



Egebjerg

BLADET

NR. 1

Februar 2021

53. ÅRGANG



Har du en historie til Egebjergbladet?

Egebjergbladet er et blad fra "alle os til alle os" i Egebjerg. Har du en historie, en idé eller en artikel, så send den til:

bladet@egebjergklubben.dk og så bringer vi den i næste blad.

DEADLINE
til næste blad:
5. marts 2021

Annoncering i bladet

Hvis du er interesseret i at annoncere i bladet, så send en mail til:

bladet@egebjergklubben.dk

Annoncer	Størrelse h x b [mm]	Pris
Kvartside	87 x 58,5	220 kr
Halvside	87 x 122	350 kr
Helside	180 x 122	550 kr

Egebjergklubbens foreninger

Egebjergklubben

Formand: Daniel Ravnsgård;
bestyrelsen@egebjergklubben.dk
www.egebjergklubben.dk

Egebjerg og Omegns Ølbrygger & Vinmagerlav

Oldermand: Leif Poll;
l.poll@mail.dk

Fælleshaven Nordbuen 1

Formand: Per Bo Jensen;
perbojensen12@gmail.com
FB: Fælleshaven Nordbuen 1

Blomstervennerne

Formand: Elise Quottrup;
elise.quottrup@gmail.com

Egebjerg Sportsklub

Formand: Thomas Sørensen;
formanden@egebjergsportsklub.dk

Egebjerg Bridgeklub

Formand: Dan Bartholdy;
bibidan@webspeed.dk

Seniorklubben

Formand: Flemming Adrian;
fleve@webspeed.dk

Redaktører:

Mette Herold Pedersen
Rikke Ravnsgård
Charlotte Holtermann

Redaktionsudvalg:

Frank Damgaard
Erik Pedersen

Børneside:

Vibeke Søndergaard

Distribution:

Dorte Eriksen

Tryk:

JT Gruppen

Oplag:

1.800 eksemplarer

Udgivere:

Fællesvirket &
Egebjergklubben

E-mail Fællesvirket:

fnuggertess@gmail.com

E-mail Egebjergklubben:

bestyrelsen
@egebjergklubben.dk

Forsidefoto:

Anja Vensild Hørnell

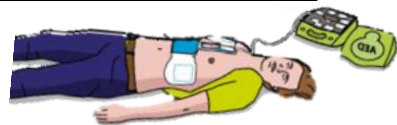
Bagsidefoto:

Jens Gade

Egebjergbladet udgives i fællesskab af Egebjergklubben og Fællesvirket og uddeles i Egebjerg Bykvarter og de villa-kvarterer, som er medlem af Egebjergklubben. Skribenternes synspunkter deles ikke nødvendigvis af udgiverne.



Leder



Vi fra redaktionen vil gerne ønske jer alle i Egebjerg et rigtig godt nytår. Vi håber, at vi får endnu et godt år med vores blad og håber, at så mange som muligt vil få lyst til at bidrage med både stort og småt.

En dag midt i december faldt en mand om med hjertestop i sit hjem her i Egebjerg. En tililende blev sendt ud efter en hjertestarter og løb meget forståeligt ned i Netto, hvor man måske kunne forvente at finde én.

Carsten, som den dag sad i kasse 2, var den første, den tililende mødte, men han måtte temmelig nedtrykt meddele, at Netto ikke har en hjertestarter.

Desværre overlevede manden med hjertestopet ikke. En hjertestarter kunne have gjort en forskel.

Faktisk har vi i Egebjerg adskillige, tilgængelige hjertestartere, men kendskabet til disse er ikke udbredt nok, hvilket er en kæmpe fejl, hvis et akut hjertestop opstår i vores område.

Vidste du f.eks. at Fællesvirket (paraplyforeningen for alle grundejerforeninger i Egebjerg Bykvarter) for år tilbage investerede i en hjertestarter, som hænger tilgængelig på Egely? Vidste du, at Bør-

nehusene Sydpolen og Nordpolen har én hængende lige ved indgangsdøren i hver bygning? Eller at Din Private Døgnpleje på Skovvej 76 er i besiddelse af én? Nej, vel?!

I dette nummer af Egebjergbladet har vi i redaktionen talt om bl.a. hjertestartere og er enige om, at vi gerne vil udbrede kendskabet til de hjertestartere, der befinder sig i umiddelbar nærhed af vores udgivelsesområde.

I midten af bladet finder du derfor et kort med en oversigt over områdets hjertestartere. Vi håber, at du vil hive det ud og hænge det op i dit hjem, så du i nødstilfælde ved, hvor du kan hente hjælp, inden ambulancen når frem.

Der er mange andre hjertestartere længere væk, men dem har vi ikke taget med, for når en person falder om, starter kampen mod uret, og derfor skal den nærmeste hjertestarter i brug. For hvert minut der går, efter et menneske får hjertestop, falder chancen for overlevelse med 10 procent.

Tid er liv!

På redaktionens vegne
Charlotte Holtermann
Redaktør





SHOOSH.DK

Alle hustande i Egebjergområdet
tilbydes 15 % rabat på alle sko samt
fri levering til din hoveddør

Brug Rabatkoden - Egebjerg

Du er altid velkommen til at komme forbi vores
lager efter aftale og se/prøve vores sko.
Hold øje med vores facebook/instagram profil

 facebook.com/Shoosh.dk

 [shoosh_dk](https://www.instagram.com/shoosh_dk)

www.shoosh.dk - Info@shoosh.dk

V/Flemming Hansen, Tlf. 31 34 78 86
Bøndermosevej 11, 2750 Ballerup





Indbrud i vores område

Af: Zouhaier Krifa, Lerholmvej

I uge 45 blev min nabo på 95 år udsat for et ubehageligt indbrud, uden at jeg, som nabo og tilhænger af Nabohjælp, kunne gøre noget som helst.

Indbrudstyvene benyttede mørkets udbrud til at brække vinduet op med koben for at skaffe sig adgang til huset.

Min nabo var på hospitalet denne aften, og da han kom hjem, fik han en kedelig og ubehagelig overraskelse, og alt hvad han havde ejet af værdigenstande og elektronik, blev stjålet fra ham.

Min nabo kontaktede mig dagen efter, han var kommet hjem.

Der er taget hånd om hændelsen både fra politiets side og min nabos søn.

Der har mindst været 10 indbrud på 5 år på Lerholmvej udover det indbrud, min nabo på 95 blev udsat for. Disse mange indbrud kan skabe utryghed i kvarteret:

Hvad gør vi?"



Tjek din bolig

- Tjek, at vinduer og døre er vedligeholdte og ikke rådne eller slidte.
- Sørg for, at vinduer og døre er lukkede og låste, før du tager hjemmefra.
- Overvej, hvad tyven kan se gennem vinduer, og fjern værdigenstande, så de ikke er synlige.
- Brug bevægelsessensorer på dine udendørslamper.
- Tænd lyset indenfor i nogle rum, eller brug også tænd/sluk sensorer på den indvendige belysning.
- Lås dit redskabsskur, så det ikke er nemt at få fat på værktøj eller en stige.
- Slå dig sammen med dine naboer, og hjælp hinanden med at holde øje med unormal aktivitet.
- Lad naboerne parkere i din indkørsel, lad legetøj ligge i haven og få nogen til at slå græsset og tømme postkassen.

