

DIT HØJE GLADSAXE

2022

- EN GUIDE TIL AKTIVITETER, TILBUD,
FRIVILLIGE FORENINGER OG
GRUPPER I HØJE GLADSAXE.



KOLOFON

Udgivet: Maj 2022

Vores HG - Høje Gladsaxe Torv 2A, 2860 Søborg

Oplag: 600

Layout: Rikke Ljunggren

Hæftet kan findes elektronisk på www.voreshg.dk

Se mere på:

Hjemmeside: www.voreshg.dk

Facebook: www.facebook.com/voreshG

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

Få et overblik over alle aktiviteter på www.voreshg.dk/kalender

BIBLIOTEK+

BIBLIOTEK+ - det sociale og kulturelle mødested

Se mere på:

Hjemmeside: <https://gladbib.dk/bibliotek/hgbib>

Facebook: www.facebook.com/bibliotekplus

DIT HØJE GLADSAXE

Vær en del af fællesskabet.

Uanset om du er barn, voksen eller senior og er til kreative aktiviteter, musik, litteratur, bevægelse eller noget helt femte, så er der masser af muligheder i Høje Gladsaxe.

Hver dag er der rig mulighed for at være med i forskellige fællesskaber i BIBLIOTEK+, i beboerhuset Pulsen, i Haraldskirken, i Seniorklubberne, i boligforeningerne og rundt i hele området.

I dette katalog har vi samlet en masse af de aktiviteter, som du kan være en del af.

Start en aktivitet

Synes du, at der mangler noget i kataloget? Drømmer du om en brætspilsklub, pileflet eller kagebagning sammen med dine naboer, så kan du selv starte aktiviteter.

Vi hjælper dig gerne i gang. Kontakt os i BIBLIOTEK+ eller på voreshg@gmail.com

God læselyst!

Vores HG

FØLG MED

Udover de faste aktiviteter, så er der i årets løb også mange små og store enkeltstående begivenheder i området. Alt fra tema-aftner, foredrag, teater, sommeraktiviteter og lignende, hvor vi kan mødes på kryds og tværs.

Så der er god grund til at følge med i, hvad der sker. Udover opslag i opgangene og HG-bladet, så kan du følge med på vores hjemmesider og Facebook-sider Vores HG og BIBLIOTEK+. Her vil du også kunne se nye aktiviteter, som aktive frivillige har startet.

Hvis du har spørgsmål til lokalerne eller gerne vil starte en ny aktivitet, så kan du kontakte:

BIBLIOTEK+

Tanja Clausen,
Mail: tancla@gladsaxe.dk og tlf.: 39576455

Beboerhuset Pulsen

Majbrit Mouridsen,
Mail: makrmo@gladsaxe.dk og tlf.: 24919435

Seniorklubberne

Ea Lykke Elsborg,
Mail: sofeel@gladsaxe.dk og tlf.: 39575543

INDHOLDSFORTEGNELSE - AKTIVITETER

Brætspilscafé	side 8
Bydelsmødre	side 10
Café Vera	side 12
Det kreative værksted	side 39
Energidans & meditation	side 62
Familiefællesskabet	side 13
Fars legestue	side 14
Filmklubbens venner	side 16
Flittige hænder	side 38
Foreningsnetværk	side 18
Fundamentet	side 74
Fædregruppe	side 20
Gladsaxe Grønne Nabofællesskaber	side 22
Gladsaxe Strikkeklub	side 40
Gå-holdet i Pulsen	side 26
Gåtursholdet i Seniorklubberne	side 27
HG læseklub	side 49
HG spiser sammen	side 28
Hobbydag	side 32
Håndarbejdsklubben	side 37
I HG kan du også	side 19
I BIBLIOTEK+ kan du også	side 79
Kor i kirken	side 55
Kor i Pulsen	side 59
Klubber i boligforeningerne	side 80
Krea-klubben i BIBLIOTEK+	side 36
Kreativ eftermiddag i Pulsen	side 33
Krolf	side 41
Kulturklubben	side 42

Kvindegruppe i Pulsen	side 45
Lektiecafé	side 48
Læsekredsen	side 50
Mad og filmklubben	side 52
Madklubben Mad og Mænd	side 53
Madspildsgruppe	side 24
Malerklubben	side 35
Mandagsmøde	side 54
Musikakademiet	side 56
Musikcafé	side 58
Naboskaberne	side 63
Naturdetektiverne	side 66
Nethood It-café	side 30
Netværk for flygtninge og indvandrere	side 68
Nyttehaver	side 69
Onsdagscaféen	side 70
PC-mødestedet	side 31
Romanklub	side 51
Sammen om verdensmål	side 64
Sangcafé & Fællessang	side 60
Senior Foto- og Videoklub	side 71
Seniorklub for 60+ kvinder	side 47
Slægtsforskning	side 72
Sundhedscafé for kvinder	side 75
Syning med Estrid	side 34
Tirsdagsklub for kvinder	side 46
Ung-til-ung	side 76
Verdens kvinder	side 44
Voksenband	side 57
Whistklubben	side 77
Ældrestyrken	side 76

BRÆTSPILCAFÉ

HVAD

I brætspilscafeen mødes vi og spiller forskellige brætspil, som vi enten selv tager med eller låner i biblioteket. Brætspilscafeen er for alle over 15 år, og vi har det altid hyggeligt.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Én - to gange om måneden.

