



Gloria

Gratis * august 2022 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 59

Nikki Hill & Band (US)

Nikki Hill er både sanger, sangskriver og orkesterleder.

Hun synger blues, rhythm and blues, soul, rock og bliver sammenlignet med Tina Turner.

Bevæg dig smertefri

Kæmper du med langvarige smerter? Og har du lyst til at lære mere om smerter, og hvordan du kan bevæge dig, så du kan genfinde kroppens styrke?



**Annonce
blad**

NÆRVÆR I NATUREN

-Gratis gruppeforløb i ASPA

ASPA
ASKOVFONDEN



...enke dig at møde naturen
...hvilke positive effekt
...og dit sind?

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Anne Reus Christensen
Mikael Malik Rasch
Kåre Michelsen

Korrektur

Adam Bach-Nielsen
Benjamin Carter
Christina Andersen
Joans Jyde pedersen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter
Joan Joensen

Fotograf

Kåre Michelsen
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:
[Facebook.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus)

Forside: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 5. september er fredag den 12. august

Kære læser

Sommeren er over os, og det betyder at Gloria Mediehus går på sommerferie. I denne måned har vi derfor samlet de bedste annoncer, begivenheder og kurser, som du kan benytte dig af, imens vi er væk.

Du kan blandt andet læse om aktivitets- og samværstilbuddet Ottilias hverdagskurser, om koncerter med Dana Fuchs eller Nikki Hill & Band, Nærvær I Naturen, som er et gruppeforløb hos Askovfonden (ASPA) og meget mere.

Vi er tilbage den 8. august, hvorefter vi straks går i gang med at lave det næste magasin til dig. Temaet næste gang dækker det spændende og vigtige emne "vold i nære relationer", og udkommer den 5. september.

Rigtig god læselyst, og rigtig god sommer.

Jonas Jyde Pedersen,
/Redaktør for Tv-redaktionen, fungerende redaktør for magasin-redaktionen.

&

Adam Bach-Nielsen,
/Redaktør for podcast-redaktionen, fungerende redaktør for magasin-redaktionen.



Indhold

Artikler

- 10 **Til koncert med Mathilde Falch**
Kåre Michelsen var til koncert den 16. juni i KBH+
- 30 **En sjov aften til fordel for psykiatrien**
Psykisk Sjov på Bremen Teater den 28. juni.



Udpluk af annoncer

- 07 **Kursus: Nem, Grøn mad**
Lær at lave nemme og inspirerende retter til dig selv i Café Rose
- 21 **Bevæg dig smertefrit**
Et 8 ugers kursus til dig, der kæmper med langvarige smerter. Foregår i Kompasset
- 28 **Mestringskursus**
Dagsværket i Ungehus CPH
- 24 **Koncert med Nikki Hill & Band (US)**
Kulturhuset Pilegården den 18. september



En opmærksom læser har gjort os opmærksom på, at vi i sidste nummer skrev Johnny Svejgårds efternavn forkert. Vi beklager fejlen.

LYT MED HVER UGE

Lyt med når Glorias Podcast hver uge dykker ned i spændende temaer både inden- og udenfor psykiatrien.

Du finder os på vores facebookside Gloria Mediehus og der, hvor du lytter til dine podcasts – for eksempel Spotify, iTunes, Spreaker og Castbox. Du skriver blot Glorias Radio eller Glorias Podcast i søgefeltet.

Har du en idé til noget, der kunne komme et radio eller podcastindslag ud af, kan du sende en mail med din idé til gloria@kk.dk. Så kan det være, at det er netop din idé, som vi laver til et indslag. Ingen historier er uinteressante, og ingen idéer er for små.



Se Gloria TV's nyheder

Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag kl. 12.00.

I nyhederne finder du indslag, interviews og informationer om stort og småt inden for socialpsykiatrien.

Du har også mulighed for at se eller gense Glorias interviews.

Se blandt andet det **todelte interview med Peter Øvig Knudsen om hans rejse med depression og positive erfaringer med elektrochokbehandling den 12/8 og 19/8.**



Du finder TV-kanalens nyheder, interviews og andet indhold på Facebook og YouTube: Gloria Mediehus

Gloria

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.



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

Quiz

August måned er den sidste sommermåned, og her indledes høsten.

Her kan du teste din viden om disse temaer.

- Hvornår markeres at høsten er i hus også kaldet »mikkelsdag«?
 29. august
 29. september
 29. oktober
- Hvad er det, der lyser rødt på træernes grene i »Sensommervise«?
 - Hjerter
 - Lygter
 - Æbler
- Hvornår slutter de lyse nætter?
 1. august
 8. august
 30. august
- Hvilken dansk prins har fødselsdag den 28. august?
 - Prins Henrik
 - Prins Joakim
 - Prins Nikolaj
- Hvem er august opkaldt efter?
 - Den romerske kejser Augustus (63 f. Kristus til 14 e. Kristus)
 - Ingen
 - August Bournonville
- Hvad kaldtes august tidligere?
 - Sensommermåned
 - Høstmåned
 - Sidste sommermåned.
- Hvilken kongelig dame er født den 30. august?
 - Dronning Margrethe
 - Prinsesse Benedikte
 - Dronning Anne Marie
- Hvilken berømt dansker er født den 14. august?
 - H. C. Ørsted
 - H. C. Andersen
 - H. A. Brorson
- Hvornår starter de fleste børn i skole igen efter sommerferien i år?
 1. august
 9. august
 16. august
- Hvilken vejrrekord i Danmark blev sat 10. august 1975?
 - Varmerekord
 - Vådeste døgn
 - Vindrekord

Svarene finder du på side 11



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?

