

Beboerblad for Tingbjerg og Utterslevhuse

Nr. 1 - 2026 – 67. årgang



Natasha, Tingbjergs lokale kunstner og mest krøllede hjerne. Hendes kreaværksteder foregår nu på Tingbjerg Bibliotek og Kulturhus.

Nyt fra DKTV	side 2
Indboforsikring – hvorfor er det vigtigt? . . .	side 2
Utterslev Moses Venner	side 3
Beboere lod sig måle og veje	side 4
Succes med investeringskursus for unge . .	side 6
Kvindefest 2026	side 6

Tingbjerg Pensionistcenter	side 8
Kvikpuljen og lokaludvalg	side 9
Forår i Tingbjerg Bibliotek & kulturhus . . .	side 10
Du er altid velkommen i Tingbjerg Kirke . .	side 12
Henrik Rützou takker af	side 15
Afdelingsmøder i SAB 2026	side 15

DKTV, som er vores leverandør af vores fælles bolignet (ikke fibernet), har sat hastighederne op og ændret priserne.

Der kommer en ny 5/5 Mbit, der er gratis. Den kan bruges til at læse mail og lignende, men heller ikke ret meget andet. Man kan ikke streamer tv, læse hjemmesider, osv. Den vil primært blive brugt af kommunens kaldeanlæg til ældre der falder i hjemmet, hjemmeplejen, overfaldsalarmen og lignende.

Priserne er pr. måned.

5/5 Mbit/s	0,00
50/50 Mbit/s	Leveres ikke mere
300/300 Mbit/s	69,00
400/400 Mbit/s	Leveres ikke mere
600/600 Mbit/s	109,00
700/700 Mbit/s	Leveres ikke mere.
1000/1000 Mbit/s	149,00

Hvis man har en af de hastigheder der udgår, så bliver man opgraderet til den næste.

Ændringerne træder i kraft senest 1. marts, men det sker løbende i februar måned efterhånden som teknikerne når igennem blokkene. Man skal ikke gøre noget selv – det sker helt automatisk.

Hvis man oplever problemer, så brug www.dktv.dk eller ring på 69 12 12 12.



Indboforsikring – hvorfor er det vigtigt?



Vi bor i en almen boligforening, men det er **ikke** boligselskabet der dækker, eller har en forsikring til din lejlighed, hvis uheldet (fx indbrud, brand eller vandskade) skulle være ude. Det boligselskabet dækker, er selve ejendommen, herunder fx brandkader, rørskader og stormskader. Boligselskabet dækker ikke jeres private indbo som fx møber, tøj og elektronik. De dækker heller

ikke genhusning, hvis man i en periode ikke kan bo i lejligheden grundet fx brand- eller vandskade. Man kan selv vælge hvor man ønsker at tegne en indboforsikring, og hvor meget den skal dække. Forsikringen dækker alle personer der er registreret på en folkeregisteradresse. Hvis du har brug for hjælp og vejledning, kan du kontakte den boligsociale helhedsplan.

Et tip til dokumentation til forsikringen:

Skulle uheldet være ude, skal man dokumentere hvilke ejendele man har haft, så man kan få dækket værdien. Det kan være enormt svært at huske hver eneste ting man ejer, så en hjælp kan være at man løbende tager billeder af ens lejlighed og de ting man ejer. Man behøver ikke tage billeder af alle ting enkeltvist, men åbn fx. et skab og tag billede af hvad der er derinde. Husk også kælderen. Har man særligt værdifulde ting og fx smykker, så tag gode billeder kun af de ting alene (gerne hvor man selv har dem på, så man kan bevise det er ens egne). Gem også kvitteringer og tag billeder af dem. Mange ved det ikke, men man kan uploade billeder og dokumenter i e-boks, så lav evt. en mappe derinde og gem billeder og kvitteringer. Så er det let at finde hvis man har behov for forsikringen.

Utterslev Moses Venner

Skrevet af: Utterslev Moses Venner Fotos af: Eva Andersson

Utterslev Moses Venner er en forening, som ønsker at formidle naturen og kulturen i Utterslev Mose. Det gør vi i samarbejde med lokaludvalg, Bispebjerg Lokaludvalg og Brønshøj Husum Lokaludvalg, Klima- Miljø og Teknikforvaltningen i Københavns Kommune og mange andre interessenter.

Vi er frivillige ligesom de andre frivillige, som arbejder med naturpleje forskellige steder i Utterslev Mose: Naturplejelaug, Utterslev Græsningslaug og Højmosens Kogræserlaug.

Vi står for det årlige mosetræf og er altid interesserede i at få kontakt til nye aktører, som interesserer sig for området. Mosetræf 2026 er søndag den 30. august.

I slutningen af februar lanceres vores nye plan for forårets guidede ture, som vi har fået en bevilling af FriLuftsrådet til at afholde.

Vi planlægger en affaldsindsamling 18.april 2026 i Utterslev Mose med mødepunkt, hvor Fæstningskanalen udløber i Utterslev Mose, efter at have krydset Åkandevvej.