KONTAKT

Jeppe på mail: jeptho@gladsaxe.dk.



BYDELSMØDRE

HVAD

Bydelsmødre er kvinder som gør en frivillig indsats i lokalområdet for at støtte og hjælpe andre kvinder, som har det svært. Det gør de ved at vejlede og coacher kvinder, som de møder, opsøger eller som selv tager kontakt til dem.

Bydelsmødrene arrangerer også aktiviteter som fester og foredrag og deltager i lokale arrangementer.

VIL DU VÆRE MED

Bydelsmødrene har af og til brug for frivillige til at hjælpe med at stå for deres aktiviteter, lave mad, bage, lave kaffe, stille borde op osv. Hvis du har lyst til at blive en del af Bydelsmødrenes fællesskab eller gerne vil have fat i en bydelsmor, så tag endelig fat i os.

KONTAKT

Forkvinde Muna på tlf.: 42324666.

Majbrit Mouridsen på tlf.: 24919435
eller makrmo@gladsaxe.dk.



CAFÉ VERA

HVAD

Caféen er for seniorer i Gladsaxe Kommune i alderen 50+. Hvis du ønsker at møde andre mennesker, hygge dig og samtale, få noget brød og kaffe eller te, så kom og mød os.

Det besluttes fra gang til gang blandt de fremmødte, hvad vi skal bruge tiden til. Det kan være at tale sammen, lytte til hinanden, gå en tur eller lave mad sammen.

HVOR

Aktivitetshuset Seniorklubberne i Høje Gladsaxe, Høje Gladsaxe Torv 2H.

HVORNÅR

Onsdage kl. 10-13. Lukket i juli.

KONTAKT

Kirsten Lyshøj Nielsen, tlf.: 20437010.

FAMILIE- FÆLLESSKABET

– et fællesskab for alle børn og deres voksne

HVAD

Her mødes vi børn og voksne. Vi hygger, taler, laver forskellige aktiviteter for store og små og spiser (gratis) aftensmad sammen.

Til Familiefællesskabet er der altid plads til flere, så kom endelig og vær med!

HVOR

Haraldskirken, Høje Gladsaxe Torv 3.

HVORNÅR

Den sidste fredag i måneden
kl. 16.30-19.00.

KONTAKT

Anna, tlf.: 30320370.

FARS LEGESTUE

HVAD

Fars legestue er for fædre med børn i alderen 0-3 år. Her kan du møde andre fædre og lege med dit barn. Første torsdag i måneden kommer sundhedsplejersken.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Hver torsdag fra kl. 11.00 - 13.00.
Den første torsdag i måneden kommer sundhedsplejersken forbi og den tredje torsdag kommer en medarbejder fra Biblioteket og du kan få gode tips til læsning med dit barn.

KONTAKT

Bare mød op, det kræver ingen tilmelding. Har du spørgsmål kontakt Lone, tlf. 39576457 eller mail lonast@gladsaxe.dk. Du kan også altid henvende dig til en bibliotekar fra BIBLIOTEK+, og få gode tips til læsning med dit barn.



FILMKLUBBENS VENNER

af 2012

HVAD

Filmklubbens venner er en klub for seniorer. Hvis du har interesse for at arbejde med videofilm - optage og redigere - er vi måske noget for dig!

Der er gratis adgang, men der skal dog betales en beskeden pris for kaffe, the og kage.

HVOR

Aktivitetshuset Seniorklubberne i Høje Gladsaxe, Høje Gladsaxe Torv 2H.

HVORNÅR

Fredag kl. 10.00 -14.00: Videoaktiviteter for aktive medlemmer. Det kan være undervisning, socialt samvær, redigering, optagelsesture med mere.

Lørdag kl. 10.00 -14.00: Filmvisning.

KONTAKT

Formand Johnny Bjørnstad, tlf. 248520 92, mail: bjornstadsol@gmail.com.

FORENINGSNETVÆRK

HVAD

Gennem dette initiativ hjælper vi børn til at starte i en forening. Vi samarbejder med 13 idrætsforeninger omkring dette. Idrætsforeningerne, tæt på Høje Gladsaxe, glæder sig til at møde nye børn i deres klub.

Fysisk aktivitet i en idrætsforening er med til at styrke børns sundhed og indlæringssevne. Fællesskabet giver børn mulighed for at møde nye venner, have det sjovt og få udfordringer. Der er mulighed for tilskud til kontingent efter behov.

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

KONTAKT

Majbrit Mouridsen på tlf.: 24919435 eller mail: makrmo@gladsaxe.dk

I HG KAN DU OGSÅ:

Spille minigolf på Byens Arena
Lej køller ved købmanden i Lillecenteret

Lege ved legetøjscontaineren
På Byens Arena er der en legetøjscontainer med rulleskøjter og legetøj. Følg med i åbningstiderne på Vores HG's Facebookside

Spille Disc-golf bagved bålpladsen
Du kan låne discs i BIBLIOTEK+ i den bemandede åbningstid.

