

Sjove
børnebøger
er et hit

/ S.6



Hellerup
Skole tester
senere
mødetid

/ S.12



Hvem løber
med klimaprisen
2025? / S.15

Gentofte

LIGE NU



September 2025
Nr. 03 | 25. årgang

Er du klar?

Vær forberedt
på kriser

Side 4-5



” Når vi ved, at vi er godt forberedt, kan vi i højere grad lægge bekymringerne til side...

Vi styrker beredskabet

Det skal være trygt at bo i Gentofte. Både i hverdagen, og når der sker noget uforudset. Vi skal kunne føle os trygge derhjemme, og når vi bevæger os rundt i byen. Trygge i mødet med hinanden og i mødet med kommunen i vores skoler, børnehaver, plejecentre, jobcenter og andre institutioner. Vi skal også kunne føle os trygge ved, at vi både som kommune og lokalsamfund er forberedte på at håndtere de kriser, der måtte komme. Uanset om det drejer sig om oversvømmelser, cyberangreb, pandemier, nedbrud i el- og vandforsyning eller noget helt andet.

Derfor har vi i kommunalbestyrelsen besluttet at styrke beredskabet i Gentofte Kommune. Særligt sætter vi ind på at styrke beredskabet over for vores mest sårbare borgere ved at købe mobile nødstrømsgeneratorer til vores plejeboliger og botilbud og opbygge nedlagre af mad, drikkevand og nødvendige hygiejneartikler til plejeboliger og andre døgnbemandede tilbud.

Men det er ikke kun kommunen, der skal på indkøb. Jo flere der er i stand til at klare sig selv og hjælpe andre omkring sig under en krise, jo stærkere står vi som samfund. Og jo flere kræfter kan vi som kommune sætte ind på at hjælpe de mest sårbare.

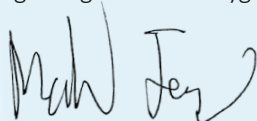
For efterhånden et års tid siden modtog vi alle sammen folderen 'Forberedt på kriser' fra Beredskabsstyrelsen i vores e-Boks. Folderen guider os til at etablere et hjemmeberedskab, så vi kan klare os i tre dage uden vand i hanen, strøm i stikkontakten eller mulighed for at købe ind i butikkerne. Det er langt fra os alle sammen, der har fået købt ind endnu.

Måske virker det usandsynligt at vi får brug for det? Måske føles det uoverskueligt, at gå i gang? Eller måske synes vi ikke, at vi har plads til opbevaring?

Men forberedelse skaber tryghed: Når vi ved, at vi er godt forberedt, kan vi i højere grad lægge bekymringerne til side. Så køb lidt ekstra ind næste gang, du er i supermarkedet. Læg nogle vandflasker i kurven. Udvid det lager, du har derhjemme, og som du løbende spiser dig igennem. Og sørg for at fylde op en gang imellem.

Beredskab handler imidlertid ikke kun om den enkeltes lager af vand og mad. Lige så vigtigt er det, at vi tænker på hinanden. For et stærkt beredskab er også en opgave for det lokale fællesskab. Derfor er det en god idé, at vi starter snakken med dem, der bor tæt på os: Hvordan kan vi hjælpe hinanden i vores nabofællesskaber? Er der en nabo, vi skal være særligt opmærksomme på, hvis strømmen går?

Et styrket kriseberedskab kan betragtes som en forberedelse til en eksamen i et fag, vi aldrig håber, vi skal op i – i hvert fald ikke i fuldt pensum. Forhåbentlig bliver opgaverne små og overskuelige, men skulle det blive alvor, står vi stærkere, hvis vi har læst på lektien i fællesskab. Og præcis som til en eksamen giver forberedelsen ikke kun bedre resultater – den giver også en større tryghed undervejs.


Michael Fenger
Borgmester

Kom til Rådhusdage

Er du 67 år eller ældre og borger i Gentofte Kommune, så kom til årets Rådhusdage på Gentofte Rådhus. Igen i år afholder vi de traditionsrige dage, hvor vi byder på en masse god underholdning, hyggeligt samvær og mulighed for at tale med en lang række foreninger og råd.

Rådhusdage er fra den 6. oktober til den 9. oktober med start kl. 11 og kl. 14. Programmet byder på kendte navne som Susse Wold, Rasmus Tantholdt og mange flere. Tilmeldingen åbner den 29. september kl. 11. Det er gratis at deltage, men det kræver tilmelding. Invitationen kommer i e-Boks eller via post og indeholder et tilmeldingslink og program.

Læs mere på gentofte.dk/radhusdage

Nyt opgaveudvalg

Vil du være med til at sikre tryk og sikker brug af teknologiske velfærdsløsninger hos borgerne?

Gentofte Kommune nedsætter et opgaveudvalg, der skal komme med anbefalinger til, hvordan teknologiske løsninger kan bruges endnu bedre hos borgere med behov for støtte i hverdagen.

Udvalget skal blandt andet undersøge, hvordan vi bedst matcher borgeres behov med teknologiske løsninger, og hvordan pårørende og medarbejdere bedst kan støtte op om brugen af teknologien, så den skaber reel værdi i hverdagen.

Vi søger 10 borgere og erhvervsdrivende med forskellige perspektiver og erfaringer. Du kan have erfaring som pårørende, som ansat på området eller som leverandør af digitale løsninger med fokus på gode kundeoplevelser og brugersupport eller bidrage med perspektiver på, hvordan teknologi og livskvalitet hænger sammen.

Et opgaveudvalg er en midlertidig gruppe af politikere og borgere, der arbejder sammen om et konkret emne og giver input til kommunen.

Vil du være med? Læs mere og tilmeld dig på gentofte.dk/teknologiskevelfaerdsloesninger

Erhvervskonference

Gentofte Kommune inviterer dig, der er virksomhedsejer eller -leder, til årets erhvervskonference den 23. september kl. 17.30-20.30 på Gentofte Rådhus.

Få indblik i den aktuelle verdenssituation, og hvordan den påvirker danske virksomheder – både nu og på sigt. Bliv klogere på forbrugertrends og det forbrugerpolitiske landskab. Hør, hvem der modtager årets Vi ta'r ansvar-priser – en pris til en privat og en offentlig virksomhed i Gentofte, der har gjort en særlig indsats for at få ledige i arbejde.

Du kan netværke med andre lokale virksomheder, møde Gentoftes nye erhvervsforening, få viden om forretningspitch hos Knowledgeboard, sparre med Erhvervshuset Hovedstaden, høre om mulighederne for at blive leverandør til kommunen, få hjælp til rekruttering, tale med kommunens erhvervs-konsulent, få inspiration til klimaindsatsen – og møde dine lokale politikere.

Se i din digitale virksomhedspostkasse eller læs mere på gentofte.dk/erhvervskonference

GENTOFTE FOLKEMØDE

LØRDAG 20.09.2025
KL. 10-16 / GENTOFTE
HOVEDBIBLIOTEK



Sæt kryds i kalenderen og vær med, når hovedbiblioteket bliver til et levende mødested for hele kommunen.

Glæd dig til en dag med masser af spændende oplevelser, fx kan du: Starte dagen med fælles morgenmad • Opleve debatter, talks og oplæg om alt fra frivillighed og bæredygtighed til stormsikring • Møde biolog og naturformidler Morten D.D., der deler sit bud på, hvordan vi får mere vildskab og liv ind i hverdagen • Gå på opdagelse på markedspladsen i bibliotekshaven, hvor lokale foreninger og aktører byder på aktiviteter og inspiration • Syng fællessang sammen med Katrine Muff, deltage i guidet fælleslæsning eller prøve poetisk yoga. Tag hele familien med – der er oplevelser for både store og små.

Se hele
programmet
via QR-koden



GENTOFTE FOLKEMØDE 

Tjekliste til dit hjemmeberedskab

Drikkevand

- 3 liter vand pr. person pr. døgn
- Evt. vand til kæledyr

Mad

- Mad til tre døgn, der er langtidsholdbar og let at tilberede

Medicin og førstehjælp

- Nødvendig medicin for husstanden
- Førstehjælpskasse
- Evt. jodtabletter for personer under 40 år samt gravide og ammende

Hygiejneartikler

- Toiletpapir
- Hånddesinfektion
- Bleer, bind/tamponer eller andet relevant for din husstand

Varme

- Tæpper, dyner, varmt tøj

Andre fornødenheder

- Powerbank eller batteripakke til din mobiltelefon
- Lommelygte
- Batterier
- Fysiske betalingskort (husk pinkode) og evt. kontanter i mønter og små sedler
- Evt. stearinlys og tændstikker

Særlige behov

- Er der børn eller ældre i husstanden?
- Bor du udsat ift. oversvømmelser?
- Har du alternative transportmuligheder i tilfælde af fx oversvømmelser?
- Kan du hjælpe eller få hjælp af familie, naboer og venner?

