



Gloria

Gratis * december 2022 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 63

Best of

2022

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Laila Zekiros
Morten Friis

Korrektur

Christina Andersen
Joan Joensen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen
Peter Erichsen

Fungerende redaktører

Jonas Jyde Pedersen
Adam Bach-Nielsen

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du lyst til at skrive et indlæg til Gloria, eller har du spørgsmål eller kommentarer, så send det til Glorias mail på mail: gloria@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.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus) og
[@gloriamediehus](https://www.instagram.com/gloriamediehus) på Instagram”**

Forsidefotograf: Joan Joansen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 2. januar er fredag den 9. december

Kære læser

Julen er over os, og derfor også Glorias årlige best of. I dette nummer finder du fire fantastiske temaartikler fra året der gik. Du får et indblik i fire menneskers helt særlige oplevelser og erkendelser, inden for temaerne pårørende, sorg, at elske dig selv og angst.

Læs med på side 8 og 9 når mor, Pernille Friis Rønn, og datter, Line Friis Jensen, fortæller om rollen som pårørende, sorgen derved men også glæden ved det særlige forhold de har opbygget. På side 10 og 11 finder du Bodil Marianne Hansen, der skildrer, hvilken rolle sorgen har spillet i hendes liv, om dødsdommen fra lægerne, ulykken der skete, men også glæden, næstekærligheden og håbet for fremtiden.

På side 26 og 27 kan du læse, hvordan det har været for Majid Kanan at vokse op under det irakiske styre, og senere være flytning på flugt gennem det europæiske kontinent, hvilket både endte med en PTSD-diagnose men også et nyt hjem i Danmark.

Endeligt finder du historien om Daniel Rex-Dyb-mose, hvis liv med angsten ikke kun har været en svær rejse, men også en rejse til selverkendelse. Se hvordan han har arbejdet med angsten, og nu har lært også at bruge den som en styrke når muligt.

Tak til alle annoncører, kilder, digtere, illustratører, med flere, der har været med i Gloria det for-gangne år, og tak til dig læser for at læse med.

Med ønsket om en glædelig jul og godt nytår.

Rigtig god læselyst.

Jonas Jyde Pedersen,
/Fungerende redaktør for magasin-redaktionen.
&
Adam Bach-Nielsen,
/Fungerende redaktør for magasin-redaktionen.



Indhold

Tema best of

- 08 Pårørende**
Tillid er det vigtigste
Line Friis Jensen og Pernille Fris' personlige historie



- 10 Sorg**
Med sorgen som følgesvend
Bodil Marianne Hansens personlige historie



- 26 PTSD**
En flygning krydser sit spor
Majid Kanans personlige historie



- 28 Angst**
Lær at lytte til din angst
Daniel Rex-Dybmoses personlige historie
-

Uden for Tema

- 31 Alle mod ensomhed**
Kampagnen 25 dage mod ensomhed



- 35 Julearrangementer**
Hvor kan du gå hen i december

God jul og godt nytår

Tak for at du har lyttet til Glorias Podcast i 2022.

Vi har i 2022 udgivet mere end 30 podcasts og har talt med en lang række spændende mennesker, blandt andet forfatter Fine Gråbøl, DNA forsker Eske Willerslev og en lang række politikere. Vi har også besøgt Dialog mod Vold, Sct. Hans Museum i Roskilde og en kirke på Nørrebro som kombinerer deres sorggruppe med yoga.

Har du en ide til noget vi kunne fortælle i Glorias Podcast, kan du sende en mail med din ide til Gloria@kk.dk.

Vi glæder os til at udkomme med en masse spændende podcasts i 2023

Du finder os der hvor du lytter til dine podcasts – for eksempel Spotify, Apple, Spreaker og Castbox. Du skriver blot Glorias Podcast i søgefeltet.

Glorias Podcast redaktion.



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 har også mulighed for at se eller gense Glorias interviews. Her dykker vi ned i interessante emner sammen med eksperter, borgere og andre spændende personer.



Du finder TV-kanalens nyheder samt interviews og andet indhold på Gloria Mediehus's Facebook- og YouTube-side: [Gloria Mediehus](#)

Gloria

Vil du gerne lære noget nyt, i trygge omgivelser?

Lille Skole for Voksne, Mamma Mia og Den Grønne Dag- og Aftenskole er tre små skoler, som alle tilbyder undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne og mennesker med sindslidelser.

Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold.

Du kan se vores mange forskellige fag i kalenderen her i bladet.

Der er deltagerbetaling.

Kontakt skolerne, hvis du er interesseret i at høre mere:

Den Grønne Dag- og Aftenskole:
den-grønne.dk eller ring på 3538 6580

Mamma Mia Naboskolen:
mmnv.dk eller ring på 6055 5601

Lille Skole for Voksne:
lsfv.dk eller ring på 2492 4503



DEN GRØNNE DAG- OG AFTENSKOLE



Lille
**SKOLE
for
VOKSNE**

That's Leif!

Livet i Psykologisk have.

**Idé og illustration:
Mads Heje**

psykologisk-have.dk



Quiz

Test din viden om julen i december.

1. I december er der selvfølgelig den kristne jul, men hvad hedder den jødiske lysfest, der er blevet til jødernes pendant til julen?

1. Hanukkah
2. Yom Kippur
3. Purim

2. Hvorfor blev Jesus født i Betlehem?

1. Fordi et sted skulle han jo fødes
2. Fordi profetier fra Esajas og Mikas bog i bibelen pegede på, at en stor hersker af Davids slægt skulle fødes her
3. Fordi han skulle redde verden

3. Hvad stammer ordet Jul fra?

1. Det stammer fra »lysfest« på Old hebraisk
2. Det er det hollandske ord for højtid
3. Det stammer fra vikingetidens midvinter fest og betyder »festerne«

4. Hvad symboliserer Juletræet?

1. Det symboliserer livets træ, som er Jesus i den kristne verden
2. Det var i gamle dage en praktisk foranstaltning for at få lys i stuerne
3. Det symboliserer kundskabens træ

5. Hvorfor er båndene på adventskransen i kirkerne Lilla?

1. Det blev besluttet af Paven i tidernes morgen
2. Det er den pæneste farve
3. Det er den liturgiske farve for december og symboliserer stille eftertænksomhed

6. Hvor stammer skikken med juletræet fra?

1. Den stammer fra Tyskland i 1800-tallet
2. Den stammer fra Danmark i 1900-tallet.
3. Den stammer fra England i 1700-tallet.

7. Hvorfor er julenissens hue rød?

1. Den farve har den altid haft
2. Den tog farve af Sankt Nikolajs dragt
3. Den har farve efter Rudolfs tud

8. Hvem er Rudolf med den røde tud?

1. En legende fra Lapland
2. Det er ikke godt at vide
3. Det er en kommerciel opfindelse fra 1939

9. Hvor stammer traditionen med mandelgave fra?

1. Man kender den fra oldtidens Grækenland
2. Det er en selskabsleg fra Frankrig
3. Det ved man ikke

10. Hvad er den mest populære julebag i Danmark?

1. Vaniljekranse
2. Brunkager
3. Havregrynskugler

Svarene finder du på side 13

Job og beskæftigelse

Som psykisk sårbar kan beskæftigelse være med til at give din hverdag indhold og mening og kan være en indgang til at møde mennesker og fællesskaber.



Grafik: Colourbox #89043

Er du nået til et sted i din recovery, hvor du kunne være nysgerrig på at prøve det af, så bør du kontakte Setisemhar eller Mathilde, som kan rådgive, vejlede og henvise.

De har et bredt overblik over diverse steder, som tilbyder kursusforløb, workshop, praktikforløb, frivilligt arbejde og brugerjobs. De forskellige tilbud kan give dig mulighed for at være undersøgende ift. egne evner, håb, drømme og personlig vækst.

Center for unge og midlertidige botilbud

Setisemhar Istefanos
Nansen på Nansensgade 47a, 1
sal. du kan kontakte mig på
qj7i@kk.dk eller tlf. 3066 5719.

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

Mathilde Saxtorph
Sundbygårdvej 1, 2300 KBH S
Du kan kontakte mig på:
dx7e@kk.dk

Tillid er det vigtigste

TEMA
fra temaet om pårørende
i januar 2022

af Christina Andersen • foto af Peter Erichsen



24-årige Line Friis Jensen har haft psykiske lidelser siden hun var 15 år. Hun har diagnoserne PTSD, borderline, atypisk spiseforstyrrelse og misbrug. Line Friis Jensen har et tæt forhold til sin mor Pernille Friis Rønne.

Som pårørende til en psykisk sårbar er det vigtigt, at man har så meget tillid til hinanden, at man kan tale om de svære ting, da det kan hjælpe den psykiske sårbare.

24-årige Line Friis Jensen har haft psykiske lidelser, siden hun var 15 år. Hun har diagnoserne PTSD, borderline, atypisk spiseforstyrrelse og misbrug. I dag bor hun på et botilbud, er clean og har været det i seks måneder. Hendes mor Pernille Friis Rønne har været ved hendes side fra starten, og de har et meget tillidsfuldt forhold til hinanden i dag.

