

Gloria

Gratis oktober • 2023 • Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 10

Grænser

»Vi skal lære at sige nej. Vi siger ja til alt for mange ting, og det er det, der skaber stres. Vi frygter hele tiden at skuffe andre, men for at undgå netop det, er vi nødt til at være der for os selv først. Og det er at acceptere, at vi har nogle grænser«

- Patrick Simiglais



REDAKTIONEN

Skribenter

Alexander Grau
Christina Andersen
Hjalte Biering
Jesper Thorlund Nielsen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Gitte Størup Nielsen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen
Hjalte Biering

Redaktør

Alexander Grau

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så send det til Glorias mail på gloria@kk.dk. Eller ring på tlf. 20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00

Kontakt redaktøren på:

a603@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

[Facebook.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus) og
[@gloriamediehus](https://www.instagram.com/gloriamediehus) på Instagram

Forsidebillede: Patrick Simiglais

Forsidefoto: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af maetiale til nummeret den 6. november er fredag den 6. oktober

Kære læser

Du har overtrådt mine grænser.

Det kan være en svær sætning at sige. For hvad vil det overhovedet sige at få overtrådt sine grænser? Hvordan mærker vi og fastsætter vores grænser? Og hvad kan det betyde for os, hvis vi lader andre overskride dem?

Det er månedens tema i Gloria magasinet. På side 4 kan du læse om Patrick Simiglai, der efter en hård opvækst og ungdom har vendt sit liv om og gjort det at sætte grænser til en del af sin hverdag. På side 29 kan du blive klogere på, hvorfor det er vigtigt for os mennesker at sætte grænser, og på side 33 kan du læse mere om, hvordan du selv kan begynde at finde dine grænser og sætte dem overfor andre.

Og så har du nok allerede lagt mærke til, at magasinet ser lidt anderledes ud. Det sidste stykke tid har vi arbejdet benhårdt på at få lavet et nyt design, ikke blot her i magasinet, men også på tværs af Glorias redaktioner. Vi håber, at du kan lide det.

Til trods for det nye udseende, så har vi stadig væk vores gode fast indlæg. På side 9 kan du tage denne måneds quiz, og på side 12 kan du få inspiration til, hvordan temaet grænser bliver set på i kulturens verden.

Rigtig god læselyst.

Alexander Grau

/Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGENELSE

Tema

4

Grænser var med til at ændre Patricks liv

Som 14-årig bliver Patrick Simigliai en del af bandemiljøet. Men en dag går det ikke længere. Han ender i fængsel og blive konfronteret med at vælge et liv i kriminalitet eller komme på ret køl. Herefter følger en lang kamp med misbrug, og han må lære, hvordan han siger fra.

12

Temaet i kulturen

Dyk ned i nogle af kulturens svar på det at sætte grænser. Igennem månedens kulturanbefalinger kan du blandt andet få dine sanser i spil og måske udfordre dine grænser.

29

Kunsten at sætte grænser- og holde fast i sig selv

Bliv klogere på det at sætte grænser, og hvorfor det er vigtigt at være bevidst om sine grænser og udtrykke dem overfor andre. Det, og meget andet, kan du få svar på fra psykoterapeut Sidse Jønsson.

33

Sådan gør du

Her har vi samlet nogle konkrete råd til dig, der gerne vil øve dig på at identificere dine grænser, og hvordan du bedst muligt sætter dem.

Uden for tema

9

Quiz

Hvad ved du om Psykiatritopmødet? Test din viden i månedens quiz om det netop afholdte topmøde.

13

Aktivitetskalender

Vi har lavet en samlet oversigt over denne måneds mange muligheder, der er i den københavnske socialpsykiatri

35

Sex- og parforhold

Læs vores brevkasseredaktør Trines svar på, hvordan man sikrer sig, at man overholder andres grænser, når man flirter.

TEMA



Grænser var med til at ændre Patricks liv

Patrick Simigliai levede sin ungdom i kriminalitet. Men efter en fængselsdom og et langt misbrug, lærer han at sætte grænser for sig selv, som er med til at vende hans liv på hovedet.



Foto af Joan Joensen

TEMA

Tekst af Alexander Grau

Som 14-årig stifter Patrick Simigliai bekendtskab med en bande. Da han bliver ledt ind i miljøet, er han drevet af en indre vrede, som kommer af en hård opvækst:

»Jeg er en tikkende bombe. Jeg er rigtig rigtig gal på alle. Man kan godt sige, at i stedet for at være en pølse svøbt i bacon, er jeg svøbt i selvmedlidenhed, fordi jeg bebrejder både mine forældre, de sociale myndigheder og alle andre for, at jeg er, som jeg er«, siger han.

En blød fyr forklædt i et hard cover

Til trods for det hårde ydre, så kan Patrick godt mærke, at det ikke er den, han er inderst inde. Han vil gerne være den gode dreng, som de andre også kan lege med.



Foto af Joan Joensen

Men han synes også, at det kriminelle miljø er spændende, for der får han anerkendelse:

»I bandemiljøet bliver jeg set og hørt. Og det er meget almindelig for mennesker, der er vokset op i en dysfunktionel familie, fordi vi søger anerkendelse. Vi vil gerne have det her skulderklap, og samtidig omgiver man sig med nogle, der har samme offermentalitet som en selv,« siger han.

Men på et tidspunkt ender det med, at den hårde side i ham tager overhånd. Efter en afpresning af en, der skylder nogle penge, ender Patrick Simigliai i fængsel, og vennerne falder fra:

»Jeg mister alle mine gode bekendtskaber fra folkeskolen. Min bedste veninde fra dengang siger til mig, at hun ikke vidste, at jeg er så langt ude, og der siger hun, at hun ikke vil være en del af mit liv længere.«

Efter veninden sætter den grænse, kan han først ikke forstå det. Men lidt efter lidt, begynder han at reflektere over det liv, han lever:

»Der bliver jeg så bevidst om, at det miljø, jeg er i, slet ikke er mig. Jeg er jo ikke den her person, jeg er en blød fyr inden i, der bare forklæder sig i et hard cover.«

» **Hun frygter, at jeg er så langt ude, at det vil ende brutalt for mig. Hun vil ikke være med til min begravelse. Det ultimatum er det, der får mig til at melde mig ud af bandemiljøet.**

Patrick Simigliai

Et skelsættende ultimatum

Det er ikke kun ensomheden i fængslet og grænsen sat af veninden, som er med til at ændre Patrick Simigliais retning i livet. Han får et ultimatum af

TEMA

sin farmor, som også er den eneste, der besøger ham i fængslet, om at han kan vælge at være en del af familien, eller han kan fortsætte et liv i kriminalitet, men så bliver det uden hende:

»Hun frygter, at jeg er så langt ude, at det vil ende brutalt for mig. Hun vil ikke være med til min begravelse. Det ultimatum er det, der får mig til at melde mig ud af bandemiljøet.«

Til trods for at Patrick Simigliai beslutter, at han vil ændre sit liv, så er hans prøvelser ikke forbi. For kort tid efter starter et over 6 år langt misbrug af alkohol og stoffer:

»Jeg begynder dagen med en øl - nogle drikker kaffe, jeg drikker en pilsner. Så tager jeg på arbejde og drikker nogle flere bajere. Jeg drikker cirka 45 genstande på sådan en arbejdsdag. Så tager jeg hjem og drikker videre. I nogle perioder træner jeg også, mens jeg drikker, hvor jeg har en lille flaske med i min taske.«

En grænse bliver sat

Den dag, hvor Patrick Simigliai får nok er den fjerde november 2018. Han vælger at stoppe sit misbrug og vende sit liv rundt:

»Der sætter jeg min første grænse. Jeg forlader den omgangskreds, jeg er i, og fra den ene dag til anden stopper jeg mit misbrug. Det er ligesom med mit liv i bandemiljøet, jeg skal helt derud, hvor jeg står på vippen. Så det at gå fra at stoppe med at drikke, tage stoffer og endda ryge smøger, til at lære at sætte mine grænser, kræver et kæmpe arbejde med at dykke ned i mine følelser for at mærke, hvornår mine grænser bliver overtrådt« .

Og med det arbejde begynder Patrick Simigliai at sætte og respektere sine egne grænser på en helt ny måde:

»Det kunne for eksempel være, at hvis der er en, der kommenterer på mit hår. Det kan godt give mig tanken, at vedkommende synes mit hår er grimt. Så i stedet for at antage det, så spørger

jeg "hvad mente du egentlig med det?"« Hvis personen så fortsætter, så siger jeg, at jeg ikke bryder mig om det, og hvis de fortsætter, kan jeg sige »så skal vi to bare ikke snakke sammen« .

Grænser som en del af hverdagen

Den dag i dag, tager Patrick Simigliai, det ikke så tungt, hvis han møder fordomme om ham og hans baggrund.

Men et par år efter han kommer ud af sit misbrug, sidder han til et middagsselskab og hans tålmodighed bliver sat på prøve:

»På det tidspunkt skammer jeg mig over at være alkoholiker. Jeg synes det er så flovt, men til sidst bliver jeg så træt af at få det samme spørgsmål, at jeg rejser mig op og siger: »Hvis der er en, der spørger mig én gang til, om jeg vil have noget at drikke, så går jeg fuldstændig amok! Jeg er tørlagt alkoholiker, og jeg synes simpelthen, det er så grænseoverskridende. Og så bliver der helt stille på hele restauranten«.

Herefter går gæsterne hen og undskylder, da de jo ikke vidste, at han er tørlagt alkoholiker. Men for Patrick Simigliai handler det ikke kun om hans baggrund, men om det at han siger nej:

»Det handler om, at de skal respektere et nej. Jeg siger til dem, at jeg har ret til den respekt, og at jeg ikke har behov for at begrunde mit nej« .

Sæt grænser for dig selv

I dag lever Patrick Simigliai et helt nyt liv. Han er forfatter, foredragsholder, mentalcoach, og så laver han velgørende arbejde. Alt det arbejde kræver at han sætter klare grænser for sig selv og siger fra:

»Vi skal lære at sige nej. Vi siger ja til alt for mange ting, og det er det, der skaber stres. Vi frygter hele tiden at skuffe andre, men for at undgå netop det, er vi nødt til at være der for os selv først. Og det er at acceptere, at vi har nogle grænser« .

Skriveværksted på Pinta

**Pinta tilbyder nu skriveværksted
hver mandag kl.11-12.30.**

Det er for alle, der har lyst til at skrive.

Vi kommer med øvelser og der vil så være lidt tid til at skrive.

Vi skaber et trygt rum, hvor vi læser op for hinanden og taler om teksterne.

Vi har kaffe/te og papir og pen.

Tilmelding hos Pinta på tlf. nr. 24 52 66 97



Så er efterårssæsonen gået i gang på

Mamma Mia Skolen på Utterslev Torv 30

**Der er løbende tilmelding
Efterårs sæsonen er fra september til december**

Du er velkommen til at få en gratis prøvetime ved aftale. Hvert hold har ca. 2 lektioner om ugen og koster 450 kr. for det første hold og 250 kr. for de efterfølgende. Der er løbende tilmelding.

**Skolen tilbyder undervisning i Keramik, Tai Chi, Kropsbevidsthed, Madlavning,
Billedkunst, Guitar, Samspil, Sang, IT, Foto og Kreativ skrivning.**

Undervisningen er særlig tilrettelagt med plads til den enkelte, på små hold og gode faglærere.

Undervisningen foregår i hyggelige undervisningslokaler på Aktivitets og samvær tilbuddet Mamma Mia, hvor der er mulighed for samvær og at få noget at spise og drikke.

Kom forbi og hent en folder eller besøg vores hjemmeside.

Tilmelding til Mamma Mias personale.

Mamma Mia, Utterslev Torv 30. 2400 Kbh. NV. Tlf.nr. 60 55 56 01. www.mmnv.dk



Quiz

For ganske nyligt, lige her i København, løb dette års psykiatritopmøde af stablen. Dét markerer vi ved at lade denne måneds udgave af Gloria-quizzen handle om topmødet - rigtig god fornøjelse!

1. Hvornår blev det første psykiatritopmøde afholdt?

1. 2005
2. 2009
3. 2014

2. Hvornår blev psykiatritopmødet afholdt i år?

1. Lørdag den 30. september
2. Mandag den 2. oktober
3. Torsdag den 5. oktober

3. Hvor blev psykiatritopmødet afholdt?

1. Valby Kino
2. Palads
3. Imperial Bio

4. Hvad var temaet for dette års psykiatritopmøde?

1. "Menneske før system"
2. "Mennesker i system"
3. "Menneskeligt system"

5. Hvilken organisation arrangerer de årlige psykiatritopmøder?

1. Dansk Røde Kors
2. Landsforeningen SIND
3. PsykiatriNetværket

6. Hvem var ordstyrer på årets psykiatritopmøde?

1. Lise Rønne
2. Mark Stokholm
3. Sofie Linde

7. Hvilken tidligere statsminister er medstifter af 'Det Sociale Netværk', som er den organisation initiativet til et årligt psykiatritopmøde udspringer fra?

1. Poul Schlüter
2. Poul Nyrup Rasmussen
3. Anders Fogh Rasmussen

8. Hvad koster det at deltage i psykiatritopmødet?

1. 0 kr. (det er gratis)
2. 100 kr.
3. 250 kr.