Se naturheste i Høje Gladsaxe Parken
Gå en tur og besøg hestene. Husk at holde afstand og ikke fodre dem.

Kom forbi BIBLIOTEK+ og få et naturkort med ideer til naturoplevelser i området.



FÆDREGRUPPEN

HVAD

Vi er en gruppe af fædre, som ønsker at gøre Høje Gladsaxe til et trygt og godt sted at færdes for vores børn og unge. I vores fædregruppe er der plads til alle fædre, og vi hygger os sammen. Vi laver blandt andet arrangementer for fædre og børn samt debataftenener eller foredrag for forældre i Høje Gladsaxe, med fokus på at give vores børn en god opvækst.

HVOR

Vi mødes enten i BIBLIOTEK+ eller i beboerhuset Pulsen.

HVORNÅR

Vi aftaler fra gang til gang, hvornår vi mødes.

KONTAKT

Er du interesseret kan du kontakte Maj-Brit Jæger på tlf.: 20559277 eller komme forbi BIBLIOTEK+.



GRØNNE NABO

GLADSAXE

HVAD

Gladsaxe Grønne Nabofællesskaber ønsker at hjælpe folk til at finde grønne ligesindede i Gladsaxe og få endnu flere klima, miljø, biodiversitets og bæredygtige aktiviteter ud i lokalsamfundet.

Vi inspirerer hinanden til gode grønne løsninger og laver bl.a. byttemarkeder og grønne fællesspisninger på BIBLIOTEK+.

HVOR

Følg med på gruppen "Gladsaxe Grønne Nabofællesskaber" på Facebook.

KONTAKT

Lene på mail: lene@outzenogtekst.dk.

FÆLLESSKABER



MADSPILDSGRUPPE

HVAD

Vi er en gruppe af frivillige der gennem BIBLIOTEK+ har skabt et fællesskab med for fokus på at minimere madspild. Det foregår ved, at vi hver tirsdag modtager mad fra Fødevarebanken, og anvender så maden i forskellige madfællesskaber og andre kreative initiativer. Der bliver fx bagt boller til brunch eller solgt småkagedej til julemarkedet.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Gruppen mødes efter behov

KONTAKT

Shponkay Sohil på mail:
shponkay2@hotmail.com
eller meld dig ind i facebookgruppen
"Madspild – verdensmålene".



GÅ-HOLDET I PULSEN

HVAD

Vi mødes hver tirsdag og går tur sammen i de smukke omgivelser. Efter gåturen er der kaffe og brød til en rimelig pris. Bare mød op og vær med. Alle er velkomne.

HVOR

Vi mødes ved beboerhuset Pulsen, Høje Gladsaxe Torv 2B.

HVORNÅR

Hver tirsdag kl. 10.00.

KONTAKT

Tovholder Ayda på tlf.: 42729907.

GÅTURSHOLDET I SENIORKLUBBERNE

HVAD

Vi går ture sammen rundt omkring i Gladsaxe Kommune og andre områder i Nordsjælland - og mødes også af og til i Seniorklubberne i Høje Gladsaxe. Vi er en del af Aktivetskredsen. Vi går sammen i fællesskab og samtaler med hinanden undervejs.

HVOR

Vi mødes forskellige steder i Gladsaxe og omegn. Liste over kommende ture udleveres ved tilmelding.

HVORNÅR

Torsdag kl. 10-14 fra oktober til april.

KONTAKT

Anne Marie Andersen, tlf.: 28213469.
Rita Jensen, tlf.: 60845278.

HG SPISER SAMMEN

HVAD

Frivillige kræfter laver mad til deres naboer i Høje Gladsaxe. Vi hygger os og spiser sammen. Man kan møde op til fælles madlavning, aftensamling og fællesspisning. Vi kan også altid bruge ekstra frivillige.

HVOR

Skiftevis i Haraldskirken, Høje Gladsaxe Torv 3 og i BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A

HVORNÅR

Den anden torsdag i hver måned.
Madlavning fra 15.30, aftensamling kl. 17.30 og fællesspisning kl. 18.00.

KONTAKT

Monique på tlf.: 26122544.
Anna på tlf.: 30320370.



//NETHOOD - It-café

HVAD

I Nethood-caféen kan du få hjælp til dine it-problemer - for eksempel at rense din PC for virus, NemID, e-mail, Facebook, at bestille billetter, låne e-bøger, vedhæfte filer, printe og scanne med mere. Medbring gerne din egen bærbare PC/PDA.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Torsdage kl. 13.00 - 15.30.

KONTAKT

Jeppe Thorsen på tlf.:
39576456 eller mail:
jeptho@gladsaxe.dk.



PC-MØDESTEDET

HVAD

PC-hjælp for seniorer og førtidspensionister.

