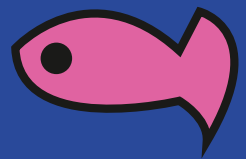
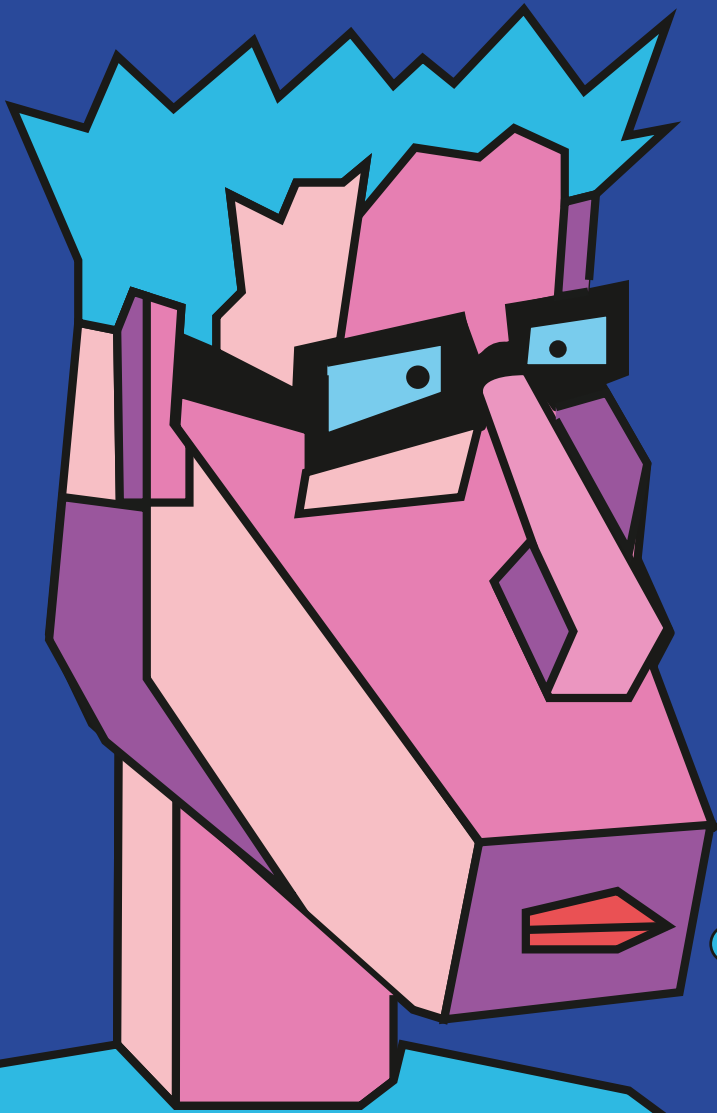
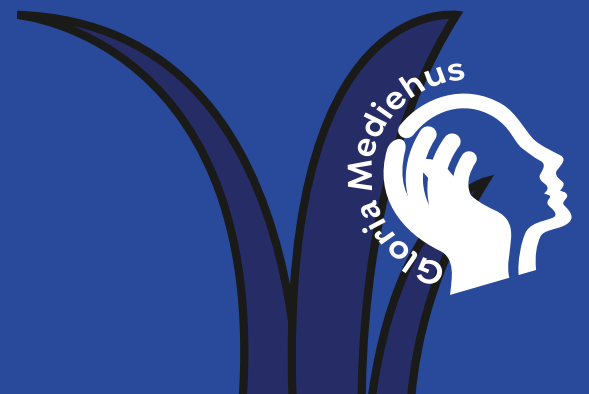


# Gloria

Gratis • juli 2024 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 7



## Sommeraktiviteter



# REDAKTIONEN

## Skribenter

Jakob Marstrand Helsted  
Jesper Thorlund Nielsen  
Mikkel Gleerup Christensen

## Korrektur

Christina Andersen  
Mikkel Gleerup Christensen

## Grafik

Christina Andersen  
Jesper Thorlund Nielsen

## Fotograf

Jakob Marstrand Helsted  
Joan Joensen

## Redaktør

Solveig Wisbech

## Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

## Kontakt redaktøren på:

[FU4L@kk.dk](mailto:FU4L@kk.dk)

## Hent Gloria som PDF på:

[www.socialpsykiatri.kk.dk](http://www.socialpsykiatri.kk.dk)

## Følg os på:

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

Forsideillustration: Mads heje

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 5. august var fredag den 28. juni grundet sommerferie.**

## Kære læser

I denne måned vil Gloria opfordre dig til at springe ud i noget nyt.

Vi har en tendens til at gøre, som vi plejer. Det er blandt andet fordi, vaner giver os en tryghedsfølelse. Vores hjerner elsker simpelthen gentagelser, og den bliver urolig, når vi står over for noget nyt.

Men det kan have mange fordele at gøre noget andet, end det du plejer. Når du springer ud i noget nyt, kan du nemlig både få øget selvtillid og nye perspektiver. Måske er denne sommerferie netop tiden til at prøve noget helt nyt?

Uanset hvad du ønsker af den kommende sommermåned, er dette magasin proppet med tilbud til dig, der vil fordybe dig i noget kreativt, vil begynde på et kursus, vil ud i naturen, higer mod sociale arrangementer eller kan bruge inspiration til aktiviteter, du kan hygge dig med alene.

Vi har endda gjort det endnu lettere for dig at følge Glorias mange anbefalinger. Vi har nemlig igen fået QR-koder i magasinet. Gå til side 7 og følg de enkle trin i vores guide.

For eksempel kan du med et enkelt klik på telefonen komme direkte ind i Glorias store bibliotek af lydfortællinger. Hvad med at tage vandreskoene på og en Gloria podcast i ørerne?

Og husk: For de fleste mennesker kan det være grænseoverskridende at skulle være nybegynder – men find modet, for på den anden side af ubehaget vil du måske lære helt nye sider af dig selv at kende.

God sommer!

