åbning. De sidste elementer er på plads, og bookingsystemet fungerer. Vi afventer økonomiske løsninger fra KAB, som vil gøre systemet mere brugervenligt for både nye og eksisterende medlemmer. Vi arbejder også på at flytte Kondiklubben i Firkanten til gadeplan og forbedre faciliteterne.

Nye dørtelefoner

Vi arbejder på at finde en løsning til vores forældede dørtelefoner og er i gang med at indhente tilbud på nye systemer. Vi opdaterer jer løbende om processen og søger dermed også at løse de tilbagevendende fejl i højhuset.

Affald og skrald

Vi opfordrer alle beboere til at hjælpe med at holde området rent og pænt. Forkert affaldshåndtering koster tid og penge. Husk, at korrekt affaldshåndtering er en del af husordensreglerne.

Ophold i opgange og på svalegange

Det er forbudt at opholde sig i opgange,

på brandtrapper eller svalegange af sikkerhedsmæssige grunde. Vi opfordrer jer til at tage en snak med jeres børn om reglerne for at undgå advarsler fra boligelskabet.

Samarbejde med 3B og Fællesdriften

Vi har afholdt møder med både 3B og Fællesdriften for at sikre bedre samarbejde om opgaveløsning. Fremover vil vi anvende opfølgningssedler for at styrke kommunikationen og sikre effektiv opgaveløsning.

Tak for jeres forståelse og samarbejde!

Med venlig hilsen,
3B afdelingsbestyrelse ■





Nyt fra AB

AB

Viceværtkontoret

Høje Gladsaxe 47, st.

Telefon 39 66 36 47

Mandag til fredag kl. 09.00-10.00

personlig og telefonisk henvendelse

Torsdag kl. 16.00-17.00

personlig og telefonisk henvendelse

E-mail vv-abg@fd-hg.dk



Vicevært
Tom

Afdelingsformand

Flemming Larsen,

Høje Gladsaxe 43, st. tv.

Telefon 24 62 00 07

E-mail: onkelhg@hotmail.com



Formand
Flemming Larsen

Blok 13: Nr. 41-49

Blok 11: Nr. 61-69

Bore- og banketider

**Mand.-fred.:
klokken 8-19**



**Lørdage:
klokken 10-16**



Søn- og helligdage:

ALDRIG



Jul og Nytår

Høje Gladsaxe og afdelingen kom rigtig godt ind i det nye år og det var en utrolig stille jul og nytår i afdelingen.

Flere havde filmet det flotte fyrværkeri og lagt det ud på nettet, så alle kunne få glæde af det.

Som sædvanligt kontaktede jeg vores mand der havde vagten nytårsaften og han kunne meddele at der intet hærværk eller ballade havde været i vores afdeling og i hele HG.

Det er dejligt at vores beboere i AB, kan holde fest uden at ødelægge noget og her tænkes mest på de unge. Godt gået!! En anden unik ting i HG. er de familier, der trodsede vejret og allerede dagen

efter var i gang med at rydde op på area-lerne, så der ikke ligger raketter og andet fyrværkeri og flyder.

Kæmpe tak for det!!

Rigtig godt nytår til alle.

Brandtrapper

Vi har desværre igen en del problemer med unge på brandtrapperne, det er blevet koldt og derfor trækker de ind på brandtrapperne.

En episode hvor beboerne på etagen beder en flok unge med indvandre baggrund om at stoppe med at larme, resulterede i en smadret indgangsdør på svalegangen.

Vi håber at vi får fat i synderne, dels for

at de skal betale udgifterne til døren, men også fordi vi i HG. har nul tolerance overfor hærværk og kriminalitet, hvilket betyder at vi kan opsigte lejemålet.

Udover det bliver der et forfærdeligt svi-neri på brandtrapperne af pizza bakker, cigaret og joint skodder, papir og fra folk der står og tisser, du kan også hjælpe som beboer, så husk nu ikke at åbne for nogen i ikke kender.

Brandtrapper & vaskerier er et fokus-punkt i hele Høje Gladsaxe og der bliver samarbejdet med politiet, Gladsaxe kom-mune, SSP og ungeenheden, om at løse problemerne.

Oversvømmelse i blok 13

Desværre har vi 2 gange på kort tid haft oversvømmelse af kloakvand i kælderen. Vandet stod temmelig højt i kælderen fra nr. 45 – 41 og under vaskeriet. Det betyder at mange kælderrum blev oversvømmet og i bedes derfor tjekke jeres kælderrum.

Det var kloakken på sydsiden, der havde dannet et prop og var skyld i vandska-den, man troede at man havde fået hul på den første gang, men åbenbart ikke nok, for vi fik endnu en vandskade. Der blev derfor gravet brønde fri og lavet forskellige ting, og nu skulle det hele fungere igen, proppen er fjernet og vi fik

kørt et kamera igennem kloakken for at sikre os at det var i orden.

SAMDRIFTSAFTALEN

Jeg håber at aftalen falder på plads, så vi stadigvæk er fælles om vores arealer, vaskerier, mandskab, Vores HG., og trygheden i bebyggelsen.

Sådan skrev jeg sidste år, men Samdrifts-aftalen ligger stadigvæk og spøger og vi har ventet på et udspil fra 3B's hovedselskab.

Det er nu kommet og sandelig om det ikke er det samme, som samtlige 5 afde-lingsbestyrelser og de 4 andre hovedsel-skaber sagde nej til sidste gang.

Det er kun 3B's hovedselskab der vil have lavet aftalen om!!!!

Når jeg/vi ved mere, vil I selvfølgelig blive informeret.

Vores nye borgmester

D. 4. januar havde jeg besøg af vores nye borgmester Serdal Benli, til et lille uformelt møde om vores bebyggelse og fremtid.

Vi fik vendt situationen i bebyggelsen og det stærke sammenhold der er i HG.

Vi fik også snakket lidt om samdriftsaf-talen, som jo stadigvæk ikke er på plads,

på grund af 3B's hovedselskab og som kan være en bombe under det fremtidige samarbejde og fællesskab i HG. Serdal var meget lydhør.

I det hele taget var han utrolig interesseret i Høje Gladsaxe og det lover godt for det fremtidige samarbejde med kommunen.

Vi havde en lang snak om løst og fast og aftalte at mødes igen.

Desuden inviterede jeg Serdal til at deltage i et FU møde, hvor han kan møde resten af formændene.

Serdal ville også gerne deltage i et By strategisk møde.

Generelt var det en meget positiv oplevelse at være sammen med vores nye borgmester.

Serdal afsluttede dagen ved at lægge en buket blomster ved nr. 57.