9. Hvor mange hovedoplæg blev holdt, eller fremført om man vil, på dette års psykiatritopmøde?

1. 4
2. 6
3. 8

10. Hvilken nuværende minister deltog i dette års psykiatritopmøde?

1. Jakob Engel-Schmidt
2. Pernille Rosenkrantz-Theil
3. Sophie Løhde

Svarene findes på bagsiden



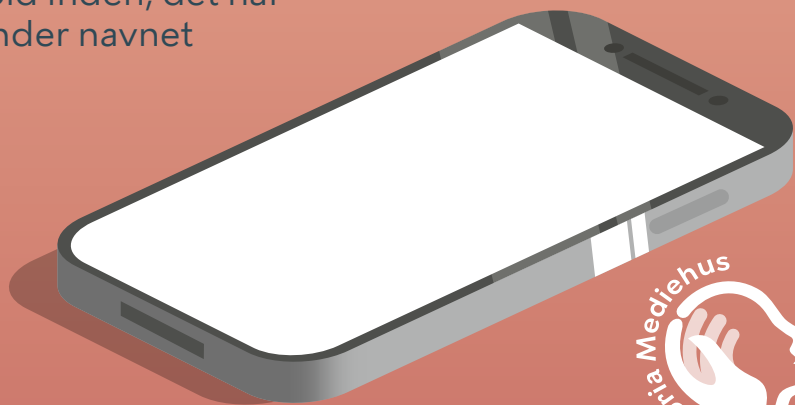
Se mere på www.nicluc.dk
eller følg på Instagram: [nicluc5](https://www.instagram.com/nicluc5)

Følg Gloria på

SOCIALE MEDIER

Følg Gloria Mediehus på Facebook og hold dig opdateret på vores nyeste magasin og podcastudgivelser. Det er også, her du hver uge kan se vores TV indslag. Find Gloria Mediehus på Facebook, og giv os et like.

Du kan også følge os på Instagram og komme med om bag kulisserne på redaktionen og se hvordan redaktionerne arbejder med at producere alt det spændende indhold inden, det når ud til dig. Du finder os på Instagram under navnet Gloria Mediehus.



Kontakt til hjertet

Hvis alle havde et hjerte, jeg mener hvis der var nok til alle.

Hjertet følger med når alle bliver født (hvis der bare var nok 'input' i alles hjerter)

De falske halse taler ikke med viljen. Det er ligesom om, at du føler dit hjerte ikke tilhører verden. "Hjem og tilbage, tilbage igen".

Jeg er den sidste til at kunne forstå dit hjerte, jeg er bare en del af samfundet.

Måske taler jeg ikke med hjertet, det er bare hjernen der er dum.

Jeg var der i går, jeg er der i dag på et eller andet tidspunkt.

Måske var vi der slet ikke, også selvom at vi lever i

nutid hele tiden. Måske er Gud et menneske, han er den sidste der forstår os. (Er det i virkeligheden os selv der ikke forstår hinanden?)

Hvad har det med Gud at gøre, at vi er bedre til en der 'forstår os'? Går vi kun efter udseende, fordi vi ikke forstår verden?

Dig vil jeg gerne eje (kig den anden vej). Det er lige som et show på rulleskøjter, hvem falder først af isen?

Vi alle er ægte, vi alle er uægte.

Find dit eget hjerte, til eventuel støtte af samfundet også selvom det indeni og udadtil er lidt tomhed.

Tro på at din tomhed dækker en gave til udvikling af mennesket og samfundet.

Skrevet af Peter Kirk

TEMA I KULTUREN

'Temaet i kulturen' er Glorias faste indslag, hvor vi i hvert nummer anbefaler tre kulturprodukter, der omhandler eller har relation til månedens tema.

Af Jesper Thorlund Nielsen

'Speak No Evil' af Christian Tafdrup

Jeg har endnu ikke fået set Christian Tafdrups seneste spillefilm 'Speak No Evil', men jeg kom alligevel i tanker om den som en oplagt anbefaling til denne måneds 'Temaet i kulturen'. Ud fra den omtale af filmen, som jeg har læst og hørt, handler den i allerhøjeste grad om grænser, eller snarere om mangel på grænser, og det ubehag vi oplever, når de uskrevne sociale konventioner ikke bliver overholdt. Dette er nok ikke en film, du skal se hvis du generelt har det meget svært med gysere, eller mørkere psykologiske thrillere, men hvis du er af nogenlunde samme temperament som undertegnede, så er det en fejl, at du ikke allerede har set den. 'Speak No Evil' havde premiere i 2022, og kan blandt andet streames på YouTube og Google Play Film og TV (29 kroner)



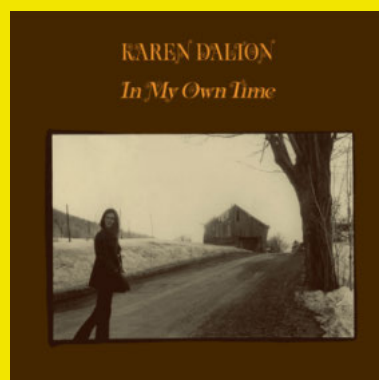
'Stories in the dark' på BestTellers

Hvis du har det ligesom mig, så er du ikke udtalt begejstret for at befinde dig blandt mange andre mennesker i længere tid. Dette forhold har i lange perioder af mit liv afholdt mig fra at gå til koncerter, tage i biografen og i teatret. Jeg tror at 'Stories in the dark', på det lille Vesterbro-teater 'BestTellers', vil være et rigtig godt sted at begynde, hvis du gerne vil skubbe til dine grænser i den henseende. Det er i hvert fald det, jeg forestiller mig når jeg læser hvordan teatret beskriver de 1-2 månedlige forestillinger i mørke: »Som tilskuer bliver du ført ind til din plads i mørke og oplever hele forestillingen gennem ørerne." Den næste forestilling finder sted torsdag den 12. oktober klokken 20.00 på BestTellers, Krusågade 25, København V. Normalprisen for billetter er 180 kroner, og 110 kroner for børn og unge under 25.



'In My Own Time' af Karen Dalton

Hvis du mistænker mig for at have valgt denne måneds sidste anbefaling alene ud fra det kriterium, at det skulle være musik, tja, så har du måske fat i noget. Det gik nemlig hurtigt op for mig, at det ikke var så ligetil at finde et album, der direkte handler om grænser, hvorfor jeg simpelthen valgte at anbefale noget, som jeg personligt holder af. Men hvis jeg alligevel skal prøve at sandsynliggøre, at den fabelagtige folk/blues-sangerinde Karen Daltons andet, og sidste, studiealbum fra 1971, 'In My Own Time', handler om grænser, så kan jeg fortælle, at på trods af alle sine problemer med misbrug og sin tilbøjelighed til at vægre sig ved rampelyset, så lykkedes det Karen Dalton at overvinde de begrænsninger, sårbare sind indimellem pålægger os, ved at tage sine to børn, sin hund og sin hest med til studiet, hvor albummet blev optaget - resultatet kan varmt anbefales, og høres hvor du streamer din musik.



Aktivitetsskalendarer

Gælder for Københavns Kommuns Socialpsykiatri i oktober

I Glorias aktivitetsskalendar 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 brætspil, 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 kommende temaer

Magasintema den 6. november

Historisk psykiatrisk behandling

Magasintema den 4. december

Best of 2023 og ensomhed i juletiden

Hvis du har et spørgsmål til Gloria, er du velkommen til at kontakte os på gloria@kk.dk

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

11.00-12.00: Flow yoga

13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14.00-16.00: NADA, for brugere og pårørende

14.30-15.30: Open Gym - få gode råd og input til din træning

Tirsdage

10.00-12.00: Grønne fingre

10.30-12.30: Kickstart din krop

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.00-14.30: Puls og styrke

13.30-15.00: Kursus i social færdighedstræning.