Deres forhold har udviklet sig løbende, fra da Line Friis Jensen første gang var indlagt og til nu. Det har været en rejse for Line Friis Jensen og Pernille Friis Rønne, fra da Line blev syg til i dag. De har et helt specielt godt forhold, som er blevet udviklet

som følge af, at Line har været rigtig syg og truet på livet med selvmord.

»Alt andet, som ikke var væsentligt, blev ligegyldigt, så der var kun relationen tilbage, som blev rigtig god,« fortæller Pernille Friis Rønne.

Rummelighed, forståelse og tillid

I starten vidste Line Friis Jensen ikke helt, hvilket forhold hun havde til sin mor, og hun skulle også have modet til at tale om sine udfordringer. Hun har dog altid vidst at hendes mor var der for hende.

»Vi er tæt knyttet. Forholdet er blevet stærkere, idet der var nogle ting, der skulle tales igennem.

Gloria



»Jeg er heldig at have en super god mor og taknemlig for, at hun går ind og hjælper så meget, som hun gør,« siger Line Friis Jensen.

Det har vi fået gjort, og det har givet en større forståelse og rummelighed hos os begge,« siger Line Friis Jensen.

Line Friis Jensen har stor tillid til sin mor, og fortæller hende næsten alt, selvom det kan være skamfuldt eller pinligt at tale om, synes Line Friis Jensen.

»Hos os er det ikke pinligt eller skamfuldt at tale om tingene. Line fortæller mig om sin spiseforstyrrelse, også det hun ikke vil have, andre skal vide,« siger Pernille Friis Rønne.

Pernille Friis Rønne har forsøgt at favne Line helt, som hun er uden at prøve at lave hende om, også med de svære ting som misbrug og selvskade. Dette, mener Pernille Friis Rønne, har gjort Line Friis Jensen tryk til at åbne sig og række ud, også når det er allermest sårbart. Samtidig har Line turdet være sårbar og vise sider af sig selv, som man måske skjuler for ikke at gøre sine forældre kede af det, og det har gjort deres forhold meget tillidsfuldt.

Den største udfordring

Pernille Friis Rønne synes, der er flere udfordringer ved at være pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed. Blandt andet sorgen over at ens barn er rigtig syg og det at finde den rigtige behandling til sit barn.

»Den største udfordring er dog at leve med at skulle være på vagt overfor, at der hele tiden kan ske noget med Line,« siger Pernille Friis Rønne. Det sker også, at Pernille Friis Rønne er for meget på vagt og bliver for bekymret, men så siger Line Friis Jensen til sin mor: » Husk dit eget liv og vær

ikke kun bekymret for mig.«

Pårørende har også brug for støtte

Når det bliver for svært at være pårørende, kan det være en god hjælp at gå til for eksempel psykolog. Pernille Friis Rønne går også til psykolog for at få støtte.

»Hos psykologen kan jeg tale om de ting, der er svære uden at skulle fikse dem,« siger Pernille Friis Rønne.

Roller

I løbet af Line Friis Jensens tid med psykiske udfordringer har Pernille Friis Rønne indtaget forskellige roller i forhold til sin datter. Hun har både ageret advokat, når hun skulle tage kontakt til systemet for at få den rigtige behandling til sin datter og været medlidende, når hendes datter har haft det særligt svært. Især i starten var Pernille Friis Rønne medlidende

Aftale med botilbud

Selvom Line Friis Jensen har et godt forhold til sin mor, kan de ikke altid tale om tingene, når Line Friis Jensen har det skidt, men så har Pernille Friis Rønne en aftale med det botilbud, hvor Line Friis bor, om at Pernille Friis Rønne må ringe til dem for at få ro på og høre om Line Friis Jensen har det godt.

»Jeg er heldig at have en super god mor og taknemlig for, at hun går ind og hjælper så meget, som hun gør,« siger Line Friis Jensen.

Med sorgen som følgesvend

TEMA

fra temaet om sorg i
februar 2022

af Morten Friis

På trods af at Bodil Marianne Hansen er blevet hårdt ramt af livet flere gange, har hun stadig håb og forsøger at bringe sit liv på rette kurs.



Foto: Bodil Marianne Hansen

Bodil Marianne Hansen har tilbragt sin barndom i en nomadetilværelse sammen med sin fraskilte mor i Københavns Nordvest kvarter. Trods de hyppige flytninger, har hendes morfar været en følgesvend i hele hendes opvækst, og hans seksuelle misbrug af Bodil varede i endeløse 11 år. Misbruget betyder, at Bodil aldrig får venner på de mange skoler, hun går på og det er først som voksen, hun formår at få en stabil vennekreds.

Afklaringen der aldrig kom

I 2020 får hun sin dødsdom af lægerne, hun har terminal cancer og har ikke lang tid at leve i. Der er dog tale om en fejldiagnosticering, men Bodil kommer ud af et langt forløb med kemoterapi

med en bugspytkirtel, der ikke virker. Oveni dette virker hendes galdeveje heller ikke. Det år hun er i behandling, tilbringer hun meget tid sammen med sin mor, men det lykkes aldrig at få moren til at indrømme, at Bodil har været misbrugt. Moren bliver pludselig indlagt med en stor kræftsvulst i den ene lunge, og grundet Coronasituationen får Bodil kun en enkelt dag på hospitalet med sin mor, inden moren dør. Her gør hun et sidste forsøg, på at få sin mor til at indrømme morfarens langvarige misbrug, men uden held.

Den store sorg

Spørger man Bodil Marianne Hansen, hvad der er hendes største sorg, så er det den manglende afklaring af hendes barndom med hendes mor: »Min mor synes jo, hun har gjort det så godt, hun kunne gøre. Og hvor jeg ved flere lejligheder pointerer, at så godt var det nok heller ikke, hvis man kan overse, at ens barn bliver misbrugt i så mange år. Så det er en stor sorg for mig, at vi aldrig nåede at få snakket tingene igennem og blive forsonet. Det er en sorg, der sidder i mig hele tiden«.

Ulykken

Bodil Marianne Hansen formår, trods sin svære opvækst, at færdiggøre studiet som social- og sundhedsmedhjælper og får et godt arbejdsliv. Men det slutter brat, da hun i 2002 kommer ud for en voldsom trafikulykke.

»Jeg blev kørt ned på vej på arbejde. Jeg bliver kastet op over en bil og ned på nogle brosten. Siden den dag har jeg haft problemer med min ryg. Det betyder, at jeg er blevet førtidspensionist. Jeg føler mig udelukket, og jeg mangler arbejdskolleger. I det hele taget har jeg fået et meget stille liv. Jeg er blevet en svækling, og det, jeg føler dagligt,



Bodil Marianne Hansen blev i 2002 kørt ned på vej til arbejde. Siden dengang har Bodil Marianne Hansen haft problemer med sin ryg. Foto: colourbox: #2176656

er sorgen over ikke at kunne være energisk og selvstændig, som jeg plejer».

Det svære liv

Grundet barndommens misbrug har Bodil Marianne Hansen udviklet Posttraumatisk Stress Syndrom, og hun kan ikke bevæge sig ud i sociale sammenhænge uden at være dækket op af venner og bekendte, som hun udtrykker det. Samtidig er hun meget påvirkelig, når det gælder høje lyde, så en pludselig høj lyd i trafikken, kan sende hende hjem i en taxa. Det faktum at hendes krop kan gå i beredskab når som helst, fylder hende med en sorg, der er svær at bære, fordi disse hændelser hele tiden minder hende om hendes opvækst med misbrug.

Glæde og næstekærlighed

Men Bodil Marianne Hansen har ikke givet op. Hun har to voksne børn, som hun bruger så meget tid sammen med som muligt. Børnene hjælper hende med at glemme sorgen og får talt ud om de ting, der er sket i hendes liv.

»Jeg synes, de år jeg har tilbage, de skal også have lov til at være nogle gode år. Og det prøver jeg at

fokusere på. At få noget glæde og næstekærlighed ind. Jeg prøver at være et godt menneske. Og give nogle gode energier. Prøver at behandle andre, som jeg egentlig godt selv vil behandles. Med omsorg og overskud,« siger Bodil Marianne Hansen.

Fremtiden

En gang om ugen går Bodil Marianne Hansen til psykolog på CSM Øst Center for Seksuelt Misbrugte, og hun håber, at dette forløb kan dæmpe hendes PTSD.

»Jeg synes faktisk, at jeg har rykket mig rigtig meget. Jeg tror altid, jeg vil leve med sorgen. Men jeg tror, det bliver mindre og mindre. Det er et håb, jeg har i hvert tilfælde,« siger hun.

Hendes drøm er, at hendes PTSD kan blive dæmpet i en grad, der giver hende et liv med flere muligheder.

»Der skal også være noget indhold i livet. Andet end sygdom og sorg. Jeg vil ikke leve bare for at leve. Så jeg fokuserer nu på at få så mange positive oplevelser som overhovedet muligt,« siger Bodil Marianne Hansen.

Det filosofiske hjørne

Kære Jonas

Hvad er de filosofiske argumenter for ikke at spise kød?

**Mvh,
Suraya**



Kære Suraya

Tak for dit spørgsmål. Det er et emne, som både er vigtigt og til tider kontroversielt. Man kan sige, at der generelt er to hovedargumenter for, hvorfor det kan anses som umoralsk at spise kød, henholdsvis det dyreetiske og det miljøetiske argument. Jeg vil fokusere på det dyreetiske, da det i mine øjne er det stærkeste argument.