Kom, som du er, og få hjælp fra flere dygtige frivillige til din PC, tablet eller smartphone. Du kan medbringe din egen computer eller bruge den stationære.

Vi har også socialt samvær med kaffe undervejs.

HVOR

Aktivitetshuset Seniorklubberne i Høje Gladsaxe, Høje Gladsaxe Torv 2H.

HVORNÅR

Onsdage kl. 13.00 - 16.00.

KONTAKT

Poul Søgaard, tlf.: 22262704 eller mail:
pouksoegaard@gmail.com.

HOBBYDAG

HVAD

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

HVOR

Beboerhuset Pulsen, Høje Gladsaxe Torv 2B.

HVORNÅR

Anden søndag i måneden,
kl. 10.00 – 16.00.
Holder ferielukket fra maj – august.

KONTAKT

Charlotte på clindhansen@gmail.com.

KREATIV EFTERMIDDAG

HVAD

Til kreativ eftermiddag mødes en strik-keglad gruppe i Pulsen. Her kan du strikke, hækle eller nørkle sammen med andre, og hygge med en kop kaffe og lidt sødt. For at deltage skal du bare møde op.

HVOR

Beboerhuset Pulsen, Høje Gladsaxe Torv 2B.

HVORNÅR

Onsdage kl. 13.00 – 16.00.

KONTAKT

Lotte: Lotte.grandjean@hotmail.com og
Susan: susan@schobius.dk.



SYNING MED ESTRID

HVAD

Kunne du tænke dig at lære at sy? Kom forbi i Pulsen, og få hjælp og inspiration til syning. Alle er velkomne, og du skal bare møde op for at deltage.

HVOR

Beboerhuset Pulsen, Høje Gladsaxe Torv 2B.

HVORNÅR

Tirsdage kl. 14.00.

KONTAKT

Estrid er tovholder, mød op og hør mere.



MALERGRUPPEN

HVAD

Vi maler med akryl, olie og vandfarve – og motiverne er mange. Om vi maler ude eller inde, gør ikke så meget; bare det er sjovt og hyggeligt. Og så plejer det også at blive flot. Vi maler uden en underviser.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Torsdage kl. 11.00-13.00.

KONTAKT

Gitte Hammer: gitteham@gmail.com.



KREA-KLUBBEN

HVAD

Vi er et socialt mødested for førtids- og folkepensionister, som mødes én gang ugentligt til kaffe/the og hyggeligt samvær. Vi laver alle former for håndarbejde, f.eks. strikning, hækling, syning, broderi, perler, knytning, smykker, maleri og meget andet.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Tirsdage fra kl. 11.00-15.00.

KONTAKT

Conny Laursen, tlf. 2613 0350 eller mail: conny.laursen@hotmail.com,
Rina Torp, tlf.: 31261896 eller mail: rinatorp@gmail.com.

HÅNDARBEJDSKLUBBEN

HVAD

I håndarbejdsklubben strikker og hækler vi, ja sågar hæklestrikker.
Vi kan faktisk det hele, også broderi, korssting mfl. Alt er velkomment.
Vi hygger og pjatter over en kop kaffe og får såmænd også tid til at lave noget.
Derudover hjælper vi hinanden med tips og tricks og gode idéer.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Fredage kl. 10.00 – 12.30.

KONTAKT

Elsebeth Lange:
elsebeth.a.lange@gmail.com.

HVAD

Vi hygger os med alt, der kan laves i hånden. Vi beskæftiger os med syning, strikning, hækling og broderi. Vi er en del af Aktivitetskredsen.

Kom og vær med!

HVOR

Aktivitetshuset Seniorklubberne i Høje Gladsaxe, Høje Gladsaxe Torv 2H.

HVORNÅR

Tirsdage kl. 10.00 - 13.00.

KONTAKT

Ulla Reitz, tlf.: 30590548,
mail: ulla.reitz@gmail.com.

DET KREATIVE VÆRKSTED i Aktivitetskredsen

HVAD

Vi laver quilling, maler, tegner og hygger os sammen.
Efter en kop kaffe maler vi et par timer - på lærreder, collager og kort. Vi føjer meget gerne nye kreative tiltag til disse aktiviteter.

HVOR

Aktivitetshuset Seniorklubberne i Høje Gladsaxe, Høje Gladsaxe Torv 2H.

HVORNÅR

Torsdage kl. 10.00 - 13.00.

KONTAKT

Evvy Blindbæk, tlf.: 60185115.

HVAD

Strikkeklub, som er for Gladsaxe borgere, der har lyst til social-strikkehygge.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Første tirsdag i måneden kl. 17.30-21.00

KONTAKT

Hvis du har lyst til at deltage skal du melde dig ind i facebook-gruppen 'Gladsaxe Strikkeklub'.

HVAD

Krolf er et spil, der er en blanding mellem krocket og golf. Banen består af 12 huller og det gælder om at slå kuglen i hul på færrest slag. Vi hygger os og tæller også point. Det er gratis at deltage og alle er velkomne. Vi tager gerne en kop kaffe, når vi er færdige med at spille.