Hvis du er nysgerrig på hvem vi er, og hvad vi gør, kan du tilmelde sig vores nyhedsbrev, deltage på arrangementer eller blive medlem. Det gør du via foreningens hjemmeside <https://mosevenner.dk/>



UTTERSLEV MOSES VENNER

Mosetræf d. 30/8 – 2026

Affaldsindsamling d.18/4-2026



FÆLLES OM Husum-Tingbjerg er den boligsociale helhedsplan for beboere i Husum og Tingbjerg. Vores mål er at styrke fællesskabet, støtte børn og unge i uddannelse og fritid, hjælpe voksne ind på arbejdsmarkedet og skabe trygge og aktive boligområder. Vi holder fysisk til på EnergiCenter Voldparken, Kobbelvænget 65, 2. sal og i Haven, Virkefeltet 16, Tingbjerg. Du kan læse mere om os på vores hjemmeside, hvor du også finder kontaktoplysninger på alle medarbejdere: www.faelles-om.dk

Vi samarbejder med boligforeningerne:



Følg os på de sociale medier, så får du nyheder og info om vores og lokale aktørers aktiviteter og tilbud.



FÆLLES OM Husum-Tingbjerg



@faelles_om_husum_tingbjerg



Beboere lod sig måle og veje i Sundhedscafeen på ECV

Af Charlotte Geckler, FÆLLES OM Husum-Tingbjerg

Et lille prik i fingeren og en sygdom, man måske ikke kendte til før, kan vise sig.

For beboere i Husum og Tingbjerg blev Sundhedscafeen på EnergiCenter Voldparken en mulighed for at få informationer og et måske livsvigtigt diabetestjek. Flere lignende caféer vil finde sted i 2026.

Den røde Diabetesbus er rullet ind foran Café Kays på EnergiCenter Voldparken. En garvet sundhedsmedarbejder hiver det avancerede måleudstyr ud ad de store dobbelte bagdøre og stiller det omhyggeligt op inde i caféen. Her er andre lokale sundhedsaktører i gang med at stille deres informationsmaterialer op ved de høje, runde caféborde. Lige om lidt er Sundhedscafeen klar til at åbne – et initiativ taget af den boligsociale helhedsplan - FÆLLES OM Husum-Tingbjerg, der samler lokale sundhedsaktører, så de lokale beboere kan få en snak om kost, motion, nikotinformbrug, hverdagsvaner og ikke mindst få målt deres risiko for diabetes.

“Det er meget kritisk for ens sundhed at leve med en ubehandlet diabetes, og derfor er det vigtigt, at det er nemt og trygt at få vurderet ens risiko og få en samtale. Det kan vi tilbyde i Sundhedscafeen og i kommunens Sundhedsfelt i Tingbjerg,” siger Anne Sophie, sundhedskordinator i FÆLLES OM.

Tidlig opsporing

Efterhånden samler der sig en kø af beboere ved diabetes-sygeplejerskerne, der gerne vil tjekkes. Stemningen er en smule spændt, mens omkredsen af maverne måles og fingre rækkes frem til et lille prik, der på kort tid kan vise, om man har diabetes eller har en forhøjet risiko for sygdommen.

For nogle af deltagerne viser målingerne, at de befinder sig i en risikogruppe for type 2-diabetes. De bliver derfor henvist videre til Sundhedsfeltet i Tingbjerg, hvor de kan få et målrettet tilbud og vejledning.

Det handler om at opspore sygdommene tidligt og hjælpe beboerne videre til de rette undersøgelser og be-



Lokale sundhedsaktører foran Diabetesbussen efter vellykket Sundhedscafé-dag.

handling hos praktiserende læger og i Sundhedsfeltet, forklarer Anne Sophie.

“Nogle gange har beboerne ingen fornemmelse af at være syge eller undviger at få viden, da det kan være skræmmende. Andre gange opleves det svært at søge hjælp og behandling. Vi vil gerne hjælpe til, så det bliver lettere både at blive undersøgt og følge den behandling, som beboeren har brug for. Vi ved, at der desværre er beboere, som har diabetes, uden at vide det, og dermed får de ikke den livsvigtige behandling.”

Tabte sig 16 kilo

Blandt de besøgende er også Allan fra Husum. Han er ikke kommet, fordi han er bekymret for sit helbred: *“Jeg er mest kommet for at snuse lidt og hilse på,”* som han siger.



Allan og andre nysgerrige beboere blev målt og vejlet.

Allan lever allerede med type 2-diabetes, som han fik konstateret for omkring 12 år siden, da han blev ved med at falde. På det tidspunkt vejede han 125 kilo. Han blev derfor sendt videre til en diætist og skulle fortælle om sine vaner. Det første spørgsmål var, om han dyrkede motion. Det gjorde han ikke. Diætisten sagde, at hun gerne havde set, at han gjorde – men accepterede svaret. Og så kom det spørgsmål, Allan frygtede: Hvad spiser du?

”Det afgørende blev ikke en lang liste over forbud og forbudte madvarer. Tværtimod fik jeg at vide, at jeg i princippet kunne fortsætte med den mad, jeg spiser og holder af – også æg med mayonnaise, remoulade og den slags. Men jeg skulle spise mindre.”

Mængderne blev justeret og aftalt. Samtidig indførte Allan en salat til frokost, så han hurtigere blev mæt, nu hvor han ikke måtte spise så meget. Resultatet kom hurtigt: *”På tre måneder tabte jeg mig 16 kilo”*. I dag er han meget glad for det store vægttab og for den model, der virkede for ham: Enkle ændringer, der kunne holde i længden.

Møder folk lokalt

For Allan – og for mange andre beboere er Sundhedscafeen ikke et spørgsmål om forbud eller præstationer. Det handler om adgang: at kunne få viden, målinger og vejledning, hvis man har lyst.



