

OFFSIDES SOCIALE HAVER

Fællesskab, *aktiviteter &* WORKSHOPS



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. Opgaverne kan f.eks. være lugning og såning. 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 kommende frugtplantage.

GENTAGELSENS GLÆDER

I Offsides Sociale Haver kan du komme lige så tit, du vil. Hvis du kommer flere gange i løbet af året, får du mulighed for at følge udviklingen af det, du selv sår. Nogle gange kan du tage en plante med hjem. Andre gange ender dit frø som en blomst i en buket eller som krydderurter på maden til hospitalets patienter. På den måde kan du være med til at glæde andre med dit arbejde.

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 domene eller aflyser helt.

OFFSIDES MEDARBEJDERE

Medarbejderne i Offsides Sociale Haver har både grønne fingre og rødder i det socialfaglige arbejde. Tilsammen står de klar til at byde dig velkommen og inddrage dig i det grønne aktivitetsfællesskab, der kan være en trædesten videre i tilværelsen.

PRAKTISK INFORMATION OG KONTAKTOPLYSNINGER

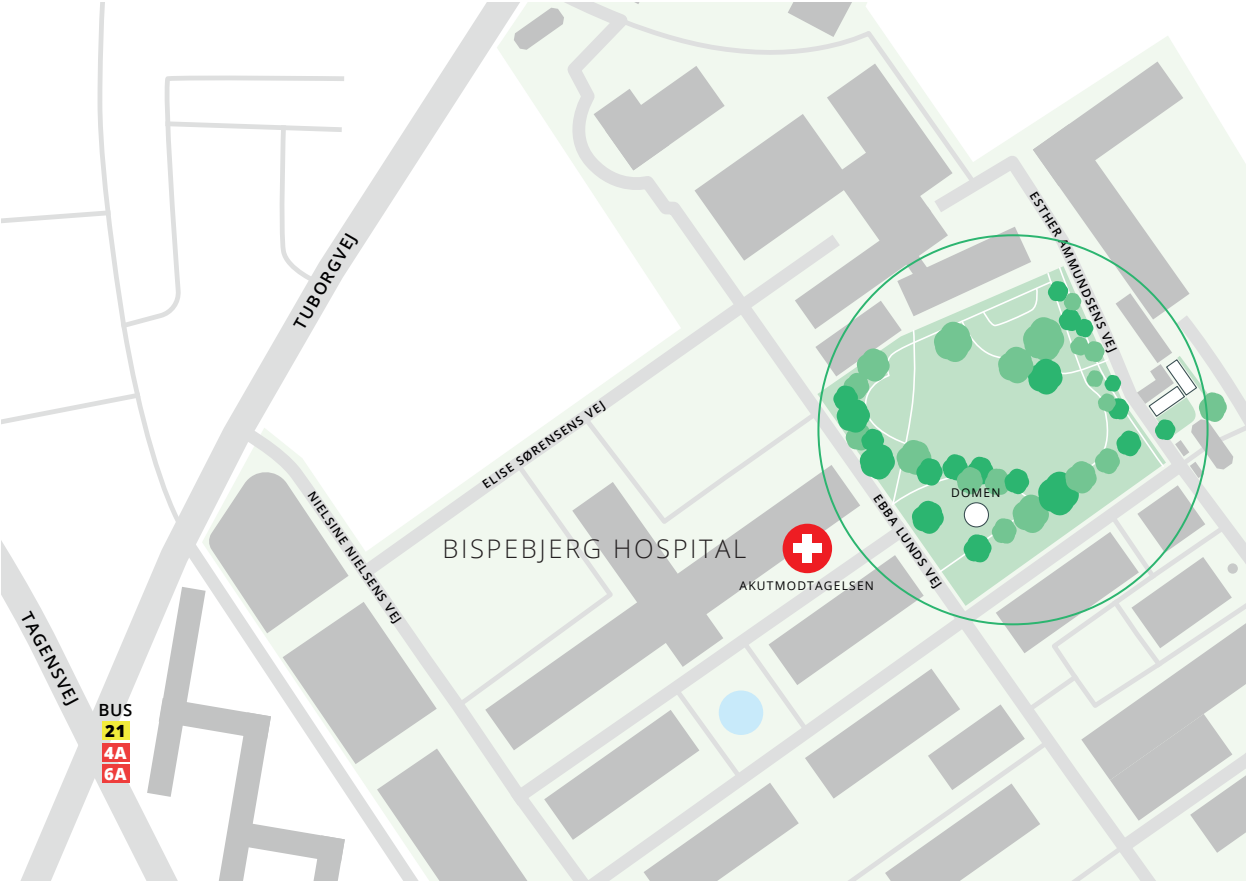
Offsides Sociale Haver drives i samarbejde mellem Københavns Kommune, Region Hovedstaden og WeShelter.

