

Høje Gladsaxe Bladet 2

April 2026

- Bålaftensmad og natureventyr
- Grillaften på Kirketorvet
- Høje Gladsaxe Ifs aktivitetskalender



**Høje Gladsaxe Ifs
aktivitetskalender**



Aktivitetskalender Fællesdriften

Mange flere aktiviteter
under Vores HG og Pulsen

Aktiviteter

18. maj

AB afdelingsmøde

19. maj

Lejerbo afdelingsmøde

21. maj

AAB afdelingsmøde

31. maj

Deadline HG bladet

11. juni

HG bladet udkommer



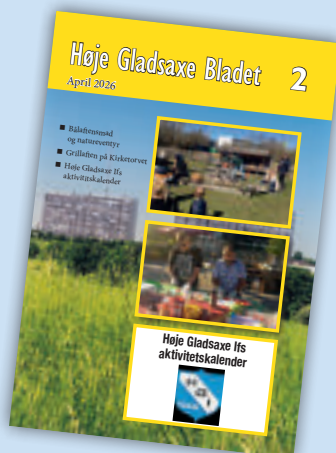
Høje Gladsaxe Bladet

Nr. 2 omdøles mandag 20. april. Såfremt noget ekstraordinært ikke indtræffer, er der deadline for nr. 3 2026 søndag 31. maj, og bladet omdøles torsdag 11. juni.

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.





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 møder i februar og marts 2026

Budgettet for 2026/2027

I to af årets måneder afholdes der møde i Bygningsejerforeningen. Disse to måneder er december og marts måned. I december måned foregår regnskabsgodkendelser og valg af formand samt

næstformand. I marts måned behandler Bygningsejerforeningen budgettet for det kommende år.

Budgettet for Fællesdriften består i realiteten af to dele – den ene del vedrører de direkte udgifter for selve Fællesdriften i overensstemmelse med samarbejdsaftalen samt vedtægterne. Den anden del vedrører de udlæg, som ligeledes efter aftale mellem parterne afholdes over Fællesdriften, men med selvstændig opgørelse til fordeling mellem respektive parter ifølge de aftalte

fordelingsnøgler i overensstemmelse med samarbejdsaftalens anvisninger.

Vedrørende de udgifter som betegnes som udlæg, er budgetudgiften steget med 1.768.000 kr. svarende til 5,70 %, hvilket hovedsageligt skyldes en stigning i vandprisen på 6,2% samt overenskomstmæssige lønstigninger.

For selve Fællesdriften udgjorde det en nedsættelse på 187.000 kr. svarende til 1,73%, som hovedsageligt skyldes fald i el-udgiften pga. nedsættelse i el-afgiften i 2026 og 2027. Dette gælder både for den fælles el, men også for el i vaskerierne, hvor de nye solceller giver en besparelse. Bygningsejerforeningen er det øverste organ i Fællesdriften i Høje Gladsaxe, og består af de 5 bestyrelsesrepræsentanter fra

hver af de 5 boligafdelinger, i alt 25 personer. På Bygningsejerforeningsmødet behandles Fællesdriftens budget for 2026/2027.

Forinden havde der i overensstemmelse med de almindelige gældende regler for Fællesdriften været afholdt møde med repræsentanter fra boligorganisationerne sammen med repræsentanter fra de respektive afdelingsbestyrelser for at gennemgå budgetforslaget. Denne procedure foreskrives af såvel samarbejdsaftalen som vedtægterne for at afvikle budgetbehandlingen, således at alle de involverede parter – dvs. afdelingsbestyrelser og boligorganisationerne – på den måde har mulighed for i størst muligt omfang at opnå indsigt i selve indholdet af budgettet og dermed skabe det bedst mulige beslutningsgrundlag for budgetbehandlingen såvel i Fællesdriftens regi som i afdelingsregi.

På mødet med repræsentanter fra boligorganisationerne, der fandt sted 13. marts 2026, var der mange spørgsmål og kommentarer, som der ikke har været i mange år. I de sidste mange år har alle boligorganisationerne indstillet det til godkendelse på Bygningsejerforenings mødet. Men i år var der flere boligorganisationer som ikke kunne indstille det til godkendelse, herunder især 3B og AAB. Hvilket fremgik af de resumé som der blev udsendt fra mødet, til brug for behandling på mødet i Bygningsejerforeningen der fandt sted den 24. marts 2026. Også på dette møde

var der mange spørgsmål og kommentarer, som der ikke har været i mange år. Budgettet er også de sidste mange år blevet godkendt enstemmigt. I år var der afstemning og budgettet for 2026/2024, blev vedtaget med 15 stemmer for (Lejerbo, FSB, ABG) og 7 stemmer imod (AAB, 3B).

Bygningsejerforeningen – Samarbejdsaftale / Effektivisering

Der henvises til tidligere orientering om udfordringer med samarbejdsaftalen for Fællesdriften i Høje Gladsaxe. Dette blev også behandlet på Bygningsejerforenings mødet den 24. marts 2026, hvor der herunder henvises til ovenstående. Der var en dialog på mødet og Boligforeningen 3B orienterede om, at de fortsat ønsker en ny organisering af driften af 3B's afdeling i Høje Gladsaxe.

Med henvisning til ovenstående udfordringer med samarbejdsaftalen for Fællesdriften i Høje Gladsaxe, har der i den forbindelse også været en dialog om effektivisering, hvor der blev nedsat et administrationsudvalg. Dette har der været afholdt et par møder i og der har ikke været helt enighed om hvordan dette skulle behandles.

ABG der er forretningsfører / administrator, har haft en del overvejelser i den forbindelse.

ABG mener, at for at dette kan blive bearbejdet til alles tilfredshed, så skal dette

bearbejdes af en anden end forretningsfører / administrator. Efter indstilling fra ABG, blev det på Bygningsejerforenings mødet godkendt at BL inddrages som konsulent på denne opgave.

De stående udvalg

Aktivitetsudvalget har afholdt en del møder med evaluering og forberedelse af de kommende arrangementer. Der henvises til artikel om fælles FASTALAVN for hele Høje Gladsaxe og artikel om kommende arrangementer i 2026.

Informationsudvalget behandler, på deres møder, oplæg og indhold i de respektive udgaver af Høje Gladsaxe Bladet. Parkudvalget har ikke afholdt møde, hovedsageligt pga. sne.

Diverse punkter fra administrationen

På møderne var der en dialog om punkter, som administrationen havde medtaget:

- Vedligeholdelsesoversigt og opgørelse over timeforbrug
- Orientering om diverse personaleforhold / inspektørfunktionen
- Parkering på stamvejene giver fortsat meget store problemer
- Situationen i bebyggelsen – der er rimeligt roligt i bebyggelsen, men på brandtrapperne er der noget uro
- Bystrategisk partnerskab i Høje Gladsaxe / Vores HG og Bibliotek+
- Samarbejdsaftalen i Fællesdriften af Høje Gladsaxe
- Børnehuset Hyldegården – forespørgsel fra kommunen om adgangsforhold

Referent: Jesper Loose Smith ■

Klinik for fodterapi
v/ Dorte Ellegaard
Tlf. 39 69 41 60
www.minfodklinik.dk
Høje Gladsaxe Torv 2b, 1. sal, 2860 Søborg