Sommerhilsner fra  
Solveig Wisbech  
/Redaktør på  
magasinredaktionen



# INDHOLDSFORTEGNELSE

## Annoncer

8

### **Kickstart din krop**

Et kursus om sundhed og træning på Kompasset

10

### **Få gratis hjælp til rygestop**

Kuset foregår på Kompasset

### **Stemmehøreforløb**

Kuset foregår på Pinta

26

### **Undervisning og samvær for psykisk sårbare**

Undervisning på Lille Skole for Voksne

28

### **Mandeklubben**

Et fællesskab for mænd på Kompasset

29

### **Fra tanke mylder til tankero**

Arbejd med dine tanker på ASPA Askovfonden

### **Ro i naturen - Mindfull naturforløb**

Faciliteres af Pinta

32

### **Sommeråbningstider i ASPA**

## Andet

4

### **Psykiatridage 2024: Teknologi kan være afgørende for angstbehandling**

Hvordan ser fremtidens angstbehandling ud? Gloria var med, da nogle af landets ypperste eksperter præsenterede deres forskning

7

### **Guide til Glorias QR-koder**

Her kan du læse, hvordan du scanner Glorias QR-koder

9

### **Quiz**

Quizen er i sommerhumør og tester denne gang din viden om alt fra elbiler til Napoleons højde

11

### **Aktivitetsskalender**

Som altid kan du finde dit næste madlavningskursus, angstkursus eller noget helt tredje i vores aktivitetsskalender

24

### **Temaet i kulturen**

Gloria anbefaler tre kulturprodukter, som kan inspirere dig til at møde din omverden med nye briller

27

### **Temadag om selvmedicinering**

Gloria har afholdt temadag om selvmedicinering med rusmiddelforsker Birgitte Thylstrup som oplægsholder

# Psykiatridage 2024: Teknologi kan være afgørende for angstbehandling

Den store biografstal i Imperial dannede i maj ramme for konferencen Psykiatridage, hvor den nyeste forskning inden for psykiatrien blev præsenteret. Denne gang var temaet angst under titlen 'Frygtens Fængsel: Angstlidelser'.



Foto af Jakob Marstrand Helsted

Forskellige forskere præsenterede ny viden om angstbehandling ved Psykiatrifondens konference Psykiatridage 2024.

Af Jakob Marstrand Helsted

Ved indgangen til Imperial bliver man mødt af en mur af stemmer. Snakken i foyeren går lystigt, og folk står ved høje hvide borde, der er sat op i dagens anledning. Et stort bord i midten byder på kaffe, croissanter og boller med ost til de deltagende gæster. Unge mænd med skjorte og vest vimser omkring og ordner forskellige praktiske ting.

Psykologer, forskere og andre fagpersoner med stor viden indenfor behandling af angstlidelser, samt en person med sin egen historie, er i dag mødt op for at holde oplæg om forskellige former

for behandling af angstlidelser. Publikummet er andre fagpersoner indenfor psykiatrien, der er interesserede i at få ny viden på området.

## Internetbaseret psykoterapi

Snart sidder angstpatienter hjemme bag skærmen og modtager psykoterapi. I hvert fald ifølge dagens første oplægsholder, Kim Mathiasen, som er lektor og ph.d. ved Klinisk Institut SDU og Center for Digital Psykiatri i Region Syddanmark. Han argumenterer for, at der er en lovende fremtid for helt eller delvis digitalisering af psykoterapi, da det kan bidrage til eller erstatte

## UDEN FOR TEMA

den menneskelige interaktion ved behandling af angst, depression eller andre psykiske lidelser. Han påpeger dog, at vi ikke skal afskaffe den menneskelige behandling helt, men at den digitale behandling kan være et afgørende bidrag til løsningen på ressourcemanglen i psykiatrien.

Kim Mathiasen fortæller, at psykiske lidelser, som angst og depression, er et meget udbredt problem i Europa. Men samtidig har vi ikke ressourcerne til at behandle alle. Derfor kan det være en god idé at implementere digitale behandlingsmetoder, da det viser sig at være lige så effektivt som face-to-face psykoterapi, og det samtidigt er billigt at skalere. Én af metoderne tager sig konkret ud i nogle hjælpeprogrammer, med en række moduler man skal gennemgå over en periode på 3 måneder.

Internetbaseret psykoterapi vil for eksempel også være nyttigt ved fødselsdepression, da man ofte har svært ved at møde op et fysisk sted på grund af manglende energi samtidig med, at man har et barn, der skal passes.

### Andre digitale behandlingsformer

En anden digital behandlingsform er VR (Virtual Reality), hvor man kan lave et kontrolleret miljø, som man kan manipulere med. Det kan for eksempel bruges til eksponeringsterapi ved social fobi eller til at eksternalisere hørehallucinationer til en avatar i den virtuelle verden, som repræsenterer den indre stemme, som patienten kan interagere med.

Kim Mathiasen fortæller, at der findes andre eksempler på teknologier, som kan bruges til monitorering af patienter, heriblandt en fingerring, der kan måle puls, hjerterytme, søvn, mængden af aktivitet og andre ting. Men også et router-lignende apparat der kan registrere fysisk aktivitet, hvilket kan være nyttigt til monitorering af indlagte selvmordstruede patienter.

### Virtual reality i det virkelige liv

De næste til at træde op på scenen i biografensalen er Mads Lopes fra VR-virksomheden KHORA og Leo Bilgrav Nielsen fra Helsingør Skole. Leo Bilgrav Nielsen fortæller, hvordan de på Helsingør Skole

bruger VR til at hjælpe børn med mistrivsel eller fravær:

»VR kan være en tilgang til at hjælpe børn med at opleve skolen som et positivt sted og forbedre deres trivsel,« siger Leo Bilgrav Nielsen i sit oplæg ved Psykiatridage.

---

» Mindfulness i VR er en god metode til at skabe ro og afspænding for børnene. Ved at fokusere på nuet i VR kan børn mindske stress og ængstelighed.

Leo Bilgrav Nielsen

---

Efter Corona steg antallet af børn med angst, ængstelighed og koncentrationsbesvær, hvilket resulterede i højere fravær. Helsingør Skole har fundet ud af, at det kan afhjælpes ved brug af Virtual Reality:

»Mindfulness i VR er en god metode til at skabe ro og afspænding for børnene. Ved at fokusere på nuet i VR kan børn mindske stress og ængstelighed,« siger Leo Bilgrav Nielsen.