Tak til Serdal Benli



**Ved akutte problemer,
kan vagten kontaktes på
tlf. 39 69 53 71
i tidsrummet
15.45-07.00.**



Aut. El-installatør

Lerhøj 13 • 2880 Bagsværd

Telefon 44 49 04 51

Telefax 44 49 04 21

www.km-el.dk

GRUPPEN

**Klinik for fodterapi
v/ Dorte Ellegaard**

Tlf. 39 69 41 60

www.minfodklinik.dk

Høje Gladsaxe Torv 2b, 1. sal, 2860 Søborg



Nyt fra FSB

FSB

Afdelingsbestyrelses formand

Nancy Søster Sørensen
Høje Gladsaxe 35, 11. tv.
E-mail: Hgfsb@outlook.dk

Afdelingsbestyrelsen

Har du et spørgsmål eller et problem?
Kontakt din bestyrelse – vi er her for dig!
Hvornår: Hver 3. tirsdag i måneden
Tid: Kl. 17.00–17.30
Sted: Mødelokalet overfor nr. 59
Kom forbi – vi hjælper gerne!

Vicevært

Kontor Høje Gladsaxe 31 B, telefon 39 69 02 94
E-mail vv-fsb@fd-hg.dk
personlig og telefonisk henvendelse
Mandag til fredag kl. 06.45–07.15
Torsdag kl. 16.00–17.00

Bore- og banketider

Mand.-fred.:

klokken 8-19



Lørdage:

klokken 10-16



Søn- og helligdage: ALDRIG

Storskrald - se opslag i opgangene

Nyt fra FSB

Januar/februar 2026

Så er der igen lidt nyt fra os. Vi håber, at I alle er kommet godt ind i det nye år, og at I formår at holde varmen her i den kolde vintertid.

Glasoverdækningen

Der er nu indhentet og godkendt tilbud på etablering af en flisesti på sydsiden af ejendommen. Dette vil gøre adgangen til vores overdækning nemmere og mere tilgængelig for kørestolsbrugere, beboere med rollator samt barnevogne. Vi ser frem til, at forbedringen kan komme alle til gavn.

Kælderen i blok 12

Der er desværre konstateret skægkræ

i kældergangene i blok 12, og enkelte stuelejligheder er også ramt. Bekæmpelse er sat i gang de steder, hvor problemet er kendt.

Vi vil samtidig komme med en kraftig opfordring til alle beboere: Hvis I oplever skægkræ i jeres lejemål, er det meget vigtigt, at det meldes til inspektørkontoret. På den måde kan vi få bugt med problemet og forhindre, at det spredes sig til flere lejemål i blokken.

Fastelavn

Aktivitetsudvalget har i år besluttet at slå sig sammen med alle fem boligselskaber og afholde en fælles fastelavnsfest **søndag den 22. februar.**

Der vil snarest komme opslag i opgan-

gene med nærmere information om tid, sted og tilmelding – så hold øje med opslagstavlerne.

OBS: Arrangementet afholdes senere end den oprindelige fastelavnsdag, som er den 15. februar, da denne falder i vinterferien (uge 7).

En svær tid

Vi i bestyrelsen var – ligesom mange andre i HG – dybt rystede og meget berørte af den forfærdelige og tragiske hændelse, der fandt sted i vores blok kort før jul.

På bestyrelsens vegne vil vi gerne sende vores varmeste tanker til den berørte familie. Vi føler med jer og ønsker jer styrke i denne meget svære tid.

Det var alt for denne gang. Vi håber, at I alle kommer godt igennem vinterkulden, og vi ser frem til foråret, som forhåbentlig venter lige om hjørnet.

Husk, at vi er her, hvis I har brug for vores hjælp.

Hilsen jeres Bestyrelse ■



Nye retningslinier og priser pr. 1. oktober 2025 for udlejning af selskabslokalerne:

Selve bookingen:

- Fremover skal booking foretages ved **personligt fremmøde** på Inspektørkontoret af kontraktholderen for lejemålet i Høje Gladsaxe, og **der skal fremvises gyldigt sundhedskort**.
- Det er **ikke** længere muligt at reservere lokaler telefonisk eller på mail.
- **Depositum og leje skal betales samme dag**, som bookingen foretages.

Betaling:

- Betaling af depositum og leje kan ske på MobilePay eller kontant.

Begrænsning på antal bookinger:

- Hvert lejemål kan maksimalt have **4 bookinger pr. år**, og højest 2 sammenhængende dage pr. booking.

Aflysning og afregning:

- Afregning kan tidligst ske **på 3. dagen efter afholdt leje** ved personligt fremmøde på Inspektørkontoret. Beløbet udbetales via bankoverførsel til det, af lejer, oplyste kontonummer.
- Ved aflysning **senest 30 dage før lejedatoen** tilbagebetales hele det indbetalte beløb.
- Ved senere aflysning fratrækkes følgende gebyrer i det samlede beløb:
Lokale A: kr. 300,- / Lokale B: kr. 150,-

Nye priser:

• Lokale A:

Depositum: kr. 2.000,-

Leje: kr. 1.000,-

Samlet beløb ved booking: kr. 3.000,-

• Lokale B:

Depositum: kr. 1.500,-

Leje: kr. 750,-

Samlet beløb ved booking: kr. 2.250,-

Med venlig hilsen Inspektørkontoret

**SCANDIA
LÅSESERVICE**

Søborg Hovedgade 8

Tlf. 39 69 34 56

Oplukning - Døgnvagt

Tandlæge

Karsten D. Laugesen ApS

Høje Gladsaxe Torv 2, 1. sal
2860 Søborg

Tlf.: 39 67 65 08

Åben:

Mandag	08.00-18.00
Tirsdag	08.00-13.00
Onsdag	09.00-18.00
Torsdag	08.00-16.00
Fredag	08.00-13.00



- Tilslutning af vaske- og opvaskemaskiner
- Rensning af afløb
- Levering og montering af sanitet, baderumsmøbler, blandingsbatterier og køkkenvaske
- Find inspiration på vores linksamling eller kontakt os

Varme og vand a/s

Glerupvej 6
2610 Rødovre

Tlf. 36 72 00 78

info@varmeogvand.dk
www.varmeogvand.dk

(tidligere Svend Breils Eftf. ApS)

NÅR DER SKAL MALES

city gruppen a/s

38 10 73 03 / 20 81 51 04

... også B-ordning



city gruppen a/s
19

Aktivitetshuset "Seniorklubberne i Høje Gladsaxe"

Høje Gladsaxe Torv 2H, 2860 Søborg

Aktivitetshuset "Seniorklubberne i Høje Gladsaxe" er et brugerstyret hus for seniorer i Gladsaxe Kommune & omegn. Her foregår forskellige aktiviteter for 60+ seniorer, seniorenpensionister, folke- og førtidspensionister samt selvpensionerede. I huset kan du også starte nye aktiviteter og interessegrupper, så har du en idé til en ny klub eller aktivitet, så kom – vi hjælper dig gerne i gang.

