



Gloria

Gratis * september 2021 * Brugerrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 49

Kunst

“Kunsten bliver nærværende, farlig og eksplosiv smuk, fordi jeg kender mørket”

**Carsten Dahl*

Brugertilfredshedsundersøgelsen er på vej

Sommerfest i Café Rose

Hospitalsradio

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

Korrektur
Christina Andersen
Liselotte Andreasen

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://www.facebook.com/gloriamediehus)

Forside: Carsten Dahl
Fotograf: Peter Erichsen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 4. oktober er fredag den 10. september

Kære læser

I dette nummer sætter vi fokus på temaet kunst.

Kunst kan både tiltrække og frastøde os, gøre os kede af det, vrede og bange, men også indgyde håb og minde os om alt det smukke ved vores liv - alt det som vi ofte glemmer i kriserne og hverdagen.

Kunst er også det magiske udtryk, der kan forbinde mennesker på tværs af kulturer og på finurlig vis vende op og ned på det, vi går og betragter som den endegyldige sandhed. Hvis du pludselig har fået en aha-oplevelse eller har genopdaget en side af dig selv, du troede var væk, mens du oplevede et kunstværk, så ved du, hvad jeg mener.

På side 12-13 kan du møde multikunstneren Carsten Dahl, som både er komponist, maler og digter. Han fortæller om, hvordan det er at være ham i kunsten med en psykisk sårbarhed, og hvordan hans kunst bliver mere nærværende og farlig, fordi han kender mørket.

På et lukket sengeafsnit på Psykiatrisk Center Amager er de begyndt at sende Hospitalsradio. Formålet er - blandt meget andet - at nedbryde fordomme og stigma. Det kan du læse mere om på side 34-35.

Fremover vil du kunne læse et af Michael Seitzbergs meget stærke digte her i magasinnet. Vi lægger ud med digtet "Sanseløs druk" på side 36.

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Mediehus



Gloria

Indhold

Tema

- 10 **Kunstens mange sider**
Karsten Arvedsen definerer kunst
- 12 **Lyset er stærkere, når man kender mørket**
Multikunstneren Carsten Dahl bruger sin psykiske sårbarhed i kunsten
- 14 **Kunstterapi virker**
Anita Jensen forsker på Aalborg universitet og Hanne Stubbe Teglbjærg, psykolog
- 16 **Her kan du selv skabe kunst**
Har du en kunstner i maven?
- 26 **Her kan du se kunst**
En oversigt
- 28 **Streetart**
Streetart i Københavns gader
-
- 33 **Fernisering med bobler**
Mamma Mias gavlmaleri
- 34 **En stemme til dem, der ikke bliver hørt**
Hospitalsradio på Psykiatrisk Center Amager
- 42 **Sommerfest hos Café Rose**
Aktivitets- og samværstilbud i København SV





FOUNTAIN HOUSE
KØBENHAVN

Inviterer til festival
fredag den 17. september klokken 14-20

Vi inviterer lokalsamfundet på Ydre Østerbro og fejrer fællesskabet efter den lange tid med isolation og nedlukning.

Fountain House Festival finder sted

ved Teglværksgade 22, 2100 København Ø.

Alle er velkomne!

Stand-up, musik, salsadans, boder, loppefund, aktiviteter for børn samt lækker mad og drikke.

Fountain House er en NGO for psykisk sårbare, og vi ønsker med festivallen at invitere vores lokalsamfund til fest i gaden.

Vores STU Fontanaskole fejrer samtidig deres 10års jubilæum.

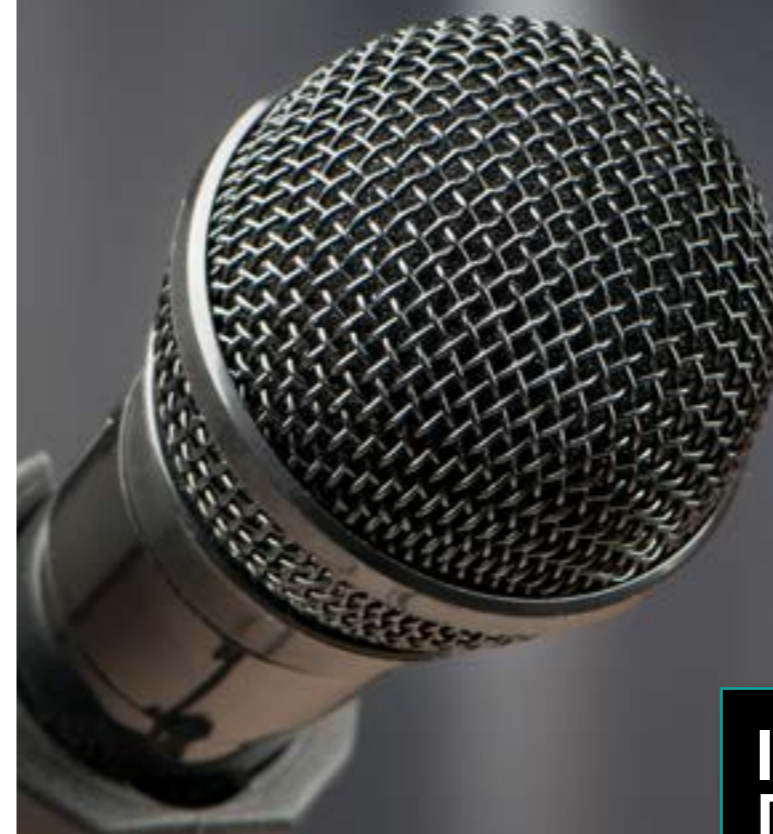
Vi håber på at se jer.

Gloria

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.



I september måned dykker vi ned i temaet kunst.

Du kan høre et portræt om Kunstneren Ovaraci med det borgerlige navn Louis Marcussen, der, som indlagt på Psykiatrisk Hospital i Risskov i mere end 50 år, lavede en række forskellige kunstværker, som gav Ovaraci bred anerkendelse. I dag kan man opleve Ovaracis kunst på Museum Ovaraci i Aarhus, som er et kombineret kunstmuseum og psykiatrisk historisk museum.

Og så kan du genhøre Glorias Radio's indslag fra Psykiatrisk Center Amager og deres projekt RÅKUNST. Her fortæller billedkunstner og aktivitetsmedarbejder Peter Franceschi om, hvordan de indlagte på psykiatrisk afdeling har mulighed for at arbejde med kunst.

Du finder os på vores facebookside Gloria Mediehus og der, hvor du lytter til dine podcasts – for eksempel Spotify, iTunes, Spreaker og Castbox.

RADIO
GLORIA

september 2021

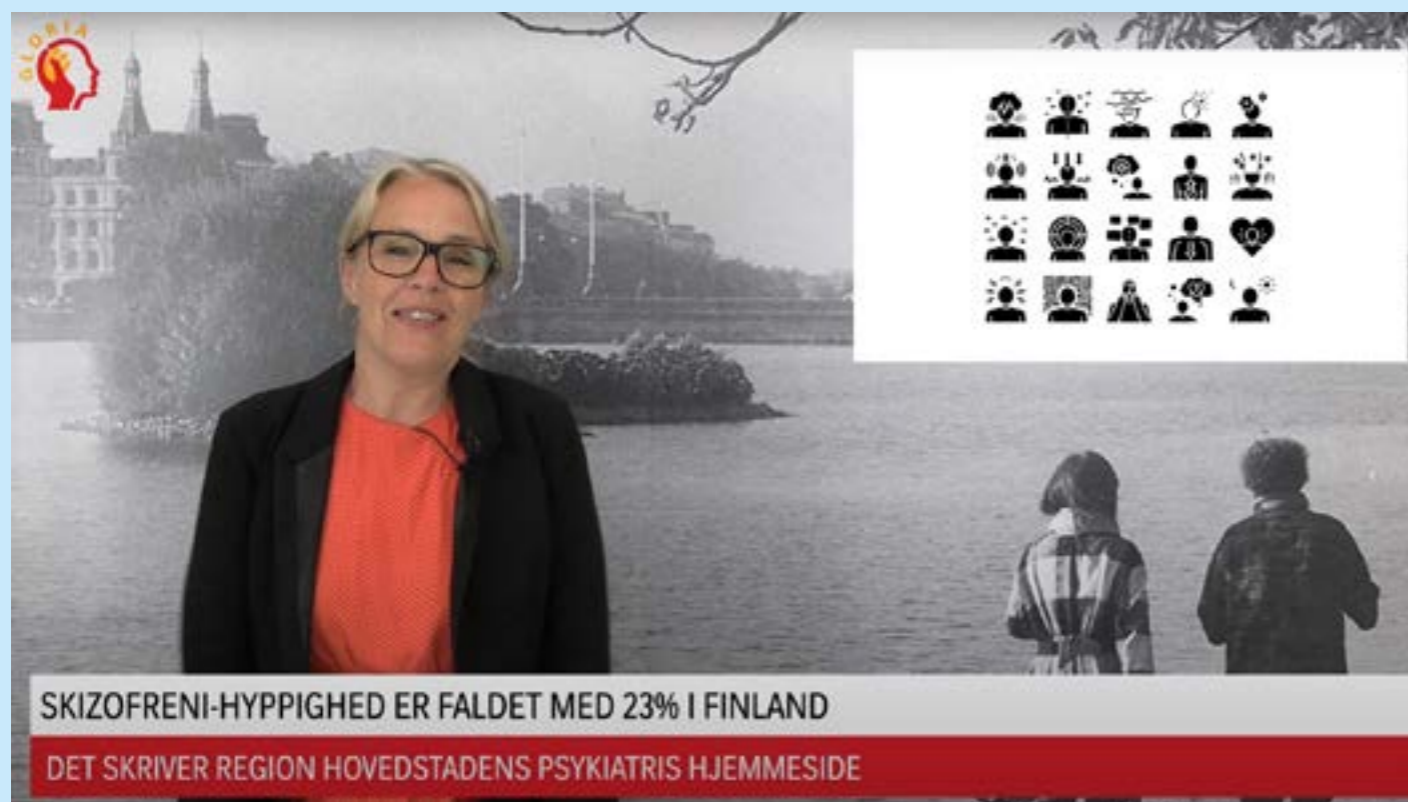
5

Se Gloria TVs nyheder hver fredag

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 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.