Vi mødes tirsdage kl. 16-20
Første gang er tirsdag d. 9. august

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

Jane Ehlers udstilling på Hjørnet

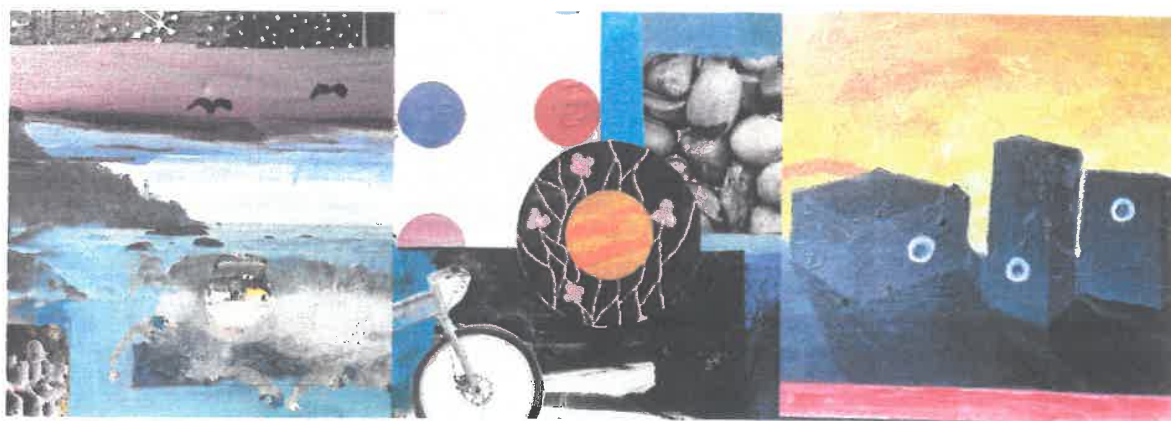
Foreningen Birkedommervej
(på hjørnet af Præstelængen og Birkedommervej i Kbh NV)