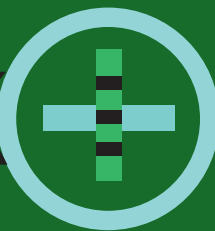
- **Aktivitetskredsens „Flittige Hænder“** – Syning, strikning, hækling og broderi.
Tirsdage kl. 10-13. Kontakt Bente Corell på tlf. 50 41 67 66.
- **Aktivitetskredsens „Det Kreative Værksted“** – Håndarbejde, kreative sysler mm.
Torsdage kl. 10-13. Kontakt Bente Corell på tlf. 50 41 67 66.
- **Aktivitetskredsens „Gåturshold“** – Vi går ture sammen fra oktober til april om torsdagen kl. 10. Kontakt Anne Marie Andersen på tlf. 28 21 34 69.
- **Aktivitetskredsens „Musikcafé“** – Werner Thaarup spiller gamle danske sange, mens vi synger med. Mandage kl. 14-16. Kontakt Johnny Bjørnstad på tlf. 24 85 20 92.
- **Banko** – Den 2. torsdag i måneden kl. 14 -16 spiller vi banko. Dørene åbnes allerede kl. 13 for køb af plader, kaffe mv. Kontakt Johnny Bjørnstad på tlf. 24 85 20 92.
- **Ældrestyrken** – Foredrag og debat om samfundsforhold med spisning den sidste torsdag i månederne fra september til maj fra kl. 12-15 (juli, juni, august og december er mødefri). Kontakt Isabella Mørch på tlf. 27 64 15 11 eller e-mail isabella.m1@godmail.dk
- **PC-mødestedet** – Hver onsdag kl. 13-16 kan du få hjælp i seniordatastuen til dine it-udfordringer på PC, Mac, smartphone og tablet - fx digital post, e-Boks, MitID, MobilePay, e-mails. Vi hjælper også gerne din gamle pc til nyt liv ved at gøre den hurtigere. Kontakt Lars Laursen på tlf. 24 83 16 96 eller e-mail lars.laursen1961@gmail.com
- **Foredrag** – Første fredag i måneden kl. 13-15 holder vi foredrag med forskellige temaer og foredragsholdere. Der er kaffe & kage, hyggeligt samvær, snak og erfaringsudveksling. Hvis du ønsker at deltage, skal du kontakte Johnny Bjørnstad på tlf. 24 85 20 92.
- **Filmklubbens Venner af 2012** – Vi interesserer os for video og for at redigere og overspille private filmoptagelser og dias til DVD eller USB. Kom og vær med. Vi har et hyggeligt socialt samvær omkring vores interesse. Vi mødes den 2., 3. og 4. fredag i måneden kl. 10-12 og nogle lørdage efter aftale. Ring og lav en aftale med Johnny Bjørnstad på tlf. 24 85 20 92.
- **Seniorcaféen** – Samtaler og hyggeligt samvær, nærvær og fællesskab. Mød op i caféen og træf nye mennesker. Hver onsdag kl. 10-13. Kontakt Myrna Dollas på tlf. 28 84 28 17.
- **Onsdagsklubben** (for 60+ kvinder) – Vi mødes altid onsdage kl. 13-15. Vi er et socialt mødested m/ fokus på fællesskab og aktiviteter som samvær, samtale, frokost, håndarbejde og ture og frokost på café og restaurant. Kontakt Bushra Qurashi på tlf. 21 83 07 40.
- **Madklubben** – Er du interesseret i sund, diabetesvenlig mad, så kom og vær med i Madklubben! laver varm mad sammen og hjælper hinanden med at blive klogere på sunde madvaner. Klubben er både for mænd og kvinder, uanset om du har diabetes eller blot ønsker at leve sundere. Vi mødes fredage i ulige uger kl. 9:30-13:00. Er du interesseret, så kontakt Johnny Bjørnstad på tlf. 24 85 20 92.

Få mere at vide om Aktivitetshusets aktiviteter, arrangementer, klubber og samværsgrupper på www.SeniorklubberneHG.dk og på Facebookgruppen [Seniorklubberne i Høje Gladsaxe](#).

Du er også velkommen til få mere at vide hos klubbernes kontaktpersoner. Eller hos Gladsaxe Kommunes ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller på sfoeel@gladsaxe.dk



BIBLIOTEK



Første historietime med Birgitte Hammer

LOKALE

STEMMER

Den historiske baggrund for konflikten i Israel-Palæstina.
Gennemgang af konflikten fra ca. 2000 f.Kr. frem til
oktober 2023. En brændende aktuel historietime.

Vi ser på de dybere historiske, politiske og religiøse
årsager, som er afgørende for at forstå den
nuværende situation.

Mandag 16. februar kl. 16 - 17.30 i BIBLIOTEK+

Gratis billetter på gladsaxe.dk/bibliotek



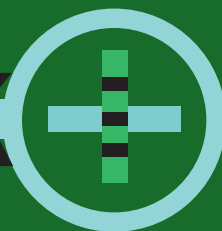
BIBLIOTEK+

BIBLIOTEK+ | Høje Gladsaxe Torv 2A | 2860 Søborg

Telefon: 39 57 64 50 | gladsaxe.dk/bibliotek | facebook.com/bibliotekplus



BIBLIOTEK



Workshop for dig der elsker feel-good

Gitte Bro har skrevet og udgivet romantiske noveller indenfor feel-good-genren. Feel-good-litteratur er kendetegnet ved letlæselige og uforpligtende tekster, der har til formål at sætte læseren i en rar og positiv stemning.

Nu søger forfatteren feedback på sit skrevne arbejde.



På
Facebook
profilen
"Gitte Bro"
kan man læse
uddrag af
novellerne

3.
Marts

Tirsdag 3. marts
kl. 15.30 til 16.30 i BIBLIOTEK+
Gratis billetter på:
gladsaxe.dk/bibliotek



Derfor inviterer BIBLIOTEK+ til en workshop, hvor Gitte Bro fortæller om sine noveller.