Haverne er bemandet mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 10.00 – 15.00. 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 osh@weshelter.dk eller ringe til socialfaglig medarbejder Lise-Lotte Damkjær på tlf. 2425 6832.

FIND VEJ

OFFSITES SOCIALE HAVER PÅ BISPEBJERG HOSPITAL



Offsites Sociale Haver er inddelt i
1 Den Sociale Blomsterhave, 2 Den Runde
Staudhave, 3 Dryssetiet, 4 Drivhushaven og
5 en kommende frugtplantage.

WORKSHOPS for alle

RO OG GLÆDE

Vi afholder mange workshops i løbet af året. De 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 uden-dørs 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 – på nær biavlsworkshops – begynder kl. 11.00 og afholdes i Offsides Sociale Haver i parken ved Bispebjerg Hospital på Ebba Lunds Vej, 2400 Kbh. NV. Vi mødes ved domene.

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

SÆRLIGT OM BIAVLSSWORKSHOPS

Biavlsworkshops starter kl. 12.30 og afholdes i haven ved Herberget Kollegiet, Gl. Køge Landevej 137, 2500 Valby.

HUSK TILMELDING

Husk altid at tilmelde dig ved at sende en mail til osh@weshelter.dk. Du kan også tilmelde dig ved at ringe til socialgartner Lars Jacobsen på tlf. 2134 2095 eller pædagog Gerda Grønbæk på tlf. 2115 0603.

På grund af Covid19 er der begrænsede pladser til vores workshops, og vi uddeler mundbind, som du skal bruge.

KOM SOM DU ER

Det er gratis at deltage i Offsides workshops.

Vi har de nødvendige materialer og giver også gerne te eller kaffe og en sandwich til de workshops, som foregår ved Bispebjerg Hospital.

FEM KATEGORIER AF WORKSHOPS

Vores workshops er inddelt i fem overordnede kategorier. Brug ikonerne til hurtigt at navigere i de forskellige tilbud.



BIER OG DYR



BLOMSTER



FRUGT OG GRØNT



PLANTER OG STIKLINGER



SMAGE OG DUFTE



PODNING AF FRUGTTÆR

HVORNÅR: 24/3



Vær med til at pode æble-, blomme- og kirsebærtrær.

Når vi har podet og pottet de nye frugttrær, kan du lade dit træ stå i vores have til senere eller tage det med hjem.



SÅNING, PRIKLING OG OMPOTNING

HVORNÅR: 7/4, 21/4, 28/4



Kom og mærk glæden ved såning, prikling og ompotning.

Når du prikler, sår eller omplanter, får du mulighed for at opleve roen og glæden omkring havearbejdet og samtidig opleve udviklingen af den plante, du sår, når du kommer på besøg igen i haven.

Du kan få enkelte pletter med hjem med frø, du har sået, men de fleste planter bliver i haven. De bliver nemlig brugt til mad eller blomsterbuketter på Bispebjerg Hospital. Så du bidrager også til glæde for nogle af hospitalets patienter.



BIAVL

HVORNÅR: 8/4, 22/4, 6/5, 20/5, 3/6, 24/6, 8/7, 22/7, 5/8, 19/8



Besøg de summende biers fascinerende verden ved Offsides biavl i Valby.

Siden 2019 har Offside haft to bi-familier ved herberget Kollegiet på Gl. Køge Landevej.

I løbet af foråret og sommeren afholder vi workshops ved bistaderne, hvor du kan være med til at arbejde med de summende, fascinerende bier.

På den første workshop, d. 8. april, starter vi med at se, om familierne har det godt efter vinteren, og vi klargør noget af det materiale, vi skal bruge i løbet af sommeren, f.eks. nye vokstavler.

Den 19. august afrundes sæsonen med høst af honning og fodring af bierne med sukker som erstatning for det honning, vi har taget.



MADLAVNING I DET FRI

HVORNÅR: 22/4, 27/4



Fra jord til bord er konceptet for denne workshop, hvor vi tilbereder mad i det fri med urter fra haverne.

