



Gloria

Gratis * august 2021 * Brugerdrevet magasin fra Københavns socialpsykiatri * Nr. 48

**Annonce
blad**

Job og beskæftigelse

Beskæftigelse kan være med til at give din hverdag indhold og mening og kan være en indgang til at møde nye mennesker.

Har du lyst til at
gå på aftenskole i efteråret?



PEER2PEER

Hygge, brætspil og gode samtaler med peers (tidligere brugere af psykiatrien).

TRÆNING

Stort træningsområde til fri afbenyttelse. Få hjælp til at lave et træningsprogram. Støtte og samtaler ved livsstilsændring.

CAFE

Frisksmurt og melavet the og

OMBOLD

eller

PULS OG STYRKE

Fysisk træning og stærkt socialt fællesskab to gange ugentligt

Skribenter
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Jonas Jyde Pedersen
Muski Maya Bræstrup

Korrektur
Muski Maya Bræstrup

Grafik
Christina Andersen
Joan Joensen

Fotograf
Joan Joensen
Peter Erichsen

Redaktør
Toril Kolstø Vikeså

Ansvarshavende redaktør
Helle Larsen

Har du lyst til at skrive et indlæg til Gloria, eller har du spørgsmål eller kommentarer, så send det til Toril Kolstø Vikeså på mail: jr4e@kk.dk

Du kan kontakte redaktionen ved at skrive til vores fællesmail: gloria@kk.dk

Eller ved at ringe til redaktionen på tlf. 20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00.

Du er også velkommen til at lave en aftale om besøg hos os på redaktionen på Hørsholmsgade 20, 2200 København N.

Gloria kan hentes som PDF på hjemmesiden: socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på Facebook:
[Facebook.com/gloriamediehus](https://facebook.com/gloriamediehus)

Forsidelayout: Christina Andersen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 6. september er fredag den 13. august

Kære læser

Sommeren er over os og Gloriholdet er lige kommet friske tilbage fra sommerferie. Derfor består dette nummer udelukkende af annoncer.

Du kan blandt andet læse om mindfulness og selvværdskurser på aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia i Valby og se, hvordan du får en gratis plads på et aftenskolekursus hos AOF Storkøbenhavn

Vi vender tilbage den 6. september med et spændende tema om kunst og en masse andre spændende artikler.

Fortsat god sommer

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Magasin



Indhold

- 4 Kom på aftenskole
Frinova og AOF
- 5 Gloria sender radio
Lyt med hver torsdag
- 6 Social færdighedstræning
Kursus på Ottilia
- 7 Selvværdskursus
Kursus på Ottilia
- 8 Mindfulness
Kursus på Ottilia
- 9 Gloria Mediehus' tv-kanal
Gloria sender tv-nyheder hver fredag
- 10 Job og beskæftigelse
- 11 Vil du med i Gloria?
- 11 Glorias kommende temaer
- 12 Kompasset
Hvad er Kompasset?



Har du lyst til at gå på aftenskole i efteråret ?



Har du altid haft lyst til at prøve kræfter med keramik eller ønsket at gå til Kung Fu? Så er der nu mulighed for at tage en hobby eller interesse op og dele den med andre på et aftenskolehold.

I efterårssæsonen tilbyder Frinova nemlig et valgfrit og gratis aftenskolekursus hos AOF Storkøbenhavn. Du skal være tilknyttet socialpsykiatrien, altså få hjemmevejledning, bo på et botilbud eller komme på et aktivitets- og samværsted for at være berettiget til tilbuddet.

Du kan få en frivillig makker på holdet, hvis du har lyst.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig ved at kontakte Frinova på

frinova@sof.kk.dk eller på tlf.nr.: 2170 4328.

Kurserne finder du på AOFs hjemmeside:

<https://aof.dk/aftenskoler/aof-storkobenhavn/>. Du kan også læse om tilbuddet og tilmeldingsprocessen i vores folder, som du kan finde på Frinovas Facebookside.

Tilmeldingsfristen er den 1/9-2021.



LYT MED HVER TORSDAG

Når Gloria sender radio

Du kan hente vores radioudsendelser som podcasts på Apple Podcasts, Spotify, Castbox og hvor du ellers henter dine podcasts.



Har du lyttet til Glorias Podcast?