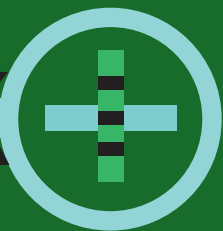
Til workshoppen vil hun:
fortælle om sine noveller;
give eksempler på tekst, hun har skrevet; og vise eksempler på, hvordan teksten også kunne have været skrevet; søge forslag til afslutningen på en næsten færdig novelle; og gode idéer og plots til eventuelle fremtidige noveller.

BIBLIOTEK+

BIBLIOTEK+ | Høje Gladsaxe Torv 2A | 2860 Søborg
Telefon: 39 57 64 50 | gladsaxe.dk/bibliotek | facebook.com/bibliotekplus



BIBLIOTEK



Den anden historietime med Birgitte Hammer



LOKALE STEMME

Kom og oplev en dramatisk historietime. Beretningen om Henrik 8., konge af England, bedst kendt for sine seks dronninger - to skilsmisser, to henrettelser, ét dødsfald og én overlevende.

Mandag 9. marts
kl. 16-17.30 i BIBLIOTEK+
Gratis billetter på:
gladsaxe.dk/bibliotek



Og tredje historietime med Birgitte Hammer

Fra middelalderens Europa til nutidens grænser. En europæisk historietime.

Et hurtigt overblik over næsten 900 års europæisk historie, med udgangspunkt i Europakortet fra 1100-tallet, og frem til det moderne Europa.

Mandag 13. april
kl. 16-17.30 i BIBLIOTEK+
Gratis billetter på:
gladsaxe.dk/bibliotek



BIBLIOTEK+

BIBLIOTEK+ | Høje Gladsaxe Torv 2A | 2860 Søborg
Telefon: 39 57 64 50 | gladsaxe.dk/bibliotek | facebook.com/bibliotekplus

SKAL DU TIL BRUNCH! BIBLIOTEK+ i 2026?

Hvornår: Lørdage kl. 10:30-12:
7. februar, 7. marts, 4. april, 2. maj og 6.
juni

Du får en bekræftelse og navnet på en
MobilePay boks ved tilmelding.
Du kan også melde dig til i BIBLIOTEK+

Pris: 40 kr. voksen, 20 kr. pr. barn under
12 år / betales ved tilmelding.
Meld dig til hos Susan på sms: 2093 7479.



Har du brug for en hjælpende hånd?



Røde Kors har en frivillig **parathjælper**, der står klar til at hjælpe dig, hvis du står og mangler en hjælpende hånd.

En **parathjælper** kan hjælpe dig med at:

- Købe ind
- Hente medicin
- Følge dig til lægen eller hospitalet
- Hænge en lampe op
- Samle et møbel
- Og meget andet

Hjælpen er tidsbegrænset, og du kan derfor kun få hjælp med én opgave ad gangen. Men du kan altid kontakte **Parat**, hvis du får brug for hjælp igen.

Parat hjælper ikke med:

- Rengøring
- Børnepasning
- Personlig pleje
- Madlavning

Har du brug for hjælp?

Så ring på tlf. 38 202 202 eller skriv til rodekors.dk/parat

Bålhygge

I vores HG inviterer vi børnefamilier til en hyggelig eftermiddag omkring bålet i vinterferien.

Torsdag d. 1

2. februar kl. 13-15 mødes vi ved Børnehuset Mosen, Høje Gladsaxe 130. Her er der god plads til leg, samvær og vinterhygge i det fri.

Vi tænder op i bålet og byder på snobrød, som både børn og voksne kan være med til at bage. Der er ingen tilmelding – man møder bare op og kommer, som man er, og bliver så længe man har lyst. Vi glæder os meget til at se jer til en hyggelig vinterferiedag.



Stoplinien tilbyder Gratis ryge- og nikotinstop på arabisk og tyrkisk



Du møder en erfaren stoprådgiver enten online eller telefonisk. Du får hjælp til at stoppe med at ryge og bruge nikotin, støtte til at klare afhængighed og viden om medicinsk nikotin. Vi hjælper hinanden.

Gør noget godt for din økonomi og dit helbred. Tilmeld dig. SMS **"nikotinfri arabisk"** eller **"nikotinfri tyrkisk"** til **1231**, så bliver du ringet op af en rådgiver.



Se video om stopforløb:



Har du lyst til at blive en del af nye aktiviteter Høje Gladsaxe?

Mænd med interesse for at forebygge type 2 diabetes eller med ønske om at leve i balance med diagnosen, er kommet med idéer til aktiviteter i Høje Gladsaxe. De er nu godt i gang, men der er stadig plads til flere deltagere:

Old boys Gym

Et stærkt og hyggeligt fællesskab drevet af frivillige mænd. Vi træner sammen for bedre kondition, styrke, balance og bevægelse. Vi har skabt et trygt miljø, hvor alle kan være med uanset niveau, og hvor der altid er plads til smil og en god snak. Træningen foregår i Fundamentets motionsrum, Høje Gladsaxe 71, hver mandag og torsdag fra kl. 13:30 – 15.00. Hvis du vil høre mere eller tilmelde dig, kan du kontakte Svend, telefon 60 46 10 73 eller Mohammed, telefon 24 40 69 96.

Johnnys sunde madfællesskab

Et godt fællesskab hvor vi laver mad, der er inspireret af opskrifter fra Diabetesforeningen. Du får idéer til, hvordan du kan lave sund og velsmagende mad som både forebygger sygdom og giver ny energi i hverdagen. Alle er velkomne. Det foregår hver fredag i ulige uger 9.30- 13.00 i Seniorklubbens lokaler, Høje Gladsaxe Torv 2H. Hvis du vil høre mere eller tilmelde dig, kan du kontakte Johnny på telefon 24 85 20 92.

Hyggefodbold for mænd

Et afslappet og sjovt fællesskab hvor alle kan være med uanset erfaring. Vi spiller flere gange om måneden, indendørs i

vinterperioden og udendørs i sommerperioden. Her får du både bevægelse, god stemning, fællesskab og masser af grin. Hvis du vil høre mere eller tilmelde, kan du kontakte Mohammed på telefon 24 40 69 96.

Fiskeklubben

En ny og spændende klub hvor vi sammen skal finde gode fiskesteder og nyde naturen. Der er fokus på fællesskab, ro, samarbejde og gode oplevelser ved vandet. Det er et sted hvor du kan koble af, få frisk luft og være en del af et inkluderende fællesskab. Hvis du vil høre mere eller tilmelde, kan du kontakte Mohammed på telefon 24 40 69 96.

Høje Gladsaxe blev sidste år en del af et større projekt, som Steno Diabetes Center Copenhagen står for. Projektet har fokus på tidlig opsporing af diabetes 2, og i HG har vi målrettet nogle af aktiviteterne, så de særligt støtter mænd til et liv med bedre sundhed.