fra d. 18. aug - 30. sept 2022



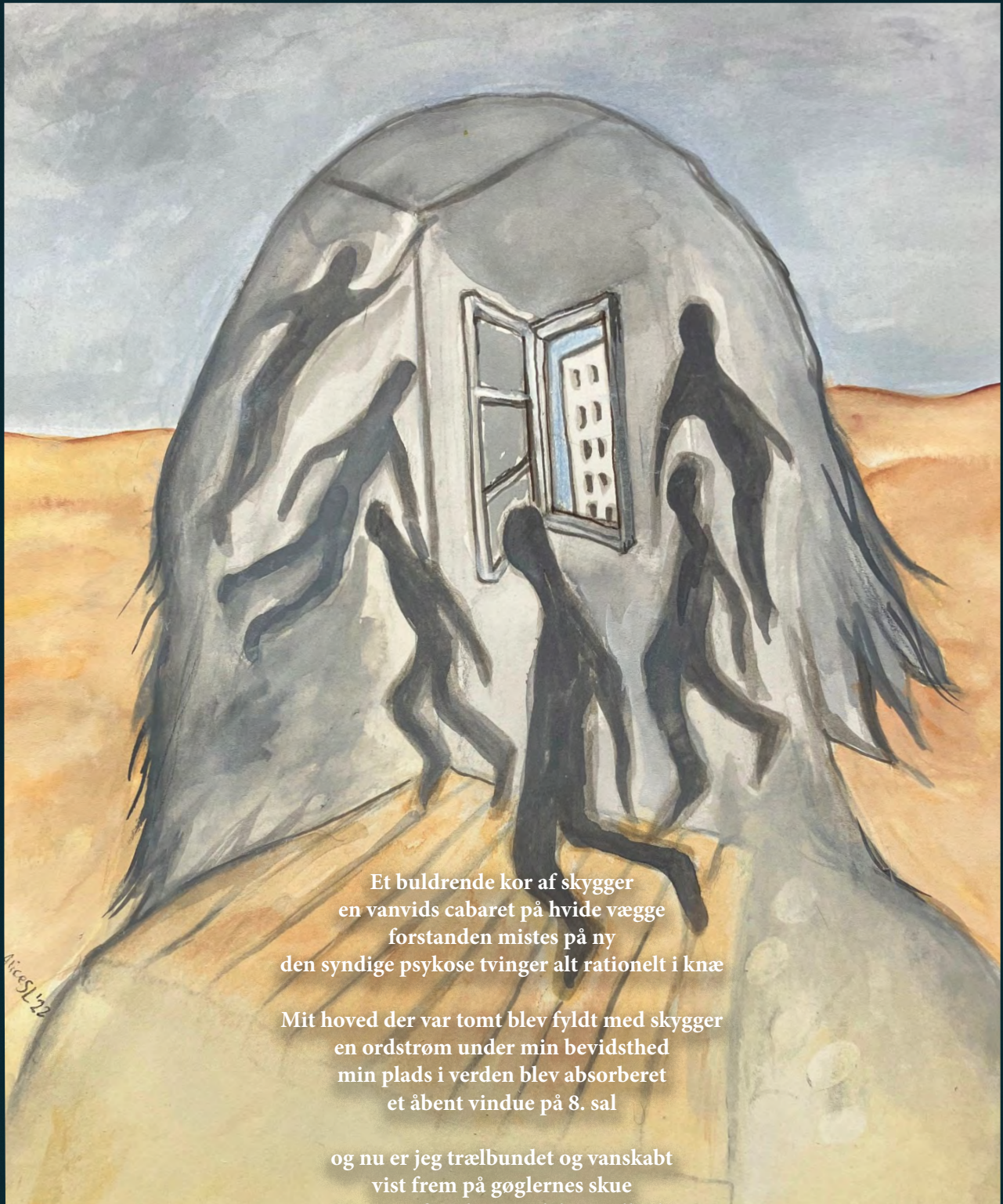
Fernisering Torsdag d. 18 aug kl. 14.00

Fri adgang for alle



Skygger

Digt af Michael Seitzberg • Billede af Alice S. Lassen



Et buldrende kor af skygger
en vanvids cabaret på hvide vægge
forstanden mistes på ny
den syndige psykose tvinger alt rationelt i knæ

Mit hoved der var tomt blev fyldt med skygger
en ordstrøm under min bevidsthed
min plads i verden blev absorberet
et åbent vindue på 8. sal

og nu er jeg trælbundet og vanskabt
vist frem på gøglernes skue
tørster efter den uendelige stilhed
en ørken uden skygger

der er for mange ord i mit hoved
en virkelighed vrænger ad mig på ny
stemmer der slikker mig i øret
overgreb og uretfærdig adfærd

vanvidsbilist på våde vejbaner
larmen lige i hælene
disse larmende skygger
ulmer under Olanzapinens bedøvende favn

TIL KONCERT MED MATHILDE FALCH

Tekst og foto af Kåre Michelsen



Den 16. juni inviterede Askovfonden til fortællekoncert med Mathilde Falck hos KBH+ på Østerbro i København.

Via sit foredrag, krydret med sang og musik beskrev Mathilde Falck, sine oplevelser og følelser som psykisk syg med både anoreksi, misbrug og indlæggelse og, hvordan hun kom ud af sin sygdom og nu har fået skabt sig et positivt liv.

Vi var mange psykisk sårbare tilhørere, som nikkede genkendende til hendes oplevelser. Under sin sygdom, skrev hun vers i sin dagbog og det fik hende til at omskrive dem til sangtekster og på den måde valgte hun musikken som terapi til at komme ud af sin sygdom.

Hun sang og spillede nogle gode sange, som på bil ledlig vis beskrev hendes følelser og triste skæbne under hendes sygdom men også hendes tilbagevenden til lyset og livet, nu i lykkeligt ægteskab på 10 år og en dejlig søn. Vi fik alle bekræftet, hvor dygtig en sangskriver og musiker hun er.

Mathilde Falck er den fornemmeste ambassadør for psykisk sårbare, som med engagement og råstyrke taler og synger de psykisk sårbares sag. Hun fortsatte efter koncerten til Folkemødet på Bornholm, hvor hun i dialog med politikerne ville bede dem om at bevillige flere penge til psykiatriområdet, fordi der både mangler »varme hænder« (personale) og ikke mindst tålelige forhold på hospitalerne for de indlagte patienter.

Jeg gik positivt beriget derfra af Mathilde Falchs beskrivelse af sin sygdom og hendes vej tilbage til et normalt liv via sit foredrag og ikke mindst fremragende sang og musik, som samtidig er med til at fjerne tabuet omkring psykisk sårbarhed.

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i august.

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 brætspil, samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

**Lige til at
tage ud og hænge
op!**



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

Glorias kommende temaer

September

Vold i nære relationer

*Udkommer
5. september*

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

Oktober

Det spirituelle

*Udkommer
3. oktober*

Aktiviteter i august

Kompasset

Gælder fra den 11. juli til den 5. august

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 12.00-15.00: Gartnergruppen
- 13.30-14.30 Blid yoga
- 13:30-15:30: NADA

Tirsdage

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

Onsdage

- 12.00-13.00 åtur
- 13.00-14.00: IT-hjælp
- 13.30-15.30: Smykkeværksted (ikke i uge 28)
- 14.30-15.30: Blid yoga

Torsdage

- 10.00-13.00: Gartnergruppen

Fredage

- 11.00-13.00: I det kreative hjørne
- 12.30-14.00: Puls og styrke
- 13.00-14.30: Krea - Nørklerier