Filosoffen Peter Singer (1946) skriver i sit værk *Animal Liberation* at:

»Spørgsmålet er ikke, kan de tænke? ej heller kan de tale? men, kan de lide?«

(Peter Singer, *Animal Liberation*, egen oversættelse)

I citatet her understreger Peter Singer, at det vigtige som vi skal have for øje, når vi spiser kød, ikke er om dyrene er ligesom dig og mig (altså kan tænke, tale, har en sjæl eller andet), men nærmere om de kan føle smerte. Grunden til dette er, at det er evnen til at føle smerte fremfor alt andet, som giver dyr retten til at indgå i dine og mine moralske overvejelser.

Interessant nok mener Peter Singer nemlig, at selv når man har moralske overvejelser over, hvordan man bør behandle andre mennesker, et det ud fra selvsamme ide: nemlig hvorvidt ens handlinger vil tilføje dem fysisk eller psykisk smerte.

Problemet er imidlertid, at vi mennesker er tilbøjelige til, hvad Peter Singer kalder speciesisme. Speciesisme betyder, at vi forskelsbehandler mennesker og dyr, uden at kunne pege på en moralsk relevant forskel, der kan retfærdiggøre forskelsbehandlingen. Dette minder om den måde, hvorpå mennesker gennem historien har forskelsbehandlet andre mennesker ud fra forskellige grupper såsom, farve, køn, herkomst, økonomi, religion med mere uden at kunne pege på en moralsk relevant forskel.

Essensen er derfor, at alle dyr er lige i retten til ikke at lide unødigt smerte, også selvom de ikke er ens i krop, race, evner eller andet. Det er evnen til at føle smerte, som giver et dyr retten til at blive betragtet som moralsk relevant, og denne evne har alle dyr jo - inklusive mennesker.

Derfor er dette i mine øjne det stærkeste dyreetiske argument for ikke at spise kød, for som Peter Singer skriver:

»[...] smerte er smerte, og vigtigheden af at forhindre unødvendig smerte og lidelse mindskes ikke, fordi det væsen der lider, ikke er en del af vores race«.

(Peter Singer, *Animal Liberation*, egen oversættelse)

**Med filosofiske hilsner,
Jonas Jyde Pedersen**

Gloria

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommuns socialpsykiatri i december.

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

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle Københavns Kommunes borgere.

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
[Aktiviteter med brugerbetaling](#)

Lige til at
tage ud og hænge
op!



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

Glorias kommende temaer

Januar

Stigmatisering

*Udkommer
2. januar*

Vil du dele en historie med os eller selv skrive den til Gloria, er du velkommen til at kontakte Gloria på gloria@kk.dk.

Februar

Kreativitet

*Udkommer
6. februar*

Aktiviteter i december

Kompasset

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.30-12.30: Pilates
- 12.00-15.00: Gartnergruppen
- 16:00-17:00: Afspænding
- 15:00-17:30: NADA, for brugere og pårørende

Tirsdage

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 13.30-15.00: Samvær og spil

Onsdage

- 12.30-13.30: Introduktion til kompasset for nye brugere
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.30-15.30: Afspænding

Torsdage

- 10.00-13.00: Gartnergruppen
- 13.00-14.30: Puls og styrke

Fredage

- 11.00-14.00: Det kreative hjørne
- 12.30-14.00: Gør din træning til en leg
- 13.00-14.30: Nada - øreakupunktur

Pinta

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Social Byhave - drop-in
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 13.00-15.30: Haveforløb ●

Tirsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 09.30-11.30: Hjernegymnastikkursus ●
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 13.00-14.30: Teaterforløb. (opstart til januar) ●

Onsdage

- 12.00-13.00: Blid bevægelse og afspænding - Drop-in
- 13.00-14.30: NADA ●
- 14.00-15.00 Husmøde for alle bugere. Sidste onsdag i måneden

Pinta

Torsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 10.00-14.00: Madlavningskursus. Opstart i januar ●
- 10.30-11.30: Ugeplanlægning
- 11.30_12.00: Meditation ●
- 14.00-15.00: Fysisk træning. Damhussøen. Afgang fra Pinta 13.30
- 14.00-15.00: Hjernegymnastik selvtræning

Fredage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 11.00-12.00: Puls og styrke ●
- 13.00-15.00: Angstkursus ●

- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Ungehus Cph

Mandage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fitness
- 13.00-15.00: Brætspil
- 17.00-18.00: Studiestøtte
- 16.00-19.00: Fællesspisning

Tirsdage

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

Onsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fælles om fodbold med Nørrebro United. Vi mødes i Ungehuset

Ungehus Cph

Onsdage

13.00-15.00: Temasport. Vi afprøver forskellige dansegenre sammen med danseinstitut »Hotstepperne« i Hørsholmsgade

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-11.00: Nada

10.30-12.00: Gruppeforløb om vaner, velvære og nærvær. ●

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.30: Krea workshop ●

Fredage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-11.00: Nada

10.15-12.00: Fitness

11.00: Rundvisning

13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den første fredag i måneden

Events:

Gruppeforløbet Dagsværket starter op igen den 2. januar 2023. Du går på holdet 8 timer om ugen, hvor der vil være fokus på den gode hverdag gennem holdundervisning, madlavning og temasport. Ring for mere info.

Tirsdag den 13. dec. kl. 13-15.00 er der julesmåkagebagning. Vi bager forskellige småkager sammen.

Tirsdag den 20. december er der julefrokost på Streyf Naturværksted. Vi tænder op i pejsen og nyder den flotte natur ved Utterslevmose. Vi tager afsted fra huset kl. 10 eller du kan møde os på Streyf kl. 10.45 Rådvalsvej 69, 2400 København. Kontakt os for tilmelding senest den 6. dec, hvor du også kan høre mere om programmet.

Hold øje med Ungehus CPH's Facebook og IBG-side eller ring til os for flere julearrangementer i december, hvor vi også sætter fokus på den svære juletid.

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: I december kan du lave personlige julegaver i form af for eksempel smykker, linoleumstryk, akvarel og indkøbsposer om meget mere. Kom og bliv inspireret
- Kontakt Dennis og David på vores cafételefon for mere information

Team Mod på Livet

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

13.00-14.30: Muld & Mennesker. Frisk luft, kaffe og eventuelt bål i Lersøgrøftens Integrationsbyhave - vi mødes i haven ●

13.00-14.30: Makeup-værksted. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med kyndig vejledning i at ramme netop dit look ●

Onsdage

13.00-14.30: Kaffe & Kongespil. Vi mødes i Fælledparken foran Pavillonen. ●

17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Hver anden onsdag. Den 2., 16. og 30 november ●

Torsdage

13.00-14.00: Hop i havnen. Badning i Nordhavn. Afgang fra Svendborggade 3 kl. 13.00 ●

13.00-14.30: Nada-café (gratis) ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil. ●

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:
<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

- Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 10 på dage

Aktiviteter i december

Ottilia

Mandage

- 10.00-12.00: Mindfulness. Opstart i efteråret ●
- 13.00-15.30: Syning og reparation ●
- 13.00-15.00: Social færdighedstræning ●
- 14.00-15.00: Blid bevægelse og afspænding ●

Tirsdage

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 09.30-12.30: Keramik drop in
- 12.00-13.00: NADA ●
- 13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse ●
- 14.00-15.00 Husmøde for alle brugere af huset. Første tirsdag hver måned

Onsdage

- 13.00-15.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet. ●
- 13.00-15.30: Keramik ●

Torsdage

- 09.30-12.30: Åbent kreativt værksted. Uden faglærer
- 09.30-10.00: Meditation
- 12.00-14.00: Selvværds kursus, lukket gruppe ●
- 12.30-13.00: Glorias nyheder
- 13.00-15.30: Alt i garn og strik med Alice ●

Fredage

- 10.00-11.00: Yin Yoga - rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden
- 10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●
- 10.30-12.00: Ugeplanlægning ●
- 12.30-14.30: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●

NB:

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

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Kontakten

Mandage

Lukket

Tirsdage

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

Onsdage

- 13.00-16.00: Spillecafé - brætspil, billard og bordtennis. Første og anden onsdag i måneden
- 13.00-16.00: Banko. Fjerde onsdag i måneden
- 13.00-14.30: Tegning og maling
- 14.30-15.45: Spil

Fredage

- 13.00-16.00: Tegning
- 14.30-15.45: Spil
- 14.00-15.00: Fællessang

WeShelter Offsides sociale haver

Tirsdag

Onsdag

NB:

Der er åbent i haven mandag til torsdag fra kl. 10-15 og alle er velkomne i haven.