Fagfolk og engagerede beboere fik gode snakke om sundhed.

”Vi møder folk dér, hvor de er. Nogle vil bare gerne lige tjekkes og bekræftes i, at alt er ok og få gode råd, andre har måske brug for en snak med os, inden de tager skridtet og booker en tid i Sundhedsfeltet.

Begge dele er vigtigt, da det bidrager til opsporing af de beboere, som har diabetes,” siger Anne Sophie.

Vil du også have et tjek? I 2026 holder vi flere sundhedscafeer. Vi kommer også på besøg i udvalgte foreninger. Hold øje på Facebook eller kontakt Anne Sophie, så vil hun personligt kontakte dig med info om næste sundhedsdag eller sætte dig i kontakt med diabetessygeplejersken Johanne.

Kontakt Anne Sophie, sundhedskoordinator i FÆLLES OM – den boligsociale helhedsplan: asg@fsb.dk / 24 27 21 45

SUNDHEDSFELTET INVITERER TIL: Sundhedsnetværk 2026

Én gang om måneden er der sundhedsnetværk for dig, som bor i Husum eller Tingbjerg. Her taler vi om sundhed og spiser sammen.

Både pårørende og dem, der har eller er i risiko for kroniske sygdomme, er velkomne.

Første torsdag i måneden kl. 17.00–19.00

i Haven, Virkefeltet 16, Tingbjerg.

Den 5. marts (ramadan)

Den 9. april

Den 7. maj

Den 4. juni

Den 2. juli

Ved spørgsmål og tilmelding kontakt Hana på tlf. 2281 8003.

På vegne af FÆLLES OM og Center for Diabetes og Hjertesygdomme, Københavns Kommune.

Succes med investeringskursus for unge



Af Charlotte Geckler, FÆLLES OM Husum-Tingbjerg

25 unge fra Husum og Tingbjerg deltog i et investeringskursus arrangeret af FÆLLES OM. Over tre torsdage mødte de interesseret op og fik en introduktion til opsparing, budget og langsigtet investering – og til hvordan selv små beløb kan vokse over tid.

Det var med stor spænding at børne- og ungevejleder Andreas fra FÆLLES OM tog imod de første unge deltagere, der trådte ind ad døren til investeringskursus for unge på EnergiCenter Voldparken. *”Ville der mon overhovedet komme nogle forbi til dette lidt ’tunge og kedelige’ emne?”*

Men lidt efter lidt blev godt 25 stolesteder fyldt op af nysgerrige og spørgelystne unge beboere til Andreas store glæde.

Kurset blev sat i gang på Andreas initiativ, som i sit arbejde møder mange unge, der får deres første indkomst gennem fritidsjob, men sjældent får viden om, hvad pengene kan bruges til på længere sigt.

”For mig handler det her ikke om aktier, men om at give de unge en tro på, at de kan bygge noget op for sig selv. Økonomisk tryghed handler i høj grad om viden – og om at forstå, at også små beløb kan gøre en forskel over tid,” siger Andreas.

Ud over oplæg og dialog var kurset tilrettelagt, så de unge også kunne spise sammen undervejs. Det skabte et

hyggeligt fællesskab og gjorde det måske lidt lettere at ’sluge’ et ellers ret voksent og komplekst emne, som investeringer jo er!



25 unge mødte engagerede op over tre aftener.

Kvindefest 2026: Et særligt rum for kvinder

Kvindefesten i Tingbjerg er gennem årene blevet en af de helt store, tilbagevendende begivenheder i lokalområdet. Det er en aften med fokus på kvinder, kvinders rettigheder og muligheder – og på de emner, der kan være svære at tale om, men vigtige at tage op.

Af Charlotte Geckler, FÆLLES OM Husum-Tingbjerg

En af årets helt store fester nærmer sig – nemlig den traditionelle kvindefest i Tingbjerg. Festen opstod som et samarbejde mellem lokale frivillige kvinder, KVINFO og den boligsociale helhedsplan i forbindelse med kvinders internationale kampdag den 8. marts. I princippet er det stadig sådan i dag. KVINFO og helhedsplanen markerer fortsat dagen med arrangementer om kvinders rettigheder, og gennem årene er flere aktører kommet til, herunder Kulturhuset i Tingbjerg, Bydelsmødrene Tingbjerg, Bydelsmødrene Husum og en række frivillige kræfter.

”Det er et helt særligt rum, hvor kvinder kan mødes om noget fælles og meningsfuldt,” siger Sanne.

Sanne er projektleder for KVINFOs mentornetværk og ar-

bejder lokalt i to boligsociale helhedsplaner – i FÆLLES OM Husum-Tingbjerg samt på Nørrebro. Hun har de seneste år haft en koordinerende rolle i planlægningen af kvindefesten.

”Der ligger et kæmpe engagement og ansvar hos de frivillige, som både var med sidste år og som igen i år hjælper med at få det hele til at lykkes,” siger hun.

Fagligt oplæg og fællesdans

I år afholdes kvindefesten i Tingbjerg Kulturhus. Aftenen har som altid et tydeligt fagligt fokus med oplæg og indslag, der sætter spot på aktuelle temaer om kvinders liv, vilkår og personlige udvikling. Ofte er der også blik for kultur og kulturmøder og for at skabe forståelse på tværs.