Ifølge Leo Bilgrav Nielsen viser VR sig også at være god til at motivere børn til bevægelse og fysisk aktivitet og dermed glemme bekymringer og få overskud til at mestre skolens udfordringer.

Mads Lopes opfordrer de fremmødte gæster til dagens konference til at prøve et par VR-briller i foyeren for at opleve den indlevende fornemmelse.

Budskabet fra Leo Bilgrav Nielsen og Mads Lopes er klart: VR er en succes i det virkelige liv.

Psykiatridage fortsætter efter en kortere pause med et indgående oplæg, af psykolog og direktør for MIND CPH Erla Heinesen Højsted, om de

**fortsættes næste side**

## UDEN FOR TEMA

Foto af Jakob Marstrand Helsted



*Psykiatridage afsluttes med en perspektiverende samtale mellem Kamilla Jæger, Anders Fogh Jensen og Carsten Juul, inden konferencen drager videre mod Århus.*

vedligeholdende faktorer i angst og om, hvordan man med udgangspunkt i metoden metakognitiv terapi kan forebygge og behandle angst.

### **Personlig beretning og filosofisk indspark**

Tiden er kommet til dagens frokostpause, og folk begynder at bevæge sig tilbage ud i foyeren, hvor der på et bord er blevet disket op med sodavand og salater. Folk stimler sammen om bordet. Der er rift om den salat med laks.

Efter pausen følger et rørende oplæg af ambassa-

» Selvom jeg havde en rigtig god og tryk barndom, så er nogle af de stærkeste barndomsminder, jeg har, en følelse af en klump i maven og det at ligge vågen om aftenen med myldretanker.

Kamilla Jæger

dør for Psykiatrifondens ungeindsats 'Sig det højt' Kamilla Jæger, som fortæller om sine egne oplevelser med angst, spiseforstyrrelse og personlighedsforstyrrelse. I oplægget, beskriver Kamilla Jæger sit liv med psykisk sygdom som følgesvend, lige fra hun var barn, hvor følelsen af angst fandt sted, lang tid før hun overhovedet kendte til be-

grebet, til hvor hun står i dag:

»Selvom jeg havde en rigtig god og tryk barndom, så er nogle af de stærkeste barndomsminder, jeg har, en følelse af en klump i maven og det at ligge vågen om aftenen med myldretanker,« siger Kamilla Jæger.

Psykiatridage videreføres af Anders Fogh Jensen, filosof og forfatter, med et oplæg med et filosofisk perspektiv, hvorefter der afholdes en samtale mellem tre oplægsholdere om de tidligere fremlagte emner.

Efter en afrunding af konferencieren og en længere varende klapsalve begynder folk at forlade biograf-salen til tonerne af Beatles sangen 'Here Comes the Sun'.

Psykiatridage er en konference som bliver arrangeret og afholdt af Psykiatrifonden i 2 dage 2 gange om året både i Århus og København. I foråret fandt det sted i biografen Imperial i København d. 21. og 22. maj.

# Guide til Glorias QR-koder

## Sådan bruger man Glorias QR-koder:

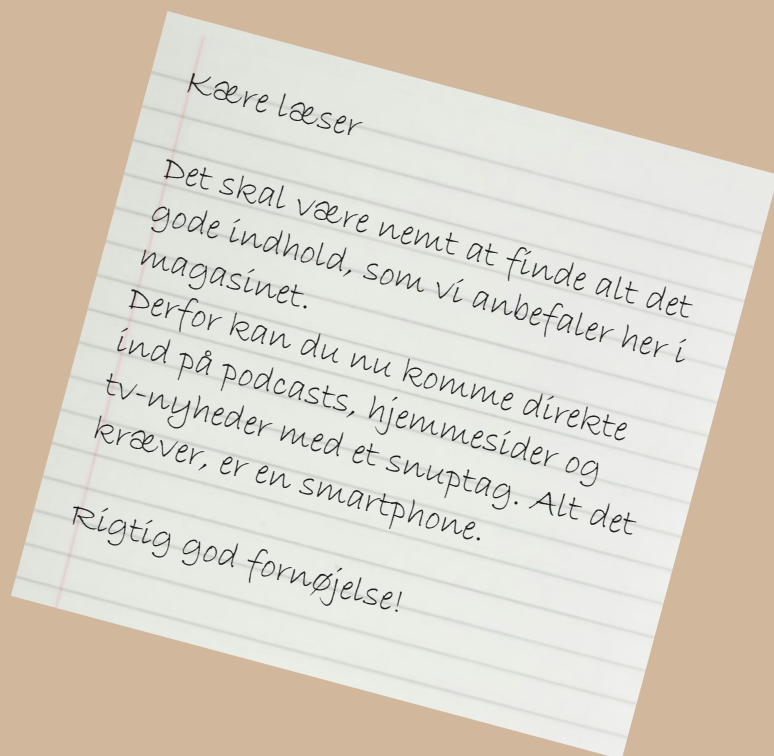
Du skal bruge en smartphone til at scanne QR-koden. De fleste moderne smartphones har indbygget scanner til QR-koder i kamera-appen.

### Sådan gør du:

1. Start med at åbne kamera-appen.
2. Ret herefter kameraet mod QR-koden og hold telefonen roligt og i en sådan afstand, at hele koden er inden for skærmen.
3. Du vil nu se en meddelelse (et link), som du kan trykke på.
4. Når du trykker på meddelelsen, vil hjemmesiden åbne i din telefons browser.

### Vær opmærksom på at din telefon skal have internetadgang.

Guide skrevet af:  
Mikkel Gleerup Christensen



### NB

Hvis din kamera-app ikke kan scanne QR-koder, kan du downloade en QR-scanner-app fra dér, hvor du plejer at downloade dine apps.

**Pssst...** Ved du egentlig, hvordan det er at være kæresten med én, der har en diagnose?

Følg guiden her på siden, og få svaret ved at scanne QR-koden nedenfor:



# Kickstart din Krop

## Et kursus om sundhed og træning

Er du klar til at sparke din sundhed i gang?