Madlavning og især UDENDØRS madlavning kan noget helt særligt. I fællesskab med de andre deltagere høster du urter og tilbereder maden, som vi til sidst nyder sammen.

På den måde giver du både næring til fællesskabet, får brugt de grønne fingre og udvidet kendskabet til en række grøntsager og urter samt deres kulinariske potentiale.



VI DELER OG FÅR MERE MED KRYDDERURTESTIKLINGER

HVORNÅR: 5/5



Mange urter kan man dele i flere ved at tage skud fra planten og stikke dem i jorden - det kalder vi at formere ved hjælp af stiklinger.

På denne workshop skal vi arbejde med at få urter til at formere sig ved hjælp af krydderurtestiklinger. Så bliver der flere urter til glæde for alle - lige fra personalet i køkkenet på Bispebjerg Hospital til havens besøgende og dig selv. Du kan nemlig få nogle stiklinger med hjem til vindueskarmen, altanen eller haven. Eller lade dem stå i havens væksthuse og hente dem, når de har slået rod.

På denne workshop stikker vi skud af forskellige urter. Eksempelvis de hårdføre middelhavsurter rosmarin og timian, der smager dejligt og får fine blomster.



UD OG BLOMSTRE

HVORNÅR: 12/5



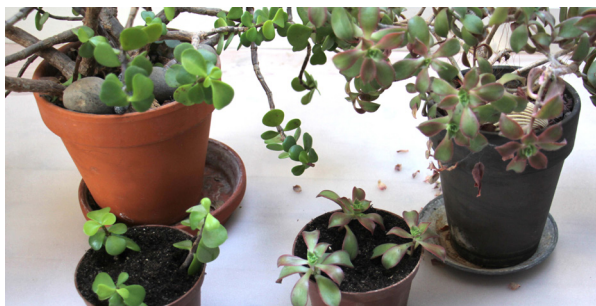
Sammen sætter vi blomsterne fri!

På de tidligere workshops har vi sået, plantet og plejet vores blomsterplanter indendørs i væksthuse. Nu skal de ud i det fri og udfolde sig til glæde for havens besøgende og Bispebjerg Hospitals patienter, som kan få en flot buket.

Havens mindre gæster som bier og insekter plejer også at sætte pris på blomsterne, som de kan høste nektar fra.

Imens vi arbejder med udplantningen, deler vi nogle tips til, hvad vi kan gøre for, at blomsterne trives bedst muligt efterfølgende.

Du er velkommen til at få et par blomster med hjem til egen vindueskarm, altan eller have.



I SELSKAB MED STUEPLANTER

HVORNÅR: 19/5



Tit dyrker vi planter, der skal stå udendørs, men mange af os bor på værelser eller i lejligheder. Derfor skal 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 ud i urtepotter.

Du kan få et par potter med hjem, eller du kan lade dem stå hos os og hente dem senere.

Undervejs i workshoppen snakker vi om hvilke stueplanter, vi hver især har held med at dyrke. Har du selv nogle stueplanter, du har haft held med at dyrke, er du velkommen til at tage dem med og dele ud af stiklinger fra planten.

OFFSIDE 2021

JANUAR

FEBRUAR

MARTS

ONSDAG D. 24.
Podning af
frugttræer



APRIL

ONSDAG D. 7.
Såning, prikling
og ompotning



TORSdag D. 8.
Biavl



ONSDAG D. 21.
Såning, prikling
og ompotning



TORSdag D. 22.
Biavl



Madlavning
i det fri



TIRSDAG D. 27.
Madlavning
i det fri



ONSDAG D. 28.
Såning, prikling
og ompotning



MAJ

ONSDAG D. 5
Vi deler og
får mere med
krydderurte-
stiklinger



TORSdag D. 6.
Biavl



ONSDAG D. 12.
Ud og blomstre



ONSDAG D. 19.
I selskab med
stueplanter



TORSdag D. 20.
Biavl



ONSDAG D. 26.
Jordblandinger



JUNI

ONSDAG D. 2.
Binding af
blomsterbuketter



TORSdag D. 3.
Biavl



ONSDAG D. 9.
Vi deler og
får mere med
sommerstiklinger



TORSdag D. 24.
Biavl



FEM KATEGORIER AF WORKSHOPS

Vores workshops er inddelt i fem overordnede kategorier.
Brug ikonerne til hurtigt at navigere i de forskellige tilbud.



