

Er du klar?

**Sådan forebygger
og forbereder du
dig på kriser**

Oversvømmelser, cyberangreb, pandemier, nedbrud i el- og vandforsyning, brand eller indbrud. Hverdagen kan hurtigt blive vendt på hovedet. Heldigvis skal der ikke meget til for at være godt forberedt. Vær med når Gentofte Rådhus for en aften omdannes til et kursuscenter med fokus på hverdagsberedskab og kriser i bred forstand.

Program 16/9

Kl. 17.30

Fællesspisning med prepper menu

Kl. 19.30

Pause med mulighed for at besøge stande

Kl. 18.30

Velkomst og status på Gentofte Kommunes beredskabsindsats ved borgmester Michael Fenger

Kl. 19.50

Risiko, adfærd og fællesskab – sådan møder vi krisen, oplæg ved beredskabsdirektør Rasmus Storgaard Petersen fra Beredskab Øst

Kl. 18.45

Workshop 1

Kl. 20.30

Workshop 2

Book din billet på
gentofte.nemtilmeld.dk/2



**Tirsdag
16. september 2025
18.30-21.15**

**Valgfri fælles-
spisning kl. 17.30**

Book din billet på
gentofte.nemtilmeld.dk/2



Alle kan deltage i to workshops i løbet af aftenen. Vælg mellem følgende ni workshops, når du bestiller billet:

Beredskab i nabofællesskaber

Hvordan kan du lave en plan med dine naboer, så I kan håndtere forsyningskriser i jeres nabolag? På denne workshop med ophavsmand til Frivillig Beredskabsplan, Lasse Oszadlik, laver du først en frivillig beredskabsplan for et nabolag, derefter trykprøver vi planen – hvordan ville den virke i forskellige krisesituationer? Det klæder dig godt på til at lave en beredskabsplan for netop dit nabolag.

Digitalt selvforsvar

De digitale svindlere bliver mere og mere udspekulerede, men der er heldigvis meget, du kan gøre for at spotte dem og forsvare dig mod snyd. Vær med til et svindelangreb og lær hvordan de digitale svindlere arbejder. Du får også værktøjer til at forsvare dig og til at håndtere situationen, når skaden er sket.

Kan fællessang styrke social sammenhængskraft i krisetider?

Syng med til fællessang og bliv klogere på sammenhængen mellem fællessang og fællesskab i krisetider. Professor og leder af center for Grundtvigforskning ved Aarhus Universitet, Katrine Frøkjær Baunvig, leder sangen og fortæller mellem sangene om sin forskning i fællessangens potentiale til at styrke social sammenhængskraft i krisetider på tværs af Skandinavien og Baltikum.

Få styr på dit hjemmeberedskab

Bliv klogere på, hvorfor du bør have et hjemmeberedskab og ikke mindst, hvad det skal bestå af for at få dig og dine nærmeste godt igennem en krise. Du kan også smage på frysetørret mad og lære, hvordan du renser og filtrerer vand og bruger en nødradio med håndsving. OBS: Workshoppen foregår udenfor, så klæd dig på efter vejret.

Sådan brandsikrer du din bolig

Beredskab Øst gør dig klogere på, hvordan du sikrer din bolig mod brand, og på hvordan du forbereder dig og din familie på, hvad I skal gøre, hvis uheldet er ude. Du kan også prøve at slukke en mindre brand og se hvor nemt en lille brand kan slukkes, hvis den opdages i tide. OBS: Workshoppen foregår udenfor, så klæd dig på efter vejret.

Er krisetid kirketid?

Efter skyderiet i Fields, under corona og ved Ruslands angreb på Ukraine blev kirkerne et samlingspunkt. Det samme sker ikke efter skybrud eller et nedbrud hos Nets. Til denne samtale med feltpræst og sognepræst Kasper Morville spørger vi os selv, hvilke kriser, der er "kirketider", og hvad kirken kan bidrage med i krisetider. Skal krypterne fyldes med drikkevand og toiletpapir eller er salmebøger rigeligt? Hvad vil du gerne bruge din kirke til i krisetider? Alle er velkomne uanset tro og kirkelig tilknytning.

Forbered dit hjem på klimahændelser

Hvordan forebygger du skader på din bolig under et skybrud, en storm eller en oversvømmelse? Beredskab Øst fortæller om erfaringerne fra tidligere vejrhændelser og hjælper dig med at lave din egen værdiredningsplan, så du ikke mister det uerstattelige.

Forebyg indbrud og tyveri

Tyven har sceneskræk! Hør om, hvad tyven er allermest bange for, når han vil bryde ind i din bolig. Se hvor let det er at bryde et vindue op, og hvad man selv nemt kan gøre for at tyven får dårlige arbejdsbetingelser. Du kan også møde nogle af kommunens Tryghedsambassadører, og blive inspireret af, hvad de gør for at skabe mere tryghed i deres lokalområde.

Lynkursus i hjertestop og genoplivning

Hvordan spotter du symptomer på sygdom, der kan udløse hjertestop? Og hvad gør du, hvis du er vidne til et hjertestop? Uddannede førstehjælpsinstruktører fra Beredskab Øst giver en introduktion til basal genoplivning. Du får også mulighed for at prøve, om du selv kan udføre en genoplivning.

OPLÆG: Risiko, adfærd og fællesskab – sådan møder vi krisen

Hvilke kriser truer Danmark lige nu? Hvordan reagerer vi, når det virkelig gælder? Hvad er kommunens opgave? Hvad bidrager redningsberedskabet med ved en krise, og hvilken forskel kan lokalsamfundet gøre? Med afsæt i Nationalt Risikobillede 2025 og erfaringer fra tidligere beredskabsbønder giver beredskabsdirektør Rasmus Storgaard Petersen fra Beredskab Øst et skarpt indblik i risici, adfærd og fællesskabets rolle, når krisen rammer.

FÆLLESSPISNING: Deltag i fællesspisning med prepper menu

Maden i vores hjemmeberedskab skal have lang holdbarhed og kræve mindst mulig energi at tilberede. Men den må gerne være velsmagende og velkendt. Så vi kan samles om et måltid, der giver ro og tryghed i en presset situation.

Nyd en hyggelig fællesspisning og få inspiration til prepper maden derhjemme.

Fællesspisningen koster 80 kr. pr. person og kan til- og fravælges ved billetbestilling. Begrænsede pladser.