

# Gentofte

LIGENU



Marts 2026  
Nr. 02 | 26. årgang

**Små handlinger**  
– stor forskel for ukrainere

Side 4-5

## Bliv arrangør til Kultur & Festdage

Har du en idé, der kan samle folk i Gentofte? Så bliv arrangør til Kultur & Festdage. Alle, der bor eller har virksomhed/forening i kommunen, kan være med. Du kan for eksempel planlægge byvandring, koncert, workshop, gadefest, loppemarked eller aktiviteter for børn – så længe arrangementet er åbent for alle.

Gentofte Kommune tilbyder sparring og hjælper dig videre fra idé til program.

Læs mere og tilmeld dit arrangement via QR-koden senest 8. april 2026.



## Forårsture

For 27. gang inviterer Gentofte Kommune alle borgere over 67 år med på de traditionsrige Forårsture. I år finder turene sted 19. og 20. maj. Dagene byder på spændende oplevelser med besøg på blandt andet Øregaard Museum, Statens Museum for Kunst og Ordrupgaard samt kanalrundfart i København. Begge dage starter og slutter ved Gentofte Rådhus, og turen rundes af med en let frokost i rådushallen.

Hold øje med din digitale post i uge 16, hvor invitation og program udsendes. Der er åbent for tilmelding fra den 28. april kl. 11.

## Hvem skal have årets ældrepris?

Kender du en person eller en gruppe, der har ydet en ekstraordinær indsats for kommunens ældre? Hvis du har et forslag til, hvem der skal have årets ældrepris, så skriv til Gentofte Kommune og fortæl hvorfor. Vi skal have dit forslag senest den 6. maj kl. 12. Ældreprisen er blevet uddelt siden 1994 og overrækkes ved Rådhusdage i oktober 2026. Send dit forslag til:

Social og Sundhed, Stab og Udvikling  
Bernstorffsvej 161  
2920 Charlottenlund  
E-mail: socialogsundhed@gentofte.dk

## LEDER



## Tak for fællesskabet

For nylig var jeg i Ukraine for at besøge byen Snihurivka i den sydlige del af landet. Her underskrev jeg en venskabsaftale mellem Gentofte og Snihurivka – et samarbejde, der både handler om at hjælpe nu og om at dele erfaringer, når krigen en dag er forbi.

Snihurivka blev hårdt ramt, da byen i marts 2022 blev beskydt og besat af russiske styrker. Mange bygninger blev beskadiget eller ødelagt af bombardementer, og to tredjedele af byens borgere flygtede under besættelsen. Ukrainerne generobrede byen i november samme år, men mange bygninger ligger stadig i ruiner, og mange af byens indbyggere er endnu ikke vendt hjem igen.

Når man står dér og taler med familier, der fra den ene dag til den anden har mistet deres hjem, deres tryghed og deres hverdag, bliver krigen meget virkelig.

Men besøget gav mig også en stærk påmindelse om noget andet: hvor meget fællesskab betyder.

For det er netop fællesskabet, vi også har set i Gentofte siden de første ukrainere kom hertil.

Som kommune har vi en forpligtelse til at tage imod de ukrainere, som staten visiterer til os. Men vi har også en moralsk forpligtelse til at hjælpe et land, der kæmper for demokrati og frihed.

Og den opgave har mange været med til at løfte.

Medarbejdere i kommunen arbejder hver dag for at hjælpe ukrainerne med at hverdagen til at fungere med bolig, skole og job. Frivillige og foreninger hjælper med alt fra sprogtræning til fritidsaktiviteter. Og mange borgere møder deres nye naboer med nysgerrighed, hjælpsomhed og åbenhed.

### Det gør en forskel

Vores erfaring er nemlig, at de fleste ukrainere falder godt til i Gentofte. Mange kommer hurtigt i arbejde,

børnene går i skole eller institution, og familierne bliver en del af hverdagen i lokalsamfundet. Det sker samtidig med, at krigen fortsætter derhjemme, og bekymringen for familie og venner følger med hver eneste dag.

» Vi står stadig over for en opgave. Så længe krigen fortsætter, vil der være mennesker, der har brug for et midlertidigt sted at bo «

Derfor betyder det ekstra meget, at man bliver mødt med et lokalsamfund, hvor man kan finde ro og begynde at skabe en ny hverdag.

Vi står stadig over for en opgave. Så længe krigen fortsætter, vil der være mennesker, der har brug for et midlertidigt sted at bo. Som kommune arbejder vi derfor løbende på at finde boliger og gode løsninger, så modtagelsen fungerer ordentligt – både for dem, der kommer, og for dem, der allerede bor her.

Det kræver dialog og omtanke. Men det kræver også den samme vilje til fællesskab, som vi allerede har set så mange steder i Gentofte.

### Derfor vil jeg gerne sige tak

Tak til medarbejdere, frivillige, foreninger og borgere, der hver dag er med til at få det til at fungere. Det er fællesskab omsat til praksis – og noget, som de ukrainere, der bor her, er dybt taknemmelige for.

Michael Fenger  
Borgmester

## FRITID

# Mesterskabsaften 2026



347 idrætsudøvere fra 21 lokale klubber var samlet på Gentofte Rådhus den 11. marts til Mesterskabsaften – en fejring af hele 228 mesterskaber. Aftenen bød også på præsentation af 15 nye talenter i Talentudviklingsprojektet 2026 og den første støtteuddeling fra den nye erhvervsforening Team Gentofte Elitesport, som uddelte 150.000 kr. til ti lokale eliteatleter. Foreningen er et netværk for virksomhedsledere, som søger at skabe bro mellem virksomheder og eliteatleter.

# Små handlinger gør stadig en stor forskel for ukrainere



Kristina Sivolozhska er meget taknemlig for den hjælp, hun og familien har fået, fra frivillige som Cathrin Søborg Hinz

I dag fylder krigen i Ukraine mindre i nyhedsstrømmen end for fire år siden, men for de ukrainere, der er kommet til Gentofte, er behovet for støtte stadig stort. I Frivilligcenter Gentofte oplever Cathrin Søborg Hinz, hvordan frivillige gør en forskel i hverdagen, mens Kristina Sivolozhska – der selv kom til Danmark med sine børn i 2022 – i dag hjælper andre ukrainere videre i deres nye liv.

Frivilligcenter Gentofte ligger i Byens Hus på Hellerupvej, og her bydes man velkommen i hyggelige møbler og med store smil. Midt i det hele sidder frivilligkoordinator Cathrin Søborg Hinz, der til dagligt binder ukrainske flygtninge sammen med mennesker i Gentofte, der gerne vil hjælpe som frivillige.

Det er en hjælp, der er svær at undvære, og ifølge Cathrin spiller frivilligheden en vigtig rolle i hverdagen for mange af de familier, der er kommet hertil.

– Kommunen løfter selvfølgelig kerneopgaverne. Det frivillige er et supplement – den mere medmenneskelige hjælp, der gør det lettere at forstå Danmark og føle sig hjemme. Man kan sige, at kommunen tager sig af det nødvendige, mens de frivillige ofte bidrager med det menneskelige, fortæller hun.

## Frivillige gør hverdagen lettere

For mange ukrainere går integrationen hurtigt. Mange kommer i arbejde, og børnene falder godt til i skolen.