BIER OG DYR



BLOMSTER



FRUGT OG
GRØNT



PLANTER OG
STIKLINGER



SMAGE OG
DUFTE

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
TORS DAG D. 8. Biavl  TORS DAG D. 22. Biavl 	TORS DAG D. 5. Biavl  ONSDAG D. 11. Lav din egen krydderurtesalt – det smager magisk  ONSDAG D. 18. Binding af blomsterbuketter  TORS DAG D. 19. Biavl  ONSDAG D. 25. Krydderurte-kranse 	ONSDAG D. 1. Binding af blomsterbuketter  ONSDAG D. 15. Salater med spiselige blomster 	ONSDAG D. 6. Efter blomster kommer frø  ONSDAG D. 13. Gyldne dråber af friskpresset æblesaft  ONSDAG D. 27. Tag forskud på foråret – læg blomsterløg om efteråret 	ONSDAG D. 3. Halloween  ONSDAG D. 10. Vi deler og får mere med vinterstiklinger  ONSDAG D. 17. Formering af stauder  ONSDAG D. 24. Julekranse 	ONSDAG D. 1. Juledekorationer  ONSDAG D. 8. Fuglekasser  ONSDAG D. 15. Julehygge med fotos fra Offsides historie 



JORDBLANDINGER

HVORNÅR: 26/5



Jord er ikke bare jord!

På denne workshop ser vi på ligheder og forskelle på jordblandinger, som vi bruger i vores urtepotter. Nogle jordblandinger har vi købt færdigblandet, og nogle har vi selv blandet. Vi fylder urtepotter med forskellige jordblandinger og sår efterfølgende diverse blomsterfrø i potterne.

Du er også velkommen til at tage din egen jordblanding med og sammenligne den med dem, vi har i Offsides Sociale Haver.

Til sidst kan du få nogle potter med hjem til vindueskarmen, altanen eller haven.



BINDING AF BLOMSTERBUKETTER

HVORNÅR: 2/6, 18/8, 1/9



Pluk, bind og bidrag – til denne workshop fokuserer vi på blomsterbuketter, du kan tage med hjem eller give til en ven.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi mange afskæringsblomster, som blandt andet ender i buketter til patienterne på Bispebjerg Hospital.

I løbet af sommeren afholder vi workshops om blomsterbuketter, hvor du kan lære at binde de fineste buketter. Offsides medarbejdere har stor erfaring med at binde buketter, og de vil meget gerne lære fra sig. Vi samler blomster i haven og hjælper dig med at binde din egen buket. Blomsterne bliver dyrket efter økologiske og bæredygtige principper, og du kan tage en eller flere buketter med på din vej, når workshoppen er slut.



VI DELER OG FÅR MERE MED SOMMERSTIKLINGER

HVORNÅR: 9/6



Vær med til at lave endnu flere flotte frugt- og prydbuske ved hjælp af sommerstiklinger fra Offsides Sociale Haver.

Vi har mange forskellige buske, som kan give lækre bær og frugter og farverige blomster. F.eks. hyld, solbær, ribs, forsythia og potentil.

Stiklingerne er grene med eller uden blade, som vi tager fra buskene og stikker ned i urtepotter. Når stiklingerne har slået rødder, kan du komme tilbage og hente lige præcis din frugt- eller prydbusk.