Ud over Glorias Radio, laver vi også podcast. Her dykker redaktionens medarbejdere ned i temaer som de finder særlig interessante eller har en særlig viden omkring.

Du kan blandt andet høre medarbejder Anne tale med Christian om at være ung og homoseksuel. Medarbejder Kim Olsen har lavet en podcast med mikrofonskuespiller Lars Thiesgaard, som i over 30 år har lagt stemme til og medvirket i en lang række disneyfilm, serier og reklamer.

Du kan også høre medarbejder Christopher tale med DJ, musikproducer og pladeselskabsdirektør Kenneth Bager om hans mange år i musikbranchen, hvilket der er kommet 3 episoder ud af. Og så kan du høre Tine tale med forfatterne Asta Olivia Nordenhof og Morten Pape. Tine har derudover også lavet en podcast med Pia Callesen om Metakognitiv terapi.

Vi glæder os til at præsentere flere podcasts for dig.

Du finder Glorias Podcast på blandt andet iTunes, Spotify, Spreaker og hvor du ellers lytter til dine podcasts.



Social Færdighedstræning

Kommunikation og samtale

Vil du have mere selvtillid i sociale sammenhænge?

Kom og træn dine sociale færdigheder sammen med andre.

Vi har fokus på:

- Kropssprog
- At indlede, vedligeholde og afslutte samtaler
- Venskaber, vedligeholdelse og dannelse af netværk
- Det, der er relevant for dig i forhold til sociale sammenhænge

Der vil være en forventningssamtale, hvor du kan høre mere og sikre, at kurset er det rigtige for dig.

Kurset varer ca. 20 uger og vi mødes mandage kl. 12- 14. Kurset har løbende optag, hvilket betyder, at deltagerne starter og slutter på forskellige tidspunkter.

Det foregår i Ottilia, Kirsten Walthersvej 6, 2500 Valby.

Vil du vide mere ?

Kontakt Isabelle 30 58 03 00 el. hb76@kk.dk
eller Simone 29433817 el pl71@kk.dk

Selværtdkursus

Styrk dit selvværd

Har du brug for:

- at være gladere for den du er
- at være mindre selvkritisk
- at kunne varetage egne interesser

På selvværtdkursus arbejder vi med temaerne:

- Kognitiv bearbejdning af tanker og leveregler
- Den indre kritiker og andre delpersonligheder
- mindfulness- og compassionøvelser
- personlige rettigheder og assertion
- Håndtering af følelser

Du vil opleve et fortroligt rum, hvor det er trygt at arbejde med temaerne. Inden opstart inviterer vi til en forventningssamtale, fordi vi gerne vil sikre os, at du får en god oplevelse, og at kurset er det rigtige for dig.

Kurset varer 20 uger, og vi mødes 2 timer hver uge.

Kursus er torsdage kl. 12-14 i Ottilia på Kirsten Walthersvej 6, 2500 Valby el Onsdage kl. 13-16 i Pinta på Skjulhøj Allé 2, 2720 Vanløse.

Kurset er med løbende optag.

Vil du vide mere ?

Kontakt Isabelle 30 58 03 00 el. hb76@kk.dk

10 ugers Mindfulness kursus

Tirsdage kl. 13.30 -15.30

Mindfulness er træning i at være nærværende i nuet og mestre et liv med svære tanker og følelser, kriser, stress, depression m.m.

Ved at bruge dine sanser og mærke, lytte og se, hvad der er i dig og omkring dig, giver du dig selv et pusterum fra bekymringer og spekulationer om fortid og fremtid. Det er samtidig træning i at forholde sig neutralt og ikke-dømmende til følelser, tanker, omgivelser, relationer m.m. Gennem meditation trænes du i at identificere og acceptere, de tanker og følelser du rummer og bevidst vælge, om du vil reagere på dem.

Opstart efter sommerferien, når holdet er fyldt.

For deltagelse: kontakt Isabelle på hb76@kk.dk eller 30580300 for aftale om en kort forventningssamtale.

Vil du vide mere?

Kontakt Isabelle 30 58 03 00 el. hb76@kk.dk

Gloria Mediehus' tv-kanal

Se Gloria TV's nyheder hver fredag!

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag kl. 12:00.

I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske samt danske socialpsykiatri.