Gode råd til hvad du selv kan gøre for at reducere risikoen for indbrud fra Rationel.dk



Kør ind til
3B BILER APS

- Alt i autoreparationer
- Forsikringsskader
- Biludlejning

Køb • Salg • Bytte

**KARROSSERI
SKADECENTER**

3B Biler ApS
Bedre Brugte Biler
Skovvej 78 • 2750 Ballerup
Tlf. 38 89 08 00 • www.3bbiler.dk

Din lokale el-installatør



Mail: el@3el.dk

Alt el-arbejde udføres
Stort som småt

Døgnvagt: 3583 0433

Medlem af Teknik og
Teknik ankenævn

1001Lys

Bestil via nettet

Vores webshop hedder www.1001Lys.dk

Bella Elektrik

Lampebutik med bredt
udvalg af lamper og alt
i el-materiel

Stort udvalg i **flotte**
lampeskærme,
heraf mange håndsyede

Frederikssundsvej 177
2700 Brønshøj
Tlf. 3828 1446



Skal vi ikke lave en snemand?

Af: Mette Herold Pedersen, Bøndermosevej



Snedronning Filt og hendes Snemand Gib. Foto: Mette Herold Pedersen

Så kom sneen. Børn, der ellers skulle hjemmeundervise sig selv, og voksne, der egentligt skulle sidde i e-møder og være tilgængelige online, fandt kælken frem fra garagen eller gennem byttegrupper på Facebook. Gader og nøgne grene fik en smuk hvid kulør, og humøret steg betydeligt.

Overalt dukkede der snemænd frem –

også ved tårnsøen stod flere snemænd og nød kulden og sneen.

Mød her Snedronningen Filt og hendes Snemand Gib, der blev tryllet frem en ganske særlig aften af de to søskende, Saga (7 år) og Baldur (8 år). De er blot en del af den snemand-slægt, der for en tid fik lov at befolke Egebjergs græsplæner, villahaver og legepladser.



FOTOS:

Venstre: Saga (7 år) viser sin Snedronning Filt frem.

Højre: Baldur (8 år) er ved at lægge sidste hår på en tredje snemand. En prins, måske?



Netflix på foderbrættet

Af: Anders Kofoed, Bøndermosevej

Timevis af gratis underholdning. Store dramaer, der udkæmpes i alle døgnets lyse timer. Slåskampe, romantik og dans og musik. Og det eneste, det koster, er lidt solsikkefrø og måske lidt størknet fedt. Fuglebrættet er gratis Netflix i din have og en kilde til konstant underholdning.

Hvis du fylder mad på foderbrættet, og intet sker, må du være tålmodig. Fuglene skal lige opdage den nye foderkilde. Det kan godt tage dage, men når de først ved, at den eksisterer, er de nær-

mest ikke til at jage væk. Det skulle da lige være, hvis du er glemsom og ikke husker at fylde op på brættet. Så går der ikke længe, før de søger bedre værter andetsteds i villakvarteret.

Er du økonomisk bevidst, eller keder du dig lidt, kan du lave dine egne foderkugler: Varm 500 gr. fedt i en gryde. (Til det bliver blødt.) Fyld fedtet i en plastikpose sammen med kernerne, og ælt solsikkefrø og hirse ind i fedtet. Hvis du elsker fedtede fingre, kan du spare plastikposen, og så er det bare



Blåmeise. Foto: Jens Gade



med at få de små pølsefingre ned i blandingen. Brug en ske til at fylde den bløde foderblanding i plastkrus. Stil bægrene til afkøling, og husk at stikke en pind eller snor i blandingen, før den størkner, så du kan hænge den op bagefter. Når fedtet er stivnet helt, trækkes bægrene af – og du har nu en mejsekugle klar til ophængning.

Rotter og mus kan være et problem på fuglebrættet, men løsningen er lige så genial, som den er overraskende. Giv fuglefrøene en ordentlig omgang chilisauce. Fugle kan ikke mærke den bræn-

dende fornemmelse af det aktive stof i chili, capsaicin. På dem brænder det hverken i den ene ende eller den anden ende. I troperne æder fugle lykkeligt løs af chilifrugterne og spreder dermed frøene. For rotter og mus derimod er mexicansk mad på brættet en grim overraskelse. Husk dog, at det også vil holde egern væk fra dit fuglebræt – og måske naboens sultne børn.

Teksten er uddrag af "Anders Koføeds store bog om natur". Nøje udvalgt af forfatteren til Egebjergbladets læsere :)



Skovspurve. Foto: Jens Gade



VI ELSKER AT SÆLGE BOLIGER I EGEBJERG

Kontakt os allerede i dag og hør
hvad din bolig er værd, samt hvor
mange købere vi har til netop denne.

**Estate Ballerup-Smørum
Holck & Lykke**

EJENDOMSMÆGLER MDE

Centrumgaden 17, Ballerup
Telefon 4425 0555
E-mail 2750@estate.dk

Første Covid-19 vaccine på Egely



Region Hovedstadens Covid-19 transport ankommer til Egely. Foto: Birgitte Züricho

Af: Charlotte Holtermann, Egebjerg Bygade

D. 5. januar ankom en hvid kassevogn til Plejecenter Egely. Det var ikke en hvilken som helst hvid varevogn, som dem der plejer at ankomme til plejehjemmet for at aflevere eller hente diverse varer.

Det var derimod Region Hovedstadens Covid-19 Transportteam, som medbragte den første vaccine til plejehjemmets beboere og dets frontpersonale som led i udrulningen af regeringens vaccineplan om at sikre de mest sårbare først samt dem, som behandler dem.

Ud over de 14 beboere og personalet, som fik et lille stik, var også de resterende ældreboliger, som ligger i forlængelse af Egely, omfattet af vaccineplanen. Formanden for det lille boligselskab, Kjeld Gerlach Brøns, lagde gladeligt arm til første indsprøjtning. ”Jeg siger tak for det længe ventede prik og sender et knus og kram til alle. På afstand selvfølgelig”.

Det er planen at anden vaccinationsindsprøjtning skal foregå senest tre uger efter første vaccinedosis.



Egebjerg Blomster

Egebjerg Bygade 53A

- Tlf. 42704279

Hos Egebjerg Blomster synes vi, at alle skal have råd til en flot buket. Derfor er vores priser rimelige, og vi laver smukke buketter, borddekorationer og opsætninger til alle anledninger.

Så uanset om du skal deltage i en glædelig begivenhed, om en dødsdag eller et bryllup, eller du skal følge en nær ven til det sidste hvilested, kan vi hjælpe.

Og vi leverer gerne buketten til modtager i Storkøbenhavn og Nordsjælland.

