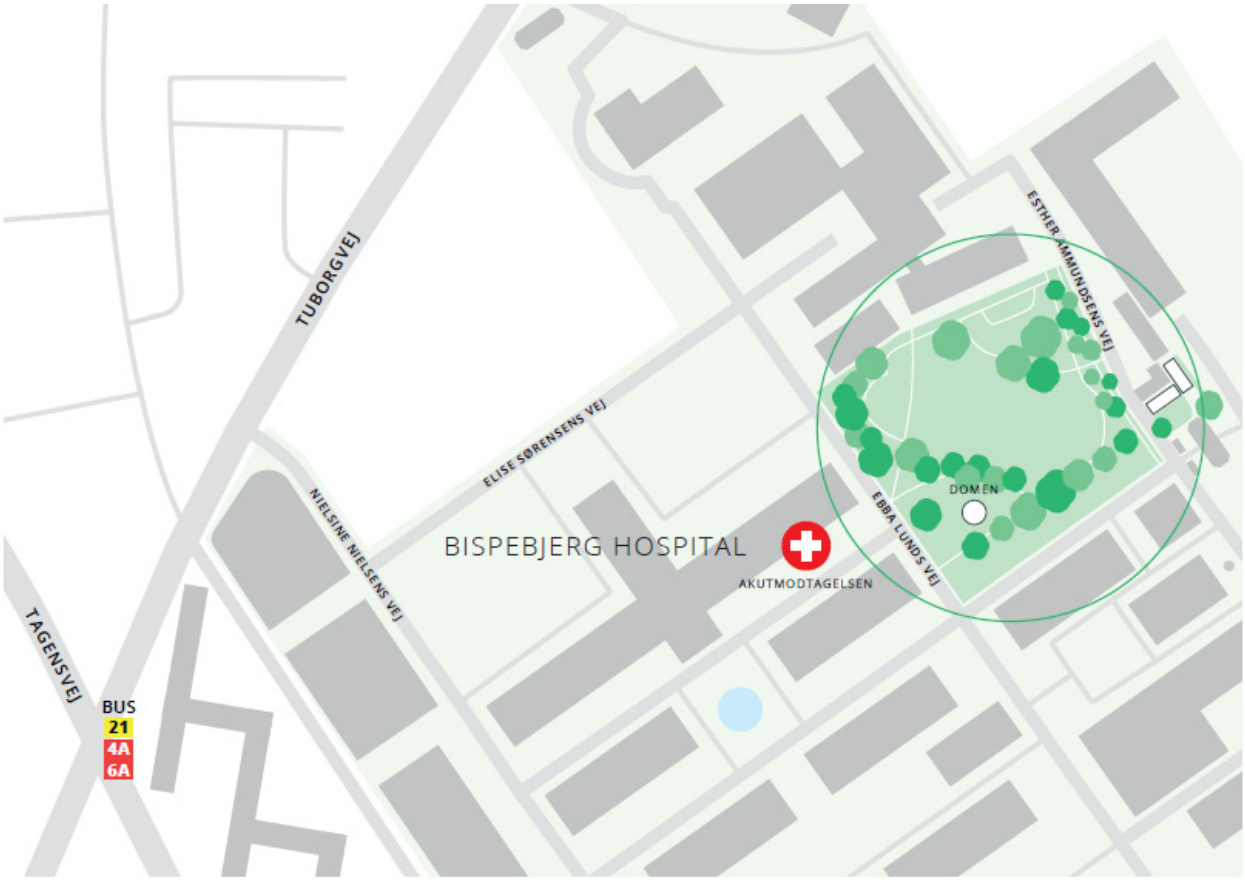

WeShelter
Socialt arbejde siden 1893
Fællesskab,
aktiviteter &
WORKSHOPS
2024
OFFSIDES SOCIALE HAVER

FIND VEJ

OFFSITES SOCIALE HAVER PÅ BISPEBJERG HOSPITAL





Offsides Sociale Haver er inddelt i 1 Den Sociale Blomsterhave, 2 Den Runde Staudehave, 3 Drysseriet, 4 Drivhushaven og 5 en kommende frugtplantage.