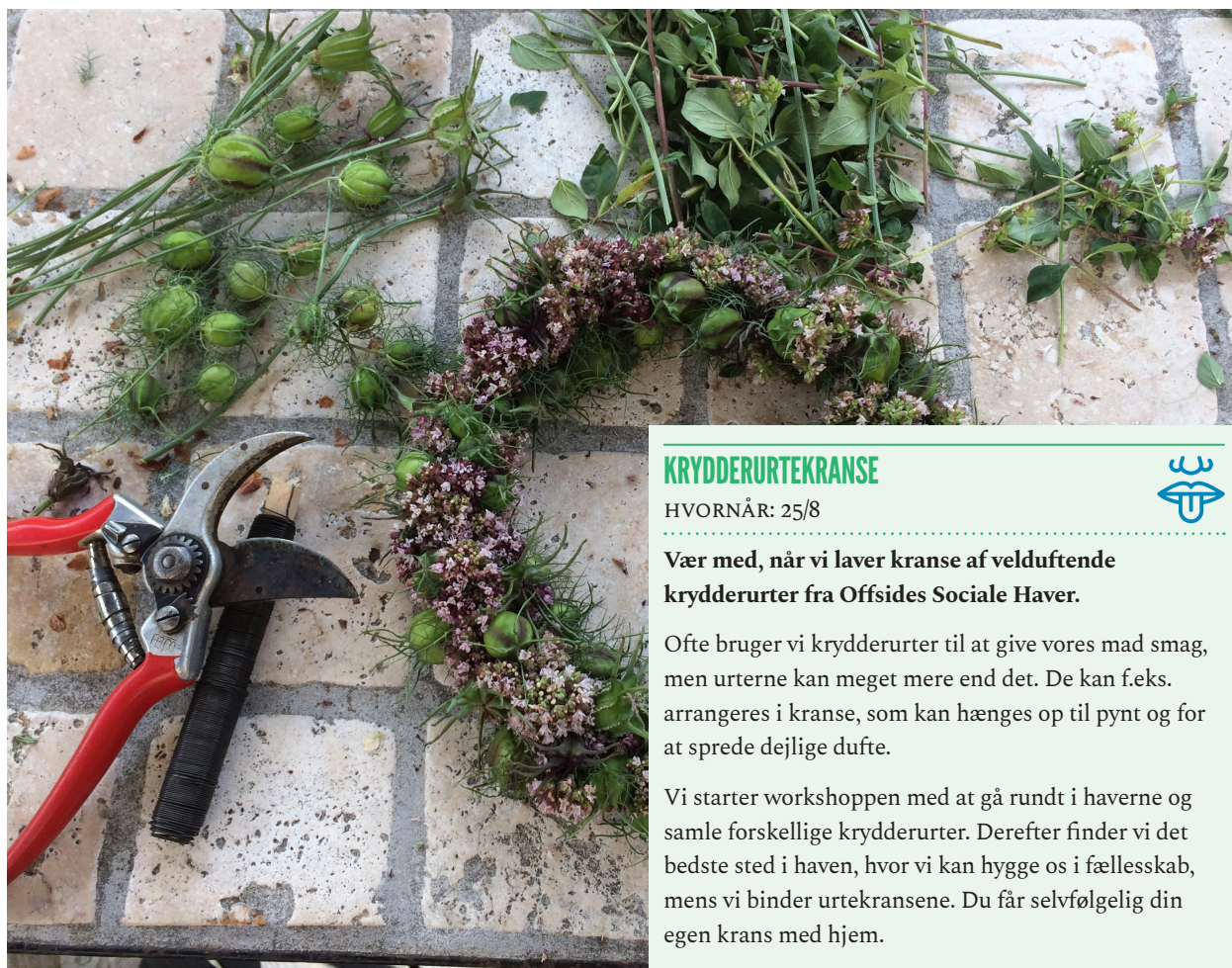
LAV DIN EGEN KRYDDERURTESALT – DET SMAGER MAGISK

HVORNÅR: 11/8



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

I Offsides Sociale Haver dyrker vi de fleste almindelige krydderurter. Vi starter med at gå rundt i haverne og vælge de urter, vi vil bruge - det kan f.eks. være løvstikke, timian, basilikum, purløg eller citrontimian. Dem finder vi og blander med sydesalt. Og til sidst kommer det i et glas, du kan få med hjem til madlavningen.



KRYDDERURTEKRANSE

HVORNÅR: 25/8



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

Ofte bruger vi krydderurter til at give vores mad smag, men urterne kan meget mere end det. De kan f.eks. arrangeres i krans, som kan hænges op til pynt og for at sprede dejlige dufte.

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 os i fællesskab, mens vi binder urtekransene. Du får selvfølgelig din egen krans med hjem.



BLÆREDE SALATER MED SPISELIGE BLOMSTER

HVORNÅR: 15/9



Først skal haven vises – siden skal den spises!

Mange af de blomster vi dyrker i Offsides Sociale Haver kan, udover at bruges til buketter, bruges i maden.

I fællesskab indsamler vi blomster og får en snak om de forskellige typer spiselige blomster – både de almindelige og de sjældne, dem der er lettest at dyrke og dem, du kan finde i naturen.

Det er dog sjældent, at man kan spise sig mæt i blomster, så vi kommer også rundt om, hvordan blomsterne fungerer – ikke bare som pynt – men som ingrediens i salater.



EFTER BLOMSTER KOMMER FRØ

HVORNÅR: 6/10



Kom med rundt i Offsides Sociale Haver for at samle nogle af de frø, som er klar til at blive høstet.

De blomsterfrø vi har mange af, deler vi gerne med dig. Du må også 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.