Kontakt os og få en fast pris på dette, afhængig af, hvor modtager befinder sig.



- Buketter til hverdagen
 - Blomster til begravelsen
 - Bårebuketter
 - Kranse
 - Hjerter til begravelse
 - Kistepynt
 - Bånd til begravelse
 - Kondolencebuketter
 - Brudebuket
 - Dekorationer
- Blomsterudbringning**



egebjerg blomster - www.egebjergblomster.dk

egebjergblomster53@outlook.dk

mandag til lørdag 8:30 - 18:30 søndag 8:30 - 17:00

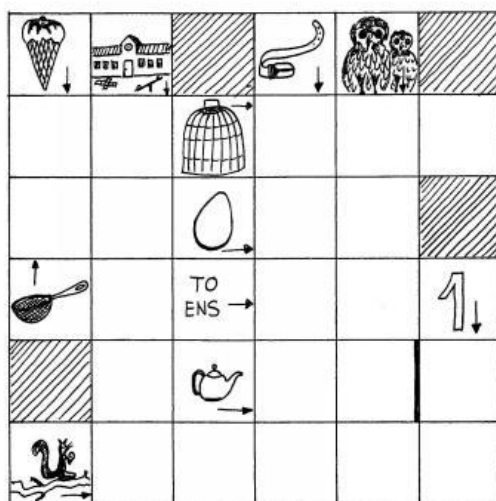


Børnesiden



**Farvelæg Anna,
Elsa og Olaf**

**Løs Kryds
& Tværs'en**





NY CYKEL UDEN UDBETALING

KOM IND OG SE VORES
STORE UDVALG I:

- Børnecykler
- Clubcykler
- Turistcykler
- Sportsbikes
- Citybikes
- Mountainbikes



- Anhængere til
transport af børn

Stort udvalg i tilbehør,
cykeltøj, regntøj m. m.

CYKELCENTRET

Skovlunde-centret Syd
Bybjergvej 4, 2740 Skovlunde

TLF. 44 84 74 05

www.cykelcentret.dk

LÆKKER MAD PÅ INGEN TID

Prøv f.eks. vores:

Tømmermændsburgermenu

Kebab Box

Chili Cheese Tops

Flæskesteg m. tilbehør

Stegt flæsk, kartofler og persillesauce

Vi leverer også mad til større arrangementer

Ring og få et tilbud, 44664544 - 44668035





Arrangementer i Egebjergklubben, forår 2021

Af: Daniel Ravnsgård, formand for Egebjergklubben



Sidste familiespisning inden coronanedlukning i februar 2020. Foto: Frank Damgaard.

Coronaen påvirker desværre stadig alles hverdag. Danmark er de facto lukket ned, og regeringen har tidligere udmeldt at der vil være et forsamlingsforbud på over 10 personer indtil 28. februar. Dette betyder desværre også, at Egebjergklubben stadig ikke kan tilbyde vores normale sociale arrangementer som fx familiespisning, ligesom vi ikke kommer til at afholde fastelavn i 2021.

Det er vi meget kede af, og vi savner virkelig, at kunne invitere jer alle sammen indenfor igen. Hvornår det bliver

kan vi desværre ikke sige noget om, men forhåbningen er, at vi vil kunne lave et udendørs Sankt Hans Arrangement til juni, og at vi efter sommerferien igen kan mødes flere mennesker indendørs.

Og mon ikke vi skal fejre det med en stor fest, når vi engang er helt ovre på den anden side?

Hold øje med bladet, hjemmesiden og Facebook, så skal vi nok holde jer opdateret om hvornår Egebjergklubben åbner op igen.

Generalforsamling - 2021

Egebjergklubben og Fælleshuset skal normalt holde generalforsamling i februar eller marts måned. Her vælges bestyrelse og revisorer.

Bestyrelserne har i år valgt at udskyde generalforsamlingerne 2021 grundet den force majeure situation vi er i. Generalforsamlingerne vil blive indkaldt og

afholdt så snart forholdene tillader det.

Bestyrelserne forventer, at generalforsamlingerne kan afholdes efter sommerferien, og indkaldelse vil blive annonceret i Egebjergbladet.

På vegne af
Egebjergklubben og Fælleshuset.



**BALLERUP
DYREKLINIK
Egebjergvej 84**



VED DYRLÆGERNE
Lis Hartmann og Mads Bo Jensen

Kirurgisk & medicinsk behandling af
af mindre husdyr
Røntgen og laboratoriediagnostik

Tilsluttet døgnvagsordning
Konsultation dagligt efter aftale

44 65 27 22



**H A R E S K O V
CYKLER**

➤ Cykler og tilbehør
➤ Reparation og vedligeholdelse
➤ Afhentning efter aftale
➤ Speciale:
Håndbyggede cykler til alle formål

Åbent hverdage: 13 – 18, lørdag 11 – 14

Elme Allé 6

Tlf. 4498 0603

Honning

Lys forårshonning 35 kr
3 stk 100kr

fra juni 2020 - Christiansfeld
ca. 450 gr. pr. bæger

Frank Damgaard
mobil 28110142 / tlf 44971020
Kastebjergvej 26A



email frank@overbygaard.dk

Regnskab,
moms og skat
for personlige
virksomheder
og små APSer,
solcelle-
regnskab samt



personers dialog med Kommu-
nen og Skat over Nettet.

GM Regnskab

Gert Melgaard HD (R)
Egebjergvang 81
2750 Ballerup
Mobil 24 27 28 40



Fibernet i Egebjerg

Af: Frank Damgaard, Kastebjergvej

Fiberbredbånd til Egebjergghøj

Efter tilmeldingsfristen den 15. december var der kommet nok tilmeldinger. Det betyder at i grundejerforeningen Egebjergghøj får dem der har tilmeldt sig også fiber fra Gigabit. Planen er at det forhåbentlig kan etableres engang i løbet af 2021. Det drejer sig om vejene Pileagervej, Ved Skovgærdet, og noget af Tranemosevej. Vejene er markeret med grønt på kortet.

Fiberbredbånd til Kastebjergvej?

Der er også ved at blive undersøgt interesse for fiber på Kastebjergvej. Blandt de 51 huse på vejen skal der opnås 45% tilmeldte for at Gigabit vil etablere fiber. Vejen er delt op på tre grundejerforeninger, så det giver lidt udfordringer hvis det skal koordineres mellem grundejerforeninger. En af beboerne på vejen er ved at undersøge interessen, og der er omdelt en seddel.