Pinta

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.30: Hjernegymnastikgruppe ●
- 10.00-12.00: Social Byhave drop-in
- 10.00-12.00: Gør-det-selv drop-in
- 11.00-15.00: Beskæftigelse med Dorthe
- 13.00-14.00: Ugeplanlægning
- 13.00-15.30: Haveforløb ● ●
- 14.00-15.00: Introduktion til Pinta. Første mandag hver måned ●

Tirsdage

- 09.30-11.00: Brugerdrevet gåtur inklusiv planlægning
- 09.45-10.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 10.00-11.00: Løbetur
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 11.00-12.00: Hjælp til E-boks og Nem-ID. ●
- 11.00-12.00: NADA ●
- 13.00-15.00: Fotokursus. ●

Pinta

Onsdage

- 12.30-14.00: NADA ●
- 13.00-15.00: Selvværskursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag ●
- 14.00-15.00 Husmøde for alle bugere. Sidste onsdag i måneden

Torsdage

- 08.30-12.00: §85-gruppeforløb. Visiteret
- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.30: NADA ●
- 10.00-12.00: Have/naturforløb (Ikke opstartet endnu) ●
- 10.00-12.00: Gør det selv-forløb ●
- 13.00-13.30: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 14.00-15.00: Hjernegymnastik. Selvtræning
- 14.30-15.00: Fysisk træning. Damhussøen

Fredage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-14.00: Brugerdrevet Yoga i samværsrummet ●
- 13.00-14.00: Nyheder fra Gloria
- 13.00-15.30: Drop in foto ●
- 14.00-15.00: Bevæg dig glad drop-in

- Tilmelding på 24 52 66 97
- Tilmelding til Isabelle eller Maria S
- Kræver tilmelding til Miki senest torsdag ugen før
- Visiteres af sagsbehandler
- Kræver tilmelding til Isabel eller Maria
- Kræver tilmelding til Simone eller Maria J
- Kræver tilmelding til Jacob
- Kræver tilmeding til Dorthe
- Kræver tilmelding til Thomas
- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding eller info ved Lise

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Team Mod på Livet

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

12.30-14.30: Muld & Mennesker. Frisk luft, kaffe og bål i Lersøgrøftens Integrationsbyhave – vi mødes i haven ●

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. Den 6. og 20. juli aflyst grundet ferie ●

Torsdage

13.00-14.00: Hop i haven. Badning i Nordhavn. Afgang fra Svendborggade 3 kl. 12.45 ●

13.00-14.30: Nada-café. Nada er øreakupunktur, der virker beroligende og lindrende ved blandt andet angst, depression, abstienense og søvnproblemer

Fredage

13.00-14.30: Brætspil/quiz-fredag.

Se Facebook for aktivitet den pågældende dag [da-dk.facebook.com/teammodpaalivet/](https://www.facebook.com/teammodpaalivet/) ●

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

Ungehus Cph

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad

11.00-12.00: Ungeliv

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

Ungehus Cph

Tirsdage

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

13.00-15.00: Temasport. Fodboldtræning med Nørrebro United. Vi mødes i Ungehuset kl. 13

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-11.00: Nada

11.00-12.00: Workshop. Vi arbejder med Foto ●

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.30: Krea workshop ●

13.00-15.00: Musik i salen

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

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: Recycle/Upcycle - Vi hjælper hinanden med at genbruge ting vi kunne have lyst til at smide ud. For eksempel lappe tøj, måske forvandle en kjole til en taske, lave syltetøjsglas til den fineste vase – kun fantasien sætter grænser.

● lær et spejlreflekskamera at kende, få tips til at tage bedre billeder, rediger dine billeder, dele og promovere dine billeder. Kurset henvender sig til alle, ligegyldigt om du er nybegynder eller øvet. Der tages hensyn til alle!

Aktiviteter i august

Ottilia

Mandage

- 10.00-12.00: Mindfulness ●
- 13.00-15.30: Syning og reparation med Alice. Vores nye faglærere tager imod i vores kreative værksted ●
- 13.00-15.00: Social færdighedstræning ●
- 14.00-15.00: Åbent hus sidste mandag hver måned. Introduktion til Ottilia
- 14.00-15.00: Vinyasa yoga

Tirsdage

- 09.30-10.00 Lav din egen morgengrød
- 09.30-12.30: Keramik drop in
- 10.00-12.00: Gruppeforløb §85 ●
- 12.00-13.00: NADA ●
- 13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse
- 14.00-15.00: Bevægelse og afspænding
- 14.00-15.00 Husmøde for alle brugere af huset. Første tirsdag hver måned

Onsdage

- 11.30-15.00: Undervisning i madlavning ●
- 13.00-15.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet. ●
- 13.00-15.30: Keramik/modellering

Torsdage

- 09.30-12.30: Åbent værksted. Strik, syning, ler, tegning med mere
- 09.30-10.00: Meditation
- 12.00-14.00: Selvværdskursus, lukket gruppe ● ●
- 12.30-13.00: Glorias nyheder
- 13.00-14.00: Ugeplanlægning hvor du kan planlægge din kommende weekend eller uge og prioritere, det du ønsker
- 13.00-15.30: Alt i garn og strik med Alice ●
- 14.00-15.00: Hjælp til E-boks og Nem-id.
- 14.00-15.00: Styrketræning