VELKOMMEN udenfor

Velkommen til WeShelters katalog om fællesskab, workshops og aktiviteter i Offsides Sociale Haver. Danmarks første udendørs værested for psykisk sårbare og andre i udsatte positioner. Her er det ikke kun planter og blomster, der vokser, men også mennesker og fællesskaber.

GRØNT OG GIVENDE FÆLLESSKAB

I Offsides Sociale Haver bliver du en del af et givende aktivitetsfællesskab med højt til loftet. Fællesskabet tager udgangspunkt i interessen for det grønne, hvor du kan deltage i let havearbejde, workshops og aktiviteter. Havens medarbejdere sørger altid for, at opgaverne passer lige præcis til dig. Vores workshops byder bl.a. på biavl og madlavning i det fri, mens aktiviteterne byder på yoga og udendørs spil. Du kan også læne dig tilbage og bare nyde omgivelserne, drikke en kop kaffe og tage en snak med medarbejderne. Haverne er inddelt i Den Sociale Blomsterhave, Den Runde Staudehave, Drysseriet, Drivhushaven og en frugthave.

RO OG GLÆDE

Vores workshops følger årets gang og giver dig mulighed for at blive en del af et grønt aktivitetsfællesskab samtidig med, at du kan opleve den ro og glæde, som havearbejdet giver.

Det unikke ved Offsides Sociale Haver er, at vi er et udendørs værested. Vores workshops foregår altid udenfor eller i vores væksthuse. Husk derfor at have tøj på, som passer til årstiden. Vi aflyser kun i tilfælde af meget dårligt vejr og tager forbehold for eventuelle ændringer i programmet.

Alle workshops begynder kl. 11.00 om formiddagen. De fleste workshops afholdes om onsdagen i Offsides Sociale Haver i parken ved Bispebjerg Hospital på Ebba Lunds Vej, 2400 Kbh. NV. Vi mødes ved domen.

Vores workshops varer mellem to og fire timer. Det er selvfølgelig frivilligt, om du vil deltage hele vejen.

FRISK LUFT OG FYSISK AKTIVITET

Vi arbejder udenfor hele året, og alle workshops og aktiviteter foregår i det fri. Kun i tilfælde af meget dårligt vejr trækker vi indenfor i domen eller aflyser helt.

PRAKTISK INFORMATION OG KONTAKTOPLYSNINGER

Offsides Sociale Haver drives i samarbejde mellem Københavns Kommune, Region Hovedstaden og WeShelter. Haverne er bemandet mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 10.00 – 15.00 og fredage kl. 10.00-14.00 april-oktober. Dog ikke på helligdage.

Du kan læse mere om Offsides Sociale Haver på www.weshelter.dk. For mere information kan du også skrive en mail til lid@weshelter.dk eller på tlf. 2425 6832, 21342095 eller 24256743.

HUSK TILMELDING

Husk altid at tilmelde dig ved at sende en mail til lid@weshelter.dk. Du kan også tilmelde dig ved at ringe til daglig leder Lise-Lotte Damkjær på tlf. 2425 6832.

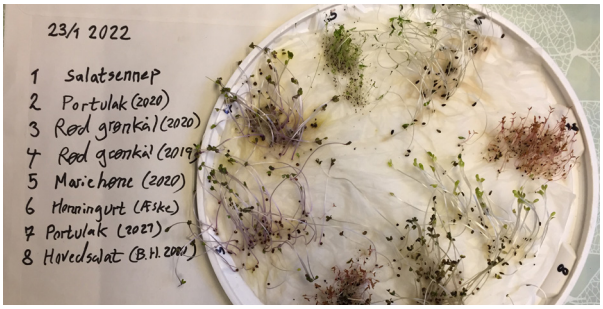
KOM SOM DU ER

Det er gratis at deltage i Offsides workshops. Vi har de nødvendige materialer og giver også gerne te eller kaffe.

Udgivet af WeShelter, vinter 2024

Fotos: WeShelters egne og Wilfred Gachau. Grafisk koncept: Peter Folkmar
Tryk: KLS PurePrint A/S. Dette er en klimaneutral tryksag

WeShelter, Gl. Køge Landevej 137, 2500 Valby. www.weshelter.dk



SPIREPRØVER AF FRØ OG FORSPRING AF KARTOFLER

HVORNÅR: 14/2

Vær med til at spireteste frø og forspire kartofler.

