



Fællesskab,
aktiviteter &
WORKSHOPS
2025

OFFSIDES SOCIALE HAVER

WeShelter



Offsites Sociale Haver er inddelt i
1 Den Sociale Blomsterhave, 2 Den Runde Staudehave, 3 Dryssetiet, 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.

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 domén.

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 domén eller aflyser helt.

PRAKTISK INFORMATION OG KONTAKTOPLYSNINGER

Offsides Sociale Haver drives i samarbejde mellem Københavns Kommune, Region Hovedstaden og WeShelter. Haverne er bemanded 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, 2134 2095, 2425 6743 eller 2115 0603.

HUSK TILMELDING

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig, men vi hører gerne fra dig, så vi ved, at du kommer, og vi kan tage godt imod dig. Send gerne en mail til lid@weshelter.dk. Du kan også 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 2025

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

WeShelter, Slotsgade 2, 1. sal 2200 København N. www.hjemloes.dk



SPIRING AF KARTOFLER, SPIREPRØVER OG FORSPRING

HVORNÅR: 19/2

Vær med til at spireteste frø og forspire kartofler.

Selv i vinterhalvåret er der mulighed for at få hænderne i jorden og sætte gang i årets første afgrøder og prydplanter. Årets tidlige kartofler skal sættes til spiring og hestebønner og vinterspinat skal forspires i drivhuset. Derudover skal vi teste spiringsdygtigheden på vores indsamlede frø fra de forrige år. Det bliver en hyggelig dag, hvor vi sammen får en forsmag på, hvad den kommende høvesæson har at byde på.



FORSPIRING, PRIKLING OG OMLANTNING

HVORNÅR: 26/2, 12/3, 19/3, 21/5

Vær med fra frøene sår til de spirer, 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.



HAVEVANDRING I VINTERLANDSKABET

HVORNÅR: 5/3

Vi går en tur rundt i området på og omkring Bispebjerg Hospital og ser, hvordan planterne tager sig ud i vinterlandskabet.

På denne tid af året kan vi beundre og studere træerne og buskene, der står som skulpturer med deres bare grene. Uden blade på grenene kan formen på trækrønerne og grenstillingerne få lov at træde frem. Vi kan se, hvordan hver art har deres helt unikke måde at vokse på, som er en af metoderne, man kan bruge til at artsbestemme i vinterhalvåret. Vi kan se, hvordan træer udvikler sig, når de står tæt sammen og hvordan de former sig, når de får lov at vokse frit i landskabet.



BESKÆRING OG STIKLINGER AF FIGENTRÆER MED MERE

HVORNÅR: 2/4

Skyd foråret igang med beskæring og stiklinger.

I det tidlige forår, når risikoen for frost er ovre, er det tid til at beskære blandt andet figentræerne og sommerfuglebuskene. De afklippede grene er oplagte til at lave stiklinger af, da de begge villigt danner nye rødder. Vi snakker om retningslinjer for beskæring af vedplanter (planter med bark - træer og buske), og om hvordan man kan stiklingeformere disse. Der vil blive delt sakse ud, så der er rig mulighed for at prøve selv.



BESKÆRING AF ROSER

HVORNÅR: 9/4

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.



VI LÆGGER DAHLIAKNOLDE

HVORNÅR: 16/4

Vores Dahliaknolde skal i jorden efter at have tilbragt vinteren i skuret fri for frost.

Dahlia, eller i nogle munde Georginer, er en staude (flerårig plante, der kommer år efter år), som stammer fra Mexico og som ikke tåler frost.

Vælger vi at have stauder som denne fra varmere himmelstrøg i vores danske klima, skal rodknolden tages op inden frosten sætter ind, opbevares frostfrit vinteren over og lægges tilbage i jorden i foråret.



DANMARK SPISER SAMMEN

HVORNÅR: 23/4, 5/II

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 udenørs madlavning og fællesspisning i de smukke haver ved Bispebjerg Hospital.