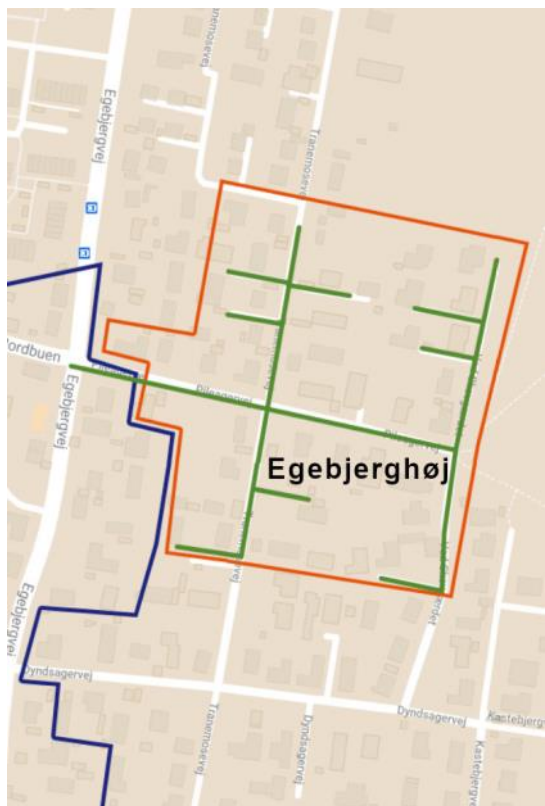
For mere information eller for at tilkendegive interessen kontakt Jens-Jørgen Gaardhøj gardhoje@nbi.dk tlf. 2099 5309. Er der praktiske eller tekniske spørgsmål kan man kontakte Frank Damgaard: frank@overbygaard.dk eller på tlf. 28110142.

Hvis der er nok interesse vil Gigabit åbne for et projekt, og man skal så til-

melde sig på deres hjemmeside. Men først skal vi op på 45% af Kastebjergvej der vil have fiberbredbånd.

Klub Nord har nu fået gravet rør ind til kommunalt fiber

I december blev der gravet forbi Fælleshuset og ind til Klub Nord (Ågernhaven 4). Det er til det kommunale bredbåndsnet der skal forbinde kommunens institutioner.



Så mange rammes af hjertestop

Af: Mads Louis Orry, Hjerteforeningen

Hvert år bliver 5.400 danskere ramt af hjertestop uden for hospitalet. Dagligt svarer det til, at 15 danskere får hjertestop på gader og stræder, i hjemmet og i idrætsforeningen. Sådan lyder tal fra Dansk Råd for Genoplivning.

”Vi tager tallene meget alvorligt. Og netop af den grund arbejder vi fokuseret med at tilbyde danskerne livreddende førstehjælp med vores introduktionskurser på kun 30 minutter. Alle kan melde sig, ligesom alle kan melde sig til vores årlige Landsuddeling, hvor man som en gruppe går sig til en hjertestarter”, siger administrerende direktør i Hjerteforeningen Anne Kaltoft.

Overlevelsen efter hjertestop uden for hospital er i dag cirka 16 %, mens den i 2016 var 10,4 %. Anne Kaltoft forklarer, at overlevelsen for personer med stødbar hjerterytme er 43 %.

”Vi ved, at hurtig og kompetent hjælp



er fuldstændig afgørende for overlevelsen”, siger Anne Kaltoft.

De fleste personer får således varige skader eller dør, hvis ikke de får hjælp inden for cirka 10 minutter.

Efter cirka 6 minutter kan hjernen begynde at tage skade, og for hvert minut, der går uden genoplivning, falder chancen for at overleve med cirka 10 %. Med genoplivning og brug af en hjertestarter inden for 3-5 minutter efter hjertestop kan chancen for at overleve øges til 50-70 %.

FAKTA: De 6 vigtigste tal

1. 5.400 danskere får hjertestop udenfor hospitalet. Det svarer til 15 personer om dagen.
2. Tre ud af fire hjertestop sker i private hjem. Overlevelsen efter hjertestop i hjemmet er cirka 11 % mod cirka 32 % efter hjertestop uden for hjemmet.
3. I 2018 overlevede 16 % af hjertestoppatienter til og med 30 dage efter hjertestoppet.
4. Folk træder til med genoplivning i 77 % af alle tilfælde af hjertestop uden for hospital.
5. I dag stodes 9 % af alle personer med et hjertestop uden for hospital med en hjertestarter, inden ambulancen ankommer.
6. 76 % af dem, der overlever et hjertestop og var i arbejde før hjertestoppet, vender tilbage til arbejdsmarkedet.



Hiv ud, og hæng op til brug ved et hjertestop

Hjertestarter 5

Egebjerg Fælleshus

Agernhaven 8

Hjertestarteren hænger i køkkenet og er kun tilgængelig med nøgle.

Hjertestarteren er bag lås og slå



Hjertestarter 6

Plejecenter Egely

Egebjerg Bygade 34

Ring på dør til personalet. Hjertestarteren er placeret på væg indenfor.

Hjertestarteren er delvist tilgængelig



Hjertestarter 7

Cowboybyen

Sortemosevej 51, 2730 Herlev

Hjertestarteren hænger til venstre på bræddevæg med infotavler.

Hjertestarteren er døgnåben



Hjertestarter 8

Boligforeningen 3B (Egeløv-parken)

Sortemosevej 1G, 2730 Herlev

Hjertestarteren er placeret i "gå-gaden" vendt væk fra p-pladsen.

Hjertestarteren er døgnåben



Hjertestarter 9

Hækmosen Ejdkontor

Egebjergvang 233

Hjertestarteren er placeret på væggen ved indgangen.

Hjertestarteren er døgnåben



Hjertestartere i Egebjerg

Hiv denne side ud og hæng den på køleskabet, opslagstavlen eller i entréen, så den er klar til brug i et evt. nødstilfælde.