Kulturskaber og formidler Sorina Floroiu står i år for et fagligt inspirerende oplæg. Hun er uddannet psykolog og har stor viden om kulturel mangfoldighed og samskabelse. Sorina er oprindeligt fra Rumænien og bor i dag i Danmark, og tager i sit oplæg udgangspunkt i egne erfaringer med at være kvinde og det at navigere mellem flere kulturer. Oplægget rundes af med en fælles dans, som Sorina vil guide.

Udover det faglige oplæg, lægges der også stor vægt på at holde fest. I år leverer Café Mors Varme Hænder deres vanlige kulinariske lækkerier, og når den er nydt og alle er mætte, skifter stemningen. Der er hyret en professionel dj, gardinerne trækkes for – og det er nu festen kulminerer, forklarer Sanne:

“Når først den seriøse del af programmet er overstået, bliver der skruet op for musikken, og der er meget energi i de lokale kvinder, må jeg sige, så dansegulvet er en oplevelse for sig”.

Arrangementet er blevet til i samarbejde med KVINFO, Bydelsmødrene Tingbjerg, Bydelsmødrene Husum, Café Mors Varme Hænder, Tingbjerg Bibliotek og Kulturhus og den boligsociale helhedsplan FÆLLES OM Husum-Tingbjerg.



2026

KVINDEFEST

Fredag den 10. april

PROGRAM

17.30: Ankomst
18.00: Velkomst ved KVINFO, Bydelsmødrene Tingbjerg og Bydelsmødrene Husum.
18.15: Oplæg ved kulturskaber og formidler Sorina Floroiu.
19.15: Fællesspisning.
20.00: Dans - lær nye fælles danse med Sorina Floroiu.
21.00: Fri dans v/ DJ Malika Mahmout.
22.00: Tak for i aften.



Tilmelding og betaling:

Tilmelding sker ved at overføre 50 kr. pr. person til Café Mors Varme Hænder:
MobilePay-nummer: 708564.
OBS: Senest onsdag den 15. marts.

Kontakt kulturmedarbejder Dina ved spørgsmål på mail: UB29@kk.dk

Tid & sted:

Festen finder sted fredag den 10. april, kl. 17.30 – 22.00 i Tingbjerg Bibliotek\Kulturhus.

Tag gerne veninder med fra nær og fjern!



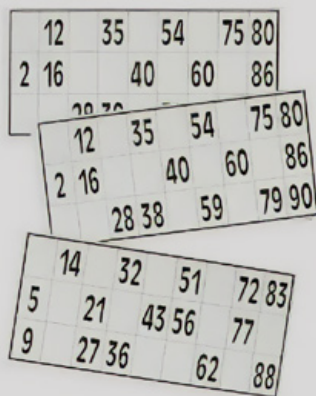
Hvad sker der i Tingbjerg Pensionistcenter?

Vi har netop fået installeret "Pully" i vores fitnesscenter.

Dermed har vi nu et fuldt center og genoptræningscenter.

Kig forbi - du får instruktion – træner aldrig alene. Træn, når det passer dig – alle formiddage i hverdagen

En træningsmaskine, som er ideel til en bred vifte af øvelser for hele kroppen og kan træne de fleste muskler i kroppen. Så er den også at bruge. Den er også let tilgængelig for kørestolsbrugere eller dårligt gående.



Kom til søndagsbanko 22. marts kl. 13 for seniorer.

Plader kan købes. Vi sørger for gratis og kaffe.

Vi vil være glade for, at du tilmelder dig på tlf. 5273 0804

Onsdag den 25. marts kl. 12: Foredrag og dokumentarfilm af eventyreren Rasmus Krath.

Rasmus Krath fulgte en familie fra Venezuela tæt igennem hele junglen og fortæller nu med både ord, film og fotos om, hvad det vil sige at være migrant og satse livet i håbet om at få en bedre tilværelse.

Det er heftigt materiale - vær beredt!

Foredrag, frokost, kaffe og kage kr 70 for medl /100kr for ikke-medl.



Alle seniorer i Tingbjerg og UtterslevHuse

Få gratis hjælp til din telefon, ipad, pc'er

Fx opsætning af telefonen, få lagt rejsekort-app'en ind mm

Hver tirsdag kl. 10-12

I Tingbjerg Pensionist Center

Gavlhusvej 53

Du behøver ikke at tilmelde dig.

Er du i tvivl, så ring til 6039 1146 eller 52730804

Frederik fra Familieteknikeren kan hjælpe dig.

Tekst og Foto: Annie Petersen



For dig mellem 13 og 25 år:

- Få 5.000 kr. og lav dit eget event i Brønshøj, Bellahøj, Husum eller Tingbjerg.
- Det er nemt at søge penge fra Kvikpuljen, så du kan lave lige præcis den aktivitet, du savner

Det er nemt at få penge fra Kvikpuljen:

- Få en idé
- Send en ansøgning online
- Få svar i løbet af 14 dage
- Lav dit arrangement
- Fortæl os, hvordan det gik

LÆS MERE OM KVIKPULJEN OG LOKALUDVALGET: 2700LOKALUDVALG.DK

Et nyt lokaludvalg for Brønshøj-Husum

Hvert fjerde år er der valg til Københavns lokaludvalg og derfor er der et nyt lokaludvalg på vej for Brønshøj-Husum.