14.00-15.30 Rygestopkursus.

Onsdage

12.30-14.00: Billard og pool

13.30-15.30: Smykkeværksted

14.00-15.00: Dans

Få lavet et individuelt træningsprogram.

Book tid alle dage

Introduktion til kompasset for nye brugere.

Book tid alle dage

Torsdage

9.45-10.30: Blid bevægelse og afspænding

11.00-12.30: Kursus: Lær om dit sansesystem

13.00-14.30: Puls og styrke

14.00-16.00: NADA

18.00-20.00: Rollespil

Fredage

10.30-12.00: Kursus: Kickstart din krop

11.00-12.30: Kursus Tankens kraft.

12.00-15.00: Det kreative hjørne

13.00-13.30: Stolegymnastik

13.30-14.30: Finktionel træning

NB:

Book tid hvis du skal have hjælp til E-boks, eller hvis du er ny bruger og ønsker individuel rundvisning.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

13.00-14.30: Muld & Mennesker. Frisk luft og kaffe i Lersøgrøftens Integrationsbyhave.

Vi mødes i haven. Husk varmt tøj ●

13.00: NADA med te. ●

Onsdage

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

Torsdage

13.00-15.00: Leg med ler - billeder på papir.

Den 14. og 28. september ●

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 dagen

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Brætspil i caféen
13.00-15.00: Træning
18.00-19.30: Fællesspisning
17.00-18.00: Studiestøtte

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad
10.30-11.30: Yoga
12.00-13.00: Frokost
14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
16.00-19.00: Fællesspisning
17.30-18.30: Stemmeværkergruppe (**lige uger**)

Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madkursus
13.00-15.00: Temasport:
13.00-15.00: Fælles om fodbold -
i samarbejde med Nørrebro United
16.00-20.00: Café Rød Sol. Frivillige fra
Røde Kors holder aftenåbent i huset.

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-11.00: Nada i caféen
10.30-12.00: Gruppeforløb om vaner, velvære og nærvær ●
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Krea ●

Fredage

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-11.00: Nada i sanserummet
10.15-12.00: Træning
12.00-13.00: Frokost
13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den

første fredag i måneden

14.00-15.00: Urban Gardening

NB:

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

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
10.00-11.30: Mental wellness drop-in
11.00-12.30: Skriveværksted
12.30-14.30: Social café
13.00-15.00: Forstå din hjerne ●
13.00-15.00: Natur- og haveforløb ●

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning ●
10.00-11.30: NADA ●
10.00-12.00: Læderværksted drop-in
10.00-14.00: Kend din by ●
12.30-13.30: Pilates

Onsdage

11.15-13.15: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag. **Opstart til oktober** ●
12.00-15.00: Få ro og naturen. (**Vest Amager**)
13.30-15.00 Husmøde for alle brugere.

Sidste onsdag i måneden

14.30-15.30: NADA ●

Torsdage

09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
10.00-12.00: Fotoredigeringsværksted
11.30-12.00: Meditation
13.00-15.00: Fotokursus ●
13.00-15.00: Selvværds kursus ●

Fredage

09.30-11.30: Social café
10.00-12.00: Musikforløb ●
10.30-11.30: Fredagsdans på Vanløse kulturstation
13.00-15.00: Angstkursus ●
13.00-14.00: Pilates ●

● Kræver tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamtale

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

10.00-12.00: Mindfulnessforløb

12.30-14.30: Social færdighedstræning ●

13.00-15.30: Syning og reparation ●

13.00-15.00: Klogere på kroppen. I Valbykulturhus ●

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik ●

10.00-14.00: Kend din by ●

10.30-12.00: NADA ●

13.00-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse ●

Onsdage

11.30-15.00: Madlavningskursus ●

13.00-15.00: Selvværdskursus ●

13.00-15.30: Keramik ●

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik ●

10.00-12.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv ●

13.00-15.30: Strik og samvær ●

13.00-15.00: Hjernegymnastik. ●

Fredage

10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●

10.00-12.00: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●

12.00-13.15 Stimulér dine sanser

12.15-13.15: Nada og andre beroligende metoder

13.30-15.15: Sicial café

NB:

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

● Tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamtale

Kontakten

Ligger i Brønshøj

Mandage

Lukket

Tirsdage

13.00-14.00: Fællessang og musik

14.30-16.00: NADA

Onsdage

Lukket

Fredage

13.00-16.00: Tegning

14.30-15.45: Spil

14.00-15.00: Fællessang

WeShelter Offsides Sociale haver

Ligger på Bispebjerg

Onsdage

Den 4. oktober klokken 11: efterårskranse

Den 11. oktober klokken 11: Friskpresset æblesaft

Den 11. oktober klokken 13: Læsning med læseforeningen

Den 18. oktober klokken 11: Halloween græskarsuppe

Den 25. oktober klokken 13: læsning med læseforening

NB:

Der er åbent i haven mandag til torsdag fra kl. 10-15 og alle er velkomne i haven til at blive en del af et givende aktivitetsfællesskab eller bare nyde omgivelserne med en kop kaffe

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

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

ASPA

Ligger på Nørrebro

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
- 11.00-13.00: Gågruppe
- 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 ● ●
- 13.00-15.00: Nysgerrig i mødet med dig selv (samtalegruppe for unge, hvor vi tager forskellige temaer op) ● ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofigruppe ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-12.00: Samtalegruppe om hverdagen ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●

Onsdage

- 11.15-12.15: Hørespilsgruppe ●
- 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 ●

13.00-15.00: Naturgruppe. Afholdes løbende med løbende optag ●

14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

15.30-20.00: Torsdagscafé ●

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 ●
- 17.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 13.00-19.00: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●
- 15.00-16.00: "Guidet Fælleslæsning" **I lige uger** ●

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

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Kontakcentret 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, visiteret
Nada ●

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
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

Nabocenter Amager

Mandage

12.00-13.00: Fællesfrokost
14.00-15.30: Krea i krea-rummet
14.00-15.00: Digital førstehjælp
16.00-18.00: Massage to timer. **Lige uger** ●
16.00-19.00: Nada
17.30-18.15: Linedans. **Første mandag i måneden**

Tirsdage

13.00-14.00: Pop Up Shop. **Første tirsdag i måneden**
13.00: Fælles gåtur
14.00: TV-Gloria
16.00: Madklub

Onsdage

11.00-12.00: Fri dans
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

11.00-12.00: Samtale Café
13.00-13.30: Fællessang
14.00-15.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**

Fredage

11.00-13.00: Socialrådgivning
13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Mamma Mia

Ligger på Utteslev Torv i København NV 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 ●

12.00-18.00: 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

11.00-19.00: 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

14.00-15.00: Fælles gåtur rundt i lokalområdet

14.00-14.30: Velværegruppe i *ulige uger*.

Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegrube i *lige uger*.

16.00-17.30: 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

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejllederstøtte

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

13.00-14.00: Fællessang. Vi finder nogle sange i

fællesskab og deler tekster ud

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

NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter.

Se under **Aktiviteter med brugerbetaling**

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Café Rose

Ligger i København SV

Mandage

10.00-14.30: Det kreative hjørne

Tirsdage

13.30-14.30: Grønne fingre **udgår ved fællesmøde**

13.30-15.00: Samvær eller tur. Hold øje med opslag.

Udgår ved fællesmøde

14.00-15.00: Fællesmøde **den første tirsdag i måneden**

16.00-20.00: Kursus Nem Grøn Mad ●

Onsdage

12.30-13.30: Nada

14.00-15.30: Yin Yoga.

Torsdage

10.00-12.00: Vær med i Køkkenet.

10.00-14.00: NADA

10.00-14.00: Hjælp til IT og til at læse post

12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet

Fredage

Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

Se Café Roses facebookside for ændringer af aktiviteter.

Siden opdateres løbende.

● Tilmelding kræves

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-12.00: Massage hos frivillig massør ●

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Tirsdage

10-15: Åbent Samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-14.00: Kom og vær med til KREA

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Onsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10-15-11.15: Gåtur i lokalområdet –
rute planlægges hjemmefra.

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-12.00: Læsegruppe

11.30-13.00: Mulighed for at spise en
frokostret med andre

13.00-14.30: Bordtennis – alle kan være med.

Ingen tilmelding

Fredage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.30-13.00: Mulighed for at spise en frokostret med
andre

● Pause henover sommeren, opstart ukendt,
kræver tilmelding

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

12.00-14.30: Smykkeværksted

14.30-15.15: Fælles frokost

Tirsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-14.00: Fælles morgenmad

12.00-17.00: Udflugt (læs mere nedenfor)

13.30-16.00: NADA-behandling

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

12.00-14.30: Smykkeværksted

14.30-15.15: Fælles frokost

Torsdage

12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

15.30-20.00: NADA-behandling

17.00-20.00: Klub 65+ (ældreaften med middag og socialt samvær)

Fredage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i oktober:

5. oktober: Museum Amager ●

10. oktober: Naturpark Amager - vandring på fælleden ●

17. oktober: Enghaveparken ●

24. oktober: Naturpark Amager - varm mad og vild kunst ●

31. oktober: Statens Museum for Kunst ●

Særlige arrangementer i oktober:

27. oktober: Caféaften med fællesspisning, musik og dans

NB:

Alle aktiviteter kræver, at du er fast gæst i Muhabet, det bliver du via en forsamtale.

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandage

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 10.00-12.00 Blid bevægelse
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 Bevægelse og afspænding
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle

Tirsdage

- 10.00-12.00 Kreativt værksted/syning
- 10.00-12.00 Litteratur
- 10.00-12.00 IT-værksted for alle
- 10.00-12.00 Matematik - lær at regne
- 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
- 10.00-12.00 Danmarkshistorie
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Den klassiske musiks historie
- 12.45-14.45 Personlig udvikling (kan oprettes)
- 15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdage

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Engelsk for fortsættere
- 10.00-12.00 Kunsthistorie
- 12.45-14.45 Dansk
- 12.45-14.45 Kultur og historie
- 12.45-14.45 Tysk for fortsættere
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold (kan oprettes)

Fredage

- 10.00-12.00 Filosofi
- 10.00-12.00 Fransk for begyndere
- 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 fortsættere

Traveturshold - kontakt kontoret for info
(dage og pris fastsættes i august)

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

NB:

Find mere information omkring tilmelding og betaling på vores hjemmeside www.lsfv.dk

Et fag koster 650 kr, hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 975 kr hvis du bor i en anden kommune.

ASPA

Ligger på Nørrebro

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

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Mamma Mia Skolen

Ligger på utterslev Torv
i København NV

Mandag

- 13.00-14.40: Tai Chi ●
- 15.00-16.40: Keramik 1 ●
- 16.40-18.20: Keramik 2 ●

Tirsdag

- 11.15-12.55: Kropsbevidsthed ●
- 16.00-18.35: Hjemmelavet mad ●

Onsdag

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

Torsdag

- 10.00-10.45: Samspil ●
- 11.00-12.40: Guitar ●
- 11.10-12.50: IT ●
- 12.50-14.30: Digital foto ●

Fredag

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●
- 13.10-14.40: Sang ●

● Første skolehold koster 450 kr. Ønskes flere skolehold koster de følgende 250 kr.

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Ligger på Østerbro

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.
Se priser for de forskellige kurser på hjemmesiden
<https://www.den-groenne.dk/> under de enkelte kurser.

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Mandage

09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf

13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springbord

10.00-12.30: Makeup og hårstyling med Petra Olesen

12.30-15.00: Indspil og udgiv en sang med David Springborg

13.00-15.30: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine

Løwe

13.00-15.30: Egenomsorg og selvpleje med Petra Olesen

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

15.30-18.00: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine

Løwe

16.00-18.00: Yoga for alle

Onsdage

10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix

09.30-12.00: Udtryk dig med garn og tråd med Marianne

Johnstad-Møller

12.00-14.30: Blomsterbinding og bæredygtighed med Tanja

Aertebjerg

13.00-15.30: Craft Håndarbejde med Marianne Johnstadt-Møl-

ler

Torsdage

10.00-12.30: Fotografi med Malene Nors Tardrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Klaver med Trine Bondesen

13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix

15.00-17.00: Rock samspil med Palle Klok

16.00-18.00: Kreativ og Hva'så. Workshopforløb med Frida

Jacobi

Fredage

09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

13.00-15.00: Personlig økonomi 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.

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

Mamma Mia og Mamma Mia Skolen

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

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 19.00
Tirsdag 10.00 - 19.00
Onsdag 10.00 - 19.00
Torsdag 10.00 - 19.00
Fredag 10.00 - 19.00
Weekender 10.00 - 16.00
Helligdage: 10.00 - 16.00

We Shelter Pegasus

Enghavevej 110
2450 København SV
Tlf.: 22 89 06 09

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

ASPA

AskovFondens Socialpsykiatri
Kapelvej 55
2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 21.00
Tirsdag 10.00 - 21.00
Onsdag 10.00 - 21.00
Fredag 12.00 - 17.00
Lørdag 12.00 - 17.00
Søndag 12.00 - 17.00
Griffenfeldsgade 35
AskovFondens Socialpsykiatri
2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:

Mandag 09.00 - 16.00
Tirsdag 09.00 - 18.00
Onsdag 09.00 - 16.00
Torsdag 09.00 - 20.00
Fredag 09.00 - 16.00

Kontakt- centret Vesterbro

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

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 14.30
Tirsdag 10.00 - 14.30
Onsdag 10.00 - 14.30
Torsdag 8.00 - 14.30
Fredag 8.00 - 14.00