– Ukrainerne er en ret velfungerende flygtningegruppe. Mange ukrainere er hurtige til at komme i arbejde, børnene falder til i skolen, og de er i det hele taget meget handlekraftige, siger Cathrin Søborg Hinz.

Alligevel kan det være svært at finde rundt i et nyt samfund. Her betyder frivillige ofte mere, end man umiddelbart skulle tro. Det kan være lektiehjælp, en sprogcafé, en samtale over en kop kaffe eller hjælp til at forstå et brev i e-Boks. Små ting, som ikke er kommunale opgaver, men som alligevel kan gøre en stor forskel i hverdagen.

## SÅDAN KAN DU HJÆLPE

**Giv videre:** Aflever pænt tøj og sko hos Røde Kors Gentofte. Via Frivilligcentret kan familier få gavekort og selv vælge det, de har brug for.

**Donér møbler og børneudstyr:** StartBiksen (under Netværkshuset) efterlyser bl.a. borde, stole, reoler, barnevogne og klapvogne – kan ofte afleveres eller afhentes.

**Bliv frivillig - i dit tempo:** Lektiehjælp, sprogcafé, fællesspisning, 1-1 støtte til at forstå breve /e-Boks eller ledsagelse til små aftaler. En uforpligtende samtale (ca. 30 min.) afklarer, hvad der passer til dig.

**Har du eller din virksomhed en idé eller noget at donere?** Frivilligcentret formidler kontakten og finder det rette match.

**Bliv indsamler af overskudsmad til ukrainere:** 1-2 gange om måneden kan du køre overskudsmad fra Gentoftes supermarkeder og konditorier og ud til ukrainere, der er bosat i Gentofte. Skriv til Affald og Genbrug på renovation@gentofte.dk, som er koordinator for overskudsmadsindsamlingen, hvis du vil høre mere.

zawa i Polen, hvor de boede hos en veninde. Dengang troede mange, at krigen hurtigt ville være ovre.

– Alle troede i starten, at krigen måske ville vare to eller tre uger. Jeg tog til Polen med mine børn og boede hos min bedste veninde i Warszawa. Men efter noget tid kunne jeg se, at det ikke bare var midlertidigt. Jeg havde to små børn, og i Polen var der ingen børnehaver til så små børn, så jeg kunne hverken arbejde eller få hverdagen til at hænge sammen. Gennem en dansk familie fra Charlottenlund fik hun mulighed for at komme til Danmark.

– En ven skrev til mig og sagde, at en dansk familie kunne hjælpe os, og at der var børnehaver og skole her. Jeg tænkte, at vi måske kunne være i Danmark i nogle måneder, indtil krigen var slut. Men nu er der gået fire år.

Kristina er fra en by blot seks kilometer fra Kyiv. Mange af de billeder, verden så fra krigen første måneder, er fra områder tæt på hendes hjem.

I dag forsøger hun ikke længere at følge alle nyheder.

– Jeg prøver faktisk ikke at læse så mange nyheder længere. Det bliver for meget. Men jeg har familie og venner i Kyiv, så selvfølgelig ved jeg stadig, hvad der sker.

## Taknemmelig for hjælpen

Da Kristina og hendes børn kom til Danmark, oplevede hun hurtigt, hvor meget små former for hjælp kan betyde i en ny hverdag.

– Jeg kan ikke sige, at der var én bestemt person, der hjalp os. Det var mere mange forskellige mennesker, der gjorde små ting undervejs. Folk var meget venlige og hjælpsomme, og jeg følte aldrig, at jeg var det forkerte sted.

Kristina lægger ikke skjul på, at hun føler en stor taknemmelighed over for den hjælp, hun og hendes børn har mødt i Danmark.

– Jeg vil bare gerne sige tak til alle de danske mennesker, der har hjulpet os. Fra den første dag har jeg følt, at folk gerne ville hjælpe. Jeg har aldrig haft følelsen af, at vi ikke var velkomne.

## Nu hjælper hun selv andre

I dag arbejder hun som sosu-assistent i Gentofte Kommune, hvor hun blandt andet hjælper ukrainere med handicap.

Samtidig er hun selv blevet frivillig og hjælper andre ukrainere med de udfordringer, hun selv stod med i begyndelsen. Det kan være ældre ukrainere, der har svært ved at forstå breve fra myndighederne, bestille tid hos lægen eller bruge e-Boks og MitID.

– For mange ældre er det virkelig svært. Hvis de får et brev fra hospitalet eller kommunen, kan de blive meget stressede, fordi de ikke forstår indholdet. Nogle gange hjælper jeg bare med at forklare brevet eller ringe til lægen for dem. Det er små ting, men for dem betyder det meget.

For Kristina handler frivillighed ofte om de små ting i hverdagen.

– Nogle gange er det bare at tale lidt sammen eller hjælpe med et telefonopkald. Mange ældre føler sig meget alene, og de er usikre på sproget. Så selv små ting kan gøre en stor forskel.

» Det frivillige er den mere medmenneskelige hjælp, der gør det lettere at forstå Danmark og føle sig hjemme «

Kristina Sivolozhska

## Alle kan gøre en forskel

Som frivilligkoordinator arbejder Cathrin Søborg Hinz tæt sammen med kommunen om at matche ukrainere med frivillige og styrke samarbejdet med andre i civilsamfundet, som fx Netværkshuset og Røde Kors Gentofte. Og ifølge hende behøver hjælpen hverken være stor eller tidskrævende.

– Man kan altid gøre et eller andet. Det vigtigste er, at man tager det første skridt, siger hun. ■

## FORDREVNENE FRA UKRAINE I GENTOFTE

Det er Udlændingestyrelsen der fastsætter, hvor mange ukrainere de enkelte kommuner skal modtage.

Siden krigen startede i februar 2022 har Gentofte modtaget ca. 850 fordrevne fra Ukraine, som kommunen lovmæssigt er forpligtet til at stille midlertidige boliger til rådighed for.

Ca. 500 ukrainere er pt. indkvarteret i midlertidige boliger i kommunen – fordelt på lejligheder, pavilloner, villaver mm. De øvrige er enten udrejst, flyttet eller bor privat.

Kommunen hjælper ukrainere med at søge job, deltage i sprogundervisning og giver de ukrainske børn et dag- eller skoletilbud. Herudover støtter kommunen ukrainerne efter behov, fx med kontaktpersoner til unge, mentor fra jobcenteret, sundhedsindsatser mv.

Alle tilbydes kontakt til fritidstilbud og frivillige foreninger, som kan hjælpe den enkelte med at finde sig til rette i en ny hverdag i Danmark.

## KONTAKT FRIVILLIGCENTER GENTOFTE

**Website:** frivilligcentergentofte.dk  
**Email:** kontor@frivilligcentergentofte.dk  
**Henvendelse:** mandag–torsdag kl. 10–15  
 Hellerupvej 24, 1. sal (Byens Hus)  
**Facebook:** facebook.com/frivilliggentofte  
**Instagram:** @frivilligcenter\_gentofte

# Peter Arne blev reddet af sine træningsmakker

Mandag den 3. november cykler 80-årige Peter Arne som sædvanlig fra Gentofte mod Charlottenlund Fort. Han skal mødes med sit hold i foreningen MOMO – Modne Motionister. Men kort efter at have parkeret sin cykel falder han pludselig om. Han har fået hjertestop.