Quiz

Test din viden om kunst

1. Optiske illusioner er lavet til at snyde dine?

1. Ører
2. Øjne
3. Næse

2. Hvem af disse er ikke en berømt maler?

1. Albert Einstein
2. Rembrandt Harmenszoon Van Rijn
3. Pablo Picasso

3. Hvad hedder den overflade hvor kunstneren blander sine farver?

1. Brædt
2. Palette
3. Farvelade

4. At dekorere et stykke kunst med papirudklip kaldes?

1. Decoupage
2. Rammeri
3. Oplysning

5. En offentlig fremvisning af kunst kaldes?

1. En udstilling
2. Et show
3. En galla

6. Hvilken berømt struktur findes i Salisbury Plain, England?

1. Colloseum
2. Eiffeltårnet
3. Stonehenge

7. Hvilken kunstner er kendt for at skære sit øre af?

1. Claude Monet
2. Vincent Van Gogh
3. Leonardo da Vinci

8. Hvilken farve får, du når du blander rød og blå?

1. Grøn
2. Gul
3. Lilla

9. Hvad hedder det største kunstmuseum i Aarhus?

1. Marselisborg Slot
2. Den gamle by
3. Aros

10. Hvilken arkitekt står bag operahuset i Sydney?

1. Henning Larsen
2. Jørgen Utzon
3. Bernt Udsen

Svarene finder du på side 19

Job og beskæftigelse

Hverdagsmestring, en del af rejsen mod arbejde

Alexander lever med ADHD, angst og paranoia. Det har givet ham forskellige udfordringer i forhold til at kunne fungere i en professionel kontekst sammen med andre. Hans tilgang, i forhold til dette, er, at arbejde en del med hverdagsgøremål, så han får nogle gode rutiner.

Peer2Peer

Alexander arbejder lige nu som peermedarbejder i aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset på Amager. Her fungerer han som social vært, og er hver onsdag vært på en mindfull gåtur på Amager fælled. Alexander startede med fire timer om ugen, og er nu på omkring 15 timers arbejde om ugen.

Glæden ved at arbejde

Førhen var arbejde forbundet med angst og paranoia for Alexander. Hele ideen om at skulle være en del af en arbejdsplads krævede meget store mængder af energi. "Jeg har nu lært en del om, hvordan min angst fungerer. Her på Kompasset fandt jeg ud af, at der var plads til at forstå min angst, og give mig plads til at arbejde med den. Det har betydet, at jeg nu fatter pointen ved glæden over at have et arbejde," siger Alexander.

Gode hverdagsrutiner

Alexander arbejder efter, at de rutiner han opbygger nu hele tiden kan blive erstattet af flere og bedre rutiner. "Jeg arbejder på de sider af mig selv, der skal kunne nå visse ting. Så jeg arbejder på at stå op til tiden, jeg arbejder på at komme til tiden. Jeg arbejder på forskellige leder og kanter på at få hverdagen til fungere. Hovedfokus er at have nogle rutiner, som der er med til at styrke den retning jeg allerede tager," siger Alexander.



Alexander, peermedarbejder i aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset.

Tekst/foto: Mathilde Saxtorph

Mit drømmescenarie

Alexander drømmer om en dag at være i fuld beskæftigelse, enten indenfor teknik, så som ingeniør, eller indenfor humaniora.

"Jeg har store drømme, og dem har jeg fået i forbindelse med det arbejde jeg har nu. Jeg arbejder på de processer, der kan gøre mig i stand til at bruge fem timer hver dag på at læse og studere," siger Alexander.

Gloria

Det filosofiske hjørne

Kære Lasse

Den følelse, du beskriver her, er nok en de fleste kan genkende. Inden for filosofien er den blandt andet udlagt af den amerikanske filosof Thomas Nagel (1937-) i artiklen »The absurd« fra 1971. Her beskriver han, hvorfor livet til tider kan føles absurd, givet det er så uvæsentligt set fra uendelighedens perspektiv.

Ifølge Nagel er den primære årsag til absurditeten, mødet mellem subjektiv og objektiv betydning.

Som du skriver, lever vi i et lille stykke af et stort kosmos, og kun for en meget kort tid, hvorfor vi ofte stiller os selv spørgsmålet: hvilken betydning har mit liv i det store og hele?

Svaret er ifølge Nagel, ingenting set fra universets synsvinkel. Men samtidig har vi dog en subjektiv følelse af, at lige præcis mit liv har betydning for mig, hvilket gør, at vi jo netop tager livet alvorligt med de projekter, bekymringer, indsatser, drømme og gøremål, vi nu har. Det er disse modsatrettede kræfter, hvis midte vi mennesker befinder os i. Så hvad gør vi?

Nagels pointe er, at livet ikke har objektiv mening, og der er ingen grund til at tro, at vi overhovedet kan give det nogen objektiv mening. Alligevel fortsætter vi med at leve og bør reagere, ikke med trods eller fortvivelse, men med et ironisk smil. Livet er ikke så vigtigt og meningsfuldt, som vi måske troede, men det er ikke en årsag til tristhed.

For det betyder nemlig, at du også er fri til at give dit liv sin egen mening lige nu og her. Mange af de ting, vi mennesker foretager os, finder jo netop deres berettigelse ikke om 5, 5000 eller 5 millioner år, men lige nu – ja faktisk mange af de vigtigste ting. Når du er sulten, spiser du, når du er ked af det, græder du, og når du er glad, smiler du.

Så ja, dit liv er sandsynligvis ligegyldigt set fra universets perspektiv, men dit liv har så afgjort en betydning set fra dit eget perspektiv. Og der er her, du bør lægge dit fokus.

Bare det, at du skriver til det filosofiske hjørne, er jo et optimistisk eksempel på, at du faktisk ikke synes, dit liv er helt ligegyldigt. For hvorfor så spørge filosofien til råds? Derfor vil jeg med udgangspunkt i Nagel, opfordre dig til at stille dig selv dette vigtige spørgsmål:

Hvis jeg er fri til at indgyde mit liv med min egen mening, hvad betyder så noget for mig lige nu, lige her?

Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen



september 2021

Kunstens mange sider

Af Christina Andersen

TEMA



Der er ikke nogen objektive kriterier, som gør, at et billede er kunst eller ikke kunst, siger Karsten Arvedsen, som er pensioneret billedkunstlærer og har undervist i billedkunst på læreruddannelsen i 20 år. Privatfoto.

I tidens løb er meget forskelligt blevet udstillet og kaldet kunst, men hvad er definitionen for kunst og findes der én definition for kunst. Svaret er nej.

Gloria

Igennem tiden har mange diskuteret kunst, hvilket er forståeligt, for kunst er meget individuel og diffus.

Definition af kunst

Ifølge Karsten Arvedsen pensioneret billedkunstlærer, der har undervist i billedkunst i 20 år på læreruddannelsen og har skrevet en masse artikler og bøger med pædagogisk sigte, kan spørgsmålet om, hvad der er kunst betragtes fra tre synsvinkler:

1. Kunst er kunst, når man falder i svime over det på et museum. Dette kaldes connaisseurblikket eller det traditionelle kunstblik.
2. Kunst er det, der bliver gjort til kunst af dem, der har magten til det. For eksempel kunsthistorikere, museumedieledere, galleriejerere med mere, der har magt til at definere, hvad der er kunst. Meget af det, der i dag defineres som kunst, er ikke lavet som kunst, men som håndværk for eksempel kalkmalerier i kirker og hulemalerier. Hulemalerier er blevet ophøjet til kunst af kunsthistorikere.
3. The whitecube definitionen definerer kunst som det, der hænger på de »hvide vægge« på et museum. Altså det, der udstilles som kunst, er kunst, hvad enten det er interessant eller ej.

Der er ikke nogen objektive kriterier, som gør, at et billede er kunst eller ikke kunst, siger Karsten Arvedsen.

Det som ofte har gjort et billede til kunst er, at der kun er én original, modsat for eksempel musik og litteratur, hvor der jo er tradition for at fremstille lige så mange eksemplarer, som der er brug for.

»Før renæssancen var billeder, i for eksempel kirker, et håndværk. Det var ikke en kunstner, der udsmykkede en kirke. Det var en håndværker, der lavede kalkmalerier på bestilling af en konge,« siger Karsten Arvedsen.

Kunst eller ikke kunst

»Det handler også om, hvordan du udstiller. Udstiller du en genstand som en brugsgenstand, for eksempel et møbel, eller udstiller du den som en kunstgenstand. Hvis for eksempel en stol kommer på stolemuseet, bliver den pludselig til en udstillingsgenstand (kunst) og ikke en brugsgenstand,« siger Karsten Arvedsen.

Karsten Arvedsen fortæller om et glasmuseum i Växjö han besøgte. Museet havde en masse

brugsglas, men også en afdeling med kunstglas, som ikke havde en funktion og kun var lavet i ét eksemplar.

Overgangen mellem design og kunst er meget flydende. Men traditionelt er design formgivning med en funktion, og kunst er formgivning uden en funktion.

Nogle glaspustere laver unika ting, som kun er beregnet til udstilling. Også enkelte tøjdesignere laver helt unikke ting, som ikke er beregnet til at blive gået med.

Karsten Arvedsen nævner et tredje eksempel: En udstilling på Gammel Strand med videoer lavet af kendte musikvideoinstruktører. Videoerne blev udstillet som kunst og ikke bare musikvideoer, der skulle sælge musikken.

Magt definerer hvad kunst er

Efter guldaldermalernes meget romantiske billeder af dansk natur, kom stilarten, realisme, der skildrede almindelige folks hverdag. Det kunne være et billede af en fattig stald med magre køer og fattige folk. Det ville kongerne ikke have på deres vægge. Karsten Arvedsen fortæller, at en konge sagde: »Fy for søren, det kan man ikke have hængende på sine vægge. Det lugter«. I dag hænger de billeder, kongerne ikke kunne lide, på museum, men dengang blev billederne ikke betegnet som kunst.

Maleri fra en Moske i Istanbul.

Foto: colourbox.