Portræt af en ny beboer...

Hvem bor i Høje Gladsaxe?

Navn og alder: Faun, 26 år.

Hvor: Har boet i i Høje Gladsaxe (AB) siden november 2025. Har været skrevet op siden han var 15 år. Er vokset op i Bagsværd.

Uddannelse/job: Læser teater og performance på Københavns Universitet. Bliver snart bachelor.

Hvad kan du godt lide ved at bo her?

Det er en lækker 1-værelses lejlighed til en betalelig husleje. Den er godt indrettet, dejligt med altan, og det indbyggede skab er fedt. Jeg kan lide at kigge på fuglene – i går så jeg en musvåge blive jaget væk af to krager.

Hvad er dit yndlingssted? Jeg går næsten dagligt ture i parken og moseområdet. Jeg er ikke så vild med parkeringsplads-siden, som er mest indrettet til biler. Det er ikke så venligt et sted, når man altid er på cykel.

Hvad ville du ønske, at folk der ikke bor her, vidste om Høje Gladsaxe? Jeg har ikke boet her så længe, men jeg fornemmer et stærkt sammenhold, og at her bor mange, der gerne vil have, at det er et godt sted.



SPIS-DYRK-SKAB:

Grønne og bæredygtige aktiviteter og idéer spirer frem

Nu bliver dagene længere og lysere og inden længe er det tid til at så og plante.

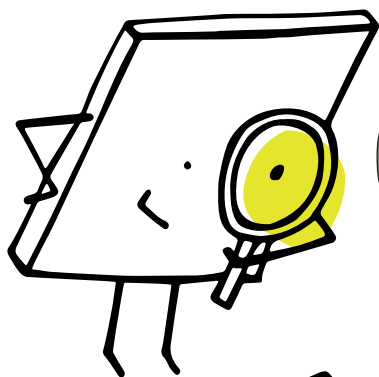
I Spis-Dyrk-Skab går vi ind i perioden, hvor vi har fokus på ”Dyrk”. Vi har planer om at skabe grønne og inspirerende oaser i de glasoverdækninger, hvor der lige nu ikke foregår anden aktivitet. Dette kommer til at ske sammen med de beboere, som har lyst til at være med.

Vi starter med at invitere til grønne inspirationsdage og forventer at afholde den første i slutningen af februar eller starten af marts. Her vil vi så og plante sammen og lære noget om, hvordan vi får nogle gode og stærke frø, der kommer til

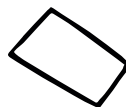
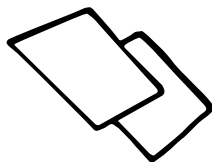
at give stærke planter. Idéen er at indrette to glasoverdækninger til grønne mødesteder, hvor vi kan få og give hinanden ny inspiration til en hverdag med naturen. Det kræver kun nysgerrighed og lyst til at være med.

Har du grønne tips, ideer til aktiviteter til dit lokalområde eller andet du gerne vil dele, så kom ned i BIBLIOTEK+ og snak med Rikke eller Majbrit eller kontakt os på:

Rikke: Tlf.: 20 23 75 01,
Mail: bkbria@gladsaxe.dk
Majbrit: Tlf.: 24 91 94 35,
Mail: makrmo@gladsaxe.dk



Gå på skattejagt



Velkommen til skattejagt i Høje Gladsaxe Parken! Vi inviterer børn og voksne med på en frisk og hyggelig tur gennem parkens grønne omgivelser. Skattejagten her er anderledes end de fleste – her er der ingen faste poster, men i stedet mulighed for at gå på opdagelse og bruge sanserne undervejs.

Ruten starter og slutter ved Høje Gladsaxe Centret, og fører jer ad parkens slyngede stier, forbi små grønne lommer og rolige åndehuller. Turen begynder ved BIBLIOTEK+, hvor I kan hente materialer og lade eventyret gå i gang.

Undervejs samler I indtryk fra naturen – og måske også små fund. Når I nærmer jer turens afslutning, gælder det om at finde ti forskellige genstande fra naturen og lægge dem i jeres æggebakke. Når alle ti er fundet, tager I et billede af indholdet, inden genstandene lægges tilbage i naturen igen, præcis hvor de hører til. Til sidst afleveres bingopladen ved skranken i BIBLIOTEK+, hvor I også viser jeres bil-

leder. Som tak for deltagelsen venter der en lille præmie. Følg kortet, snør skoene og glæd jer til en skøn oplevelse i Høje Gladsaxe Parken.



Portræt af en beboer...

Hvem bor i Høje Gladsaxe?

Navn og alder: Hassan, 35 år.

Hvor: Har boet i Høje Gladsaxe (FSB) siden 2020. Bor sammen med sin kone og 2 børn på henholdsvis 6 år og 10 måneder.

Uddannelse/job: Uddannet indenfor business/økonomi i England. Arbejder som salgsassistent hos Chanel på Kgs. Nytorv.

Hvad kan du godt lide ved at bo her?
Jeg kan godt lide, at her er stille og roligt. Skolen og daginstitution er tæt på, og der er let adgang med offentlig transport ind til byen. Og det er måske en lille ting, men det er dejligt, at vi kan reservere glasoverdækningen, hvis vi har mange gæster.

Hvad er dit yndlingssted? Jeg har ikke et bestemt sted, men jeg kan godt lide de grønne områder, hvor man kan gå tur med børnene. Og at der er grill-pladser og legeplads tæt på.

Hvad ville du ønske, at folk der ikke bor her, vidste om Høje Gladsaxe?
Nogle gange spørger folk, om jeg bor tæt på Tingbjerg, som de forbinder med et utrygt sted. Jeg svarer altid, at Høje Gladsaxe er noget helt andet. Jeg har gode naboer, og jeg synes her er roligt. Vi kender hinanden her. Jeg føler mig super heldig med at bo her.