Peter Arne husker intet fra øjeblikket. Alt bliver sort, indtil han vågner fem dage senere på hospitalet. Til gengæld husker hans træningsmakker hvert sekund.

## Livreddende indsats på få minutter

Flere af deltagerne på holdet reagerede resolut. De ringede 1-1-2, hentede en hjertestarter og gik i gang med hjerte-lungeredning. Det skulle vise sig at blive afgørende.

En af træningsmakkerne fortæller:

– Hele redningsforløbet skete meget hurtigt. Men da ambulancerne var ankommet, føltes det som en evighed, før redderne nærmede sig Peter Arne. Derfor gik jeg i gang med hjertemassage.

Indsatsen fra træningsholdet fortsatte, indtil redderne overtog behandlingen og fik hjertet i gang igen.

– Det var så heldigt, at der stod en hjertestarter kun 50 meter fra, hvor jeg faldt om. Og vi havde lige haft et førstehjælpskursus i vores forening MOMO. Jeg føler mig meget heldig, fortæller Peter Arne i dag.

## Tilbage til træning – og livet

I dag er Peter Arne tilbage i fuld vigør. Han træner, underviser og er fortsat aktiv som næstformand i idrætsforeningen MOMO. Han lever uden mén og er dybt taknemmelig for, at hans omgivelser var parate til at træde til.

– Jeg er meget taknemmelig for den hjælp jeg fik, siger han.

Peter Arne lægger ikke skjul på, hvad det betød for ham:

– Mine træningsmakker var med til at redde mit liv.

» Det er altafgørende at starte hjertemassage så hurtigt som muligt, så hjernen får ilt og dermed bevarer sin funktion «

Jette Torndal, rehabiliteringssygeplejerske

## Hurtig hjælp redder liv

Hvert år rammes omkring 5.000 danskere af hjertestop uden for hospitalet. Jette Torndal, rehabiliteringssygeplejerske på hjerteambulatoriet på Herlev Hospital, forklarer:



Peter Arne er tilbage i fuld vigør.

– Det er altafgørende at starte hjertemassage så hurtigt som muligt, så hjernen får ilt og dermed bevarer sin funktion. Hvis ikke hjælpen var sat i gang hurtigt, ville Peter Arne have været i risiko for at få en hjerneskade.

Når det sker, tæller hvert sekund. Uden livreddende førstehjælp falder chancen for at overleve med omtrent 10 procent for hvert minut, der går. Efter blot seks minutter uden ilt begynder hjernen at tage varig skade.

De første tre til fem minutter er derfor afgørende. En opringning til 1-1-2, hjertemassage eller et stød fra en hjertestarter kan ændre hele udfaldet. Ifølge eksperter kan overlevelsen tredobles, hvis der gives hjertelungeredning og anvendes hjertestarter, før ambulancen når frem.

Tidlig hjælp handler ikke kun om at overleve, men også om at kunne vende tilbage til et aktivt og velfungerende liv. Det er Peters Arnes historie er et tydeligt eksempel på.

## Flere hjertestartere – og gratis kurser

Gentofte Kommune har de seneste år flyttet mere end 50 hjertestartere udendørs, så de nu er tilgængelige døgnet rundt. Samtidig er der opsat yderligere 29 nye hjertestartere på kommunale matrikler. I dag er der således 375 hjertestartere i Gentofte, hvoraf 230 er døgntilgængelige.

Kommunen tilbyder desuden gratis førstehjælpskurser til kommunens borgere over 15 år i samarbejde med FOF København Nordsjælland. ■



## ALLE KAN REDDE LIV – OGSÅ DIG



**Find din nærmeste hjertestarter.**  
Når du ved, hvor din nærmeste hjertestarter hænger, kan du handle hurtigt, hvis ulykken sker. Se TrygFondens landsdækkende hjertestarterkort via QR-koden.



**Tag et førstehjælpskursus**  
Bliv tryk i livsvigtige situationer og lær at handle hurtigt. Find et gratis førstehjælpskursus for borgere i Gentofte Kommune hos FOF-København Nordsjælland via QR-koden.



**Gratis førstehjælp – tag et hjerteredderkursus.**  
Lær at redde liv med et gratis hjerteredderkursus på kun 30 minutter hos Hjerteforeningen. Læs mere via QR-koden.



**Bliv hjerteløber**  
Tilmeld dig hjerteløberordningen og hjælp, hvis der sker et hjertestop i nærheden af dig. Læs mere via QR-koden.

## Aktive Forårsdage

Er du over 60 år og nysgerrig på nye fællesskaber eller aktiviteter? Så byder Aktive Forårsdage 2026 på to uger fyldt med inspiration, bevægelse og hyggelige møder.

Aktive Forårsdage er en årlig begivenhed i Gentofte Kommune, skabt for at inspirere til et aktivt og fællesskabsorienteret seniorliv. I løbet af uge 16 og 17 kan du gratis prøve et væld af aktiviteter, møde lokale foreninger og få inspiration til nye interesser og fællesskaber.

### Gentofte Sportspark den 16. april

Som noget nyt kan du melde dig til en formiddagsworkshop for hovedprogrammet i Gentofte Sportspark den 16. april. Her kan du fordybe dig i alt fra yoga og pilates til førstehjælp og pickleball. Du kan også møde Lars fra Hotel Romantik, eller Carsten, der guider dig til et bedre hjemmeforberedskab. Alle formiddagsworkshops kræver særskilt tilmelding, og der er begrænset antal pladser.

Hovedprogrammet begynder kl. 11.30 med en fælles frokost og et inspirerende oplæg af Peter Qvortrup Geisling. Han sætter fokus på fællesskaber, sundhed, livsglæde og på, hvordan du kan få fuldt udbytte af naturen. Herefter åbner det store standområde, hvor du kan møde foreninger, prøve aktiviteter og nyde en kop kaffe i den hyggelige lounge.

### Åbent hus hele uge 17

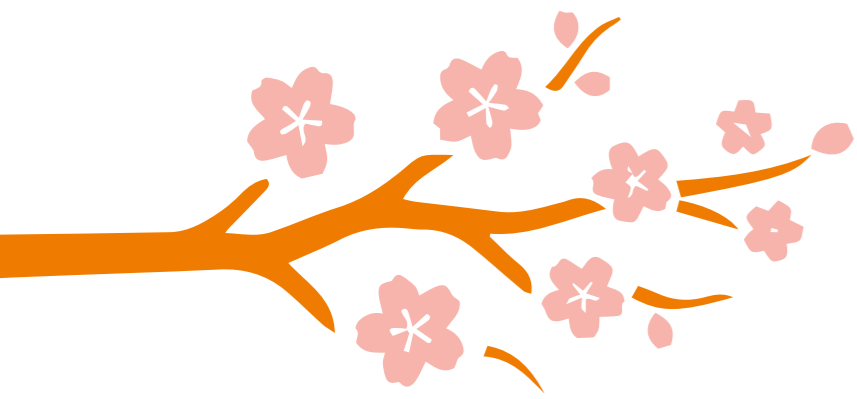
Aktive forårsdage fortsætter i hele uge 17, hvor foreningerne holder åbent hus rundt om i kommunen.

Aktive Forårsdage 2026 fejrer både fysisk aktivitet, mental trivsel og sociale fællesskaber. Uanset om du er til spil, sport, kreativ udfoldelse, vil udvide dit netværk eller bare vil lade dig inspirere, er der noget at komme efter.