HVOR

Til højre for bålpladsen, bag ved Høje Gladsaxe nr. 35-37.

HVORNÅR

Tirsdag og torsdag kl. 12.00-14.00 fra 1. april – 31. oktober.

KONTAKT

Birgit på tlf.: 26618869 eller
Karin på tlf.: 30240540.



HVAD

Kulturklubben HG er for alle, som er interesserede i kunst, kultur og historie. I Kulturklubben tager vi på forskellige kultur-ture og museer rundt om i Danmark.

I Kulturklubben tager vi både på ture med overnatning og endagsture. I Kulturklubben har du både mulighed for at få nye oplevelser og møde nye mennesker.

Planlægning og idéer til arrangementerne i kulturklubben bliver foretaget af frivillige, der arbejder ulønnet i deres fritid af den simple grund, at de finder kunst og kultur spændende, og ikke nødvendigvis fordi de har større viden om emnet, end den brede befolkning har.

Vi i Kulturklubben HG arbejder hen mod arrangementer, der afspejler den mangfoldighed, der pryder Høje Gladsaxe. Finansiering af turene foregår dels ved en lille egenbetaling fra deltagerne og dels fondsmidler, der bliver søgt, som er øremærket til kulturelle formål.

KONTAKT

Mail: kulturklubbenhg@gmail.com eller Lotte på tlf.: 61692070 eller Alexander på tlf.: 31864454.



VERDENS KVINDER i Gladsaxe

HVAD

Vi har socialt samvær og laver mange spændende former for håndarbejde såsom syning, perlebroderi, strikning, smykker og andet kreativt. Vi diskuterer hinandens kulturer. Første fredag i måneden arrangeres der fællesspisning. Vi serverer morgenmad hver gang.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Fredage fra kl. 11.00 til 15.00.

KONTAKT

Formand Shahida Chaudhry, tlf. 26221287 eller mail: heelofer_abida@hotmail.com.



KVINDEGRUPPE i Pulsen

HVAD

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

HVOR

Beboerhuset Pulsen, Høje Gladsaxe Torv 2B.

HVORNÅR

Fredage kl. 18.00 – 23.00.

KONTAKT

Aisha er tovholder. Mød op og hør mere.

TIRSDAGSKLUB for kvinder

HVAD

Alle kvinder er velkomne denne aften, hvor vi snakker og hygger os sammen.

HVOR

Beboerhuset Pulsen, Høje Gladsaxe Torv 2B.

HVORNÅR

Tirsdag kl. 19.00-21.00.

KONTAKT

Nusrat på mail:
nusratqadeer@hotmail.com.

SENIORKLUB for 60+ kvinder

HVAD

Vi er et socialt mødested for kvinder med fokus på fællesskab og aktiviteter som samvær, hygge, snak, frokost, syning, strikning og håndarbejde, ture og udflugter, foredrag og ud at spise sammen på café og restaurant.

HVOR

Aktivitetshuset Seniorklubberne i Høje Gladsaxe, Høje Gladsaxe Torv 2G.

HVORNÅR

Onsdag kl. 11.00 - 15.00.

KONTAKT

Ashraf Tejani, tlf.: 26115115 eller mail:
ashraftejani@hotmail.com.

LEKTIECAFÉ

HVAD

Lektiecafé for alle børn og unge i folkeskolen, der har brug for hjælp eller støtte – vi kan hjælpe i alle slags fag. Lektiecaféen er med frivillige fra Ungdommens Røde Kors.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Hver onsdag kl. 17-19 – undtagen i skoleferierne.

KONTAKT

Nina på mail: n.almasi@live.dk eller tlf.: 42681984.



HG LÆSEKLUB

HVAD

Er du frisk på at læse bøger indenfor forskellige genrer, blandt andet krimier, historiske romaner og biografier? Kom og del dine læseoplevelser med andre litteratur-interesserede.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Første tirsdag i måneden kl. 16.00-17.30.

KONTAKT

Joan på mail: joason@gladsaxe.dk eller tlf.: 39576452.

LÆSEKREDSSEN

HVAD

Vi læser og diskuterer romaner samtidig med, at vi hygger os med kaffe og the.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Mandage kl. 11.00-13.00.

KONTAKT

Ingelise Urup: tlf.: 51328976 eller mail: iurup@webspeed.dk.



ROMANKLUB

HVAD

Klubben for de morgenfriske, der læser gode, nyere romaner, der også findes på lydbog. Her kan man altså også være med, hvis man mest er til litteratur i øregangen.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Første onsdag i hver måned – ca. 10 gange pr. år kl 10.30-12.00.

KONTAKT

Anne på tlf.: 29128745
eller mail: bkbask@gladsaxe.dk.

HVAD

En hyggelig madklub for 60+ere med indlagt filmvisning. Mad- og Filmklubben er en del af aktivitetskredsen.

HVOR

Aktivitetshuset Seniorklubberne, Høje Gladsaxe Torv 2H.

HVORNÅR

Fredage kl. 12.00-15.00.

KONTAKT

Johnny Bjørnstad på tlf.: 24852092.