Skak

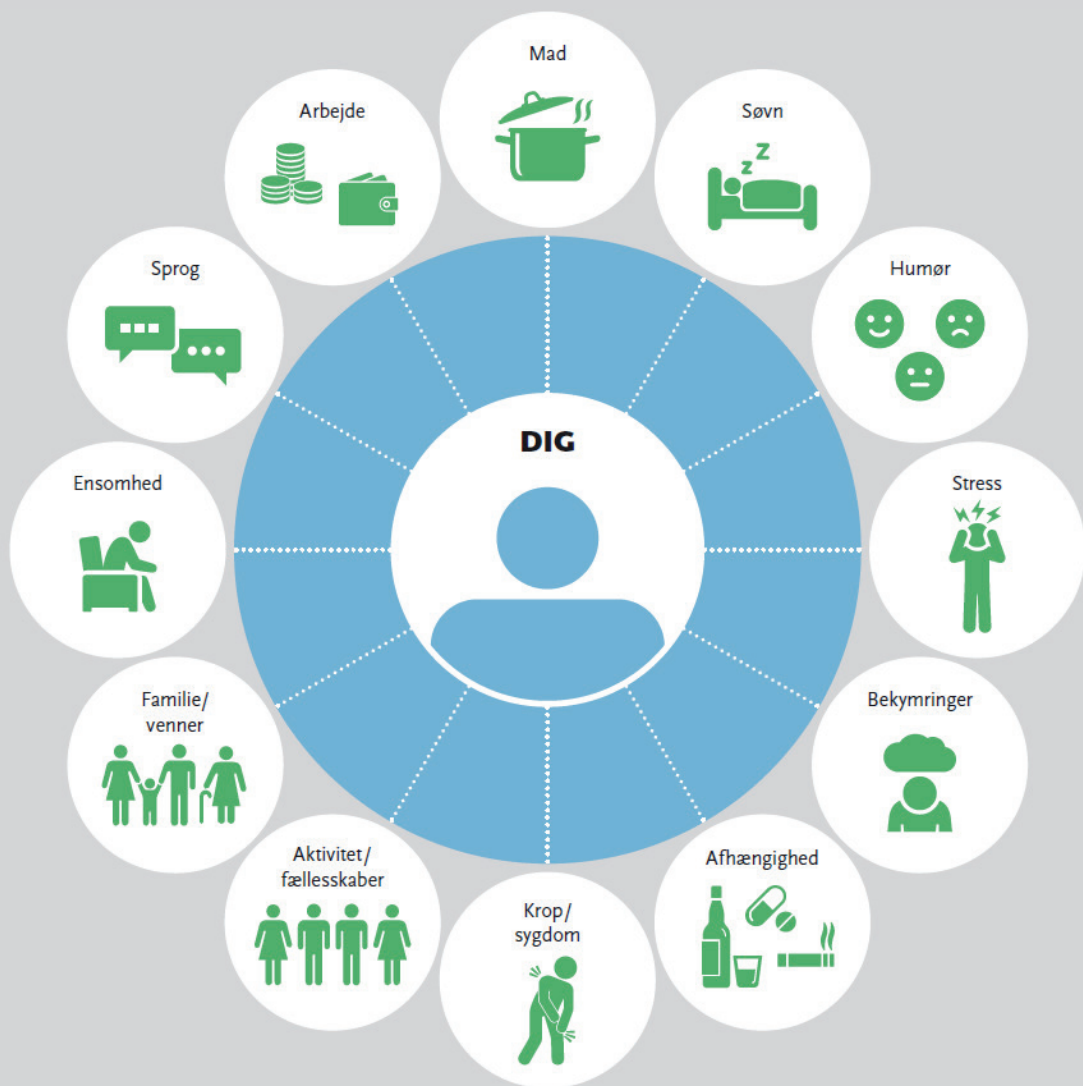
Torsdag d. 12. februar kl. 16-18 inviterer Skakklubben Odysseus til åben skaktræning for børn i alderen 8-14 år. Her kan både begyndere og øvede få en introduk-

tion til spillet og måske finde nye venner over brættet. Det foregår i BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A, 2860 Søborg. Mød bare op, det er gratis.

Er du ny beboer i Høje Gladsaxe?

Kom og hør mere om mange af de spændende aktiviteter der foregår i BIBLIOTEK+ og Vores HG. Det foregår i mødelokale 1 i BIBLIOTEK+ (ved siden af Netto) **mandag den 9. marts kl. 16-17.**

Børn er velkomne. Tilmelding er ikke nødvendig.
Velkommen til!
*Hilsen fra
Helle og Lene fra Vores HG*



Hej – hvordan har du det egentligt?

Hos Sundt Liv Vejledningen starter vi netop dér: Med dig og din hverdag. Vi tilbyder en gratis og anonym snak om søvn, stress, trivsel, kost, motion og vaner. Uforpligtende – og på en måde der passer til dig.

MØD OS HER:

Hver torsdag kl. 14-16
BIBLIOTEK+
Høje Gladsaxe Torv 2A
2860 Søborg

BEBOERHUSET PULSEN

TIRSDAG:

Gå-tur med kaffe og brød	kl. 10.00
Sundhedscafé for kvinder	kl. 12.30
Syning med Estrid	kl. 14.00
Tirsdagsklub for kvinder	kl. 19.00
(1. tirsdag i måneden)	

TORSdag:

Kor med Lungeforeningen	kl. 13.30
(Hver anden uge i ulige uger)	
Skak for juniorer	kl. 17.30
Skak for voksne	kl. 19.00

FREDAG:

Kvindegruppe	kl. 19.00
--------------	-----------

LØRDAG:

Undervisning i arabisk for børn	
fra 7-12 år med Bydelsmødrene	kl. 12.00
Forældregruppe for mødre	kl. 16.00

SØNDAG:

Hobbydag	kl. 10.00
(1. & 2. søndag i måneden)	



START NYE AKTIVITETER I PULSEN

Hvis du har spørgsmål til nuværende aktiviteter eller ideer til nye aktiviteter, så tag kontakt til Majbrit fra Vores HG på 24 91 94 35 eller på makrmo@gladsaxe.dk

Følg gerne med på Facebook/VoresHG og tjek opslag i opgangene, hvor du kan læse mere om arrangementer i Høje Gladsaxe.





Nye datoer for HG SPISER SAMMEN

2. torsdag i måneden

15:30 Madlavning

17:30 Aftensamling

18:00 Fællesspisning

Pris: gratis

12/2 i BIBLIOTEK+

12/3 i BIBLIOTEK+

9/4 i Haraldskirken

Husk at tilmelde dig på
www.haraldskirken.dk

Vil du hjælpe til ved HG Spiser Sammen?

Kokke og hjælpere: Vil du være med til at lave maden, borddækning eller oprydning?

Kontakt: Monique fra Vores HG på tlf. **26 12 25 44**

eller Anna fra Haraldskirken på tlf. **30 32 03 70**

I samarbejde mellem BIBLIOTEK+, Vores HG og Haraldskirken

**VELKOMMEN TIL HG'S
BØRNE- OG UNGEDEMOKRATI**

I SPALTERNE HER KAN DU LÆSE, HVAD DER SKER, STORT SOM SMÅT, I HG'S BØRNE- OG UNGEDEMOKRATI.