Læs mere på [gentofte.dk/aktiveforarsdage](https://gentofte.dk/aktiveforarsdage)

# KULTURKALENDER

## MARTS – JUNI



### OPLEV

**Bibliotekets klubbørn inviterer til bogfest med forfattere og illustratører**

🕒 6. marts kl. 19.00-20.00  
📍 Hovedbiblioteket

**Madfestival med workshops om alt fra restesupper, kombucha og svampedyrkning til kreativ borddækning**

🕒 25. april kl. 10.00-15.30  
📍 Byens Hus

**Magic Messe med kortjagt, byt og spil**

🕒 30. maj kl. 10.00-16.00  
📍 Hovedbiblioteket



Madfestival

### KUNST

**Café Society i belle époque Paris**

🕒 6. februar – 31. maj  
📍 Ordrupgaard

**Dansk Art Deco – den dekorative modernisme**

🕒 20. februar - 30. august  
📍 Øregaard Museum

### FOREDRAG

**Poul Duedahl: frihed, formuer og fald**

🕒 29. april kl. 17.00-18.30  
📍 Gentofte Hovedbibliotek  
📅 Tilmelding på genbib.dk



Dansk Art deco

### SAMFUND

**Foredrag ved Christian Fuhlendorff: Uden for skiven**

🕒 6. maj kl. 17.00-19.00  
📍 Hovedbiblioteket  
📅 Tilmelding på genbib.dk

**Samtale om faderollen i litteratur ved Sigurd Barrett, Anders Lund Madsen og Thomas Brunstrøm**

🕒 29. maj kl. 17.00-18.00  
📍 Hovedbiblioteket  
📅 Tilmelding på genbib.dk

**TJEK DETALJER OM PLADS OG TILMELDING DIREKTE HOS ARRANGØRERNE**

### MUSIK

**Koncert med Marius Neset Kvintet**

🕒 12. april kl. 14.15-17.00  
📍 Byens Hus  
📅 Tilmelding på genbib.dk

**Koncert med Julie Maria**

🕒 15. april kl. 16.50-18.00  
📍 Gentoftegade Bibliotek  
📅 Tilmelding på genbib.dk

**Koncert med Katrine Gislinge**

🕒 30. maj kl. 17.00  
📍 Bellevue Teatret



Katrine Gislinge

### FILM

**Operakino: Madame Butterfly fra Sferisterio**

🕒 Premiere 12. april  
📍 Gentofte Kino

**MICHAEL – om popikonet Michael Jackson**

🕒 Premiere 23. april  
📍 MovieHouse Hellerup

### BØRN

**Værksted: Byg en robot sammen med Gadget Academy**

🕒 28. marts kl. 10.00-11.00  
📍 Dyssegård Bibliotek  
📅 Tilmelding på genbib.dk

**Koncert med Popsi og Krelle**

🕒 2. maj kl. 11.00  
📍 Bellevue Teatret

**DTU Science show**

🕒 2. maj kl. 11.00-11.45  
📍 Dyssegård Bibliotek



Michael

### LITTERATUR

**Forfattersamtale: Naturens lys**

🕒 8. april kl. 17.00-18.30  
📍 Hovedbiblioteket  
📅 Tilmelding på genbib.dk

**Digtoplæsning ved Caspar Eric: Crip**

🕒 13. april kl. 17.00-18.30  
📍 Hovedbiblioteket  
📅 Tilmelding på genbib.dk

**GENTOFTE BOGMESSE**

**Kom til Gentofte Bogmesse. Et must for alle bogelskere! Mød et væld af aktuelle og stærke forfattere bl.a. Pernille Rosendahl, Kim Fupz Aakesen, Lena Andersson, Glenn Bech og mange flere. Udforsk standene med både store og små forlag og gør et godt bogkøb. Bogmessen er gratis og kræver ingen tilmelding.**

🕒 9. maj kl. 10.00-15.00  
📍 Hovedbiblioteket



Den lille prins

### HISTORIE

**Foredrag: Kolonihaver i Gentofte**

🕒 28. april kl. 16.30-18.00  
📍 Gentofte Lokalkæde – Hovedbiblioteket  
📅 Tilmelding på genbib.dk

**KULTUR TÆT PÅ LÆS MERE PÅ [gentofte.dk/kalender](https://gentofte.dk/kalender)**

### SCENE

**Den lille prins**

🕒 9. maj kl. 15.00  
📍 Bellevue Teatret

**Bellevue Teatret 90 år: Jubilæumsbanko med Rasmus Botoft**

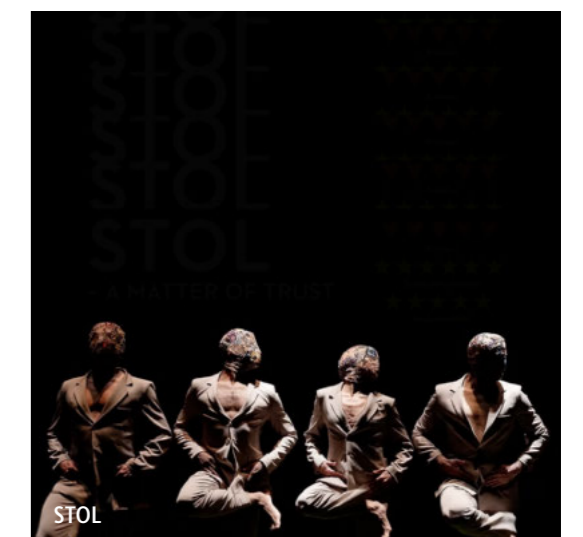
🕒 7. juni kl. 13.00  
📍 Bellevue Teatret

**Teater i en sauna: Weeping Men**

🕒 24. april kl. 16, 19, og 25. april kl. 10  
📍 Bellevue Teatret

**Avantgarde teater: STOL – A Matter of Trust**

🕒 9. - 10. juni kl. 11.00, 15.00 og 19.00  
📍 Bellevue Teatret



STOL



# Få hjælp hvis parforholdet knager

I Gentofte kan forældrepar med hjemmeboende børn få gratis og forskningsbaseret hjælp til at styrke parforholdet.

Mange par kender det. Samtaler der hurtigt ender i irritation. Tavshed fra hver sin ende i sofaen. Eller uenigheder om børnene, hvor man pludselig står på hver sin side i stedet for på samme hold. Alligevel er der ofte et stærkt ønske om noget andet.

I Gentofte Kommune har forældrepar med hjemmeboende børn mulighed for at få gratis hjælp til at styrke relationen og finde tilbage på sporet. Tilbuddet hedder Vores Parforhold og er udviklet af non-profit-organisationen Styrk Familierne i samarbejde med Aarhus Universitet. Det er en model med tre niveauer af støtte – fra forebyggende viden og redskaber til egentlig parterapi.

Et af de Gentofte-par, der har fået hjælp, fortæller anonymt:

– Vi er en sammenbragt familie, og forestillingen om, at vi 'bare' kunne få det hele til at glide, holdt ikke i praksis. Hverdagen blev hurtigt fyldt med logistik, ansvar og praktiske opgaver, og vi kunne ikke længere mærke hinanden som et par – mere som kolleger, og dårlige kolleger endda.

#### Mønsteret er monstret

Hjælpen spænder over artikler og podcast, mailguide, telefonrådgivning, partjek og onlineforløb. Andre, som har brug for lidt ekstra, kan få tilbudt anonym parterapi i Gentofte Kommune, hvor tre familiekonsulenter er blevet uddannet af Vores Parforhold.