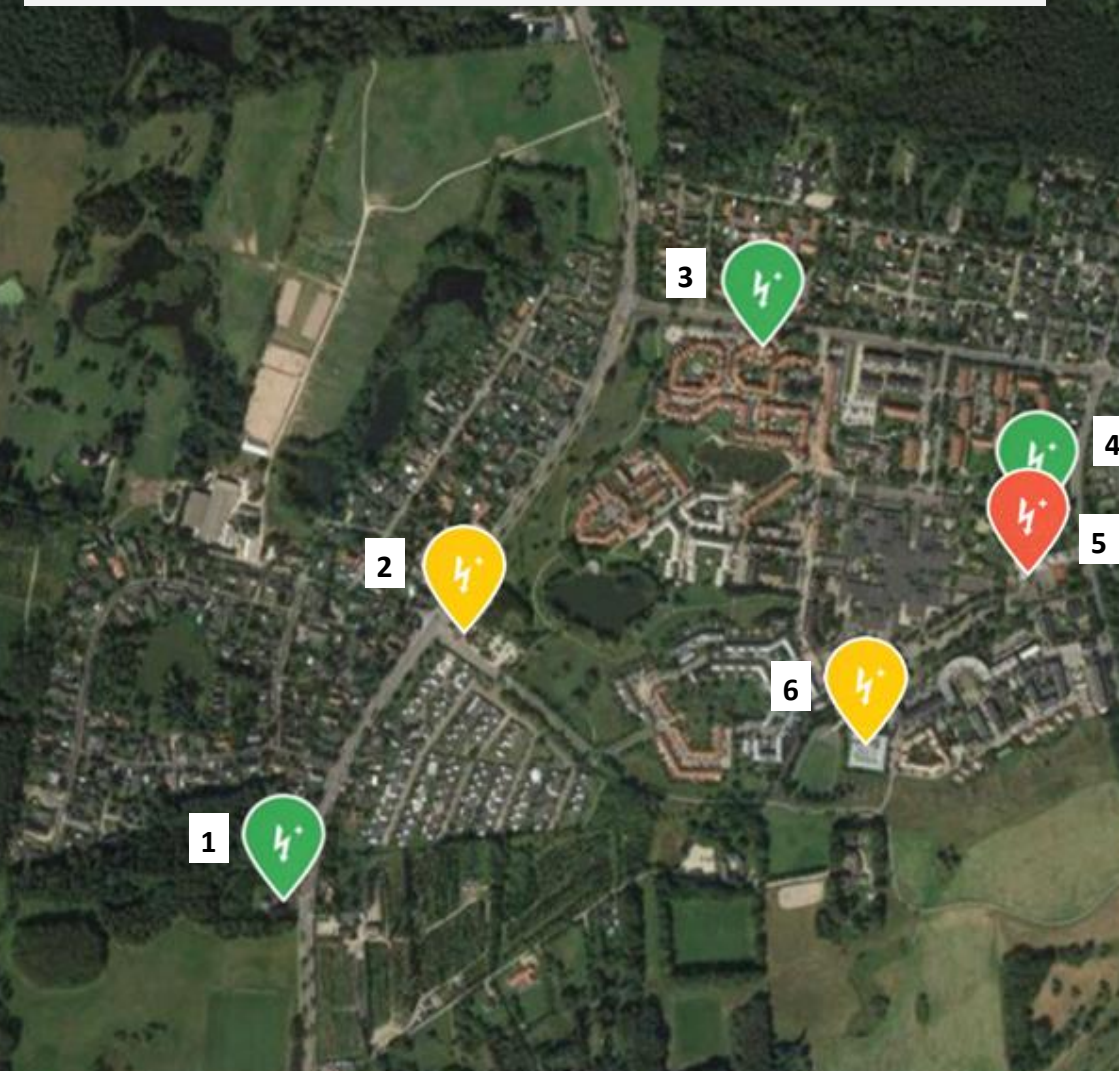
Tilgængelig døgnet rundt

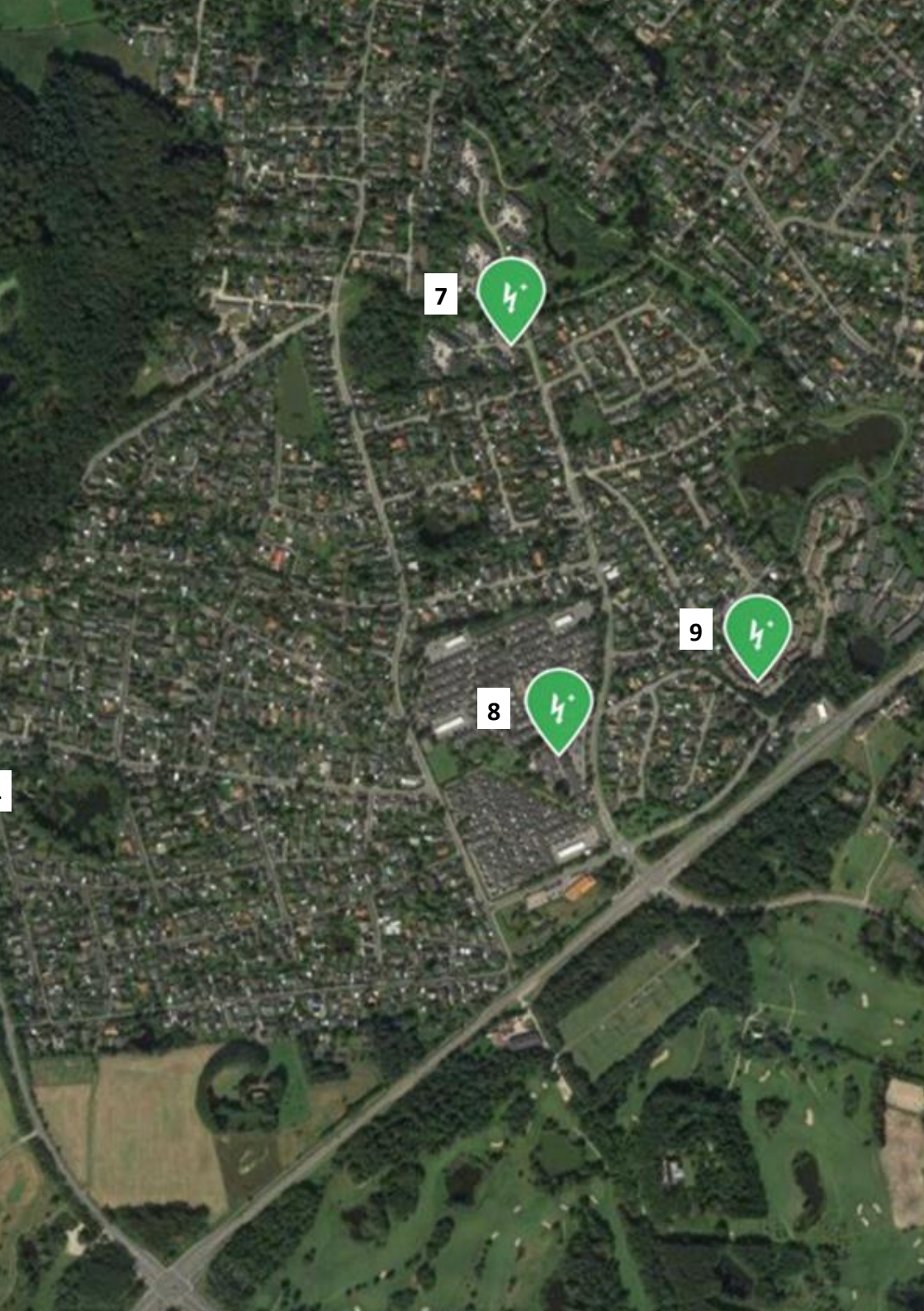


Delvis tilgængelig



Ikke umiddelbart tilgængelig





7



8



9





Oversigt over hjertestartere i nærområdet

Af: Charlotte Holtermann, Egebjerg Bygade

På disse to sider finder du adresserne på hjertestarterne fra kortet. I en presset situation er der ikke meget overskud til at reagere. Gør det derfor til en vane regelmæssigt at orientere dig på dette kort samt orientere dig, hvis du passerer hjertestarterne på en gåtur rundt i Egebjerg.

Nyttige links:

www.hjertestarter.dk
www.laer-foerstehjaelp.dk
www.hjerteforeningen.dk

Hjertestarter 1

Pro-Tech Sikkerhedssystemer
Skovvej 99

Gå ind ad indkørslen. Hjertestarteren er placeret på væg ved vindfang.