Kommunikation

- FM-radio, der kører på batterier/hånds-ving/solceller (eller evt. din bilradio)

Kilde: Beredskabsstyrelsen

Forberedt på kriser

Har du et nødlager af mad og vand derhjemme? Hvis svaret er nej, tilhører du det flertal af danskerne, der endnu ikke har fulgt myndighedernes råd om, hvordan vi bedst forbereder os på kriser. Men vi skal i gang. Det gælder også Gentofte Kommune, som nu styrker beredskabet for de mest sårbare borgere.

Nationalt Risikobillede 2025 og de seneste trusselsvurderinger fra Forsvarets Efterretningstjeneste understreger, at Danmark stadigvæk er et trygt og sikkert land, men at vi befinder os i en ny og mere uforudsigelig sikkerhedspolitisk virkelighed. Verden omkring os er blevet mere ustabil, og truslerne mod vores samfund er både flere og mere komplekse. Derfor er det tid til at ruste sig, så vi står stærkere, hvis en trussel en dag skulle blive til virkelighed.

– De statslige myndigheder vurderer, at vi ikke står overfor en konkret, aktuel trussel. Så der er ingen grund til panik. Men situationen kræver, at vi viser rettidig omhu, så vi er klar og robuste til at modstå en eventuel krise, hvis den skulle opstå. Derfor handler Gentofte Kommune nu.

– Vi har som kommune et ansvar for vores sårbare borgere i hverdagen, og det ansvar har vi også i en krisesituation. Langt de fleste har pårørende, familie og naboer, som kan hjælpe dem, men der vil være nogle, som vi som kommune skal være ekstra opmærksomme på at støtte i at bygge et hjemmeberedskab op.

– Vi har som kommune et ansvar for vores sårbare borgere i hverdagen, og det ansvar har vi også i en krisesituation. Langt de fleste har pårørende, familie og naboer, som kan hjælpe dem, men der vil være nogle, som vi som kommune skal være ekstra opmærksomme på at støtte i at bygge et hjemmeberedskab op.

Beskyttelsesrum får et eftersyn

Udover det øgede fokus på beredskab omkring sårbare borgere har kommunalbestyrelsen besluttet, at der skal foretages en byggeteknisk gennemgang af alle dækningsgrave og sikringsrum i kommunen. Formålet med gennemgangen er at blive klogere på, hvad det vil koste at renovere og opretholde rummene i brugbar stand, og at undersøge, hvordan kapaciteten kan øges.

»Situationen kræver, at vi viser rettidig omhu«

Carsen Andersen

Når det kommer til beskyttelses- og sikringsrum, vil Carsten Andersen dog gerne mane til ro:

Der er ikke noget, der indikerer, at vi i dagens Danmark skulle få brug for vores beskyttelsesrum og sikringsrum. Beskyttelsesrum og sikringsrum skal bruges i situationer, hvor man bliver angrebet fra luften med krudt, kugler og kanoner, og der er ingen umiddelbare indikationer på, at det vil ske i nær fremtid. Men den verdenspolitiske situation fordrer alligevel, at vi klar til at modstå en krisesituation, og derfor handler vi nu. ■

INVITATION

Er du klar?

Sådan forebygger og forbereder du dig på kriser – inspirationsaften på Gentofte Rådhus

Oversvømmelser, cyberangreb, pandemier, nedbrud i el- og vandforsyning, brand eller indbrud. Hverdagen kan hurtigt blive vendt på hovedet. Heldigvis skal der ikke meget til for at være godt forberedt.

Vær med, når Gentofte Rådhus for en aften omdannes til et kursuscenter med fokus på hverdagsberedskab og kriser i bred forstand. Nyd en hyggelig fællesspisning med prepper menu. Deltag i workshops om alt fra lokale naboberedskaber til digital svindel og brandsikring og bliv klogere på Gentofte Kommunes styrkede beredskabsindsats og det aktuelle risikobillede i Danmark.

Få styr på hjemmeberedskabet	Risiko, adfærd og fællesskab – sådan møder vi krisen?	Digitalt selvforsvar
Sted Gentofte Rådhus	Forbered dit hjem på klimahændelser	Forebyg indbrud og tyveri
Dato Tirsdag 16. september 2025	Lynkursus i hjertestop og genoplivning	Er krisetid kirketid?
Tid Kl. 19.00–21.30 (Valgfri fællesspisning kl. 18.00)	Fællesspisning med prepper menu	Kan fællessang styrke social sammenhængskraft i krisetider?
Pris Gratis. (Fællesspisning 80 kr. pr. pers.)	Beredskab i nabofællesskaber	Sådan brandsikrer du din bolig
Tilmelding Tilmeld dig på gentofte.nemtilmeld.dk/2 , via QR-koden eller på tlf. 9243 3480.		
Alle kan deltage i to workshops i løbet af aftenen. Vælg dine workshops, når du bestiller billet. Fællesspisning kan til- og fravælges ved billetbestilling. Der er begrænsede pladser til både fællesspisning og workshops.		



Hvad skal man læse, når Møgmis og Sallys Far er læst færdig?

Hvis man har læst alle bøgerne om Møgmis, Mira, Vitello og Hundemand, hvad skal man så kaste sig over? Johanne Elvers Madsen deler sine anbefalinger:

Idéer til højtæsning:
Sommer i Bella Vista af Lars Dane-skov, Lasse-Leif – ferie som i firserne af Mette Finderup, Børnene fra Sølgade af Renée Toft Simonsen.

Idéer til selvæsning:
Mig og Mille af Anne Sofie Hammer, To på ti-serien af Sophie Souid og Thomas Brunstrøm, Drengen der fik ting i hovedet af Kasper Hoff og Jan Solheim.

Sjove børnebøger hitter på bibliotekerne

Læser I også Møgmis, Ternet Ninja og Sallys Far derhjemme? Så er I langt fra de eneste. Ifølge Johanne Elvers Madsen, der er børnebibliotekar på Gentofte Hovedbibliotek, er der en helt særlig grund til, at netop de bøger bliver revet væk fra hylderne.

Det er en stille morgen på Hovedbiblioteket. Johanne Elvers Madsen er i gang med at hjælpe en mor og hendes dreng med at finde et helt præcist nummer af en tegneserie. Da det lykkedes, lyser drengens ansigt op. Han lægger den nye tegneserie til en stor stak, han bærer i hænderne.

– Meget apropos, siger Johanne og sender mig et skævt smil. Hun har lige fortalt mig, at tegneserier er et hit blandt de helt unge lånere.

– Hvis man synes, det er lidt hårdt at læse, kræver en bog udelukkende med bogstaver, at du kan visualisere, og at du kan fordybe dig tilstrækkeligt længe og være en tilstrækkelig dygtig læser til, at historien flyder. Det gør tegneserier ikke på samme måde, siger Johanne og forsætter:

– Det er en nemmere indgang til læsning, især hvis

man for eksempel er ordblind. Billedaflæsning kræver faktisk ret meget, så det skal også trænes, men det er der mange børn, som synes er fedt.

To typer af børnebøger – samme appel
Men hvorfor er det så bøger som Møgmis, Hundemand, Vitello og Sallys Far, der hitter? Det spørger jeg Johanne om.

– Der er to grene inden for sjove bøger til børn. Der er bøger som Hundemand og Møgmis, hvor historierne er helt skæve og gakkede og ekstremt overdrevne. Her kan alt ske, og bøgerne taler direkte ind i børnenes egen fantasi- og livsverden, fortæller Johanne.

Hun fortæller, at den anden gren af sjove børnebøger, blandt mange andre bøger, tæller titler som Ternet Ninja, Mira bøgerne og Sallys Far. De bøger er, modsat Møgmis og Hundemand, realistiske og tættere på børnenes egen hverdag. De er sjove, børnene kan spejle sig i dem, og så kan de også have en alvorlig undertone.

Ifølge Johanne består humoren i bøger som Møgmis og Sallys Far i, at børnenes verden bliver vendt på hovedet. I Sallys Far bøgerne er det faren i familien, der ikke vil være voksen, og Sally, der er den fornuftige. I bøgerne om Møgmis forsøger den ondskabsfulde, men elskværdige kat Møgmis at slå sin ejer drengen Sivert ihjel.