- Tilmelding nødvendig til Lise-Lotte på telefon 24 25 68 32

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

ASPA

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus, ● ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus ● ●
- 10.30-14: Motion og mental trivsel (foregår i Thorupgårdens træningslokale) ●
- 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 ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte. Optagelse via hjemmevejlederne i Akuttilbuddet, Griffenfeldsgade 46 .
- 10.00-13.00: Svømning. Selvbetalning ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 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 ved diætist. Efter aftale ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling – gruppeforløb ●
- 13.30-15.00: Nærvær i naturen - gruppeforløb på Amager Fæled, afholdes løbende med løbende optag
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

ASPA

Torsdage

- 15.00-20.00: Ungecafé – fællesskab for unge 18+ ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

NB:

ASPA tilbyder NADA mod betaling. Se [aktiviteter med brugerbetaling](#) sidst i kalenderen

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

Aktiviteter i december

Lille Skole for Voksne

Mandage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Tirsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te

Onsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Torsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Fredage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te

Kontaktcentret Vesterbro

Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet. Kræver tilmelding til Bolette
11.00-12.00: Stolegymnastik
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
15.00-20.00 Blossom - gruppeforløb for kvinder

Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00 Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven ●
13.00-17.00: Herreklub - gruppeforløb for mænd. kræver tilmelding til Daniel
Nada

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning
10.00-15.00: Udflugt .Kræver tilmelding ●
12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●
12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, viseteret
Nada ●

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

Kontaktcentret Vesterbro

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

● Frokost/dagens ret serveres mellem kl. 12.00 og 14.00 eller til der er udsolgt

● Udflugternes indhold bestemmes løbende med inddragelse af brugerforslag

● Nada tilbydes efter aftale med Ganja Galeano

N.A.B.O. Center

Mandage

13.00-14.00: Fællesfrokost

14.00-15.50: Krea i krea-rummet

17.00: Massage

Tirsdage

14.00: TV-Gloria

16.00: Madklub

Onsdage

11.00-12.00: Krea icaféen

14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning - i ulige uger

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.45-17.30: Yoga

17.30: Fællesspisning

Torsdage

10.30-11.30: Havegruppe

11.00-13.00: Gåtur fra NABO med Satelitten i **ulige uger**

13.00-13.30: Fællessang

13.00-15.00: Gåtur fra NABO med Satelitten i **lige uger**

14.00-15.00: Fællesmøde den 2. og den sidste torsdag i måneden

Fredage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Café Rose

Mandage

10.00-12.00: Vær med i køkkenet. Drop-in

10.00-12.00: I det kreative hjørne

12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet

13.30-15.30: Nada

Book tid: Individuelle sundhedssamtaler

Tirsdage

13.30-15.00: Reparer dit tøj. Drop-in

(udgår ved fællesmøde)

14.00-15.00: Fællesmøde (den første tirsdag i måneden)

16.00-20.00: Kursus - Nem Grøn Mad (kræver tilmelding)

Onsdage

12.30-13.30: Nada

14.00-15.30: Yin Yoga. Drop-in

Torsdage

10.00-12.00: Vær med i Køkkenet. Drop-in

10.30-11.30: Grønne fingre

12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet

13.15-14.15: Gåtur i nærmiljøet. Drop-in

14.30-15.30: IT-hjælp. Drop-in

Fredage

Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

Se Café Roses facebookside for ændringer af aktiviteter. Siden opdateres løbende.

Aktiviteter i december

Mamma Mia

Mandage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Frivillig Lars laver frokost

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Tirsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-13.00: Gåtur med Chris rundt om mosen

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

14.00-14.30: Velværegruppe i *ulige uger*. Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegrupe i *lige uger*.

15.00-18.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Brugermøde

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

Mamma Mia

Torsdage

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Fredage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00-16.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

Lørdage og søndage

10.00-15.30: Fællesskab i caféen

10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker

15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Yderligere aktiviteter i december:

14. december: 16.30-17.30: Mamma Mia Skolens sæsonafslutning og fernisering

15. december: 16.00-19.00: Gratis socialrådgivning med Bulut ●

NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter. Se under [Aktiviteter med brugerbetaling](#)

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

● Tilmelding kræves

Aktiviteter med brugerbetaling

ASPA

Mandage

14.30-16.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

Onsdage

14.30-16.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

● Mød op mellem kl. 14.30-15.00, da vi sætter nålene i i dette tidsum

● ASPA Griffenfeldsgade

Lille Skole for Voksne

Mandage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Blid bevægelse

10.00-12.00 Matematik - lær at regne

12.45-14.45 Tegning og maling

12.45-14.45 Bevægelse og afspænding

12.45-14.45 Fup eller fakta - nem videnskab

12.45-14.45 Julebagehold (4 gange, 200/300kr)

15.00-17.00 Kunstforståelse og kunsthistorie

Tirsdage

10.00-12.00 Kreativt værksted/syning

10.00-12.00 Litteratur

10.00-12.00 IT-værksted for alle

12.45-14.45 Skriveværksted

12.45-14.45 Samfund & nyheder

12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

12.45-14.45 Musik og sang

15.00-17.00 Kreativt værksted/syning

Onsdage

10.00-12.00 Tegning og maling

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Yoga for alle

12.45-14.45 Personlig udvikling

12.45-14.45 Tegning og maling

Lille Skole for Voksne

Onsdage

12.45-14.45 Den klassiske musiks historie

15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Engelsk

10.00-12.00 Rockmusikkens historie

12.45-14.45 Dansk

12.45-14.45 Kultur og historie

12.45-14.45 Tysk for fortsættende

12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold

Fredage

10.00-12.00 Fransk for begyndere

10.00-12.00 Filosofi

10.00-12.00 Tysk for begyndere

10.00-12.00 Spansk for begyndere

12.45-14.45 Film

12.45-14.45 Fransk for fortsættende

Traveturshold - en gang pr måned, kontakt kontoret for info (200/300kr)

Kunstture - en gang pr måned. Kontakt kontoret for info (200/300kr)

NB:

Tilmelding på skolens kontor.

Et fag koster 600kr, hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 900kr hvis du bor i en anden kommune.

Aktiviteter i december

Aktiviteter med brugerbetaling

Aftenskolen Fountain House

Mandage

- 09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf
- 12.00-14.30: Blomsterbindin med Tanja Ærtebjerg
- 13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller
- 16.00-18.00: Improteater med Torben S. Hansen

Tirsdage

- 09.30-12.00: Guitar med David Springbord
- 09.30-12.30: Historisk makeup med Petra Olesen
- 10.00-12.00: Akvarel og tegning med Charlotte Svensen
- 10.30-13.30: Kunsten i byen
- 13.15-17.45: Indspil og udgiv en sang
- 13.00-15.00: Skrivekursus »Situation og sansning« med Franziska Hoppe
- 13.00-15.30: Neglekursus med Petra Olesen
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

Onsdage

- 09.30-12.00: Hækling og vævning med Marianne Johnstad
- 10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix
- 13.00-15.30: Håndarbejde med maskinsyning med Marianne Johnstad
- 14.15-15.45: Klaver med Kristian Matthisen
- 15.45-17.00: Rock-samspil med Kristian Matthisen
- 15.30-19.30: Skabertrang med Ania Artura Nørgaard eller Henriette Lykke

Torsdage

- 10.00-12.00: Fotoværksted med Malene Nors Tardrup
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 12.15-14.15: STU Kursus: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix

Aftenskolen Fountain House

Fredage

- 09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 10.00-12.00: Samfund og psykologi med Brinkmann underviser Marianne Fogh Møller
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-15.00: Personlig økonomistyring med Andrea Littrup

NB:

Tilmelding på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

Hvert hold koster 600 kr. for almindelig tilmelding og 450 kr. for pensionister med mere (PEA)

Se nærmere for tilmelding og priser på Aftenskolen Fountain Hous' hjemmeside.

Aktiviteter med brugerbetaling

Mamma Mia Nabo Skolen

MANDAG

- 13.00-14.40: Tai Chi ●
- 15.00-16.40: Keramik ●

TIRSDAG:

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●

ONSDAG:

- 14.30-16.00: Billedkunst & maling 1 ●
- 16.15-17.45: Billedkunst & maling 2 ●

TORSDAG:

- 11.00-12.40: Guitar ●
- 14.00-15.40: IT ●
- 16.00-17.40: Foto ●

Fredag

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●

Yderligere aktiviteter med brugerbetaling i december:

- 9. december: Juletur til Malmø. Pris 250 kr. ●
- 16. december: Tivolitur. Pris 100 kr. ●
- 26. december: Julefrokost. Pris 150 kr. ●

- Tilmelding kræves
- Første skolehold koster 450 kr. Ønskes flere skolehold koster de følgende 250 kr.

Den Grønne Dag- og Aftensskole

Mandag

- 10.00-12.00 Gå ugen i gang
- 10.30-13.00 Hverdags-IT
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Hverdags-IT
- 13.30-16.00 Videnskabelige fremskridt
- 16.15-18.15 Får du nok ud af dine penge?