Fredage

- 10.00-11.00: Hatha Yoga - rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden ●
- 10.00-15.00: Undervisning i keramik. Fokus på teknik og fordybelse. ●
- 11.30-12.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- Søvngruppe. Kontakt Ottilia for nærmere info ●
- 12.30-14.00: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●

Ottilia

NB:

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

Ottilia holder sommerferielukket i uge 31

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding til Maria S
- Visiteres af sagsbehandler
- Tilmelding til Isabelle på tlf.: 30 58 03 00
- Tilmelding ved Simone eller Maria J
- Tilmelding til Simone eller Maria S
- Tilmelding til Maria S eller Maria J..
- Tilmelding til Isabelle eller Simone
- Tilmelding til Isabelle eller Maria S
- Tilmelding på 27 22 12 93
- Tilmelding ved Dorthe

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

Torsdage

- 13.00-15.45 Maling/tegning og spil
- 14.30-16.00: NADA

Fredage

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

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Mamma Mia

NB:

Skolehold starter op igen i starten af september

Aftenskolen

Fountain

House

NB:

Skolens efterårsprogram starter den 22. august

Tilmedling på Fountain Houses hjemmeside
www.aftenskolenfh.dk

Aktiviteter i august

ASPA

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 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 20 kr. ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling – gruppeforløb ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 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 ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte. Optagelse via hjemmevejlederne i Akuttilbuddet, Griffenfeldsgade 46 .
- 10.00-13.00: Svømning, Selvbetalig ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 20 kr. ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning 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 ●

ASPA

Torsdage

- 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 ●

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning 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 ●

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

WeShelter Offsides sociale haver

Tirsdage

- 11.00: Biav. Sidste dag den 16. august! ●

Onsdage

- 11.00: den 10. august: Indsamling og bytte af blomster og urtefrø ●
- 11.00: den 17. august: Krydderurtekrans af urter fra offsides haver ●
- 11.00 den 24. august: Teurter og urtete
- 11.00 den 31. august: Binding af bæredygtige blomsterbuketter

- Tilmelding nødvendig til Lise-Lotte på telefon 24 25 68 32 eller Gerda på telefon 21 15 06 03 eller mail osh@weshelter.dk

Lille Skole for Voksne

Mandage

- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 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 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Kan du spare penge? 4 gange fra 5/9
- 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 Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45 Musik og sang
- 12.45-14.45 Samfund og nyheder
- 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 Personlig udvikling
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Den klassiske musiks historie
- 15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdage

- 10.00-12.00 Danmarkshistorie
- 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
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold

Lille Skole for Voksne

Fredage

- 10.00-12.00 Fransk for begyndere
- 10.00-12.00 Filosofi
- 10.00-12.00 Bagehold – 4 gange fra 9/9
- 12.45-14.45 Film
- 12.45-14.45 Fransk for fortsættere

Traveturshold – en gang pr måned, kontakt kontoret for info
Kunstture – en gang pr måned. Kontakt kontoret for info

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling

Café Rose

Gælder fra den 11. juli til den 5. august

Mandage

- 10.00-12.00: I det kreative hjørne
- 13.30-15.30: Nada

Tirsdage

- 10.00-12.00: IT-hjælp
- 14.00-15.00: Samtalesalon
- 15.00-16.00: Introduktion til nye brugere

Onsdage

- 12.30-14.00: Nada
- 14.00-15.30: Yoga

Torsdage

- 10.00-11.30: Grønne fingre

Fredage

Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

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

Aktiviteter i august

Den Grønne Dag- og Aften- skole

Mandage

- 10.30-12.30 Gå ugen i gang
- 10.30-13.00 Hverdags-IT
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Hverdags-IT
- 13.00-15.00 Styr på din økonomi

Tirsdage

- 10.30-13.00 Novellelæsning
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Engelsk samtale
- 13.30-16.00 Filosofi – Brinkmanns tanker

Onsdage

- 11.00-14.00 Sykursus
- 13.30-16.00 Kunsten i USA efter 2. verdenskrig

Torsdage

- 10.30-13.30 Grafik
- 10.45-13.15 Skriveværksted
- 14.00-16.30 Fotografi
- 13.30-16.30 Grafik
- 14.30-17.00 Filosofi – menneskesyn

Fredage

- 13.00-15.30 Tysk konversation
- 13.30-16.00 Nietzsches tanker

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling

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 ●

● 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

Gloria

Aktiviteter i august

N.A.B.O.