Uanset niveauet går de samme udfordringer igen, fortæller Susanne Stilling, klinisk psykolog og leder af afdeling for Vores Parforhold:

– Mange har svært ved at tale sammen uden at blive uvenner, og mange er blevet lidt fremmede for hinanden. Det kan også være at man er blevet modstandere i forældreskabet og trækker i hver sig retning.

Men fælles for alle dem, der formår at række ud, er jo et stort håb om at kunne finde hinanden igen. En central pointe i forløbene er at flytte fokus fra skyld til mønstre.

– Den største forandringsfaktor er det at få en fælles forståelse af problemet. At forstå at det er mønsteret, der er monstret – det er ikke dig eller mig. Vi havner i et mønster, hvor vi peger på den anden. Hvis bare du kunne være lidt anderledes, ville vi slet ikke have de her problemer. Men ved at se på problemerne som noget, der sker mellem os, kan man blive et team omkring problemerne, forklarer Susanne Stilling.

Forløbene handler også om at få øje på det, der ligger under overfladen hos den anden.

» Nede under irritationen og afstanden lå der usikkerhed og et stort ønske om at blive set, hørt og prioriteret «

Par fra Gentofte

– Bag kritik kan der ligge en oplevelse af at være alene eller ikke blive set. Bag tavshed kan der gemme sig en følelse af ikke at være god nok, ligegyldigt hvad og hvor meget man gør. Når man får øje på det, bliver det lettere at møde hinanden anderledes.

Det er også noget af det, Gentofte-parret er blevet opmærksomme på:

– Vi har lært, hvor sårbare vi faktisk begge er – gemt bag kritik og frustration. Nede under irritationen og afstanden lå der usikkerhed og et stort ønske om

at blive set, hørt og prioriteret. Vi har fået en større forståelse for hinandens reaktionsmønstre. Hvorfor vi trækker os, bliver tavse eller retter kritik af hinanden i pressede situationer. Det har gjort det lettere at møde hinanden med en større forståelse.

– Efter ni sessioner kan vi nu mærke, at vi har fået forskellige redskaber til at kommunikere anderledes. Vi har lært at lytte for at forstå – ikke for at svare igen. Det har skabt et andet blik på hinanden, hvor vi ikke ser så kritisk på de ting vores partner gør eller siger. Det har også været godt at opdage, at vores udfordringer ikke handler om, at vi ikke vil hinanden, men om dårlige mønstre og misforståelser, som jo kan ændres.

#### Mange konflikter påvirker børns trivsel

Vores Parforhold er målrettet forældre med hjemmeboende børn mellem 0 og 18 år. Det gælder både de par, der er glade for hinanden, og som ønsker inspiration til at bevare det gode, og de par, der synes, at konflikterne er ved at udfordre glæden, og som derfor har brug for konkrete redskaber.

Forskning viser, at forældrekonflikter øger risikoen for mistrivsel hos børn. Samtidig er det også sådan, at når vores børn mistrives, så kan det lægge et stort pres på vores parforhold og gøre det svært at stå sammen.

Evalueringen af indsatsen dokumenterer en signifikant positiv effekt på parforholdstilfredshed, konflikt håndtering og forældresamarbejde blandt de par, der har deltaget i de mere intensive forløb. Samtidig ses en reduktion i børns symptomer som mavepine, hovedpine og tristhed, hvor børn har klaget over det.

– Forskningen tyder på, at vi både skaber øget trivsel hos forældrene og hos de børn, der bor i familien – præcist som vi håbede på, siger Susanne Stilling. ■

**Vores Parforhold** er udviklet af nonprofit organisationen Styrk Familierne i et samarbejde med Aarhus Universitet. Tilbuddet gælder par med hjemmeboende børn i 10 danske kommuner, herunder Gentofte.

Siden opstarten i 2023 har mere end 255 par i Gentofte gennemført et Partjek, og over 500 har tilmeldt sig Parguiden (mailflow). Det er ikke registreret, hvor mange der har modtaget gratis og anonym parterapi i kommunen. **Læs mere på [voresparforhold.dk](https://voresparforhold.dk)**

# Korsang på Skovshoved Skole er et hit

I Skovshoved Skoles GFO er de vilde med musik. Sammen med Gentofte Musikskole holder pædagoger i GFO'en kordage med sang, rytmi og bevægelse. Børnene får lov at fjolle. De bliver bedre til at synge, og så øver de sig i at fastholde koncentrationen om musikken.

Klokken nærmer sig kvart i to. Det er onsdag i Skovshoved Skoles GFO. Børn stimler sammen, stemmer bliver varmet op, og latter blander sig med de første toner. For her starter ugens korforløb – et fast musikalsk åndehul midt i eftermiddagen.

De yngste børn fra 0. og 1. klasse synger først, og senere overtager 2. og 3. klasser rummet. Sidst på dagen slutter de tre klassetrin kortimerne af med fællessang, bevægelse og koncentration. Koret er tilrettelagt efter børnenes alder og niveau, så alle kan være med – uanset erfaring og mod på at synge.

» Kor skal være en god oplevelse. Det skal ikke være så stringent «

Laura Sveistrup Damgaard

## Musik skaber fællesskaber

Korforløbet har hurtigt vist sig at have stor betydning for børnenes hverdag i Skovshoved Skoles GFO. Sangene lever videre uden for selve korøvelserne; flere forældre fortæller pædagogerne, at sangene bliver taget med hjem, hvor børn og voksne øver sammen med stort engagement og smil på læben.

– Det er en god mulighed, at børnene går til kor, fordi man skaber et fællesskab for de børn, som har musikken tæt på, og samtidig præsenterer dem for, hvor fedt det kan være i nogle trygge rammer, siger pædagog Laura Sveistrup Damgaard og fortsætter:

– Nogle børn får måske ikke præsenteret musik derhjemme, men det får de gennem os. Og det giver dem en videre nysgerrighed og lyst til at kaste sig ud i musik som fritidsaktivitet.

## Ejerskab og genkendelighed

De ældste børn i koret bliver inddraget i valget af sange og har dermed haft mulighed for at præge indholdet. Det har skabt ejerskab og gjort koret til et fælles projekt, som børnene oplever som deres eget.

Underviser Anne O. fra Gentofte Musikskole har været tilknyttet korforløbet ad flere omgange, hvilket har givet kontinuitet og genkendelighed for børnene. I perioder, hvor koret ikke har været i gang, har flere af børnene selv opsøgt de voksne for at spørge, hvornår forløbet mon startede igen.

– Det her er anderledes end musik i folkeskolen, fordi det kun handler om at synge. Det er frivilligt, og børnene vælger det selv til. Det kan man mærke på deres engagement – de er virkelig dedikerede, fortæller Anne O.

## Leg, relationer og glade voksne

I koret synger børnene et bredt udvalg af numre. De fleste af sangene har et legende og fjollet udtryk, og netop disse sange har vist sig at være blandt favoritterne – også hos de større børn.

– Kor skal være en god oplevelse. Det skal ikke være så stringent. Nogle tænker kirkekor og faste rammer, men her er det et mere legende univers, hvor børnene bliver mødt på det alderstrin, de er, siger Laura Sveistrup Damgaard.

