

Gloria

Gratis • december • 2023 • Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 12

Best of 2023



REDAKTIONEN

Skribenter

Adam Bach-Nielsen
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Katinka Grosspietsch Jensen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen
Katinka Grosspietsch Jensen

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

Forsidefoto: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 2. januar er fredag den 8. december

Kære læser

Udenfor bliver det i disse dage mørkere og koldere. Det betyder også, at året er ved at nå sin ende.

I den anledning har hele Gloria stemt om, hvilke artikler fra året, der fortjener en særlig udmærkelse.

Derfor kan du blandt andet genlæse Mads Trier Bloms fortælling om det at arbejde med sin egen selvstigmatisering af det at have en psykisk lidelse.

Og på side 8 kan du læse om Rico Rasmussen, der i mange år kæmpede med sine dobbelt-diagnoser.

Den tredje artikel, redaktionen har udvalgt, er en tre-siders reportage fra en træning med fodboldfællesskabet OMBOLD.

Ud over bidende kulde og mørke skyer byder december også på højtider, såsom julen. En højtid, der for nogle er hjerternes fest og for andre en tid med ensomhed. Og den ensomhed er der nogen, der gerne vil gøre noget ved. På side 30 kan du læse om konceptet 'Julevenner', der går ud på at finde nogen, man kan holde jul med.

Rigtig god læselyst.

Alexander Grau

/Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Selvstigmatisering og tabu kan bekæmpes

Læs om Mads' mangeårige arbejde med at afstigmatisere psykisk sygdom, og som følge af det arbejde også måtte arbejde med sin egen stigmatisering af sig selv og det at have en psykisk sygdom.

8

Dobbeltdiagnoser - et svært og turbulent liv

Da Rico finder ud af, at han skal være far, går han straks til det lokale misbrugscenter. Men efter noget tid får han at vide, at han er for syg af sine psykiske lidelser til at få gavn af misbrugsbehandlingen. Læs om Ricos kamp med misbrug og psykisk lidelse i denne artikel fra maj måned.

26

Fodboldfællesskab med plads til alle

Læs reportagen fra september om OMBOLD-spillerne René, Tanja og Frank, der på hver deres måde har fået noget positivt ud af det at være en del af et fællesskab.

29

Temaet i kulturen

Særudgave af Temaet i kulturen. Glorias egen kulturanbefaler, Jesper, har spurgt sine kolleger om, hvilke stykker kultur de vil anbefale jer læsere.

Uden for tema

7

Quiz

Er Die Hard en julefilm? Et spørgsmål mange har stillet igennem tiden, og som mindst lige så mange har en holdning til. Ikke desto mindre er netop den film omdrejningspunktet for denne månedes quiz.

11

Aktivitetsskalender

Hvad byder den københavnske socialpsykiatri på i december måned? Lad dig inspirere med denne måneds aktivitetsskalender.

30

Bliv juleven med Røde Kors og Boblberg

»Det har givet noget godt. Det har gjort, at det blev en hyggelig aften og ikke bare blev en almindelig aften, hvor fjernsynet blev tændt, men at det blev en anderledes aften, som juleaften skal være« - Kristina Due Aagren, julevært

For mange kan juletiden være en tid med ensomhed. Læs om konceptet 'Julevenner', hvor du både kan være vært for andre, der mangler nogen at holde jul med, og hvor du kan komme som gæst hos andre, der åbner deres hjem til jul.

Selvstigmatisering og tabu kan bekæmpes



Foto af Joan Joensen

Mads Trier Bloms diagnose som bipolar viser sig ved, at han mere har tendens til det hypomane end det depressive. En del af det hypomane er, at man kaster sig lidt ud i nogle ting, som kan være gode og knap så gode. Mads Trier Blom fortryder dog ikke de ting, han har kastet sig ud i. »Jeg plejer nogle gange at joke lidt med, at i min karriere har min forretningsstrategi været inspireret af Jim Carey filmen 'Yes Man,' der siger 'yes mand, jeg gør det bare',« fortæller Mads Trier Blom.

Med afsæt i sin egen historie har Mads Trier Blom i mere end ti år, arbejdet for at afstigmatiserer psykisk sygdom. Det er blandt andet blevet til mere end 300 foredrag rundt om i Danmark. For at nå dertil, har Mads Trier Blom måtte arbejde med sin egen selvstigmatisering

Tekst af Anne Reus Christensen og Adam Bach-Nielsen

Da Mads Trier Blom i 2004 fik diagnosen bipolar lidelse, oplevede han en skam, som gradvist voksede. Det var svært at forene sig med tanken om, at han nu havde en psykisk sygdom.

»Jeg havde en følelse af, at jeg burde skamme mig over at være psykisk syg, og sådan set ikke rigtig være i stand til at mestre mit liv«.

Resultatet af dette blev en gradvis stigmatisering af sig selv med nye personlige forventninger til, hvordan han skulle være, hvad han kunne og ikke kunne nu, hvor han havde fået en diagnose.

Det lå i familien

Mads Trier Blom voksede op med en far, der også havde diagnosen bipolar lidelse og en mor, som

TEMA

senere fik samme diagnose. Mads Trier Blom så hvordan hans far i perioder svingede mellem mani og depression, og Mads havde derfor en klar idé om, hvordan man var, når man havde bipolar lidelse. Han tænkte derfor, at det også måtte være sådan, han selv skulle være.

»Jeg følte, at det forventedes, at jeg opførte mig på en bestemt måde nu, hvor jeg også var bipolar, og jeg accepterede det, og troede selv på det.«

Forening blev en øjenåbner

I 2009 meldte Mads Trier Blom sig ind i depressionsforeningen og begyndte at komme i deres lokalgruppe for folk med bipolar lidelse.

»Det var fantastisk at møde folk, som var ligesindede, som vidste hvad hypomani var, og at man ikke skulle til at forklare, hvordan man oplevede det, så man kunne spejle sig i andre,« fortæller Mads Trier Blom.

Mads Trier Blom opdagede også hvor forskellige de alle var, på trods af at alle havde bipolar lidelse, hvilket var med til at nedbryde den kasse, han havde sat sig selv i. Mads Trier Blom fandt ud af, at der var nuancer i dem alle. Nogen tog ikke medicin, noget som Mads Trier Blom troede, at alle med bipolar lidelse gjorde. Der var også et bredt spænd af forskellige tilknytninger til arbejdsmarkedet, fra de der var arbejdsløse og i krise, til folk der fungerede på arbejdsmarkedet.