– Sjove bøger til børn er populære, fordi de giver børn en mulighed for at forstå verden og selv at føle sig set og forstået. Og også grine af verden. Det er vigtigt at kunne grine af ting som sker. Det er muligt at skrive om vildt alvorlige ting, uden at det bliver for tungt og ikke til at holde ud at læse om. Ternet Ninja handler om slavelignende børnearbejde, men fordi den er sjov, kan man komme igennem den, fortæller Johanne.

» Børnene kan spejle sig i dem «

Johanne Elvers Madsen

Hun understreger, at børnebøger fungerer bedst, når de taler med børnene – og ikke ned til børnene:

– Kombinationen af at blive taget alvorligt som læser, men samtidigt at kunne grine lidt af det, er det allervigtigste i børnebøger. Det er en tendens for de populære bøger, og det er det samme som Ole Lund Kirkegaard og Astrid Lingreen var sindssygt gode til. Det er helt sikkert en af grundene til, at de stadig bliver læst i dag. ■

Et fælles aftryk i ler

Under Kultur & Festdage den 20.–22. juni var borgere fra hele Gentofte med til at forme de allerførste sten til Byens Hus’ nye kunstneriske vartegn. Sammen markerede de begyndelsen på forvandlingen af Hellerupvej 24 – fra tidligere skole til et levende og inkluderende kulturhus.

Solen skinnede over Hellerup, mens latter og samtaler fyldte gårdspladsen ved Byens Hus. Her, mellem borde med træforme og gråt, fugtigt ler, stod borgere i alle aldre med fingrene dybt nede i leret. En for en blev de første håndlavede mursten til værket GUL formet.

Workshoppen Fra Ler til Liv markerede startskuddet på transformationen af Byens Hus. Sammen med billedkunstner Marianne Jørgensen – og med støtte fra Statens Kunstfond – formede deltagerne de første sten til det kunstværk, der i de næste år skal vokse frem som et gyldent og indbydende vartegn for det nye kulturhusområde.

– Det er helt fantastisk at se så mange forskellige mennesker mødes og skabe noget sammen, siger Kathrine Bundgaard, bestyrelsesleder i Foreningen Kulturhuset Byens Hus. Hun tilføjer:

– GUL bliver et værk, der ikke bare stikker ud i farve og form, men helt fysisk vil række ud i bybilledet og invitere endnu flere Gentofteborgere indenfor. I 2024 havde huset over 165.000 besøgende, og med GUL vokser forbindelsen mellem kulturhuset og byens borgere forhåbentligt endnu mere. Værket skaber mening og samtaler. Det er det, et kulturhus skal kunne.

GUL er et landart-projekt, der skal sno sig gennem gårdrummene, nærmest igennem selve bygningen og ud på fortovet for at samle området. Det skal give stedet en ny kunstnerisk identitet og åbne for fællesskab, samtaler og leg – og det hele begynder med én håndlavet mursten.

– Det har været en utrolig proces, fortæller Marianne Jørgensen.

– Vi har arbejdet med buede forme og blevet beskidte med ler i hænderne – noget, de fleste elsker. Den yngste deltager var to år, og den ældste over 80. Det opstod både skønne samtaler og smukke, dekorerede sten, som nu skal tørre, brændes og lægges ud i cirkulære mønstre i det store gårdrum.

Hun forklarer, at værket rummer en bevidsthed om materialer, tid og fællesskab:

– Leret skal bare graves op og formes. Når man lægger sin omhu i en sten, bliver den til en del af noget større, der holder i mange år. Det er meningsfuldt.

Også borgmester Michael Fenger var forbi workshoppen og formede naturligvis også en sten til det store fællesværk – med et aftryk med borgmesterkæden, som blev nænsomt rengjort bagefter.

» Med GUL vokser forbindelsen mellem kulturhuset og borgerne «

Marianne Jørgensen

– Når vi inviterer borgerne med ind i skabelsen af GUL, handler det ikke blot om et kunstværk. Det handler om at bygge fællesskab, ejerskab og møder på tværs. Det er sådan, vi skaber et kulturhus, der tilhører alle. GUL bliver et synligt vartegn for Byens Hus og en invitation til endnu flere om at blive en del af fællesskabet.

Der er planlagt flere workshops i slutningen af september, hvor endnu flere borgere kan sætte deres præg på værket – og på fremtidens Byens Hus. Læs mere på byenshushgentofte.dk ■



Byens Hus omdannes fra tidligere skole til et moderne og inkluderende kulturhus for hele kommunen. Med 16,2 mio. kr. i støtte fra Nordea-fonden, Realdania og Lokale og Anlægsfonden forvandles bygningen og de omkringliggende udearealer til et mere åbent, tilgængeligt og cirkulært kulturbyggeri med plads til nye former for deltagelse, flere kunstneriske oplevelser og grønne mødesteder. Kunstværket GUL, skabt af Marianne Jørgensen i samarbejde med borgerne og med støtte fra Statens Kunstfond, bliver en central del af det nye udeområde.

GOLDEN DAYS KÆRLIGHED 5.–21. SEPTEMBER

Golden Days kaster sig over et af historiens mest universelle, udtømmelige og allerstørste emner – kærlighed. Læs mere på goldendays.dk/nord



KÆRLIGHEDSDIGTE: Hvordan føles den første kærlighed – og den næste?

En 3.g-klasse fra Ordrup Gymnasium fortolker kærlighedens glæder og sorger i poesi. Kom forbi og oplev unge stemmer sætte ord på hjertesmerter, drømme og håb.

- 5. september-21. september
- Ordrup Bibliotek, gratis

MOR – MODERSKAB OG MODERKÆRLIGHED – & CLAY CROQUIS: Oplev Stine Stenfatt West

Hvordan føles det at være mor – især til et barn med særlige behov? Ordrup Bibliotek udstiller keramikker Stine Stenfatt Wests figurer, der behandler de kompлекse følelser forbundet med moderskabet med alvor og humor. Fra besværlighederne med at tage sokker på hen over den gravide mave til fortvivlelsen over at stå i kviksandtil knæene.

- 5. september - 26. september
- Ordrup Bibliotek, gratis



Foto: Mads Stenfatt

Keramikker Stine Stenfatt West inviterer til en aften med ler, liv og kvindekrop. Du arbejder efter levende model og får tid til både korte øvelser og ét færdigt værk. Aftenen kredser om moderskabets former, både de fysiske og følelsesmæssige. Der er plads til nærvær, nysgerrighed og dine egne hænder i leret. Entré 295 kr.

- 5. september kl. 19.00-21.30
- Byens Hus

FILMEN OM RADISERNE: Søren Bruns første forelskelse

Søren Brun er håbløst forelsket, og det går, som det nu går, når man er ny i kærlighed. Alt snurrer, og han prøver (lidt klodset) at vinde den nye piges hjerte. Oplev en rørende og sjov film om første forelskelse, venskab og mod. Billet 45 kr.

- 6. september kl. 10.00
- Gentofte Kino

FRA WILHELM TIL HENNY: En omvisning om kærlighed

Ordrupgaard blev skabt på et fundament af kærlighed mellem museets stiftere Wilhelm og Henny Hansen. De opførte den historiske bygning og indkøbte de værker, der hænger på museet i dag. Oplev, hvordan både stormfulde og stille følelser træder frem i kunstens motiver på Ordrupgaard. Entré 140 kr., under 26 og studerende 95, gratis under 18

- 6. september og 20. september kl. 14-14.45
- 10. september og 17. september kl. 17-17.45
- Ordrupgaard

Følsomt Broderi – om forældreskab

Dyk ned i dine følelser og poetisk frihåndsbroderi i Byens Hus, når Kris fra Følsomt Broderi inviterer dig til at brodere tekster om forældreskabet. Om det at være forældre, at have forældre, at ville ønske at kunne blive forældre. Der vil være introduktion til broderimetoder og vejledning til at finde dit eget poetiske udtryk. Entré 195 kr.

- 6. september kl. 14-16
- Byens Hus



Foto: Christina Haushild

MORD PÅ SCENEN – til døden os skiller

Kan kærlighed dræbe, og hvorfor fascineres scene-kunsten af mord i passionens navn? Balletanmelder Alexander Meinertz og Janni Pedersen går tæt på kærlighedens mørke spejl. Et skarpt og sanseligt talkformat om etik, scenekunst og dødelig lidenskab. Entré 200 kr. inkl. smørrebrød.

- 7. september kl. 13.00-14.30
- Bellevue Teatret

KANONKVINDERNE: til kamp for fædrelandet

Oplev historien om de visionære kvinder, der efter nederlaget i 1864 tog sagen i egen hånd og rejste penge til kanoner og Garderhøjfortets opførelse. For-

fatter Anette Roelsgaard fortæller om Kanonkvinderne – og den nye bog om deres kampånd og kærlighed til fædrelandet.