Vi sikrer os at de frø, vi selv har samlet, og dem vi har gemt fra tidligere år stadigvæk kan spire. Vi afprøver, hvordan man kan sikre sig, at frøene er spiredygtige. Vi har også tid til at lægge nogle kartofler til forspiring, så vi forhåbentlig kan høste nye kartofler allerede sidst i maj måned.



BESKÆRING AF TRÆER OG BUSKE

HVORNÅR: 21/2, 28/2

Buske trimmes og træer beskæres.

Vi kaster os ud i beskæring af udvalgte træer og buske i haverne, og vi taler om, hcorfor vi beskærer dem, og hvad skal man være opmærksom på ved beskæring. Derudover demonstrerer vi metoder til beskæring. Del også gerne dine egne erfaringer med beskæring af træer og buske.

Der vil blive delt sakse ud, så der er rig mulighed for at prøve selv.



SÅNING, PRIKLING OG OMPLANTNING

HVORNÅR: 6/3, 13/3, 20/3, 3/4, 8/5

Vær med fra frøene sås til de sprirer, vokser op og plantes ud.

I løbet af foråret afholder Offside flere workshops, hvor vi sår frø af de planter, vi skal bruge i Den Sociale Blomsterhave og i vores urtegartneri ved Bispebjerg Hospital.

Prikling er, når man tager de små kimplanter og planter over i en lidt større potte, så de får plads til at udvikle sig. Ompotning er, når man planter om fra en mindre til en større urtepotte – det kan du høre nærmere om i workshoppen. På workshoppen kan du også så urter til at tage med hjem



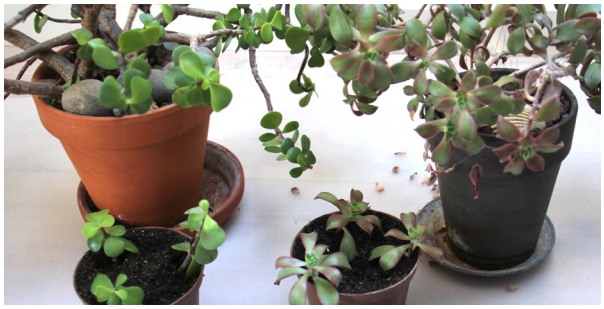
BESKÆRING AF ROSER

HVORNÅR: 10/4, 17/4

Kom og vær med når vi beskærer roser

Inden foråret for alvor går i gang, og knopperne springer ud, vil vi gennemgå beskæring af udvalgte roser i haverne. Hvis tiden er til det, gennemgår vi også havens sommerfuglebuske. Del også gerne dine egne erfaringer med at beskære roser.

Der vil blive delt sakse ud, så der er rig mulighed for at prøve selv.



FORMERING AF STUEPLANTER

HVORNÅR: 24/4

Fra stikling til stueplante.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi mest planter, der skal stå udendørs, men mange af os bor i lejligheder. Derfor vil vi til denne workshop beskæftige os med, hvordan vi kan lave vores egne stueplanter. Vi tager stiklinger af stueplanter, vi har i vores drivhuse og planter dem i urtepotter. Du kan få et par potter med hjem, eller du kan lade dem stå hos os og hente dem senere.

Undervejs snakker vi om hvilke stueplanter, vi hver især har held med at dyrke. Har du selv nogle stueplanter, du har haft held med at mangfoldiggøre, er du velkommen til at tage formeringsmateriale med og dele ud af.



VI LAVER INSEKTHOTEL

HVORNÅR: 22/5, 25/9

Giv insekter ophold på hotel.

Ved at placere et insekthotel eller flere i haven, er vi med til at sikre insekterne et sted, hvor de kan søge ly fra vejr og vind, give dem en rede og et sted at overvintre.

Insekthotellet bidrager til, at en lang række nyttige insekter vil være at finde i din have, hvor de samtidig vil opretholde en sund økobalance.



BINDING AF BÆREDYGTIGE BLOMSTERBUKETTER

HVORNÅR: 29/5, 12/6, 3/7, 14/8, 28/8, 11/9

Vi plukker blomster som vi binder til buketter. Tag en buket med hjem eller giv den til en ven.