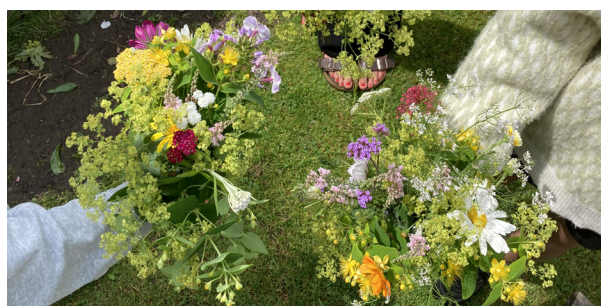


UDPLANTNING AF FORSPIREDE PLANTER

HVORNÅR: 7/5, 4/6

Skyd forsommeren i gang med udplantning af prydplanter og afroeder.

Mange af de forspirede planter har nået en størrelse, der gør dem klar til at komme på friland. Vi skyder sammen forsommeren i gang og udplanter både prydplanter og afgrøder i haven. Udvalgte bede suppleres med frilandssåning af indsamlede frø fra de forrige år.



BLOMSTERBUKETTER AF ÅRSTIDENS BLOMSTER

HVORNÅR: 14/5, 11/6, 16/7, 23/7, 27/8

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 blomsterbuketter.

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.



FORMERING AF STUEPLANTER

HVORNÅR: 28/5

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.



INDSAMLING, PRESNING OG TØRRING AF BLOMSTER

HVORNÅR: I8/6

Gå på opdagelse i Offsides Sociale Haver og pluk de planter, der vækker din nysgerrighed

Vi finder luppen frem og bliver klogere på planternes morfologi (form og opbygning). Vi nærstuderer støvdrager, støvknapper, griffel og frugtknuder. Vi kigger på bladtyper, kronblade, blomsterstande og rodnet. Til sidst presser vi de fine planter, så vi senere kan lave et herbarium (samling af pressede planter) over havens planter.



URTESALT MED KRYDDERURTER FRA HAVERNE

HVORNÅR: 2/7

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.



STIKLINGEFORMERING AF URTER OG DVÆRGBUSKE

HVORNÅR: 30/7

Kom med når vi laver stiklinger.

I juli måned er der ved at være godt gang i planternes vækst, hvilket er optimalt for at lave stiklinger af dem. Vi forsøger os med stiklinger af mynte, rosmarin, lavendel og jernurt blandt andre. Vi bliver klogere på begreberne "urter" og "vedplanter" og prøver at placere havernes planter i de to kategorier. Vi ser samtidig på de forskellige måder planter formerer sig på i naturen.



INDSAMLING AF BLOMSTERFRØ

HVORNÅR: 6/8, 3/9

Vi samler frø og sikrer de følgende års blomster og planter.

Indsamling af frø er en opgave, der er utrolig vigtig i haven. Ved at samle frø fra vores mange forskellige planter, sikrer vi de følgende års planter. Det er der flere fordele ved. En af fordelene er, at indkøb af frø fra fx planteskoler kan blive en stor udgift. Især hvis man køber økologisk, og hvis man arbejder i så stor en skala, som vi gør her i haverne. En anden fordel er, at ved at samle frø fra et områdes lokale frøkilder, er der større sandsynlighed for sund og stærk vækst, da de lokale planter har tilpasset sig de lokale vækstforhold.



SE, SMAG OG DUFT TIL HAVERNE

HVORNÅR: 13/8

Se, smag og lugt - og opdag 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.



KUNST I HAVEN

HVORNÅR: 20/8

Fra natur til kunst.

Naturen er fuld af spændende former, mønstre og farver, og vi mennesker har til alle tider brugt den som inspiration til blandt andet kunst, konstruktion af huse og til design af møbler. I dag vil vi prøve at forevige nogle af naturens små skønheder, når vi laver aftryk af planter på papir med forskellige teknikker. Ingen erfaring er påkrævet. Alle kan være med, og sammen giver vi os i kast med kreative udtryk.



EFTERÅRSKRANSE

HVORNÅR: 10/9, 8/10

Lav din egen efterårskrans og få den med hjem.

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. De får naturligvis de krans med hjem, som du selv har lavet.