MADKLUBBEN Mad & Mænd

HVAD

Madklubben Mad & Mænd er et tilbud til dig, der er mand, enlig, pensionist eller efterløner og har lyst til at lære at lave mad i hyggeligt fællesskab og selskab med andre mænd. Klubben laver mad, hygger og spiser mad sammen.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Hold 1. torsdage kl. 10.00 - 14.00.
Hold 2. tirsdage kl. 11.00 - 14.00.

KONTAKT

Gunner Laursen tlf.: 61714842
eller mail: laursengunner@gmail.com

MANDAGSMØDE

HVAD

Vi tænder lys og synger sange. Bagefter går vi i fællesrummet, hvor en af husets ansatte har arrangeret et program, der varierer fra digtlæsning og brætspil til foredrag og alt derimellem. Kom endelig og hyg dig sammen med os andre, der er altid plads til flere!

HVOR

Haraldskirken, Høje Gladsaxe Torv 3.

HVORNÅR

Hver mandag kl. 13.30.

KONTAKT

Anni på tlf.: 25366632 eller mail anni.jimmy@webspeed.dk.

KOR I HARALDSKIRKEN

HVAD

Koret synger enkle sange, som bliver i hjertet.
Alle er velkomne uden tilmelding.

HVOR

Haraldskirken, Høje Gladsaxe Torv 3.

HVORNÅR

Hver torsdag kl. 18.00-19.30.

KONTAKT

Søren på mail: sg.haraldskirken@gmail.com.



MUSIKAKADEMIET

HVAD

For børn og unge fra 3. klasse og op. Du kan lære at spille guitar, klaver, ukulele eller mandolin.

HVOR

Haraldskirken, Høje Gladsaxe Torv 3.

HVORNÅR

Begyndere; torsdage kl. 14.40-16.
Øvede; tirsdage kl. 14.40-16.

KONTAKT

Søren på mail: sg.haraldskirken@gmail.com.



VOKSENBAND

HVAD

Et tilbud til alle dem der har et instrument derhjemme, som ikke bliver brugt – men som gerne vil i gang.

HVOR

Haraldskirken, Høje Gladsaxe Torv 3.

HVORNÅR

Hver tirsdag kl. 16.30-18.00.

KONTAKT

Søren på mail sg.haraldskirken@gmail.com.



MUSIKCAFÉ

HVAD

Werner Thaarup spiller gamle danske sange, mens vi synger med og hygger os. Musikcaféen er for seniorer og er en del af aktivitetskredsen.

HVOR

Aktivitetshuset Seniorklubberne, Høje Gladsaxe Torv 2H.

HVORNÅR

Mandage kl. 14.00-16.00.

KONTAKT

Ulla Reitz på tlf.: 30590548.

KOR I PULSEN

HVAD

Sang er hyggeligt – og samtidig god træning for lungerne. Koret er et samarbejde mellem Vores HG, Forebyggelsescentret i Gladsaxe Kommune og Lungeforeningen netværk Gladsaxe. Vi hjælpes ad med at lave en kop kaffe undervejs.
Alle er velkomne!

HVOR

Beboerhuset Pulsen, Høje Gladsaxe Torv 2B.

HVORNÅR

Torsdag i ulige uger kl. 14.00-15.00.

KONTAKT

Tine Hartmann Christensen på mail: softhc@gladsaxe.dk.

SANGCEFÈ &

HVAD

Den sidste fredag i hver måned sidder Eva ved klaveret til Sangcafé & Fællessang. Her synger vi efter højskolesangbogen, og så kan man lave en ønskeliste til Eva fra gang til gang, så hun lige kan nå at øve hjemmefra.

Der er ikke tilmelding, man møder bare op. Det er altid rigtig hyggeligt, og der bliver også serveret en lille kage og kaffe.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Sidste fredag i måneden kl. 14-16

FÆLLESSANG

KONTAKT

Eva på mail: eva.gelardi@gmail.com



ENERGIDANS OG MEDITATION

HVAD

Vi mediterer, trækker tarot- og englekort og vi laver energidans. Man behøver hverken at kunne danse eller være godt gående for at være med, man kan nemlig sagtens lave energidans og meditere på en stol.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Sidste tirsdag i måneden

KONTAKT

Kirsten på tlf.: 81113380.

HVAD

Naboskaberne er et netværk i Høje Gladsaxe, der har til formål at skabe fællesskab og sammenhold mellem unge og ældre. Det sker ved at arrangere fælles ture, aktiviteter og kulturoplevelser. Du kan hjælpe med at arrangere og have indflydelse på, hvilke typer arrangementer der skal afholdes.

KONTAKT

Raed på tlf.: 22440965, hvis du vil være med.



NABOSKABERNE

SAMMEN OM

HVAD

SAMMEN OM VERDENSMÅL er et initiativ, som er startet op af Tænk tanken Fremtidens Biblioteker og overordnet handler om at gøre FN's Verdensmål til hverdagsmål, så vi skaber en mere bæredygtig verden. I gruppen inspirerer vi hinanden til at spare på energien og tage nogle mere bæredygtige valg. Alle idéer kan komme i spil og der er altid plads til flere, som har lyst til at være med.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

VERDENSMÅL

HVORNÅR

Vi aftaler fra gang til gang, hvornår vi mødes, men ca. 1 gang om måneden eller efter behov.