Aktivitetsudvalgets

Kommende arrangementer 2026

APR

19

DRAGEFESTIVAL

MAJ

30

TUR TIL SVERIGE

JUN

23

SKT. HANS

OKT

4

DRAGEFESTIVAL

DEC

5

JULETRÆSFEST
-Børnevenlig-

DEC

6

JULETRÆSFEST

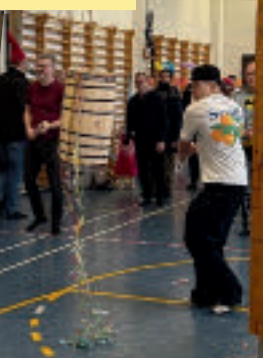
FEB 2027

7

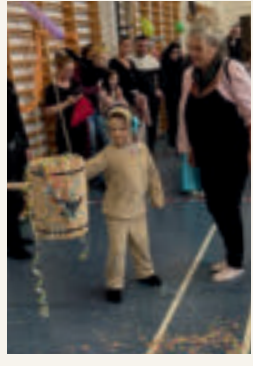
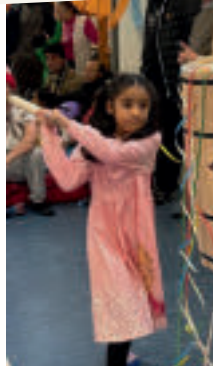
FASTELAVN

TAG UD
OG GEM

TAK FOR DELTAGELSEN- MVH. AKTIVITETSUDVALGET



FASTELAVN
2026



- 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

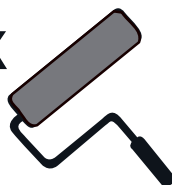
Stengårdsparken 15 · 2860 Søborg

Malerfirmaet

Michael Godsk



39 66 00 30



eller 40 13 87 34

DIN LOKALE MALERMESTER

AAB, AFD. 52

Høje Gladsaxe 11-19 & 44-82

Viceværtkontoret

Kenneth Kjer

Mandag, onsdag og 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



Noget af afdelingsbestyrelsens indlæg i dette blad, vil nok af nogle opfattes negativt, men afdelingsbestyrelsen mener det er nødvendigt.

Men først

Vinduespudsnig

Afdelingsbestyrelsen har indgået en aftale med et nyt vinduespudserfirma Tidens Polering, skulle vejret ikke drille, så vil vi få pudset i uge 19.

Tidens Polering vil bruge en ny teknik, det betyder at alle altaner i lavhusene samt de altanerne sal 1-3 vil få pudset vinduerne udvendigt uanset om man er hjemme eller ej, da de kan nå vinduerne fra jorden, dog skal man huske at vinduerne er lukkede, resten af højhuset vil få pudset som de plejer at få pudset efter tilmelding, stueetagerne

vil få pudset mod parkeringspladsen som de plejer.

Alle vil kunne få pudset altanvinduene indvendig og stueejlighederne havevinduer udvendig, som man plejer ved tilmelding og egen betaling, alt dette er også beskrevet i omdelte sedler.

Afdelingsmøde

Det ordinære afdelingsmøde vil blive afholdt torsdag den 21. maj 2026 kl. 19.00 i selskabslokalerne og ikke som først udmeldt tirsdag den 19. maj, da lokalet er optaget den 19. maj.

Husk at se dagsorden mm på BeboerWeb, der kommer opslag i opgangene og mail besked, når dagsorden er klar.

Husorden og vedligeholdelsesreglement

Afdelingsbestyrelsen modtager mange klager over støj og affald både ude på vores arealer og i opgange, ulovligt husdyrhold mm.

Ligeledes har afdelingsbestyrelsen oplevet, at flere beboere har lavet ændringer i lejligheder f.eks. nedrivning af vægge, ombygninger, nyt køkkener mm uden tilladelse. Derfor vil vi opfordre alle til at genbesøge vores husorden og vedligeholdelsesreglement, herunder kan ses et par uddrag.

Affald

Køkkenaffald skal være omhyggeligt indpakket og tillukket i de dertil udleverede affaldsposer, før de kastes i affaldsskaktten.

I lavhusene skal større effekter henstilles i de dertil indrettede affaldsrum.

I højhusene skal større effekter henstilles ved elevatordøren i kælderen. Møbler etc. må dog kun henstilles efter forudgående aftale med viceværten.

Glas, aviser, metal og pap skal afleveres til genbrug i de dertil indrettede containere.

I højhuset må affald ikke sættes i kælderen efter kl. 15.00, om fredagen dog kl.12.00, på grund af brandfare.

Bygningsændringer

Ændringer i lejligheden må kun foretages efter skriftlig tilladelse fra afdelingsbestyrel-

sen og fornøden godkendelse fra bygningsmyndighederne.

Husdyr

Det er IKKE tilladt at holde hund i afd. 52. men derimod inde kat.

Man kan alene få tilladelse til kattehold, hvis man dokumenterer, at katten er neutraliseret, øremærket og har fået eventuelle lovpligtige vacciner.

Forurening /svineri

Forurener en beboer eller beskadiger en beboer eller dennes gæster nogen del af bebyggelsen, skal rengøring eller udbedring straks foretages af vedkommende.

Ellers vil rengøring/reparation blive foretaget for den pågældende beboers regning.

Viceværter.

Vores viceværter gør et kæmpe arbejde for at holde vores bygninger og arealer pæne og rene. Men de er ikke ansat til at rydde op efter os, det er vores engen opgave, så afdelingsbestyrelsen kan kun opfordre til at man følger husordenen og rydder op efter sig selv, sine børn og gæster.

Vores skralderum er også arbejdsplads for vores viceværter, det er ikke en losseplads og nogle må sidde med en dårlig fornemmelse, når man kan efterlade eller proppe vores skralderum, som det kan ses på efterfølgende billeder Fra skralderum i blok 24 og 25, så har man heller ikke fulgt husordenen.

Hjælp vores viceværter, undgå at blokerer deres arbejdsplads og stil jeres storskrald pænt, husk har man møbler som storskrald, så skal det enten aftales med vores viceværter, ellers skal man selv køre

det på kommunens Genbrugsstation på Tubinevej.

Venlig hilsen

Afdelingsbestyrelsen afd.52 ■



Aut. El-installatør

Lerhøj 13 • 2880 Bagsværd

Telefon 44 49 04 51

Telefax 44 49 04 21

www.km-el.dk

GRUPPEN

Solarie- og Saunaklub

Trænger du til lidt ekstra varme og forkælelse i hverdagen?

I AAB har vi en hyggelig Sol- og Saunaklub, hvor du kan få sol på kroppen og varme i sjælen – lige når det passer dig.

Det praktiske

- ✓ Medlemskab: kr. 200,- årligt
- ✓ Der bookes 2 timer ad gangen
- ✓ Sauna er gratis for medlemmer
- ✓ Pris for sol: kr. 20,- for 3 mønter
 - 1 mønt giver 20 min. sol
- ✓ Ingen tidsbestilling

Tilmelding

Så hvad venter du på? Giv dig selv et pusterum, og nyd en lille luksus i hverdagen.

Tilmelding sker ved henvendelse til
Helge Steadmann – HG 13, 3. tv
– 1. mandag i måneden kl. 18-19



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



Facade og vinduesprojekt

Vores facade og vinduesprojekt er ved at være ved vejs ende. De sidste fuger er er ved at være sat og der er enkel små reparationer på nogle af vinduerne. Selv vores lygtepæl er kommet op igen ved nummer nr. 9.

Alt i alt en positiv oplevelse, dejligt man kan holde varmen i værelserne imod svalegangen i højhuset og i lavhusene i stueetagerne.