Lyset er stærkere, når man kender mørket

Af Christina Andersen og Muski Maya Bræstrup • Foto Peter Erichsen



Carsten Dahl bor naturskønt i Frederiksværk sammen med sin kone, Charlotte Bülow Dahl.

For multikunstneren Carsten Dahl er hans psykiske sårbarhed et vilkår, som han både bruger, formidler og kæmper med igennem sin kunst.

Carsten Dahl begyndte at spille på trommer som 9-årig, har malet de sidste 5 år og udgav sidste år en digtsamling. Som 21-årig droppede han trommerne til fordel for klaveret. Han er mest kendt indenfor jazz og klassisk musik og har medvirket på mere end 350 cd'er. Carsten Dahl fik som voksen autismediagnosen Aspergers syndrom. Hans barndom var præget af vold, incest og børnehjem og han har haft depression og angst, siden han var barn.

Kunsten er en måde at bearbejde indtryk

Om at udtrykke sig kunstnerisk siger Carsten Dahl: »Alt for mange indtryk giver alt for mange aftryk.

Og alt for mange aftryk giver for stort overtryk. Og for stort overtryk må på en eller anden måde udtrykkes. Gennem kunsten kan jeg udtrykke det konstruktivt og opbyggende.«

Carsten Dahl mener selv, at hans psykiske sårbarhed gør hans kunst mere nærværende. Han mener, at han er tvunget til at finde balancen på en anden måde, end hvis han »bare« gik og malede og ikke tænkte over det.

»Når jeg rammer lyset i musikken, lyser det mere op, fordi jeg også spiller mørket. Min kunst havde været anderledes, hvis jeg ikke var psykisk sårbar. Kunsten bliver nærværende, farlig og eksplosivt

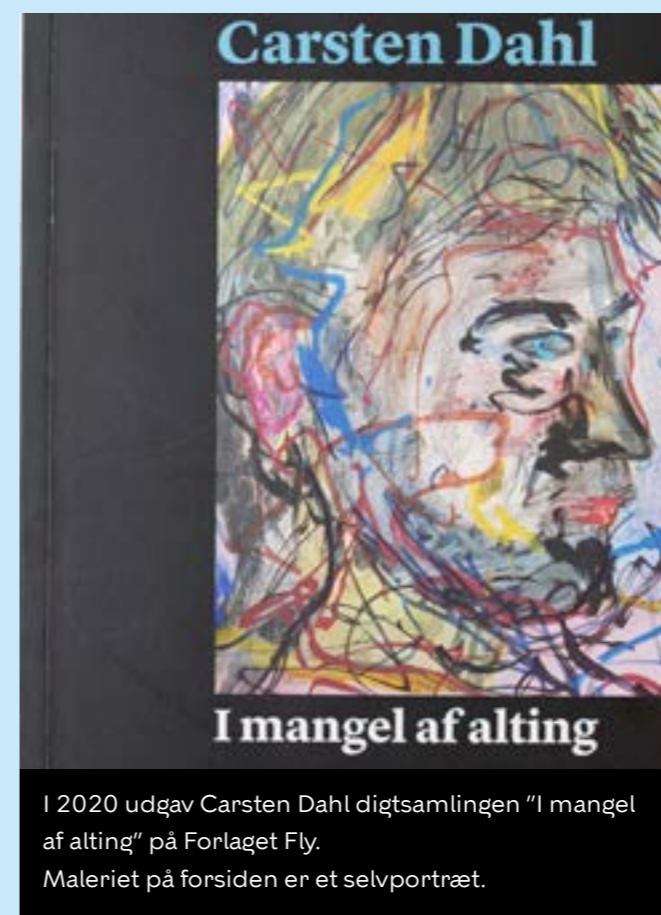
Gloria

smuk, fordi jeg kender mørket,« siger han.

Ifølge Carsten Dahl har alle mennesker en klangbund. Mennesker, som har psykiske problemer at slås med, har en stor klangbund og en dyb krypt, som i en kirke. Derfor mener han, at man nok forstår kunsten bedre, når man har oplevet for eksempel psykisk sårbarhed, depression, angstens væsen, psykiatrien eller medicinen.

Kunst og psykisk sårbarhed

Carsten Dahl synes ikke selv, at hans psykiske sårbarhed har ændret hans måde at udtrykke sig på. »Jeg er jo den, jeg er«, siger han. Han har dog ikke spillet i de perioder, hvor han har været meget depressiv.



»Der har sorgen, vreden, raseriet og selvbeprejelserne været så store, at der ikke har været plads til det smukke,« siger han.

Den antidepressive medicin har til gengæld ændret Carsten Dahls kunstneriske virke. Både positivt og negativt.

»Medicinen giver mod til at træde tilbage i livet og hen imod andre. Når jeg spiller bliver jeg stærkere på medicin, jeg bliver ikke angst og nervøs. Til gengæld er der noget fintfølelse i sansapparaten og empatien og følelserne, som går i stykker på medicinen. Jeg har oplevet, at min klang ændrede

september 2021



Carsten Dahl kan stadig findes bag trommesættet, men når han optræder, er det som pianist.

sig – jeg fik mere mod til at sidde på scenen, men min klang blev lidt hårdere, knapt så vibrerende og på grænsen til det ødelæggende,« siger han.

Livet intet værd uden kunsten

Carsten Dahl har valgt at være åben om sin psykiske sårbarhed.

»Hvad andet kan man gøre?« siger han. Samtidig kan han også se fordelene ved som kunstner at kunne nå mange mennesker med sine tanker om angst og depression, så de måske kan spejle sig i det og føle sig mindre anormale og isolerede.

»Vi har et samfund, hvor der er en perfektionskultur, og det er en stor gang pis. Der er jo kun dig og nuet og verden, og der er ikke nogen regler for, hvordan du skal leve,« siger han.

Kunsten har for Carsten Dahl været bindeled til et håb og en tro på, at livet er godt, og han kan svare meget kort på, hvordan han ville have det uden kunsten: »Jeg havde hængt mig, jeg havde været død. Eller også havde jeg været kriminel og fucket alle mine børn og mine nære op.«



Carsten Dahl maler 10 timer i sit atelier hver dag.

13

Kunstterapi virker

af Anne Reus Christensen



Kunst kan indgå i forskellige former for terapi, der kan gavne mennesker med en psykisk sårbarhed.

Kunstterapi er terapi, hvor kunst i en eller anden form spiller en rolle. Det kan for eksempel være billedkunstterapi, hvor der arbejdes med at male billeder eller musikterapi, hvor der for eksempel lyttes til musik.



Anita Jensen er forsker på Aalborg universitet og har en overordnet viden om kultur og sundhedsområdet hvor kunstterapi indgår.
Foto: Gina Zacharias

Kunstterapi er mange ting

Anita Jensen er forsker på Aalborg universitet og har en overordnet viden om kultur og sundhedsområdet hvor kunstterapi indgår, mens Hanne Stubbe Teglbjærg er psykiater og har sin egen klinik i Aarhus, hvor hun blandt andet tilbyder kunstterapi.

»I den kreative terapiform kan man anvende forskellige kreative metoder og kunstneriske retninger som dans, musik og billedkunst,« fortæller Anita Jensen fra Aalborg universitet.

Det indebærer at terapeuten også har terapeutisk greb udover sin kunstneriske tilgang. Der findes forskellige kunstterapeutiske uddannelser, der kræver, at man har en terapeutisk viden udover sin kunstneriske viden og færdigheder. Fakta er, at der er mange forskellige uddannelser, men der findes i Danmark kun den musikterapeutiske uddannelse på universitetsniveau. Det handler om, hvordan det er rammesat, og hvad målet egentligt er.

Kunstterapi er et bredt begreb for alle mulige tilgange alt efter, hvordan man opfatter terapi og forholdet mellem kunst og terapi. Der er stor forskel på, om det er en klinisk behandling, eller om det er kunstterapi, som har et andet formål.

»Kunstterapeutiske tilgange er lige så forskellige eller endnu mere forskellige end for eksempel samtalebaseret psykoterapi, som jo også

findes i mange forskellige former,« siger Hanne Stubbe Teglbjærg.

»Man bruger de forskellige kreative processer til at interagere og kommunikere med patienten eller klienten, og der findes ofte et aftalt klinisk formål,« siger Anita Jensen.

»Man ser også kunstterapeuter, der arbejder inden for kultur- og sundhedsområdet, hvor der ikke nødvendigvis er et klinisk formål med aktiviteten, men hvor fokus er på det kreative udtryk,« tilføjer hun.

Mange har gavn af kunstterapi

Alle, der er åbne for det, kan have gavn af kunstterapi, mener Hanne Stubbe Teglbjærg.



Hanne Stubbe Teglbjærg er psykiater og har sin egen klinik i Aarhus, hvor hun blandt andet tilbyder kunstterapi. Privatfoto

»Den mest udbredte måde at se det på er, at det er en udvidelse af psykoanalytisk psykoterapi, hvor man bruger kunsten til at udtrykke sig, som en udvidelse af sproget. En anden måde, som jeg oftest foretrækker, er en kunstbaseret tilgang, som bygger på at skabe nye udtryk og derved åbne andre perspektiver,« siger Hanne Stubbe Teglbjærg.

»Som med al anden behandling virker det for nogen og ikke for andre, men der findes nogle målgrupper, hvor man netop anvender en kreativ

metode, fordi der kan lægges vægt på andre udtryksformer end sproget,« siger Anita Jensen.

Kunstterapi kan styrke folks væren i sig selv

Mennesker med psykotiske lidelser kan opleve, at de bliver styrket i deres selverfaring, når de får rum til at udtrykke sig kunstnerisk.

Det er muligvis derfor, de oplever at blive mindre psykotiske af kunstterapien. Og mennesker, der har svært ved at styre deres følelsesliv, kan opleve at blive bedre til at forstå sig selv og regulere deres følelser. Andre oplever andre effekter. Generelt er der mange, der synes, de har god gavn af kunstterapi på forskellig vis.

»Noget af den forskning, jeg har lavet, viser, at kunstterapien styrker folks væren i sig selv samtidig med, at det også hjælper med at komme ud og møde omverdenen. Det er, når man er i gang med at handle i verdenen, at man finder sig selv,« siger Hanne Stubbe Teglbjærg.

