



Gloria

Gratis * juli 2023 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes Socialpsykiatri * Nr. 7

Håndværk til husbehov

FORLØB I PINTAS NYE VÆRKSTED

Vil du være med i en periode på 10 uger hver torsdag 10-12, hvor dine kompetencer inden for det håndværksmæssige forges. Du får mulighed



WEEKEND 18-35 ÅR
FÆLLESSKABET
ASKOVFONDEN

Announce
blad

SOMMER HO

TEAM MOD PÅ

Vi tror på at vi
somm

Kreative workshops på Ottilia i juli og august.

ed i gear med kreative aktiviteter og mærk en positiv effekt for din mentale sundhed.
on af at tilbyde forskellige workshops
omme til workshops i tufting,
ter, strik på store pinde,
og læderværksted.

Eksempel på tufting



Find os her

www.aspas.dk



SOM JESUS
BEHAND

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Korrektur
Christina Andersen

Grafik
Christina Andersen
Benjamin Carter
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf
Joan Joensen

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 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.

Du kan kontakte redaktøren ved at skrive til:
a603@kk.dk

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

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

Forsidefoto: Joan Joensen

Kære læser

Det er sommer, det er sol, og det er tid til annoncemagasinet fra Gloria!

I denne måned får du et skarpt skåret program over sommerens aktiviteter i vores aktivitetskalender.

Du kan blandt andet komme helt ned i gear på Café Rose med både Nada og Yin Yoga, og hos ASPA kan du få gang i de små grå med et parti skak eller debattere livets store spørgsmål i deres filosofi- og læsegruppe.

Derudover kan du få en masse frisk luft og ro i naturskønne omgivelser sammen med PINTA på mindfulnessvandring på Amager Fælled. Og hos Team Mod på Livet kan du tage havehandskerne på og få farvet dine fingre grønne.

Alt dette og meget mere kan du læse om i denne måneds magasin.

Og så undrer du dig måske over, hvorfor det ikke er Solveig Wisbech, som normalt er redaktør for magasinet, der skriver denne måneds leder.

Solveig er gået på barsel, så det er mig, der har fået fornøjelsen af at passe på magasinet, mens hun er væk.

Jeg glæder mig utrolig meget til at præsentere de næste mange temaer og spændende artikler fra magasinredaktionen her på Gloria.

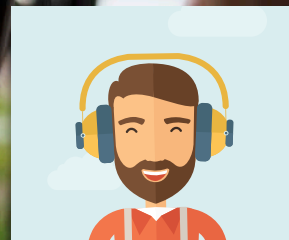
Jeg ønsker dig rigtig god læselyst og en rigtig god sommer.

Alexander Grau
/Redaktør for magasinredaktionen



**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret
mandag den 7. august er fredag den 7. juli**

Lyt med hver uge



Kære læser

Når du er færdig med at læse magasinet, kan du lytte til en af Glorias mange podcast.

Vi har udgivet mere end 100 afsnit og du kan blandt andet

- høre Daniel fortælle om, hvordan han selvmedicinerede sig ud i et hash misbrug.
- høre forfatter Anna Juul fortælle om sin bog Superskurk, som handler om Annas egne erfaringer med psykisk sygdom.
- høre Augusta fortælle, hvordan det at være kreativ, hjælper på Augustas mentale helbred.

Du finder Glorias Podcast dér, hvor du lytter til dine podcasts for eksempel Spotify, iTunes og Spreaker.

God fornøjelse og god sommer

Glorias Podcastredaktion



Se Gloria TVs nyheder hver fredag

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

Gloria sætter fokus på kærlighed og diagnose. Vi taler med parret Cecilie og Andreas om, hvordan det er at være i et parforhold, hvor den ene har ADHD. Se med på vores sociale medier onsdag den 5. juli.

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

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



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

Gloria

WEEKEND 18-35 ÅR FÆLLESSKABET

ASKOVFONDEN

Kom som du er! WeekendFællesskabet er for dig, der er har lyst til at være sammen med andre unge voksne i et rummeligt, alkoholfrit fællesskab for unge mellem 18 og 35 år.

Vi mødes i ASPA's café og hygger os med småsnak, spil, madlavning, krea og hvad end vi ellers har lyst til at lave sammen. Her er der plads til alle.

Se mere på www.aspas.dk eller ring til Nanna på 44 14 56 49.

Vi ses!



DET
OBELSKE
FAMILIEFOND

ASKOV
FONDEN

Udendørs fysisk træning

Drop-in aktivitet ved Damhusengen

Har du brug for/lyst til at bevæge dig mere i dagligdagen, og nyder du at være udenfor samtidig med, at du får dyrket motion, så er denne udendørs drop-in aktivitet måske noget for dig?

Vi har fokus på:

- Opvarmning, pulstræning og styrketræning med egen kropsvægt
- At niveauet tilpasses dine forudsætninger og behov
- At opleve bevægelsesglæde
- At være sammen med andre i en social sammenhæng

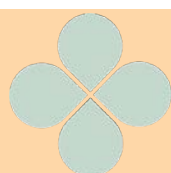
Drop-in aktiviteten er en fortløbende aktivitet udenfor.

Vi mødes onsdage klokken 14:30 – 15:30 ved Damhusengen. Aktiviteten aflyses ved dårligt vejr, og er du i tvivl om, hvad dårligt vejr er, kan du kontakte Katrine.

Har du brug for at følges derhen, er der afgang gående fra Pinta på Skjulhøj Allé 2, klokken 14.10

Vil du vide mere?

Kontakt Katrine på 29 34 28 84 eller im0z@kk.dk



PINTA

Aktivitets- og Samværstilbud

Det kreative hjørne har fokus på mindfulness og tegning i august



Vi skal udfolde os indenfor nogle forskellige lette meditative tegneteknikker og metoder, der kan understøtte og inspirere til en mindful måde at være i livet på.

Meditation og mindfulness kan for nogle være svært at begynde på, og det kan derfor være et godt sted at starte med en aktivitet som tegning. Meditative tegneteknikker kan være en god og let håndgribelig mulighed for en mental pause i din hverdag.

Mandage kl. 10-12 og igen kl. 13-15 på Café Rose
Fredage kl. 11-14 på Kompasset

Hvis vejret er med os, så tager vi tegnegrejet med os og går udenfor i haven.

Du behøver ikke at have erfaring med at tegne.

Hvis du har lysten så kom og lær nogle, måske nye, meningsfulde tegneteknikker.



AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@kk.dk
AST Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 København SV • Tlf.: 36 46 72 21 • Mail: caferose@kk.dk

Kom med os ud i naturen

Savner du at føle dig omgivet af natur og mærke den ro det giver til krop og sind?
Så kom med os ud på Mindfulde Gåture

Naturen er et fristed, hvor vi kan søge hen og blive 'tanket op'.

Hver tirsdag klokken 11-13.30 tager vi sammen hen til 'Rute til Ro', som er en lille 1 km's rute på Amager Fælled. Ruten består af naturstier med ti indbyggede mindfulnessøvelser.

Vi kommer igennem både skov, eng, mose og åbne arealer. I området bor rådyr og hakkespætte, og der findes et væld af plantearter.

Praktisk:

Du kan følges med os fra fra Pinta klokken 11.00. Herfra går vi til Vanløse st. og tager metroen til DR Byen Metro.

Du kan også møde os på DR Byen Metro klokken cirka 11.40.

Vi går tur og laver mindfulness på Rute til Ro i en times tid, inden vi tager tilbage til Pinta, hvor vi lander klokken cirka 13.30.

Periode: 9. maj - 26. september

Drop-in: Du kan deltage så få eller mange gange, du har lyst til/kan.



Foto: Aske Kildegård Barfod



Skjulhøj alle 2, 2720 Vanløse • tlf: 38799086

Vil du vide mere og/eller tilmelde dig, så kontakt:
Aske, tlf. 23 37 74 20. Eller Ulla, tlf. 20 21 05 34

Gloria

Aktivitets- *kalender*

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i juli.

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

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

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og mindfulness til 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*

August

*Fysisk sygdom hos
psykisk syge*

*Udkommer
7. august*

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

September

Hobbyer

*Udkommer
4. september*

Aktiviteter i juli

Kompasset

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.00-12.00: Flow yoga **(aflyst i uge 29 og 30)**
- 13.00-15.00: Billard og pool
- 13:30-14:30: Mindfulness i det fri **(aflyst i uge 29 og 30)**
- 14.00-15.30: Vi mødes om avislæsning og nyheder fra verden
- 14:00-16:00: NADA , for brugere og pårørende

Tirsdage

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 10.00-12.00: Haveglæde
- 13.00-14.30: Puls og styrke **(aflyst i uge 29 og 30)**
- 14.00-15.30: Brædspilscafé

Onsdage

- 12.00-13.00: Introduktion til kompasset for nye brugere
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.00-15.30: Billard og pool

Torsdage

- 10.30-14.00: NaTur for alle - tur på Fælleden den anden torsdag i måneden
- 13.00-14.30: Puls og styrke **(aflyst i uge 29 og 30)**
- 14.00-15.30: Vi laver hjermegymnastik sammen
- 14.00-16.00: NADA
- 14.30-15.30: Blid bevægelse og afspænding **(aflyst i uge 29 og 30)**

Fredage

- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet og lav mad til alle
- 11.30-12.00: Stolegymnastik **(aflyst i uge 29 og 30)**
- 11.00-14.00: Det kreative hjørne
- 11.00-14.00: Kend dit lokalområde. **(Sidste fredag i måneden)**
- 13.00-15.30: Boldspil **(aflyst i uge 29)**
- 14.00-15.30: Nørklerier - vi mødes om strik, hækling og broderi

NB: Alle dage kan du booke tid til drop-in NADA, til at få lavet en sanseprofil og til individuel samtale

Team Mod på Livet

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

- 13.00-14.30: Muld & Mennesker. Frisk luft og kaffe i Lersøgrøftens Integrationsbyhave. Vi mødes i haven. Husk varmt tøj ●

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

Ungehus Cph

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

Ungehus Cph

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: Stemmehørergruppe (**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

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
- 13.00-15.30: 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.

● Vi kører med månedlige temaer: .

● Kontakt Dennis og David på vores cafételefon for mere information

juli 2023

Pinta

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 10.00-11.30: Mental wellness drop-in
- 13.00-15.00: Forstå din hjerne ●
- 13.00-15.00: Natur- og haveforløb ●
- 13.30-14.30: Sanseprofil ●

Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning ●
- 10.00-11.30: NADA ●
- 10.00-11.00: Læderværksted drop-in
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 11.00: Mindfull gåture i naturen ●
- 13.00-14.30: Teaterforløb. **Opstart til efteråret** ●
- 14.00-15.00: Yin Yoga ●

Onsdage

- 11.15-13.15: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag
- 12.00-14.00: Social café
- 13.30-15.00 Husmøde for alle brugere. **Sidste onsdag i måneden**
- 13.30-15.30: Selværdskursus ●
- 14.30-15.30: Udendørs fysisk træning ●

Torsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 10.00-14.00: Madlavningskursus ●
- 11.30-12.00: Meditation
- 12.00-15.00: Få ro på i naturen (Vestamager) ●
- 13.00-15.00: Fotokursus ●

Fredage

- 10.00-12.00: Social café
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-15.00: Angstkursus ●
- 13.00-14.30: Pilates ●

● Kræver tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamtale

Aktiviteter i juli

Ottilia

Mandage

- 09.30-12.00: Tegne- og maleværksted
- 10.00-11.00: Udendørs fysisk træning i Sændermarken
- 10.00-12.00: Mindfulnessforløb ●
- 12.00-15.00: Social café
- 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 ●
- 13.30-15.00 Husmøde for alle brugere af huset. **Første tirs-**
dag hver måned

Onsdage

- 12.00-14.00: Fodbold for **alle**.drop-in
- 12.30-14.30: Find eller genfind dit gode hverdagsliv.
Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet. ●
- 13.00-15.30: Keramik ●

Torsdage

- 09.30-12.30: Alt i garn og strik ●
- 09.30-10.00: Meditation drop-in
- 10.00-11.00: Yoga ●
- 11.00-11.45: Nada
- 12.00-14.00: Selvværds kursus, lukket gruppe ●
- 12.00-15.00: Social café
- 13.00-15.30: Strik og samvær ●
- 13.00-15.00: Hjernegymnastik. Opstart i juli ●

Fredage

- 10.00-11.00: Yin Yoga - rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden ●
- 10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●
- 12.30-14.30: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●
- 13.00-14.00: Sanseprofil ●

NB:

Lukket i uge 29 og man-tirs i uge 30

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

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Kontakten

Mandage

Lukket

Tirsdage

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

Onsdage

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

Fredage

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

WeShelter Offsides sociale haver

Mandage

Den 3., 17. og 31. juli klokken 11: Biavl ●

Tirsdage

Den 4., 18. og den 25. juli klokken 11: Yoga ●

Onsdage

- Den 5. juli klokken 11: Binding af bæredygtige blomsterbuketter ●
- Den 5. juli klokken 13: Josefine fra læseforeningen læser ●
- Den 19. juli klokken 13: Josefine fra læseforeningen læser ●
- Den 26. juli klokken 11: Lav din egen krydderurtesalt med urter fra haven ●

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 telefon 24 25 68 32

Gloria

ASPA

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus
- 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 Thorupgården 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: Filosofi- og læsegruppe ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

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

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning. Afholdes løbende ●
- 13.00-15.00: Naturgruppe. Afholdes løbende med løbende optag ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.00-20.00: Torsdagscafé ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

ASPA

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 ●
- 16.30-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) opstart 9. juni.

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.30-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år)

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 14.00-19.00: WeekendFællesskabet (18-35 år)

NB:

Vær opmærksom på at der er andre åbningstider og aktiviteter i juli.

Griffenfeldsgade i uge 28-30 er det kun WeekendFællesskabet, der har åbent.

Kapelvej i uge 28-30 er der følgende åbningstider:

Man-tor: klokken 10-18

Fre-søn: klokken 12-17

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

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

● Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 35 30 17 28

Aktiviteter i juli

Lille Skole for Voksne

Mandage

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

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

12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Tirsdage

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

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

Onsdage

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

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

12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Torsdage

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

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

12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Fredage

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

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

OBS!

Over sommeren er der mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter - både på skolen og rundt om i København, samt forskellige udflugter.

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

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, 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 - **første torsdag i måneden**

Fredage

- 13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

- 13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

NB:

Se Nabo's facebookside for sommeraktiviteter

Café Rose

Mandage

- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet. Drop-in
- 10.00-12.00: Det kreative hjørne
- 12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet
- 13.00-15.00: Det kreative hjørne
- Book tid: Individuelle sundhedssamtaler

Tirsdage

- 13.30-14.30: Grønne fingre (udgår ved fællesmøde)
- 13.30-15.00: Samvær (udgår ved fællesmøde)
- 14.00-15.00: Fællesmøde (den første tirsdag i måneden)
- 16.00-20.00: Kursus - Nem Grøn Mad (kræver tilmelding)
- Book tid: It-hjælp

Onsdage

- 12.30-13.30: Nada
- 14.00-15.30: Yin Yoga.

Torsdage

- 10.00-12.00: Vær med i Køkkenet.
- 10.30-11.30: Nørklerier
- 12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet
- 13.30-15.30: Spille-café
- 12.30-15.30: Kend dit lokalområde (sidste torsdag i måneden)

Fredage

Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

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

● Tilmelding kræves

Aktiviteter i juli

Mamma Mia

Mandage

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

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

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

12.00-18.00: 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: Kvindegrupe i *lige uger*.

15.00-18.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning

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

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

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

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

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

13.00-14.00: Brugermøde

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

17.30 ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

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

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

Mamma Mia

Torsdage

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

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte

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

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

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

17.30 ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Fredage

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

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

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

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

14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

Lørdage og søndage

10.00-15.30: Fællesskab i caféen

10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker

15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

OBS!

Sommerferieåbningstider i uge 28 og 29: 10.00-16.00.

NB:

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

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

● Tilmelding kræves

Aktiviteter med brugerbetaling

ASPA

Mandage

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

Onsdage

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

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

juli 2023

Lille Skole for Voksne

OBS!

Over sommeren er der mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter - både på skolen og rundt om i København, samt forskellige udflugter.

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

NB:

Tilmelding på skolens kontor. **Kontoret holder lukket i juli måned. Se i stedet hjemmesiden for information.**

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

Aktiviteter i juli

Aktiviteter med brugerbetaling

Aftenskolen Fountain House

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 Johnstad-Møller

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

Aftenskolen Fountain House

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

OBS!

Skolen har sommerkurser i juli måned. Se aftenskolens hjemmeside. www.aftenskolenfh.dk

NB:

Tilmelding på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

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

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

Aktiviteter med brugerbetaling

Mamma Mia Skolen

OBS!

Skolen holder sommerferielukket indtil ultimo august, hvor den nye sæson starter op.

,

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

Den Grønne Dag- og Aftensskole

Mandag

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

Tirsdag

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

Onsdag

11.00-14.00 Sykursus
13.30-16.00 Kunsthistorie

Torsdag

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

Fredag

10.30-13.00 Tysk for begyndere
13.00-15.30 Tysk konversation

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling.

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

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

uge 27 :

Man-tors: 10.00-21.00

Fre-søn: 12.00-17.00

Uge 28-31

10-18

12-17

ASPA

Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:

uge 27 og 31

Man: 09.00-16.00

Tirs: 09-18.00

Ons: 09-16.00

Tors: 09.00-20.00

Fre: 09.00-16.00

Uge 28-30

Weekendfælles-
skabet holder
åbent

Kontaktcentret

Vesterbro

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

Åbningstider:

Man: 10-14.30

Tirs-tors: 8-14.30

Fre: 8-14.00

TMpL

Team Mod på Livet

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

Den Grønne Dag- og Aftenskole

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

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

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

Fountain House

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

Åbningstider:

Man-tors: 8.30-16.00

Fre: 8.30-15.00

Aftenskolen kan have undervisning
udenfor normal åbningstid.

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides sociale haver

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

Adresser og åbningstider

Nabocenter Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

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

Lille Skole for Voksne

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

Tlf.tid:

Man-fre: 09.00-13.00

Åbningstider:

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

Ottilia

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

Åbningstider:

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

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

Caféens åbningstider:

12.00-15.00
12.00-15.00
12.00-15.00
12.00-15.00
12.00-15.00

Kontakten

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

Åbningstider:

Man: Lukket
Tirs- fre: 13.00-15.45

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

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:

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

Under samme halvtag



Hændelser sker inden for samme verdenstags, samme verdenshimmel, så hvorfor ikke bare leve sit liv, så er det måske lige meget, hvor man bor.

Bilerne racer, raser rundt på gaden, tænker de mon det samme, som jeg tænker?

-Eller er der slet ikke nogen kommunikation under samme halvtag?

Hver mand må stå for sit, vi øver os på et eller andet og måske bliver man bedre til det, en skønne dag.

Men hvem skal lytte til dig, når du ikke engang gider lytte til dig selv? Der er for meget afstand på gader og stræder, måske var det bedre, bare at gå hjem og slappe af og nyde sin egen indre ro.

Hvem leder efter en pige, når der er så meget kaos og afstand, mellem os mennesker?

Sig at du har prøvet det eller i det mindste har forsøgt. Måske er vi dumme nok, og det skal gå ud over andre. Du orker ikke at tænke på fremtiden, men bare forsøge. Hvorfor smiler vi i vores uvidenhed, når vi ved, at der en dag kommer en dommedag for os alle sammen.

Måske burde vi bare lægge os ned og græde, men det bryder vores værste fjende sig vidst ikke om.

Giv mig ord, sig mig hvor længe, vi skal synge den samme fødselsdagssang for os alle sammen. Nationalsangen blev ikke opfundet på en dag.

Skrevet af Peter Kirk/

Illustration af Alice S. Lassen

Lille

SEMESTERSTART
7. AUGUST

SKOLE



VOKSNE

Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne og mennesker med sindslidelser.

Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold med højst 8 deltagere.

Der undervises i madlavning, motion, kreative fag, sprog, personlig udvikling, filosofi, film,

kultur og meget mere. Kontakt skolen og få et skema tilsendt eller se kurserne på vores hjemmeside www.lsfv.dk.

Der er deltagerbetaling.

Der er mulighed for at tilmelde sig løbende, selv om holdet er i gang.

Tilmelding foregår på skolens kontor Skalbakken, 17, 1. i Vanløse.

Tlf. 2492 4503.

Vi har rundvisning på skolen om mandagen klokken 11 fra den 31. juli. Tilmelding er ikke nødvendig - du møder bare op.

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



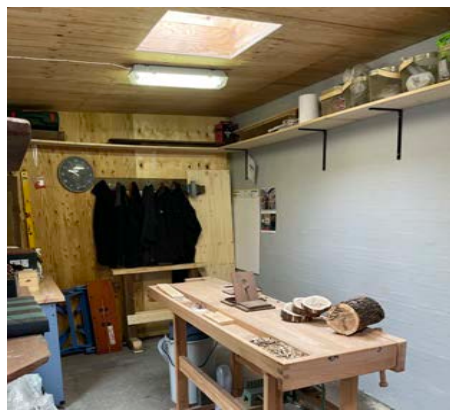
(Fotos af Martin Thirstrup Hansen.)

Håndværk til husbehov

FORLØB I PINTAS NYE VÆRKSTED

Vil du være med i en periode på 10 uger hver torsdag 10-12, hvor dine kompetencer inden for det håndværksmæssige forøges Du får mulighed for at skabe netværk og venskaber på holdet og på vores dejlige sted Pinta. På programmet har vi foreløbigt: Intro til værktøj, fuglekasser, skærebrætter, små kister/skrin, knagerækker, insekthotel

Tlf. 30 58 01 19
For tilmelding



Kreative workshops på Ottilia i juli og august.

Kom ned i gear med kreative aktiviteter og mærk en positiv effekt for din mentale sundhed.

Ottilia har fornøjelsen af at tilbyde forskellige workshops denne sommer. Du kan komme til workshops i tufting, modellering i ler efter naturobjekter, strik på store pinde, broderi på tøj, kor/sang, snitteværksted og læderværksted.

Workshopsene forløber hver over et par dage og foregår på små hold.

Du vil blive undervist af dygtige gæstelærere, der er eksperter indenfor deres områder.

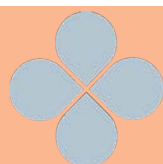
Alle workshops finder sted på Ottilia, Kirsten Walthersvej 6.

Følg Ottilia på Facebook for nærmere information for datoer eller kontakt os på tlf. 27221293.

Eksempel på tufting



Foto: Alberte Keiding



OTTILIA

Aktivitets- og Samværstilbud

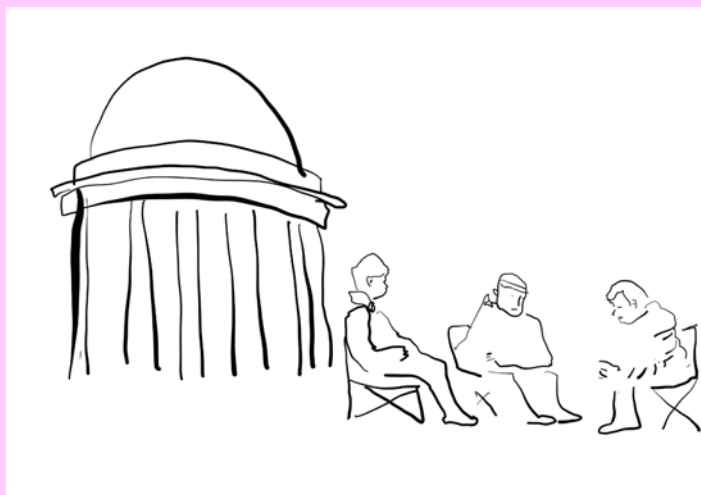
Gloria

SOMMER HOS TEAM MOD PÅ LIVET

Vi tror på at vejret holder – derfor vil vi hen over sommeren have udendørsaktiviteter tirsdag, onsdag og torsdag



MULD & MENNESKER: Tirsdag og torsdag tager vi i haven, i Lersøgrøftens Integrationsbyhave, og sørger for at planter og blomster trives. Vi laver også bål, drikker kaffe og sludrer



KAFFE OG KONGESPIL: Onsdag er vi i Fælledparken, hvor vi spiller kongespil, drikker kaffe og sludrer

HUSK AT VI OGSÅ HAR AKTIVITETER MANDAG OG FREDAG!

Tegninger: Team Mod på Livet/Jakob Fälling

Sundhedskursus i Kompasset

Ønsker du at komme i gang med at træne og få sundere vaner?

Til september starter et 12-ugers kursusforløb med udgangspunkt i træning og bevægelse. Kurset er for dig, der ønsker at træne og bevæge dig, men har brug for støtte og motivation til at komme i gang.

Vi mødes to gange om ugen, hvor vi hver gang træner sammen, men også arbejder med blandt andet motivation, bevægeglæde og fællesskab. Der er plads til 8 på holdet og det kræver derfor tilmelding.

Ønsker du at høre mere eller at tilmelde dig, kan du kontakte Kompasset på tlf.: 40493247.

Vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen
Daniel og Pernille



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



Se mere på www.nicluc.dk eller på Instagram: nicluc5

Gloria