- 8. september kl. 19.00
- Garderhøjfortet, gratis



X is a Tree – en performativ vandring med Lilibeth Cuenca Rasmussen

Lilibeth Cuenca Rasmussen, som medvirkede i DRs Kunstnerkolonien, inviterer på en performativ vandring i Ordrupgaards park. Træerne bliver til personer og spejler hendes forliste kærlighedsforhold i poetiske fortællinger. Tag med på en sanselig oplevelse, hvor natur, kunst og sorg flettes sammen i ét. Entré 100 kr., under 26 og studerende 95 kr. gratis under 18 år.

- 7. september kl. 14.00-15.00
- Ordrupgaard

Kære Krop – kærlighedens geometri KAN MAN SE KÆRLIGHED?

Unge kunstnere fra Kunstcubator fortolker kroppen som et landskab af længsel, nærhed og accept. Inspireret af antikken og egne sansninger skaber de værker, hvor kærlighed bliver til geometri og bevægelse. Se den sanselige udstilling om kroppen og alt det, den rummer på Hovedbiblioteket.

- 10.-21. september
- Gentofte Hovedbibliotek, gratis



Følsomt broderi & kærestebreve på volapyk

Et kærestebrev på volapyk blev starten på Ordrupgaards smukke kærlighedshistorie. Nu inviterer Kris fra Følsomt broderi til en stemningsfuld workshop med nål, tråd og hjerte. Vi starter med historien om Henny og Wilhelm og fortsætter med at brodere egne kærlighedstekster, imens Kris læser højt af litterære kærlighedserklæringer. Prisen er inklusive entré, materialer, kaffe og kage. Entré 275 kr.

- 11. september kl. 17.30-20.00
- Ordrupgaard

KÆRLIGHEDENS FORUNDERLIGHED: Samtale i haven

Hvad er kærlighed egentlig – og hvorfor fylder den så meget i vores liv? Forfatter Søren Fauth og idéhistoriker Peter Aaboe Sørensen går i samtale om kærligheden, som den tager form hos bl.a. Kierkegaard og Hannah Arendt. Efterfølgende bydes der på en forfriskning og en kort guidet tur i haven. Arrangeret i samarbejde med Jægersborg Bibliotek, Brandts Haves Venner og Gentofte Lokalkarkiv. Entré 35 kr.

- 12. september kl. 15.30-17.00
- G.N. Brandts Have

Den Store Dag på Ordrupgaard

Sig ja til kærligheden, når Ordrupgaard og ni andre museer inviterer til Danmarks største globryllup, hvor modige par siger ja til hinanden. Forfatter og psykolog Glenn Bech vier par med sin personlige version af bryllupsritualet – og du er inviteret som gæst. Nyd kærlighedssange, picnic i parken og fortællinger om Ordrupgaards egen romantiske historie. En uforglemmelig dag i kærlighedens tegn.

- 13. september kl. 12.00-16.00
- Ordrupgaard, gratis



KONCERT FOR HELE FAMILIEN: Sange om kærlighed

Sara Grabow inviterer til koncert i kærlighedens tegn, hvor hun fortolker kendte og elskede kærlighedssange. Lyt til de kærlige toner, og syng med på udvalgte sange. Sara Grabow er sangerinde og komponist, og hun er kendt for sin smukke, klare stemme og særlige indlevelsessevne.

- 13. september kl. 14.00-14.30
- Gentofte Hovedbibliotek, gratis

Følelser i historien

Kærlighed, længsel og følsomhed var en naturlig del af livet for 1800-tallets borgerskab – og sporene findes stadig på Øregaard Museum. Med afsæt i kærlighedens kulturhistorie fortæller historieprofessor Karen Vallgård, hvordan vores følelser formes af tid og samfund. Billet: 90 kr.

- 18. september kl. 17.00-18.00
- Øregaard Museum

BØRNETEATER: Lille Frk. Larsens Store Kærlighed

Frk. Larsen arbejder på byens bibliotek, som for det meste er tomt. Ingen i byen gider læse længere. Selv frk. Larsen har mistet lysten. Men en dag falder et brev ud af en bog, hvorpå der står: 'Jeg elsker dig, frk. Larsen'. Få historien om frk. Larsen, biblioteket og hele byen, der bliver forvandlet og fortryllet af bogernes magi.

- 21. september kl. 11.00-12.30
- Gentofte Hovedbibliotek, gratis

SAMFUND

Kina og USA – verdens vigtigste relation?

Stormagtsrivalisering, teknologikapløb og global afhængighed præger forholdet mellem USA og Kina, en relation der former verdens fremtid. Journalist og Kina-ekspert Peter Harmsen giver et skarpt historisk overblik fra Anden Verdenskrig til i dag. Et aktuelt og oplysende foredrag for alle, der gerne vil blive klogere på geopolitik og verdens udvikling. Entré: 35 kr. Køb billet på genbib.dk

- 8. september kl. 17.00-18.30
- Gentofte Hovedbibliotek

LITTERATUR

Carl Nielsen i ord og toner

Kom tættere på Carl Nielsens liv og sange sammen med musikforsker Bjarke Moe, medforfatter til en ny biografi om komponisten. Hør om Nielsens rolle i den danske sangskat, og syng selv med på klassikere som Tit er jeg glad og Jeg ved en lærkerede. Bjarke Moe spiller for og fortæller undervejs. Arrangeres i samarbejde med Carl Nielsen Selskabet. Entré: 35 kr. Køb billet på genbib.dk

- 15. september kl. 17.00-18.30
- Gentofte Hovedbibliotek

Forfatterinterview med Liv Duvå

Livet som ung mor, ophobede giftstoffer og de traumer, vi arver fra tidligere generationer. Det er blot nogle af de emner den prisbelønnede forfatter Liv Duvås (f.1987) seneste roman Ned fra himlen behandler. Hør hende i samtale med litteraturformidler Emil Busch Madsen, der blandt andet vil diskutere romanens temaer og karakterer. Entré: 35 kr. Køb billet på genbib.dk

- 30. september kl. 17.00-18.30
- Gentofte Hovedbibliotek

LONE HØRSLEV

Svømmende, rygende, grædende

Mød forfatter Lone Hørslev, der fortæller om sin roman Svømmende, rygende, grædende. I historien kæmper Anna med sin egen alkoholkultur og livets op- og nedture. Med både smerte og humor udforsker bogen Annas vejle til forandring. Arrangementet er en del af Gentofte Kommunes alkoholkampagne og inviterer dig til en aften med refleksion og gode samtaler. Entré:35 kr. Køb billet på genbib.dk

- 2. oktober kl. 19.00-20.30
- Gentofte Hovedbibliotek

UDSTILLING

Snedronningen

Oplev de fortryllende kostumer fra Det Kongelige Teaters opsætning af Snedronningen – en moderne fortolkning af H.C. Andersens eventyr skrevet af Kim Fupz Aakeson. Udstillingen udfolder naturens kraft og sårbarhed gennem scenekunst og kostumedesign, hvor kulde, skønhed og længsel smelter sammen i et moderne eventyrunivers.

- 1. oktober kl. 10.00-16.00
- Ordrup Bibliotek, gratis

FÅ OVERBLIK OVER ALLE KULTUROPLEVELSER PÅ GENTOFTE.DK/KALENDER

MUSIK

Pernille Rosendahl live

Oplev Pernille Rosendahl på en stemningsfuld musikalsk rejse fyldt med nærvær og stærke følelser. Med sin markante stemme og raffinerede sangskrivning skaber hun en unik atmosfære, hvor både melankoli og energi mødes. Fra gennembruddet med Swan Lee til solodebuten Dark Bird – Pernille har en helt særlig plads på den danske musikscene. billet: 375 kr.

- 30. oktober kl. 20
- Bellevue Teatret

Sisters of Jazz

Oplev seks af Skandinaviens dygtigste jazzmusikere i en koncert fyldt med kendte standards, egne kompositioner og skjulte perler af kvindelige komponister. Sisters of Jazz skaber en helt unik og overraskende lyd, som man sjældent hører – perfekt til et strejf af varme i det kølige efterår.

- 8. oktober kl. 19.30-21.30
- Byens Hus Hellerup

FILM

I'm Still Here

Oplev den gribende historie om Rubens Paiva, der forsvinder under Brasiliens militærdiktatur, og hans hustru Eunices kamp for sandheden. Med en Golden Globe-vindende rollepræstation af Fernanda Torres og en Oscar for Bedste internationale film, er I'm Still Here en stærk fortælling om mod, vedholdenhed og retfærdighed.