KONTAKT

Majbrit Mouridsen, tlf.: 24919435, mail: makrmo@gladsaxe.dk



NATUR-DETEKTIVERNE

HVAD

Natur-Detektiverne tager ud i naturen omkring Høje Gladsaxe, går på opdagelse og lærer nyt om vores skønne natur.

Natur-Detektiverne er for alle, men har særligt fokus på forældre med børn og bedsteforældre med børnebørn, som gerne vil mere ud i naturen og være aktive sammen.

HVOR

Meld dig ind i Facebook-gruppen Natur-Detektiverne og se ture og inspiration.

Der er lavet 4 naturkort med ideer til aktiviteter, som passer til hver årstid. Find kortene på BIBLIOTEK+.

KONTAKT

Hvis du har lyst til at blive naturambasador og dele din begejstring for natur, så kontakt Majbrit Mouridsen på tlf.: 24 919435 eller makrmo@gladsaxe.dk.



NETVÆRK

for flygtninge og indvandrere

HVAD

Her kan du få hjælp til: lektier, jobansøgninger og CV, at læse officielle breve, at skrive breve til offentlige myndigheder. Du kan få mulighed for at øve dit dansk og have socialt samvær med andre flygtninge, indvandrere og danskere.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Tirsdag fra kl. 17.00- 19.00.

KONTAKT

Har du lyst til at være frivillig eller vide mere, så kontakt Rikke Ljunggren tlf.: 28124094 eller mail: info@netvaerkgldsaxe.dk.

HVAD

Beboerne i Høje Gladsaxe har 35 nyttehaver, som de kan bruge til at dyrke alverdens krydderier og grøntsager. Hvis du er interesseret i at høre mere om nyttehaverne eller muligheden for at få din egen nyttehave, så kontakt bestyrrelsen for nyttehaverne.

HVOR

Nyttehaverne kan findes mellem Grønnemose skole og Skolestien.

KONTAKT

hgnyttehaver@gmail.com.

NYTTEHAYER



ONSDAGSCAFÉEN

HVAD

En café for dig, der har lyst til en snak om alt og intet....
Der er kaffe på kanden og lidt godt til ganen.
Mød bare op.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Onsdage i ulige uger ml. 10.30-12.00.

KONTAKT

Anne på tlf.: 29128745 eller mail:
bkbask@gladsaxe.dk.



HVAD

Seniorfoto- og Videoklubben er en klub for seniorer-, folke- og førtidspensionister, efterlønsmodtagere og selvpenionerede. Vi hygger os med socialt samvær, diskuterer, tager på fototure, viser fotos og egne film. Vi afholder workshops og kurser i foto og video, redigering, kamerateknik og brug af PC'er i den forbindelse. Vi benytter både mobiltelefoner, kompakt-, spejlrefleks- og videokameraer.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Mandag fra kl. 10.00 -14.00 (fotodag)
og torsdag kl. 15.00-17.00 (videodag).

KONTAKT

Bjarne Damsgaard tlf.: 30296413 eller
mail: seniorfotovideo@gmail.com.



Seniorfoto- og Videoklub

SLÆGTS- FORSKNING

HVAD

Kom forbi, når vi om onsdagen, taler om slægtsforskning, deler gode hjemmesider og metoder til at finde mere om, hvor vi hver især kommer fra.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Onsdag i ulige uger kl. 16.00-17.00

KONTAKT

Susan på mail: susan@vip.cybercity.dk

FUNDAMENTET

HVAD

Fundamentet er et værested for mennesker som blandt andet oplever ensomhed eller psykisk sårbarhed.

I Fundamentet kan du blive en del af et fællesskab, hvor der er mulighed for aktiviteter, der har fokus på at skabe muligheder, så brugerne kan udvikle sig personligt og opnå højere livskvalitet.

Vi har gode lokaler, der muliggør mange forskellige aktiviteter som for eksempel; et værksted, billard, motion og krea- rum. Der er mulighed for at købe morgenmad og frokost hver dag. Bare kom forbi i åbningstiden og hils på.

HVOR

Høje Gladsaxe 71.

HVORNÅR

Mandag-torsdag kl. 9.00-15.00 og fredag kl. 9.00-14.00

KONTAKT

Bare kom forbi eller ring til 20549397/ 23990630.

SUNDHEDSCAFÉ for kvinder

HVAD

Kom og vær med i vores fællesskab med fokus på sundhed og type 2 diabetes. Vi deler erfaringer og viden og vi planlægger selv hvilke temaer, der er på programmet fra gang til gang.

HVOR

Beboerhuset Pulsen, Høje Gladsaxe Torv 2B.

HVORNÅR

tirsdag kl. 12.30-14.00.

KONTAKT

Abida på tlf.: 21224886.