En af de aktiviteter, der fylder meget hos os er dyrkning af afskæringsblomster velegnede til blomsterbuketter. Sammen skal vi lave de smukkeste og farverigeste blomsterbukketter.

Vi samler blomster i haven og demonstrerer teknikken i binding af blomsterbuketter. De blomster vi dyrker i haverne er dyrket efter økologiske principper, og der bliver ikke brugt energi til at transportere blomsterne over lange afstande - derfor er de bæredygtige. De buketter du får bundet, kan du selvfølgelig tage med hjem.



SE SMAG OG DUFT TIL HAVEN

HVORNÅR: 19/6

Se, smag og lugt - og opdag mangfoldigheden havernes mangfoldighed

Se: Vi iagttager havernes farverige blomster og frodige grønne områder.

Smag: Vi udforsker smagssansen ved at smage på forskellige planter og urter i haverne og lærer om deres kulinariske egenskaber.

Lugt: Vi nyder duftene fra blomster og planter, der beriger luften i haverne.



JORDBÆR: SORTER, DYRK OG SMAG

HVORNÅR: 26/6

Vi smager på årets friske jordbær og laver nye planter til næste års høst.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi flere forskellige sorter af jordbær i små mængder, men selv et enkelt jordbær eller to kan smage himmelsk. Kom og få smagsprøver og vær med til at dele viden om dyrkningsmetoder og forskelle mellem sorterne.



MAD FRA HAVEN

HVORNÅR: 17/7

Kom og tilbered mad i det fri med grønt fra haven

Vi laver mad i det fri med forskellige urter og andet godt fra Offsides Sociale Haver. Nogle af os, der bor på landet, har også taget nogle af de første skud fra naturens spise-kammer - for eksempel brændenældeskud og ramsløg. Vi hjælpes ad med at høste og tilberede urterne til måltidet og til sidst med at spise maden.

.



URTESALT MED KRYDDERURTER FRA HAVERNE

HVORNÅR: 24/7

Pift almindelig salt op med de krydderurter, du allerbedst kan lide.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi de fleste almindelige krydderurter. Vi starter ud med at gå rundt i haverne og vælge de urter, vi vil bruge - det kan for eksempel være løvstikke, timian, basilikum, purløg, citrontimian.

Vi findeler urterne, blander dem med sydesalt og kommer dem på glas. Du kan få nogle glas med hjem, med nogle af de krydderurtesalte, du har været med til at fremstille.