Center

Mandage

13.00-14.00: Fællesfrokost

15.00-16.00: Krea i krea-rummet

Tirsdage

11.00: Turdag - husk tilmelding

14.00: TV-Gloria

16.00: Madklub

Onsdage

11.00-12.00: Krea i fællesrummet

13.15-13.45: Fællessang

14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.45-17.30: Yoga

17.30: Fællesspisning

Torsdage

10.30-11.30: Havegruppe

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

Fredage

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Søndage

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

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: 09.00-21.30

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 (samarbejdspartnere med videre)

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-19.00

Weekender og

helligdage: 10.00-16.00

Adresser og åbningstider

Aftenskolen 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.aftenskolenfh.dk

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 3036 8070

Åbningstider:

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

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

Den Grønne Dag- og Aften- skole

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

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

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

Kontaktcentret

Vesterbro

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

Åbningstider:

Man: 10-14.30
Tirs-tors: 8-14.30
Fre: 8-14.00

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

WeShelter Offsides sociale haver

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

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1
2720 Vanløse
Tlf.: 2492 4503

Tlf.tid:

man-fre 9.00-13.00

Åbningstider:

Man-tors: 9.00-17.00.
Fre: 9.00-14.45

Bevæg dig smertefri

Kæmper du med langvarige smerter? Og har du lyst til at lære mere om smerter, og hvordan du kan bevæge dig, så du kan genfinde kroppens styrke?

Bevæg dig smertefri er et 8-ugers kursus for dig, der kæmper med langvarige smerter. På kurset får du en større forståelse for, hvad smerter er, og hvordan du kan arbejde med at håndtere dem. Gennem blid træning arbejder vi med bevægelighed og styrke og får øje på nye handlemuligheder.

Hver kursusgang er delt op i to dele: Første halvdel består af undervisning om smerter, hvad smerter egentlig er, og hvordan man kan arbejde med smertehåndtering. Den anden halvdel består af blid bevægelse.

For at deltage skal du kunne stå op, sidde på en stol og komme op og ned fra gulvet eller have lyst til at lære det. Kurset er uvisiteret og gratis.

Vi mødes hver mandag kl. 16-17:30 i Kompasset.
Første gang er mandag d. 29. august '22

Kontakt Nina på tlf. 40 49 32 47
for mere information eller tilmelding.



AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • kompasset@kk.dk



Blid yoga

Gennem skånsomme øvelser træner vi kropsbevidsthed, bevægelighed og velvære. Timen begynder med siddende stillinger, og går gradvist over til stående og liggende stillinger.

Underviseren tilpasser niveauet til dagens deltagere. Kom i behageligt tøj

Blid yoga er en drop-in aktivitet, som ikke kræver tilmelding.

Hver mandag kl. 13:30-14:30 og hver onsdag kl. 14:30-15:30

Kontakt Nina eller Emilie på 40 49 32 47 hvis du har spørgsmål



AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. • 40 49 32 47 • kompasset@kk.dk

Facadernes fantasi

Fattigdom og elendighed kommer for længst først.
Det går lidt for hurtigt med mennesker.
Det går for længst ned ad bakke for mennesket,
hvor er dine rigtige følelser henne?
Materielle ting er bedre end mennesker,
»hvad var det du sagde?«

Tørre, sande ansigter, viser hvor alvorligt livet er.
Et ansigt er alvorligt, resten har vi lov til at drømme om.
Du ser godt ud, men når det kommer til stykket,
er du alvorlig og kedelig.
En skinbarlig, kedelig baggrundsatmosfæres virkelighed,
viser sammenligningen på dit kedelige ansigt og verdens grå facade.

Det er ligesom i mono eller sort/hvid,
er det den rigtige verden?
Tal til mig, tænk på mig, vi kommer alligevel ikke videre.
Du gør dig flot, resten er fantasi.

En engel, jeg må have en engel, for at glemme min fortid.
Jeg ser ud i fremtiden, med tomme tanker.
Måske kiggede du på mig.
Eller var det bare baggrundsfacaden, du blev inspireret af, gennem mig?

Du tror, som alle andre, at verden venter på dig,
som om der er en skæbne.
Men verden er grå og kedelig, og dine øjne og tanker lyver for dig.
Det skal i virkeligheden gøre ondt, på dig og mig,
hvor er tingene sørgelige.
Det vil de i hvert fald have det til at være.

Vi bliver til det, vi er.
Vi er som små dukker, der fortjener deres skæbne.
Små ansigter, som man næsten kan se problemet i.
Vi fortjener en bedre verden, hvis alting skal være godt.
Men alting ligger ligesom i kortene på forhånd.
Lidt for skinbarligt og åbent.

Der er ikke noget respons.
Lev på denne jord, så vi kan tænke.
Lige meget hvad vi vil.
Det gælder kun om at leve eller dø.
Vi har alle sammen et problem.

Skrevet af Peter Kirk

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:

www.den-groenne.dk eller ring på 3538 6580

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

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

DEN GRØNNE

DAG- OG AFTENSKOLE



Lille
SKOLE 
VOKSNE

Nikki Hill & Band (US)



Foto af Leslie Campbell

Nikki Hill er både sanger, sangskriver og orkesterleder.

Hun synger blues, rhythm and blues, soul, rock og bliver sammenlignet med Tina Turner.

Til aftenens koncert medvirker:

Matt Hill på guitar, Nick Gaitan på bas og Marty Dodson på trommer samt den eminente bluesguitarist Laura Chavaz.