Tirsdag

- 10.30-13.00 Litteraturen som spejl
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Engelsk samtale
- 13.00-15.30 Filosofi - Brinkmanns tanker

Onsdag

- 11.00-14.00 Sykursus
- 13.30-16.00 Kunsthistorie

Torsdag

- 10.30-13.30 Grafik
- 11.00-13.30 Skriveværksted
- 14.00-16.30 Fotografi
- 13.30-16.30 Grafik
- 14.30-17.00 Filosofi - menneskesyn

Fredag

- 10.30-13.00 Tysk for begyndere
- 13.00-15.30 Tysk konversation

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling

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: 09.00-16.00
Tirs: 09-18.00
Ons: 09-16.00
Tors: 09.00-20.00
Fre: 09.00-16.00

Kontaktcentret

Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1
1665 København V
Tlf.: 61 13 14 51

Åbningstider:

Man: 10-14.30
Tirs-tors: 8-14.30

Fre: 8-14.00

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Collinsgade 8, Kld. Th.
2100 København Ø
Tlf.: 3538 6580

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

Adresser og åbningstider

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

Mandag 10 - 20
Tirs, tors og fre 10 - 16
Onsdag 10 - 20
Lørdag Lukket
Søn- og helligdage 11 - 16

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.
27270 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03

Tlf.tid:

Man-fre: 09.00-13.00

Åbningstider:

Man-tors: 09.00-17.00
Fre: 09.00-14.45

Ottilia

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

Åbningstider:

man, tirs, tors.: 9.30-15.45
ons: 11.15-15.45
fre: 9.30-15.15

Fountain House

Teglværksgade 22
2100 København Ø
Tlf.: 39 16 09 10

Åbningstider:

Man-tors: 8.30-16.00
Fre: 8.30-15.00

Aftenskolen kan have undervisning udenfor normal åbningstid.

www.fountain-house.dk

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 40 48 62 04
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider:

Man: Lukket
Tirs- fre: 13.00-15.45

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

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf.: 24 52 66 97

Åbningstider:

Man: 09.30 - 15.45
Tirs: 09.30-15.45
Ons: 11.15-15.45
Tors: 09.30-15.45
Fre: 09.30-15.15

WeShelter Offsides sociale haver

Ebba Lundsvej ved
Bispebjerg Hospital
2400 København NV
Tlf.: 24 25 68 32

Café Rose

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

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00
Tir: 13.30-15.30
Ons: 12.30-14.00
Tors: 10.00-16.00
Fre: Lukket

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: 10.00-15.00
Fre: 10.00-15.30

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf.: 60 55 56 01 (for brugere)
Tlf.: 42 74 86 94 (samarbejds-
partnere med videre)

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-19.00
Weekender og
helligdage: 10.00-16.00

En flygtning Krydser sit spor

TEMA
fra temaet om PTSD i
juni 2022

af Morten Friis • foto: Peter Erichsen



Majid Kanan har taget den lange rejse fra Basra i Irak til Ydre Nørrebro i København efter at være blevet tortureret af Saddam Husseins bøddler som ung. Mange år plejede han sin PTSD ved at hjælpe flygtninge komme over deres PTSD men en dag gik det galt.

Multikulturel formidler Majid Kanan har levet et langt liv med Posttraumatisk belastningsreaktion, men det var først sent i hans liv han blev tvunget til at møde sine dæmoner fra fortiden.

Der er meget langt fra provinsbyen Basra i det sydlige Irak til ydre Nørrebro i København, men det er den rejse Majid Kanan har taget, for at slippe væk fra et system, der for det meste ville ham det ondt.

Ungdommen

En ung mand står og arbejder hårdt i sin onkels smedje. Efter arbejdet tager han ud på sit andet job som gadesælger, og når han er færdig her, går han i gymnasiet på aftenkursus. Dette kunne være en helt almindelig fortælling om en helt almindelig dreng fra fattige kår i Saddam Husseins Irak i 1970'erne, men der er en ting, der stikker ud. Majid, som drengen hedder, tilhører den venstreorienterede studenterbevægelse i landet. Her distribuerer han illegale blade samt organiserer sine skolekammerater, og det er ikke noget, systemet i Irak kan lide. Han bliver fanget af Saddam Husseins hemmelige politi, og det er her, han første gang møder systemets værste sider. »Under afhøringerne bliver jeg udsat for hård tortur, både fysisk og psykisk og dette sker gentagne gange. Torturbødderne truer mig med at slå mig og min familie ihjel, hvis ikke jeg stopper mine aktiviteter,« fortæller Majid Kanan. Majid Kanan drømmer om en dag at komme på universitet, men det er ikke muligt, da man skal tilhøre Saddam Husseins nationalistiske Ba'ath-parti for at få lov til at tage en længere uddannelse. Da krigen mellem Irak og Iran bryder ud i 1980, er den eneste vej for Majid derfor at trække i en påtvungen uniform og tage til fronten.

Flugten

»Jeg havde ingen intentioner om at gå i krig for det styre jeg hadede, og kom ved venners hjælp til Jugoslavien, hvor jeg lærte sproget og studerede statskundskab,« fortæller Majid Kanan. På en hemmelig tur hjem til Irak for at hjælpe sin mor bliver han igen anholdt og under tortur tvunget til at spionere for Irak i Jugoslavien. Med falske løfter herom tager han tilbage til Jugoslavien, men her er den livslange præsident Tito død, og det nye styre samarbejder med Irak. Igen på flugt ender Majid, med hjælp fra det græske kommunistparti, i Grækenland, hvor han lever uden papirer, ernærer sig som smed og maler og læser marketing. Endnu et systemskifte tvinger dog Majid Kanan på flugt. »Det græske socialdemokratiske PASOK bliver afløst af højreorienterede Nye demokrater, og det hemmelige politi tvinger mig til at forlade landet,« fortæller Majid Kanan. Han sætter derfor kursen mod Sverige, hvor han har en ven. Her lander han først i Kastrup, men bliver i svenske Helsingborg

sendt tilbage til Danmark, hvor han som papirløs bliver øjeblikkeligt fængslet og senere placeret i to forskellige lejre. Til sidst lykkedes det dog Majid Kanan at skaffe sine papirer og få asyl i Danmark.

Det nye liv

I Danmark begynder Majid Kanan endnu en gang at lære et nyt sprog. »Jeg forelsker mig i en kvinde der har to børn og begynder at arbejde med flygtninge, der er PTSD-ramte hos Dansk Flygtningehjælp. Herefter tager jeg mig en uddannelse som multikulturel formidler, og fortsætter min karriere i Blindeinstituttet, Københavns Kommune og senere på værestedet Muhabet på Ydre Nørrebro,« fortæller Majid Kanan. Her kunne Majids historie fint slutte. Gennem sit arbejde med traumatiserede flygtninge har han faktisk formået at holde sin eget PTSD i ro og alt går fint.

Sammenbruddet

Lige inden Coronaudbruddet i Danmark i 2019 får Majid dog problemer med sin prostata, og får i den forbindelse medicin hos sin læge. »Det jeg ikke ved er, at en ud af 100.000 kan få psykiske bivirkninger af medicinen, og jeg bliver en af dem. Jeg genoplever pludselig gennem mareridt og i flashbacks mine mange timer i torturbøddernes hænder,« fortæller Majid Kanan. I denne periode bryder han fuldstændigt sammen, og det er kun takket være hans familie, venner og et godt netværk, at han bliver nærværende nok til at søge hjælp. Han kontakter DIGNITY Dansk Institut mod Tortur, som han kender fra sit arbejde med PTSD-ramte flygtninge, der ligesom ham har været udsat for tortur. Og det er her Majid Kanan langsomt, men sikkert, vender tilbage til livet. Ved hjælp af intensiv terapi får han bearbejdet sine dybtliggende traumer, og først i maj 2022 har han sin sidste terapisesession.

Drømmene

Der er ikke mange år til Majid Kanan når pensionsalderen, og hans største drøm er at besøge sin talrige familie i Irak, men han nærer stadig en angst for at blive fanget og tortureret. Før der kommer et reelt demokrati i hans land, føler han sig ikke klar til at blive genforenet med sin familie. »Jeg er vokset op med fire brødre, hvor en af dem er død i dag og seks søstre, og jeg savner dem utroligt meget. Det ville være fantastisk at se dem igen,« fortæller Majid Kanan.

Lær at lytte til din angst

TEMA

fra temaet om angst i
april 2022

af Laila Zekiros • foto: Joan Joensen



»For mig er angsten en indikator for, hvilken vej jeg skal gå,« siger Daniel Rex-Dybmoose.

Ved at forstå og arbejde med de bagvedliggende årsager til sin angst, har Daniel Rex-Dybmoose lært at sameksistere med den.

Daniel Rex-Dybmoose er 36 år og har angst og efter eget udsagn muligvis også ADHD. For knap tre år siden fandt han sammen med sin psykoterapeut frem til, at helt naturlige følelser føltes farlige og gjorde ham angst. Gennem terapi og en vedholdende udforskning af sit eget sind, har han konkluderet, at hvis han lærer at sameksistere med angsten, har han bedre mulighed for at mærke sig selv.

Bag om følelserne

Det blev hurtigt tydeligt for Daniel Rex-Dybmoose, at det var særlig svært for ham at give plads til vreden. Det terapeutiske arbejde afslørede, at hans ADHD i al sandsynlighed havde været en væsentlig årsag til de mange barndomsoplevelser med at blive gjort forkert, ikke rummet, valgt fra i sin vrede.