Fountain House

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

Åbningstider:

Mandag 8.30 - 16.00
Tirsdag 8.30 - 16.00
Onsdag 8.30 - 16.00
Torsdag 8.30 - 16.00
Fredag 8.30 - 15.00

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides sociale haver

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

Kontakten

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

Åbningstider:

Mandag Lukket
Tirsdag 13.00 - 15.45
Onsdag 13.00 - 15.45
Torsdag 13.00 - 15.45
Fredag 13.00 - 15.45

Nabocenter Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 20.00
Tirsdag 10.00 - 16.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00
Lørdag Lukket
Søndag 11:00 - 16:00
Helligdage 11:00 - 16:00

Lille Skole for Voksne

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

Tlf.tid:

Mandag 09.00-13.00
Tirsdag 09.00-13.00
Onsdag 09.00-13.00
Torsdag 09.00-13.00
Fredag 09.00-13.00

Åbningstider:

Mandag 09.00 - 17.00
Tirsadg 09.00 - 17.00
Onsdag 09.00 - 17.00
Torsdag 09.00 - 17.00
Fredag 09.00 - 14.45

Ottilia

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

Åbningstider:

Mandag 9.30 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Fredag 9.30 - 15.15

Kompasset

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

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 16.00
Tirsdag 09.30 - 16.00
Onsdag 12.00 - 16.00
Torsdag 09.30 - 16.00
Fredag 09.0 - 15.30

Caféens åbningstider:

Mandag 12.00 - 15.00
Tirsdag 12.00 - 15.00
Onsdag 12.00 - 15.00
Torsdag 12.00 - 15.00
Fredag 12.00 - 15.00

Ungehus Cph

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

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 19.30
Tirsdag 09.30 - 19.30
Onsdag 10.00 - 16.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00

Pinta

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

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 15.45
Tirsdag 09.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 09.30 - 15.45
Fredag 09.30 - 15.15

Muhabet

Bragesgade 8C,
2200 København N
Tlf.: 36 72 65 83

muhabet@muhabet.dk

Åbningstider:

Man-ons: 12.00-17.00
Tors: 12.00-16.30
Fre: 12.00-17.00

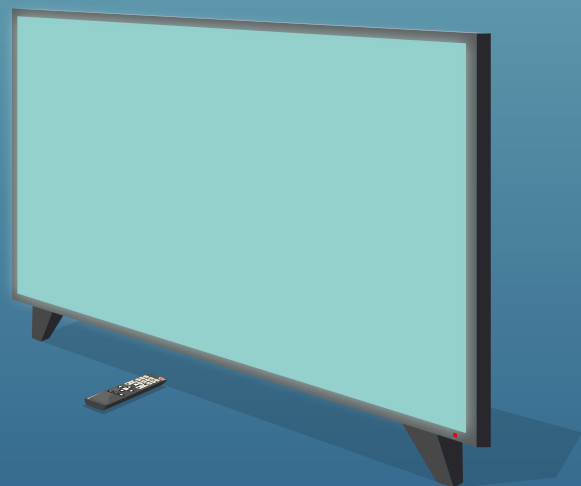
Følg nyhederne på

GLORIA TV

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 14:00. 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 Facebookside: Gloria Mediehus



Lyt med på

GLORIAS PODCAST

Lyt med, når Glorias Podcast dykker ned i spændende temaer, både inde og uden for psykiatrien.

I vores seneste podcasts kan du høre forfatter og coach Manu Sareen fortælle om at få en diagnose sent i livet.

Du kan også høre en reportage fra aktivitets- og samværstilbuddet Mubabet, som i mere end 20 år har hjulpet psykisk sårbare mennesker med minoritetsbaggrund ud af ensomhed.

Du finder os dér, hvor du lytter til dine podcasts.

Lyt med hver uge!





Kunsten at sætte grænser – og holde fast i sig selv

Det er svært at snakke om sunde relationer uden at snakke om sunde grænser. Det er dog ikke alle, der har lige nemt ved at sætte og opretholde disse grænser. Det kan være skadeligt, ikke at sætte grænser, men heldigvis er der måder, hvorpå man kan øve sig i at udtrykke sine grænser og dermed passe bedre på sig selv.



Foto af Hjalte Biering

Tekst af Hjalte Biering

Vi har alle sammen grænser. Det første Sidse Jønsson har at sige om grænser er, at der er forskellige typer grænser — der er de indre og de ydre.

»De indre grænser kan være de rammer og værdier man lever efter — hvornår sover jeg, og hvordan håndterer jeg de aftaler, jeg laver med mig selv,« fortsætter hun. De ydre grænser — eller de sociale grænser — forklarer hun, har med skam at gøre. »Det er en sund skam, man mærker, når man finder ud af, at man har overskredet en anden persons grænse.«

Det er dog ikke alle, der har lige nemt ved at sætte grænser og udtrykke behov, da der kan ligge komplicerede følelser bag: »Nogle mennesker forbinder det at udtrykke sine behov, med skam. De kan miste modet til at sætte sine grænser og sige sine behov højt,« forklarer Sidse Jønsson. »Nogle mennesker skammer sig over det, bare at have grænser og behov.«

Hun pointerer desuden, at det ofte er empatiske mennesker, der har svært ved at sætte grænser — når man er meget empatisk, kan man komme til at overskride sine egne grænser for at passe på en relation. »Folk, der har følehornene ude for at mærke efter, hvad andre går og føler, kan komme til at tage et ansvar for andres følelser,« fortæller hun. »Men der kan det være godt at vide, at andre menneskers følelser ultimativt set ikke er vores ansvar, hvilket kan gøre det lettere at blive på egen banehalvdel.«

»Når man sætter en grænse over for et andet menneske, skal man være forberedt på, at den anden måske føler en skam og slår sig lidt — og måske bliver i tvivl om, hvordan de skal placere sig i relationen

Sidse Jønsson

Udfordringer ved at sætte grænser

»Det kan være svært at sætte en grænse af samme grund, som det kan være svært, når andre sætter en grænse for én,« forklarer Sidse Jønsson. »Når man sætter en grænse over for et andet menneske, skal man være forberedt på, at den anden måske føler en skam og slår sig lidt — og måske bliver i tvivl om, hvordan de skal placere sig i relationen,« forklarer hun.

Der kan være flere grunde til at grænser er svære at modtage i den specifikke relation.

Grænser kan være komplicerede på samme måde som relationer kan være det. Sidse forklarer, at det ikke er noget nyt, at grænser mellem mennesker er komplicerede — det udspringer af vores hjerners udvikling. »Ifølge evolutionspsykologien har vores hjerner udviklet sig til at danne gensidige bånd og alliancer med andre mennesker, da disse alliancer øger vores chance for overlevelse,« fortæller Sidse Jønsson.

Alle mennesker er, gennem historien, på et eller andet tidspunkt gået på kompromis for fællesskabets skyld.