- 18. september
- Movie House Hellerup

SHOW

VELGØRENHEDSSHOW Til kamp for havet

Sara Bro, Sarah Grünewald og Oh Land sætter fokus på havets udfordringer i en særlig live-udgave af Sara & Monopolet. Oplev spændende dilemmaer og en eksklusiv duo-optræden med Oh Land. Kom og vær med til en aften fyldt med håb, musik og meningsfulde samtaler. Overskuddet går til Foreningen Gate to Nature og deres arbejde for det indonesiske hav. Entré 300 kr.

- 20. september kl. 20
- Bellevue Teatret

BØRN

Popsi og Krelle på Bellevue

Popsi og Krelle laver musik i øjenhøjde med de mindste. Tag ungerne med til en sjov, nærværende og hyggelig koncert, hvor de to glade figurer vil fortolke et vælg af klassikere som Hjulene på bussen og Tommelfinger Tommelfinger hvor er du? Kom og syng med på gode hits, og mød artisterne før og efter koncerten til en hyggelig snak og et billede! Børn fra 0-5 år og deres familier, billet: 125 kr. (gratis for børn under 6 måneder)

- 12. oktober kl. 11.00
- Bellevue Teatret

Demokrati i børnehøjde

Gentofte Skole er blevet ambassadørskole for Folkemødet og sendte hele 8. årgang til Bornholm for at lære om demokrati i praksis. Her deltog eleverne i debatter, stillede spørgsmål til politikere og fik øjnene op for, hvor tæt demokratiet faktisk er på dem.

– Jeg fandt ud af, hvor nemt det egentlig er at kontakte en politiker og sige: Det her funge- rer ikke. Det tænker man ikke over – men man kan jo bare skrive til dem.

Christine fra 8. klasse siger det, mange voksne har glemt: At demokratiet er tættere på os, end vi tror. Og måske er det netop dét, der er den største gevinst ved Gentofte Skoles mangeårige deltagelse på Folkemødet på Bornholm – og ved skolens nye rolle som officiel ambassadør for Folkemødet.

En hel årgang til Bornholm

Traditionen tro deltog hele 8. årgang fra Gentofte Skole i det årlige Folkemøde – vel indkvarteret i deres egen lejr, Solgården, som ligger nær Dueodde. Her boede eleverne i værelser tæt på strand, natur og hinanden.

» Jeg fandt ud af, hvor nemt det er at kontakte en politiker «

Christine

For mange var det første gang, de for alvor mærkede, hvad det vil sige at være en del af et levende demokrati. Der blev stillet spørgsmål til politikere, diskuteret dilemmaer med Danske Bank og udvekslet erfaringer med organisationer som Kræftens Bekæmpelse og Red Barnet. Og ikke mindst: Der blev lyttet til de unge.

– Vi mødte både lokalpolitikere og landskendte navne – og vi kunne bare stille dem spørgs- mål. Nogle af os blev interviewet til en canadisk dokumentar om unges rolle i demokratiet. Det var vildt, fortæller Inez fra 8. B.

Demokrati og dannelse i praksis

At eleverne er så velforberejede og engagerede, er ikke tilfældigt. På Gentofte Skole har man i snart syv år arbejdet målrettet med demokrati og dannelse – som skolens særlige udsko- lingsprofil. Her handler det ikke kun om Grundloven og ideologier, men om at opleve, at man faktisk kan gøre en forskel.

– Gentofte Skole har valgt at arbejde med demokrati og dannelse som vores profil, fordi det ruster eleverne til fremtiden, fortæller Henrik Jørgensen, der er lærer og tovholder på skolens Folkemøde-projekt. Vi begyndte at tage 8. klasser med til Bornholm allerede i 2019 – og siden er det vokset. I dag har vi samarbejdsaftaler med både Folketinget og Folke- mødet, hvor fire af vores elever i år har været i praktik.

Gentofte som foregangskommune

Ambassadørskabet giver adgang til særlige praktikpladser og mulighed for at være med- arrangør af debatter – som den, hvor eleverne stillede spørgsmål til borgmester Michael Fenger om alt fra fritidsfaciliteter til hans karriere som spiller på håndboldlandsholdet.

– Det var en afslappet debat – vi sad bare på bænke og stillede spørgsmål, som vi selv havde forberedt. Det handlede om ting, der betyder noget i vores hverdag – ikke bare politik, men også sport og trivsel, fortæller Victoria.

Gentofte Skole skal nu være med til at udvikle et undervisningsforløb om demokrati i praksis, som kan bruges af andre skoler i hele landet.

Når læring mærkes

Folkemødet gjorde indtryk – både fagligt og menneskeligt. Eleverne nævner minderne som noget særligt: Debatterne, møderne, bådture og træning med spor- og politihunde. Og det, at mange organisationer gerne ville tale med dem.

– Man bliver lidt overrasket over, hvor meget de gerne vil have fat i os unge. Forsvaret, pædagogerne, bankerne – de vil alle sammen gerne snakke med os. Det fik mig til at tænke mere over, hvad jeg gerne vil arbejde med, siger Christine.

En fremtid med stemme

Når man spørger Henrik, hvad han håber, eleverne tager med sig, er svaret klart:

– At de mærker, at de har en stemme. Og at de bruger den.

På Gentofte Skole stemmes der jævnligt – også i klassen, når man skal finde en ordstyrer eller vælge, hvad man skal arbejde med. For det er netop i det små, at demokratiet gror. Eller som Victoria siger det:

– Demokrati handler ikke bare om politik. Det handler om at lytte til hinanden. ■



» Jeg har fundet tre sommerkjoler «

Nynne

Byttelysten blomstrer i Gentofte med både nye byttestationer og nye byttemarkeder. Det giver god mening – det, vi ikke længere bruger, kan være guld værd for andre. Og ofte har andre lige præcis det, vi selv mangler.

Bytteordningerne skaber ikke blot lokale fælles- skaber, men er også et skridt i retning af et mere cirkulært samfund med ansvarligt forbrug og mindre affald.

Vi har besøgt Hellerup Skole og Tjornegårdsskolen, der begge går forrest med deres egne bytteløsninger.

Hellerup Skoles byttemarked

En forårmorgen i april er skolegården fyldt med forældre og børn ved borde fyldt med gratis tøj og legetøj. Det er elevrådet, der for anden gang afhol- der byttemarked med ting, som skolens elever har taget med hjemmefra. Skoleleder Lasse Reichstein fortæller:

– Vi har et meget aktivt elevråd, der er optaget af bæredygtighed og fællesskab, hvilket byttemarkedet taler ind i. Bestyrelsen er også begejstret for, at vi bytter, og selvom nogle forældre synes, at børnene tager lige lovligt mange bamser med hjem, så tror jeg, at markederne bliver en tradition.

Børn og forældre, der er mødt op for at aflevere brugt børnetøj og -ting og gøre et genbrugsfund, er begejstrede:

– Det er et fantastisk initiativ. Vi var ikke med sidst,

Gentofte bytter

men vi bruger meget at bytte arvetøj, så konceptet er vi helt med på. Det fungerer også godt, når børnene ønsker sig lidt nyt og spændende tøj og legetøj, og det sagtens kan være genbrug, fortæller Charlotte og Anders, forældre til Olivia i 2. klasse.

Markedet fungerer ved, at i ugen op til markedet, samler elevrådet børnetøj og -ting ind. Tøjet bliver sorteret efter størrelser, og en aftale med Røde Kors sikrer, at det, der bliver tilovers, bliver afhentet – selvom alt faktisk blev taget ved det første marked. Julian, næstformand i elevrådet, forklarer:

– Det er ikke svært at arrangere et byttemarked. Vi har brugt borde og et tøjstativ, som vi i forvejen havde på skolen, og lavet plakater. Det er delt på AULA, og vi har taget fat i nogle forældre for lige at minde dem om datoen.

Nynne, der er forkvinde i elevrådet tilføjer:

– Jeg har fundet tre sommerkjoler, et par strømpe- bukser og blomstrede jeans. Man kan jo vente med at gå i butikkerne og først se, om man kan finde det man mangler her, siger Nynne.

Tjørnebyttéboden

Morgensamlingen på Tjornegårdsskolen den 25.

april starter med en sang fra 1. klasse om verdensmål nr. 12 - bæredygtigt forbrug og produktion. Derefter præsenterer eleverne fra Grønt Råd skolens nye byttestation 'Tjørnebyttéboden' med et modeshow, hvor elever fremviser outfits sammensat tøj fra byttéboden.