Pensionist skovtur

Så er der fundet en dato for skovturen for pensionisterne, det bliver den 13.08 2026. der kommer opslag i opgangene med pris, salg af billetter, osv.

Afdelingsmøde for beboerne

Der er også fundet en dato til afdelingsmødet, det bliver den 19.05 2026. Der bliver sendt en indkaldelse samt dagsorden ud inden længe, så tjek jeres postkasse. Bestyrelsen glæder sig til at se beboerne til mødet.

Markvandring

Da vores byggeprojekt er ved at være færdig, så går bestyrelsen på markvandring og kigger på vores indendørs og udendørsområder. Der er fokus på beplantningen, især i de områder der har været berørt af vores byggeprojekt.

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



Nye kondirum

Den 29. marts 2026 blev vores nye kondirum indviet i Firkanten, Nu slipper vi for den stejle trappe ned til kælderen, og nu kan vi åbne vinduerne og får frisk luft ind. Både nye og gamle medlemmer mødte op for at se de nye lokaler og de ny indkøbte maskiner.

Vi siger mange tak til 3B's bestyrelse, for at de har gjort det muligt At flytte klubben op i gadeplan. Vi takker også billardklubben for deres store hjælp med at bære Maskiner m.m. op fra kælderen, lave nyt loft med nyt lys og lægge det Tunge gummigulv.

Samtidig bliver Billardklubben i Firkanten udvidet, så vi snart har 3. billardborde.

Vores sauna har fået nye brusere, lokalet er blevet malet. Vi har fået en infrarød sauna, som varmer op til 60 grader. Den gamle sauna er lakeret udvendigt.

Vi håber I vil passe godt på vores klubber, og give besked til bestyrelsen, hvis I ser der er noget der er gået i stykker.

Venlig hilsen

Bestyrelsen i sauna og kondiklubben i Firkanten 3B ■



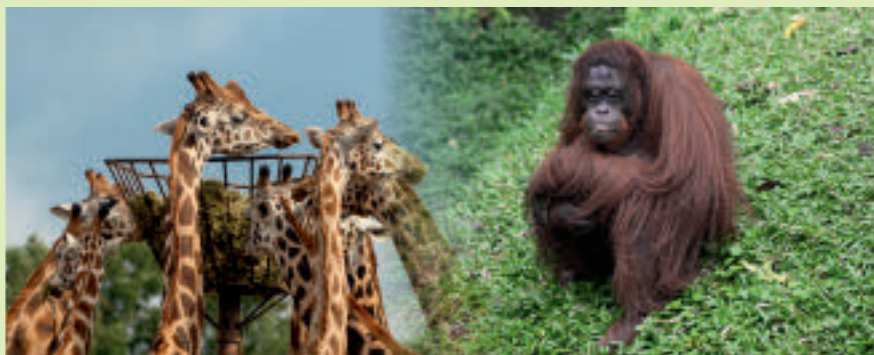
Familie skovtur til Knuthenborg Safaripark

Kom med på eventyr d. 13. juni 2026!

Vi inviterer hele familien med på skovtur til Knuthenborg Safaripark **søndag d. 13. juni 2026!** Det bliver en hyggelig dag med vilde dyr, madpakker og masser af sjov i naturen. Tag gerne tæppe, mad og godt humør med – og glem ikke kameraet til alle de seje oplevelser.

Vi slutter dagen, når vi har fået nok af løver, giraffer og leg på naturlegepladsen. Vi glæder os til at se jer!

Dato for salg af billetter kommer til at stå på et opslag i opgangene i begyndelsen af maj.





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



AB Nyt April/maj

Bestyrelsens beretning er på vej ud til jer, så derfor har vi ikke så meget med her, denne gang.

Beboermødet

I forhold til beboermødet d. 18. maj, prøver vi noget helt nyt, nemlig en pølsevogn.

Det betyder at vi starter førend vi plejer, pølsevognen åbner kl. 17.30 og lukker senest kl. 18.30.

Der vil være kogte og ristede pølser og en bøfsandwich.

Mødet starter som normalt kl. 19.00

Der skal være tilmelding til spisning.

Alt kommer/eller er kommet ud med beretningen.

Køle-/fryseskabsudvalg

På beboermødet skal vi have valgt et køle-/fryseskabsudvalg, da vi nu er begyndt at få mange udgifter til reparationer af de nuværende køle-/fryseskabe.

En samlet udskiftning vil være en betydelig investering (pengene er sat af), og derfor er det vigtigt, at vi vælger de skabe, der passer til afdelingens behov, og som samtidig opfylder de krav, vi ønsker til kvalitet, funktionalitet og drift.

Udvalget skal være med til at: undersøge hvilke modeller der er mest egnede vurdere kvalitet, pris og energiforbrug sikre at vi får den bedste løsning for afdelingen.

I udvalget deltager desuden:

Chefinspektør Ivan

1 medlem af afdelingsbestyrelsen

Køb af de gamle skabe

Du/i kan købe jeres nuværende køle-/fryseskab, til en rimelig penge.

Alt det kommer der seddel ud på senere.

Udearealer

Vores ejendomsfunktionærer har været i gang med vores udearealer, der er fjernet blade og der er beskåret en del blandt andet omkring vores legepladser.

HJERTESTARTERE I HØJE

GLADSAXE

Høje Gladsaxe 71

Høje Gladsaxe 96

Vaskeri 22

Vaskeri 13

Vaskeri 14

Vaskeri 15

Vaskeri 16

Kirketorvet ved den store trappe op til centeret

Vi har 8 hjertestartere siddende i Høje Gladsaxe, så vi er dækket godt ind.

Dejlign tryghed for beboerne, at der også er hjælp der hvis situationen opstår.

De bliver registeret korrekt på hjerteløber netværket

Hjertestarter

Hjertestartere (AED) er afgørende, fordi de kan genstarte hjertet med elektrisk stød ved hjertestop, hvilket øger overlevelseschancen markant.

De analyserer hjerterytmen og guider brugeren, hvilket gør dem nemme og sikre at betjene for alle.

Hurtig indsats er kritisk, da chancen for overlevelse falder med ca. 10% for hvert minut uden hjælp.

Hvorfor bruge en hjertestarter?

Genopretter normal hjerterytme: Den kan standse hjerteflimmer (en kaotisk rytme), så hjertet kan pumpe blod rundt i kroppen igen.

Livreddende førstehjælp: En hurtig indsats med Hjertestarter - Genoplivning.dk er afgørende, før ambulancen ankommer.

Sikker og nem at bruge: Maskinen analyserer rytmen og afgiver kun stød, hvis det er nødvendigt, hvilket betyder, man ikke kan gøre skade.

Højner overlevelsen: Kombineret med hjerte-lunge-redning er en hjertestarter den mest effektive behandling ved pludseligt hjertestop.

FSB

Afdelingsbestyrelses formand

Nancy Søster Sørensen
Høje Gladsaxe 35, 11. tv.
E-mail FSBhojegladsaxe@icloud.com
og HGfsb@outlook.dk

Afdelingsbestyrelsen

Har du et spørgsmål eller et problem?
Kontakt din bestyrelse – vi er her for dig!
Mandag til fredag: 9-10 / Torsdage tillige 16-17
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. 09.00-10.00
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



Nyheder fra FSB – Sommeren er på vej!

Sidste nyt fra FSB, hvad rører sig i vores afdeling pt.