## Musik uden præstationspres

Musikfagligt giver korforløbet børnene mulighed for at udvikle sig i deres eget tempo. Der er ikke fokus på præstation, men på lysten til at deltage og glæden ved musikken.

– Det handler ikke om, at de skal blive dygtige sangere. Det handler om deres egen forståelse af deres musiske kunnen og det selvverd, der følger med, siger Laura Sveistrup Damgaard.

Denne udvikling blev særligt tydelig op til jul, hvor en årgang med mange tidligere kordeltagere arbejdede med et krybspil. Her indgik koret som en del af forestillingen, og både indlæring, intonation og evnen til at synge sammen lå på et usædvanligt højt niveau.

– De store børn vokser virkelig med opgaven. De synger rigtig godt, og man kan mærke, at de er fortrolige med korsang og det fælles musikalske udtryk, fortæller Anne O.

## En dør ind til mere musik

For flere børn har korforløbet også vakt en nysgerrighed på musik, som rækker ud over GFO'en. Nogle har efterfølgende meldt sig til andre musiktilbud i fritiden.

Er dine børn nysgerrige på musikundervisning? Så gå ind på kulturskolerne.dk og find dit hold. ■



## HER KAN UNGE OG DERES FORÆLDRE FÅ HJÆLP:

**Samtaler om sundhed** Kommunens to sundhedskonsulenter tilbyder miniforløb om nikotin på de fleste ungdomsuddannelser som en del af 'samtaler om sundhed'.

Spørgsmål og tilmelding: **Marianne: 2159 2569** – for elever på Aurehøj, Gentofte og Øregård Gymnasier. **Dorthe: 2479 0984** – for elever på Gentofte HF, Gammel Hellerup Gymnasium og 10. klasse på Ungdomsskolen.

**Stoplinien** Unge i Gentofte kan få gratis og individuelle forløb på den nationale telefonrådgivning som hjælp til at slippe nikotinen. **Læs mere på Stoplinien.dk**



## Unhooked.nu

Ønsker jeres unge at skære ned eller droppe nikotinen, hjælper Unhooked.nu unge mellem 15-25 år. Tilmelding foregår via sms på **7283 3121** eller via Instagram-profilen **@unhooked.nu**. Tilmeld dig via QR-koden.



## Podcasten 'Er du helt væk!?'

Lyt og få styr på alt om nikotin og unge i Gentofte Kommunes seneste afsnit af forældrepodcasten **'Nikotins indtog i ungdomslivet'**. Lyt via QR-koden.

# Jeg tog to pakker snus om dagen

Han troede, han havde styr på det. I dag fortæller en ung mand fra Gentofte, hvordan nikotin langsomt tog kontrollen – og hvilke konsekvenser det fik.

Ordene kommer fra Frederik i midten af 20'erne. Denne tirsdag morgen står han på scenen foran 1. g'erne på Ordrup Gymnasium og fortæller om det, han uden tøven kalder sit nikotinmisbrug. Ved siden af ham står hans ven Jeppe. Han har aldrig brugt nikotin – men han vendte ryggen til Frederik, da han havde allermost brug for ham.

Foredraget er en del af Gentofte Kommunes indsats for at forebygge, at unge begynder at bruge nikotinproduk-

ter som nikotinposer, vapes og puff bars.

Frederik begyndte at vape i 8. klasse efter at have prøvet det til en fest. I flere år var han en helt almindelig ung forbruger. Men i gymnasiet tog det fart. Det eskalerede voldsomt, efter han til en fest blev konfronteret med, at hans ekskærester var sammen med hans bedste ven. Nikotinen blev en måde at holde de svære følelser på afstand.

I dag lever han med alvorlige konsekvenser. Frederik har fået en hjerneskade, som betyder, at han kun kan koncentrere sig halvanden time ad gangen. Han har måttet droppe ud af sit drømmestudie på CBS.

For Mille, som er 18 år og går i 1. g på Ordrup Gymnasium, gør historien indtryk.

Frederik fortæller om sit nikotinmisbrug – og det får de unge i tale.

– Det var sindssygt rørende. Vi har jo alle sammen mange venner, som også bruger nikotin.

Hendes klassekammerat Helene supplerer:

– Jeg synes virkelig, det er fedt, når det bliver forklaret gennem en historie i stedet for bare tal og statistikker, eller hvad der kan gå galt, og hvor mange unge der tager det.

## Hjælp i øjenhøjde

Inden Frederik går på scenen, fortæller rygestopkonsulent Ingibjörg I Dali om nikotins virkninger og om de muligheder, der er for at få hjælp, hvis man er blevet afhængig.

» Det var sindssygt rørende. Vi har jo alle sammen mange venner, som også bruger nikotin «

Mille, Ordrup Gymnasium

Hun er en del af Unhooked.nu, et tværkommunalt projekt, der både oplyser unge om skadevirkningerne ved nikotin og tilbyder forløb til dem, der gerne vil stoppe med at bruge nikotin- eller tobaksprodukter. Det kan være individuelle forløb, forløb sammen med en ven eller drop-in café og lignende. Formidlingen sker blandt andet gennem stoppevents på ungdomsuddannelserne, hvor unge studerende er ansat som ungeguides, der sikrer formidling i øjenhøjde. De producerer også indhold målrettet unge til Instagram-profilen Unhooked.nu, hvor man kan tilmelde sig forløbene.

På de fleste ungdomsuddannelser i Gentofte Kommune er der desuden tilknyttet en sundhedskonsulent. De tilbyder miniforløb for elever, der ønsker at reducere deres nikotinforbrug. Forløbene består af 3-4 samtaler à en halv time i skoletiden. Formålet er at sænke barrieren for at søge hjælp til at stoppe eller reducere nikotinforbruget. Eleverne får lovligt fravær fra undervisningen og kan tage en ven med.

Foredraget med Frederik og Jeppe supplerer Gentofte Kommunes øvrige indsatser og er med til at få de unge i tale – uden loftede pegefingre.

– Det vækker nogle tanker i folk og det bliver et samtaleemne, som man ligesom kan have oppe og vende, siger Mille fra 1. g. ■

## HVAD ER EN VAPE?

Vapes er batteridrevne enheder, der opvarmer en væske til damp, som brugeren indånder. De findes ofte med søde smage som vandmelon og i et farvestrålende design, der kan virke harmløst. I Danmark er det kun tilladt at sælge vapes med smag af mentol eller tobak, og det er ulovligt at sælge til personer under 18 år. Alligevel kan unge nemt købe dem via sociale medier som fx Snapchat.

# En have fuld af liv

I en rækkehushave i Vangede har Knud Ellegaard skabt plads til bier, sommerfugle og fugle med enkle, bevidste greb. Det handler ikke om at lade det hele gro – men om at vælge med omtanke.

Mellem Gammelmosen og Nymosen summer og pusler det mere end de fleste steder. På få år har Knud Ellegaard forvandlet sin lille rækkehushave til et sandt paradys for insekter og fugle. Ikke med store omlægninger eller dyr haveplanlægning – men med enkle greb, som andre kan lade sig inspirere af.

– Det kræver faktisk ikke ret meget. Et par krukke med de rigtige blomster, lidt ro og sol – så kommer livet helt af sig selv, fortæller han.