Børnene er glade for de gode fund, de gør på tøjstati- verne. Cecilia fra 5. klasse har svært ved at få armene ned:

– Jeg har afleveret en kjole, jeg har brugt nogle gange til fødselsdage, men nu er den for lille. Det er virkelig fedt, at man kan give tøjet videre til andre. Og så har jeg fundet den her cowboyjakke, og jeg tror virkelig, at mine forældre bliver imponerede.

Christina, lærer på skolen, har i samarbejde med Gentofte Kommune udviklet boden. Hun fortæller:

– Børnene får en dannelse i, hvad bæredygtighed vil sige, og hvordan vi kan være sammen i et sam- fund – blandt andre børn på skolen og bredere set. Vi vil gerne den holistiske tilgang og vise, hvordan bæredygtige handlinger kan se ud i praksis.

Tjørnebyttéboden består af tøjstativer, der stilles frem, når boden holder åbent – hver onsdag efter- middag og fredag i 12-frikvarteret. ■

Her byttes der

- I marts slog Vangede Bibliotek rekord med omkring 1000 besøgende til et byttemarked med tøj, køkkenudstyr m.m.
- Charlotteklubben afholder mindre 'bytte- parties' flere gange om året, og der er rift om de lækre sager.
- Hellerup Skoles Elevråd har afholdt to velbesøgte byttemarkeder og planlægger nu fire om året.
- Tjornegårdsskolens byttebod er åben to gange om ugen for eleverne.
- Andelsboligforeningen Sønderdalen har indrettet et kælderrum med reoler og tøjstativ til nabo-til-nabo-genbrug.
- Fire daginstitutioner har mobile bytte- reoler, som forældrene passer.
- Strandlunds boligforeninger tester en skibs-container til internt bytte af møbler, tøj og ting mellem beboerne.

Find en guide til at starte din egen bytte- station på gentofte.dk/byttestation

Mere søvn – bedre skoledag

Hellerup Skole har som den første skole i Gentofte Kommune indført senere mødetid for eleverne i udskoling. Det skal give de ældste elever mere søvn og dermed også en bedre skoledag.

Nyt skoleår – nye mødetider. Eleverne i 7., 8. og 9. klasse på Hellerup Skole er efter sommerferien først mødt ind kl. 9. Det betyder en ekstra time under dynen, men handler om meget mere end at kunne sove lidt længere.

Forskning viser, at det påvirker både humør, koncentration og læring, når vi sover for lidt. Vi bliver nemmere kede af det, vi har sværere ved at forstå hinanden, og vi lærer dårligere.

Det er nærliggende at tænke, at de unge da bare kan gå tidligere i seng og slukke mobilen, men virkeligheden er mere kompleks. Søvn handler nemlig ikke kun om gode vaner og viljestyrke, men også om biologi. I teenageårene ændrer kroppen sig markant, og det gælder også søvnen. Det søvnfremmende hormon melatonin bliver først udskilt senere på aftenen, og det betyder, at unge ikke er naturligt trætte kl. 22, som mindre børn – eller som deres forældre.

– Teenagere er biologisk set B-mennesker og har en forskudt døgnrytme i forhold til de fleste voksne. Senere mødetid er et strukturelt tiltag, hvor man indretter skolen efter det faseskifte, der sker i ungdomsårene, siger Louise Sørensen, der er projektleder for Unge og Søvn i Gentofte Kommune.

Alt for mange teenagere sover for lidt - og i dag en hel time mindre end tidligere. Det skyldes også dårlige søvnvaner og ikke mindst skærmvaner.

– Der er så højt tempo på de sociale medier, og hjernen bliver bombarderet med stimuli. Selv om man har gode intentioner, når man lægger sig i sengen, og bare lige skal svare på en besked, så fortæller de unge selv, at de lige pludselig har brugt to, tre eller fire timer.

Hellerup Skole håber på bedre læring og trivsel
På Hellerup Skole har de valgt at rykke mødetiden for udskolings eleverne til kl. 9. En beslutning, der har

skullet modnes hos både lærere, elever og forældre - og også hos skoleleder Lasse Reichstein:

– Skal vi rydde alle sten af vejen for de unge? Nogle vil nok sige, at det må de bare holde ud. Men vi er blevet mere og mere overbeviste om, at det er en god ide.

– Vi drømmer om at få en udskoling, der har sovet mere om natten, og sovet så godt, at vi kan mærke det på deres læring og trivsel. Det er, når vi passerer kl. 12, at energien begynder at forsvinde, og i den sene lektion, er der er ikke meget tilbage i eleverne. Det er der, vi skal kunne mærke det, siger Lasse Reichstein.

» Forskningen peger på, at der sker noget, fra man er 13 til 20 år «

Thomas Gedde Højland

Derudover håber han, at man vil kunne se det i trivselsmålingerne, for eksempel ved at eleverne bliver bedre til at tage hensyn til hinanden.

– Noget af det, der bliver sværere, når man er træt, er, at man bliver mindre empatisk, så vi skulle også gerne kunne mærke det på trivslen.

Det har været et dogme, at eleverne fortsat har fri senest kl. 15.25, så det har været lidt af et puslespil at få skemaet til at gå op. Det lykkedes blandt andet ved at lade de to korte dage være lidt længere, at korte pausen om formiddagen og at samle konfirmandundervisningen. En uventet gevinst har været, at lærerne nu kan mødes fra kl. 8-9, så de kan forberede sig og planlægge sammen.

Vigtigt at turde prøve nyt
Blandt forældrene har reaktionerne overvejende været positive, men der er også dem, der synes, at det er unødvendigt og besværligt, fordi det kommer til at bryde morgenrutinerne i familien op. Der er blandt andet elever, som følger deres små søskende, og der er elever, som er udprægede A-mennesker. For dem vil det ikke være en gevinst.

For Thomas Gedde Højland, der sidder i forældrebestyrelsen og er far til en elev i 7. klasse, var der ikke de store betænkeligheder, da han var blevet præsenteret for evidensen bag:

– Forskningen peger på, at der sker noget, fra man er 13 til 20 år. Og bare fordi man har gjort noget i 100 år, skal man jo ikke bare blive ved. Jeg synes, at det er befriende, at man tør prøve noget nyt af. Det må ikke være plejer og strukturer, der afgør det - hvis det hjælper på læring og trivsel, må man løse det.

Thomas Gedde Højland har også tre ældre piger, som alle har gået på Hellerup Skole, og han har egentlig aldrig oplevet de store problemer med at få dem op om morgenen. Til gengæld siger de alle tre, at de også godt kunne have tænkt sig senere mødetid.

Forældre spiller også en rolle
Skal den senere mødetid blive en succes, kan den ikke stå alene. Ikke mindst er det vigtigt, at forældre bakker op derhjemme. De unge har brug for tydelige rammer for skærmtid og sengetider, lyder det fra Louise Sørensen:

– Vi ved, at senere mødetid har en betydning for de unge rent biologisk, men det nytter jo ikke noget, hvis eleverne bare går senere i seng. Så det skal bakes op af forældrene og af andre indsatser.

Derfor er senere mødetid også en del af en større indsats, der skal hjælpe unge til bedre søvnvaner. På Hellerup Skole bliver skal eleverne arbejde med søvn, og der bliver uddannet søvnvejledere.