Askers historie

Da Hanne Stubbe Teglbjærg ikke kan udtale sig om nuværende terapiforløb, har vi fået lov at citere et eksempel fra hendes bog »Skabende Kunstterapi«:

»Asker var indlagt med en voldsom psykose og var ikke i stand til at deltage i afdelingens aktiviteter. Han havde ikke malet tidligere, men accepterede at forsøge med kunstterapi i en lille gruppe. I kunstterapien sagde han ingenting. Han stod for sig selv og lavede sært tavse og farvemættede billeder, som han hængte op over sin seng i afdelingen. Sygeplejerskerne var forundrede over de smukke billeder. Asker gav udtryk for, at han fik meget ud af kunstterapien, og han passede den punktligt. Ved evalueringen efter afslutningen fortalte han, at det, der havde været vigtigt for ham i den periode, hvor han var mest syg, var oplevelsen af at rydde op sammen med de andre gruppedlemmer, når vi var færdige med at male.«

Skabende Kunstterapi af Hanne Stubbe Teglbjærg, side 498.

Her kan du selv skabe kunst

TEMA

af Christina Andersen • foto: Colourbox

Hvis du går med en kunstner i maven eller bare gerne vil udtrykke dig ved at male, tegne eller på anden måde skabe kunst, kan du se et udpluk af hvor og hvordan du kan gøre det her.



Du kan gå på male- eller tegnehold flere steder i København.

Mamma Mia

På aktivitets- og samværstilbuddet Mamma Mia i København NV kan du tilmelde dig et billedkunsthold, som løber over fire måneder og afholdes om onsdagen. Det koster 450 kr.

Du kan også melde dig til et keramikhold om mandagen.

Deltager du på mere end et hold, koster hold nummer to 250 kroner.

Du kan læse mere om Mamma Mia og deres skolehold på hjemmesiden mmnv.dk

Ottilia

På aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia i Valby kan du melde dig til et tegneforløb. Forløbet af-

holdes hver torsdag klokken 13.00-15.30.

Forløbet er gratis.

Ring på 27 22 12 93 for at høre mere eller læs om Ottilia på hjemmesiden ved at scanne QR-koden:



Fountain House

I Fountain House på Østerbro kan du deltage i det nye kreative værksted »Skabertrang«, som Aftenskolen i Fountain House og kunstnerne Ania Arturo og Henriette Lykke inviterer til. Skabertrang er et åbent kreativt værksted for alle og består af 14 workshops og **deltagelse er gratis.**

Skabertrangs første forløb startede onsdag den 14. juli og slutter lørdag den 16. oktober. Du kan



Du kan gå til keramik på Mamma Mia og i Fountain House.

melde dig til det næste forløb, som er i oktober-december. Tilmelding kan ske ved at skrive til kontor@aftenskolenfh.dk.

Du kan også melde dig til diverse male- og tegnehold på aftenskolen eller du kan gå til keramik. Det koster 450 kr. eller 600 kr. alt efter, hvilken deltagertype du er, og du skal have en psykisk sårbarhed.

Du kan læse mere om Fountain House på fountain-house.dk og om aftenskolen på aftenskolenfh.dk.

Lille Skole for Voksne

På Lille Skole for Voksne kan mennesker med psykiske, sociale og eksistentielle problemer deltage i undervisning og socialt samvær.

Skolen tilbyder blandt andet et tegne- og malehold. Kurset er for både øvede som nybegyndere og der vil være undervisning i blandt andet forskellige tegne og maleteknikker.

Prisen for holdet er 600 kroner eller 900 kroner. Du kan læse mere om holdet og Lille Skole for Voksne her: www.lsfv.dk

Maskine Maskine Amager (MMA)

Maskine Maskine Amager er et væreksted for svært psykisk syge. Det er både et værested og et værksted, hvor du blandt andet kan male og tegne og lære om trykteknikker samt linoleumstryk med mere. **Det er gratis.**

Læs mere om MMA på hjemmesiden: mmamager.dk

Kunsten

Kunsten er et moderne kunstmuseum i Aalborg og på deres hjemmeside kan du se små videoer om selv at skabe kunst på mange forskellige måder. Kunsten, der laves, er på et niveau, hvor alle kan være med.

Scan QR-koden for at komme til hjemmesiden





Vil du være en del af et meningsfuldt fællesskab?

Ungehuset starter sin helt egen madklub op, hvor du som ung kan lære en hel masse omkring nem, billig og sund hverdagsmad. Vi har sammensat nogle spændende emner som kan hjælpe dig videre til at mestre de væsentlige evner til at kreere der hjemme og drive en madklub i fællesskab med andre unge.

Vi kickstarter Klubben den 11. august og underviser jer i diverse emner hver 14. dag kl. 13-16.

d. 11. august	De grønne proteiner
d. 25. august	Sådan laver du en lækker pizza
d. 8 september	Smag & sensorik
d. 22. september	Nem morgenmad uden sukker
d. 6. oktober	Indkøb & planlægning
d. 20. oktober	Billige retter med fisk
d. 3. november	Hjemmelavet pasta til hverdag & fest
d. 17. november	Krydderiernes verden

Efterhånden som I bliver klar til at køre madklubben videre på egen hånd, vil I selv stå for indkøb, holde åbent og derved sætte jeres helt eget præg på madklubben, i selskab med andre unge fra huset i tidsrummet onsdag kl. 16-21

Er du interesseret i at høre mere om madklubben eller ønsker du at tilmelde dig, så henvend dig hos David i Ungehus cph Hørsholmsgade 20, Nørrebro 2200 tlf. 30692591

Deltagelse er gratis

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i september måned.

I Glorias aktivitetskalender får du et overblik over månedens aktiviteter på Københavns Kommunes samværs- og aktivitetstilbud.

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle kommunens borgere.

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og mindfulness til spilcafé samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Lige til at
tage ud og hænge
op!



Glorias quizsvar: 1-2, 2-1, 3-2, 4-1, 5-1, 6-3, 7-2, 8-3, 9-3, 10-2

Glorias kommende temaer

Oktober:

Stemmehører

Udkommer
4. oktober

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.

November:

Sprogets betydning

Udkommer
1. november

Aktiviteter i september

Café Rose

Mandag

10.15-10.30: Stræk din krop
11.00-14.00: Lær dit nærmiljø at kende
13.00-15.00: §85-gruppe

Tirsdag

10.00-12.00: Kursus - Hverdagsmestring
10.00-12.00: Kursus - Lær grundteknikkerne i køkkenet
12.00-12.30: Fællesspisning ●
13.30-16.00: IT-hjælp

Onsdag

13.00-14.00: Fællessang
14.00-15.30: Spillecafé

Torsdag

Lær København at kende ●

Fredag

10.00-12.00: Kursus - lær grundteknikkerne i køkkenet
10.00-11.00: Yoga
12.00-12.30: Fællesspisning ●
13.00-14.30: Samvær i caféen

NB:

Se Café Roses facebookside for ændringer af aktiviteter.

Siden opdateres løbende.

● Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

● Vi vil tage ud og deltage i forskellige aktiviteter i København.

(hold øje med indslag på Facebook og opslagstavlen)

Kompasset

Mandag

11.00-13.00: Ombold - fodbold for alle
12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer (ikke uge 29 og 30)
13.00-14.15: Yoga
13.00-15.00: Gartnergruppen
13.30-15.30: NADA

Tirsdag

10.00-12.00: De grønne fingre
12.30-14.00: Puls og styrke

Kompasset

Onsdag

12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer
12.30-13.30: Introduktion til Kompasset for nye brugere
12.30-13.30: Individuel kostvejledning

Torsdag

10.00-13.00: Kursus - Fra jord til bord

Fredag

10.00-12.00: Introduktionssamtaler til kurset "Identitet og relationer", som starter den 1. oktober
12.00-13.30: Puls og styrke
13.00-14.30: Krea - Nørklerier

TMpL

Team Mod på Livet

Mandag

13.00-14.45: Kaffe & Kongespil i Fælledparken ●

Tirsdag

12.45-13.30: Hop i Havnen (vinterbadning), afgang fra Svendborggade ●

Onsdag

13.00-14.45: Kaffe & Kongespil i Fælledparken ●
17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. kun i lige uger ●

Torsdag

13.00-14.45: Kaffe & Kongespil i Fælledparken ●

Fredag

10.00-11.30: Lytterum. Samtalegruppe i Svendborggade ●
13.00-14.30 Se Facebook for aktivitet den pågældende dag ●

● Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 11 på dagen

● Tilmedling senest dagen før inden kl. 13.00 på 30 57 97 67

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Pinta

Mandag

10.00-12.00: Gågruppe
10.00-12.00: NADA
11.00-13.00: Velkommen til nye brugere. En dag, hvor du kan tale med brugere af vores aktiviteter og en medarbejder og få relevant information. Første mandag i måneden
10.00-11.00: Få styr på dit budget og din post. Vejledning i selv at kunne administrere sin økonomi og kontakt til det offentlige
13.00-16.00: Teaterforløb
13.00-16.00: Gør det selv-forløb

Tirsdag

10.00-11.00: Gågruppe
10.00-13.00: Kend din by. Vi udforsker vores fælles hovedstad. Vi vil ofte opholde os en del udendørs, så klæd dig på efter vejret
11.00-12.00: NADA
12.00-14.00: Sundhedscafé. Her kan man komme og drøfte sundhedsspørgsmål, få gode tips og hjælp til en sundere hverdag
12.00-15.00: Samvær for unge under 45 år
13.00-15.00: Strukturér din hverdag
14.00-15.00: Tegning

Onsdag

10.00-12.00: Gågruppe. Hver anden onsdag
11.00-12.00: Tekstværksted i musikrummet
13.00-14.00: Guitar og samspil i musikrummet
13.00-15.00: Selvværtdkursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag
14.00-15.00: Bruger møde i samværsrummet ●

Torsdag

10.00-11.00: Gågruppe
10.00-11.30: Gør det selv-forløb
11.00-12.00: Brætspil
14.00-15.00: Social gårdhave

Fredag

10.00-11.00: Gågruppe
10.00-12.00: NADA
11.00-12.00: Strukturér din weekend
13.00-14.00: Yoga i samværsrummet ●
14.00-15.00: Fællessang/musik
14.00-15.00: Musikquiz i samværsrummet

NB

Fra mandag d. 6/9 har Pinta åbent hus hver den første mandag i måneden. Vi holder Åbent Hus kl. 14.00 - 15.00.