Et lokaludvalg består af i alt 25 medlemmer, der bliver valgt for en fireårig valgperiode. 15 af medlemmerne er aktive i foreninger i bydelen, og 10 er repræsentanter for de politiske partier i Københavns Borgerrepræsentation. Lokaludvalget faciliterer dialog, står for lokal københavnerinddragelse og formidler lokale interesser videre til politikerne på Københavns Rådhus.

28 kandidater til 15 medlemspladser

- 28 kandidater fra foreninger i Brønshøj, Husum, Tingbjerg og Bellahøj, stiller op til de 15 pladser i det nye lokaludvalg.
- 9. marts slutter den digitale afstemning blandt bydelens foreninger om, hvem der

skal være med i det nye lokaludvalg for Brønshøj-Husum.

- 23. april holder det nye Brønshøj-Husum Lokaludvalg det første møde med konstituering.

Vil du være med?

Hvis du gerne vil følge med i og bidrage til bydelens udvikling, kan du blive suppleant på vegne af din forening. Er din forening ikke allerede repræsenteret i det nye lokaludvalg, kan din forening få tildelt en suppleantplads i det nye lokaludvalg. Som suppleant inviteres du med ind i lokaludvalgets udvalg og arbejdsgrupper – og bliver indkaldt til lokaludvalgets møder, når der er afbud



FORÅR i Tingbjerg Bibliotek & Kulturhus



Natashas kreative værksted er tilbage

Natasha holder krea-værkstedet åbent i Skaberværelset på 2. etage i Tingbjerg Bibliotek & Kulturhus.

Gratis og uden tilmelding.

Kom og slip fantasien løs!

Følg værkstedet på Facebook:

www.facebook.com/Natashasgenbrugsvaerksted/

Datoer i foråret:

Fredag d. 6. marts kl. 18:15-19

Lørdag d. 21. marts kl. 11-14

Lør. + søndag d. 28.+29. marts kl. 11-14

Lørdag d. 11. april kl. 11-14

Lørdag d. 18. april kl. 11-14

Lørdag d. 23. maj kl. 11-14

Lørdag d. 20. juni kl. 11-14

Repair Café i Tingbjerg

Kom og få hjælp til at fikse dine ædelagte ting. Repair Café er et mødested, hvor frivillige hjælper med at reparere ødelagte ting, i stedet for at smide dem ud. Gratis og uden tilmelding.

Datoer i foråret:

16. februar, 16. marts, 20. april, 18. maj, 15. juni



GLOBAL-LOKAL FILMKLUB

Elsker du at se gode film? Så kom til fælles hyggelige aftener i Tingbjerg Bibliotek\Kulturhus den sidste torsdag i hver måned. Vi mødes i salen kl. 18.30, drikker kaffe og te og ser film sammen. Efter filmen kan man blive og tale sammen om filmoplevelsen.

Vi ser film om forskellige kulturer og bliver inspireret af hinandens sprog, traditioner og forskellighed. Vi håber, at du har lyst til at komme til spændende, interessante og hyggelige lokale filmaftener.

Det er gratis!

Sted : Tingbjerg Bibliotek\Kulturhus, salen

Datoer: Den sidste torsdag i hver måned: 26. marts, 30. april, 28. maj, 18. juni.

For info skriv til Dina_ub29@kk.dk

Leg og Boldspil

IF stadion inviterer til Leg og Boldspil hver torsdag kl. 15:30-16:30 i salen. Alle børn mellem 6 og 12 år kan være med. Vi laver sjove lege og boldspil imens vi har det sjovt og får pulsen op. Det gratis og uden tilmelding.

Hver torsdag i salen kl. 15:30-16:30 (ingen træning i skoleferierne)

OPSTART 8 JANUAR

LEG OG BOLDSPIL

SALEN I TINGBJERG BIBLIOTEK OG KULTURHUS

HVER TORSDAG | 15.30 - 16.30

ALLE BØRN MELLEM 6 OG 12 ÅR KAN VÆRE MED!

VI LAVER LEGE OG BOLDSPIL IMENS VI HAR DET SJOVT OG VI FÅR PULSEN OP.

DET ER GRATIS AT PRØVE AT VÆRE MED.

VED SPØRGSMÅL SKRIV TIL [JANEIFSTADION@OUTLOOK.DK](mailto:janeifstadion@outlook.dk) ELLER KOM FORBI VORES TRÆNING EN TORSDAG



Arrangementer:

Børneteater: Der kommer nogen

Batida spiller forestillingen "Der kommer nogen" torsdag 5. og fredag 6. marts, begge dage kl. 9:15 og 10:30.

Alder: 1-4 år

Varighed: 35 minutter

Tilmelding: skriv en mail til info@batida.dk

Gratis, men tilmelding er nødvendig.

Kvindefest 10. april

Den årlige kvindefest i Tingbjerg afholdes den 10. april kl. 17:30-22:00 i salen i Tingbjerg Bibliotek & Kulturhus. Glæd dig til en festlig aften med inspirerende foredrag, lækker mad, spændende samtaler og masser af dans. Festen er for alle kvinder over 15 år. Det koster 50 kr. at deltage.