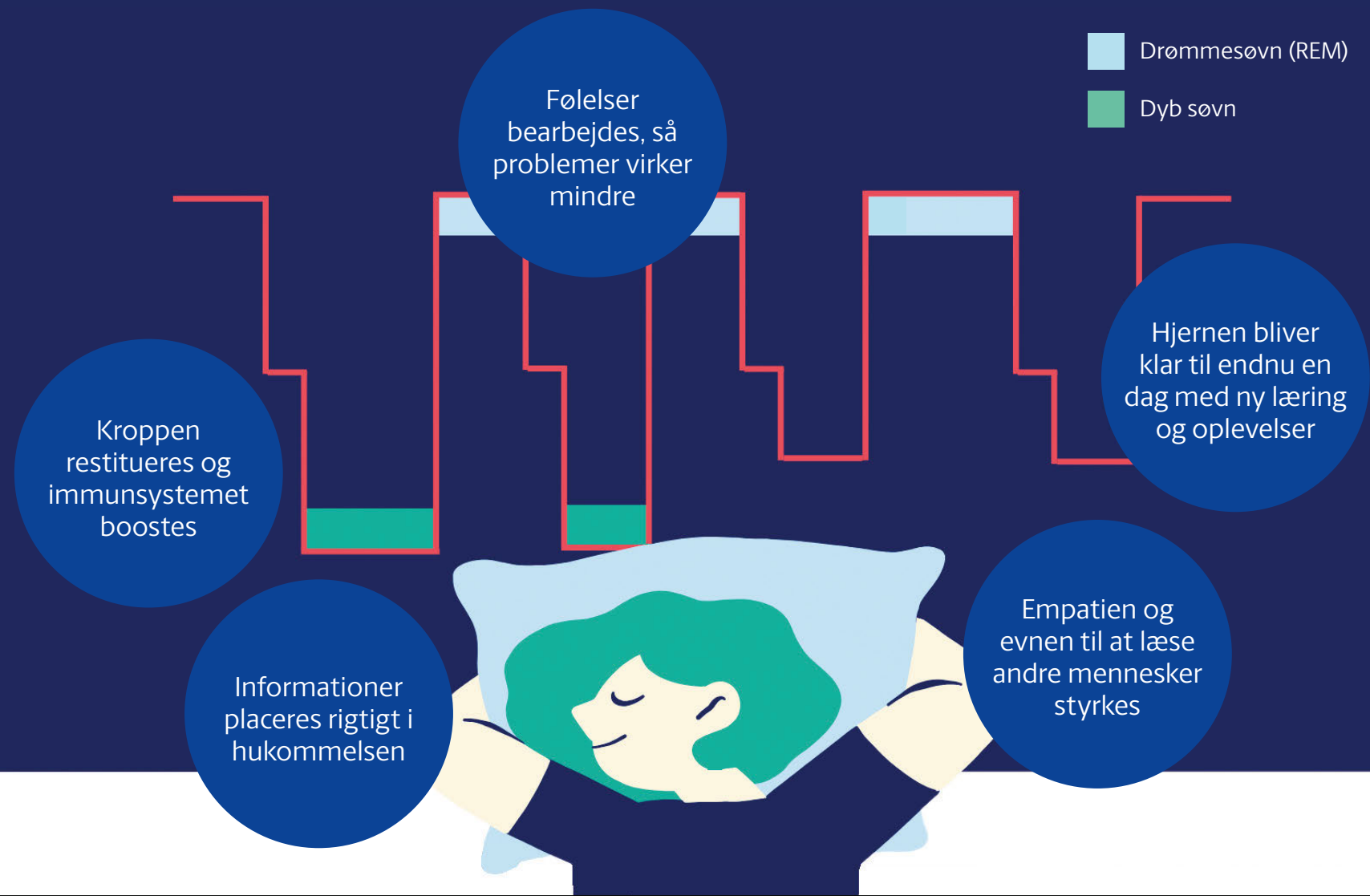
Julian Hoffmeyer er en af de elever, som er mødt senere ind i det nye skoleår. Han går i 8. klasse og genkender, at han selv og hans klassekammerater er trætte i de sidste timer.

– Jeg kender nogle, som ikke kan gå i seng så tidligt, at de er udhvilede kl. 7. Jeg er stadig træt kl. 7, men kan ikke sove før kl. 22. Det er okay, for jeg bor tæt på skolen, men jeg kan sagtens se, at det kan være et problem for andre.

Derfor synes han også, at det er en god ide – i hvert fald at eksperimentere med det. Også selv om nogle måske kommer til at gå senere i seng.

– Det vigtigste er, at man har muligheden for at være udhvilet. Så må de selv om det, hvis de går senere i seng. Det er helt klart værd at prøve. ■

Hvad sker der, når vi sover?



Fem gode råd til forældre

1

Undgå at moralisere

Unge forventer ofte at få skæld ud, når det skal til at handle om søvn og deres brug af digitale medier, og som forældre kan det være vanskeligt at gribe an. Gå til din teenager med åbenhed og nysgerrighed og uden at moralisere.

2

Hjælp dem til at mærke efter

Som forældre må man have respekt for, at de unge har et digitalt liv. Hjælp dit barn til at mærke efter og se, om I kan sætte nogle fælles mål, som er realistiske.

3

En gradvis ændring i vanerne

Hav respekt for at det tager tid at omlægge sine vaner og start i det små: Første skridt kan være at få sat mobilen på nattilstand eller forstyr ikke ved sengetid. I kan også prøve at give mobilen en fast parkeringsplads uden for soveværelset.

4

Sæt en fast sengetid

Et af de mest effektive råd er at have en fast sengetid og et fast tidspunkt at stå op på. En fast døgnrytme har positiv indflydelse på produktionen af søvnhormonet melatonin.

5

Vær en god rollemodel

Det kan være en god idé at praktisere samme nye vaner selv, så hele husstanden har samme regler og rammer.

Kilde: Just Human og Red Barnet



Mere biodiversitet i byen

Gentofte Kommune arbejder målrettet på at fremme biodiversiteten.

Et nyt eksempel er forpladsen foran rådhuset, som over sommeren er omdannet til et grønt inspirationsrum. Her er hjemmehørende planter, kvashegn, en lille sø og en humletipi – og

insekter som den sjældne husløg-svirreflue har allerede fundet vej.

Samtidig er en ny bynatur-rute ved Tuborg Havn blevet indviet. Ruten, der er skabt i samarbejde med lokale virksomheder, byder på grønne lommer og informationsskilte, der forklarer naturens betydning midt i byen. Et oversigtskort findes på Dessaus Boulevard nær Hellerup Skole.

Både forpladsen og bynatur-ruten er en del af kommunens biodiversitetsstrategi, der skal styrke vilkårene for natur og dyreliv – til glæde for både mennesker og dyr.

Følgende virksomheder har bidraget til projektet: Sampension, Horten, PwC, Experimentarium, Danica Ejendomme, Novo Nordisk Fonden, KDY, Norden, Hellerup Skole og Gentofte Kommune. ■

Ny ældrelov giver ældre mere indflydelse

Den 1. juli træder en ny ældrelov i kraft. Lovens vil frem mod 2026 ændre den måde, ældre borgere modtager hjælp og pleje på – også i Gentofte Kommune.

Mere selvbestemmelse til de ældre, mere tillid til medarbejderne og et tæt samspil med pårørende og civilsamfund. Det er de bærende principper i den nye lov.

Gentofte Kommune er i gang med implementeringen, der skal være gennemført senest ved udgangen af 2026. Det primære mål er at give borgerne mere indflydelse på, hvilken hjælp de får, og hvordan den tilrettelægges, i tæt samarbejde med medarbejderne.

Fra enkelttydelser til fleksible forløb

Hidtil har borgerne været visiteret til enkelttydelser som rengøring, personlig pleje eller indkøb, men med den nye lov vil visiteringen ske til ét samlet forløb, som i dialog mellem borger og medarbejder tilrettelægges ud fra borgerens behov og ønsker. Det skal sikre større sammenhæng i hjælpen og skabe bedre mulighed for fleksibilitet i hverdagen. Der vil være seks forskellige forløb, ældre borgere kan blive visiteret til.

Samme serviceniveau – ny måde at arbejde på

Ældreloven ændrer ikke på, hvem der er berettiget til hjælp, eller hvad man kan få hjælp til. Man får hverken hjælp til flere eller færre opgaver, men måden, hjælpen tilrettelægges og udføres i det daglige, bliver mere fleksibel og sammenhængende.

Der kommer mere fokus på dialogen mellem borger og medarbejder, og hjælpen vurderes fortsat efter en individuel faglig vurdering, men kan tilpasses fra gang til gang i dialogen mellem borger og medarbejder uden, at visitationen skal kontaktes for en ny afgørelse.

Gradvis implementering frem mod 2026

I Gentofte Kommune vil borgere, der allerede i dag modtager hjælp, blive kontakttet løbende i 2025 og 2026. Ved samtalen vil kommunen vurdere behovet og bevilge et forløb efter de nye regler. Borgere skal altså ikke selv tage initiativ.

Læs mere hjemmehjælp på gentofte.dk

8 stærke kandidater til klimapris

Rundt om i Gentofte gør mange en ekstra indsats for klimaet. I år har kommunen modtaget otte forslag til kandidater til Gentofte Kommunes klimapris. De sprudler alle af engagement, kreativitet og handlekraft og bidrager med hver deres initiativer til den grønne omstilling på lokalt plan. De viser, at vejen til bæredygtighed går gennem både vores egne valg og det, vi gør sammen.

Charlottenlundspejderne

Efter eget udsagn er Charlottenlundspejderne 'ubevidste klimabevidste'. De integrerer bæredygtighed og klima i mange af deres aktiviteter med børn og unge på Ræveskovsvej. De arbejder blandt andet med biodiversitet, upcycling, byttestativ og grøn mad. Samtidig har de fokus på social bæredygtighed og børns trivsel og lærer dem, at de er en del af noget større.