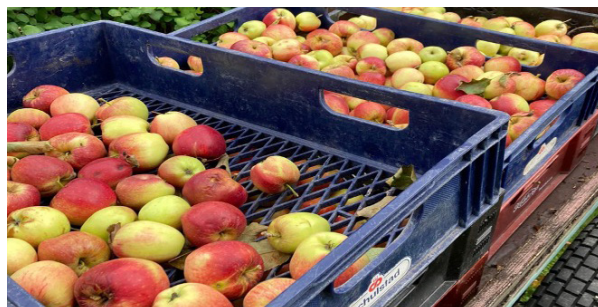


HAVEVANDRING MED PLANTEKENDSKAB

HVORNÅR: 17/9

Vi går sammen en tur rundt i området på og omkring Bispebjerg Hospital og beundrer de mange vækster, der vokser her.

Vi snuser til begreber som “urter” og “vedplanter”, og “hjemmehørende” og “eksoter” og bliver klogere på, hvad forskellen er. Sidst men ikke mindst ser vi på de mange forskellige strukturer, størrelser og farver, der er at finde i efterårslandskabet, og hvordan planterne gør sig klar til at gå i hi. Vi prøver at få en overordnet forståelse for forskellige begreber, man bruger, når man snakker om planter, og hvordan systematikken omkring dem er bygget op.



VI SAMLER ÆBLER

HVORNÅR: 23/9

Vær med til at samle saftige æbler

Offsides Sociale Haver har adgang til udsprøjtede æbler fra forskellige haver. Blandt andre 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.



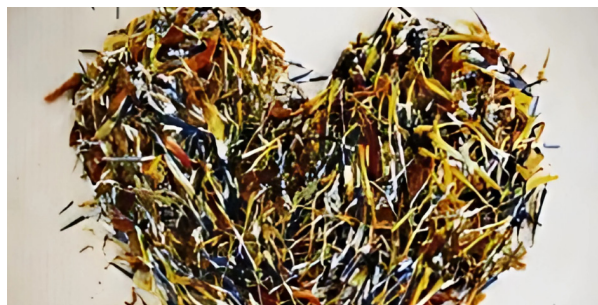
VI LAVER ÆBLEKAGE

HVORNÅR: 24/9

Fra æbler til æblekage.

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.



SANSNING OG KREATIVITET I NATUREN

HVORNÅR: 1/10

Slip dit kreative væsen fri i det grønne.

Vi starter med at gå en tur i haverne og indsamle de naturmaterialer, vi hver især bliver inspireret af som f.eks. nedfaldsblade, grene, sten, blomster etc. Herefter skaber vi, individuelt og/eller i fællesskab, mønstre og former i græsset. Vi afslutter workshoppen med en lille ‘fernisering’ og ser hinandens forskellige udtryk.

OFFSIDE 2025

JANUAR

ONSDAG D. 19.

Spiring af kartofler, spireprøver og forspring

ONSDAG D. 26.

Forspiring, prikling og omplantning

FEBRUAR

MARTS

ONSDAG D. 5.

Havevandring i vinterlandskabet

ONSDAG D.12.

Forspiring, prikling og omplantning

ONSDAG D. 19.

Forspiring, prikling og omplantning

APRIL

ONSDAG D. 2.

Beskæring af stiklinger af figentræer mm.

ONSDAG D. 9.

Beskæring af roser

ONSDAG D. 16.

Vi lægger dahliaknolde

ONSDAG D. 23.

Danmark spiser sammen

MAJ

ONSDAG D. 7.

Udplantning af forspirede planter

ONSDAG D. 14.

Blomsterbuketter af årstidens blomster

ONSDAG D. 21.

Forspiring, prikling og omplantning

ONSDAG D. 28.

Formering af stueplanter

JUNI

ONSDAG D. 4.

Udplantning af forspirede planter

ONSDAG D. 11.

Blomsterbuketter af årstidens blomster

ONSDAG D. 18.

Indsamling, presning og tørring af blomster

WORKSHOPS

JULI

ONSDAG D. 2.

Urtesalt med krydderurter fra haverne

ONSDAG D. 16.