GYLDNE DRÅBER AF FRISKPRESSET ÆBLESÅFT

HVORNÅR: 13/10



Forførende frisk æblemost direkte fra frugten

I Offsides Sociale Haver har vi adgang til u-sprøjtede æbler, der giver den dejligste saft. Vi har samlet kassevis af friske æbler, som vi skal presse til en forfriskende most. Og du kan være med til både at mose og smage.

Den første saft begynder at løbe efter en halv times tid, og imens den løber, hygger vi os sammen, mens vi hakker og presser mere af den dejligste æblemost.

Du kan selvfølgelig få noget friskpresset æblemost med hjem. Du skal bare huske at tage en tom flaske med.



TAG FORSKUD PÅ FORÅRET - LÆG BLOMSTERLØG OM EFTERÅRET

HVORNÅR: 27/10



Vi gør klar til forårets blomsterekspllosion.

Krokus, påskeliljer, tulipaner og andre forårsblomster skal lægges i jorden om efteråret for, at de kan blomstre tidligt året efter.

På denne efterårsworkshop planter vi forskellige blomsterløg i urtepotter og giver tips til, hvordan du får held til at dyrke blomsterløg. Du kan tage nogle af de potter med hjem, som du selv har lagt blomsterløg i.



HALLOWEEN

HVORNÅR: 3/11



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 u-hyggelige historier.



VI DELER OG FÅR MERE MED VINTERSTIKLINGER

HVORNÅR: 10/II

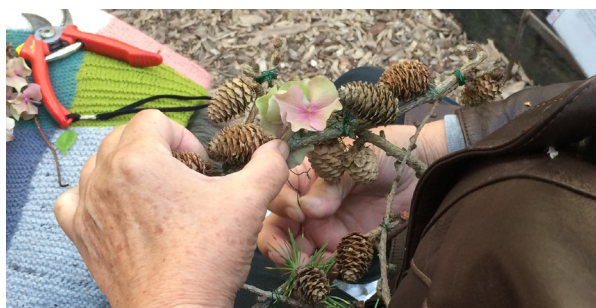


Sommerens smage starter her!

Vi klipper stiklingerne af buske og krydderurter, vi har i haverne – f.eks. figen, ribs, solbær, hyld og forsythia. Stiklingerne sætter vi i pletter i drivhuset, hvor de står vinteren over.

I sommer havde vi en workshop om sommerstiklinger med blade. På denne workshop laver vi vinterstiklinger uden blade.

Senere kan du hente nogle af de planter, du selv har lavet, når de engang har slået rødder.