Kære beboere,

Sommeren nærmer sig hurtigt, og det betyder, at vores bebyggelse snart vil summe af liv og aktivitet. Det er en tid, hvor vi kan nyde de udendørs faciliteter, der gør vores område til et dejligt sted at bo. Vi vil gerne minde jer om at benytte de mange muligheder, som sommeren bringer med sig. Her er nogle af de vigtigste opdateringer og kommende aktiviteter i afdelingen:

Grillpladserne i Blok 12 og 14 – Grillpladsen er klar til brug!

Med sommeren lige rundt om hjørnet, er grillsæsonen snart i gang! Vi har de sidste par år installeret nye og moderne grillmuligheder i vores fællesområder, specifikt ved grillpladserne i Blok 12 og Blok 14. Vi håber at se mange af jer benytte disse faciliteter, når vejret tillader det, og vi kan begynde at grille sammen med familie og venner. Grillene er blevet opgraderet, så de er både funktionelle og sikre at bruge. Det er en god måde at nyde den gode sommerluft og skabe hyggelige stunder sammen med naboerne.

Husk at følge de enkelte retningslinjer for brug af grillene, så vi alle kan få en god oplevelse. Rengør og ryd jeres skrald op efter jer. Sørg for at grillen er helt slukket, før i forlader dem!

Glasoverdækningen – Tilgængelighed og nye tiltag

Fra 1. april er der igen mulighed for at lege glasoverdækningen, som har været et populært samlingspunkt for mange beboere, især når vejret ikke er helt med os. For at gøre det lettere for personer med fysiske udfordringer – herunder rollator- og kørestolsbrugere, samt forældre med barnevogne – har vi besluttet at forbedre adgangen til glasoverdækningen. Der vil snart blive anlagt en flisesti/rampe ved bagdøren på sydsiden af bygningen, så det bliver lettere at komme til og fra lokalet. Det er et skridt i retning af at gøre vores fælles faciliteter mere tilgængelige for alle beboere.

Afstribning på parkeringspladserne i Blok 14 – Næsten færdigt!

I forbindelse med den tidligere beslutning på afdelingsmødet i 2025 om at opdatere afstribningen af parkeringspladserne ved Blok 14, er arbejdet nu næsten afsluttet. Der er kun få steder tilbage, hvor afstribningen ikke er blevet afsluttet, da biler har parkeret i de pågældende områder, hvilket har forhindret arbejdet. Vi forventer, at arbejdet bliver afsluttet snart, og de sidste striber vil blive malet. Det er vigtigt, at vi alle er opmærksomme på den nye opmærkning, da det sikrer en bedre og mere effektiv brug af parkeringspladserne.

Afdelingsmøde 2026 – Markér datoen!

Årets afdelingsmøde vil finde sted den 16. september 2026. Det er en vigtig begivenhed, hvor beboerne kan mødes, høre opdateringer fra bestyrelsen, drøfte aktuelle emner og stemme om relevante beslutninger. Vi opfordrer alle beboere til at deltage, så vi kan få en konstruktiv og engageret dialog omkring vores afdeling. Datoen for mødet er allerede sat, så husk at sætte kryds i kalenderen! Yderligere information om tid og sted vil blive sendt ud tættere på mødet.

Udendørsarealer – Forbedringer og vedligeholdelse i gang

Bestyrelsen har sammen med vores driftschef og cheffinspektør gennemgået udendørsarealerne omkring Blok 12 og Blok 14. Vi har gang i flere tiltag for at forbedre både æstetikken og funktionaliteten i området. Dette omfatter blandt andet fjernelse af nogle hække og beplantninger, der har givet anledning til rotteproblemer i området. Der trænger også til at blive foretaget vedligeholdelse af garageportene. Disse tiltag skal være med til at bevare en bedre udendørsoplevelse i vores skønne områder. Vi ser frem til at høre jeres feedback på de ændringer, der vil blive foretaget, og vi vil selvfølgelig give jer mere information om dette på næste afdelingsmøde.

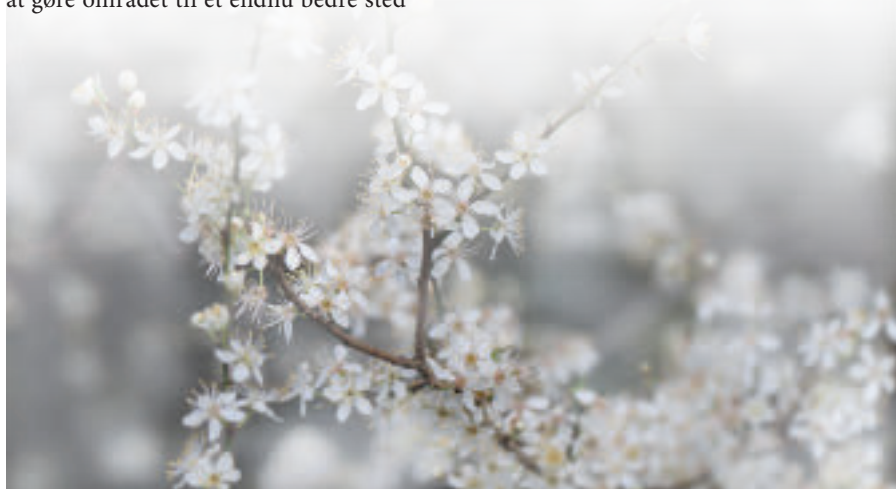
Vi ser frem til en fantastisk sommer!

Vi håber, at alle beboere får glæde af de mange faciliteter og forbedringer, der er blevet gjort i afdelingen. Sommeren er en tid for samvær, fællesskab og uden-dørs aktiviteter, og vi opfordrer alle til at benytte sig af de tilbud, vi har skabt for at gøre området til et endnu bedre sted

at bo. Hvis I har spørgsmål, kommentarer eller forslag til forbedringer, er I altid velkomne til at tage kontakt til bestyrelsen. Vi ønsker jer en rigtig god sommer!

Med venlig hilsen

FSB Bestyrelsen ■



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

**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 Eff. ApS)

NÅR DER SKAL MALES

city gruppen a/s

38 10 73 03 / 20 81 51 04



... også B-ordning

city gruppen a/s

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, seniorpensionister, 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 spising 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@gmail.com
- **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 sofeel@gladsaxe.dk



BIBLIOTEK



UGE17 - Borgernes Verdensmålsuge

I uge 17 fejrer vi Borgernes Verdensmålsuge, med en masse fantastiske oplevelser. Det hele handler om hvordan vi kan leve på en måde som er bæredygtig for planeten, os selv og hinanden.

I UGE17 i år er der særligt fokus på Mad - fødevarer - Forbrug og Fælleskaber

Hele ugen byder på masser af inspirerende og sjove aktiviteter for både børn og voksne lige fra tøj- og plantebytte til workshops og madevents og meget mere.

I hele uge 17 kan du fx samle skrald i lokalområdet. Kom ned i BIBLIOTEK+ og lån handsker, gribere og affaldsække, og gør det hele sjovere med en affaldsbingoplade. Der er en lille belønning når du returnerer med dit affald.