Der vil være medarbejdere og brugere til at tage imod jer og vi har kaffe på kanden.

september 2021

Pinta

Tilmelding på Pintas tlf. 38799086 senest torsdagen før.

● Sidste onsdag i måneden.

● Kræver tilmelding

Ungehus cph

Mandag

09.30-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Fitness
13.30-14.30: Ungeliv
18.00-19.00: Fællesmad
18.30: Stemmeværkgruppe i ulige uger

Tirsdag

09.30-11.00: Morgenmad
10.30-11.30 Yoga i salen
12.00-13.00: Frokost
14.00-16.00: Musik i salen
18.00-19.00: Fællesmad

Onsdag

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Temasport
13.00-15.00: Brætspil

Torsdag

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.45: Corona-ventlig krea ●
13.00-15.00: Musik

Fredag

10.00-11.00: Morgenmad
10.15-12.00: Fitness
11.00: Rundvisning
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Fredagscafé
13.30-14.30: Fællesmøde første fredag i måneden

NB:

Du kan tilmelde dig vores IBG info-system og få nyheder og ændringer direkte på en app på din telefon.

● Vi kører med månedlige temaer.
Vi glæder os til at se dig!

21

Aktiviteter i september

Ottilia

Mandag

- 09.30-12.30: Alt med stof - Vi reparerer og syr nyt af det gamle.
- 12.00-14.00: Social Færdighedstræning
- 13.00-15.30: Fordybelse i stof og garn.

Tirsdag

- 09.30-10.00: Gratis morgengrød
- 09.30-12.30: Keramik/modellering
- 10.00-11.00: Udendørstræning med egen kropsvægt
- 12.30-13.30: NADA
- 13.45-15.15: Tennis/badminton ●
- 13.00-15.30 Alt med garn – strik og snak i caféen, strik og fordybelse i kreativt værksted
- 13.30-15.30: Mindfulness-kursus
- 14.00-15.00: Kropsbevidsthedstræning

Onsdag

- 11.00-12.00: Gågruppe i lokalområdet
- 12.30-14.00: Garn-fællesskabet: der strikkes, hækles og broderes, uden tilmelding
- 13.00-16.00: Keramik/modellering
- 13.00-15.00: Tag styring over dit hverdagsliv - så det bliver meningsfuldt for dig
- 14.15-15.00: Husmøde 1. onsdag i måneden hver måned

Torsdag

- 09.30-11.00: Drop-in krea
- 12.00-14.00: Selvværds-kursus, lukket gruppe ●
- 13.00-15.30: Tegneforløb
- 14.00-16.00: Nada-café i Ottilia, ingen tilmelding

Fredag

- 09.30-10.00: Gratis morgengrød
- 10.00-15.00: Undervisning i keramik. Fokus på teknik og fordybelse
- 10.30-12.00: Søvngruppe
- 12.30-14.00: Ugeplanlægning hvor du kan planlægge din kommende weekend eller uge og prioritere, det du ønsker
- 12.30-14.00: Læsegruppe ●
- 14.00-15.00: Hatha Yoga – rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden.

- Tilmelding til Simone på 29 43 38 17. Fremmøde ved hallen
- Kontakt Isabelle for nærmere info på tlf.: 30 58 03 00
- Tilmelding på 24 79 45 49

Ottilia

NB:

Se Ottilias facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottilia for at høre nærmere om aktiviteterne.

Der kræves tilmelding på 27 22 12 93 senest dagen før grundet afstandskravet

Fra Onsdag d. 8/9 har Ottilia åbent hus, hver den første onsdag i måneden. Vi holder åbent hus kl. 14.00 - 15.00.

Der vil være medarbejdere og brugere til at tage imod jer og vi har kaffe på kanden!

Tilmelding på Ottilias tlf. 27221293 senest mandagen før.

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Kontakten

Mandag

- 10.00-12.00: Tegning

Tirsdag

- 13.00-14.00: Fællessang og musik
- 14.30-16.00: NADA

Onsdag

- 13.00-16.00: Spillecafé - brætspil, billard og bordtennis. Første og anden onsdag i måneden
- 13.00-16.00: Banko. Fjerde onsdag i måneden

Torsdag

- 13.00-14.00: Fællessang og musik
- 14.30-16.00: NADA

Fredag

- 13.00-16.00: Tegning

Mamma Mia

Mandag

- 13.00-14.30: Gågruppe
- 15.00-16.40: Keramik ●
- 17.00-18.40: It-undervisning ●

Tirsdag

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●
- 16.00-18.35: Hjemmelavet mad ●

Onsdag

- 10.00-11.40: Historier fra livet ●
- 12.00-13.00: Brugermøde
- 13.00-14.30: Gågruppe
- 14.30-16.00: Billedkunst og maleri (hold 1) ●
- 16.15-17.45: Billedkunst og maleri (hold 2) ●

Torsdag

- Introdag for nye brugere den første torsdag i måneden
- 11.00-12.55: Guitar ●
- 13.00-14.40: Samspil ●
- 16.00-17.40: Foto ●

Fredag

- 10.45-12.15: Bliv glad for vand ●
- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●
- 13.00-14.30: Gågruppe
- 13.10-14.40: Sang ●

- Mamma Mias skolehold kræver tilmelding og er ikke gratis

Aktiviteter i september

ASPA

Mandag

- 10.00-14.00: IT-kursus, tilmelding kræves
- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus, ● ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr. ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 13.30-15.30: Nysgerrig i mødet med dig selv – kursus for unge 18+, afholdes løbende ●

Tirsdag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus ● ●
- 10.45-12.30: Kulturgruppe ● ●
- 12.30-15.00: Vejen til et styrket selvværd – kursus for unge 18+, afholdes løbende ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofi- og læsegruppe ●

Onsdag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte, optagelse via hjemmevejlederne i Akuttillbuddet, Griffenfeldsgade 46 ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 15.30-16.15: ASPA Workout – udendørs træning ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

ASPA

Torsdag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning, afholdes løbende ●
- 12.00-16.00: Samtaler v. diætist, efter aftale ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr. ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.00-20.00: Ungecafé – fællesskab for unge 18+ ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

Fredag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-21.30: Ungecafé – fællesskab og events for unge 18+ ●

Lørdag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

- ASPA Griffenfeldsgade
- ASPA Kapelvej
- Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 35 30 17 28

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:
Man-tors: 10.00-21.00
Fre-søn: 12.00-17.00

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:
Man-ons: 09.00-16.00
Tors: 09.00-20.00
fre: 09.00-21.30

Café Rose

Hammelstrupvej 8,
2450 København SV
Tlf.: 36 46 72 21

Åbningstider:
Man: 10.00-12.00
Tir: 12.00-16.30
Ons: 12.30-16.00
Tors: 10.00-16.00
Fre: 11.15-15.30

Ottilia

Kirsten Walthers Vej 6
2500 Valby
Tlf.: 27 22 12 93

Åbningstider:
Ring eller se på samværs- og aktivitetstilbuddet Ottilias facebookside for åbningstider.

Kompasset

Sundbygårdsvej 1
2300 København S
Tlf.: 40 49 32 47

Åbningstider:
Man: 10.00-16.00
Tirs: 10.00-16.00
Ons: 12.00-16.00
Tors: 10.00-16.00
Fre: 10.00-15.30

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf.: 38 60 69 43

Åbningstider:
Man-fre: 11.00-20.00
Weekender og helligdage: 11.00-17.00

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf.: 38 79 90 86

Åbningstider:
Man: 09.30 - 15.30
Tirs: 09.30-15.30
Ons: 11.00-15.30
Tors: 09.30-15.30
Fre: 10.00-15.00

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 24 85 43 15
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider:
Man- tors: 08.00-14.00
fre: 08.00-12.00

TMpL

Team Mod på Livet

Svendborggade 3
2100 København Ø
Tlf.: 30 57 97 67

Ungehus Cph

Hørsholmsgade 20
2200 København N
Tlf.: 30 69 25 91

Åbningstider:
Man og tir: 09.30-19.30
Ons-fre: 10.00-16.00

Her kan du se kunst

TEMA

af Christina Andersen • foto: Colourbox

Bliv inspireret til selv at skabe kunst ved at se andres kunst. Har du lyst til at se forskellige former for kunst, kan du se et udpluk af steder, du kan besøge her:



Se en kunstudstilling og bliv inspireret til selv at skabe kunst, for eksempel at male.

Arken Museum for moderne kunst

Arken ligger på Skovvej 100, 2635 Ishøj og udstiller flere former for kunst. Du kan kontakte dem på telefon: 43 54 02 22 eller se mere om Arken på hjemmesiden arken.dk

Åbningstider:

Tirsdag-søndag: 10-17
Onsdag: 10-21
Mandag: Lukket

Entrépriser

Voksne: 130 kr.
Studierende: 110 kr.
Grupper (min. 10 pers.): 115 kr.
Børn (u. 18 år): Gratis

Cisternerne

Cisternerne ligger i Søndermarken, 2000 Frederiksberg. Du kan kontakte Cisternerne på telefon: 30 73 80 32 eller på e-mail: info@cisternerne.dk

I 2021 viser Cisternerne udstillingen Event Horizon med den argentinske kunstner Tomás Saraceno.

- Der er begrænset adgang til udstillingen, og man skal booke billetter på forhånd.
- For at opleve årets udstilling skal man sejle i mindre både.
- Udstillingsbesøget skal bookes på forhånd, idet der kun er 6 både med plads til 4 personer i hver.

Entrépriser:

Børn (under 18 år) 60 kr.
Voksen 125 kr.

Kun adgang med billet booket på forhånd

Åbningstider frem til 30 november:

Mandag: lukket
Tirsdag: 11-18
Onsdag - fredag: kl. 11-20
Lørdag - søndag: kl. 11-18

Læs mere om Cisternerne på deres hjemmeside cisternerne.dk

Glyptoteket

Glyptoteket udstiller primært kunstværker og arkæologiske genstande fra det antikke Ægypten, de antikke græske og romerske verdener, den etruskiske kultur samt dansk og fransk kunst

Gloria

fra det 19. århundrede.