Hjertestarteren er dognåben



Hjertestarter 2

Din Private Døgncpleje
Skovvej 76

Hjertestarteren er placeret inde i bygningen. Gå ind ad døren.

Hjertestarteren er delvist tilgængelig



Hjertestarter 3

Vuggestuen Sydpolen
Egebjerghaven 82

Hjertestarteren er placeret på væggen ved indgang og synlig fra Egebjergvej.

Hjertestarteren er dognåben



Hjertestarter 4

Børnehaven Nordpolen
Egebjergvang 233

Hjertestarteren er placeret på væggen ved indgangen.

Hjertestarteren er dognåben





Sådan genkender du et hjertestop



Det er vigtigt omgående at tage affære ved hjertestop. Foto: hjerteforeningen.dk

Af: Hjertestarter.dk, redigeret af Charlotte Holtermann, Egebjerg Bygade

Når et menneske falder om, er der en risiko for, at vedkommende har fået hjertestop. Men det kan også skyldes andre ting. Derfor er det vigtigt, at du hurtigt kan genkende et hjertestop og gå i gang med livreddende førstehjælp.

Omkring 10 danskere falder hver dag om med hjertestop uden for hospitalet. Jo hurtigere et menneske med hjertestop får den rigtige hjælp, jo større er sandsynligheden for at vedkommende overlever. Derfor er det vigtigt, at du ved, hvordan du hurtigt genkender et hjertestop.

Det skal du gøre, for at undersøge om en person har hjertestop:

- Tjek om den tilskadedkomne er ved

bevidsthed. Tag fat i personens skuldre og rusk forsigtigt. Tal højt eller råb samtidig til personen. Reagerer vedkommende ikke, er han eller hun bevidstløs.

- Tjek om personen har en normal vejrtrækning. Først skaber du frie luftveje ved at bøje den tilskadedkomnes hoved let tilbage og løfte hagen.
- Se om brystkassen hæver og sænker sig. Føl, med din kind om du kan mærke personens åndedræt. Lyt efter vedkommendes vejrtrækning.

Hvis personen er bevidstløs, og han eller hun ikke har en normal vejrtrækning, har personen hjertestop, og du skal påbegynde hjertelungeredning.



Er din bolig blevet for stor eller for lille?

Hos danbolig Ballerup/Smørum møder du et familiedrevet, erfarent og ikke mindst lokalkendt team, der står klar til at hjælpe dig trygt igennem dit boligsalg.



Kontakt os for en gratis og uforpligtende
salgsvurdering af din bolig.

Se mere på danbolig.dk/butik/ballerupsmorum eller kontakt Henrik Dreyer på tlf: 20 28 65 18 eller Brian Dreyer Larsen på tlf: 61 61 85 70. Du kan også sende en mail til ballerup-smorum@danbolig.dk



danbolig Ballerup/Smørum
Centrumsgaden 14
2750 Ballerup
Tlf: 44 97 91 26

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEX



Nytår på Egekrogen

Af: Birgitte Skottfelt, Egekrogen

Nytåret blev fejret stående på Egekrogen.

Vi mødtes kl. 14:00 ved legepladsen og skålede i Brombærvin. Det var et populært initiativ, som måske kunne blive en ny tradition? Bare uden afstand og mase.

Fastelavn fejrer vi søndag d. 28. februar med tøndeslagning og kolde og varme drikke mm. ved legepladsen.

I år er det endnu vigtigere end før med godt vejr, for vi må nok ikke mødes inden døre.



Nytår på Egekrogen. Foto: Birgitte Skottfelt

Vi plejer at skiftes til at lægge hus til, og det er en meget hyggelig eftermiddag for alle. Lettere kaotisk men alle bidrager (ligesom vi gør det ved sensommervejfesten).



Fastelavn på Egekrogen. Fotot: Birgitte Skottfelt

Vi håber, at alle forbliver raske, og at mange til den tid er blevet vaccineret eller har fået en naturlig immunitet efter overstået covid-19 infektion.

Det nye år kan kun blive bedre!

Vi ses i Hareskoven

Af: Mette Herold Pedersen, Bøndermosevej

Skulle man savne at se mennesker i disse isolerede tider, så gælder det bare om at tage et par gode sko på og smutte en tur i skoven. For her er der ikke øde. Langt fra.

Mens biblioteker, museer og biografer er blevet affolket, så er Hareskoven blevet befolket som aldrig før. Folk i alle aldre vimser omkring; hundelufftere, kærestepar, vennepar og familier traver ad stierne og befolker bålpladser og naturlegepladser.

Mange flere besøgende

I foråret – under den første nedlukning – var der 90 % flere besøgende i Hareskoven. Det afslørede en undersøgelse fra Friluftsrådet. Se mere på friluftsradet.dk.

At dømme efter egen mavefornemmelse er tallet kun steget. Faktisk kan det være svært at holde de en-to meter, når man går på de mest befærdede stier. Og skal man følge sit nytårsforsæt om at komme i gang med løb eller cykling, så er det nok ikke på Hareskovens stisystemer, at man får den mest fredelige og værdige start på affæren.

Sundt for sjælen

At vi vælger en tur i skoven, når coronaisolationen skal sættes på pause, er vist også en god idé. Flere bliver ramt på humør og psyke af at følge råd om isolation, hjemmearbejde/-skole, manglende sociale arrangementer og alt det



Bålpladserne bruges flittigt i Hareskoven. Foto: Mette Herold Pedersen



Nogle går, andre klatrer i Hareskoven. Foto: Mette Herold Pedersen

andet, der efterhånden har fyldt alt for længe. Her kan en tur i skoven være en god modgift. Det beskriver Dansk Psykolog Forening på deres hjemmeside "Alt om psykologi":

"Undersøgelser viser, at ophold i naturen, eller bare det, at vi kan se natur, betyder, at der sker noget med os både fysisk og psykisk (...). Vi føler os beroligede, vores tankemønstre påvirkes og vores evne til at præstere forbedres." skriver psykologforeningen i en længere artikel.

Så måske ses vi i skoven?

I naturen kan vi opleve:

- Mindre af stress-hormonet kortisol i blodet
- Ændret hjerterytme
- Lavere blodtryk
- Stærkere immunsystem
- Højere aktivitet af de såkaldte alfa-hjernebølger, som associeres med øget serotonin
- Serotonin er det stof i hjernen, der blandt andet forbedrer kommunikation mellem hjerneceller. Det spiller blandt andet en rolle, når det handler om at stabilisere vores humør.

Kilde: altompsykologi.dk



Egebjerg Sportsklub

Spil badminton i
Egebjergshallen i 11
måneder for kun kr.
250,-.



Vi er primært en
forening for
motionister, men
alle er velkomne.
For at udnytte hallen
bedst muligt, spilles
der double.

Se på egebjergsportsklub.dk

På gensyn i Egebjerg Sportsklub.

Medbring denne annonce & få
10% rabat på din næste billeje!

Billigste biludlejning i Ballerup-området!