UGE

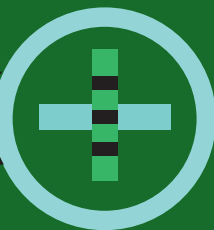
17

Verdensmåls-
ugen UGE17 går
fra 20. april til
26. april, med
mange events

BIBLIOTEK+



BIBLIOTEK



To faste tilbud fra BIBLIOTEK+ - Morgenmad og It café

Hver onsdag kan du nyde et lækkert morgenmåltid, når frivillige stiller mad frem fra Fødevarerbanken og Mad+. Det er gratis. **It caféen Nethood** tager gerne imod dine kasserede mobiltelefoner, tabletter computer mfl., som de nulstiller og får sendt sikkert videre til genbrug. **Morgenmad hver onsdag kl. 9-10.30 og It café hver torsdag kl. 13-15.30.**



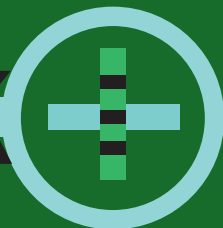
Grønne smagsprøver fra forskellige kulturer

Som en del af hele Danmarks Klimahandledag, giver vi inspiration til at spise mere grønt. Vi har inviteret aktive borgere med forskellige baggrunde til at hjælpe os med mange spændende retter. **Torsdag 23. april kl. 17.30 - 19.00 i BIBLIOTEK+** Kom og smag på det hele, og få appetit på mere! Dejlige opskrifter.



BIBLIOTEK+

BIBLIOTEK



Hvad kan UGE17 i BIBLIOTEK+ ellers?



KREA MED KARSE

I mandags-krea for børn kan du komme og plante din egen karse. Lige til at tage med hjem!



Mandag 20. april kl. 15 - 17.00 i BIBLIOTEK+. Det er gratis.



PLANTE- OG FRØBYTTEDAG

Har du planter eller frø til overs? Eller ser du frem til at få nogen med hjem? Det kan være små stiklinger, frø mfl.



Tirsdag 21. april kl. 15 - 17.00 i glasoverdækningen HG ml nr. 29 og 31



BYTTEDAGE I BIBLIOTEK+ - KREABYTTTE

Kom og byt garn, strikkepinde, broderigarn og hæklenåle mfl. Få hjælp og inspiration til dit kreative projekt. Begge dage kan du møde kreative frivillige fra BIBLIOTEK+.



Onsdag 22. april kl 10-14.30 og fredag 24. april kl. 10 - 12.30 i BIBLIOTEK+



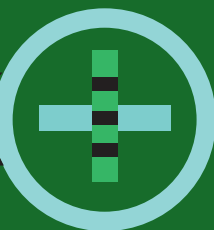
- Tøjbytte - Aflever dit tøj og find måske noget nyt.
- Bogsalg - En bog 5 kr og 3 stk for 10 kr. Blade koster 1 kr.
- Naturbingo - Tag et kort i BIBLIOTEK+ - gå en tur bag højhusene og få pladen fuld.
- Hjælp naturen i Høje Gladsaxe - ved at samle affald ind



BIBLIOTEK+



BIBLIOTEK



Åben workshop nr 2 om feel-good litteratur

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.

ROMANTISK WORKSHOP NR.

2



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

Tirsdag 5. maj
kl. 15 til 16.00 i BIBLIOTEK+
Gratis billetter på:
gladsaxe.dk/bibliotek



Forfatteren har fået megen god og brugbar feedback, samt idéer og inspiration til fremtidigt skrivearbejde fra deltagerne i Workshop 1.

Der var stemning blandt deltagerne for at arrangere endnu et åbent møde om romantiske noveller.

Du er meget velkommen, selvom du ikke deltog i den første workshop.

BIBLIOTEK+

Høje Gladsaxe IFS aktivitetskalender



Fredag d. 24. april, kl. 19.00 – 21.00 Pickleball

Pickleball, åbne træninger i april og maj måned, tirsdage og fredage i Grønnemose skole boldhal, Skolesvinget.

Mandag d. 27. april, kl. 19.00 fodbold, Oldboys mod Herlev IF, Gladsaxe stadion

Mandag d. 27. april, kl. 18.00, informationsmøde om loppemarked, klubbens lokaler, frivillige søges til stader og andet praktisk arbejde

Tirsdag d. 28. april, kl. 16.00 – 18.00 Pickleball

Pickleball, åbne træninger i april og maj måned, tirsdage og fredage i Grønnemose skole boldhal, Skolesvinget

Tirsdag d. 28. april kl. 18.00 håndbold træning for +45, kom glad forbi, træning hver tirsdag indtil pinse, Grønnemose skole boldhal, Skolesvinget

Søndag d. 3. maj, kl. 14.00, fodbold, 2. senior mod IF Bytoften

Senior fodbold, træning tirsdage og torsdage på banerne bag højhusene, fra kl. 18.00, kampe annonceret her spilles samme sted.

Lørdag d. 9. maj, kl. 12.00, fodbold, 1. senior mod Taarbæk IF

Onsdag d. 13. maj, kl. 19.00 fodbold, Oldboys - SIF Oldboys/Girls Gladsaxe stadion, Oldboys spiller alle kampe på Gladsaxe Stadion, Kunstbanen

Fredag d. 15. maj, Pickleball træning aflyst

Lørdag d. 16. maj, kl. 12.00, fodbold, 1. senior mod IF Skjold Birkerød

Lørdag d. 16. maj, kl. 14.00, fodbold, 2. senior mod Ejby IF 1968

Søndag d. 17. maj, kl. 13.00, HGI Ludo mesterskab, se annoncen andet sted

Onsdag d. 27. maj, kl. 19.00 fodbold, Oldboys mod Albertslund BS 72

Lørdag d. 30. maj, kl. 12.00 fodbold, 1. senior mod Herstedøster IC

Søndag d. 7. juni, kl. 14.00 fodbold, 2. senior mod Herstedøster IC

Mandag d. 8. juni, kl. 19.00, fodbold, Oldboys mod Mørkhøj Sportsklub

Lørdag d. 13. juni, kl. 12.00, fodbold, 1. senior mod Gladsaxe-Hero BK

**RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDES
CHECK HJEMMESIDE WWW.HOEJEGLADSAXEIF.DK**

PIGEFODDBOLD I HGI

VI STARTER OP!

16 APRIL 2026

torsdage




Kl. 16.00



For piger **8-10 år**

Kom og spil fodbold med os!

Sjov, fællesskab og masser af kampe!

-  Nye spillere er velkomne!
-  Gratis prøvetræning!
-  Alle niveauer!

Mød os på HGI's baner bag ved højhusene!

www.hoejegladsaxeif.dk



DRENGEFODBOLD I HGI

VI STARTER OP!




14 APRIL 2026

Kl. 16.30

tirsdag og
torsdage



For drenge **8-10 år**
Kom og spil fodbold med os!
Sjov, fællesskab og masser af kampe!

-  Nye spillere er velkomne!
-  Gratis prøvetræning!
-  Alle niveauer!






Mød os på HGI's baner bag ved højhusene!

www.hoejegladsaxeif.dk



Hele familien kan være med – bliv HGI-mester!

 Søndag d. 17. maj |  Kl. 13.00 |  Skolesvinget 7, 2860 Søborg

Gratis deltagelse – alle aldre er velkomne

★ Turneringsformat ★

13.00		▶ 8 borde • Vindere går videre
14.00		▶ Vinderne spiller om finalepladser
15.00		▶ Kæring af Høje Gladsaxe LUDO-mester

*Ca.-tider – afhænger af spillets varighed.

Regler

Ingen globus og stjernefelter
▶ 32 pladset, først til mølle!