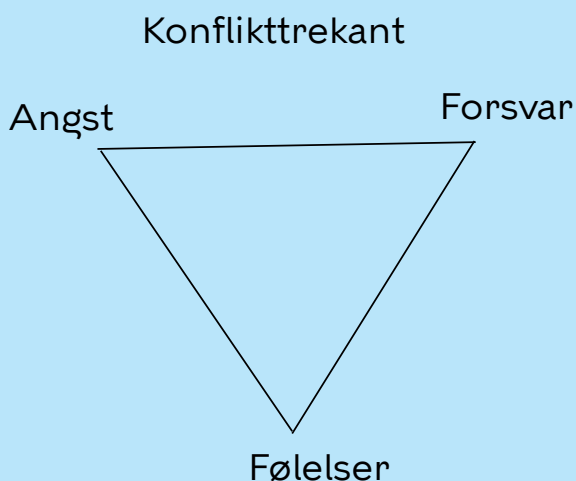
»Hvis jeg på grund af min ADHD havde brug for struktur i bestemte situationer, hvor mine forældre ikke sikrede det, så har jeg haft følelser, der gjorde det kompliceret at være familie, hvilket gjorde mig endnu mere vred,« siger Daniel Rex-Dybmoose.

Som en overlevelsesstrategi skubbede han sine følelser til side. Sammen med de benægtede følelser, røg behov og grænsesætning. Han opdagede også, at den nærhed og omsorg, han havde brug for i sin vrede, kunne han lettere få, hvis han gik ind i sorgen, hvis han græd og skulle trøstes. Men den strategi lettede hverken på de andre følelser eller angsten, så i de tidlige teenageår og 25 år frem, selvmedicinerede Daniel Rex-Dybmoose med hash.

»Jeg er syv måneder sober, men da jeg røg hash, gjorde jeg det for at undgå følelserne og ubehaget ved angsten. Men det er vigtigt at forstå, at du ikke går i stykker af angst. Ved at lære den at kende, bliver det nemmere at sortere i følelserne og endda nå til større kontakt med og respekt for mig selv,« siger han.

Det terapeutiske arbejde

Daniel Rex-Dybmoose har haft stor gavn af dynamisk psykoterapi, som er en afdækning af adfærdsmønstre fra barndommen, indre og ydre dynamikker, og antagelser om os selv i relation til andre. Et redskab, som har hjulpet ham meget, er Malans trekant, hvor følelser, angst og forsvar fodrer hinanden, når vi er ubevidste om dynamikken eller har svært ved at rumme vores følelser eller angsten.



»Når jeg får en følelse, jeg er bange for, ryger jeg op i angstfeltet. Og hvis angsten ikke må være der,

går jeg i forsvarsposition, og på den måde snyder jeg mig selv for en nuanceret tilværelse,« siger han.

Sprogets magt

Som musiker får Daniel Rex-Dybmoose ofte ros for sin kunst. Han blev bevidst om den væsentlige rolle, sproget spiller i hans oplevelser med angst.

»Der er forskel på, om du siger: »Hvor er du dygtig!« i stedet for, »Jeg kan godt lide sangen.« Når vi siger noget er 'godt' eller 'dårligt', så er det en måde at gøre noget rigtigt eller forkert. Det er en kæmpe angsttrigger for mig,« siger han.

»På nogle planer har jeg egentlig fået beviser på, at jeg synger godt. Se, der kan du allerede høre det: 'synger godt.' Det ligger så dybt i mig,« siger han og omformulerer: »Jeg kan godt lide at synge, og der er ikke mere i det end det.«

På den måde kan Daniel Rex-Dybmoose bruge sin opmærksomhed på sproget til at være bevidst om sine reaktioner.

»Når andre siger, jeg er dygtig, så oversætter jeg det i hovedet. De mener, 'Det kan jeg godt lide,' og jeg tager mig selv i at sige: 'Hvor er jeg glad for, at du godt kan lide det.'«

Mød din angst på ny

Men angsten er meget mere end koldsved, flossede neglerødder, tankemylder, hedeture og åndedrætsbesvær.

»For mig er angsten en indikator for, hvilken vej jeg skal gå. Bliver jeg nervøs, når jeg skal spille en sang, så er det fordi, jeg er enormt passioneret om min musik. Angsten er der, så jeg bruger energien på at være der sammen med den, og jeg kan intellektualisere mig frem til, at min nervøsitet betyder, at jeg skal spille sangen,« siger Daniel Rex-Dybmoose.

Det er dog ikke altid, at han kan overvinde sin angst på den måde, men dialog med og italesættelse af angsten, gør den mindre farlig.

»Angsten har noget at fortælle os, og selvom den ikke føles rar, har den stadig værdi,« siger Daniel Rex-Dybmoose.

Ved samtalens afslutning, italesætter han den bekymring, han mærker i momentet:

»Jeg bliver usikker på, om du har fået det, du kom efter.« Han venter et øjeblik. »Men når jeg tænker over det, så sagde du jo, at du havde været glad for vores samtale.«



Kursus: Nem Grøn Mad

- solo og til gæster



Har du svært ved at få lavet mad til dig selv? Vil du lære at lave nemme og inspirerende retter? Og lære at få økonomi og madlavning til at hænge sammen?

Nyt hold starter i januar 2023

Hver gang vi mødes, er der et overordnet tema. Vi arbejder bl.a. med grundlæggende køkkenfærdigheder, årstidens grøntsager og nemme løsninger, som giver gode måltider. Du får også ideer til, hvordan du kan bruge dine rester og undgå madspild. Vi afprøver retterne i køkkenet og slutter dagen med at spise sammen.

Vi mødes i alt seks gange, og der er plads til otte deltagere.

Kurset foregår på Café Rose. Det koster 20 kr. per gang.

For din egen og for gruppens skyld forventes det, at du forsøger at komme hver gang.

Vil du høre mere eller tilmelde dig, så kontakt os meget gerne!

Marianne tlf. 23 67 26 25 / Rikke tlf. 40 49 32 47



Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 Kbh. SV Tlf.: 36 46 72 21 • Mail: caferose@kk.dk

Ny gruppe: Forstå din hjerne.

Bliv klogere på sammenhængen mellem dine tanker, følelser og kropslige sansninger

Du får:

- En forståelse for hvordan din hjerne håndterer svære tilstande som stress, angst og depression.
- Redskaber til at påvirke dine relationer, når livet er svært
- Kendskab til stressmønstre – hvad reagerer du på og hvordan hjælper du dig selv bedre i stressede situationer.

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

Tid: Mandage kl. 13.00 – 15.00. Periode: 9. januar – 3. april 2023

Sted: Pinta. Skjulhøj Allé 2. 2720 Vanløse.

Vil du vide mere? Kontakt:

Ulla. Tlf. 2120 0534. Mail: wh1g@kk.dk

Eller Sofie. Tlf. 2927 4720. Mail: wu5h@kk.dk

Alle mod ensomhed

af Anne Reus Christensen • foto: Jonas Jyde Pedersen

Med kampagnen 25 Dage mod Ensomhed vil Coop og Folkebevægelsen mod Ensomhed sætte fokus på de mere end 600.000 danskere, som føler sig særligt ensomme i julen.

Hvad tæller du ned til? Julens gaveregn fra dine kære eller en stille dag i ensomhed?

Vi tæller ikke alle ned til det samme i december måned. Nogen tæller ned til juleaften og andre ser frem til at aftenen er overstået.



For mange mennesker er julen en svær tid, hvor de føler ensomheden kan fylde ekstra meget hos de mere end 600.000 danskere, som oplever svær ensomhed.

Kalenderlyset med de 25 dage

For at skabe opmærksomhed om dette har Coop i samarbejde med Folkebevægelsen mod Ensomhed lavet kampagnen 25 dage mod Ensomhed. En del af kampagnen er kalenderlyset med 25 dage i stedet for de traditionelle 24, som vi kender. Det ekstra tal symboliserer, at ikke alle tæller ned til det samme og er et forsøg på at skabe opmærksomhed omkring den følelse af ensomhed, mange kan have i juletiden.

Måltidsfællesskaber mod ensomhed

En del af salget fra kalenderlysene tildeles Folkebevægelsen mod Ensomhed, som består af mere end 100 private og offentlige aktører, der aktivt støtter op om at bekæmpe ensomhed. Med tildeling af pengene fra salget af kalenderlysene, vil Folkebevægelsen mod Ensomhed fortsætte med at sætte fokus på blandt andet måltidsfællesskaber, som en måde at møde nye

mennesker på.

Det gør de blandt andet to gange om året med det landsdækkende arrangement »Danmark Spiser Sammen«. En række spisearrangementer landet over store som små for igennem måltidet at skabe nye fællesskaber. Til spisearrangementerne kan alle, som har lyst, deltage. På hjemmesiden danmarkspisersammen.dk kan du finde et arrangement nær dig.

Sig du ser mig

Kampagnen har foruden kalenderlysene lavet et samarbejde med sangeren Rasmus Seebach, der har skrevet en sangen »Sig du ser mig«. En sang som opfordrer alle til at se hinanden og tænde lys sammen for at bekæmpe ensomhed. Sangen kan høres på Coops hjemmeside og der, hvor du plejer at streame din musik.

Kampagnen er altså budskabet om, at vi sammen må bekæmpe ensomhed, og at vi alle må byde ind. Den, der er ensom, må række ud og åbne op, og det må dem, der kan og vil hjælpe også.

Har du været sent ude med indkøbet af kalenderlyset, eller vil du bare gerne støtte kampagnen, kan du købe lyset i Coop butikkerne Kvickly, SuperBrugsen og Daglibrugsen. Kalenderlyset koster 35 kroner, hvoraf de 10 kroner går til Folkebevægelsen mod Ensomhed.