## Små valg gør en forskel

Hos Knud handler det ikke om at lade haven passe sig selv, men om at vælge planter og skabe gode levesteder med omtanke. Haven er fyldt med planter, som især insekterne elsker. Han køber dem ikke dyrt, men ofte i supermarkedet eller på tilbud i planteskolen. Favoritterne er blåhat, honningurt og skabiose og krydderurter som purløg, salvie og vild merian, der får lov at blomstre.

– Jeg kan næsten ikke nævne en krydderurt, uden at der straks sidder et insekt i blomsten, griner han.

Resultatet er til at få øje på. Over 200 forskellige insekter har Knud registreret i haven det seneste år alene. Som naturfotograf sidder han ofte stille med kameraet og venter – og belønningen er sribede tæger, vilde bier og sommerfugle, der ivrigt besøger de blomstrende krukke.

Et af havens store trækplastre er Knuds hjemmelavede bihotel: En tung birkestamme med 15 cm dybe borehuller. Han har valgt at bore hullerne dybere, fordi det giver gode forhold for solitærbiene. I birkestammen summer det af aktivitet, når bierne flyver ind med pollen og nektar.

## Liv på tværs af hækkene

Også fuglene holder af haven. De finder skjul i fuglekasserne og føde i bærbuskene. Blåmejser, gærdesmutter, sumpmejer og jernspurve er blandt gæsterne. Naboerne følger nysgerrigt med fra hækkene og spørger, hvad han tager billeder af, og flere i området er begyndt at lade deres egne haver få et mere naturligt præg.

Knud håber, at endnu flere i Gentofte får lyst til at prøve kræfter med små, vilde tiltag. Det behøver ikke være hele haven. Et par blomsterkrukker, nogle hjemmehørende planter og lidt fred og ro kan være en begyndelse.

Hans råd er enkelt: Lad være med at overkomplicere det. Giv plads. Plant krukke til med blomstrende insektmagneter. Og nyd det så med en kop kaffe på terrassen, når haven begynder at leve.

## Kommende Vild have-arrangementer

Har du lyst til at hente inspiration eller møde andre med interesse for vilde haver, kan du deltage i følgende arrangementer:

### Onsdag 22. april kl. 13-15

#### Mariebjerg Kirkegård

Kom på tur og bliv klogere på biodiversitet og vilde haver. Grøn Guide Karen Stevnbak viser rundt på den forårsblomstrende kirkegård og leder efter vilde bier, svampe og andre dyr. Turen slutter i Mariebjerg Terapihave. Sted: Mariebjergvej 1

### Fredag 24. april kl. 13-16.30

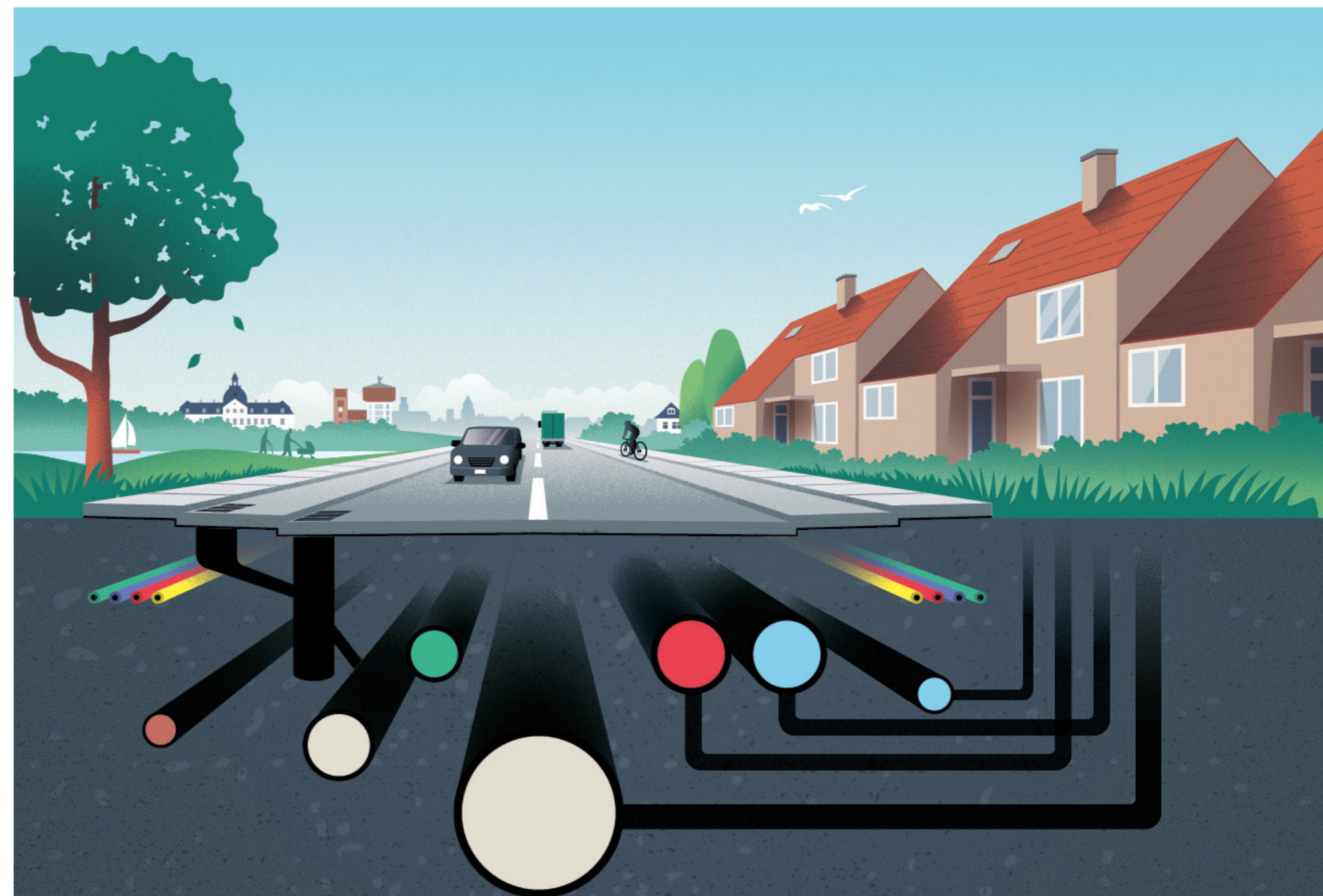
#### Vild med vilje projekter

Rundtur med Charlotteklubben og Grøn Guide. Se udvalgte Vild med vilje områder i kommunen på en ca. 3 km gåtur. Der afsluttes på rådhuset med foredrag, kaffe og kage. Start/slut: Rådhusets forplads, Bernstorffsvej 161. Tilmelding: kta@gentofte.dk

### Tirsdag 5. maj kl. 14-17

#### G.N. Brandts Have

Bliv en af Gentoftes vilde haveambassadører. Lær om havens vilde elementer med Grøn Guide og få inspiration til selv at gå i gang. Kurset er gratis, men kræver tilmelding. Sted: Ørnekuksvej 3. Tilmelding: kta@gentofte.dk



## Vi graver, fordi...

På Brogårdsvej er afspærringerne væk, og vejen ligner så småt sig selv igen efter et langvarigt gravearbejde. Andre steder i kommunen er gravemaskinerne stadig i gang. De fleste steder kan man tydeligt se, at der har været gravet – også selvom maskinerne er kørt videre.