Tilmelding

Send SMS til **27 64 94 96** med:

▶ LUDO – antal spillere – navn –
◦ e-mail

*E-mailen bruges til fremsendelse af reglerne

Forplejning

Øl, vand & toast
kan købes på dagen!



☆ Pickleball for Alle, spil med i Høje Gladsaxe IF

– Sjov, motion og fællesskab for alle aldre

Hvad er pickleball?

Pickleball er en hurtig, sjov og let tilgængelig sport, der kombinerer elementer fra tennis, badminton og bordtennis. Det er nemt at lære – og svært at lægge fra sig.
Perfekt for børn, unge, voksne og seniorer.

Hvorfor spille pickleball?

- Let at komme i gang – også uden erfaring
 - God motion uden hårde belastninger
 - Hurtige spil og masser af grin
 - Socialt fællesskab på tværs af alder
 - Perfekt til både hygge og konkurrence

Hvem kan være med?

Alle! Pickleball er for:

- Børn og unge, der vil prøve en ny sport
 - Voksne, der vil have sjov motion
- Seniorer, der ønsker aktivitet uden skader
- Familier, der vil være aktive sammen

Sådan foregår træningen/spillet

- Vi introducerer regler og grundslag
 - Du lærer i dit eget tempo
- Vi spiller små kampe og sjove øvelser
- Fokus på fællesskab, grin og gode oplevelser

En ny sportsgren i Høje Gladsaxe IF

Vi bygger pickleball op fra bunden – og du kan være med fra starten.

Klubben tilbyder:

- Låneudstyr til at komme i gang
 - Instruktion og støtte
- Et åbent og inkluderende miljø

Vil du være med?

Besøg: hoejegladsaxeif.dk

Kontakt: Ole – 40719496

Kom og prøv pickleball – du bliver overrasket over, hvor sjovt det er!

Glad sommer aktiviteter i Høje Gladsaxe

Igen i år har vi aktiviteter for børn og unge i sommerferien i Høje Gladsaxe, som en del af Gladsaxe kommunes Glad Sommer.

Uge 27: d. 29. juni – 3. juli:

- Skak for børn og unge, mandag til tirsdag kl. 9-16. Det foregår i Beboerhuset Pulsen. Tilmelding via Glad sommer fra tirsdag d. 12. maj kl. 17.00
- Naturuge for 4. – 6. klasse (10-13 år), mandag til torsdag kl. 10-14 hver dag. Naturugen foregår i Høje Gladsaxe Parken bag højhusene. Tilmelding i BIBLIOTEK+ fra d. 1. maj
- Cirkus Panik for 1. – 9. klasse. Mandag – onsdag kl. 10-14 og torsdag kl. 10-18 Tilmelding i BIBLIOTEK+ fra d. 1. maj

Uge 28: d. 6. juli – 10. juli

- Kreative workshops for børn hver dag kl. 13-15 i BIBLIOTEK+ Kræver ikke tilmelding

Uge 32: d. 3. august – 4. august

- Kursus i ansigtsmaling for 7. – 10 klasse, mandag til tirsdag kl. 12-15 i BIBLIOTEK+ Tilmelding i BIBLIOTEK+ fra 1. maj

Har du brug for hjælp til at tilmelde dit barn til Glad Sommer aktiviteter, så kom endelig ned i HG-vagten onsdag og torsdag mellem 16-18 og få hjælp af Vores HG.



Bålaftensmad og natureventyr for hele familien ved Børnehuset Mosen i april og maj

Der er noget helt specielt ved at være sammen i naturen og nyde hinandens selskab.

Kom og oplev en hyggelig naturoplevelse med at gå på opdagelse i omgivelserne med friluftsledere og bagefter spise mad fra bål.

Alle er velkomne. Det kræver ingen erfaring med udendørslivet, og vi deler med glæde tips og tricks til at opleve naturen.

Hvornår: tirsdag d. 28. april og tirsdag d. 12. maj kl. 16.00-19.00

Hvor: Børnehuset Mosen, Høje Gladsaxe 130, 2860 Søborg (ved Firkanten)

Mad: Vi sørger for aftensmad (vegetarmåltid), madlavningsudstyr og service til at spise med

Husk: Praktisk påklædning til vejret
Disse arrangementer afholdes af det nye initiativ ”Svalens Naturkort”, som ønsker at inspirere flere børnefamilier i Gladsaxe til at komme ud i naturen. De har ligeledes lavet et fint hæfte med andre skønne naturområder i Gladsaxe, hvor du kan tage på tur. Hvis du er interesseret, kan du hente et hæfte på BIBLIOTEK+

Husk også at du som altid kan hente forårets naturkort for Høje Gladsaxe med idéer til udflugter og aktiviteter, du kan lave her i foråret



Grillaften på Kirketorvet

Forældregruppen i Høje Gladsaxe og HG Spiser Sammen inviterer til en hyggelig grillaften for alle beboere.

Kom og vær med **torsdag den 11. juni kl. 17.00** på Kirketorvet.

Vi tænder op i grillen og skaber en god aften med mad, snak og fællesskab for børn og voksne.

Du medbringer selv det, du vil grille – fx kød eller grønt.

Vi sørger for salater og brød til alle. Der vil være én grill til halalkød og én til ikke-halalkød.

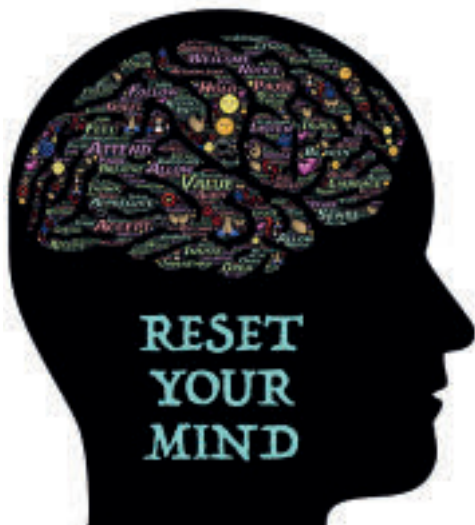
Drikkevarer kan tilkøbes på aftenen.

Tilmelding:

Send en sms til Monique på 26 12 25 44 eller tilmeld dig via Haraldskirkens hjemmeside under “HG Spiser Sammen” senest 14 dage før.

Vi glæder os til en dejlig sommeraften.





Groove-dans og mindfulness ved Høje Gladsaxe Park

Sæt allerede nu X i kalenderen
søndag d. 14. juni kl. 10.30.

Har du brug for at koble af og bare mærke kroppen i rolige bevægelser? Kom med til en udendørs Groove-danseoplevelse, hvor du kan få både energi og indre ro.

Vi bevæger os enkelt og frit til musik i hovedtelefoner – en instruktør guider, men du danser på din egen måde. Undervejs mærker du glæden i kroppen, fællesskabet og en rolig afslutning i mindfulness.

Alle kan være med, uanset form eller erfaring! Kom i tøj, du kan bevæge dig i,

og som passer til vejret. Medbring evt. et tæppe til mindfulness.

Sted: Udendørs ved Høje Gladsaxe Park

Mødested: BIBLIOTEK+ Høje Gladsaxe Torv 2A.

Tid: Søndag den 14. juni kl. 10.30–12.00
Tilmelding nødvendig. Børn over 12 år er velkomne ifølge med en voksen. Max 30 deltagere.