Glyptoteket ligger på Dantes Plads 7, 1556 København V, og du kan kontakte dem på telefon: 33 41 81 41 eller på mail: info@glyptoteket.dk

Åbningstider:

Tirsdag-søndag 10-17
Torsdag 10-21
Mandag lukket

Entrépriser:

voksen: 115 kr.
Pris under 27/stud.: 85 kr.

Grupper på 10 eller flere (gælder når betalt samlet): 100 kr. pr. person
Under 18: Gratis
Årskort: Gratis
Tirsdag: Gratis

Pris for særudstillingsbillet om tirsdagen: 60 kr.

Du kan læse mere om Glyptoteket på hjemmesiden glyptoteket.dk

Parkmuseerne

Hvis du kan lide at gå på museum, kan du købe én billet, som gælder til seks museer i København. På hjemmesiden parkmuseerne.dk kan du læse om museerne, og se hvor du kan købe billet.

Statens Museum for Kunst er en del af Parkmuseerne. Læs mere om Statens Museum for Kunst på hjemmesiden smk.dk.

Gratis kunst

På Psykiatrisk Center Digevej 110 udstilles også kunst, og der er gratis adgang. Projektet hedder Råkunst og du kan læse mere om projektet ved at scanne QRkoden



MMA (Maskine Maskine Amager) udstiller kunst lavet af brugerne af MMA og det er gratis at komme og se det.

MMA ligger på Hans Bogbinders Allé 3, opgang 1, 2. sal. Læs mere om MMA på hjemmesiden mmamager.dk.

Galleri Kbh kunst ved Helle Borre

Galleriet ligger på Øster Søgade 34, 1357 København K og udstiller samtidskunst af både etablerede og upcoming kunstnere. Der udstilles malerier, skulpturer i keramik og bronze, tegning og forskellige former for tryk og tekstilkunst.

Åbningstider:

Onsdag 11 - 17
Torsdag 11 - 17
Fredag 11 - 16
Lørdag 11 - 15

Du kan læse mere om Galleriet på hjemmesiden kbhkunst.dk

Dauids samling

Dauids samling ligger på Kronprinsessegade 30, 1306 København K. Museet udstiller forskellige former for kunst. Blandt andet møbelkunst og malerier.

Du kan kontakte dem på tlf.: 33 73 49 49, eller på mail: museum@davidmus.dk

Åbningstider

Tirsdag til søndag kl. 10-17
Onsdag kl. 10-21
Mandag lukket

Yderligere lukket 23., 24., 25. og 31. december

Læs mere om Dauids samling på hjemmesiden davidmus.dk

Kastrupgård Samlingen

På museet Kastrupgård Samlingen præsenteres 3-4 årlige særudstillinger med fokus på billedkunst fra det 20. århundrede. Derudover huser museet tre faste udstillinger. Museet har gratis adgang.

Kastrupgårdsamlingen ligger på Kastrupvej 399, 2770 Kastrup og du kan kontakte dem på tlf.: 32 51 51 80

Åbningstider

Mandag lukket
Tirsdag-fredag kl. 13-17
Onsdag kl. 13-20
Lørdag - søndag 11-17

Læs mere på hjemmesiden kastrupgaardsamlingen.dk

Er du nysgerrig på streetart kan du se eksempler på det på næste side.

Street-art

af Peter Erichsen

TEMA

Du behøver ikke at gå på museum for at se flotte kunstværker.
Du kan gå rundt i Københavns gader og se flotte udsmykninger på forskellige bygninger.



Amerikavej, Vesterbro.



Jagtvej, Nørrebro.



Oehlenschlägersgade, Vesterbro



Nannasgade, Nørrebro

Gloria



Saxogade, Vesterbro.



Odinsgade, Nørrebro.



Saxogade, Vesterbro.



Nannasgade, Nørrebro.

september 2021

Madlavning på Pinta!

- Kunne du tænke dig at lære, at lave god, sund og velsmagende hjemmelavet mad?
- Har du lyst til at gå i køkkenet og arbejde sammen med andre?
- Vil du sætte 10 torsdage i efteråret 2021 af til kogeskolen?

Så har vi et godt tilbud!

Indhold

Hygiejne, Brød, De nye kostråd, Fisk, kød og klima, bælgfrugter, grøntsager, kylling og klima, madspild og afslutningsmiddag.

Opstart

Vi starter torsdag den 23. september – torsdag den 2. december.

Kurset ligger fra klokken 10.00 – 14.00. **Dog vil to af kursusgangene ligge fra 15.00 - 19.00 med fællesspisning** (nærmere info følger).

Vi fortsætter alle torsdage til og med den 2. december (dog ikke d. 28/10).

Tilmelding

senest fredag den 10 september 2021 på et af nedenstående numre:
Pinta: tlf. 38 79 90 86 eller Dorthe 24 85 43 15.

Ved tilmelding inviteres du til en forsamtale, hvor vi kan forventningsafstemme, og du kan se køkkenet og høre nærmere.

Hvor

Pinta, Skjulhøj Allé 2, 2720 Vanløse.

Kurset er støttet af Vanløse Lokaludvalg.

Vi glæder os til at få gang i gryderne og liv i køkkenet.

Rundtur på Amager forbrænding (skibakken)

Torsdag den 28. oktober



Foto: Hufton+Crow

Vi mødes under uret på hovedbanegården klokken 14.30 og tager 2A derud, så husk dit rejsekort. Vi går derefter op på skibakken og nyder en kop kaffe inden rundvisningen.

Rundvisningen: klokken 16:30-18:00

Turen er gratis.

Deres krav for rundvisningen er: Du skal have lange bukser og lukkede praktiske sko på. Du bliver ikke lukket ind hvis du har klipklapper, sandaler, shorts eller andet på.

Tilmelding til Gert på Café Rose: tlf. nr. 36467221

Tilmeldingsfrist: fredag den 22. oktober.

Turen bliver aflyst, hvis der er under 8 personer.

Hverdagsgruppe

Øg din trivsel gennem bedre balance i hverdagslivet med meningsfulde aktiviteter

Vil du gerne have et tilfredsstillende hverdagsliv med bedre balance i dine aktiviteter?

Kan du måske genkende noget i de følgende udsagn?

- Jeg får ikke altid gjort det, jeg virkelig ønsker
- Det er svært at fylde dagen ud med noget af det, der gør mig tilfreds med min hverdag
- Jeg ved ikke hvad, der interesserer mig
- Jeg har for meget at se til i min hverdag
- Jeg har svært ved at vælge aktiviteter til/fra i min hverdag
- Jeg har svært ved at finde lyst eller overskud til at komme ud af døren
- Det er svært at finde en god balance i hverdagen

Indhold:

- Du får, før gruppens opstart, støtte til at formulere 2-3 personlige mål, som du arbejder med i forhold til dit eget hverdagsliv.
- Der vil være erfaringsudveksling, og du vil møde andre, der har oplevet udfordringer med at få hverdagslivet til at fungere. Sammen kan vi arbejde med at håndtere det, der gør hverdagen udfordrende og støtte hinanden i at opnå en god hverdag.
- Du vil sammen med 8-10 andre deltagere erfare hvordan, I hver især kan bruge aktiviteter i hverdagen til at bakke op om et tilfredsstillende hverdagsliv. Med udgangspunkt i de personlige mål for et godt hverdagsliv opnår du øget forståelse for, hvordan aktiviteter kan bidrage til øget livskvalitet i hverdagen.
- Der vil være en blanding af teoretisk forståelse af hverdagsaktivitet i relation til trivsel samt afprøvning af forskellige aktiviteter inden for blandt andet:
 - Netværk
 - Madlavning
 - Fysisk aktivitet
 - Kreative aktiviteter
 - Andre emner af relevans for deltagernes personlige målsætning

Formålet med hverdagsgruppe:

- Formålet er, at du som deltager opnår kompetencer til at udnytte mulighederne for at fastholde og skabe nye vaner mod den hverdag, du ønsker.
- Du får som deltager i gruppen en forståelse af, hvad meningsfulde hverdagsaktiviteter betyder for menneskers mentale og fysiske trivsel

Hvornår: 19 onsdage klokken 13:00 – 15:00 fra og med onsdag den 29. september 2021

Hvor: Kirsten Walthers Vej 6, 2500 Valby (på Aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia)

Vil du høre mere eller tilmelde dig?

Kontakt Maria J på 21 33 63 38 eller SS3D@kk.dk
eller Simone på 29 43 38 17 eller PL71@kk.dk

Fernisering med Bobler

Tekst og foto af Jane Ehlers

Brugerne på værestedet Mamma Mia står selv bag et flot nyt gavlmaleri. Du finder det som det sidste i København NV, lige før Brønshøj og Utterslev mose starter. Gavlmaleriet er udført på Mamma Mias ydermur og er nu færdigt efter en måneds hårdt arbejde.



Omkring 30 mennesker mødte op til ferniseringen.



Gavlmaleriet beundres af de fremmødte.



Mamma Mias færdige gavlmaleri.

Fernisering af Mamma Mia's flotte gavlmaleri i København NV fandt sted onsdag den 18. august 2021, hvor der blev serveret boblende frisk, men alkoholfri champagne. Rikke Volf, som tog initiativ til kunstværket, siger om idéen: »Jeg ser det som solstrålens farver«

Hele processen har taget cirka en måned fra start til slut. Rikke Volf har længe haft tegningerne til gavlmaleriet hængende. Hun er selv kunstner med virke som kunstlærer på Mamma Mia. Sammen var vi en lille håndfuld brugere fra Mamma Mia, som har malet det ud fra hendes tegninger.

De lokale i København NV har fulgt nøje med i

både brugerne og Rikke Volfs indsats. Dem, som har gået forbi under udarbejdelsen af gavlmaleriet, har løbende kommenteret hvor smukt, det blev. Det ligger som det sidste gavlmaleri i en lang række, som står langs med Rentemestervej - den nye »hippe« del af København NV.