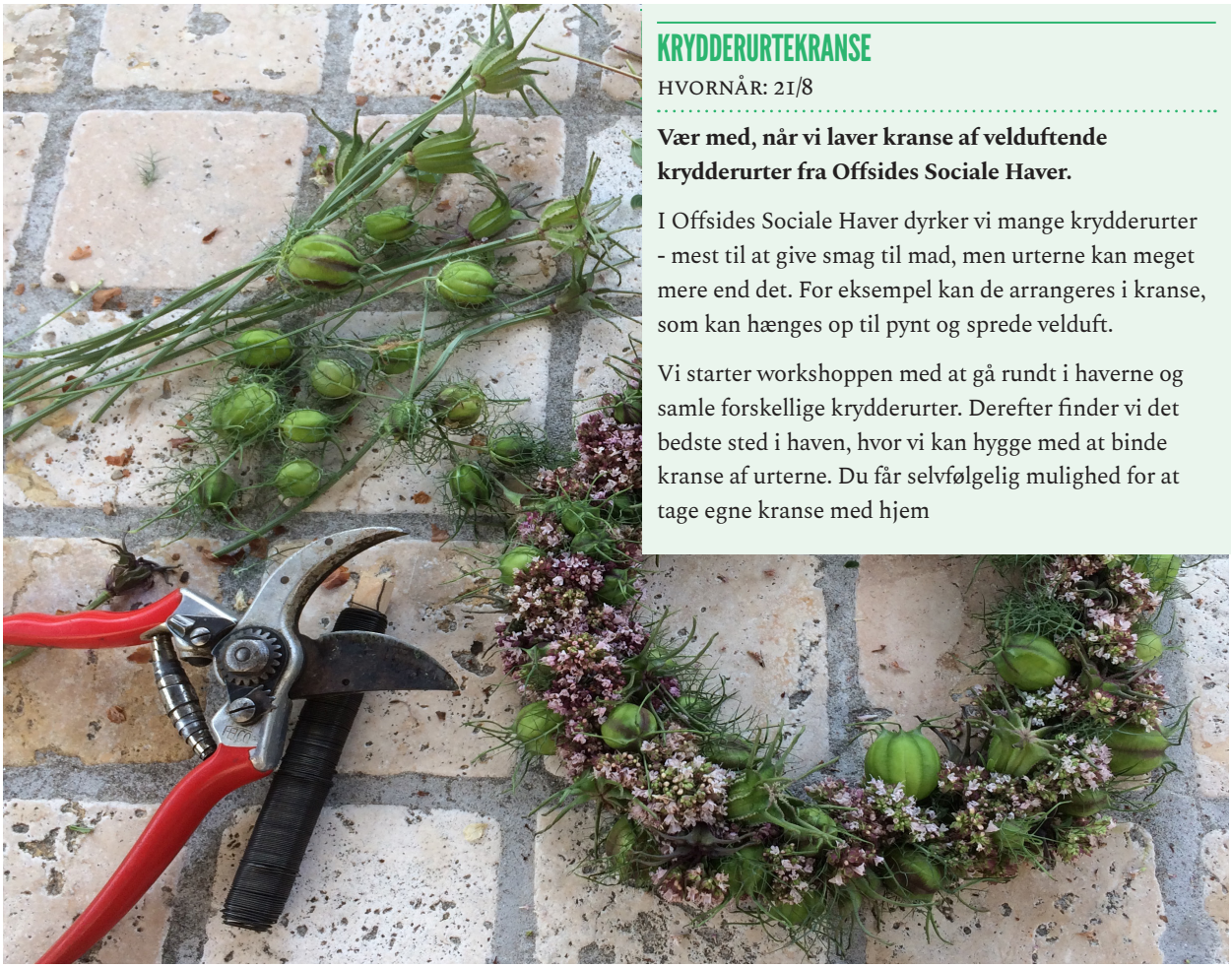
INDSAMLING, PRESNING OG TØRRING AF BLOMSTER

HVORNÅR: 7/8

Indsaml, pres og tør et flor af blomster.

Offsides Sociale Haver bugner med farverige blomster om sommeren. Vi går sammen rundt i haven, hvor vi samler diverse blomster. Derefter presser og tørrer vi dem, så de kan bruges som smuk udsmykning.





KRYDDERURTEKRANSE

HVORNÅR: 21/8

Vær med, når vi laver kranse af velduftende krydderurter fra Offsides Sociale Haver.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi mange krydderurter - mest til at give smag til mad, men urterne kan meget mere end det. For eksempel kan de arrangeres i kranse, som kan hænges op til pynt og sprede velduft.

Vi starter workshoppen med at gå rundt i haverne og samle forskellige krydderurter. Derefter finder vi det bedste sted i haven, hvor vi kan hygge med at binde kranse af urterne. Du får selvfølgelig mulighed for at tage egne kranse med hjem



INDSAMLING OG BYTTE AF BLOMSTER- OG URTEFRØ

HVORNÅR: 4/9, 18/9

Saml årets sidste frø og byt.

Tag med os rundt i Offsides Sociale Haver for at samle nogle af de frø, som stadigvæk er klar til at blive høstet. I løbet af sommeren har vi selv høstet frø af nogle af blomsterne. De blomsterfrø vi har mange af, deler vi gerne med dig, der deltager. Du må meget gerne tage frø med, hvis du har overskud af frø, du selv har indsamlet.

Vi udveksler gode råd om høst og opbevaring af frø fra have og natur.



EFTERÅRSKRANSE

HVORNÅR: 2/10

Lav din egen efterårskrans og få den med hjem.

På denne workshop fremstiller vi efterårskranse. Vi har på forhånd samlet nogle af materialerne, der skal bruges til kransene. Vi starter med at gå rundt i haverne og finde flere materialer, som vil være velegnede til binding af efterårskranse. Du får naturligvis den/de kranse med hjem, som du selv har lavet.



VI SAMLER ÆBLER

HVORNÅR: 7/10

Vær med til at samle saftige æbler

Offsides Sociale Haver har adgang til udsprøjtede æbler fra forskellige haver. Blandt ande fra haverne ved Bispebjerg Hospital.