Så kom med på et 12-ugers kursus, som begynder til september.

Kurset er for dig, der ønsker at træne og bevæge dig, men har brug for støtte til at komme i gang og fastholde din træning. Det er både for dig, som har noget kendskab til træning i forvejen og for dig, som er utrænnet.

Vi mødes **tirsdays fra klokken 10:30-12:30**  
og **fredays fra klokken 10:30-12:00**.

Ved hver kursusgang træner vi i fællesskab og arbejder med forskellige tematikker som for eksempel motivation, vaner og træningseffekt, så der er mulighed for at lære en masse undervejs.

Der er plads til 8 deltagere på holdet, og vi vil gerne invitere dig til en forventningsafstemmende samtale inden kursets start.

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

Vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen  
Daniel og Pernille





# Quiz

Kære læsere, denne måneds udgave af magasinet har ikke noget tema, og det har quizzen heller ikke. Jeg kommer med andre ord til at spørge i øst og vest, så hold på hat og solbriller! God sommer og god fornøjelse med quizzen!

## 1. Hvor kommer vanilje fra?

1. Et træ (vaniljetræets rødder)
2. En blomst (vaniljeorkideen)
3. Et insekt (vaniljelarven)

## 2. Er Madagaskar et land?

1. Ja, det blev et selvstændigt land i 1960
2. Nej, Madagaskar er en region i Mozambique
3. Både og. Madagaskar er et selvstyrende område men officielt en del af Frankrig

## 3. Var Napoleon (Bonaparte (1769 - 1821)) lavere end gennemsnittet i sin samtid?

1. Ja, hvorfor skulle man ellers have opkaldt et kompleks efter ham?
2. Egentlig ikke, han var omkring 170 cm, hvilket var nogenlunde gennemsnitligt for datidens mænd.
3. Sjovt nok var han faktisk en smule højere end normalen - skørt, ikke?

## 4. Hvad er en modist?

1. En modetøjsmodel - eller bare en model, om man vil
2. En tilhænger af Indiens premierminister Narendra Modi
3. En hattemager

## 5. Hvad betyder ordet Gloria?

1. Gloria er latin og betyder 'ære' eller 'hæder'
2. Gloria er latin og betyder 'stråleglans' eller 'lys'
3. Gloria er latin og betyder 'engel' eller 'engle'

## 6. Bor der flere katte end mennesker i Danmark?

1. Ja, der bor cirka 7 millioner katte i Danmark
2. Der bor nogenlunde lige mange katte og mennesker i Danmark
3. Nej, der bor nemlig kun cirka 810.000 katte i Danmark

## 7. Hvem var Ingvar Kamprad?

1. Den første svensker i rummet (2001)
2. Stifteren af IKEA (1943)
3. Astrid Lindgrens hemmelige elsker (1974)

## 8. I hvilket år kørte den første elbil på de danske veje?

1. 1901
2. 1986
3. 2012

## 9. På kinesisk hedder Kina 'Zhongguo', men hvad pokker betyder det så?

1. Riget mod vest
2. Riget i midten
3. Riget mod øst

## 10. Før i tiden var det fast kutyme, at amerikanske spillefilm fik en dansk titel med på vejen, inden de fik præmiere i biografene herhjemme. To af de tre følgende svarmuligheder er rigtige 'fordanskede' filmtitler, men kan du gætte hvilken én, jeg har fundet på?

1. *Bankekød til slemme drenge* (1978)
2. *Hvem pukler kamelerne for?* (1977)
3. *Drengerøve på blondinejagt* (1983)

# Få gratis hjælp til rygestop

Ønsker du også en fremtid uden røg og nikotin?

Kurset løber over i alt 8 uger og der er plads til 10 deltagere.

**Der er kursus start tirsdag den 13/8 kl. 11:00 - 12:30.**

Sidste kursus dag er tirsdag den 24/10.

På kurset vil en professionel rygestoprådgiver guide dig igennem rygestoppet, og give dig støtte og vejledning i hvordan du bedst lykkes med dit mål.

Når du deltager i kurset, er der mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin.

Vil du have en plads på kurset, så ring til Kompasset på tlf.: 40493247.  
Spørg efter Charlotte.

Vi glæder os til at se dig!

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



## Stemmehørerforløb torsdage 13-15 i Pinta.

For dig, der hører stemmer og/eller ser syner.

På forløbet arbejder vi med at finde forskellige strategier til at få et lettere og bedre liv med stemmerne.

Mange, der vil arbejde med deres stemmer, vil opnå at kunne acceptere, forstå og kontrollere stemmerne.

**Forløbet er med løbende optag.**

Ring og hør nærmere, hvis du er interesseret.

Isabelle 30 58 03 00

Sofie 21 36 31 95



Grafik: colourboxid #40398744

# Aktivitetsskælnørder

## Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i juli

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

## Glorias kommende tema

Magasintema den 5. august  
Klimapsykologi

Magasintema den 2. september  
LGBT+

Hvis du har et spørgsmål til Gloria, er du velkommen til at kontakte os på [gloria@kk.dk](mailto:gloria@kk.dk)

# AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

## Kompasset

Ligger på Amager

### Mandage

- 10.00-11.00: Blid bevægelse
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi
- 15.30-16.30: NADA café - øreakupunktur

### Tirsdage

- 10.00-12.00: Grønne fingre - potteplantepasning
- 10.30-12.00: Puls og styrke
- 12.30-15.00: Brætspilscafé
- 13.00-15.00: Collageværksted
- 14.00-15.00: NADA café - øreakupunktur

### Onsdage

- 12.00-13.00: NADA café - øreakupunktur
- 12.30-14.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908. Vi følges fra Kompasset
- 13.30-15.30: Smykkeværksted. **Aflyst den 24. juli**
- 13.30-15.00: Yin yoga

### Torsdage

- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 10.30-14.00: NaTur for alle, én gang om måneden.
- Insektsafari, den 11. juli ●
- 14.00-15.00: Puls og styrke
- 14.00-15.00: Skønlitterært pusterum. **Aflyst i enten uge 30 eller 31, se Facebook for ændringer**
- 14.00-15.00: NADA café - øreakupunktur

### Fredage

- 9.30-12.00: Vær med i køkkenet ●
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 12.30-15.30: Det kreative hjørne

### NB:

Alle dage kan du booke tid til drop-ind NADA, til at få lagt et individuelt træningsprogram og til individuel samtale. Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse post i E-Boks.