Vi ved, at vej- og gravearbejde giver besvær i hverdagen. Det kræver tålmodighed, og det er naturligt at spørge: Hvorfor skal der graves så meget?

### Vi graver for at sikre varme, vand, strøm og bedre veje

Den store mængde vej- og gravearbejde i Gentofte Kommune skyldes en række omfattende projekter, der skal sikre både nutidens og fremtidens behov.

Fjernvarmenettet bliver udbygget så hurtigt som muligt, så flere borgere kan få fjernvarme. Vejbelægninger bliver forbedret for at øge trafikikkerhed og komfort, og forholdene for cyklister bliver opgraderet.

Samtidig renoverer Novafos vandledninger, så vi fortsat har en stabil vandforsyning. Energinet er ved at lægge et nyt stærkstrømskabel gennem kommunen. Kablet skal forstærke og udbygge højspændingsnettet og dermed styrke forsyningsikkerheden i hovedstadsområdet. Det er nødvendigt i en tid, hvor elforbruget stiger, flere sektorer bruger mere strøm, og mange er skiftet til elbil. Heldigvis er Energinets projekt snart færdigt.

Kort sagt graves der for at sikre varme i radiatorerne, vand i hannerne, strøm i stikkontakterne og trykke veje at færdes på.

### Hvorfor graver man ikke det hele på én gang?

Det kan virke oplagt at samle alle gravearbejder på en vej samtidig. Men i praksis er det ikke så enkelt. Der kan kun graves i én side af vejen ad gangen, fordi de tunge maskiner skal kunne køre i den anden side med materialer. Ofte ligger de ledninger, der skal arbejdes på, heller ikke i samme side af vejen. Desuden kan det af sikkerhedsmæssige hensyn være nødvendigt midlertidigt at slukke og tænde stærkstrømsledninger, før gravearbejdet kan udføres. Illustrationen viser, hvordan de forskellige typer ledninger ligger placeret i vejen.

### Hvorfor er asfalten ujævn efter gravearbejde?

Når et arbejde er overstået, bliver hullerne i asfalten lappet. Derefter skal vejen "sætte sig" i ca. et år, før der kan lægges ny, permanent asfalt på hele strækningen. Jord- og gruslagene under vejen kan nemlig flytte sig lidt efter et gravearbejde, og det kan skabe huller og revner i asfalten.

### Hvem kan jeg kontakte?

Har du spørgsmål om vej- og gravearbejde, kan du henvende dig til Park og Vej på mail Park-Vej@gentofte.dk eller ring på 3998 8181. Læs i øvrigt mere på gentofte.dk/trafikinfo



# En lille bid af historien

## – opskriftsamlinger i arkivet

I Gentofte Lokalarkiv gemmer der sig mange arkivalier, som giver os et indblik fortidens levede liv. Blandt dem finder vi personlige kogebøger med håndskrevne opskrifter – nogle samlet gennem et helt liv. De fortæller ikke kun om madpræferencer og tidens råvarer, men også om sociale relationer og økonomiske forhold.

Personlige opskriftsamlinger kendes allerede fra adelen i 1500 og 1600-tallet. I takt med at flere lærte at læse og skrive, og papir blev mere tilgængeligt, bredte traditionen sig. Især i løbet af 1800-tallet, hvor ny viden om madlavning og husførelse vandt frem, blev de personlige opskriftsbøger udbredte. I Gentofte Lokalarkiv findes flere samlinger – her præsenteres tre vidt forskellige eksempler.

### Den ældste samling

Arkivets ældste håndskrevne opskriftssamling er ifølge omslaget samlet af Hilda Blædel og Vilhelmine Jensen i 1870'erne. Bogen bærer tydeligt præg af flittigt brug gennem mange år. Den er slidt, og mange sider har pletter fra madlavningen. Forrest i bogen er der klistret en oversigt over 'den nye Maal og Vægt' ind – altså det nye enhedssystem med kilogram, som blev indført ved lov i 1907, altså tyve år efter bogen er påbegyndt. I bogen optræder derfor både gamle og nye måleenheder side om side.

Samlingen rummer især bagværk og kager, som kringle, korendekage og klejner. Det er typisk for de tidligere opskriftsamlinger. Hverdagsmaden kunne man i hovedet, mens bagværk – hvor der skal bruges præcise mål og fremgangsmåder – blev skrevet ned og delt.

Det bliver sjældent angivet, hvor de enkelte opskrifter stammer fra. Nogle minder om datidens populære kogebøger, andre er klippet ud af aviser og blade, men langt de fleste røber ikke deres ophav. Nogle bærer dog en henvisning, som for eksempel 'Frøken Brüellmanns Kage' eller 'Julekage Hillerød'.

### Dyrtidskogebogen

En anden samling i arkivet er Marie Prytz udklips-samling fra Dyrtiden (perioden med stærkt stigende fødevarerpriser under og efter 1. Verdenskrig).

I stedet for håndskrevne opskrifter og noter består samlingen næsten udelukkende af udklip fra aviser og blade. Her findes spareråd, opskrifter på erstatningsprodukter og vejledninger til at få alt fra fødevarer til fodtøj til at holde længere. Der er opskrifter på kaffeerstatning af byg eller rug, anvisning til økonomisk fyring i kakkelovne samt talrige råd og vejledninger til syltning, tørring og henkogning af bær, frugt, grøntsager og fisk.

Samlingen vidner om en krisetid, hvor udbuddet af madvarer var mere begrænset, og hvor selvforsyning og præparering af madvarer blev nødvendige færdigheder, hvilket husmødrene ellers ikke havde

1/ To elever sidder i haven ved Vældegårds Husholdningsskole og ordner bær. Ukendt fotograf, 1919.

2/ Arkivets ældste opskriftsamling, begyndt i 1870'erne. På forsiden står der: 'Husholdningsmanual med meget værdifulde Oplysninger optegnede og indskrevne af Vilhelmine Nielsen og Hilda Blædel.

3/ I modsætning til de fleste andre samlinger består Marie Prytz samling næsten udelukkende af udklip.

været vant til, og derfor var der brug for detaljerede vejledninger.

### Fra en elev på husholdningsskole

Det er ikke altid muligt at fastslå, hvor opskrifterne i arkivet er blevet samlet. Nogle kan være blevet til gennem et helt liv, mens ejeren er flyttet rundt og måske først senere er endt i Gentofte. En samling har dog med sikkerhed rødder i kommunen. Den tilhører Else Beierholm og er blevet skrevet, mens hun gik på Vældegaard Husholdningsskole, som frem til 1943 lå på Vældegårdsvej 4 i Gentofte.

Noget tyder på, at bogen har været en skoleopgave. Forrest er skolens ordensregler sirligt nedskrevet, og bagerst findes bedømmelsen 'Nydelig!' fra Helene Hjul, forstanderinde på skolen samt dateringen 'Vældegaard 25/9-25'.

Om bogen har været i brug efter skoleopholdet, er svært at vurdere. Noter tyder på, at enkelte opskrifter er blevet revideret. Men om den siden har været i daglig brug eller gemt som et klenodie fra skoletiden er ikke til at vide.

De tre opskriftsamlinger giver et levende indblik i fortidens hverdagsliv. Gennem opskrifter på søsterkage og sildesalat, erstatningskaffe og 'sparesmør' inviteres vi indenfor i køkkener og ved spiseborde – og får serveret en lille bid af historien. ■