Vær med til at samle dem og kom igen et par dage efter, hvor vi bruger dem i bagningen af skønne æblekager.



VI LAVER ÆBLEKAGE

HVORNÅR: 9/10

Fra æbler til æblekager

Med udsprøjtede æbler, blandt anden fra haverne ved Bispebjerg Hospital, skal vi bage de skønneste æblekager.

Så kom og være med til at lave forskellige æblekager og ikke mindst spise dem. Tag gerne din egen gode opskrift med



HALLOWEEN - GRÆSKARSUPPE M.M.

HVORNÅR: 30/10

Find en (græskar)grimasse, der kan passe.

Vi dekorerer græskar og hygger med græskarsuppe og friskbagte boller fra Bispebjerg Hospitals bageri, når Offsides Sociale Haver traditionen tro holder halloween-workshop.

Der er frit slag til at fortælle uhyggelige historier.

OFFSIDE 2024

JANUAR

FEBRUAR

ONSDAG D. 14.
Spireprøver af frø og forspiring af kartofler

ONSDAG D. 21.
Beskæring af træer og buske

ONSDAG D. 28.
Beskæring af træer og buske

MARTS

ONSDAG D. 6.
Såning, prikling og omplantning

ONSDAG D.13.
Såning, prikling og omplantning

ONSDAG D. 20.
Såning, prikling og omplantning

APRIL

ONSDAG D. 3.
Såning, prikling og omplantning

ONSDAG D. 10.
Beskæring af roser mm.

ONSDAG D. 17.
Beskæring af roser mm.

ONSDAG D. 24.
Formering af stueplanter

MAJ

ONSDAG D. 8.
Såning, prikling og omplantning

ONSDAG D. 22.
Vi laver insekt-hotel

ONSDAG D. 29.
Binding af bæredygtige blomsterbuketter

JUNI

ONSDAG D. 12.
Binding af bæredygtige blomsterbuketter

ONSDAG D. 19.
Se, smag og duft til haven

ONSDAG D. 26.
Jordbær: Sorter, dyrk og smag

WORKSHOPS

JULI

ONSDAG D. 3.
Binding af bæredygtige blomsterbuketter

ONSDAG D. 17.
Mad fra haven

ONSDAG D. 24.
Krydderurtesalt med krydderurter fra haven

AUGUST

ONSDAG D. 7.
Indsamling, presning og tørring af blomster

ONSDAG D. 14.
Binding af bæredygtige blomsterbuketter

ONSDAG D.21.
Krydderurtekranse: Vi binder kranse af urter fra Offsides Sociale Haver

ONSDAG D. 28.
Binding af bæredygtige blomsterbuketter

SEPTEMBER

ONSDAG D. 4.
Indsamling af blomsterfrø

ONSDAG D. 11.
Binding af bæredygtige blomsterbuketter

ONSDAG D. 18.
Indsamling af blomsterfrø

ONSDAG D. 25.
Vi laver insekthotel

OKTOBER

ONSDAG D. 2.
Efterårskranse

MANDAG D. 7.
Vi samler æbler

ONSDAG D. 9.
Vi laver æblekage

ONSDAG D. 30.
Halloween, græskarsuppe m.m.

NOVEMBER

ONSDAG D. 6.
Danmark Spiser Sammen

ONSDAG D. 13.
Lægning af blomsterløg til blomstring i foråret

ONSDAG D. 20.
Juledekorationer til julemarked

ONSDAG D. 27.
Juledekorationer til julemarked

DECEMBER

ONSDAG D. 4.
Juledekorationer til julemarked

ONSDAG D. 11.
Juledekorationer til julemarked

ONSDAG D. 18.
Julehygge



DANMARK SPISER SAMMEN

HVORNÅR: 6/11

Kom til fællesspisning i det grønne i anledning af Danmark Spiser Sammen.

I anledning af Folkebevægelsen mod Ensomheds initiativ, Hele Danmark Spiser Sammen, kan du komme til udendørs madlavning og fællesspisning i de smukke haver ved Bispebjerg Hospital.





LÆGNING AF BLOMSTERLØG TIL BLOMSTRING I FORÅRET

HVORNÅR: 13/11

Vi gør klar til forårets blomstereksplosion ved at lægge blomsterløg i efteråret.