Book også tid, hvis du er ny bruger og ønsker individuel rundvisning.

- Kræver tilmelding

## Pinta

Ligger i Vanløse

### Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur
- 11.00-12.30: Skriveværksted
- 12.30-14.30: Åben café

### Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning
- 11.00-12.00: Tirsdagsdans. Vanløse kultursation
- 13.00-15.00: Læderværksted
- 13.45-14.45: Yoga flow

### Onsdage

- 12.00-14.00: Selvværds kursus
- 13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering
- 13.30-15.00: Husmøde for alle brugere.

### Sidste onsdag i måneden

- 14.00-15.30: Håndværk til husbehov
- 14.30-15.30: NADA

### Torsdage

- 10.00-12.00: Fotoredigeringsværksted
- 10.00-14.00: Køkkenforløb
- 10.00-12.00: Naturforløb
- 13.00-15.00: Fotokursus
- 13.00-15.00: Stemmehørerforløb.

### Fredage

- 10.00-12.00: Musikforløb
- 11.00-12.00: Compassion meditation
- 12.30-14.00: Åben café
- 13.00-15.00: Angstkursus
- 14.00-15.00: Fællessang

# AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

## NB

Flere aktiviteter holder ferielukket en eller flere uger i juli og august, så ring for at høre nærmere.

**Ring til Pinta på 24 52 66 97 for at tilmelde dig aktiviteterne**

## Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

### Mandage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 9.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Brætspil i caféen
- 13.00-15.00: Træning
- 15.00-16.00: NADA
- 18.00-19.30: Fællesspisning
- 17.00-18.00: Studiestøtte

### Tirsdage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 9.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen
- 10.30-11.30: Yoga
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Socialfaglig café
- 14.00-15.00: Rundvisning
- 14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
- 15.00-18.00: Gruppefrivillig i maduddelingen hos Røde Kors.

### Ring for info

- 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: Fodbold med Nørrebro United
- 13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United
- 13.00-15.00: Den gode samtale
- 16.00-20.00: Café Rød Sol. Frivillige fra Røde Kors holder aftenåbent i huset.

### Torsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-12.00: Nada
- 10.30-12.00: Gruppeforløb om Maskinrummet
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Krea - linoleumstryk
- 14.00-15.00: Lyt og læse i caféen
- 16.00-21.00: Sind Ungdomscafé - frivillige fra Sind holder huset åbent

### Fredage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.15-12.00: Træning
- 10.15-11.30: Weekendplaner
- 11.00-12.00: Rundvisning
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Guitar jam
- 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.

Kontakt os for forsamtale og tilmelding til gruppeforløb, **Dagsværket**, **Fremtidsfabrikken** og **Maskinrummet** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

# AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

## Ottilia

Ligger i Valby

### Mandage

09.30-12.00: Billedkunst

11.00-12.00: Meditation

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 . **Sommerferie i juli**

10.30-11.30: NADA

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

13.00-15.30: Billedkunst

### Onsdage

13.00-15.00: Selvværds kursus

13.00-15.30: Keramik. **Sommerferie i juli**

### Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik

10.00-12.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv

13.00-15.30: Strik og snak

13.30-14.30: Yoga flow

### Fredage

10.00-15.00: Keramik drejeforløb. **Sommerferie i juli**

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

13.00-14.30: Åben café

### NB:

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

Flere aktiviteter holder ferielukket en eller flere uger i juli og august, så ring for at høre nærmere.

**Ring til Ottilia på 27 22 12 93 for at tilmelde dig aktiviteterne.**

## WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

### Tirsdage

Den 9, 23. og 30. juli klokken 11.00: Yoga

### Onsdage

Den 10. juli klokken 13.00: Litteratur i det grønne

Den 10. juli klokken 17.00: Udenørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 17. juli klokken 11.00: Mad i haven

Den 17. juli klokken 13.00: Litteratur i det grønne

Den 17. juli klokken 17.00: Udenørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 24. juli klokken 11.00: Kryderurtesalt med krydderurter fra haven

Den 24. juli klokken 13.00: Litteratur i det grønne

Den 24. juli klokken 17.00: Udenørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 31. juli klokken 13.00: Litteratur i det grønne

Den 31. juli klokken 17.00: Udenørs Madklub. Pris 15 kr. ●

● Vi mødes ved Domen

### NB:

Vi har åbent mandag til torsdag fra klokken 10-15. Alle er velkomne til at kigge forbi.

## Café Rose

Ligger i Sydhavnen

### NB:

Café Rose holder lukket i hele juli måned.

# AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

## ASPA

Ligger på Nørrebro

### Mandage

09.00-16.00: Individuel støtte  
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●  
09.30-11.30: Online forløb om angst ●  
10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
12.00-17.00: Åbent samværstilbud .

### Tirsdage

09.00-16.00: Individuel støtte  
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●  
10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
10.30-13.00: Motion og mental trivsel ●  
(foregår i Thorupgårdens træningslokale) ●  
13.00-15.00: Dyb Snak: gruppe med temaer i forhold til  
recovery for unge ● ●  
10.00-20.00: 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) ●  
10.00-13.30: It-undervisning ● ●  
10.00-14.00: Struktureret samværstilbud ●  
10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
11.30-15.00: Samtalegruppe om hverdagen ● ●  
14.00-16.00: Skak ●  
14.00-16.00: Velværegruppe  
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

### Torsdage

09.00-16.00: Individuel støtte  
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●  
10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning.  
Afholdes løbende ●  
13.00-15.00: Skovbad med Janni..  
Afholdes med løbende optag ●  
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●  
16.00-20.00: Torsdagscafé ●  
15.00-18.00: IT-salon ●  
16.00-19.00: Strikke-gruppe ●

### Fredage

09.00-16.00: Individuel støtte  
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●  
10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
10.30-13.00: Motion og mental trivsel. Foregår i Thorupgårdens  
træningslokale ●  
12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●  
17.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