UNG-TIL-UNG

HVAD

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

Vi planlægger og udfører projekter, der er til gavn for lokalområdet.

KONTAKT

Ræd på tlf.: 22440965, hvis du vil være med.



WHISTKLUBBEN

HVAD

Vi spiller turnerings-whist med fast makker. Når sæsonen er slut, uddeles der præmier på den årlige generalforsamling.

HVOR

BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A.

HVORNÅR

Mandage fra kl. 18.00 - 23.00.

KONTAKT

Formand Benny Pedersen: tlf.: 2365 0285 eller mail grete_p@hotmail.com
Turneringsleder Flemming Pedersen: tlf.: 20620390 eller mail fhkalkager@gmail.com.



ÆLDRESTYRKEN

HVAD

Ældrestyrken er en selvstyrende gruppe for personer over 60 år i Gladsaxe med interesse for sociale forhold, ældrepolitik, kulturelle og lokalhistoriske emner og international politik.

HVOR

Aktivitetshuset Seniorklubberne i Høje Gladsaxe, Høje Gladsaxe Torv 2H.

HVORNÅR

Vi mødes kl. 12.00 til ca. 15.00 den sidste torsdag i hver måned, hvor vi spiser frokost sammen, synger og drøfter aktuelle samfundspolitiske og historiske emner med vægt på dialog og debat.

KONTAKT

Isabella Mørch på mail: isabella.m1@godmail.dk eller tlf.: 27641511.

I BIBLIOTEK+ HAR VI OGSÅ:

Lommepengejobs

Lokale unge, der bliver ansat til at udføre forskellige opgaver i området, som fx at uddele flyers i opgange, rydde op på børnehavernes legepladser, børnepasning til forskellige arrangementer mm.

For at komme i betragtning til et lommepengejob skal man være mellem 13-16 år, bo i Høje Gladsaxe og henvende sig til Maj-Brit på tlf.: 20559277.

Udstillingsmuligheder

I BIBLIOTEK+ har vi et helt område til udstillinger - her udstiller både grupper fra BIBLIOTEK+, eksterne kreative institutioner, og privatpersoner der gerne vil vise, hvad de kan. Vi har lidt ventetid, men hvis du er interesseret i at udstille, så kontakt Monique på tlf.: 26122544 eller på mail: mogeni@gladsaxe.dk.

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)



Hobbyklubben

Værksted og billard

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

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



Solklub af 1991

Høje Gladsaxe 1-9

Formand: Henni Wermuth HG 7, 8. tv.

Møntsalg: Hos formanden

1. onsdag i hver måned kl. 18-19.

Møntsalget er lukket i juli måned.



HG Fotoklub

Formand Helge Bendtsen, HG 10, st. th.

Henvendelse:

hgfotoklub@gmail.com

www.HGfoto.dk



AB's Fitnessklub

Motion, sol og bordtennis

nd- og udmeldelse:

Den tredje torsdag i hver måned på viceværtens kontor HG 47 st.

I tidsrummet kl. 16-17 vil Ingrid Rasmussen være der.

Ind og udmeldelse samt møntsalg er lukket i hele skoleferien.

Møntsalg til massagestol er:

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



Billardklubben

Conni Larsen

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



Hobbyrummet

Nogle til hobbyklubben kan afhentes på viceværtkontoret i kontortiden mod forevisning af huslejekvittering. Depositum 50 kr.



Beboerklubben

Billard og motion Henvendelse til formand René Zingenberg Tlf. 40 35 88 03.



Hobbyklubben

Nogle og indmeldelse Vicevært HG 31 B. Tlf. 39 69 02 94



Hobbyklubben AAB afd. 52

Højhuset:

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

Formand, Alex Koch Hansen, HG 15, 4. th.

Telefon 24 27 76 55

Kasserer Leif Christoffersen

HG 13, 14.mf



Billardklubben

Formand Bodil Dohn,

Høje Gladsaxe 72, st. tv.

Kasserer Dorte Jensen, HG 80, 2. tv.



Sauna/Solarium

Lavhusene 44-82

Kortsalg: Alice Hansen, HG 74, 1.tv. 1. og 3. onsdag i hver måned

kl. 15.30-17.00

Kasserer Alice Hansen, HG 74, 1.tv.



Sauna/Solarium

Højhuset 11-19

Formand Heidi Drejer, HG 17, 5.tv.

Kasserer Niels Bomholt Rasmussen, HG 15, 11. tv.

Møntsalg/ind- og udmeldelse m.v.:

1. mandag i hver måned kl. 18.00-19.00 HG 15, 11. 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

Formand Diana Neustrup

Tlf. : 22 71 72 19



Billardklubben Firkanten

Formand Per Modler, HG 96 st.th. Tlf.:

28 18 65 31



Kondiklubben 'FIRKANTEN'

Ind- og udmeldelser

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



Gladsaxe-Hero Boldklub

www.gladsaxe-hero.dk Formand: Per

Sundberg, Tlf. 21 12 67 14



HGI

Formand: Tommy Torbjørnsen,

40 26 79 76