Cyklistforbundet i Gentofte

Forbundet sætter fokus på cykeladfærden ved blandt andet at arrangere lokale cykelture, hvor borgere mødes og taler om bæredygtig trafikadfærd. De samarbejder med andre lokale initiativer og netværk for at fremme opmærksomhed på cykling og grøn mobilitet.

GreenExplorers og Magnus Huber Hansen

GreenExplorers er startet af blandt andet Magnus Huber Hansen, tidligere elev på Øregård Gymnasium. GreenExplores fremmer bæredygtige studieture på Øregård Gymnasium med tog i stedet for fly og viser, hvordan togrejser kan skabe rum for fællesskab og kulturelle oplevelser. GreenExplorers arbejder på at være et grønt rejsebureau med fokus på unge rejseende.

GRØN KLUB – ved Jægersborg bibliotek

To borgere, Bodil Stenvig og Thomas Ellegaard, har etableret Grøn Klub på Jægersborg Bibliotek. Klubben sætter gang i lokale grønne aktiviteter og har arrangeret et skraldeindsamlingsevent og en klimahandledag. Målet er at engagere lokalsamfundet i bæredygtige handlinger.

Pavillonen Charlottenlund

Initiativtager Karen Leth har sammen med andre lokale kræfter gennem fem år omdannet Pavillonen Charlottenlund og stationshave med bæredygtighed for øje. Udearealerne er gået fra at være øde til at blive en grøn, regenerativ have. Stationshaven bruges til undervisning og formidling og er åben for alle, når Pavillonen ikke er udlejet. Stedet er et lokalt mødested, som inspirerer til en mere bæredygtig livsstil.

Overskudsmadsindsamlerne til ukrainske flygtninge

En gruppe på 30-40 frivillige samler hver uge overskudsmad ind fra lokale bagere og supermarkeder og fordeler det til ukrainske flygtninge i kommunen. Gruppen har eksisteret i snart tre år og redder årligt mindst 14 tons frugt og grønt og bagværk fra at gå til spilde.

Repair Café Hellerup

Repair Café Hellerup holder til i Byens Hus og har eksisteret siden 2018. Her bliver ting repareret frem for at blive smidt ud og erstattet med nyt til gavn for klima og miljø. Alle reparationer er gratis og udføres af et team af frivillige fikserere, som står klar hver den 1. og 3. lørdag i måneden. Foreningen arbejder ud fra et 'hjælp til selvhjælp'-princip. Der er også mulighed for at låne værktøj.

Morten Løkkegård og New European Bauhaus

Morten Løkkegård har taget initiativ til opgaveudvalget om New European Bauhaus, som er en metode til at gøre den grønne omstilling attraktiv, ved at samtænke grøn omstilling, arkitektur & æstetik samt dialog & inklusion. Opgaveudvalget har udarbejdet et konkret værktøj, som nu bruges af kommunen, når nye byggerier skal igangsættes eller som inspiration til privates byggerier.

Vær med til at fejre årets vinder

Borgmester Michael Fenger overrækker klimaprisen ved Gentofte Folkemøde den 20. september. Kom og vær med til at hylde årets initiativ! ■



Cyklistforbundet i Gentofte



Grøn Klub



Morten Løkkegård



Pavillonen



Overskudsmadsindsamlerne



Charlottenlundspejderne



Repair Café Hellerup



Green Explorers



Foto: Georg Emil Hansen



Foto: Peter Eifelt

Længst til venstre: Emilie Kilde, maleri af Jens Juel, 1784. Prinsesse Dagmar og storfyrst Nikolaj ved deres forlovelse i 1864. Herover: Kongefamilien på Bernstorff Slot, formentlig i sommeren 1899. Her ses bl.a. Dagmar stående midtfor og hendes søn, zar Nikolaj II skråt bagved.

Kærlighedens veje og vildveje

Den kulturhistoriske festival Golden Days har i år temaet kærlighed. Derfor er lokalarkivet dykket ned i store og små kærlighedshistorier fra lokalområdet. Her følger to kærlighedshistorier, hvor det stadig i dag er muligt at træde i fodsporene på de elskende.

Emiliekilde

En del vil kende navnene Ernst og Charlotte Schimmelmänn. Ernst Schimmelmänn var finans og udenrigsminister i slutningen af 1700- og begyndelsen af 1800-tallet, mens Charlotte var centrum for datidens progressive selskabs- og kulturliv – en slags Oplysningstidens power-couple. Somrene tilbragte de på landstedet Sølyst i Klampenborg. Men ikke alle ved, at Charlotte ikke var Ernst Schimmelmännns første hustru.

I 1775 giftede Ernst Schimmelmänn

sig med Emilie Caroline Christiane Rantzau. Lykken blev dog kort, da hun døde af tuberkulose kun fem år senere, 27 år gammel.

I tråd med romantikkens tidsånd rejste Schimmelmänn et mindesmærke for sin elskede. Monumentet blev rejst ved en kilde tæt på Sølyst, hvor Emilie efter sigende ofte gjorde holdt på sine spadsereture. På skrænten over kilden troner en gravhøj, som for den dramatiske effekt skyld bliver tilskrevet Hagbard og Signe, der i den nordiske sagnhistorie går i døden for deres kærlighed.

Således var kulissen sat for Emiliekilde-monumentet, der indkapsler romantikkens tanker om følelseslivet med tung vægt på melankolien og længslen. Kun et par år tidligere havde Goethe skrevet "Den unge Werthers Lidelser", og kultureliten i Europa var mere end klar til at bade i "vemods bitre, søde lyst", som digteren Christian Henriksen Pram skrev i digtet Emilias Kilde. Et digt, som han tilegnede sin mæcen Schimmelmänn.

Pram var ikke den eneste, der lod sig inspirere. Kendte guldalder-malere, som Jens Juel og Caspar David Friedrich har således malet monumentet. Du finder Emiliekilde på hjørnet af Emiliekildevej og Strandvejen.

Bernstorff Slotshave

I dag kan alle frit gå en tur i Bernstorff Slotshave med deres udkårne. Men fra 1853 var slottet sommerbolig for den senere kong Christian 9. og hans familie.

Christian 9. blev kaldt Europas svigerfar, da fire af hans børn kom til at sidde på troner rundt om i Europa – prins Frederik blev konge af Danmark, prinsesse Alexandra blev gift med den engelske tronfølger, og prins Vilhelm blev valgt som konge af Grækenland. Hvad angår prinsesse Dagmar, fik hun efter sigende ægteskabs-tilbud fra flere royale, men det blev storfyrst Nikolaj, den kommende zar af Rusland, der vandt hendes hjerte. Efter kun at have mødt hinanden en enkelt gang friede Nikolaj i Bernstorff Slotshave den 28. september 1864. Forlovelsen blev officielt bekendtgjort ved et taffel på slottet samme aften.

Men lykken blev kort. På sin rejse i Europa blev Nikolaj syg, og i april

1865 døde han. Dagmar var ulykkelig og sørgede over sin døde elskede i en grad, så hendes familie var bekymret for hendes helbred. Samtidig indtog Nikolajs lillebror Aleksander pladsen i tronfølgen og - i hvert fald i forældrenes øjne - forlovelsen med Dagmar. Selvom begge de unge mennesker i begyndelsen var modvillige, endte det med bryllup i Rusland og Dagmar som russisk kejserinde. Parrets første søn fik navnet Nikolaj og kom til at efterfølge Alexander som zar af Rusland. Familie besøgte ofte Danmark og opholdt sig tit på Bernstorff Slot.

Dagmars liv var plaget af tragedier. I modsætning til sin søn, zar Nikolaj II og resten af den russiske kejserfamilie, overlevede hun den Russiske Revolution og slog sig ned i Gentofte. Måske fordi hun her kunne mindes de lykkelige dage på Bernstorff Slot. Der er offentlig adgang til Bernstorff Slotshave. ■

GOLDEN DAYS

Den kulturhistoriske festival Golden Days sætter fra den 5.-21. september fokus på kærlighed. Her i Gentofte Kommune kan du opleve en række arrangementer, der tager livtag med kærligheden – den lykkelige og den ulykkelige, den første og den største, den romantiske, den venskabelige, den indviklede og komplicerede og den helt simple. Find programmet for hele Golden Days Festivalen på goldendays.dk og følg Gentofte Lokalarkivs aktiviteter på lokalarkiv.gentofte.dk