### Lørdage

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** ●

### NB:

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

- ASPA Griffenfeldsgade
- ASPA Kapelvej
- Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 30 73 85 59

# AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

## 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 klokken 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. Minus uge 29 og 30

14.00-15.00: Digital førstehjælp

14.00-16.00: Økonomirådgivning. **Ulige uger** ●

16.00-18.00: Massage to timer. **Lige uger** ●

16.00-19.00: Nada

### Tirsdage

16.00: Madklub

### Onsdage

14.00-15.00: Læsegruppe. **Ulige uger**

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.00-18.00: Massage. Onsdage i ulige uger ●

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning

### Torsdage

10.00-15.30: NADA

12.00-13.00: Torsdagsfrokost. **Lun ret**

13.00-13.30: Fællessang

13.00-14.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**

13.30-15.30: NABOs Sociale Have

### Fredage

13.00-14.00: Is i maven i haven

### Søndage

13.00-14.00: Is i maven i haven

● Tilmelding kræves



# AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

## Mamma Mia

Ligger på Utterslev 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

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Hækle og strikke med Stine

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 ●

17.30: Varm mad lavet af frivillig Lotte. 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

12.00: Gåture i lokalområdet

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: Kvindegruppe i *lige uger*.

16.00-17.30: Skolens madhold laver lækker mad til caféen. 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

11.00-12.00: Bordtennis

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Brugermøde

16.00-17.30: Frivillig Elisabeth laver varm mad. 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

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 ●

17.30: Der serveres vegetar lasagne og salat. 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

12.00: Gåture i lokalområdet

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 JULI

## 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

● kræver tilmelding

## 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

10.00-13.00: Naturpleje og Bålkaffe ●

### 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

● Tilmelding nødvendig senest dagen før kl. 14.

# AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

## Muhabet

Ligger på Nørrebro

### Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

15.00-16.00: Træning for mænd

16.00-17.00: Træning for kvinder

### 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)

13.00-15.00: Frisør Yassin

15.00-17.00: NADA-behandling

### Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

12.15-14.30: Svømning

14.30-15.15: Fælles frokost

15.00-17.00: Zoneterapi

### Torsdage

10.30-12.30 Træning

12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

12.15-14.30: Svømning

13.00-15.00: Frisør Yassin

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

14.00-16.00: IT-hjælp

14.30-15.15: Fælles frokost

### Udflugter i juli:

Den 2.juli: Naturpark Amager – sommerafslutning for Muhabet

### Særlige arrangementer i juli:

Den 5. juli: Sommerfest i Muhabet.

### Lukninger i juli:

Sommerferie: 15. juli-26. juli. Muhabet åbner igen mandag den 29. juli.

### NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

# AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

## AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

### Mamma Mia Skolen

Ligger på Utterslev Torv  
i København NV

#### **Mandag**

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

#### **Tirsdag**

11.15-12.55: Kropsbevidsthed  
16.00-18.35: Hjemmelavet mad

#### **Onsdag**

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

#### **Torsdag**

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

#### **Fredag**

11.00-12.40: Tegneserieundervisning  
13.10-14.40: Sang

#### **NB:**

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

### Den Grønne Dag- og Aftenskole

Ligger på Østerbro

#### **Mandag**

11.30-14.30: Billedkunst. **Ledige pladser**  
14.45-17.15: Hverdags-IT

#### **Tirsdag**

10.30-13.00: Stavgang  
11.30-14.30: Billedkunst  
15.00-17.30: Filosofi – kendte filosoffer

#### **Onsdag**

11.00-13.30: Filosofi – menneskesyn  
14.00-16.30: Hverdags-IT

#### **Torsdag**

10.45-13.15: Skriveværksted  
13.30-16.30 Grafik. **Ledige pladser**

#### **Fredag**

10.30-13.00: Drift, kommunikation og markedsføring/  
kontorskole. **Ledige pladser**  
13.00-15.30: Syværksted. **Ledige pladser**

#### **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 JULI

## 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

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

#### 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](http://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.

### Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Det nye semester starter mandag den 12. august.

Åbent hus mandag den 5. august.

#### NB:

Find mere information omkring tilmelding og betaling på vores hjemmeside [www.lsfv.dk](http://www.lsfv.dk)

Tilmelding på skolens kontor. 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 tidsum

● ASPA Griffenfeldsgade

## AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

### 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](http://www.fountain-house.dk)

### WeShelter Offsides Sociale Haver

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

### We Shelter Pegasus

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

**Åbningstider:**

Man-fre: 10.00-15.00

### 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 - 16.00  
Weekender 10.00 - 16.00  
Helligdage: 10.00 - 16.00

### Kompasset

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

**Åbningstider:**

Mandag 09.30 - 17.00  
Tirsdag 09.30 - 16.00  
Onsdag 12.00 - 16.00  
Torsdag 09.30 - 16.00  
Fredag 09.30 - 16.00

**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

### 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

### Café Rose

Hammelstrupvej 6-8  
2450 København SV  
Tlf.: 30 58 03 18  
Tlf.: 36 46 72 21

### Den Grønne Dag- og Af- tenskole

Østersøgade 98 kld.  
2100 København Ø  
Tlf.: 35 38 65 80  
Mail: [dg@nypost.dk](mailto:dg@nypost.dk)

## AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

### 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  
Hjemmeside [www.lsfv.dk](http://www.lsfv.dk)

### 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

### ASPA

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

#### Åbningstider:

Mandag 12.00 - 17.00  
Tirsdag 10.00 - 20.00  
Onsdag 10.00 - 20.00  
Torsdag 10.00-20.00  
Fredag 12.00 - 17.00  
Lørdag Lukket  
Søndag 12.00 - 17.00

Griffenfeldsgade 35  
AskovFondens Socialpsykiatri  
2200 København N  
Tlf.: 30 73 85 59

#### 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

Weekendfællesskabet (18-35 år)  
Fredag: 17.00-21.30  
Lørdag: 16.00-21.30  
Søndag: 13.00-19.00

### 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](mailto:muhabet@muhabet.dk)

#### Åbningstider:

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

## TEMAET I KULTUREN

Sommerferien kan være dér, hvor vi giver os selv tid til at prøve noget helt nyt. Gloria kommer her med tre kulturanbefalinger om at besøge nye steder på nye måder.