Du finder TV-kanalens indhold på vores facebook- og YouTube side: Gloria Mediehus.



Job og beskæftigelse

Beskæftigelse kan være med til at give din hverdag indhold og mening og kan være en indgang til at møde nye mennesker og fællesskaber



Når du får et arbejde, skaber det muligheden for at undersøge dine evner, og begynde at sætte ord på dine håb og drømme. Det kan ske ved hjælp af kursusforløb, frivilligt arbejde, praktikforløb eller eventuel ansættelse i brugerjobs. Her kan vi hjælpe dig med at finde den rette sammensætning af et forløb, der kan bringe dig videre i din recovery.

Center for unge og
midlertidige botilbud

Setisemhar Istefanos
Nansen på Nansensgade 47a, 1
sal. Du kan kontakte mig på
gj7i@kk.dk eller tlf. 3066 5719.

Center for støtte til borgere
i egen bolig og aktivitets-
og samværstilbud

Mathilde Saxtorph
Sundbygårdsvej 1, 2300
København S.
kompasset@sof.kk.dk eller
tlf.40493247



Vil du med i Gloria?

Gloria vil gerne fortælle om alle de gode oplevelser, tiltag og personlige recovery-historier, som findes i Københavns Socialpsykiatri. Send os derfor en mail om jeres arrangement, eller hvis I har et nyt tiltag eller andet på tapetet, I gerne vil fortælle om eller annoncere – så skal vi nok prøve at finde plads til det i Gloriamagasinet, i radioen eller som et indslag i vores nyhedsudsendelse på Facebook.

Deadlines

Vi bliver glade, hvis vi får mailen i så god tid som muligt, det vil sige før den 10. i måneden, hvis det er til magasinet måneden efter og før den 20. i måneden, hvis det er til radioen måneden efter.

Annoncering

Send os en fyldig tekst og meget gerne fotos i høj opløsning. Vi vil gerne have tekst og fotos som separate filer, så fotos indlejret i et Word-dokument duer ikke, da kvaliteten bliver for dårlig til at trykke. Husk at skrive dato, tid og sted, og om det er gratis, hvis det er et arrangement, I vil annoncere.

Vi redigerer i teksten, hvis det er nødvendigt. Omtalene kommer med i det omfang, vi har plads til dem.

Personlig recovery historie

Hvis du vil fortælle din personlige recovery-historie, så send en mail med dine kontaktoplysninger, så kan vi sammen tale om, hvordan vi bedst fortæller din historie - om du selv vil skrive den, om vi skal interviewe dig og skrive den, eller om du vil fortælle den i radioen eller på video.

Send os en mail på gloria@kk.dk.

Vi glæder os til at høre fra dig!



Glorias kommende temaer

September:

Kunst

*Udkommer
6. september*

Vil du dele en historie med os eller selv skrive den til Gloria, er du velkommen til at kontakte Glorias redaktør Toril K. Vikeså på JR4E@kk.dk.

Oktober:

Stemmehører

*Udkommer
4. oktober*

PEER2PEER

Hygge, brætspil og gode samtaler med peers (tidligere brugere af psykiatrien).

TRÆNING

Stort træningsområde til fri afbenyttelse. Få hjælp til at lave et træningsprogram. Støtte og samtaler ved livsstilsændring.

CAFE

Frisksmurt og hjemmelavet mad. God the og kaffe. Lave priser.

OMBOLD

Vi spiller fodbold for sjov og deltager i turneringer.

PULS OG STYRKE

Fysisk træning og stærkt socialt fællesskab to gange ugentligt.

Kender du Kompasset?

Et aktivitets- og samværstilbud for voksne psykisk sårbare. Hyggelige omgivelser, søde brugere og kompetent personale.

DRIVHUS OG HAVE

I fællesskab dyrker vi frugt og grønt til cafeen i drivhus og højbede.

YOGA OG NADA

Mandag har vi blid Yin yoga og afstressende øreakupunktur.

KURSER

Vi holder kurser med emner som **Selvværd og Selvtillid**, **Meditativ tegning** samt **Identitet og Relationer**.

AST Kompasset, Sundbygårdsvej 1, 2300 København S.
Tlf.: 40 49 32 47 E-mail: kompasset@sof.kk.dk



www.facebook.com/ast.kompasset