»Vi har brug for at kunne sameksistere,« forklarer Sidse Jønsson. »I det vi begynder at prioritere vores grænser, vil det føre til konflikter. Disse konflikter kan i værste fald lede til, at en social sammenhæng splittes ad,« forklarer hun. Der er en balance at finde mellem ens egne grænser og fællesskabets behov: »Omvendt kan konsekvensen af at man ikke får sat sin grænse, være at man mister sig selv.«

At øve sig i grænsesætning

Selvom det kan være svært at sætte grænser, er der konkrete måder, hvorpå man kan øve sig i det. »Hvis man har svært ved at sætte grænser, og ønsker at øve sig i det, kan man starte med at øve sig der, hvor der er mindst på spil. Det kan være, at man tillader sig selv at udtrykke vrede i trafikken,« forklarer Sidse Jønsson, »eller man prøver at sætte grænser over for dem, man er tryggest ved.«

Derudover kan man øve sig i at lægge mærke til, når en grænse bliver overskredet. »Det kan være, at man, når man snakker med et familiemedlem, en partner eller en ven, føler sig lille eller føler sig trådt



»Folk, der har følehornene ude for at mærke efter, hvad andre går og føler, kan komme til at tage et ansvar for andres følelser. Men der kan det være godt at vide, at andre menneskers følelser ultimativt set ikke er vores ansvar« siger Sidse Jønsson.

på. Dette kan være tegn på, at man har en grænse, der ikke er blevet tilgodeset.« Dette er første skridt, når man skal varetage sine egne grænser.

»Når man opdager, at en grænse er blevet overtrådt, er det næste trin at kommunikere det eller handle på det. Man kan starte med at spørge sig selv: hvad er det mest omsorgsfulde, jeg kan gøre for mig selv i denne situation?«

At kommunikere hvad man har brug for, kan være svært, hvis man ikke er sikker på, at det vil blive taget godt imod.

Her kan det hjælpe at have øje for ens formulering. »Hvis man ønsker at undgå konflikt, kan man vælge at sige, nu har jeg brug for at være alene, frem for at sige nu er jeg træt af den her fest — og formulere sit behov på en neutral måde.«

Men trods gode intentioner, kan en grænse stadig være sårende. Dertil har Sidse Jønsson en sidste bemærkning. »Hvis der opstår konflikt når du sætter en grænse, kan du med fordel forsøge at holde dig åben overfor, hvor den anden kom fra, da du oplevede at din grænse blev overskredet.«

Hvis du er blevet mere nysgerrig på grænsesætning, kan du læse caseartiklen »Grænser var med til at ændre Patricks liv« på side 5 og artiklen »Sådan sætter du grænser« på side 33.

Blid bevægelse og afspænding

Trænger du til at mærke ro i krop og sind?

Hver torsdag fra klokken 9.45-10.30

er der undervisning i blid bevægelse og afspænding. Vi vil blandt andet arbejde med sansning, kropsbevidsthed, vejrtrækning og opmærksomhed.

Ønsker du at deltage så kom gerne 5 min. Før.

**Kontakt Kompasset på tlf. 40 49 32 47
for mere information.**



Sundbygårdvej 1, 2300 Kbh. S, kompasset@kk.dk



Foto: Anupam Mahapatra, Unsplash

Kickstart din krop Et kursus om sundhed og træning

Er du klar til at sparke din sundhed i gang?

Så kom med på et 12-ugers kursus, som begynder til oktober. Kurset er for dig, der ønsker at træne og bevæge dig, men har brug for støtte til at komme i gang.

Vi mødes **hver tirsdag fra klokken 10:30-12:30** og **hver fredag fra klokken 10:30-12:00**. Ved hver kursusgang træner vi i fællesskab og arbejder med forskellige tematikker som for eksempel motivation og livsstil.

Kurset er både for dig, som har kendskab til træning og for dig, som er nybegynder. Der er plads til 8 deltagere på holdet, og vi vil gerne invitere dig til en forventningssamtale inden kursets start.

**Ønsker du at høre mere eller at tilmelde dig,
kan du kontakte Kompasset på tlf.: 40 49 32 47**

Vi glæder os til at se dig

Venlig hilsen
Daniel og Pernille



Sundbygårdvej 1, 2300 Kbh. S, kompasset@kk.dk



Foto: Bruce Mairs, Unsplash

Sådan sætter du grænser

For at kunne leve et liv, hvor vi trives og bibeholder gode og sunde relationer, er det vigtigt at kende sine grænser og kunne sige til, når de bliver overtrådt. Der er ingen andre end dig selv, der kan sætte dine personlige grænser.

af Christina Andersen

Før du kan sætte dine grænser, skal du kende dem, og det er ikke alle, der gør det. Det er derfor vigtigt, at du finder ud af, hvor dine grænser går. Hvis du synes det er svært at sætte grænser og gøre det på en god måde, så tal med andre om det.

Eksempler på hvad du kan sige i forbindelse med at sætte en grænse:

»Det er ok, hvis du ikke er enig, men jeg vil gerne have, at vi holder et respektfuldt tonefald.

»Tak for at du spørger, men det kan jeg desværre ikke.«

Gode råd til dig, der har svært ved at sætte en grænse.

1. Mærk efter hvordan du har det

Hvis du er i tvivl, om du skal sætte en grænse eller ej, så mærk efter, hvordan det føles i din krop, og om du er ked af det eller vred. Hvis du er det, skal du måske sætte en grænse.

2. Sig det højt

Vi har alle forskellige grænser, så sig det højt, hvis du føler, at din grænse er overskredet.

3. Øv dig i at stå fast

Hvis andre ikke respekterer dit nej og spørger »Hvorfor vil du ikke det?« er det okay at svare »Det vil jeg bare ikke«. Du behøver ikke at give en forklaring.

4. I behøver ikke at være enige

Man kan sagtens være gode venner uden at være enige. Så stå fast selvom I ikke er enige.

5. Sig nej på en god måde

Hvis du kan se og høre, at personen, du siger nej til, mener det godt, er det vigtigt, at du siger fra på en god måde. Sig for eksempel »Det er sødt af dig at spørge, men jeg takker nej.«

6. Det er aldrig for sent at sige fra

Hvis du først bagefter opdager, at en person har overskredet din grænse og ikke fik sagt fra i selve situationen, er det ok at sige fra på en god måde et par dage senere. Det er bedre at sige fra senere end at brænde inde med det.

7. Er det for svært at sige, så skriv det

Husk igen at sige fra på en god måde uden grimme ord.

Husk dine grænser er dit ansvar. Du skal ikke stå til ansvar overfor andres følelser og behov, selvom det kan være svært at såre nogen, hvis man siger nej, eller hvis folk bliver sure. Andres reaktion på dine grænser er ikke dit ansvar, men deres.

Kilde: soelvstein.dk og mindhelper.dk

Hvis du er blevet mere nysgerrig på grænsesætning, kan du læse caseartiklen »Grænser var med til at ændre Patricks liv« på side 5 og ekspertartiklen »Kunsten at sætte grænser – og holde fast i sig selv« på side 29.