Tilmelding: senest 15. marts, skriv en mail til ub29@kk.dk

Forenings- og Netværksdag 14. april

Sæt kryds i kalenderen når Energicenter Voldparken, Bydelsmødrene Husum-Nord, Helhedsplanen, FSB, Café Mors Varme Hænder og Tingbjerg Bibliotek/Kulturhus inviterer til Forenings- og Netværksdag den 14. april. Hold øje med vores hjemmeside for mere information: Bibliotek.kk.dk/tingbjerg-bibliotekkulturhus

FerieCamp i Påskeferien

Der kommer masser af fede og sjove aktiviteter for børn og unge, når der er FerieCamp i Påskeferien i Tingbjerg Bibliotek & Kulturhus.

Hold øje med programmet på hjemmesiden: feriecamp.kk.dk/programmer

Du er altid velkommen i Tingbjerg Kirke



Tingbjerg Kirke er ikke en helt almindelig kirke. Vores motto er: Hvor der er kirkerum, er der hjerterum. Derfor har kirken også et stort socialt arbejde og et Diakoniens Hus til at rumme det. Diakoni er kirkens sociale arbejde. Diakoniens Hus er Tingbjerg Kirkes varme hænder. Huset blev etableret i 2010 for at styrke kirkens sociale arbejde i menigheden og for bydelen Tingbjerg. Diakoniens Hus holder til i den gamle præstebolig, et rækkehus på Langhusvej 3 og er nabo til Tingbjerg Kirke.

Du er altid velkommen i Tingbjerg Kirke og Diakoniens Hus - vi er her ikke kun om søndagen.

Læs mere på: www.tingbjerg-kirke.dk

Faste aktiviteter

- | | |
|----------|---|
| Tirsdag: | kl. 12.00 - 14.00 - TirsdagsCafé
kl. 17.00 - Musikgudstjeneste (1 gang om måneden)
kl. 17.00 - Kirkebio (1 gang om måneden) |
| Onsdag: | kl. 10.00 - 11.00 - Kirkeyoga i kirkerummet
kl. 10.00 - 13.00 - OnsdagsCafé & massage |
| Torsdag: | kl. 10.30 - Morgenandagt i kirken
kl. 11.00 - Mad til Alle |
| Fredag: | kl. 10.00 - 14.00 - Aktiv fredag, små hyggelige udflugter
kl. 14.00 - 15.30 - Højskolesang (1. gang om måneden) |
| Søndag: | kl. 10.30 - Gudstjeneste med morgenbrød bagefter.
(1. og sidste søndag i måneden) |

Foredrag om tro og tvivl

Tirsdag 14. april kl. 17.00

I dette foredrag fortæller forfatter Rachel Röst om at vokse op i mormonismen og om den lange, personlige proces, der følger, når troen begynder at vakle. Med afsæt i egne erfaringer og religionspsykologi undersøger foredraget, hvordan mormonismen – som mange andre stærke trosfællesskaber – både kan give mening, fællesskab og retning, men også gøre tvivl vanskelig og kostbar.

Foredraget handler om trosbrud som livsproces, om barndommens dobbelte fortælling og om at finde et meningsfuldt liv på den anden side af et stærkt religiøst verdensbillede.

Et foredrag for alle, der interesserer sig for tro, tvivl, frihed og det at finde sin egen stemme.

Fri entré. Sandwich (pris: 35 kr.) kan forudbestilles på hjemmesiden: www.tingbjerg-kirke.dk eller på tlf.: 5185 0526

Ny præst i kirken

Mit navn er Mathilde Bolt, og jeg er netop begyndt som præst i Tingbjerg Kirke. Det er mit første embede, og jeg træder ind i det med både ydmyghed og stor begejstring. Efter flere års studier, først på teologi og siden på pastoral-seminariet, er det en særlig følelse endelig at stå dér, hvor alt det, jeg har lært, skal bruges i mødet med virkelige mennesker og virkelige historier.

Hjemme hos mig er præstegerningen allerede en del af hverdagen. Jeg er gift med Lars, som er sognepræst i Lillerød Kirke i Allerød, hvor vi også bor sammen med vores to små drenge på 2 og 4 år. De sørger for, at tempoet altid er højt, og at der aldrig mangler hverken lyd eller liv. Jeg håber, at de indimellem finder vej til Tingbjerg – måske endda til en af de gudstjenester, hvor der er plads til både uro og nysgerrighed.

Når jeg ikke arbejder, er bøger min faste følgesvend. Jeg læser bredt og gerne, og jeg holder af at blive overrasket af noget, jeg ikke vidste, jeg havde lyst til at læse. Sammen med nogle af mine tidligere medstuderende har jeg en lille bogklub, hvor vi trækker næste bogtitel op af en dåse – en slags litterær lykkepose. Det har ført os vidt omkring: fra fransk autofiktion til noget, der mest af alt føltes som en romantisk tv film i bogform.

Jeg bruger også en del tid på at bevæge mig. Det er ikke altid let at få presset ind mellem arbejde og familieliv, men jeg forsøger at holde fast i både styrketræning, CrossFit og løb. For at give mig selv et venligt skub i ryggen har jeg meldt mig til et 10 km løb til sommer. Det



betyder, at jeg må ud ad døren, også når vejret eller so-fæn forsøger at overbevise mig om det modsatte.