18. september 2022
kl. 20-22

Kulturhuset Pilegården,
Brønshøjvej 17,
2700 Brønshøj.

Billet: 160 kr.
Kan købes på Kulturhuset Pilegårdens
hjemmeside.

Arrangør: Music House Brønshøj.



Musikforløb

Træning i sammenspil

Vil du træne dine musikalske færdigheder og lære at omsætte følelser til et produkt i samarbejde med andre?

Forløbet kan inspirere til fremtidig deltagelse i musiklivet og samfundets forskellige musikrelaterede kulturtilbud. Ved aktiv at beskæftige sig med musik, trænes deltagernes koncentration, finmotorik samt følelsesmæssige og intellektuelle udvikling.

Vi har fokus på at:

- anvende et bredt udvalg af musikinstrumenter og musiklokalets tekniske udstyr
- deltage i sammenspil med opmærksomhed på det musikalske udtryk
- opnå et basalt kendskab til notation
- bruge notation som støtte for musikudøvelse
- udtrykke dine følelser og omsætte dem til et konkret produkt

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

Opstart Fredag den 12. August

Kurset varer 20 uger, og vi mødes fredage kl: 10.00-12.00.

Det foregår på Pinta, Skjulhøj allé 2, Vanløse

Vil du vide mere?

Kontakt Jacob tlf 40486204 eller mail vn62@kk.dk



Hverdagskursus

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 mellem hvile og aktivitet i hverdagen

Indhold:

- Du får, før gruppens opstart ved en individuel forsamtale, støtte til at formulere 2-3 meningsfulde konkrete aktivitetsmål, 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 dine 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 deltagerens 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 for, hvad meningsfulde hverdagsaktiviteter betyder for menneskers mentale og fysiske trivsel

Hvornår: d. 7 september 2022, Onsdage kl. 13:00 – 15:00 inkl. pause og ca. 18 onsdage frem

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

Koncert med Dana Fuchs (us)

Musikalsk placerer hun sig inden for soul- og blues genren tilført en kraft af rockmusikken.

Dana Fuchs har en rå og energisk stemme og bliver sammenlignet med Janis Joplin.

Søndag den 9. oktober 2022

klokken 20-22.

Billet: 160 kr.

Kan købes på
Kulturhuset Pilegårdens hjemmeside:
<https://kulturn.kk.dk/pilegaarden>

**Kulturhuset Pilegården,
Brønshøjvej 17,
2700 Brønshøj.**

Arrangør: Music House Brønshøj med støtte fra Brønshøj-Husum Lokaludvalg

NYT KURSUS STARTER D. 28 September 2022

UNGE
HUS
CPH

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

Henriette
tlf: 30 60 37 54
P32P@kk.dk

www.ungehuscph.kk.dk
f Ungehus CPH

Mestringskursus

**Mangler du værktøj til at mestre din hverdag bedre?
Så kom med i Dagsværket, hvor du sammen med andre unge
sårbare har fokus på hverdagstrivsel og motion.**

Dagsværket er et kursus med fokus på hverdagstrivsel- og mestring sammen med andre unge i alderen 18-30 år.

Kurset er for dig, der er motiveret for at indgå i et fællesskab, hvor du arbejder med strategier til at håndtere psykisk sårbarhed. Dette for at blive bedre rustet til at mestre din hverdag, skabe struktur og få styrket sociale relationer med andre unge.

Er du interesseret i at være med?
Så kontakt os og hør hvornår der opstarter et nyt hold.

Kurset er et 12-ugers forløb for psykisk sårbare unge, 8 timer om ugen i Ungehus CPH.

Vi arbejder sammen som en mindre gruppe og støtter op om hinandens recovery!



DAGSVÆRKET

Mandag	Tirsdag	Onsdag
		Undervisning 10.00 - 12.00
Frokost	Frokost	Frokost
Undervisning 13.00 - 15.00	Mad Workshop 13.00 - 15.00	Temasport 13.00 - 15.00



VANER VELVÆRE & VANDKAMP

KUNNE DU GODT TÆNKE DIG AT FÅ SET LIDT PÅ DINE VANER, FÅ INDSIGT I HVORDAN DU ER GOD MOD DIG SELV, UDEN DEN LØFTEDE PEGEFINGER, SÅ KOM PÅ DETTE SUPER SPÆNDENDE FORLØB, HVOR DU BLANDT ANDET VIL BLIVE KLOGERE PÅ FØLGENDE.

VANER, MOTIVATION OG ADFÆRD

NEM & SUND MADLAVNING

MEDITATION OG NÆRVÆR

MOTION OG SUNDHED



LOKATION: UNGEHUS CPH, HØRSHOLMSGADE 20, 2200 NØRREBRO

TILMELDINGSFRIST DEN 1. SEPTEMBER HOS DENNIS ELLER DAVID I UNGEHUSET ELLER PÅ TLF. 30692591

OPSTART UGE 36-41 & 43-46 (10 UGERS FORLØB), HVER TORS DAG KL. 10.30-11.30, ENKELTE GANGE TIL KL. 12.00

En sjov aften til fordel for psykiatrien

af Mikael Malik Rasch • foto: Peter Erichsen



Komikeren Oliver Ljunggren, som selv lever med psykisk sårbarhed og har været tilknyttet psykiatrien, er initiativtager bag og har arrangeret Psykisk Sjov igen i år.