Af Mikkel Gleerup Christensen og Solveig Wisbech

### **Podcast: Guldkysten**

Vil du gerne kaste dig ud i noget nyt i din ferie? Så er der input at finde i podcasten Guldkysten. Her kan du høre, hvordan forfattere henter inspiration i steder og tage med på opdagelse i Københavns Sydhavn. Som eReolen skriver, så er der tale om intet mindre end en gensidig påvirkning litteratur og sted imellem. Du kan nemlig opleve stederne »gennem forfatterens øjne og tanker«, såvel som »forfatterens litteratur igennem steder«. Således kan du tage på tur med vært Jakob Andersen og opleve, hvordan litteraturen tager form af stedet, samtidig med at stedet tager en ny form i litteraturen. Turen går blandt andet til Komponistkvarteret, den fri natur på Sydhavnstippen og den faldefærdige Rotteø i Fiskerihavnen.

Guldkysten er produceret af Jakob Andersen fra Sydhavnens bibliotek og findes på eReolen såvel som på podbean.



### **Film: Vores livs ferie**

Filmen Vores livs ferie handler det ældre ægtepar Ella og John, der begge er alvorligt syge. Til stor overraskelse for deres pårørende tager de på eventyr i en gammel. Filmstripen skriver: »Det bliver en tur fuld af sjove oplevelser og eftertænksomme stunder om fortid og fremtid. Det er nu Ella og John har chancen for at mindes et ægteskab drevet af passion og hengivenhed, men også af hemmeligheder og overraskende afsløringer lige til det sidste«.

Filmen kan ses gratis på Filmstripen.dk, som er bibliotekernes filmtilbud.



### **Bog: Mød verden med dine børn**

Selvom din sommer sikkert ikke byder på en rejse dybt ind i junglen, så kan denne bog inspirere til nye refleksioner om livet og måden at møde verden på. I Mød verden med dine børn kommer vi igennem 20 livsglade fortællinger med på eventyr, hvor far og barn er hovedpersoner. E-reolen skriver: »Historierne er så levende fortalt, at det er lige før, man føler, at man selv er med i teltet i junglen, i kanoen på den fossende elv eller i firhjulstrækkeren, når den pløjer sig gennem det afrikanske vildnis i jagten på nye oplevelser hos fjerntboende stammefolk«.

Bogen kan lånes som fysisk bog på biblioteket, og den kan lånes som e-bog og lydbyg på e-reolen.





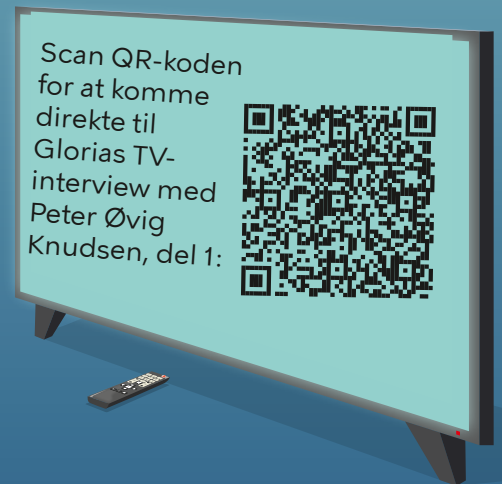
Følg nyhederne på

# 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



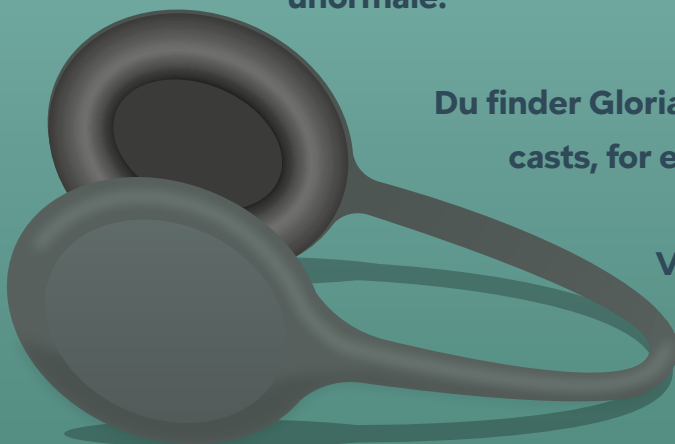
Lyt med på

# GLORIAS PODCAST

Lyt med når Glorias Podcast dykker ned i spændende emner.

Du kan blandt andet høre to afsnit om øerne Livø og Sprogø, som begge har dannet ramme for anstalter for de mennesker, som af samfundet ansås for unormale.

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



Vi høres ved.

Scan QR-koden for at komme direkte til GloriasPodcast



# Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

**Kom til åbent hus mandag den 5. august klokken 15-17.**

Her kan du møde en af underviserne og høre om de fag, skolen tilbyder. Der er kaffe og te på kanden og hjemmebagt kage. Du er velkommen til at tage en ven eller bekendt med - og du kan stille alle de spørgsmål, du vil!

- Det nye semester starter mandag den 12. august
- 35 fag, både boglige og kreative
- Små, trygge hold med stor medindflydelse på undervisningen
- Et rummeligt fællesskab med plads til forskellighed
- Du kan købe et dejligt måltid fire gange om ugen
- Som noget nyt tilbydes også hold i aftentimerne

*Lille*  
**SKOLE**  *for*  
**VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 24 92 45 03 • [www.lsfv.dk](http://www.lsfv.dk)

# Temadag om selvmedicinering

Den 13. juni var de smukke lokaler i Huset Vartov ved Rådhuspladsen igen fyldt med engagerede gæster, da Center For Forebyggende Indsatser Og Støtte havde inviteret til temadag. Denne gang var temaet selvmedicinering.