Lejebiler til alle formål

Priser fra kun
248,- kr pr. døgn



V / 3B BILER
SKOVVEJ 78
2750 BALLERUP
TLF. 3889 0800

ONLINE BOOKING
WWW.3B-BILER.DK



TRENTEMØLLER'S MURERENTREPRISE

Vi udfører alt indenfor murerfaget,
lige fra stort til småt,
med speciale i badeværelser.

Kasper Trentemøller

Bøndermosevej 12 • 2750 Ballerup
Tlf: 31 10 41 11 • www.kt-entreprise.dk
Mail: kt@kt-entreprise.dk

Tag ansvar for dit skrald

Af: Charlotte Holtermann, Egebjerg Bygade

Det er ikke til at komme udenom! Hver dag smider vi rigtig meget affald ud i alle de fraktioner, vi skal sortere i. Og det gør vi i så store mængder, at det ofte kan være svært at finde plads i de tilhørende affaldsbeholdere

Rundt omkring i Egebjerg har de forskellige boligforeninger fundet deres egen løsning i forhold til at opbevare skraldet. Nogle steder sorterer man i torumsbeholdere, andre steder har man valgt at beholde de grønne containere på hjul, og atter andre steder har man valgt den såkaldte kubeløsning.

En affaldskube er en stor beholder, der

enten står på eller graves ned i jorden, og som kan rumme langt mere end de sædvanlige opbevaringsløsninger.

Med udgangspunkt i antal beboere i afdelingen vælger ejendomsbestyrelsen den passende størrelse på kuben, der skal graves ned. Det er smart, det er hygiejnisk i forhold til rotter og lugt, og det er langt mere æstetisk at se på.

Dog er der den hage ved kubeløsningen, at andre afdelingers beboere smider deres affald ned i beholderen. Det betyder, at tømningen ikke kommer til at passe, og at kuben hurtigt bliver overfyldt. Dette har den konsekvens, at



Står skraldet frit, er der let adgang for dyr. Foto: Flemming Haastrup og Nicklas Jensen



Deres lokale Vognmand

Grus, sten og muldjord leveres.
Alle former for affald og lign. fjernes.
Hække og træer hives op med rod.
Træfældning m.v.
Uforbindende tilbud gives.



Frank Christensen
Haremosen 24
2880 Bagsværd
Tlf.: Dag 40 33 90 44
Aften 44 44 28 30

Malermester



Få hjælp til
udførelse af alle
former for malerarbejde
og vær sikker på god
kvalitet og service.

Ring og få et
uforpligtende tilbud
hos din lokale
Malermester:

Preben Jensen
Dyndsagervej 8
2750 Ballerup
Tlf. 40 35 28 97
Pj.mal@youmail.dk



Lautrup Zoneterapi og
Allergibehandling
v/Carin Simonsen



Få det bedre med zoneterapi og slip
af med din allergi uden medicin.
Ring og hør hvad det kan gøre for
dig på tlf. 2282 8504
On line booking og mere info på :

www.lza.dk



VELVETY HAIR SALON

Egebjerg Bygade 37B
2750 Ballerup

Tlf. 60 66 79 81

www.velvetyhairsalon.dk
facebook.com/velvetyhairsalon





Vestforbrænding tømmer en overjordisk affaldskube. Foto: Charlotte Holtermann

folk lader deres affald stå på jorden ved siden af kuben, fordi de ikke gider finde en tom affaldsbeholder.

Dette er de sidste par måneder sket flere gange ved affaldskuben på hjørnet af Agernhaven og Egebjerg Bygade. Faktisk har der stået så meget affald, at både fugle og firbenede rovdyr har haft nem adgang til skraldet, som lynhurtigt er blevet spredt over et større område.

Det er klamt, det er ansvarsfralæggelse i højeste potens, og det er tarveligt over for dem, der er tvunget til at rydde op efter folks dovenskab. Det mindste, man kan gøre, er at bruge et par minutter på at gå et andet sted hen med sit skrald.

Affald i gaden tiltrækker rotter, og får

de først idéen om, at her er der mad, så er det svært at slippe af med dem igen, hvilket adskillige beboere lige i nærheden har oplevet på egen hånd i form af hele rottefamilier, der har slået sig ned under gulvet i nogle af stuelejlighederne. Dette har resulteret i besøg på sofaborde, køkkenborde og andre steder i boligen med genhusning til følge pga. hovedrengøring efter rottebesøget.

Det er svært at se, hvad der er den nemmeste løsning på affaldsproblemet, men en aftale med Vestforbrænding om hyppigere tømning af kuberne kunne være en mulighed. Er dette for dyr en løsning, så må kuben under lås og slå, så det kun er de pågældende beboere, der har adgang med egen nøgle.



Fastelavn i Egebjerg

Af: Mette Herold Pedersen, Frank Damgaard og Charlotte Holtermann, redaktionen

Fastelavn 2021 vil blive den første i flere år, hvor der ikke er venteliste på deltagerlisten i Egebjergklubben. Fastelavn bliver aflyst grundet corona. Men derfor er der desto større grund til at tage et kig i bakspejlet og sammen nyde lidt stemning fra de tidligere år:

I Egebjerg Bykvarter har der også tidligere været tradition for, at Fællesvirket arrangerede Fastelavn på Plejecenter Egely til stor glæde for både børn, voksne og beboere og personale på plejecenteret. Alle billederne fortæller den gode historie om en bydel med gang i.





FOTO: Egebjergklubben, Søren D. Andersen og Charlotte Holtermann



VIL DU LEJE EGEBJERG FÆLLESHUS?

Reserver Fælleshuset torsdage kl. 20-21, når der er torsdagscafé eller åbent for afhentning af nøgler. Hvis fælleshuset er lukket, kan du se mere på vores hjemmeside under "Regler for leje".



EGEBJERG FÆLLESHUS

Agernhaven 8, 2750 Ballerup
www.egebjergfaelleshus.dk
post@egebjergfaelleshus.dk

PRISER FOR LEJE:

En hverdag	kr. 800
Fredag	kr. 1.350
Lørdag	kr. 1.975
Søndag/helligdag	kr. 1.975
Fredag og lørdag	kr. 2.800
Lørdag og søndag	kr. 3.200
Fredag til søndag	kr. 4.000

DET SKAL DU VIDE:

- Husk 150 kr. til reservationsgebyr.
- Brug kontant eller mobilepay
- Der udlejes ikke til ungdomsfester.
- Der er trådløst internet (WiFi) i Fælleshuset.

Adgangskode udleveres i baren eller af den tilsynsførende.



Studio 22 Frisør



Vi tilbyder en professionel og eksklusiv behandling i behagelig omgivelserne .

Vi klipper dame, herre, børn, permanent, farvning og striber og så videre.