Tilmelding til Line Bjerregaard, telefon 25370321 eller Linesdialog@gmail.com

BYDELSMØDRENE'S FAMILIECAFÉ

Den første fredag i hver måned byder Bydelsmødrene velkommen til familiecafé i BIBLIOTEK+ fra kl. 17–19. Familiecaféen er et hyggeligt mødested, hvor børn og voksne kan samles i et skønt fællesskab på tværs af køn, alder og kultur.

Vi laver mad sammen – ofte med råvarer fra Fødevarerbanken for at mindske madspild – og efterfølgende hjælper alle med oprydningen.

De næste datoer for familiecaféen er den **1. maj og den 5. juni.**

Vil du høre mere, er du velkommen til at kontakte Line på libost@gladsaxe.dk eller tlf. 20 55 92 77, eller Rana på ranaelhaji1@gmail.com.

Vi glæder os til at se dig!



Portræt af en ny beboer...

Hvem bor i Høje Gladsaxe?

Navn og alder:

Ditte, 34 år, HR-konsulent.

Hvor længe har du boet i Høje Gladsaxe?

Jeg bor i HG med min mand og søn på 2 år. Vi har boet her siden juletid sidste år.

Hvorfor valgte du/I Høje Gladsaxe?

Vi skulle flytte hjem til Danmark fra Tyskland og var på lejlighedsjagt. Så tog vi chancen og sagde ja til en lejlighed, da vi havde hørt positivt om området og kommunen.

Hvad kan du godt lide ved at bo her?

Vi nyder de grønne områder, søde naboer, legepladserne og udsigten fra vores lejlighed ud mod Gyngeåsen. Og så er foråret er jo kommet, og vi mærker allerede, at der er kommet mere liv udenfor - og det glæder vi os over.

Hvad er dit yndlingssted i området?

Hvis man spørger min søn, er det helt klart legepladsen i Firkanten med den lille bil! Og så Bibliotek+

Hvad ville du ønske, at folk der ikke bor her, vidste om Høje Gladsaxe?

Det kan nok overraske folk, hvor smukke omgivelserne kan være, og hvor gode og billige lejligheder man kan få.



VELKOMMEN TIL HG-VAGTEN

HG-vagten i BIBLIOTEK+ er sat i verden for, at jer beboere i Høje Gladsaxe får mulighed for at komme i kontakt med os, som sidder på Vores HG-kontoret. Tanken er, at I her har mulighed for at komme forbi til en uformel snak. Vi er i biblioteketsrummet hver onsdag og torsdag fra 16:00-18:00. Som oftest er der mulighed for at møde Oliver, Mohammed eller Line.

Line, som er socialrådgiver, kan brobygge til tilbud i kommunen, hjælpe med samtaler, vejledninger, søge ydelser og andet, som vedrører din situation.

Oliver, som læser dansk og spansk på Københavns Universitet, arbejder primært

med kommunikation, udeområder, børn og unge. Han kan brobygge til foreninger, udendørs aktiviteter og hjælpe med opstart af aktiviteter indenfor dette.

Mohammed, som læser medicin, arbejder med sundhed og sundhedsaktiviteter med fokus på mænd. Han kan hjælpe med at brobygge indenfor sundhedstilbud og sundhedsaktiviteter her i området.

Har du et andet behov eller en god idé, vi kan hjælpe videre, så er vi der også. Vi ser altid frem til at møde dig i BIBLIOTEK+!



Ledige pladser på vores populære stolegymnastik-hold!



HAR DU LYST TIL AT STRÆKKE KROPPEN, FÅ SMIL PÅ LÆBEN OG SAMTIDIG DRIKKE EN GOD KOP KAFFE? SÅ HAR VI FANTASTISKE NYHEDER!

DER ER NU LEDIGE PLADSER PÅ STOLEGYMNASTIK-HOLDET. DREVET AF VORES DYGTIGE OG HJERTEVARME FRIVILLIGE ELSEBETH.

HOLDET MØDES HVER LØRDAG KL. 14–15 PÅ BIBLIOTEK+, HVOR ELSEBETH GUIDER GENNEM ØVELSER, HVOR ALLE KAN VÆRE MED.

TILMELDING TIL ELSEBETH PÅ TELEFON:
3 1532904



BIBLIOTEK+

Portræt af en beboer...

Hvem bor i Høje Gladsaxe?

Navn og alder:

Marie Sofie, 46 år. Arkitekt.

Hvor længe har du boet i Høje Gladsaxe?

Jeg er lige flyttet ind. Jeg havde længe kigget på Høje Gladsaxe, fordi jeg altid har syntes, at arkitekturen her er noget helt særligt. Jeg kan godt lide de høje stolte huse, som står midt i et dejligt naturområde.

Hvad kan du godt lide ved at bo her?

Udsigten og menneskene. Der er noget særligt ved at bo så højt, hvor man kan følge vejret og landskabet omkring os. Og så oplever jeg, at folk er rigtig søde. Et lille nik, et hej, et smil eller nogen der holder elevatoren. Det er små ting, men det betyder faktisk meget i hverdagen. Min lille lejlighed er også virkelig rar og funktionel, og den passer godt til den måde, jeg gerne vil bo på.

Hvad er dit yndlingssted i området?

Altanen. Den fungerer jo som en udestue, og jeg er i fuld gang med at indrette den med planter og gardiner. Man kan sidde derude i al slags vejr og kigge ud over træerne og byen. Det synes jeg er en stor luksus.

Hvad ville du ønske, at folk der ikke bor her, vidste om Høje Gladsaxe?

At det er et rart sted med store grønne



områder, masser af lys og luft. Og også rigtig god service fra dem, der arbejder her. Jeg oplever, at der bliver gjort meget for at skabe et godt sted at bo, blandt andet med hyggelige aktiviteter for beboerne.



Madbazar i Høje Gladsaxe – vil du være med?

Nu er det snart tid igen!

Torsdag den 20. august holder vi vores hyggelige og farverige madbazar i Høje Gladsaxe.

Har du en ret, du er stolt af?

Så kan du få din egen bod og sælge mad til naboer og besøgende. Det kan være din livret, en opskrift fra din familie eller en ret fra dit hjemland.

Du skal være klar på:

- At vi hjælper hinanden på dagen, så du

skal give en hånd med til at stille op og pakke sammen.

- At du selv køber ingredienser, men får op til 300 kr. retur med kvittering.
- At din bod er åben kl. 16–20 – eller til du er udsolgt.
- At vi inden da mødes torsdag den 21. maj kl. 17–18 i BIBLIOTEK+. Her planlægger vi dagen sammen, så vi får mange forskellige retter og gode priser.

Vil du være med?

Skriv til Monique på mogeni@gladsaxe.dk senest den 17. maj – og fortæl hvad du gerne vil lave.





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 BIBLIOTEK+ (ved siden af Netto) mandag den 8. juni kl 16-17

Børn er velkomne. Tilmelding er ikke nødvendig.

Velkommen til!

Hilsen fra

Helle og Lene fra Vores HG

BEBOERHUSET PULSEN

TIRSDAG:

Gå-tur med kaffe og brød	kl. 10.00
Sundhedscafé for kvinder	kl. 12.30
Syning med Malali	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 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

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.

SPRIT-NY GRUPPE AF BØRN, DER LAVER FEDE ARRANGEMENTER

VI HAR SAMLET EN SPRIT-NY GRUPPE AF BØRN, DER SKAL
VÆRE MED TIL AT LAVE SJOVE OG SPÆNDENDE
ARRANGEMENTER FOR BØRN OG DERES VOKSNE I HØJE
GLADSAXE.