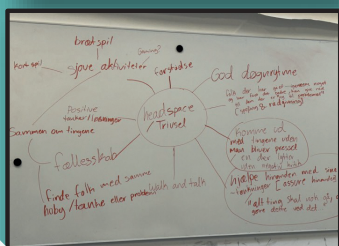
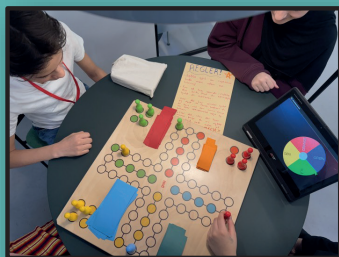
SKOLE-PRAKTIKANTER I BIBLIOTEK+

VI ER VILDE MED AT HAVE PRAKTIKANTER I BIBLIOTEKET!

I UGE 3 HAVDE VI TRE PRAKTIKANTER FRA 8. KLASSE PÅ GRØNNEMOSE SKOLE; ALEXANDER, NIMRA & LOJAIN

DE TRE PRAKTIKANTER LAVEDE EN MASSE FORSKELLIGE OPGAVER, FX LAVEDE DE SAMARBEJDE MED ORGANISATIONEN HEADSPACE, HVOR DE UDVIKLEDE ET SPIL, DER SKAL VÆRE MED TIL AT FORBEDRE TRIVSLEN BLANDT UNGE JÆVNALDRENDE.

DE LAVEDE OGSÅ QUIZ, BOGUDSTILLING, DE HJALP MED AT SØGE EFTER
BØGER OG SÆTTE BØGER PÅ PLADS, DE BAGTE KAGE TIL BIBLIOTEKETS
BESØGENDE, OG SÅ SKREV DE DEN
SØDESTE ANMELDELSE OM HVORDAN DET ER AT VÆRE I PRAKTIK I
BIBLIOTEK+, SOM DU KAN LÆSE HER:



"Vores praktik på biblioteket har været en sjov og nem oplevelse, uden pres.

Vi har mødt en masse af de søde voksne her på stedet som Tanja og Monique, der har været de voksne der har haft ansvar for at give os en god oplevelse her på biblioteket.

Som praktikanter på biblioteket har vi ikke kun hygget os eller lavet fis og ballade, men lavet nogle sjove aktiviteter med hinanden og de voksne, som at lave en bog-udstilling med de bøger vi synes godt om, holdt en spilleaften for, ikke kun børn fra HeadSpace, men alle de børn der kommer her, fordi alle er velkomne, og der plads til alle. Vi har også bagt kage til de besøgende på biblioteket som en varm velkomst i dette kolde vejr.

Oplevelsen har ikke kun været sjov, men også en hjertevarmende oplevelse med de mennesker omkring os og de sjove aktiviteter, vi har lavet her.

Vi håber, at I vil se dette som en mulighed til, at hvis du har praktik og vil have et sjovt sted at være, kan du komme, dig og dine venner, og få en fed praktik hos BIBLIOTEK+

Mvh Alexander, Nimra og Lojain, praktikanterne i uge 3"

**DET HAR VÆRET EN KÆMPE FORNØJELSE AT HAVE
ALEXANDER, NIMRA & LOJAIN PÅ BESØG I PRAKTIK.
OG VI VIL RIGTIG HAVE FLERE FEDE OPLEVELSER MED
PRAKTIKANTER !**

**BOR DU I HØJE GLADSAXE OG VIL DU GERNE I SKOLEPRAKTIK? SÅ
SKRIV EN MAIL TIL TANCLA@GLADSAXE.DK - VI KAN LAVE ET
SJOVT FORLØB I BIBLIOTEK+ ELLER ET FORLØB, HVOR I BESØGER
DE FORSKELLIGE BIBLIOTEKER I GLADSAXE**

**ER DU NYSGERRIG OMKRING BØRNEDEMOKRATIET OG DE TING, VI LAVER
MED BØRN OG UNGE, KAN DU OGSÅ SKRIVE TIL MOGENI@GLADSAXE.DK**

5				2	1	3	4	6
6	3	4		5				1
	2	8			6			9
8	4	6	1	9		5	3	
	9			6	8	1		4
7		2	5	4			9	8
		1	9	7		2	8	3
		3	6		2	4	1	
2	8			1		9		5

Udfyld de tomme felter, så hver søjle og række indeholder alle tallene fra 1 til 9 præcis en gang.

Der er indkommet 16 løsninger af december måneds sudoku. Tove Sørensen, 53 6. tv. har vundet lodtrækningen om en overraskelse blandt de rigtige løsninger.

Vind en overraskelse

Aflever løsningen på Inspektørkontoret senest 12. april og deltag i lodtrækningen om en præmie. Vinderen får direkte besked og offentliggøres i næste nummer.

6	9	3	4	1	8	5	7	2
2	1	7	3	5	6	9	4	8
5	4	8	9	7	2	1	3	6
1	2	4	5	8	9	3	6	7
3	7	5	2	6	4	8	1	9
8	6	9	1	3	7	2	5	4
4	3	2	7	9	1	6	8	5
9	8	1	6	4	5	7	2	3
7	5	6	8	2	3	4	9	1

Løsning på december måneds sudoku

Navn

Adresse

Telefonnummer

Frivilligbørs

Frivillig søges til stolegymnastik om lørdagen i BIBLIOTEK+

Har du interesse for bevægelse, og har du lyst til at stå for et stolegymnastikhold sammen med en anden dygtig frivillig, så læs med her: I BIBLIOTEK+ findes en gymnastikgruppe, som savner en frivilligmakker. I gruppen mødes alle, der har lyst til at gøre noget for sig selv og andre i et meningsfuldt fællesskab.

Som frivillig vil du få: Mulighed for at gøre en forskel for andre, grundig

introduktion til at varetage opgaven, større netværk og mulighed for løbende kompetenceudvikling.

Gymnastikholdet afholdes **lørdage fra kl. 14-15 i BIBLIOTEK+**

Hvis dette har fanget din interesse, så hold dig ikke tilbage med at kontakte Stefanie fra Vores HG på telefon 51438915.



Hvordan møder du Vores HG?

Fremover vil du kunne møde Oliver, Mohammed og Line **onsdage og torsdage kl. 16–18 i Bibliotek+.** For at skabe større genkendelighed, er det nu de tre medarbejdere, du møder fast. Du kan fortsat komme med alt det, der rører sig i dit liv. Intet er for stort – og intet er for småt – vi vil forsøge at hjælpe dig videre. Det kan f.eks. handle om:

- Vejledning og støtte i hverdagen.
- Brobygning til tilbud og netværk i kommunen.
- Spørgsmål om sundhed.
- Frivillighed, fritidsliv og nye fællesskaber.
- Samtaler om både små og store udfordringer eller bekymringer.