Til ferniseringen var vi cirka 30 mennesker. Blandt de fremmødte var Foreningen Birkedommervej, en lille lokal ældreklub. Foreningens formand Grethe Friis kom, fordi hun gerne ville bakke op om projektet ved at deltage til ferniseringen. Senere kommer der en afstemning om titlen på gavlmaleriet. Der er flere gode bud som Solskins bobler og Spotlight.

En stemme til dem, der ikke bliver hørt

Af Muski Maya Bræstrup



Både Simon Egeskov og Claus Poulsen har i mange år haft følelsen af at være anderledes. Med Hospitalsradio er det for en gangs skyld dem, der sætter rammerne for samtalen. Privatfoto..

Hospitalsradio er et projekt, hvor der sendes radio fra et lukket sengeafsnit på Amager Psykiatrisk Center. Formålet er – blandt meget andet – at nedbryde fordomme og stigma.

Idéen til Hospitalsradio er opstået i samarbejdet mellem billedkunstner Jakob Jakobsen og overlæge Birgit Bundesen.

Hospitalsradio drives af foreningen Kunst og Mental Sundhed.

Hospitalsradio fokuserer på samtalen

Ordet »Hospital« stammer fra græsk, og i den oprindelige betydning var et hospital et sted, der var gæstfrit overfor fremmede, typisk beværtninger, hvor man kunne få husly. Først langt senere fik ordet betydningen som et sted, man huser syge mennesker. »Vi vil gerne tilbage til betydningen »gæstfri« i vores Hospitalsradio. Hospital betyder både vært og gæst, så det er ikke vigtigt, hvem der er vært og gæst, det vigtige er, at de har lyst til at tale sammen« siger Birgit Bundesen. »Via Hospitalsradio kan vi give stemme til det frem-

mede og stemme til dem, der er indespærrede og ikke normalt har en stemme på de forskellige medieplatforme«, siger hun.

Værter med psykisk sårbarhed

Værterne Claus Poulsen og Simon Egeskov har været patienter på den afdeling, hvor Birgit Bundesen arbejder. Claus Poulsen har gerne villet lave podcast i flere år. Simon Egeskov arbejder som recoverymentor på Amager, så han har naturlig kontakt til patienter og behandlere, som kan inviteres med i projektet. Værterne sætter præmissen og inviterer både psykisk sårbare og såkaldt »normale« ind i deres studie.

Både Simon Egeskov og Claus Poulsen har i mange år haft følelsen af at være anderledes. Med Hospitalsradio er det for en gangs skyld dem, der sætter rammerne for samtalen. »Rigtigt mange



Simon Egeskov, Claus Poulsen og Birgit Bundesen i studiet. Foto: Rachel Röst.

patienter er velfungerende i samfundet. Det vil være godt, hvis Hospitalsradio er med til at skabe et rum, hvor folk nemmere kan sige: Jeg har altså denne her sårbarhed,« siger Simon Egeskov. »Vært og gæst taler sammen menneske til menneske, ikke »journalist til skør person,« siger Claus Poulsen.

Værterne får også selv noget ud af at deltage. »Jeg har haft en drøm i mange år om at lave podcast, men kom aldrig i gang, fordi jeg var syg. Der er en forventning om, at jeg kommer og lægger et stykke arbejde. Jeg har en kraftig tendens til at isolere mig, så på den måde er radioen et aktiveringsprojekt for mig,« siger Claus Poulsen. Ifølge Simon Egeskov er det bedste samarbejdet: »det kører på skinner,« siger han.

Et tilbud til indlagte

Claus Poulsen og Simon Egeskov er med til at påbegynde opbygningen af et nyt stort 2-årigt projekt: »Vores fortællerværksted«, som er finansieret af Det Obelske Familiefond. Her skal være workshops for psykiatriske patienter, som selv kan byde ind med, hvad de gerne vil fortælle om.

Der skal optages fast en gang om ugen. Hospitalsradio, som ikke har fast sendetid, har sit studie på Ambulatoriet på Hans Bogbinders Allé, men nogle udsendelser bliver optaget fra et lukket sengeafsnit.

»Udgangspunktet for podcasten er jo, at vi to værter er psykisk syge, men det handler ikke om psykisk sygdom. Vi snakker om det, vi har lyst til. Det vigtigste i projektet er workshoppen, hvor mange kan komme og bidrage,« siger Simon Egeskov.

På sigt er det meningen, at der skal komme flere koncepter og udsendelser. »Hvis nogen fra foreningen Kunst og Mental Sundhed siger: jeg vil gerne optage det og det, så kan jeg være producer og hjælpe med udstyr og den slags,« siger Claus Poulsen.

Fremtidsdrømmen er, at Hospitalsradio skal give identitet og indhold i livet til psykiatriske patienter, samtidig med at fordomme og stigma bliver nedbrudt. »Radioen giver en mere nuanceret forståelse af, hvad livet med psykisk sygdom kan være. Det kan se lige så forskelligt ud, som det kan at være menneske,« siger Birgit Bundesen.

Foreningen Kunst og Mental Sundhed har som formål at være et kompetence- og videnscenter, at opdyrke kunstprojekter samt at skabe recovery- og rehabiliteringstilbud til psykisk sårbare. Overlæge Birgit Bundesen er formand. Læs mere om foreningen på fkms.dk

Sanseløs druk

sanseløs druk
drikfældige engles himmelske slendrian
vakler afsted, altid ned
slubrer efter solnedgangens sidste stråler

der var drømmen om bunden af havet
dykker ned blandt ådselædere og kannibaler
med en promille på himmelflugt
synker sammen med bundfaldet, på bunden af en vodkaflaske

min tunge er en svamp
suger den syntetiske ild til sig
ved at jeg ender i dårekisten
købt, solgt, trælbundet til tunger af ild

min muse er fortrukken og har mistet forstanden
hvor er vi på vej hen?

sanseløs druk dag ud og ind
drikker rom med de sandfærdige udstødte

glemt på en mark af glasskår
i blod til knæene, men det er det hele værd
en brise på min fugtige tunge
forsøger at berøve mig min promille

har du set de guddommelige?
stå der ved siden af døren til værtshuset
de er kommet for at hente dig såvel som mig
vi må bøje vores hoveder og følge med

af Michael Seitzberg

Sex & parforhold

brevkasse

Kære Brevkasse.

Hvordan bliver jeg bedre til at tale om følelser? Jeg har altid haft svært ved at tale om følelser, hvorfor jeg ofte brænder inde med ting, som går ud over min kæreste.

Mvh Rasmus



Christiane Meulengracht. Født 1970. Uddannet parterapeut, fami- lieterapeut og sexolog med base i Nordsjælland. Holder foredrag, afvikler online-forløb og har pod- casten Kærlighed med Vilje med Christiane Meulengracht. Forfatter til bogen Kærlighed med Vilje – sådan fornyer du nærværet, lysten og intimiteten. Skriver jævnligt for blandt andet eb.dk, woman.dk, Sjællandske Medier og deltager som



Trine Lynggaard Cervin. Født 1980. Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi. Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, derudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.

Kære Rasmus

Oplevelsen af, at det er svært at tale om følelser, er nok mere almindeligt, end du måske tror.

Egentlig er der jo ingen måde at tale om sine følelser på, der er mere rigtig end andre. Nogle finder det let, for andre er det uvant. Når jeg skriver det sådan, er det fordi, det absolut er noget, der kan trænes.

Generelt kan man jo sige, at al kommunikation i parforholdet helst skulle skabe mere kærlighed end afstand mellem jer. Og heldigvis er du nu opmærksom på, at du kan gøre noget anderledes.

Noget af det første du kan gøre, er at begynde at mærke, hvad der sker i dig i hverdagen. Altså flytte din opmærksomhed fra, at det andre gør, kan være irriterende eller på anden måde påvirke dig. Men indad - til, hvordan det føles i dig.

Men jeg vil gerne have dig til at træne det i alle former for situationer - ikke kun, når du føler dig »ramt«.

For uden at vide, hvad der sker i dig og din krop, kan du ikke blive bedre til at give udtryk for det.

Det kan du begynde at træne allerede nu. Sæt din alarm til for eksempel tre gange om dagen, hvor du tager et minut, hvor du slipper det, du har gang i og vender din opmærksomhed indad og mærker efter. Bare mærk hvordan din krop føles. Du kan for eksempel starte med at mærke dine fødder og arbejde dig opad. Måske er der et sted i kroppen med uro - måske er der ro over det hele. Måske bobler du af glæde, måske er energien tung. Bare vær med det.

Næste skridt er at have mod til at give tydeligt udtryk for, hvad der sker i dig. Både når du er glad, og når noget rammer dig.

Når jeg skriver tydeligt, betyder det at være ærlig og kærlig.

At droppe forklaringer men blot for eksempel sige: »jeg kan mærke, at jeg er vildt træt i dag, og jeg har lige brug for at hvile mig«, eller for eksempel: »jeg bliver bange for, at du afviser mig, når jeg lægger op til sex«.

Tydighed og ærlighed er altså ikke et frikort til at rase ud eller svine til.

Generelt kan man sige at vores kommunikation i pressede situationer er bedst, når det er SNAK.

Spørg dig selv: er det Sandt, Nødvendigt og Kærligt (ja, det bliver kun til SNK, men det er nemmere at sige SNAK).

En øvelse, som jeg tit giver de par, der kommer her hos mig, er »tjek-ind«-øvelsen. Den forbinder jer på flere plan, og giver jer mulighed for både at være nærværende, lyttende og træne at give udtryk for, hvad der sker i jer lige her og nu. Og så tager den kun 10 minutter.

Afsæt 10 minutter om dagen, hvor I lægger telefoner og alle andre distraktioner væk. Hold i hånd og kig hinanden i øjnene. Nu har I hver fem minutter til at give udtryk for, hvad der sker i jer hver især. Den anden lytter bare. Efter fem minutter bytter I. Det er ikke en dialog. Det er ikke et sted at svine til og brokke sig over hinanden. Det er et sted, hvor der er plads til at være tilstede sammen og fortælle om, hvad der rør sig i dig, og hvad du er optaget af lige nu og her.

I skiftes til at tage ansvar for at det sker i hverdagen, ved at den ene har ansvaret på lige datoer, den anden på ulige datoer.