Kom til Sang og Sandwich på Lille Skole for Voksne

Mandag den 30. oktober klokken 15.00-17.00

Vi synger sange fra den danske sangskat, med temaet 'efterår',
Sammen hygger vi med kaffe/te og sandwich. Der er mulighed for
at se skolen, samt møde nogle af skolens elever og undervisere.

Arrangementet er gratis

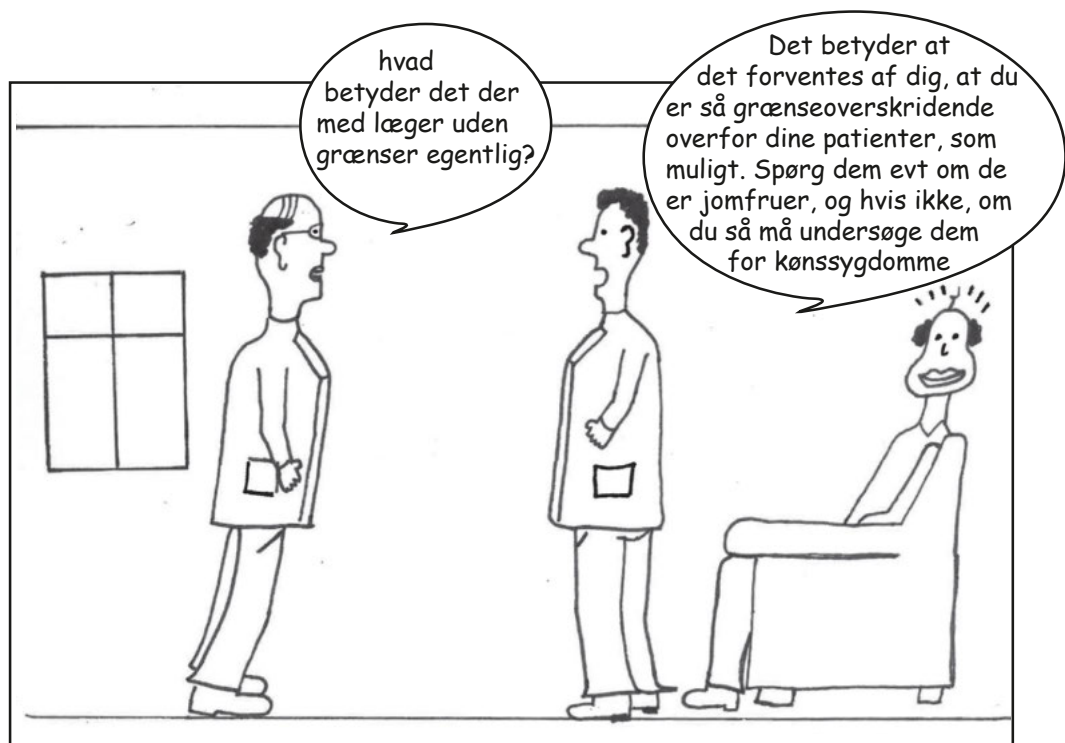
Tilmelding senest den 25. oktober til kontoret –
Skalbakken 17, 1. i Vanløse. Tlf.: 24 92 45 03.

Støttet af Velliv

That's Leif!

Livet i Psykologisk have

Idé og illustration:
Mads Heje



Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg har en god veninde, jeg virkelig gerne vil have noget med, ud over vores venskabelige forhold. Vi har kendt hinanden et års tid, men jeg har fået følelser for hende, og jeg er i tvivl om, hvordan jeg kan lægge an på hende uden at overskride hendes grænser? For hvad hvis hun ikke er vild med mig, og jeg kommer til at virke grænseoverskridende...

Hilsen Oskar



Trine Lynggaard Cervin. 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.



Bastian Larsen - Sexolog og parterapeut. Arbejder blandt andet inden for området diagnose og handicap. Har klinik for klienter og underviser sexologer, terapeuter, præster, skolebørn, pædagogisk personale, omsorgspersonale m.fl. Bastian holder desuden foredrag og workshops inden for seksualitet og kommunikation både i parforholdet og på arbejdspladsen.

Kære Oskar

Mange tak for dit spørgsmål.

Dit spørgsmål er meget aktuelt, og jeg tror faktisk, der er rigtig mange, der har det som dig. Det kan være svært at forestille sig, hvordan noget som sikring af grænser kan gøres til en del af det at tage et initiativ. Men det er muligt at gøre grænsesætning til noget lækkert. Vigtigt er det at komme væk fra den gammeldags opfattelse af, at det er negativt at sikre hinandens grænser. I sådan en situation er kommunikation svært for både den, der spørger, og den der skal svare. Men det at gøre respekt til en del af flirten anses som cool og respektfuldt. I bund og grund handler det om at spørge verbalt på en måde, hvor det bliver en del af flirten, og hvor du tager udgangspunkt i dig selv.

Når I sidder og snakker til en fest, kan du for eksempel starte med at lægge din arm om hendes liv, og spørge om det er okay for hende. Godkender hun din berøring, og du synes, du har lyst til at gå længere, kan du spørge således:

»Jeg syntes du er supersød, og jeg har lyst til at kysse dig, vil det være okay?«

Det gør, at du tager initiativet, men hele tiden sikre dig at du ikke går over hendes grænser. Det vil gøre, at du viser hende respekt undervejs, men på en måde der er en del af spillet, og du sikrer, at du ikke overskrider hendes grænser.

Men husk at det at få lov til at kysse gør ikke, at hun giver dig lov til at 'gå hele vejen'. Hvis du har lyst til at gå længere, kan du tage ansvar for at sige, at det tænder dig, og spørge om det er okay, at I går lidt længere. I det tilfælde, at hun pænt afviser dine tilnærmelser, vil din respektfulde tilgang sandsynligvis gøre, at din tilnærmelse ikke ødelægger jeres venskab. Husk, det er federe at få et nej ud af respekt, end at hun kysser med dig, uden at hun har lyst.

Held og lykke.

Trine

Naturcraft

Ønsker du sanseorienterende naturoplevelser og prøve at lave håndværk ud af naturmaterialer?

Så kan du høre mere hos Pinta i Vanløse ved en uforpligtende samtale og afstemme om dette er noget for dig.

Forløbet har opstart torsdag den **2. november kl. 10.30 - 14.00.**

Det løber over 5 gange og der er plads til 10 deltagere.

Det finder sted i Naturcenter Vestamager, hvor vi mødes i Ildsjælhuset.

Vil du have en plads på holdet, så ring eller skriv en besked til Vår på tlf.: **23398715**



Foto af Alberte Marie Keiding

Gloria søger frivillige distributører

Som frivillige distributør vil du skulle hente magasiner en gang om måneden den første uge i måneden hos Gloria.

Du kan blandt andet distribuere på Amager, Østerbro, Nørrebro og Brønshøj med mere.

Vil du høre mere, kan du kontakte Gloria på mail: gloria@kk.dk eller på tlf.: **20 59 02 94** mellem kl. 10-14.

Ansøgning sendes til Glorias mail.



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