»Det var et helt spænd af mennesker af køn, alder, med eller uden børn, ja alle mulige variationer af forskellige mennesker i livssituationer, så jeg syntes det var utroligt rart at få brudt den fordom ned,« siger Mads Trier Blom.

Åbenheden mindskede selvstigmatisering

Efter mødet med de andre i Depressionsforeningen begyndte Mads Trier at skamme sig mindre over at være psykisk syg og tillagde i mindre grad sig selv de begrænsninger, som han tidligere havde lagt for sig selv som følge af sin diagnose. Der var både noget fjollet og ulogisk over det, mente han. »Jeg kunne ikke pålægge mig selv ansvaret for at være syg, og dermed synes jeg heller ikke, at det var rimeligt, at jeg gik rundt med den skamfølelse,« siger Mads Trier Blom. Han valgte at stå frem med sin diagnose, sin sårbarhed

og den medfølgende skam, og oplevede at folk modtog det positivt. Folk tilkendegav, at det var spændende at høre hans historie, fordi den både gjorde folk klogere, og de følte, at de lærte noget, hvilket fortalte ham, at det var værdifuldt, det som hans åbenhed kunne medføre.

»Det synes jeg var meget berigende og blev også en måde at bryde med min egen selvstigmatisering på, at jeg ikke ville acceptere, at tage den der skamrolle på mig,« siger Mads Trier Blom.

»Min borgerpligt at bekæmpe tabu«

I 2010 begyndte Mads Trier Blom at holde foredrag om sin historie med psykisk sygdom. Han ville være med til at afstigmatisere psykisk sygdom, og det er siden da blevet til mere end 300 foredrag. Foredragene, som tager udgangspunkt i Mads Trier Bloms egen historie, skal medvirke til afstigmatisering hos de, som ikke kender til psykisk sygdom men også mindske selvstigmatisering hos den enkelte, som har en diagnose.

»Min erfaring her i livet er, at problemer vokser i tavshed, og hvis man går alene med sine udfordringer og sine problemer, så er der en tendens til, at de bliver større og uhåndterlige,« fortæller Mads Trier Blom. Han synes, der er meget støtte at hente i relationer til andre mennesker, men det forudsætter, at man kan bryde tabuet og tale åbent om det.

»Derfor har jeg ligesom taget min tørn med at bekæmpe tabu og tale åbent om det ved at lave de foredrag, jeg kan komme til at lave. Ja, hvis jeg kan komme i fjernsynet, så hopper jeg på. Jeg har set det som min borgerpligt at bekæmpe tabu,« siger Mads Trier Blom.

Mads Trier Blom. Alder. 47 år Bopæl Rørvig. Uddannet fysioterapeut i år 2000. Medforfatter til bogen Mor Far Bipolar – En samtalebog om det at have en forældre med Bipolar Affektiv Lidelse. Næstformand i Depressionsforeningen. Selvstændig med firmaet InkluderFler. Er i øjeblikket i gang med sin kandidat i Sundhedsfremme og Pædagogik på RUC.

Læderværksted på Pinta

Håndens arbejde har værdi for vores sind og giver mental velvære. Kom og fordyb dig i en selvforglemmende aktivitet og glæd dig bagefter over et nyt bælte, en pung, taske eller nøglering eller vær kreativ og kom gerne med egne idéer.

Tirsdage fra kl. 10-12 Pinta, Skjulhøj Allé 2, 2720 Vanløse.
Ved spørgsmål: Kontakt Vår eller Jacob på Pintas tlf.: 24 52 66 97



That's Leif!

Livet i Psykologisk have

Idé og illustration:
Mads Heje

madsheje.dk

Leif håber at du får en
god hjul!

Quiz

Kære læsere! Det er december, og dermed en udmærket anledning til at teste sin viden om en af de mest ikoniske julefilm gennem tiderne; jeg taler selvfølgelig om action-mesterværket *Die Hard*. Dette er *Die Hard*-quizen. God fornøjelse!

1. Hvilket år havde *Die Hard* premiere?

1. 1987
2. 1988
3. 1989

2. Selvom de fleste nok vil være enige i, at *Die Hard* er en julefilm, havde den, i produktionslandet USA, sjovt nok ikke premiere i december måned. I hvilken måned havde *Die Hard* premiere i USA?

1. Januar
2. April
3. Juli

3. *Die Hard* er baseret på en roman af forfatteren Roderick Thorp. Hvad er titlen på romanen?

1. Nothing Lasts Forever
2. Tower of Death
3. Christmas Can Wait

4. Instruktøren John McTiernan har, foruden *Die Hard*, en anden stor 1980'er-klassiker på samvittigheden - hvilken?

1. Gremlins
2. Predator
3. E.T.

5. John McClane (Bruce Willis) er i filmens handling langt væk hjemmefra. Hvor arbejder han som politibetjent, når han ikke dræber terrorister i Los Angeles?

1. Philadelphia
2. Baltimore
3. New York

6. På hvilken dag/aften udspiller filmens handling sig?

1. Lillejuleaften
2. Juleaften
3. 1. juledag

7. John McClane er taget til LA i et forsøg på at redde sit skrantende ægteskab med Holly (Bonnie Bedelia), hvis navn også har en mere julebetødning. Hvad betyder 'holly' på engelsk?

1. Mistelten
2. Kristtjørn
3. Julestjerne

8. Bonnie Bedelia (Holly) er i familie med flere navnkundige personer. Hvad hedder hendes nevø?

1. Macaulay Culkin
2. Seth Green
3. Joaquin Phoenix

9. Hvad hedder den festlige limousinechauffør, der kører John McClane til Nakatomi Plaza?

1. Carlyle
2. Argyle
3. Gargoyle

10. Ingen *Die Hard*-quiz uden Hans Gruber (Alan Rickman) på min vagt! Så, fra hvilken etage af Nakatomi Plaza, falder Hans Gruber i sin død?

1. 20. etage
2. 30. etage
3. 40. etage

Svarene findes på bagsiden

Dobbeltdiagnoser – et svært og turbulent liv

Recovery-mentor Rico Rasmussen har levet et svært liv med dobbeltdiagnosen skizoid personligheds-forstyrrelse med tilbagevendende svære depressioner og et svært alkoholmisbrug. Han har siddet fast i systemet som svingdørspatient igennem 10 år af sit liv, men i dag er han medicinfri og lever et godt liv.