De bedste hilsner

Christiane

Sansegruppe

Få nemmere ved at bearbejde og tilpasse dig sanseindtryk i din hverdag

Hvis du er eller har været påvirket af psykisk sygdom kan hjernen have svært ved at tage imod og bearbejde de sanseindtryk, du møder i din hverdag. Det er en ubevidst proces, som vi ikke altid lægger mærke til. Nogle oplever ikke rigtigt at kunne mærke sig selv — eller synes, at de er ude af stand til at føle noget. Andre er nærmest overfølsomme over for fx larm og andre sanseindtryk. I begge tilfælde kan sanseintegration hjælpe.

- **Sanseintegration** er stimulering af dine sanser på forskellige måder, der giver mening for dig. Målet er, at du bliver bevidst om, hvordan du reagerer på forskellige sanseindtryk. Det hjælper dig til at tilrettelægge din hverdag på en måde, der er god for både dig og dine omgivelser.
- **En sensorisk profil** fortæller noget om, hvordan du sansebearbejder i forhold til berøringsindtryk, synsindtryk, smagsindtryk, duftindtryk, lydindtryk og aktivitetsniveau. Nogle mennesker har behov for meget stimulering, mens andre er mere sensitive. Ud fra dette kan du måske vurdere om de allerede er bevidst om, hvad du foretrækker og hvad du undgår af indtryk i din hverdag. F.eks. om du foretrækker lidt eller meget bevægelse, om du spiser stærk mad, klipper mærkerne ud af tøjet, savner at få et fast kram, spiller høj musik etc. Vi er som mennesker meget forskellige i vores sanse- reaktioner og i måden, hvorpå vi lærer af disse reaktioner.
- Med udgangspunkt i en personlig sensorisk profil kan du modtage forslag til, hvordan du kan justere din hverdag, så den tager udgangspunkt i dine sensoriske behov - set i relation til dine omgivelser. Profilen kan give dig et godt billede af, hvordan du kan lære at kompensere i hverdagen og evt. genoptræne sanser.

Hvornår: Vi mødes tirsdag 13.00 - 14:30, første gang 21/9

Hvor: Ottilia, Kirsten Walthers vej 6, 2500 Valby

Vil du vide mere eller tilmelde dig gruppe?

Kontakt: Maria J 2133 6338 eller Maria S 2911 3690

Bo Schiøler & Skavankerne Koncert



Entré: 100 kr.

Søndag den 31. oktober 2021
klokken 14.00 til 16.00

På repertoire er der tankevækkende sange om verden, alder og aldrig leveret i øjenhøjde, herunder lidt ældre byrde-blues-sange fra den 3. alder. Sangene kædes sammen med historier og anekdoter fra sit lange liv. Stilmæssigt når Schiøler og det gode hold af musikere både omkring lidt afdæmpet rock, jazz, blues og blide ballader.

Bo Schiøler: Guitar og vokal, Jens Muhlig: Guitar og vokal, Lennie H. Jakobsen: Vokal, Ronnie Birch Holm: Keyboard og Jens Birkedal: Bas.

Billetter kan købes via Kulturhuset Pilegårdens hjemmeside under arrangementet i kalenderen.

Arrangør: Music House Brønshøj.



»På lånt tid«

af Peter Kirk

Intet er sikkert, men jeg fandt min egen identitet:
Lille og skrøbelig, hvad nu?
Starten er; som fattig, let og fed, tung og rig.
Er det sådan vi leger?
Livet er ikke bare »udseendet« oppe fra dit vindue.
Kom ned i gaderne og se hvad livet virkelig er værd.

»Nede i gaderne« snyder de dig.
Alle ved hvad en pengemønt er værd.
Så er det lige meget hvor du lever i verden.
Men hvad kan vi gøre?
Den fattige samler op, den rige samler ind, for at få mere og mere.

Grådighed, vi kan simpelthen ikke få nok, fra fortid og nutid.
Ingen kender fremtiden, men mer' vil have mer'.
Dag for dag, rytme for rytme.
Vi lærer at snyde hinanden, vi VIL snyde hinanden.
Det sker automatisk, for vi er bange, dette ligger i vores natur og rødder.

Den er stiv og lille, din skrøbelighed, vi kan ingenting se.
Derfor holder vi os til frygt, frygten for hvem der skal blive den næste.
Vi strækker den med mad, søvn og dagslys.
Dit liv er for kort og også nogle gange uretfærdigt.

Derfor er der misundelse her i livet, for alle har et kort liv, eller en kort fornøjelse.
Han blev syg i går, så skal du være den næste.
Øjnene vil se, mer' og mer', jalousi og had.
»Hvad laver jeg her?«

Du kommer ud for lidt af hvert og »alle« tror man kigger på dig.
Eller også er det din »lille« skytsengel, der kigger på dig, skal du se.
Vi finder ro i mørke, som om det skulle blive bedre.
Dagslys og de åbne øjne er dagens storjag, til alt og ingenting,
når det kommer til stykket, overlader vi det til mørket.

Derfor lukker vi øjnene, som om vi er dumme (en eller anden dag skal vi jo blive gamle)

Invitation til reception på Mamma Mia

Kom og vær med til at fejre vores 30 års-jubilæum

Tirsdag d. 12. oktober

KlokkenW 12.00-15.00

Denne dag vil det glæde os at se så mange som muligt med tilknytning til Mamma Mia gennem de sidste 30 år. Det betyder alle brugere, frivillige, pårørende, samarbejdspartnere, repræsentanter fra kommunen, frivillige foreninger, lokalpolitikere og andre med interesse for socialpsykiatriens aktivitets- og samværstilbud.



Receptionen afholdes på Mamma Mia, Utterslev torv 30, hvor vi vil byde på en forfriskning og lidt mundgodt, krydret med musik og taler. Ønsker man i anledning af jubilæet at bidrage med et indslag, er man velkommen.

Sommerfest hos Café Rose

Tekst og foto af Kåre Michelsen

Den 12. august havde aktivitets- og samværstilbuddet Café Rose inviteret til sommerfest for psykisk sårbare og personale, og det blev en hyggelig dag for alle.

Vanen tro kom jeg i god tid, inden arrangementet startede, og blev straks sat i gang med at hjælpe til med forberedelserne. Vejruderne var heldigvis med os, og solen skinnede fra en næsten skyfri himmel. Jeg hjalp, ligesom flere andre brugere, til med at bære stole og borde ud i baghaven, hvor festen skulle afholdes. Morten, som arbejder på Café Rose, pyntede festligt op med guirlander langs husmuren, hvor vi sad. Helene lagde duge og blomster på bordene. I køkkenet var medarbejderne Sheila og Marianne i fuld gang med at forberede salaterne, brød med mere, og ude på gårdspladsen var Feri, som er bruger af Café Rose, i fuld gang med at lave grillspyd. Festen var arrangeret af brugerne Feri, Gert og Jesper, og efter at alle have fået en smagfuld velkomstdrink i hånden, bød Gert alle cirka 25



Medarbejder Morten sørgede med sit guitar spil for fællessangene.

og dertil diverse lækre salater samt brød, mens Dennis sørgede for drikkevarer. Vi sad så og spiste et par timers tid, alt imens vi hyggesnaktede med hinanden. Vi blev hurtigt rystet sammen til en enhed, og alle talte med hinanden, selvom flere af brugerne var nye ansigter for nogle. Det følte rigtig rart, at alle følte sig trygge og i godt selskab.

Medarbejder Morten sørgede med sit guitar spil for fællessangene: »Hvor skoven dog er frisk og stor« og »En kort, en lang, en trekant, en stang«, som alle sang med på, og som var med til at hæve humøret gevaldigt. At synge gør en glad. Efter maden blev der arrangeret turnering i stige-golf til alles store glæde og fornøjelse, og Heidi og Jens blev de lykkelige vindere af en æske chokolade.

Til kaffen fik vi en tiltrængt kold isvaffel i den varme danske sommer.

Derefter var det tid til fælles oprydning, og jeg er sikker på, at alle gik veltilfredse hjem fra sommerfesten, og jeg siger hermed tak til alle medarbejdere, brugere og peer-to-peer medarbejdere for en rigtig velarrangeret og hyggelig sommerfest sammen med søde og rare mennesker.



Der var god stemning til sommerfesten, som blev holdt i aktivitets- og samværstilbuddet Café Rose.

deltagere velkommen og fortalte os om dagens program. Temaet var: Hygge med mad og have-spil. Hver især forsynede vi os med grill kebabspyd med lækker oksekød og diverse grøntsager

Gloria

Årets brugertilfredshedsundersøgelse 2021



BRUGERTILFREDSHED I SOCIALPSYKIATRIEN

Politikerne i Socialudvalget ønsker at støtte det lokale arbejde i socialpsykiatrien, som skal sikre din tryghed og trivsel samt skabe gode rammer for fællesskab og netværk.

Så derfor vil vi rigtig gerne høre din stemme, når årets brugertilfredshedsundersøgelse løber af stablen i september – oktober (uge 36 – 41).

Spørgsmålene vil handle om din tilfredshed med den støtte, du modtager, samt hvorvidt du oplever inddragelse i samarbejdet om din hverdag.

Hvis du er bruger af socialpsykiatrien, så vil du høre nærmere om undersøgelsen i løbet af september måned.

september 2021

43

Lille

SKOLE



VOKSNE

Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne og mennesker med sindslidelser. Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold med højst 8 deltagere.

Der undervises i madlavning, motion, kreative fag, sprog, personlig udvikling, filosofi, film, kultur og meget mere. Kontakt

skolen og få et skema tilsendt eller se kurserne på vores hjemmeside www.lsfv.dk. Der er deltagerbetaling.

Næste semester starter mandag den 15. november. Der er også mulighed for at tilmelde sig løbende, selv om holdet er i gang.

Tilmelding foregår på skolens

kontor Skalbakken, 17, 1. i Vanløse. Tlf. 2492 4503.

Vi har rundvisning på skolen mandage klokken 11. Tilmelding er ikke nødvendig - du møder bare op.

Caféen er skolens mødested. Her kan du købe kaffe og te. Mandag, onsdag og torsdag kan du købe et varmt måltid mad til 30 kr.



(Fotos af Martin Thirstrup Hansen.)