Du kan læse mere om kampagnen på 25dagemodensomhed.dk

I Glorias podcast kan du høre Coop og Folkebevægelsen mod Ensomhed fortælle om kampagnens tilblivelse.

Folkebevægelsen mod ensomhed består af en række organisationer og kommuner. Blandt andet Røde Kors, Hjerteforeningen, Det Sociale Netværk, Roskilde Kommune og Coop. Læs mere på www.moden-somhed.dk.

»Det skal nok gå alt sammen«

Illustration: Alice S. Lassen

Det skal være naturligt at være sindssyg, sådan skaber vi klæder/glæder.

Velkommen til barndommen, starten på din skøre fremtid

(det starter altid så smukt.)

Måske kunne det være smukt at være sindssyg.

Hvem overhaler hvem? - Skønheden eller sindssygen?

Er der så meget forskel?

Vi er der, men vi er der ikke.

Vi ved ikke at du er skør, men

vi siger ikke noget.

Mennesker kommer og går, sådan

på større og længere sigt.

Arbejde, hjerne, skørhed og medicin,

er det noget der er tilfælles?

(Vi kan jo alle sammen blive syge.)

Vi er der et eller andet sted.

(Jaja, jeg skal nok hilse på dig en dag.)

Undskyld at min hjerne er lidt skæv,

men mine penge har lige passeret min

kærestes hænder og hun er også lige

gået fra mig.

(Det skal nok gå alt sammen.)

Det er forkert at lytte til forkert musik.

"Hvem lyttede du til, da du var barn?"

"Er du dum eller hvad?"

Det kan bedst betale sig at lukke øjnene

og lade være med at kigge for meget ud

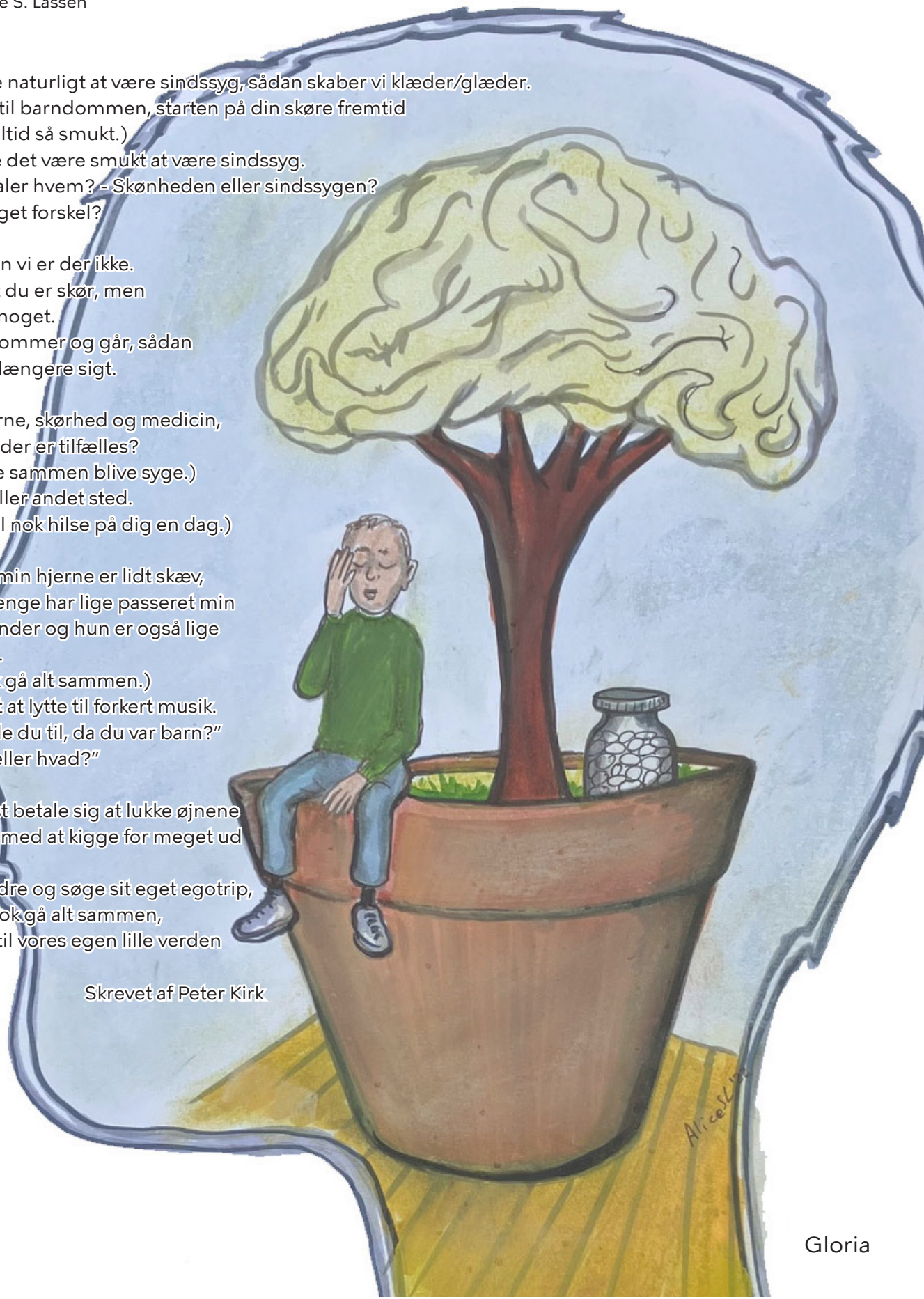
på verden.

Lytte til sit indre og søge sit eget egotrip,

for det skal nok gå alt sammen,

hvis vi lytter til vores egen lille verden

Skrevet af Peter Kirk



Sex & *brevkasse* parforhold

Kære Brevkasse

Jeg er single og drømmer om at få en kæreste. Lige nu har jeg en affære med en gift mand, som siger han vil have mig, men jeg ved ikke om, han virkelig mener det. Hvordan finder jeg ud af, om mine følelser er gengældt eller, om jeg bare er én, han har lyst til at have sex med?

Mvh Lise



Christiane Meulengracht. Født 1970. Uddannet parterapeut, fami- lierapeut 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 ekspert i P4.



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 Lise

Inderligt tak for dit spørgsmål fordi det er et tema, der sandsynligvis har eksisteret lige siden giftemålet blev indstiftet.

Det lyder som om, dine følelser for denne mand er i en sådan grad, at du gerne vil være kæreste med ham, hvis han forlader sin partner. Se, nu ved jeg jo ikke, hvor lang tid I har haft en affære kørende, eller hvordan hans hjemlige situation står til. Om der er børn, og hvor gamle de er.

Men jeg kan desværre fortælle dig, at du sandsynligvis må skyde en hvid pil efter, at han forlader sin partner.

Hvorfor siger jeg det? Fordi hvis han mente det, så havde han nok gjort det allerede.

Uanset om de følelser du har, er gengældt eller ej, får denne mand antageligvis lige nu både i pose og sæk. Et veletableret familieliv der udadtil ser ud til at fungere godt - og som giver ham tryghed og status - og sex og romantik med dig, hvor han kan føle sig som en maskulin og eftertragtet supermand og lægge familiære forpligtelser fra sig.

Måske er han så heldig, at du indretter dit liv efter, hvordan det passer ham og er den nemme, sjove og dejlige elskerinde, der altid er velplejet og lækker og har lyst til ham. Og formentlig langt mere lyst til ham end hans partner. Så han her - sammen med dig - kan føle sig begæret og værdsat.

Hvis du ser det fra hans side: hvorfor skulle han have travlt med at blive skilt? Det er både dyrt og smertefuldt. Og meget besværligt. Han vil blive hængt ud som den store skurk, der fravælger familien til fordel for »ny dame« - måske endda »en yngre model«.

Han vil blive peget på som den dårlige far, der svigter i stedet for at blive og kæmpe for familien. Mange - især mænd - ser skilsmisse som en fiasko. At han ikke har været i stand til at sørge for familien og at holde sammen på den. Et kæmpe nederlag i hans maskulinitet. For ikke at tale om hans eget syn på sin status i hans omgangskreds og på jobbet.

Du kan heller ikke vide dig sikker på, hvilken aftale han har med sin ægtefælle. Måske er de enige om at knalde udenom? Måske ved ægtefællen det godt, men lader som ingenting, fordi det er nemmere?

Du kan også være så uheldig, at du er faldet for en "notorisk utro". Det er en person, der uanset hvor vidunderligt et parforhold han/hun har, altid vil være utro. Og gerne med flere. Det er spændingen og den uendelige strøm af fysisk bekræftelse, der trækker. Også selvom der er meget på spil. Men du vil aldrig få den fulde sandhed at vide, for han vil ønske, at du stadig skal se ham som den eneste ene.

Kæreste Lise, det er selvfølgelig hændt, at en mand eller kvinde har forladt sin ægtefælle og familie til fordel for elskereren eller elskerinden. Men jeg må desværre skuffe dig - overvægten af dem, der IKKE gør det, er langt større. Gå ud og nyd livet med andre singler, der ligesom dig selv gerne vil indgå i et holdbart kæresteforhold.