Åbningstider: Man-Fre 09:00-18:00
Lør 09:00-14:00

Tlf : 44 65 99 22 *Mina*

Centrumgaden 22, 2750, Ballerup

www.studio22.dk
www.facebook.com/FrisorStudio22



Villaen - der bygges endnu på børnehus

Af: Irene Bendtsen, Børnehuset Valhalla og red. Mette Herold, Bøndermosevej



Før jul blev der hamret og banket i Villaen ved siden af Børnehuset Valhalla. Planen var, at en nye børne-villa skulle stå færdig i december. Der hamres dog endnu. Irene Bendtsen, der er leder af Børnehuset Valhalla, fortæller her, hvordan det går med byggeplanerne. Samtidig giver hun os en lille rundvisning og indblik i tankerne bag renoveringen og det nye tilbud til Egebjerg-børnene:

Ny dato: 1. februar

Datoen er blevet rykket til 1. februar, og det kan være, at manglende afklaring omkring parkeringspladser udsætter opstarten.

Villaen bliver en del af Valhalla

Villaen bliver koblet på Børnehuset Valhalla, og i første omgang får en gruppe på 20 børn base i villaen.

Villagrunden skal kunne tilbyde børnene noget andet end det, Valhallas store naturgrund kan, som indeholder alle grundelementerne af en gængs legeplads. I kontrast er det forsøgt at fastholde villaens udtryk som en skovvilla.

Den store have-/skovgrund bliver opdelt, så den første del omkring huset bliver indhegnet, mens den bagerste del fastholdes med en stor diversitet med bl.a. mange tætte birketræer og bregner. I den forreste del af grunden er der to lysninger, hvor der på den ene er bygget en stor shelter. Det er det eneste, der etableres, så skovgrunden fastholdes. Æblehaven foran huset forsøger vi at fastholde.

En tur ind i den nye villa

Alt det indvendige er revet ned og gen-

(fortsættes på s. 37)



KONTAKTOVERSIGT

Egebjerg passer på Egebjerg

Hvis du oplever indbrudsforsøg, hærværk eller drengestreger kan du bruge denne kontaktliste/oversigt som vejledning.

112 - AKUT

Hvis du ser eller oplever noget som kræver hurtig handling fra politi/brandvæsen/ambulance

114 - Andet

Hvis det ikke haster her-og-nu, fx hvis du kommer hjem og ser at der har været indbrud

Vagtcentralen i Rødovre/Albertslund

43 86 14 48

Vores lokalpoliti - Københavns Vestegn

72 58 74 14

Gitte L. Dalskov (Fagkoordinator). Gitte kan hurtigt kontakte vores "egne" lokalpolitifolk: Ole B. Hovøre & Sonny S. Singh

Ballerup Vagtkorps

44 77 34 34

Hvis du oplever optakt til hærværk eller "uro" omkring skolen eller andre institutioner

Du er også meget velkommen til at kontakte SSP-samarbejdet eller Ungerådgivningens opsøgende Team, hvis du fx gennem noget tid oplever grupperinger af unge, som med deres adfærd skaber en atmosfære af utryghed og uro:

72309571 Linda Liebst Nielsen, SSP konsulent (lin4@balk.dk)

44773205 Erik Hansen, Afsnitsleder Ungeindsatser (cha@balk.dk)

Kontakt også gerne din foreningsformand/beboerrepræsentant, som har fået direkte mobilnummer til vores "politibasser", Ole og Sonny, så der hurtigt kan følges op på problemets omfang.



(fortsat fra s. 35)

opført på ny med en trappe i midten, som skaber forbindelse mellem stuen og 1.sal. Der er direkte adgang til 1.sal fra flisegangen, som går langs den blå hytte og henover en træterrasse, der bliver etableret ind mod haven. I villaen er flere små rum og i underetagen også et pædagogisk køkken med direkte adgang til haven.

Indenfor er Carl Quist Møller udvalgt som kunstner til at lave illustrationer til nogle af væggene med finurlige illustrationer af skovens dyr, som kan appellere

til børnenes fantasi og lyst til at tegne og gå på opdagelse.

Et nyt åndehul i skoven til alle

Vi oplever, at mange børn og familier bruger Valhallas legeplads i weekenden og er glade for at bruge den. På samme måde bliver der, når villaen står færdig, mulighed for at bruge villaens grund som et skovåndehul. Vi håber, at alle vil være med til at passe på området omkring villaen, og vi glæder os til at tage det i brug.

Egebjergklubben har brug for dig

Har du lyst til at støtte Egebjergklubben ved at være med-revisor på klubbens regnskab? En vigtig rolle for klubben.

Det er et meget simpelt regnskab, så der kræves blot lidt flair for tal samt sund fornuft.

De seneste år har de to revisorer klaret revisionen på en time.

Med venlig hilsen Egebjergklubben



Stor flagspætte. Foto: Kirsten Olsen

TAK for billederne!

Tak for billederne af fugle, som vi fik tilsendt efter opråb på Egebjergsiden på Facebook. Vi fik flere, end vi kunne få plads til. Dejligt! Husk: I er altid velkomne til at skrive eller sende materiale til bladet. Flere bidrag gør kun siderne sjovere at læse :).



Nyttige tlf.numre i Egebjerg

Herunder finder du nogle nyttige telefonnumre, som du måske kan få brug for i din dagligdag.

Hvis du synes, at der mangler nogle institutioner eller numre, er du meget velkommen til at melde det tilbage til os i redaktionen.



Fællesvirket

Therese Hedal	2088 9889
Kirsten Christiansen	2812 7200

Børnehuse

Vuggestuen Sydpolen	4477 1606
Børnehaven Nordpolen	4477 1621
Ved Skoven	4477 1891
Valhalla i skoven	4477 3526

Skovvejens Skole

Afdeling Egebjerg	4477 3370
BFO Egebjerg	4477 1710
Afdeling Højager	4477 3640
BFO Højager	4477 2526
UU-vejleder, Egebjerg	4016 1242
Tandklinik	4477 3890

Klub Ballerup Nord

Byggelegepl. Rosendal	4477 1718
Fritids- og ungdoms-klubben Nordbuen	4477 2077
Fritids- og ungdoms-klubben Lundegården	4477 2565

Plejecenter Egely

Plejecenter Egely	4477 3095
	4477 3400

Andre skoler/institutioner

Hareskovens Lilleskole	44988210
Kasperskolen	4477 6261
Borupgaard Gym.	4465 6622
Talent 10, Ballerup10.kl.	3388 0300
NEXT	3888 0000

Ballerup Kommune

Ballerup Kommune	4477 2000
Ballerup Familiehus	4477 2177
Jobcenter Ballerup	4477 6500
Brydehuset	4477 3737

Politi og vagt

Vestegnens politi	4386 1448
Ballerup Vagtkorps	4477 3434

Vestforbrænding

Tømning af sorteringscontainere og varme og affald	7025 7060
Ballerup Genbrugs-Station	7022 4010
Værløse Genbrugs-Station	7022 4010



Aktiviteter i Egebjerg

Vi følger coronasmitten som resten af verden, og alle arrangementer er som minimum aflyst indtil den 28. februar 2021.



Check på <https://egebjergklubben.dk/> for aktuel status på aktiviteter i Egebjerg Fælleshus. Pas på hinanden derude!