At begynde som præst i Tingbjerg føles som at træde ind i et område med stærke fællesskaber, mange stemmer og en rig historie. Jeg glæder mig til at lære stedet at kende – og til at være med dér, hvor mennesker mødes, taler sammen, fejrer, sørger, undrer sig og deler liv. Sognepræst Mathilde Bolt kan træffes i kirken og på telefon: 5121 0524 eller mail: mabb@km.dk

Fællessang fra Højskolesangbogen

Fællessang gør glad! Det løfter humøret, styrker fællesskabet, er hyggeligt og måske lærer man ovenikøbet nogle nye sange. I Tingbjerg Kirke indbyder vi til Højskolesang en fredag om måneden. Konceptet er enkelt. Dagens gæst har valgt 10 sange fra Højskolesangbogen, som vi synger sammen. Dernæst er der en lille pause, hvor der serveres kaffe og kage (pris: 10 kr.) og efter pausen er der mulighed for at komme med ønsker til, hvad vi skal synge.

Datoer for Højskolesang:

Fredag 27. marts kl. 14.00 - 15.30

Torsdag 23. april kl. 12.30 - 14.00 - særarrangement i anledning af 'Tingbjerg spiser Sammen'. Se næste side.

Fredag 29. maj kl. 14.00 - 15.30

Kom til en formiddag med fællessang og fortællekoncert med Frida Jacobi – fyldt med håb og inspiratio



Torsdag 23. april kl. 12.30

Kirken inviterer til en eftermiddag med fællessang og en stærk fortællekoncert med Frida Jacobi. Gennem sin ærlige og meget inspirerende fortælling sætter hun fokus på kreativitet som en overset nøgle til recovery – og stiller spørgsmålet: Overser vi diagnosen “kreativ”?

Frida Jacobi synger sine egne smukke sange og deler, hvad der kan ske, når man tør stå ved sin passion og giver plads til sine kreative sider. Med nærvær, håb og stærke budskaber inspirerer hun til at tage både sin egen og sine pårørendes kreativitet alvorligt. En eftermiddag fyldt med musik, fællesskab og inspiration.

Arrangementet er en del af 'Tingbjerg spiser Sammen' og ligger i forlængelse af kirkens fællesspisning 'Mad til Alle', som alle er meget velkommen til.

Mad til Alle - et gratis hjemmelavet måltid

Hver torsdag kl. 11.00 inviterer Tingbjerg Kirke og Diakoniens Hus til fællesspisning. Maden er hjemmelavet og tilberedt af overskudsvarer fra Fødevarebanken og Rema 1000 på Frederikssundsvej.

Alle er velkommen og det er gratis. Vi starter med Morgenandagt i kirkerummet kl. 10.30



Takker og bukker...

Henrik Rützou, SAB-bestyrelsen

”Nu lakker det mod enden, som maleren sagde, da han lakerede gulv.”

Der er meget snart afdelingsmøde (se dato andet sted i bladet) og jeg har besluttet mig for at ikke at genopstille til afdelingsbestyrelsen.

Årsagen er min alder (70 år) og jeg har været med i det her game i mere end 25 år, så derfor synes jeg, at der skal yngre kræfter til at påvirke Kab/SAB i hvilken retning Tingbjerg skal udvikles. Jeg har taget mine ”ture” med førerbunkeren på Enghavevej – og de glemmer nok ikke mit navn lige med det samme. De husker stadig min far, som var meget aktiv i Humlevænget i Brønshøj – og nu er min mindste søn også begyndt så småt, så æblet falder nok ikke så langt fra stammen.

Der er masser af tage fat på i de kommende år, hvor det er helhedsplanerne (læs: renoveringerne) der er det primære. Det vil helt sikkert påvirke et meget stort antal beboere med genhusning, byggepladsrod, osv.

Men der er også P-pladser, legepladser, grønne områder, renovation, men det vigtigste i min verden er økonomien. Man kan få alt hvad man vil have, hvis man betaler – men i den sidste ende er det kun beboerne til at betale – og det er nemt, når det ikke er dine egne penge det går ud over. Derfor får vi en gang i mellem præsenteret nogle luftkasteller som slet ikke var kommet frem, hvis det var egne penge der skulle betale. Derfor er afdelingsbestyrelsen så vigtig – ikke mindst at sige pænt nej tak.

Vi skal holde huslejen i ro alt det vi kan og jeg vil da gerne på falderebet love, at når helhedsplanerne er gennemført ca. i 2031/2032, så er Tingbjerg ikke et billigt boligområde mere.

Der skal også startes et helt nyt samarbejde med ”de private” som også er blevet en del af Tingbjerg. Der er heldigvis en rigtig velfungerende Bydelsforening, som er paraplyorganisationen for alle boligerne her.

Det er efter min mening en af de vigtigste tiltag i Tingbjerg, for alle bestyrelser skal arbejde sammen – uanset om de vil det eller ej.

Mit stille håb er, at senest om 30-40 år er der kun en bestyrelse, der dækker alle boligerne i hele Tingbjerg – men så er jeg ikke en levende del på denne jord.

Jeg vil gerne opfordre til at melde jer til bestyrelsesarbejdet. Man skal ikke have nogen specielle forudsætninger, men god tid er ikke det værste. Kab har et hav af kurser, så man skal nok lære det.

Det har været meget lærerigt for mig og ikke mindst se det, der bliver vedtaget, blive udført.

Det er bestemt ikke noget man bliver rig af, for lønnen er en æske chokolade til jul. Thats it!

Lejeloven forbyder afdelingsbestyrelsesmedlemmer at få honorar, så det er så nemt.

Til gengæld vil jeg love masser af timer til møder, men også på Pc'en med at skrive mails eller på Teams.