Foto af Joan Joensen

»Jeg blev indlagt hele tiden med overdoser af alkohol, og jeg væltede omkuld på bænke og i parker og var fuldstændig ukontaktbar, fordi jeg havde drukket, til hjernen slukkede,« fortæller recovery-mentor Rico Rasmussen.

Tekst af Christina Andersen

Som barn levede Rico Rasmussen et meget kristent liv med bibelstudie og kirkegang hver søndag. Han gik i skjorte og slips, og udadtil var familielivet godt. Bag facaden var alt bare ikke godt, og det mærkede Rico Rasmussen på sin krop og psyke, da han blev 15 år.

Lynet fra en skyfri himmel

Rico Rasmussens alkoholmisbrug kom som et lyn fra en skyfri himmel. Trods barndomshjemets

pæne facade, oplevede Rico Rasmussen en ustabil hverdag. Da han var 15 år, og hans forældre blev skilt, flyttede han sammen med sin mor og lillebror. Nu troede han, at alt ville blive godt. Men i stedet oplevede Rico Rasmussen voldsomme reaktioner på sin traumatiske barndom.

»Fra den ene dag til den anden blev jeg kastet direkte ned i mit eget personlige form for helvede,« fortæller Rico Rasmussen.

»Så for mig tog det kun en enkelt aften – som man hører fra mange andre også – så fandt jeg ligesom mirakelkuren, som kunne løse alle mine problemer: Jeg fandt nemlig ud af, at når jeg drak mig nok i hegnet, forsvandt de der reaktioner inde i mit hoved. Jeg kunne føle glæde i en grad, jeg var i stand til at håndtere«.

Den evige flugt

Pludselig blev det naturligt for Rico Rasmussen at være sammen med andre mennesker, selvom han var meget introvert.

»Jeg fik en følelse af at være en del af et fællesskab. Pludselig kunne jeg flirte og sådan nogle ting, der i teenagealderen er en kæmpe gave,« siger han. Den gode følelse og belønning alkoholen gav, blev med lynets hast noget, Rico Rasmussen jagtede. Men han kunne ikke styre det.

»Jeg havde ingen stopklods. Jeg drak, til jeg segnede, og så startede jeg forfra igen,« fortæller Rico Rasmussen.

Misbruget blev værre og værre.

»Jeg blev indlagt hele tiden med overdoser af alkohol, og jeg væltede omkuld på bænke og i parker og var fuldstændig ukontaktbar, fordi jeg havde drukket til hjernen slukkede,« fortæller han.

TEMA

Diagnosen

Samtidig med sit misbrug kæmpede Rico Rasmussen med sin psyke. Allerede som omkring 17-årig blev han diagnosticeret med en svær depression. Først senere fik han diagnosen skizoid personlighedsforstyrrelse med tilbagevendende svære depressioner. Kommunen havde svært ved at få ham ud i diverse forløb, og hans sagsbehandlere kunne ikke forstå hvorfor, for han var jo kun kendt som en alkoholiker med meget svære depressioner, der blev ved med at brænde sammen. Til sidst sendte kommunen Rico Rasmussen til en psykolog, som gav ham hans officielle diagnose.

Svingdørspatient

På sin rejse igennem systemet har han været indlagt ad flere omgange.

»Mange af mine indlæggelser i psykiatrien var kendetegnet ved, at jeg kom ind allermest sammenbrændt og ødelagt. Så blev jeg ligesom isoleret fra alt det svære i en periode, men i det øjeblik, jeg var stabiliseret, blev jeg på ny kastet ud i den brutale virkelighed. Og så væltede jeg på røv og albuer, for jeg havde slet ikke nået at finde værktøjerne til at håndtere alt det, der var så svært for mig. Så fortsætter det jo med at køre i ring,« fortæller Rico Rasmussen.

Et vendepunkt

Efter mange år med dobbeltdiagnosen kom Rico til et stort vendepunkt i sit liv.

»Kvinden, jeg havde været kærester med nogle år, fortæller mig, at jeg af alle mennesker skal være far, at hun er blevet gravid. Det er et kolossalt chok, fordi jeg var så langt ude på det tidspunkt, og jeg havde meget svært ved at forholde mig til, at jeg skulle have min egen lille knægt en dag,« fortæller Rico Rasmussen.

Det gjorde noget ved ham, at han skulle være far.

»Jeg vidste med sikkerhed, at jeg ikke kunne byde mine egne børn at skulle gå igennem bare en brøkdel af det, som jeg selv har oplevet,« fortæller Rico Rasmussen.

Han gik straks hen til det lokale misbrugscenter for at få hjælp, og for første gang nogensinde fortalte han hudløst ærligt om sit liv. Efter noget tid skrev misbrugscentret, at han var for psykisk syg

til at få gavn af traditionel misbrugsbehandling. Så han måtte på den igen.

»Så jeg fløj ned i distriktspsykiatrien i stedet for og gik igennem præcis det samme med dem: Jeg lagde kortene på bordet, var hudløst ærlig og betalte prisen, som var de hårde reaktioner bagefter. Alt sammen for at få dem til at hjælpe mig med det, der var så psykisk sygt, så jeg kunne komme i gang med min misbrugsbehandling,« fortæller Rico Rasmussen.

Dér skete det samme som før. Han ventede en rum tid og fik så svar. Nu var svaret, at han var for aktiv i sit alkoholmisbrug til at få gavn af traditionel psykoterapi. Tredje gang henvendte han sig til et alkoholambulatorium, han havde gået i før. Tredje gang blev lykkens gang. De tog imod ham med åbne arme, og han fik den hjælp, han skulle bruge. Han nåede at blive fri for sit alkoholmisbrug, inden hans søn blev født.

Livet i dag

I dag har Rico Rasmussen 2 børn fra et tidligere ægteskab. Mindfulness er en fast del af hans liv, samtidigt med at han dyrker de væsentlige ting for ham som natur, vandring & træning for at holde balancen. Han nærmer sig 10 år som ædru og arbejder fuldtid som recovery-mentor på Psykiatrisk Center Ballerup.

»Jeg har to dejlige drenge fra et tidligere ægteskab. Jeg har børnene hver anden weekend, hvor jeg altid prøver at komme ud på så mange eventyr som muligt,« fortæller Rico Rasmussen.

Selvom Rico Rasmussen har haft en svær barndom og mange udfordringer i sit liv, kom han igennem på den anden side, og han vil til Glorias læsere sige:

»Der er håb forude. Hvis der er noget, jeg har lært igennem mit liv, så er det, at alle mennesker kan komme sig – komme hen hvor livet rent faktisk er meningsfuldt for dem selv. Alle kan nå derhen! Men hver enkelt person er nødt til at finde sin egen vej dertil.«

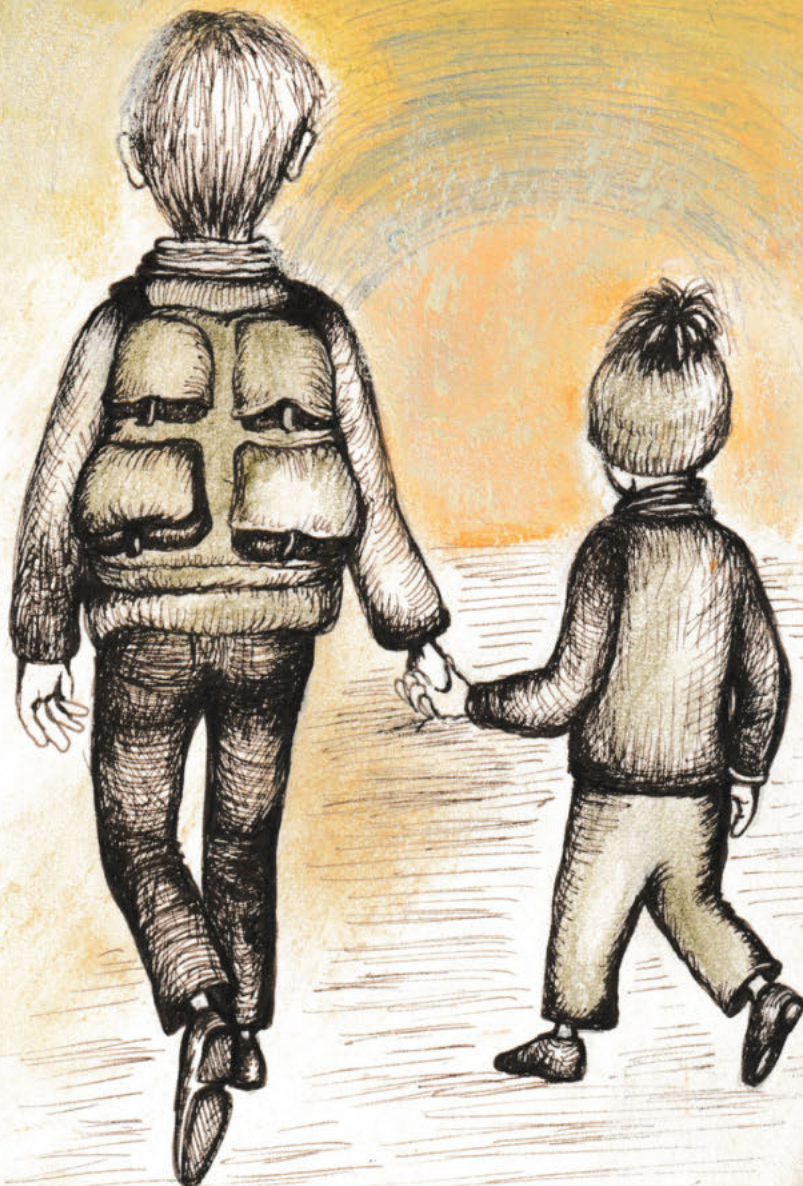
Vi er allesammen ens

Illustration af Alice S. Lassen

Vi skal drukne stemmen, ikke fordi vi er bange men fordi, når vi driver værket til det sidste, kan det nydes. For enden af tunnelen er der en løsning. Det er fordi, vi tænker på den samme måde, ens måde. Vi nyder det, gør vi, til det sidste, på samme måde.

Men hvordan skal vi bryde isen? »Nu er han voksen«

Men vi glemmer aldrig vores første »colabøvs« eller pigefnis. Det var sådan, vi voksede op med opgaven. Verden var ligesom lidt elektrisk, da vi var små, det hører til barnestemmen. Vi kunne ikke huske barndommen og fortiden, da vi var små og uprøvede, noget skulle prøves af, før vi blev voksne og anderledes.



Spørgsmålet var ikke om at fejle, bare for at kunne sparke til en fodbold for eksempel. I det store hele levede vi i vores egen verden dengang. Vi er alle sammen ens, ensomme. Mens tiden strækker sig, som kender du allerede godt fra barndommen, hvor selvstændig og ensom man skulle være.

Du har ligesom din egen mission, nogen bliver til »noget«, andre bliver det ikke helt.

Vi vil allesammen prøve vores menneskelige sårbare dunvinger. Vi er trætte, men det lykkedes dig. Men vi er sårbare er vi, men lad en anden hjælpe dig, et lille smut fra livet gemt væk. Den ene siger noget mere end den anden, men trods alt er vi ens.

Skrevet af Peter Kirk

Aktivitetsskænder

Gælder for Københavns Kommuns Socialpsykiatri i december

I Glorias aktivitetsskænder 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 tema

Magasintema den 2. januar
Skizofreni

Magasintema den 5. februar
Køst og psykisk sundhed

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

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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: NADA med te. ●

13.00-14.30: Kageværksted ●

Torsdage

13.00-15.00: Leg med ler - den 7. og 21. december ●

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 DECEMBER

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
13.00-16.00: Kend din bynatur.

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning ●
10.00-11.30: NADA ●
10.00-12.00: Læderværksted drop-in
12.30-13.30: Pilates

Onsdage

12.30-14.00: Kreative eftermiddage
13.00-15.00: Støtte til almindelig posthåndtering
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
11.30-13.30: Ro i naturen. Vestamager
13.00-15.00: Fotokursus ●
13.00-15.00: Selv værdskursus ●

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 DECEMBER

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

10.00-12.00: Mindfulnessforløb. **Opstart i januar**

11.00-12.00: Meditation

12.30-14.30: Social færdighedstræning ●

13.00-15.30: Syning og reparation ●

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

13.00-15.00: Klogere på kroppen. I Valby kulturhus

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik ●

10.30-12.00: NADA ●

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

Onsdage

11.30-15.00: Madlavningskursus ●

12.00-13.30: Sans naturen. Vestre Kirkegård

13.00-15.00: Selvværds kursus ●

13.00-15.30: Keramik ●

Torsdage

9.30-10.00: Meditation

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

13.30-15.15: Social 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

13.00-15.45: Fællessang, musik og NADA

Onsdage

Lukket

Fredage

13.00-15.45: Fællessang, musik og NADA

WeShelter Offsides Sociale haver

Ligger på Bispebjerg

Onsdage

Den 6. december klokken 11: Vi laver juledekorationer

Den 6. december klokken 13: Læsning af noveller og digte med Læseforeningen

Den 13. december klokken 11: Vi laver juledekorationer

Torsdage

Den 7., 14. og 21. december klokken 11-14: Vi sælger juledekorationer og andre spændende ting. Så kom bare forbi drivhuset

NB:

Vi har åbnet mandag til torsdag fra kl. 10-15 fredag fra 10-14. Alle er velkommen til at kigge forbi.

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

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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 ●
- 14.00-20.00: 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 ●
- 10.00-13.00: IT-undervisning ● ●
- 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 (samtale-
gruppe for unge, hvor vi tager forskellige temaer op) ● ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofigruppe. **Ulige uger** ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.00: It-undervisning ● ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 11.15-12.15: Hørespilsgruppe ●
- 11.30-15.00: Samtalegruppe om hverdagen ● ●
- 13.00-15.00: Gruppeforløb: Håb, selvomsorg og forandring ● ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-20.00: 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 ●

- 13.00-15.00: Gruppeforløb: Håb, selvomsorg og forandring ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-20.00: Torsdagscafé ●
- 15.00-18.00: 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 ●
- 10.30-14.00: Motion og mental trivsel. Foregår i Thorupgårdens
træningslokale
- 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

NB:

Ændrede åbningstider i julen. Kontakt ASPA for åbningstider.

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

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

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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

Nabo Center 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. **Tredje 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

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
13.30-15.30: NABOs Sociale Have
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

NB:

Tjek NABO Center Amager's facebookside for ændringer
af aktiviteter og åbningstider i julen.

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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. 40 kr.

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

13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.

Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegrupe i *lige uger*.

16.00-17.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning. 40 kr.

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. 40 kr

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 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 . 40 kr

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

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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 Køkkenent.

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 køkkenent

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 DECEMBER

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

13.00-16.00: 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

13.00-14.00: Frisør Mikall

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

15.15-17.00: Kreativ workshop og julehygge

Udflugter i december:

5. december: Udflugt til Amager Fælled ●

12. december: Arbejdermuseet ●

Særlige arrangementer i december:

20. december klokken 13.00-18.00: Julefrokost med pakkeleg og live musik ●

NB:

Ferielukning: 22. december til 2. januar

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

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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

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

NB:

Nyt semester starter op den 13. november.
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

14.30-15.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

Onsdage

14.30-15.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

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

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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: Kroppsbevidsthed
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 DECEMBER

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-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

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

Nabo Center 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
Tirsdag 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

Lyt med på

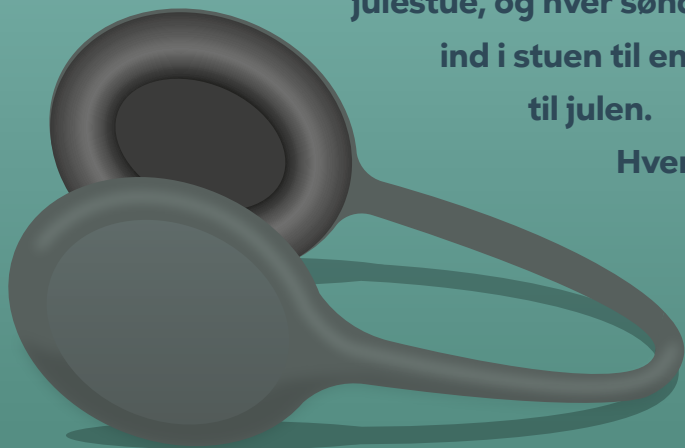
GLORIAS PODCAST

I december måned kan du lytte med, når Glorias Podcast hver søndag i advent inviterer indenfor i Kims Julestue.

Podcastmedarbejder Kim har omdannet Glorias studie til sin helt egen julestue, og hver søndag frem mod jul inviterer Kim en kendt gæst ind i stuen til en snak om gæstens arbejde og gæstens forhold til julen.

Hvem gæsterne er afsløres løbende.

Lyt gratis til Glorias Podcast på [Spreaker.com](#) eller der hvor du lytter til dine podcasts.



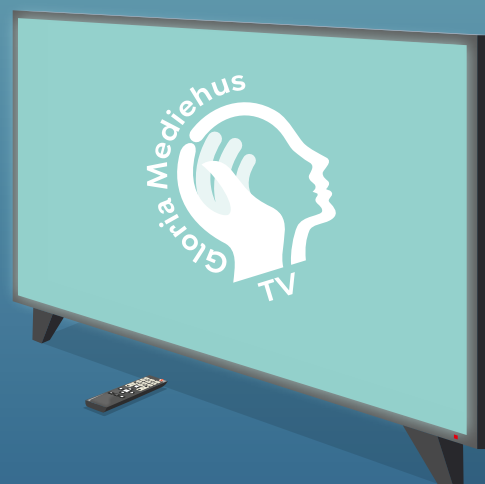
Følg nyhederne på

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- 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' Facebookside:
[Gloria Mediehus](#)



Fodboldfællesskab med plads til alle

De tre fodboldspillere Tanja, Frank og René oplever alle, at de får det bedre psykisk og fysisk, når de spiller fodbold sammen i OMBOLD



Foto af Katinka Grosspietsch Jensen

Frank bor på et herberg, hvor han også spiller fodbold. Der hørte han om OMBOLD.

Tekst af Katinka Grosspietsch Jensen

Klokken er kvart over tolv en torsdag eftermiddag i august. Flere spillere fra OMBOLD står allerede klar foran Game, som er en sportshal på Vesterbro, selvom dagens træning først starter klokken 13. Himlen er grå af skyer og spillerne Tanja Thomsen, Frank Christoffersen og René Hansen vil gerne indenfor. »Jeg er blevet lovet en kop kaffe,« siger Tanja til en af trænerne og griner lidt. De bevæger sig indenfor i hallen, som er varm og støjende. Det

er ikke herinde dagens træning skal foregå, men i stedet på en udendørs bane et par minutter herfra. Tanja, Frank og Rene sætter sig på et par bænke i hallen med kaffen.

En ny livssituation

For Frank tog livet en drejning sidste år. »Jeg endte i en tvangsauktion, og så stod jeg på gaden,« fortæller Frank, som efterfølgende blev indlagt på hospitalet med en sygdom i huden. »De sagde »Her får du nogle piller og så gå hjem

TEMA

og sov«. Jeg sagde »Det er fint, jeg har ikke noget sted at bo. Skal det være nede på stationen?« Til sidst fik jeg en liste med forsorgshjem og herberger over hele Sjælland. Så endte jeg ude på et kollegie, som er sådan et herberg. Vi spiller fodbold derude. På den måde kom jeg så til at høre om det her OMBOLD,« fortæller Frank og forklarer, hvordan det er at være en del af OMBOLD: »Vi har alle vores issues. Vi er der jo ikke, fordi det er sunshine og rosenbed det hele, vel? Nej, vi er der alle sammen, fordi livet er lidt noget lort, i grove træk. Jeg er kommet i en god form og har tabt mig. Så jeg tænker især, jeg har fået noget rigtig godt socialt ud af det, og mest af alt kan jeg tydeligt mærke det på helbredet, på formen og velværet,« siger Frank.

Klar til kamp

Kaffekopperne er tomme, og flere mennesker forlader hallen. Det skal Tanja, Frank og René også nu for at nå hen til den udendørs bane. Himlen er mørk, og det regner let på den korte gåtur derhen. René trækker sin cykel hen til banen. Han er ikke den eneste, der er på cykel i dag. Cyklerne på græsset og tasker og jakker smidt på bænkene indikerer, at mange er mødt op til dagens træning. Fra banen kan man allerede høre »godt spillet« og »yes!« fra trænerne.



René har snart været clean i fem år, og OMBOLD hjælper ham med at blive væk fra det.

En del af OMBOLD i 20 år

For René er OMBOLD en vigtig del af hverdagen. »Jeg har snart været clean i 5 år, og det her, det hjælper mig ekstremt meget med at holde mig væk fra det. Det kan ikke gøre alt for mig, men det hjælper på det. Det er jo fællesskabet og så menneskerne. Alle passer på hinanden, og der er altid smil, når man går fra træningen, og folk er glade. Og det giver et boost til hverdagen, synes jeg,« fortæller René, som er et meget velkendt ansigt i OMBOLD, og fortsætter:

»Jeg var med til det allerførste stævne i 2003 på Rådhuspladsen, men så har jeg været væk og tilbage igen og væk og tilbage igen. Og så har jeg været med siden 2012. Jeg kan ikke undvære det her. Det er fællesskabet. Her får du jo fysisk udfoldelse og fællesskab på samme tid.«

'Fodbold, Fællesskab og Forandring' er OMBOLDs motto

OMBOLD, der har eksisteret siden 2003, er et fodboldfællesskab for mennesker i udsatte positioner. Det kan være mennesker, der har problemer med misbrug, er hjemløse eller socialt udsatte. OMBOLD afholder træninger, stævner og mesterskaber og har desuden Hjemløselandsholdet. Der findes både træninger kun for kvinder og for alle.

Holdene fordeles

Det begynder at øse ned, men humøret er højt hos Tanja, som med det samme indtager sin plads på banen. En træning som den i dag består af træningskampe på 7 minutter. Der er 3 hold - gul, sort og rød.

De to trænere holder overblikket. René er på det gule hold, Frank er på det røde hold, og Tanja er frivillig på alle holdene. Der er rotation mellem de tre hold, og i denne træning er der ingen, der rigtig holder styr på stillingen.

Fra NA til OMBOLD

Tanja, som startede til kvindetræning i januar, har stor glæde af OMBOLD.

»Jeg blev clean i 2012 fra et misbrug og kom i fællesskaberne i NA, Narcotics Anonymous.

Fortsættes næste side

TEMA

Lige i starten så bliver man lidt euforisk over, at man er clean. Det er også fint, og det er sjovt, og det er alt muligt – og så ved jeg ikke. Så var jeg bare tilbage og mærke alt det lort, som jeg egentlig flygtede fra i første omgang. Jeg gik i terapi og alt muligt, og jeg synes aldrig, jeg fik det der løft rigtig, så det blev sådan meget gråt, nogle gange lidt halvsort, og ret sort andre gange.

Jeg har mødt nogle fra fællesskabet, som spillede i OMBOLD, og en sagde til mig, at der startede noget kvindetræning om onsdagen. Så skulle jeg lige tage lidt tilløb, fordi det er nye mennesker og alt det der. Og så fik jeg en fibersprængning første gang, men jeg kom hver onsdag alligevel, selvom jeg ikke kunne spille,« siger Tanja, som fortæller hvad OMBOLD betyder for hende:

»Jeg har ikke kunnet finde min energi nogen steder eller finde nogen steder at gøre af den, så det har været et sindssygt held for mig at have fundet det her OMBOLD. Og det har gjort alt. Det er folk, der selv har boet på gaden. Det er folk, der selv har været i misbrug, og det er folk, der selv har nogle psykiske udfordringer. Det gør bare, at du føler dig så meget en del af det, samtidig med at folk bare er rigtig gode til at lade os være dem, vi er. Det er helt vildt så meget motion kan gøre for ens psyke. Nu har jeg virkelig mærket det på egen krop. Det har virkelig, virkelig motiveret mig.«

En times hårdt arbejde

»Tid!« råber en træner. Det betyder, at holdene bytter, så et hold kan holde pause. Spillerne har nu været i gang i over en time. Regnen er stoppet igen, og hullerne i skyerne lader solen titte frem en gang i mellem.

»Det er blevet lidt tungt at løbe så meget,« siger Tanja forpustet.

»Jeg vrikkede om på anklen i går. Jeg har ondt her,« siger hun og sætter hænderne på låret og viser, at det går ned til skinnebenet. »Men det er fint,« siger hun og holder sin første pause i træningen.

Der dukker pludselig et par spillere mere op, som med det samme forsvinder ud på banen, og det samme gør Tanja, lige så snart hendes pause slutter.

Fremtiden i OMBOLD

Frank, René og Tanja har alle lyst til at blive ved med at spille i OMBOLD, og Frank fortæller om sine drømme for fremtiden:

»Jeg vil selvfølgelig gerne prøve at tage det så langt, som jeg kan. Jeg spiller lidt af mesterskabet, og så er der jo et landshold, og så har jeg spurgt, om jeg så ikke er for gammel, nu jeg snart fylder 59. Men man er ikke for gammel, hvis man er god nok. Og de siger til mig, at det faktisk går meget godt. Hvis man lige pludselig kommer lidt mere på fode igen, og hvis nu det skulle være rigtig godt ovre på den grønne gren, så kunne jeg da godt tænke mig måske at være noget frivilligt, ligesom de er, altså trænerne. På sigt kunne jeg godt finde på det, hvis der var brug for det her.«

Træningen fløjtes af

Klokken er kvart i tre. De er nået til det sidste skift. Sort hold skal ud, og gult hold ind for at spille mod rød.

René er målmand på det gule hold, men han er ved at tage handsker af og skifte sko, inden de sidste spillere er helt færdige med træningen. En anden træder til i stedet for, og så kan Frank stå på mål i den sidste kamp for det røde hold, som Tanja slutter af med også at være på. Hun har kun holdt én pause under hele træningen. Tanja og Frank giver det sidste, de har, på banen, for deres hold. Selvom ingen holder styr på stillingen.

Der kaldes nu tid sidste gang. Der udveksles håndtryk, krammere og en masse »godt spillet« og »tak for i dag«, inden de første spillere begynder at bevæge sig væk fra banen.

TEMAET I KULTUREN

Temaet i kulturen vil i denne måned være en smule anderledes. Jeg har bedt tre af mine kære kollegaer om at anbefale et kulturprodukt, som du kan bruge nogle af de lange december-aftener på at fordybe dig i.

Af Jesper Thorlund Nielsen

Emily (28) anbefaler *Close*

Emily, der til daglig arbejder på Glorias podcastredaktion, begrundet sin anbefaling af filmen *Close* således: »Filmen *Close* fra 2022 er velspillet og fin. Léo og Rémi er bedste venner. De tilbringer al deres tid med hinanden. Men da klassekammeraterne begynder at drille de to drenge, ændrer det dynamikken, og det får katastrofale følger. Den vandt Grand Prix-prisen i Cannes, blev Oscar-nomineret, og har fået 7,8/10 på IMDb.«

Close, af den belgiske instruktør Lukas Dhont, havde dansk premiere i 2023, og kan blandt andet ses gratis på filmstriben.dk



Anne (50) anbefaler en anderledes julegudstjeneste

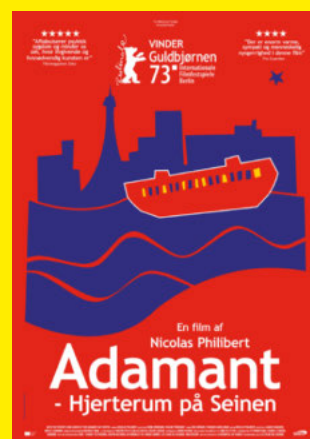
Anne, vores garvede skribent på Glorias magasin, anbefaler alle, der skulle have mod på at bruge lidt af tiden i julemåneden, på at opleve den særlige stemning ved julegudstjenester - særligt de lidt anderledes af slagsen, hvis man kan finde dem. Anne fortæller: »Jeg synes, at det er interessant at opleve en anderledes gudstjeneste, end den man er vant til i den almindelige danske folkekirke. Jeg har før været med til en midnatsgudstjeneste på selve juleaften, i Sankt Annæ Kirke - den katolske kirke på Amager - og det var en virkelig god oplevelse. Blandt andet blev vi opfordret til at rejse os op og omfavne personen ved siden af os, hvilket for mig er noget af det julen handler om - at komme hinanden ved.«



Rikke (49) anbefaler *Sur l'Adamant - Hjerterum på Seinen*

Onsdag den 13. december vises den franske dokumentarfilm *Sur l'Adamant - Hjerterum på Seinen* ved et særarrangement i Valby Kino. Efter visning af filmen vil der være vin, snacks og samtale om filmen (det er selvfølgelig valgfrit at deltage). Billetter koster 100 kroner. Rikke, der er reporter på Glorias TV-redaktion, begrundet sin anbefaling således: »Jeg kan godt lide at filmen bliver introduceret, og at der er snak om filmen bagefter, og Valby kino er generelt bare et hyggeligt sted at komme. Filmen handler om et behandlingssted for mennesker med personlighedsforstyrrelser - et behandlingssted, som ligger på Seinen i Paris. Jeg kan ikke gennemskue om de også bor der, men det lyder i hvert fald interessant.«

Sur l'Adamant - Hjerterum på Seinen af den franske dokumentarist Nicolas Philibert havde premiere i 2023.



Bliv juleven med Røde Kors og Boblberg

Røde Kors og Boblberg arbejder sammen om at afhjælpe ensomhed i julen med konceptet julevenner. Konceptet går ud på, at man kan tilmelde sig enten som julevært eller julegæst.

Tekst af Christina Andersen

Kristina Due Aagren har været julevært to gange. I 2018 og 2019 og begge gange med stor succes.

»Det har givet noget godt. Det har gjort, at det blev en hyggelig aften og ikke bare blev en almindelig aften, hvor fjernsynet blev tændt, men det blev en anderledes aften, som juleaften skal være,« fortæller Kristina Due Aagren.



Foto: Kristina Due Aagren

»Det har givet noget godt. Det har gjort, at det blev en hyggelig aften,« fortæller julevært Kristina Due Aagren

Normalt plejer der at være mange til juleaften hos familien Aagren, men i 2018 skulle de kun være fem. Kristina frygtede derfor, at juleaften ville blive som enhver anden aften, og da hun havde hørt om konceptet julevenner, valgte hun sammen med sin mand at melde sig som julevært.

»Vi talte en del om det min mand og jeg. Min mand var ikke så begejstret for det i starten. Der

var nogle fordomme om, at det var nogen udstødte nogen, der var usøgnede,« fortæller Kristina Due Aagren.

Kontakten

Da først Kristina Due Aagren havde meldt sig som juleven, skulle hun ringe og invitere gæsten til juleaften.

»Jeg aftalte med julevenner, at jeg skulle ringe og invitere gæsten, og der havde vi en kort samtale om at forventningsafstemme og aftale, hvornår gæsten skulle komme og så videre. Første gang var julegæsten helt klar på, at han ville nå at se Disneys Juleshow sammen med os, og så kørte det derfra,« fortæller Kristina Due Aagren.

Anden gang familien Aagren fik besøg igennem julevenner, ville julegæsten gerne komme og besøge dem før juleaften, så hun kom cirka 14 dage før til en kop kaffe, og så fik de afstemt deres forventninger om juleaften.

Samarbejde mellem Boblberg og Røde Kors

Julen kan være en svær tid for alle og derfor etablerede Røde Kors Julevenner i 2012 med missionen om at kunne afhjælpe ensomheden juleaften. I 2019 indgik Røde Kors et partnerskab med Boblberg for at kunne hjælpe endnu flere.

»Vi arbejder sammen med Boblberg om konceptet, som går ud på, at mennesker ikke skal sidde alene juleaften, for julen er en svær tid,« fortæller Pernille Skaft, der er leder af Røde Kors' fællesskabssektion.

»Vi tilbyder, at man kan melde sig som julevært eller julegæst, hvor man enten kan få hjælp af frivillige i Røde Kors til at finde et godt match eller selv finde et match via hjemmesiden,« siger hun.

UDEN FOR TEMA

Match af julevenner

Som julevært inviterer du en julegæst eller flere ind i dit hjem juleaften. Du bestemmer selv, hvor mange du vil invitere ind. Når du melder dig til på Boblbergs hjemmeside, fortæller du for eksempel, hvordan du holder jul, hvor mange du forventer, der kommer, og hvad I skal spise samt, hvor mange julegæster fra Julevenner du vil tage imod.

Har du ingen at holde jul sammen med, men gerne vil holde jul sammen med andre i et privat hjem, kan du tilmelde dig som julegæst. Når du tilmelder dig, skal du blandt andet fortælle om allergier eller andre forhold, der skal tages hensyn til og ønsker for juleaften. Det kan være, at du er gangbesværet, hører dårligt eller er vegetar.

Alle de ønsker, der bliver registreret ved tilmeldingen, tager Røde Kors stilling til, når der skal laves et match mellem gæst og vært.

Ved tilmelding skal man også fortælle, hvor i landet man bor og ud fra det, kan Røde Kors matche julevenner, som bor tæt på hinanden.

Hvis det ikke er muligt at matche en julegæst med en julevært, gør Røde Kors rigtig meget for at finde en anden mulighed for, at 'julegæsten' ikke skal være alene juleaften.

Hvis du gerne vil være julevært eller julegæst og ikke har adgang til hjemmesiden eller synes det er svært at oprette sig, kan du kontakte Røde Kors på telefon 30 36 69 22 for at få hjælp til at blive gæst eller vært.

Tilmelding til Julevenner

Hvis du ikke allerede er medlem af Boblberg skal du først tilmelde dig Boblberg på hjemmesiden boblberg.dk/julevenner. Dernæst logger man ind på Boblberg, og så kan man vælge om man vil være vært eller gæst. Når man opretter sig og man for eksempel ikke er god til at skrive en tekst om, hvad man ønsker, kan man krydse af, om man vil have hjælp af Røde Kors til at finde en juleven. »Røde Kors kan også hjælpe med at finde et match, hvis man krydser af, at man gerne vil have hjælp, når man tilmelder sig som julevært eller

julegæst. Så spørger vi ind til, hvilke ønsker man har til det at være julegæst eller julevært,« fortæller Pernille Skaftø.

»Vi opfordrer til, at man taler sammen eller mødes, hvis det kan lade sig gøre, inden man holder jul sammen, så man kan hilse på hinanden og eventuelt afstemme forventninger om selve juleaften. Og vi ved at nogen ligefrem danner venskaber efter«, fortæller Pernille Skaftø.



Foto: Ulla Hilden

Du kan melde dig som julevært eller julegæst på hjemmesiden julevenner.dk, fortæller Pernille Skaftø.

Fordomme blev gjort til skamme

Begge gange Kristina Due Aagren har været julevært, har julegæsterne været almindelige mennesker, som ikke havde et sted at holde juleaften.

”Vores fordomme blev gjort til skamme,” fortæller Kristina Due Aagren.

Familien Aagren måtte altså sande, at deres fordomme om, at julegæster blandt andet var understødt og usøgnede blev afkræftet.

”Jeg har fået bekræftet, at man ikke skal være en type for at være julevært eller være en type for at være en julegæst. Ensomhed kan ramme alle, så man skal ikke sidde og tænke at ensomme er en bestemt type. Julevenner er for alle,” afslutter Kristina Due Aagren.

KOM TIL JULEAFTEN MED ASPA!

den 24. december klokken 17-22.

I ASPA holder vi for 6. år i streg juleaften, og vi glæder os sådan til endnu en hjertevarm jul i fællesskabets tegn. Traditionen tro står den på julemiddag, underholdning og samvær. Vi har plads til 50 gæster, og der er tilmelding efter først-til-mølle-princippet. Arrangementet er gratis, og alle er velkomne!

I år er vi i vores egne lokaler i Griffenfeldsgade 35, st., 2200 København N.

Medbring en gave til en værdi af ca. 25 kr.

Tilmelding til Anne på: tlf. 92 82 19 47 eller anne.winther@askovfonden.dk.

I tilmeldingen skal du skrive følgende: navn, om du ønsker kød- eller vegetarmenu, og om du har nogle allergier.

Du er altid velkommen til at ringe eller skrive, hvis du gerne vil høre mere.

Kærlig hilsen ASPA

Tak til Østifterne, Socialudvalget og frivillige for at gøre arrangementet muligt.

**ASP
ASKOVFONDEN**

Foto: Amy Shampfen, Unsplash

Undervisning og samvær for psykisk sårbare

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

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

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

Der er deltagerbetaling.

Tilmelding foregår på skolens kontor Skalbakkens, 17, 1. i Vanløse. Tlf.: 2492 4503.

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

I caféen kan du købe kaffe og te.

Flere gange om ugen kan du købe et varmt måltid mad klokken 12.



Lille
**SKOLE
for
VOKSNE**



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