Af Jonas Jyde Pedersen og Solveig Wisbech

**M**edarbejdere og brugere af centret hørte på dagen blandt andet om, hvad der kendetegner selvmedicinering, og hvordan man hjælper mennesker, der bruger selvmedicinering som en u hensigtsmæssig adfærdstrategi. Dagens oplægsholder var rusmiddelforsker og ph.d. i psykologi Birgitte Thylstrup fra Center for Rusmiddelforskning. Hun delte også sin viden om, hvad du kan gøre, hvis du kan genkende problematikken hos dig selv eller en du kender.

Næste temadag foregår i september. Alle medarbejdere og brugere af tilbuddene i Center For Forebyggende Indsatser Og Støtte er inviteret, så hold øjne og ører åbne, når vi nærmer os.



Foto af Joan Joensen

Rusmiddelforsker Birgitte Thylstrup har forsket i 15 år i, hvorfor nogle psykisk sårbare selvmedicinerer.

## Vil du vide mere om selvmedicinering?

Læs Glorias magasin med temaet Selvmedicinering her:



Her kan du både læse et interview med Birgitte Thylstrup, og du kan høre Tobias' personlige historie om, hvordan han er kommet ud af et misbrug, efter han i mange år brugte hash og alkohol til at dulme symptomerne på sine psykiske udfordringer.

## Temadage

Temadage afholdes fire gange om året

Alle medarbejdere og brugere af CFIS er inviteret

Gloria mediehus faciliterer temadagene.

Næste temadag er i september.

# Mandeklubben

## Et fællesskab for mænd

Kunne du tænke dig at være en del af et mandefællesskab, hvor der er fokus på sociale aktiviteter, samhørighed, fællesspisning og gode snakke? Så er Mandeklubben noget for dig.

**Hver torsdag klokken 16:15 – 20:00  
holder Kompasset åbent for  
Mandeklubben.**

Når vi mødes, laver vi følgende aktiviteter:

- Boldspil eller holdtræning
- Billard eller andre spil
- Madlavning og fællesspisning
- Socialt samvær, hygge og snakke om livet på godt og ondt

Du bliver en del af et fællesskab, hvor alle har erfaring med psykisk sårbarhed, og hvor du frit kan tale om svære emner, hverdagsproblemer og dele tanker og oplevelser med de øvrige mænd.

Vær opmærksom på at det kræver tilmelding fra gang til gang.

Kontakt Kompasset på tlf. 40493247 og spørg efter Thomas eller Daniel, hvis ovenstående kunne være noget for dig.



**KOMPASSET**

Aktivitets- og Samværstilbud

# Fra tankemylder til tankero

Oplever du at have mange tanker, som fylder i hovedet?  
Har du svært ved at håndtere dine tanker?

Vi mødes 10 gange for at arbejde med vores tankemønstre og få et nyt forhold til tankerne.

## Tirsdage klokken 10-12 på Kapelvej 55

Rosemarie er psykomotorisk terapeut med speciale i metakognition.

**Kontakt:** Rosemarie.Lindberg@askovfonden.dk for tilmelding, **opstart efter sommerferien.**

**ASPA**  
**ASKOVFONDEN**

Grafik: Unsplash, Rodion Kutsaiev



## Ro i Naturen - Mindfull naturforløb

**10 torsdage kl.10-12 med opstart den 29. August.**

Kom med os ud hvor Kalvebod Fælled danner naturskønne rammer for spirende fællesskaber og sanselige mindfulness øvelser.

**Mødested:** Naturcenter Amager, 8 min. gang fra Vestamager Station.

**For spørgsmål og tilmelding kontakt:**

Lone Maj 20307570  
eller  
Sanna 21365524

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Grafik: Colourboxid #64193091

## DIGT

Så vi i regn og slud lygtemændene gå ud  
Selv i disse de strengeste af hårde tider  
For dem der huskes af dem som slider  
I sorgen over fortabte fra byen og borgen.

Tændtes lygterne endnu svagt i mørket  
mens kvinderne sagte igen havde nørklet  
til minde om de nære der nu gik bort  
når livet syntes ugenkendeligt alt for kort.

Da mildnes vi i samværet med hinanden  
I livet og døden fra barnedåbs kanden  
Og vi tænker på at skulle have sagt farvel  
I tide i stedet for hinanden arrigt at bide.

Netop der tændtes lyset i vores sorg  
Fra armodsstavn til øvrigheds høj borg  
For at mindes vores kære i sidste stund  
Så at vække barnet fra dets rolige blund.

I selv samme sekund hører vi i det fjerne  
en tak i vinden som kommer fra livets kerne  
tilgivelsen og kærlighedens store savn  
At tænke på dem som gjorde os alle gavn.

Nu håber jeg at kunne lade være i svigt  
At undlade at give omsorgens kærlige pligt  
at være en trofast støtte til kæreste og ven  
I stedet for ud ad til at søge livets fjend'.

Når jeg så selv engang drager bort  
Håber jeg man vil danse og feste  
ud i natten til glædens store rus  
Vågne senere glad med vinens krus.

Husk hvis I vil at sige tak til lygtemænd,  
nørklekvinder og hinanden for livet  
som blev os givet og endda tilgivet  
for det vi vil huskes efter vores død.

Da vil vi huskes med blomster og skrift  
I blæsende vinde og sorgens drift  
At du og jeg med vores livslange kår  
Havde hver en livshistorie på vores bære.

Med det vil jeg egentlig kun sige  
At uden ville livet være for ulige  
de tider jeg glemte at fortælle jer  
At også jeg elskede fra mine egne kær.

*Skrevet af Jürgen Mark Elwert*

Illustration af Alice S. Lassen



# Sommeråbningstider i ASPA

## Uge 28 - 31 (den 8. juli - 4. august):

- Kapelvej: åbent man. - fre. klokken 12 - 18, søn. klokken 12 - 17.
- Griffenfeldsgade: Kun WeekendFællesskabet åbent.  
Fre. klokken 17- 21.30 / Lør. klokken 16 - 21.30 / søn. klokken 13 -18.

## Uge 32: (den 5. - 11. august):

- Kapelvej: åbent man.- fre. klokken 12 - 18, søn. klokken 12 - 17.
- Griffenfeldsgade: tilbage med normale åbningstider og aktiviteter.

**ASPA**  
**ASKOVFONDEN**

Grafik: Unsplash, . Sean Oulashin



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