I Offsides Sociale Haver lægger vi hvert efterår nye blomsterløg, som vi enten har indkøbt, eller selv har dyrket. Krokus, påskeliljer, tulipaner med flere som vi kan få glæde af, når de blomstrer til foråret.

På workshoppen deler vi tips til, hvordan man får held med dyrkning af blomsterløg. Vi planter forskellige blomsterløg i urtepotter. Som deltager får du mulighed for at tage nogle potter med hjem, som du selv har lagt blomsterløg i.



JULEDEKORATIONER TIL JULEMARKED

HVORNÅR: 20/11, 27/11, 4/12, 11/12

Skab din egne dekorationer til julen.

I Offsides Sociale Havers drivhuse fremstiller vi juledekorationer. Der bliver helt sikkert også lidt juleknas at hygge sig med. Juledekorationerne er tiltænkt et julemarked, men du kan selvfølgelig tage en dekoration med hjem, som du selv har fremstillet. Vi har de nødvendige materialer, men husk at klæde dig godt på. Der kan være køligt i drivhusene, selv om vi sætter lidt varme på.







JULEHYGGE

HVORNÅR: 18/12

Kom og hyg med og ønsk hinanden glædelig jul.

Årets sidste workshop er blevet afholdt, så nu er det tid til julehygge til den helt store guldmedalje.

Her vil være julegodter og julesang, og vi kan ønske hinanden glædelig jul over en kop varm kakao eller et glas gløgg.



Den aflukkede have som fulgte med, da Offsides Sociale Haver fik mulighed for at dyrke planter i de gamle drivhuse



I de ældre drivhuse dyrker vi krydderurter til Bispebjerg Hospitals køkken og udplantningsplanter.

AKTIVITETER i fællesskab

Fra maj til september måned afholder Offsides Sociale Haver også ugentlige aktiviteter i haverne ved Bispebjerg Hospital.

Her har du mulighed for at få rørt kroppen samtidig med, at du laver noget sjovt med de andre deltagere.

ALTID UDENDØRS

Alle aktiviteter er udendørs, så husk tøj, der passer til årstiden. Vi aflyser kun i tilfælde af meget dårligt vejr og tager forbehold for eventuelle ændringer i programmet.

GRATIS

Det er gratis at deltage, og vi byder på lidt forfriskninger undervejs.



UDENDØRS MADKLUB

HVORNÅR: HVER ONSDAG FRA KL. 17.00-20.00

Madlavning med højt til loftet

Kom og vær med, når vi laver maden sammen og spiser den i fællesskab. Madplanen og indkøb ind sker fra gang til gang.

Det er ikke nødvendigt at have store madkundskaber. Så længe du vil snitte, hakke, røre i gryderne, hyggesnakke og dække bord. Tilmelding er ikke nødvendig og mød blot op, som du er.



YOGA

HVORNÅR: HVER TIRSDAG FRA KL. 11.00-12.00

Solhilsen i grønne omgivelser.

Hver tirsdag kan du deltage i udendørs yoga. Regner det, skifter vi bare yogamåtterne ud med stole, bløde puder og grønne spirer i det lune drivhus.

Husk at tilmelde dig ved at sende en mail til lid@weshelter.dk. Du kan også ringe til daglig leder Lise-Lotte Damkjær på tlf. 2425 6832.



LITTERATUR I DET GRØNNE

HVORNÅR: HVER ONSDAG FRA KL. 13.00-14.00

Kom og vær med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul.

Læseforeningen læser uddrag af noveller, romaner og digte. Undervejs holdes små pauser og tales om de tanker, følelser og associationer teksten vækker.

Det kræver ingen forberedelse at deltage, og alle er velkomne! Du skal blot læne dig tilbage og nyde skønlitteraturen med en kop the/kaffe.

Der er ingen tilmelding - man møder bare op.



OFFSIDES SOCIALE HAVER er Danmarks første udendørs værested for psykisk sårbare og andre i udsatte positioner. I løbet af 2024 inviterer vi til en lang række spændende workshops og aktiviteter, der alle foregår i det fri. Her kan du blive en del af et grønt aktivitetsfællesskab med højt til loftet.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.