Tirsdag den 28. juni rungede latteren i væggene i den store teatersal på Bremen Teater, da stand-up-arrangementet Psykisk Sjov indtog scenen med en række kendte komikere på programmet.

Med en mikrofon i hånden underholdte de i alt fjorten komikere på skift publikum med et arsenal af jokes og skøre grimasser. Aftenen stod i psykiatriens navn, hvor alt overskuddet fra billetsalget gik ubeskåret til Psykiatrifonden, og alle de optrædende komikere deltog frivilligt uden betaling

Psykisk sjov

Psykisk Sjov er et tilbagevendende arrangement, som er organiseret af den unge komiker og initiativtager til projektet, Oliver Ljunggren, der selv har været tilknyttet psykiatrien og lever med en psykisk sårbarhed. Glorias redaktion har spurgt Oliver Ljunggren, hvad der har fået ham til at arrangere

Gloria



Problemet med psykisk sygdom er, at det tit er usynligt, siger komikeren Thomas Hartmann.



Komikeren Dan Andersen lever stadig med angst og depression.

Psykisk Sjov.

»Jeg valgte at arrangere Psykisk Sjov igen i år, da det er et aktuelt emne, med et sjovt show, med et fantastisk formål,« siger Oliver Ljunggren

Psykisk sjov igen til næste år

Som tovholder på projektet er Oliver Ljunggren også vært for arrangementet, hvor han med sin sans for humor introducerer publikum til de forskellige komikere. Og det bliver ikke sidste gang, at Oliver Ljunggren kommer til at stå på scenen i Bremen Teateret. Han lover allerede nu, at man næste år igen vil kunne komme til at opleve Psykisk Sjov. »Igen i år gik det skønt. Jeg ser allerede meget frem til næste år, hvor det endnu engang vil foregå på Bremen,« siger Oliver Ljunggren

Motivationen for at deltage

Gloria har også snakket med to af de optrædende komikere for at høre, hvad deres motivation har været i forhold til at stille op til arrangementet. Den ene af de to komikere, Thomas Hartmann, forklarer, at det for ham ikke var nogen svær beslutning, hvorvidt han skulle takke ja til invitationen om at deltage i Psykisk Sjov.

»Jeg sagde ja, fordi jeg oftest gerne støtter et godt formål, og dette er et område, hvor jeg personligt kender mange, der har været berørt. Problemet med psykisk sygdom er, at det tit er usynligt, og mange derfor selv skal opsøge hjælp, og i øvrigt

ikke automatisk møder forståelse og støtte i hverdagen,« uddyber Thomas Hartmann.

Den anden af de deltagende komikere, som Gloria har været i kontakt med, Dan Andersen, fortæller, at han havde et helt bestemt formål med at deltage i arrangementet.

»Jeg vil gerne være med til at sætte fokus, bryde tabu og snakke mere åbent om de usynlige lidelser, som fylder mere og mere i samfundet og desværre samtidig bliver nedprioriteret. Jeg har selv lidt af depression og angst og lever stadig med det og vil gerne hjælpe med at dele mine erfaringer.«, forklarer Dan Andersen.

Vil gøre en forskel

Fælles for begge komikere er deres ønske om at være med til at gøre en forskel og hjælpe mennesker, som lever med en psykisk sårbarhed. Det virker netop til at være den ånd, som gennemsyrrer hele projektet. At sprede viden og forståelse for en sårbarhed, som rigtig mange mennesker enten direkte eller indirekte er berørt af.

Selvom, der ikke var noget krav til, at komikernes bidrag til arrangementet skulle handle om psykisk sygdom, blev anledningen alligevel brugt til at bringe humoren ind i det ellers ofte meget seriøse og tabuiserede emne både i form af et godt grin og en pose penge til Psykiatrifonden.

NÆRVÆR I NATUREN

-Gratis gruppeforløb i ASPA



Kunne du tænke dig at møde naturen med dine sanser og opleve hvilke positive effekter naturen kan have på din krop og dit sind?

ASPA tilbyder et forløb, hvor du i en fast gruppe på 6 personer, bliver guidet af en skovbadsguide til at sanse og bevæge dig i naturen i stilhed. Vi mødes hver uge over 5 gange, og den sidste gang er der fokus på dialog om de oplevelser, der har været undervejs.

Naturforløbet starter fredag den 9. september 2022.
Vi mødes kl. 10.30 ved DR Byen, og første gang er vi sammen 1 ½ time, hvorefter tiden øges gradvist til 3 ½ time.

Er du nysgerrig på at høre mere, eller ønsker du at tilmelde dig, så kontakt mig, Janni Mea på mobilnr.: 2152 0046, og så inviteres du ind til en samtale.

Se mere på vores hjemmeside aspas.dk under aktiviteter/gruppeforløb, hvor jeg i en video fortæller mere om dét at være i naturen.

Håber vi ses til et fantastisk naturforløb!