BØRNEGRUPPEN BESTÅR AF NI BØRN I ALDEREN 9-14 ÅR,
OG DE HAR ALLEREDE VÆRET I GANG MED
PLANLÆGNINGEN AF DET
NÆSTE STORE ARRANGEMENT , SOM DU KAN LÆSE MERE
OM HER.

BØRNEBØRNE HAR PÅ DE SENESTE FIRE MØDER LÆRT
HINANDEN BEDRE AT KENDE, IDÉUDVIKLET OG PLANLAGT
TIL DEN HELT STORE GULDMEALJE.

GLADSAXE
's
CULTURE

MANGE KENDER I FORVEJEN GLADSAXE LOVES CULTURE -
EN TILBAGEVENDENDE BEGIVENHED PÅ
TELEFONFABRIKKEN, DER BLIVER AFHOLDT HVERT ÅR DEN
FØRSTE LØRDAG I JUNI.

SOM NOGET NYT SKAL GLADSAXE LOVES CULTURE FOREGÅ
I HELE BYEN OP TIL DEN LØRDAG PÅ TELEFONFABRIKKEN.

I HØJE GLADSAXE, BLIVER DET AFHOLDT
ONSDAG DEN 3. JUNI FRA KL. 15-18 PÅ KIRKETORVET

DA DET JO ER EN KULTURFESTIVAL, VIL BØRNENE GERNE
VISE DERES FORSKELLIGE KULTURER FREM. VI KAN ENDNU
IKKE AFSLØRE SÅ MEGET - MEN I KAN GODT BEGYNDE AT
GLÆDE JER TIL MUSIK, MAD, DANS OG
UDSMYKNING TIL BØRN OG VOKSNE..

VI SKRIVER MEGET MERE OM ARRANGEMENTET, NÅR VI
NÆRMER OS DEN 3. JUNI.
HOLD ØJE PÅ FACEBOOKSIDEN: VORES HG

Mød andre der vil forebygge eller som har type 2 diabetes

- og få inspiration til sund mad, motion og meget mere



I vores Motivationsgrupper sætter vi dig og din diabetes i centrum. Hovedemnerne er diabetesvenlig mad, fysiske aktiviteter og erfaringsudveksling.

En gruppe består som regel af 6-12 personer, der mødes med de lokale instruktører der har gennemgået Diabetesforeningens instruktørkursus og har personlig erfaring med diabetes én gang om ugen i et 10-12 ugers forløb.

Det er gratis at deltage

Datoerne for holdet er:

3 maj, 10 maj, 17 maj, 24 maj, 31 maj, 7 juni, 14 juni, 21 juni, 28 juni og 5 juli

Vi mødes fra kl. 11.00-16.00 i BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2a

Her laver vi et måltid mad sammen, og laver noget fysisk aktivitet sammen (går tur eller laver stolegymnastik).

Yderligere information og tilmelding ved kontaktperson:

Navn:

Shoeb

E-mail:

squab192@gmail.com

Telefon:

91617389



Læs mere på
diabetes.dk/mg

BIBLIOTEK+

Det nye grønne værksted i Høje Gladsaxe søger grønne fingre

Glasoverdækningen er vores nye grønne værksted, hvor vi sammen med BIB-LIOTEK+ er begyndt at afholde grønne aktiviteter i forbindelse med UGE17 (national verdensmålsuge) og projektet Spis-Dyrk-Skab. Glasoverdækningen, som er taget i brug, ligger mellem Høje Gladsaxe nummer 29 og 31. Kig ned **tirsdag d. 21.4. mellem kl. 15-17**, hvor vi holder plante- og frøbyttedag, og vi hører også gerne dine idéer til det nye grønne værksted.

Vi tager fat på den grønne indretning af rummet, som i første omgang handler

om at få plantet nogle planter. Har du grønne fingre eller hænderne skruet godt på til praktisk arbejde og mindre gør det selv byggeprojekter, så kunne det være fedt at få dig med til at skabe det grønne værksted.

Vil du høre mere, ideer til aktiviteter eller andet, så tøv endelig ikke med at kontakte os!

Majbrit - Mobil: 24 91 94 35

Mail: makrmo@gladsaxe.dk

Rikke - Mobil: 20 23 75 01

Mail: bkbria@gladsaxe.dk



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

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 februar måneds sudoku. Erling Pedersen, HG 5, 15 mf. har vundet lodtrækningen om en overraskelse blandt de rigtige løsninger.

Vind en overraskelse

Afløber løsningen på Inspektørkontoret senest 31. maj og deltag i lodtrækningen om en præmie. Vinderen får direkte besked og offentliggøres i næste nummer.

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

Løsning på februar måneds sudoku

Navn _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

Hyggefodbold for mænd



Et afslappet og sjovt fællesskab, hvor alle kan være med, uanset erfaring. Vi spiller hver søndag fra kl. 19-21, indendørs (på Grønnemose Skole) i vinterperioden og udendørs om sommeren. Her får du både bevægelse, god stemning og godt fællesskab. Hvis du vil høre mere eller tilmelde dig, kan du kontakte Mohammed fra Vores HG på telefon 24 40 69 96.

Aktiviteten er en del af vores projektsamarbejde med Steno Center Copenhagen om forebyggende diabetes-indsats, særligt i forhold til mænds sundhed.



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



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
sthoaha@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

Det var som om, at vinteren aldrig ville slippe sit tag, men nu er det på skønneste vis igen blevet forår. Alting spirer og gror, og vi er klar til mere lys og fornyet energi. I BIBLIOTEK+ og Vores HG er vi stadig optaget af, hvordan vi kan bidrage og inspirere til grøn omstilling og mere bæredygtighed. Måske har du lagt mærke til, at der er kommet liv i glasoverdækningen ved nr. 21. Her håber vi fremadrettet at byde på spændende 'grønne' aktiviteter.

Der er også i flere omgange genbrug på dagsordenen i BIBLIOTEK+. Du kan bytte frø, tøj, garn og strikkepinde, og har du gammelt it-udstyr, kan du komme forsvarligt af med det. Senere på foråret får vi udenfor BIBLIOTEK+ en mobil byttebiks, hvor man kan give

og tage småting. Har du selv en god idé til en ny bæredygtig aktivitet, så kom endelig forbi hos os, og vi vil forsøge at hjælpe godt på vej.

Med foråret håber vi også på sol og varme, og mulighed for at nyde udendørslivet. Skønne Høje Gladsaxe Park kræver kun tiden til en gåtur, men ellers er der også mulighed for forskellige udendørs aktiviteter såsom dans, meditation, grill-aften og bålhygge – og hold også øje med opslag i din opgang; mere kan være på vej.

Som altid er vi at finde med frisk kaffe i automaten, hver onsdag og torsdag kl. 16-18 i BIBLIOTEK+

Forårshilsener fra

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

NAVNLIG OM UDVALG OG KLUBBER



lejerbo



MotionsklubLMK

Motion, sol og bordtennis

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

Ind- og udmeldelser samt salg af

solarienøgle:

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)



Billardklubben

Jan Aastrup

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



Hobbyrummet

Nøgle til hobbyklubben kan afhentes

på viceværkontoret i kontortiden mod
forevisning af huslejekvittering.

Depositum 50 kr.



HG Fotoklub

Formand Helge Bendtsen, HG 10, st. th.

Henvendelse: hgfoto klub@gmail.com

www.HGfoto.dk



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.
Meninger 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