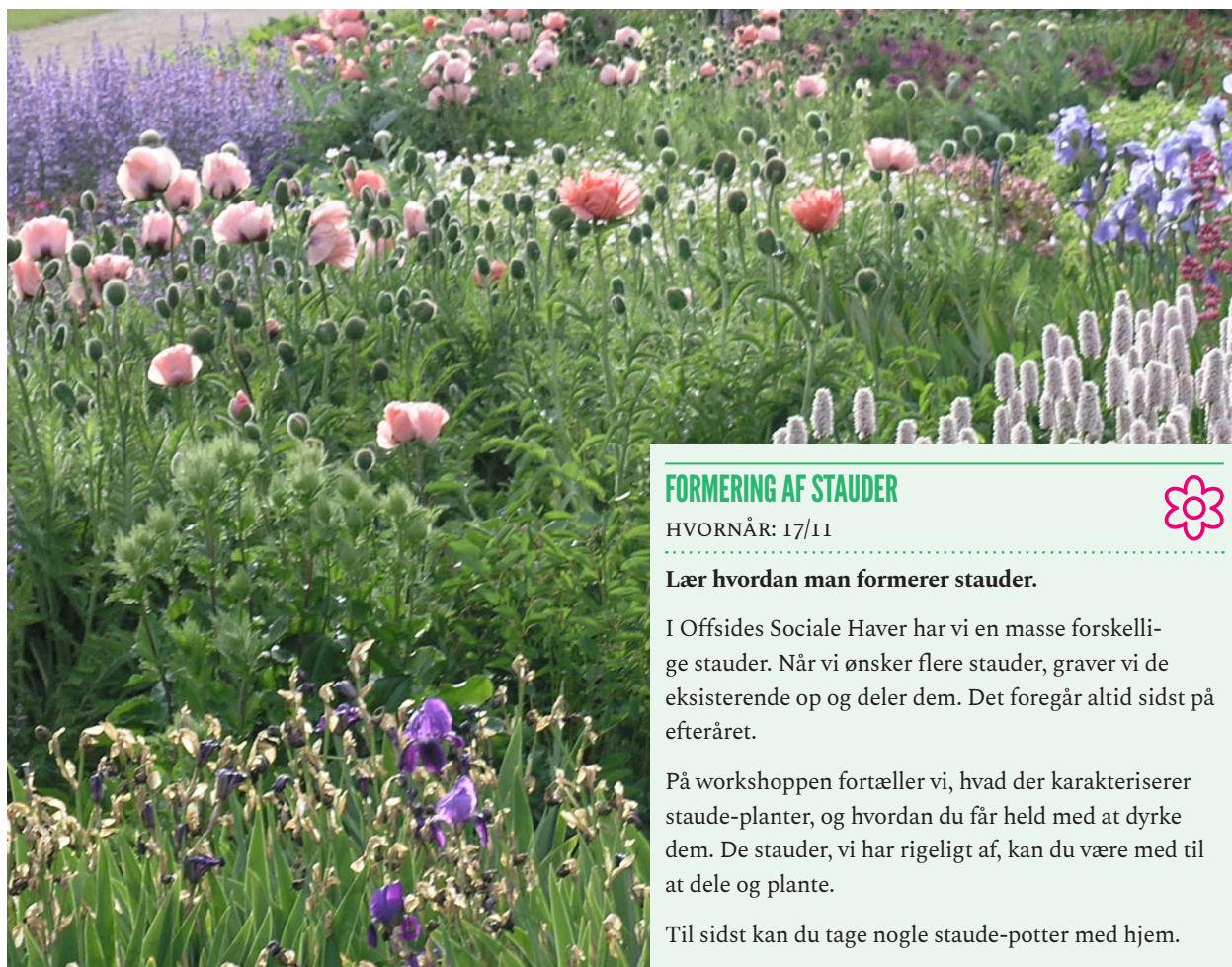
JULEKRANSE

HVORNÅR: 24/II



Nu er der præcis en måned til jul, og vi skal selvfølgelig lave julekranse, vi kan nyde i tiden op til juleaften.

Vi starter med at gå rundt i haverne for at finde nogle af de materialer, som vi vil have med i kransen. Vi binder dem bagefter i fællesskab. Du får selvfølgelig den eller de kranser med hjem, som du selv har lavet.



FORMERING AF STAUER

HVORNÅR: 17/II



Lær hvordan man formerer stauder.

I Offsides Sociale Haver har vi en masse forskellige stauder. Når vi ønsker flere stauder, graver vi de eksisterende op og deler dem. Det foregår altid sidst på efteråret.

På workshoppen fortæller vi, hvad der karakteriserer stauder-planter, og hvordan du får held med at dyrke dem. De stauder, vi har rigeligt af, kan du være med til at dele og plante.

Til sidst kan du tage nogle stauder-potter med hjem.



JULEDEKORATIONER

HVORNÅR: 1/12



Lav din egen juledekoration og få den med hjem.

På denne workshop fremstiller vi juledekorationer. Vi har de nødvendige materialer.

Vi skal være indenfor i et af havens væksthuse, men husk alligevel at klæde dig godt på. Der kan være køligt, selv om vi sætter lidt varme på og serverer juleknaas at hygge sig med.

Når workshoppen er slut, får du selvfølgelig de dekorationer med hjem, som du selv har lavet.



FUGLEKASSER

HVORNÅR: 8/12



Nye hjem til planternes bevingede venner.

På denne workshop fremstiller vi fuglekasser til f.eks. musvitter, spurve, blåmejser og stære. Derudover udveksler vi tips til, hvordan vi indretter vores haver, gårde og altaner mere dyrevenligt.



JULEHYGGE MED FOTOS FRA OFFSIDES HISTORIE

HVORNÅR: 15/12



Grønne historier og sprød julebag.

Vi runder året af med en hyggelig workshop, hvor vi viser fotos fra Offsides godt 30 år gamle historie med at dyrke blomster, frugt og grøntsager.

Vi serverer også æblegløgg og julebag.

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.



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 osh@weshelter.dk. Du kan også ringe til socialfaglig medarbejder Lise-Lotte Damkjær på tlf. 2425 6832.