Uanset om du har et spørgsmål, en idé – eller bare lyst til en snak, så er du mere end velkommen.





Du kan finde os på Facebook, søg på Vores HG

BIBLIOTEK+
Høje Gladsaxe Torv 2A

Mød os onsdag og torsdag
kl. 16-18
i BIBLIOTEK+



Lene Jensenius
lj4000@fd-hg.dk
24 93 19 47



Line Steenberg
LIBOST@gladsaxe.dk
20 55 92 77



Majbrit K. Mouridsen
makrmo@gladsaxe.dk
24 91 94 35



Stefanie Hansen
sthoah@gladsaxe.dk
51 43 89 15



Helle Jelstrup
sofhje@gladsaxe.dk
20 48 89 97



Monique Nielsen
mogeni@gladsaxe.dk
26 12 25 44



Mohammed K. Ahmed
MOKHAH@gladsaxe.dk
24 40 69 96



Oliver Andersen
OLBOAN@gladsaxe.dk
24 41 07 19

Nyt fra Vores HG

Mange går ind i et nyt år med nytårsforsætter om en sundere livsstil, men vi kender vist alle, at det kan være svært at sætte handling bag ordene. Men der er hjælp at hente:

Der er stadig plads til flere i de forskellige aktiviteter, hvor deltagerne mødes for at spise sundere og i fællesskab komme i gang med motion. Hvis du er ryger, og en af dem, der har besluttet, at 2026 skal være året for dit rygestop, kan du få hjælp til det. Der er nu også mulighed for forløb på arabisk og tyrkisk. Kom og få en snak om det i Sundt Liv Vejledningen i BIBLIOTEK+.

Kong Vinter har længe haft tag i os, og vi må nok være tålmodige med forårets komme lidt endnu - men det skal ikke forhindre os i faktisk at nyde vintervejret. Nu står vinterferien for døren, og alle er her velkommen til

udendørs bålhygge torsdag eftermiddag, ved Børnehuset Mosen.

Som noget nyt har vi planer om at holde korte velkomstmøder i BIBLIOTEK+ for nye beboere. Når man flytter til Høje Gladsaxe, har man ikke bare fået en bolig, man er også kommet til et område med mange aktiviteter og engagerede beboere. Det vil vi gerne introducere til, og man kan også få en guidet tur i området. Første gang bliver den 9. marts kl. 16-17. Sig det gerne videre, hvis du har fået nye naboer. Tilmelding er ikke nødvendig. God vinterferie, til dem der har fri og god eid, til dem der i marts skal samles i den anledning.

Mange hilsener fra

*Helle, Stefanie, Monique, Majbrit, Line,
Mohammed, Oliver og Lene*

NAVNLIIG OM UDVALG OG KLUBBER



lejerbo



MotionsklubLMK

Motion, sol og bordtennis

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

Ind- og udmeldelser samt salg af solarier og nøgle:

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



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



Hobbyklubben

Værksted og billard

Kontaktperson / Kasserer:

Hans Erik Nielsen, HG 5, st. th.

for ind- og udmelding 1. onsdag i måneden kl. 18-19 (juli lukket)



HG Fotoklub

Formand Helge Bendtsen, HG 10, st. th.

Henvendelse: hgfoto klub@gmail.com

www.HGfoto.dk



Billardklubben

Jan Aastrup

HG 41, 11 th. Tlf. 20 97 79 78



Hobbyrummet

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

Depositum 50 kr.



Beboerklubben

Billard og motion

Henvendelse til

formand René Zingenberg

Tlf. 40 35 88 03



Hobbyklubben

Nøgle og indmeldelse

Vicevært

HG 31 B. Tlf. 39 69 02 94

NAVNLIG 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.
Kasserer Bjarne Dahl
HG 17, 7. th.



Billardklubben

Formand Bodil Dohn,
Høje Gladsaxe 72, st. tv.
Kasserer Dorte Jensen, HG 80, 2. tv.



Sauna/Solarium Højhuset 11-19

Formand Heidi Drejer, HG 17, 5.tv.
Kasserer Helge Steadmann,
HG 13, 3. tv.
Møntsalg/ind- og udmeldelse m.v.:
1. mandag i hver måned kl. 18.00-19.00
HG 13, 3. tv.



Vinklubben Gærzellen

Lavhusene 68
Formand Dorte Jensen
HG 80, 2.tv.
Kasserer Vita Hansen
HG 80 st.th.



Solarium Højhuset

Formand:
Keld Møller
Mobil 23 24 85 86



3B Motionsklub Højhuset

Mail: motionsklub@3bhg.dk



Billardklubben Firkanten

Formand Brian Pedersen, HG 84, 2. th.
Tlf.: 30 86 06 89
Mail: billardklub@3bhg.dk



Kondiklubben & Sauna 'FIRKANTEN'

Ind- og udmeldelser
Henvendelse på tlf. 42 46 12 23,
Rikke Christensen
onsdage mellem 17 - 18.
Husk at oplyse bolig nr.



Gladsaxe-Hero Boldklub

www.gladsaxe-hero.dk
Formand : Per Sundberg
Tlf. 21 12 67 14



HGI

Formand:
Ole Elsholm

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

Høje Gladsaxe Bladet

Udgives af Fællesdriften
og redigeres af et udvalg
bestående af et medlem fra
hver af de fem afdelingsbestyrelser

Stof til bladet bedes sendt til

Fællesdriften
Høje Gladsaxe Torv 2B
2860 Søborg
eller lægges i Inspektørkontorets
postkasse/e-mail: fdi@fd-hg.dk

Stof til næste nummer, se side 4.
Mening og synspunkter i indlæg og artikler
dækker nødvendigvis ikke Fællesdriftens og
redaktionens mening.

Redaktion og annoncer:

Ansvarshavende Jesper Loose Smith
Telefon 39 69 25 44

For AAB:

Kristian Niebuhr, HG 56, 3. th.

For 3B:

Ulla Trøjmer HG 112, kld. th.

For AB:

Flemming Larsen, HG 43, st. h.

For Lejerbo:

Rene Dupont, HG 7, 11.mf.

For FSB:

Lars Pedersen, HG 37, 13.tv.

For Fællesdriften:

Birgit Olin, HG 25. 11.tv.

Teknisk afdeling / vagthavende ejendomsfunktionær

Telefon 39 69 53 71