Blomsterbuketter af årstidens blomster

ONSDAG D. 23.

Blomsterbuketter af årstidens blomster

ONSDAG D. 30.

Stiklingeformering af urter og dværgbuske

AUGUST

ONSDAG D. 6.

Indsamling af blomsterfrø

ONSDAG D. 13.

Se, smag og duft til haverne

ONSDAG D. 20.

Kunst i haven

ONSDAG D. 27.

Binding af bæredygtige blomsterbuketter

SEPTEMBER

ONSDAG D. 3.

Indsamling af blomsterfrø

ONSDAG D. 10.

Efterårskrånse

ONSDAG D. 17.

Havevandring med plantekendskab

TIRSDAG D. 23.

Vi samler æbler

ONSDAG D. 24.

Vi laver æblekage

OKTOBER

ONSDAG D. 1.

Sansning og kreativitet i naturen

ONSDAG D. 8.

Efterårskrånse

ONSDAG D. 22.

Chilidag

ONSDAG D. 29.

Vinterklargøring af staudebede

NOVEMBER

ONSDAG D. 5.

Danmark Spiser Sammen

ONSDAG D. 12.

Lægning af blomsterlæg

ONSDAG D. 19.

Vinterdekorationer

ONSDAG D. 26.

Vinterdekorationer

DECEMBER

ONSDAG D. 3.

Julehygge

ONSDAG D. 10.

Julehygge



CHILIDAG

HVORNÅR: 22/10

Fremstil spicy og smagfuld tilbehør til madlavningen.

Chilier i Offsides Sociale Haver kommer i farverige, stærke samt smagfulde former og varianter. Chilierne er alsidige og kan bruges i forskellige former for madlavning. Vi eksperimenterer - mulighederne er mange, da vi kan supplere med duftende og smagende krydderurter, tomater og æbler fra haverne til fremstilling af f.eks. Chiliolier, chilisalsa, chilisauce, chilimarmelade mm.

Medbring egne beholdere til din chilifremstilling, så du kan tage din stærke og sanselige smag med hjem.



VINTERKLARGØRING AF STAUBEDEDE

HVORNÅR: 29/10

Vi sikrer staudebede før vinterens kulde kommer.

Frosten er lige om hjørnet, og mange stauder har godt af at blive beskyttet lidt mod den kolde vinter. Vi starter med at luge bedene i bund. Herefter samler vi blade, som vi fordeler ud, så de kan danne et fint vinterdæk. Hen over vinteren vil bladene både beskytte mod frost og langsomt forbedre jorden, når de nedbrydes af regnorme, bænkebidere og andre små organismer.

il julekransene. Vi starter med at gå rundt i haverne og finde flere materialer, som vil være velegnede til binding af julekranse. Du får naturligvis den/de krans med hjem, som du selv har lavet.



LÆGNING AF BLOMSTERLØG

HVORNÅR: 12/11

Vi gør klar til forårets blomsterekspllosion 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.



VINTERDEKORATIONER

HVORNÅR: 19/II, 26/II

Gør julen endnu hyggeligere med festlige dekorationer.

Året går på held og kulden kommer snigende. For at skabe lidt hygge i de kolde mørke vintermåneder, bruger vi dagen på at lave fine vinterdekorationer der kan pynte både ude og inde. Tørrede frøstande, stedsegrønne planter (planter med grønne blade året rundt) og andet smukt fra haven bliver brugt til at skabe fine dekorationer i potter, træstubbe og i kranse. Det bliver en hyggelig kreativ dag, hvor man kan lave en lille ting der kan pynte derhjemme.



JULEHYGGE

HVORNÅR: 3/I2, 10/I2

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 MANDAG FRA KL. 16.30-20.00

Madlavning med højt til loftet

Kom og vær med, når vi laver maden sammen og spiser i fællesskab. Madplanen og indkøb 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.

Tilmelding er ikke nødvendig, men vi hører gerne fra dig, så vi ved, at du kommer og kan tage godt imod dig. Send gerne en mail til lid@weshelter.dk eller ring 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 2025 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.

WeShelter