Kærlig hilsen

Christiane

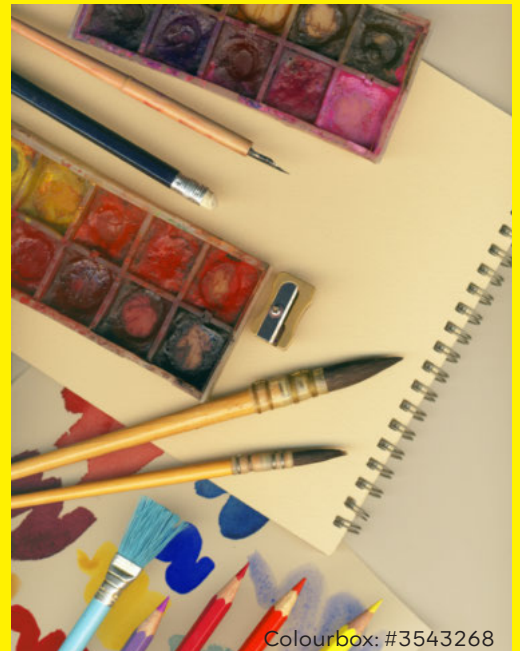
Atelier + galleri fællesskab for kreative psykisk sårbare

Jeg ønsker at skabe et sted hvor kreative kan skabe kunst, og hvor der samtidig er mulighed for salg af kunstprodukter i galleri/designshop.

Mit navn er Mads Heje, jeg er 50 år gammel, og laver grafisk kunst, fotokunst og konkret kunst. Og så er jeg idémanden bag Psykologisk have.

Så hvis du så skaber billedkunst, keramik, fotokunst, designer tøj, laver smykker, eller laver nogle fede prints, så er dette muligvis noget for dig.

Er du interesseret kan du sende mig en mail på: madsheje@outlook.dk, skriv gerne lidt om hvem du er, og hvilken type kunst/design du laver. Eller se yderligere info på www.psykologisk-have.dk



Colourbox: #3543268

Psykologisk have

Vi har plads til DIG i gruppeforløb i Ungehus CPH

Savner du en rammesat hverdag i et fællesskab med andre unge, hvor der er fokus på at skabe den gode hverdag, nye relationer, fysisk og mental trivsel, fremtidsplaner og meget mere?

Så vil vi glæde os til at byde dig velkommen i ét af vores gruppeforløb:

- **Fremtidsfabrikken** 24 uger, 20 t/u samt 1 times individuel vejledning
- **Dagsværket** 12 uger, 8 t/u
- **Vaner, velvære & nærvær** 10 uger, 2 t/u

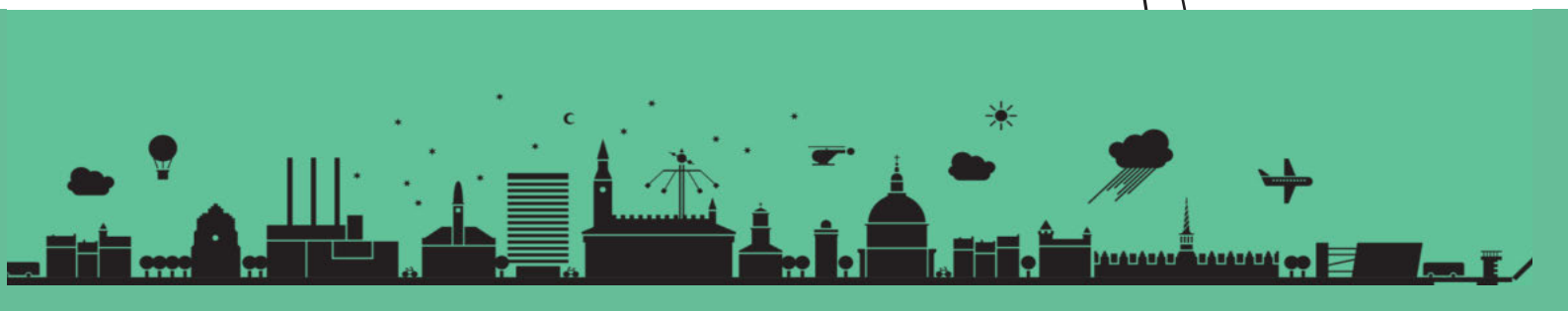
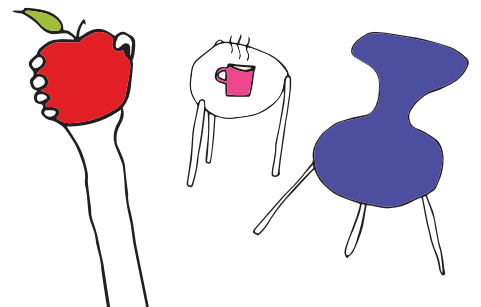
Ring til **Ungehus CPH**: 30 69 25 91 eller **Fremtidsfabrikken**: 24 85 70 68.

Du kan også besøge os i Hørsholmsgade 20E på Nørrebro. Vi har introduktion og rundvisning i huset hver **fredag kl. 11.00**, så kig endelig forbi!



Ungehus CPH
Hørsholmsgade 20E
2200 Kbh N
tlf: 30 69 25 91

www.ungehuscph.kk.dk
f Ungehus CPH



Julearrangementer

af Christina Andersen • grafik: Colourbox: #28949260, #43417199, #17023172

Julen siges at være hjerternes fest, og der er en forventning om, at alle skal hygge sig og være glade. Ikke alle glæder sig dog til julen og alt for mange føler sig ensomme i julen. Det gælder både børn, unge og voksne.

Coop og Folkebevægelsen mod Ensomhed sælger i år et kalenderlys med 25 dage på, hvoraf 10 kr. går til Folkebevægelsen mod Ensomhed. På side 31 kan du læse mere om kampagnen.

Folkebevægelsen mod Ensomhed afholder også Danmark spiser sammen i uge 17 og uge 45. Du kan læse meget mere om Folkebevægelsen mod Ensomhed på deres hjemmeside modensomhed.dk og om Danmark spiser sammen på hjemmesiden danmarkspisersammen.dk

Hvis du føler dig ensom og gerne vil deltage i et julearrangement, eller ikke har nogen at holde jul sammen med, kan du finde et sted at komme i nedenstående liste, som er et udpluk af aktivitets- og samværstilbud med arrangementer i december og juleaften:

December

Mamma Mia

9. december: juletur til Malmø. Tilmelding nødvendig. Du kan tilmelde dig i caféen på tlf.: 60 55 56 01 eller ved fremmøde. Turen koster 250 kr.

26. december: Mamma Mia afholder julefrokost kl. 12. Tilmelding kræves. Du kan tilmelde dig på tlf.: 60 55 56 01 eller ved fremmøde. Pris 150 kr.

Café Rose

6. december: Julehygge hvor der klippes, klistres og pyntes op. Der serveres lidt sødt til ganen.

13. december: Julemiddag kl. 16-18. Julehygge og traditionel julemad. Tilmelding i café Rose eller på tlf.; 36 46 72 21 senest den 8. december. Pris 50 kr.

15. december: Julemarked i Tivoli kl. 13. Mødested foran hovedindgangen. Tilmelding i Café Rose eller på 36 46 72 21 eller Kompasset på tlf.: 40 49 32 47 senest den 13. december. Indgangen betales af Café Rose.

20. december: julesmåkagebagning kl. 10-14. tilmelding i Café Rose eller tlf.: 36 46 72 21 senest den 15. december.

Juleaften

ASPA Askovfonden

ASPA holder juleaften den 24. december kl. 18-22 i Huset i Magstræde. Der er plads til 80 personer og du skal medbringe en gave til ca. 25. kr.

Du kan tilmelde dig hos Anne på mail: anne.winther@askovfonden.dk eller på tlf.: 92 82 19 47 senest den 16. december. Skriv dit navn og om du ønsker vegetar-menu.

Julevenner 2022

Skal du sidde alene til jul eller holder du selv jul og har plads til en gæst ved bordet kan du igennem Røde Kors' julevenner melde dig som gæst eller juleven. Konceptet går du på at sætte gæster sammen med en juleven, der holder en fælles jul og har plads til en gæst, så det bliver en god aften for både for gæsten og julevennen.

Du kan læse mere og melde dig som gæst eller juleven på rodekors.dk/jul/julevenner

KEND DIT LOKALOMRÅDE

- Hvad sker der i din bydel?
- Skal vi besøge det sammen?
- Vær med til at besøge spændende aktiviteter og tilbud i lokalområdet.
- Måske finder du et nyt fællesskab og en aktivitet, der taler til dine interesser, så du får lyst til at prøve nyt.



Ny aktivitet på Café Rose og Kompasset fra januar.
Aktiviteten planlægges af brugere og medarbejdere i fællesskab.
Hold øje med ugeskemaerne og Facebook-siden!

Har du spørgsmål eller gode ideer, så kontakt os gerne
Ulla: 24 85 46 42 / Marianne: 23 67 26 25



AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 København S • Tlf. 40 49 32 47
AST Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 København SV • Tlf.: 36 46 72 21



Se mere på Nic Lucs hjemmeside www.nicluc.dk
eller på instagram [nicluc5](https://www.instagram.com/nicluc5)