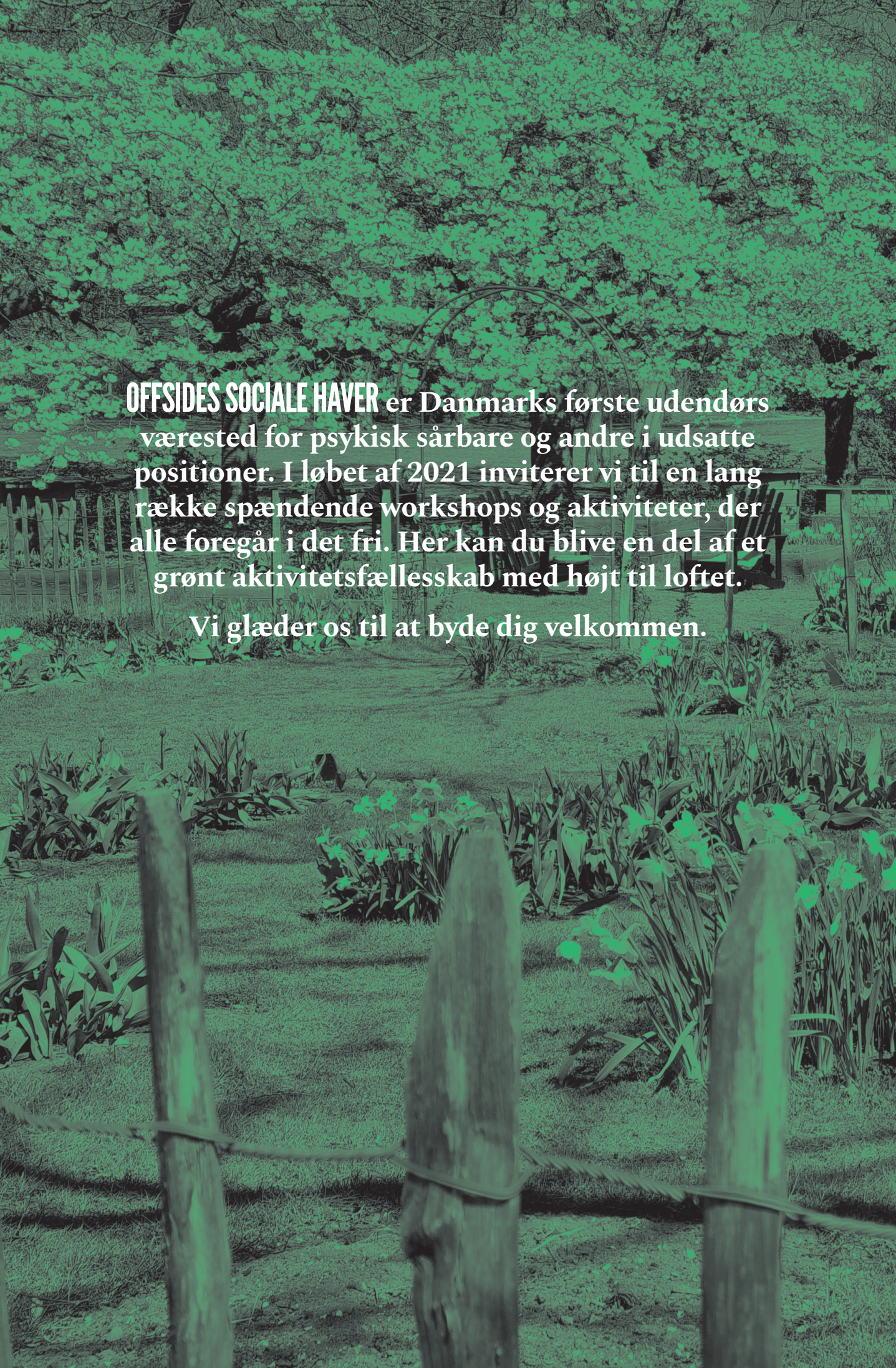
UDENDØRS SPIL

HVORNÅR: HVER TORS DAG FRA KL. 13.00-14.00

Hygge på grønsværen.

Sociale udendørs spil som for eksempel kongespil, kroket og pétanque hver torsdag eftermiddag.

Du møder bare op, som du er. Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig.

A photograph of a garden. In the foreground, there is a wooden fence made of vertical posts and horizontal rails. Behind the fence, there are several plants, including tall green stalks and some yellow flowers. In the background, there is a metal archway and a large tree with green leaves. The text is overlaid on the image.

OFFSIDES SOCIALE HAVER er Danmarks første udendørs
værested for psykisk sårbare og andre i udsatte
positioner. I løbet af 2021 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.