Man møder mange forskellige mennesker og får brug for at snakke, forhandle og ikke mindst blive enige til sidst.

Afslutningsvis vil jeg gerne takke tidligere og nuværende afdelingsbestyrelsesmedlemmer, administratoren i Tingbjerg med et stille: **Tak for kampen.** Det har så aldrig været kedeligt.

Afdelingsmøder i SAB 2026

Vi nærmer os forårets afdelingsmøder hvor du har mulighed for at møde op og være med til at godkende afdelingens budget og være med til at beslutte, hvad afdelingens reglementer skal indeholde. Som beboer har du indflydelse på, hvilke aktiviteter der prioriteres i afdelingen, og du er med til at stemme om de indkomne forslag. Det er også her, du kan stille op til afdelingsbestyrelsen.

Datoer for afdelingsmøder:

SAB Tingbjerg afd. 1-5: d. 20. april 2026
SAB Tingbjerg hjemmet: d. 22. april 2026
SAB Eilerminde plejehjem: d. 27. april 2026
SAB Utterslevhuse: d. 28. april 2026

Indkaldelser med nærmere information vil blive omdelt.



**AFDELINGSBESTYRELSEN
UTTERSLEVHUSE**

Formand:

Mohammed Deria

Næstformand:

Siciid Hussein

Medlemmer:

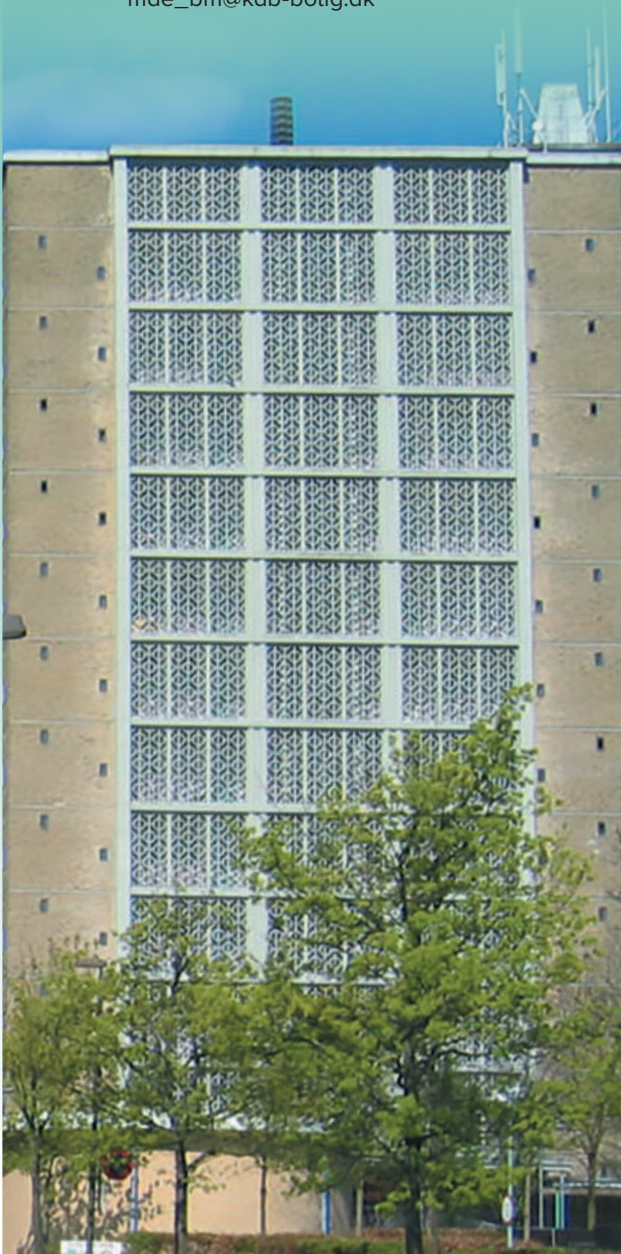
Ajaz Ahmed
Abdifatah Farah
Yohanis Hamad

Suppleanter:

Samrah Jamil
Ole Galster Bach

Kontakt bestyrelsen:

ab3040-7@kab-bolig.dk
Formand Mohammed Deria:
mde_bm@kab-bolig.dk



Afdelingsbestyrelsen SAB I-V:

Formand:

Tania Hansen afd. 1

Næstformand:

Abdestlam Saidi afd. 3

Medlemmer:

Linda Henriksen afd. 2
Olav Csiky afd.3
Katharina Freud-Magnus afd. 2
Abdulkafi Al-Imam afd. 2
Connie Ejlersen afd. 1
Ahmed Al-Imam afd. 2
Abdi Dirie afd. 4

Suppleanter:

Henrik Rützou afd.1
Mohamed Zarei afd. 1
Charlotte Sekkelund afd. 1
Nimo Khalif Ali afd. 2

Kontakt bestyrelsen:

ab3026-0@kab-bolig.dk

Ejendoms kontor:

Vestfløjen 11
2700 Brønshøj
Tlf.: 38 27 90 00
tingbjergdrift@kab-bolig.dk

Personlig henvendelse:

Se: www.tingbjerg-bydel.dk

Telefonisk henvendelse:

Mandag-Fredag fra 8.30-10.00

Vagttелефон:

Ved akut opståede driftsforstyrrelser
uden for kontorets åbningstider:

38 27 90 00

Tingbjerg Bydels hjemmeside:

