

Gloria

Gratis • december 2024 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 12

SÆT GRÆNSER

Sådan får du en god jul

JULEKONKURRENCE

Se indholdsfortegnelsen

1,2, FÆRDIG

Bag nemme småkager

HÅB I PSYKIATRIEN

Donationer skaber glæde

JULEHYG MED GLORIA

Flet et julehjerte

JUL 2024



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Andreas Othel-Jacobsen
Christina Andersen
Christoffer Faueryby Rewitz
Jesper Thorlund Nielsen
Niclas Williams Kleven
Nina Bogicevic

Korrektur

Christina Andersen
Christoffer Faueryby Rewitz

Grafik

Andreas Othel-Jacobsen
Christina Andersen
Christoffer Faueryby Rewitz
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Anne Reus Christensen
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. Eller ring på tlf. 20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00

Kontakt redaktøren på:

FU4L@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

Kære læser

Den første november-sne har allerede indhyllet København i en blød, hvid dyne og året går på hæld. For nogle betyder det en glædelig juletid, mens andre føler ensomhed, angst, eller pres for at leve op til forventninger om socialt samvær.

Derfor er denne måneds magasin fyldt med inspiration til at få det bedste ud af julemåneden. Det får nogle ved at bage småkager med venner, andre går en stille aftenur alene og beundrer julelysene, mens helt andre engagerer sig i frivilligt arbejde. Der findes ingen rigtig eller forkert måde at være i juletiden på.

Når juletiden rinder ud, kan årsskiftet være en tid til eftertænksomhed: Hvad er du taknemmelig for i året der gik? Hvilke håb og drømme har du for det kommende år? Den slags overvejelser kan være givende at gøre sig.

Her i Gloria Mediehus er vi i hvert fald meget taknemmelige for alle jer. Vi vil gerne sende en stor tak til alle jer læsere, til lytterne af vores podcasts, seerne af vores TV-nyheder og jer, der følger os på sociale medier.

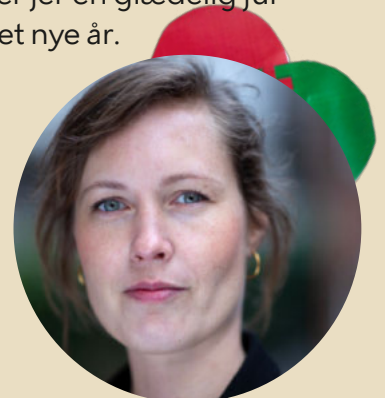
Også tak til alle, der har gennem året, har bidraget til magasinet: Tak til distributører, kilder, illustratører, digtere, brevkasseredaktører med mange flere.

Husk, at du kan deltage i Glorias julekonkurrence. Se mere på næste side.

Gloria Mediehus ønsker jer en glædelig jul og en blød landing i det nye år.

De bedste hilsner

Solveig Wisbech
/ Redaktør for
magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Få en god jul

Camilla, rådgiver i Psykiatrifonden, giver gode råd til, hvordan du sætter grænser i julen

7

Bliv juleven med Røde Kors og Boblberg

Man kan ikke være en bestemt type for at blive juleven eller julevært. Det har Kristina Due Aagren oplevet i eget hjem

10

Hvor skal du holde jul?

Gloria har været på Kompasset og stille fire ens spørgsmål til fire forskellige mennesker

29

Her kan du holde juleaften

Skal du sidde alene juleaften, eller har du endnu ikke fundet et sted at holde jul, kan du her se forslag til, hvor du kan holde juleaften

30

Temaet i kulturen

Gloria anbefaler to julefilm og en juleroman.

31

Bag sunde og nemme småkager

Her får du en opskrift på nemme og billige småkager.

32

Kims Julestue

Podcastvært Kim har haft besøg af Ole Henriksen i studiet, som mener, at taknemmelighed er livets sande gave

37

Sådan kommer du godt igennem nytårsaften som psykisk sårbar

Er du nervøs for, hvordan din nytårsaften med masser af fyrværkeri og larm skal gå, kan du her få gode råd til, hvordan du får den bedste nytårsaften

Uden for tema

9

Quiz

Hvor god er din viden om julen?
Test dig selv i denne måneds quiz

14

Kreativt indslag

Andreas står for en af julens kreative indslag, som opfordrer til at bevare håbet i det nye år

15

Aktivitetsskalender

Her kan du finde månedens forskellige aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud

38

Sanselige oplevelser i naturen glæder psykiatriske patienter

Donationer fra Håb i Psykiatrien kan bruges til både juleklip og naturoplevelser. Du kan også selv søge til din afdeling.

43

Sex- og parforholdsbrevkasse

Månedens spørgsmål handler om, hvorvidt trangen til at "gøre som vi plejer" mon hænger sammen med at have autisme.



OBS

Julekonkurrence

OBS

Det viste julehjerte gemmer sig rundt omkring i magasinet. Find alle julehjerter og skriv antallet plus ris og ros til Gloria på Glorias mail: gloria@kk.dk. Så kan du vinde chokolade.

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 6.januar er fredag den 6.december

Få en god jul: Sådan sørger du for ikke at overskride dine grænser

Julen kan opleves som en svær tid for mange. Men for den psykisk sårbare kan den opleves som ekstra svær. Gloria har mødt psykolog og rådgiver i Psykiatrifonden Camilla til et interview om, hvorfor julen er en svær tid.



Foto af Stine Christiansen

Når man sidder alene, kan man måske have en forestilling om, at 'alle andre end mig har det mega hyggeligt og sjovt'. Det er klart at sådanne tanker kan gøre én trist til mode, fortæller Camilla psykolog og rådgiver i Psykiatrifonden. Hun ønsker ikke at stå frem med efternavn.

Af Niclas Williams Kleven

Bekymringer og tanker kan fylde ekstra meget hos nogle i forbindelse med julen. Gensynet med familien, forventninger og store forsamlinger er blot nogle af de ting, der kan gøre julen til en svær tid for nogle.

Heldigvis er der gode råd for, hvordan man kan komme lettere gennem denne højtid. Ifølge psykolog og rådgiver i Psykiatrifonden Camilla kan det både hjælpe at lave klare aftaler i julen og at fokusere på at hjælpe andre.

Hvilke råd vil du give til den psykisk sårbare, der skal fejre jul?

»Et godt råd, hvis man skal være sammen med andre, er at være helt skarp på, hvad man vil være med til, og hvad man ikke vil være med til. På den måde sørger man for ikke at overskride sine egne grænser.«

Camilla fortæller videre, at man også kan vende tingene på hovedet: I stedet for at fokusere på, hvad andre kan gøre for en selv, så kan man i stedet gå ud og gøre noget godt for andre. I julen er der mulighed for dette.

»Hvis man har overskuddet til det, så gå ud og vær noget for andre mennesker. Hvis der er noget, man får det bedre af, så er det at bidrage selv. Man behøver ikke være den, der modtager. Man kan også være den, der går ud og spreder glæde.«

Hvilke råd vil du give til de pårørende til den psykisk sårbare?

»Hav tolerance, sæt grænser og sæt forventningerne ned. Der er mange, der er meget rigide i forhold til, hvordan julen skal se ud. Der skal være noget bestemt mad og der skal åbnes gaver og danses om juletræet på et bestemt tidspunkt. Vær i stedet lidt fleksible. Det behøver ikke være så firkantet. Det er okay at være fleksible omkring aftaler og rammerne.«

Hvorfor er julen en svær tid?

»Julen er en svær tid for nogle af flere årsager. Bestemte forestillinger er for mange bundet ind i julen. Forestillinger om, at man skal være glad, det skal være hyggeligt, og at der skal være masser af samvær. Julen er overvejende svær for nogle, fordi der er disse forestillinger, forventninger, ønsker og forhåbninger, der kan være besværlige at indfri.«

Hvorfor kan psykisk sårbare have det svært ved bestemte højtider, deriblandt når det er jul?

»Julen er hypet til at være noget bestemt. Det skal være hyggeligt, det skal være sjovt, det er familietid. Men hvis man ikke har en familie at være sammen med, så føler man sig udenfor i forhold til alle andre.«

Camilla fortæller videre:

»Der er mange, der sidder alene i julen. Når man sidder alene, kan man måske have en forestilling om, at alle andre end mig har det mega hyggeligt og sjovt. Det er klart at sådanne tanker kan gøre en trist til mode.«

»For andre psykisk sårbare kan det være overvældende lige pludseligt at skulle være sammen med mange mennesker. Det kan også være svært at sætte grænser og at sige fra. Måske er der noget, man ikke har lyst til, måske ville man ønske, der ikke var så mange mennesker, og måske vil man gerne lidt tidligere hjem. Her er det vigtigt at sætte sine grænser, selvom det kan være svært.«

»Mange psykisk sårbare trives bedst i nogle faste rammer med forudsigelighed. Mange oplever, at disse ting ændrer sig ved højtider. Dette kan gøre den psykisk sårbare utryk og urolig.«

Hvilke bekymringer og tanker er det folk med psykisk sårbarhed ringer til rådgivningen med i forbindelse med julen?

»Mange ringer, fordi de er bekymrede for, hvordan det skal gå med familien. For mange kan det virke angstprovokerende at se sin familie igen, især hvis man ikke har set dem i lang tid.«

På side 29 er der en oversigt over steder, du kan kontakte, hvis du har det svært og vil have rådgivning i forbindelse med julen. På side 29 er der også en oversigt over steder, hvor du kan fejre jul, hvis du ikke har nogle at fejre julen sammen med. De fleste af stederne kræver tilmelding.

Camillas tre råd til en god jul

- Lav klare aftaler.
- Vær fleksibel og tolerant.
- Mind dig selv om, at vi er her for at hygge os og nyde hinandens samvær og at julen ikke behøver se ud på en bestemt måde.

Åben Café

Kom til kaffe & te hver tirsdag på Ottilia.

Klokken 10-11.30

Det handler om nærvær og hygge, hvor der er plads til spil, kreativitet, musik, samtaler med mere.

Man kan komme og slappe af og deltage så meget eller lidt, som man ønsker.

Alle er velkomne.

For tilmelding og spørgsmål, kontakt:

Lise på 21 27 99 79 eller Sanna på 21 36 55 24

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby



Narrative workshops: Et liv, flere fortællinger

Få hjælp til en ny fortælling om dig selv via smagsprøver på den narrative teori.

Vælg én eller flere mandage på Pinta. Det bliver hyggeligt.

Mandage klokken 13-15 i Pinta:

- 16. december
- 6. januar
- 13. januar
- 20. januar

Tilmelding til:

Jacob: 4048 6204 eller Heidi: 8172 5893.

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

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.

Forkortet udgave
Genoptryk fra
december 2023

Tekst af Christina Andersen

Kristina Due Aagren har været julevært i 2018 og 2019 med stor succes.
»Det har gjort 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 gjort, at det blev en hyggelig aften,« fortæller Julevært Kristina Due Aagren

Normalt er der 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 hun valgte derfor sammen med sin mand at melde sig som julevært.
»Min mand var ikke så begejstret for det i starten. Der var nogle fordomme om, at det var nogen udstødte nogen, der var usoingerede,« fortæller Kristina Due Aagren.

Røde Kors matcher gæster og værter

Julen kan være en svær tid for alle og derfor etablerede Røde Kors Julevenner i 2012 med missionen om at kunne afhjælpe ensomheden juleaften. De tilbyder, at man kan melde sig som julevært eller julegæst, hvor man enten kan få hjælp af frivillige i Røde Kors til at inde et godt match eller selv inde et match via hjemmesiden.

Når du melder dig til som julevært, fortæller du for eksempel, hvordan du holder jul, hvor mange du forventer, der kommer, og hvad I skal spise.

Når du tilmelder dig som julegæst, 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. Ved tilmelding som vært og gæst skal man også fortælle, hvor i landet man bor.

Alt det tager Røde Kors stilling til, når der skal laves et match mellem gæst og vært.

Fordomme blev gjort til skamme

Begge de gange, hvor Kristina Due Aagren var julevært, har julegæsterne været almindelige mennesker, som ikke havde et sted at holde juleaften.
»Vores fordomme blev gjort til skamme,« fortæller Kristina Due Aagren.

»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.

På side 29 kan du se mere om, hvordan du kan tilmelde dig som julevært eller julegæst.

Følg nyhederne på

GLORIA TV

Hvis du ikke har set 'Michael Jerngren - En kæmper' endnu, så skynd dig ind på Glorias Tv-kanal. Det er et livsbekræftende portræt af Michael Jerngren, der, trods modgang og psykisk sygdom, finder mening og styrke i at hjælpe andre.

Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 15:00. I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske- og danske socialpsykiatri.



Du finder TV-kanalens indhold på Gloria Mediehus' Facebookside: www.facebook.com/Gloriamediehus/videos



Lyt med på

GLORIAS PODCAST

Lyt med når Glorias Podcast præsenterer: Kims Julestue.

Hver søndag i advent inviterer Kim en kendt gæst i studiet til en snak om gæstens karriere og selvfølgelig om jul.

Første gæst er cremekongen Ole Henriksen.

Hvem de andre gæster er? Det må du vente med at få afsløret.

Fra Glorias podcastredaktion

Rigtig Glædelig Jul.

Quiz

Kære læsere, nok en gang er det blevet december og i håbet om, at I ikke allerede er blevet trætte af julen, har jeg lavet en quiz, der sætter jeres paratviden om højtidens traditioner og ritualer på prøve. God jul og god fornøjelse!

1. Lad os starte med ordet jul. I modsætning til et nyfældet juletræ, har ordet lange rødder - også længere end det oldnordiske *jól*, men hvad betyder det?

1. *Jól* betyder 'fester' eller 'festerne'
2. *Jól* betyder 'hjul' eller 'hjulene'
3. *Jól* betyder 'at vende' eller 'vender'

2. Inden kristendommen kom til Danmark, fejrede man jul ved blandt andet at ofre til de gamle nordiske guder. Hvad kaldtes disse rituelle ofringer?

1. Slot (*slót*)
2. Flot (*flót*)
3. Blot (*blót*)

3. Kristendommens komme rokkede bemærkelsesværdigt lidt ved måden, hvorpå man fejrede jul her i Norden. Hvad forsøgte konger og kirke forgæves, i hundreder af år, at få folk til at erstatte ordet jul med?

1. Kyndelmisse
2. Kristmesse
3. Trinitatis

4. I modsætning til hvad man måske skulle tro, fejrede de tidligste kristne faktisk slet ikke jul. Hvornår begyndte fejringen af Jesu fødsel blandt datidens kristne?

1. Cirka 250 år efter Jesu fødsel
2. Cirka 450 år efter Jesu fødsel
3. Cirka 650 år efter Jesu fødsel

5. Nå, kan du gætte hvilken julesalme der er den ældste i salmebogen? Jeg kan afsløre, at den oprindelige tekst er skrevet på latin.

1. *Et barn er født i Betlehem*
2. *Glade jul, dejlige jul*
3. *Julen har bragt velsignet bud*

6. Fra hvilket land kommer traditionen med at gå om juletræet?

1. England
2. Italien
3. Tyskland

7. Hvor levede Sankt Nikolaus (cirka år 270-342), der er den sandsynlige inspirationskilde til julemanden?

1. I byen Myra, som ligger i det nuværende Finland
2. I byen Myra, som ligger i det nuværende Tyrkiet
3. I byen Myra, som ligger i det nuværende Spanien

8. Hvor bor julemanden i dag?

1. I Finland
2. I Grønland
3. På Nordpolen

9. Mange har stærke holdninger til hvad der skal på bordet juleaften, men hvad bliver der egentlig spist mest af?

1. And
2. Flæskesteg
3. Et flertal spiser både and og flæskesteg

10. Hvad hedder dette års julekalender på henholdsvis DR og TV2?

1. *Tidsrejsen 2 og Tinkas Juleeventyr*
2. *Julefeber og Pyrus - Alletiders Nisse*
3. *Tidsrejsen og Tinka & Kongespillet*

Svarene findes på side 15

Hvor skal du holde jul?

Hvad siger en lille gruppe mennesker, der har deres gang på Kompasset, om deres jul? Gloria stillede de samme fire spørgsmål til fire forskellige mennesker, der kom en helt almindelig dag i Kompasset i begyndelsen af november.

Det kom der følgende meget forskellige svar ud af:

Tekst af Anne Reus Christensen/

foto af Joan Joensen og Anne Reus Christensen

Mette Lykke Kofod

Hvor skal du holde jul i år?

Jeg er ikke helt sikker endnu, men jeg tror, at jeg enten skal holde den alene eller som frivillig til et julearrangement. Det kommer lidt an på det overskud, jeg har, når vi nærmer os jul.

Hvad er det vigtigste ved julen for dig?

At der ikke er de der faste forventninger til, hvad julen skal bringe, og hvordan man skal gøre det - at man er fri til at fejre den, som man ønsker. At man er fri til at bestemme selv, hvordan det skal være. Men hvad angår frivilligt arbejde, så vil jeg gerne være med til at skabe den gode julestemning med de 'traditionsrige traditioner' for andre

Hvad ønsker du dig til jul?

Jeg ønsker mig noget, som min søn har fundet i Tiger for eksempel. Det er tanken der tæller, hvis for eksempel det er et smukt hårspænde, som personen, der giver, selv har tænkt ville passe godt til mig. Det er mere tanken om, at nogen har tænkt på mig, mere end det er den stegepande, jeg ønsker mig. Jeg ønsker for mig selv og andre, at man i højere grad vil se julen som en dag for omsorg og kærlighed til sig selv, og hvis man er sammen med andre også kærlighed til dem. Så det ikke er så meget, at tingene skal være på en speciel måde. Hvis man er alene i julen også selv om det ikke nødvendigvis er noget, man selv har valgt, så se det som en omsorgshandling overfor dig selv: Vær god ved dig selv med god mad og underholdning.

Hvad er dit bedste juleminde?

Mit bedste minde om julen er, da jeg valgte min familie fra. For jeg orkede ikke alle mulige faste meninger, om hvad man skulle i julen. Det er ikke kun min familie, der pakker sig ind i traditioner. Det er også mig, når jeg er i familien. Jeg havde mange tanker for og imod og meget ondt af mig selv, fordi jeg havde valgt at være alene juleaften. Jeg tænkte, at alle andre havde nogle fantastiske familier, hvor de griner og leger og hygger sig og alt muligt. Jeg havde en ven, der inviterede til jul, men hun ville gerne have nogle faste rammer, så det måtte jeg også vælge fra. Det bedste minde var, at jeg, der ikke selv plejer at lave mad, lavede and til mig selv og så en julefilm om en kaotisk jul med Paprika Steen. Jeg tror, det gælder om at afmystificere julen lidt. Julen er bare en dag. Tag hånd om dig selv og hyg dig.



Rasmus Hald Møller

Hvor skal du holde jul i år?

Jeg skal holde jul i et sommerhus i Sydsjælland med min familie. Jeg har to søskende og min mor. Min far døde for fem år siden. Jeg har også to niecer og en nevø og en nevø på vej.

Hvad er det vigtigste ved julen for dig?

Jeg tror, at de ting, vi synes, er vigtige ved julen, godt kan gå lidt tabt i det ræs, der også er omkring jul. Der kan være et gaveræs og ræs om, at man skal en masse ting. Men jeg tror, det vigtigste er at være sammen med sin familie. Det har jeg især bemærket efter, der er kommet børn i min familie.

Det vigtige er også at gøre dem glade og være med til at skabe nogle gode minder for dem. For jeg husker også selv som barn, at der var noget magisk over julen. Og der er noget helt specielt over at se en glæde i deres øjne. Der var en række år før min nevø og niecer kom til verden, hvor vi for eksempel ikke gik omkring juletræet eller sang sange. Det gad vi voksne ikke rigtig at gøre for vores egen skyld, men det gør vi nu. Børn forøger glæden ved julen og det, at gøre dem glade, forøger den også.

Hvad ønsker du dig til jul?

Jeg ønsker mig en mere retfærdig og lige verden. Skal jeg ønske noget for min egen skyld, så ønsker jeg mig et arbejde. En grund til at stå op om morgenen. Jeg ønsker mig finansiell stabilitet. Jeg har gået i to år nu og blevet mere og mere stresset af ikke at have et arbejde. Inflationen stiger, så ting bliver bare dyrere og dyrere. Dagpengene bliver mindre og så videre. Hvis der er en konkret ting, jeg ønsker mig, er det en ny trimmer. Allermest ønsker jeg mig også, at der er nogle med magt i denne verden, der vil tage klimaforandringerne seriøst.

Hvad er dit bedste juleminde?

Noget at det, jeg husker bedst, er at holde jul på Lindholm. Det er den ø, der i sin tid var et sted, hvor man testede medicin til dyr. Både min onkel og hans kone arbejdede derovre. Hun var laborant, og han var færgemand og fungerede som vicevært derovre. Der var et enkelt år, hvor vi kom derover for at fejre jul. Det var en unik oplevelse, for der er ingen, der bor fast derovre, så vidt jeg ved. Det står ret klart i min hukommelse. Det var ret øde og et meget fredeligt sted. Jeg tror, det var fordi, min onkel skulle arbejde i julen. Der var vist også noget med, at jeg ikke var så gammel på det tidspunkt, så jeg græd ret meget over ikke at vinde mandelgaven, haha.



Fortsættes på næste side...



Marianne Frost

Hvor skal du holde jul i år?

Jeg skal holde jul i Holbæk sammen med en veninde. Det har jeg gjort mange gange. Hun er min juleveninde, men hun er også alt muligt andet. Jeg har også indimellem gjort andre ting til jul, men jeg har ikke meget familie tilbage.

Hvad er det vigtigste ved julen for dig?

Det er vennerne og familien og samværet. Det er mest mennesker.

Hvad ønsker du dig til jul?

Jeg har ikke nogle konkrete ønsker, men jeg ønsker mig først og fremmest bare nogle rigtig hyggelige dage.

Og god mad jo!

Hvad er dit bedste juleminde?

Det er, da jeg som lille pige stod udenfor sammen med min bror og min mor, mens min far pyntede juletræet. Vi ventede og ventede. Når far var færdig, ringede han med en klokke og åbnede dørene, og så stod det der i al sin glans, juletræet. Det var så magisk!



Surab

Hvor skal du holde jul i år?

Jeg skal holde jul med min bror og hans forlovede samt flere andre fra min store familie. Vi bliver cirka 20 mennesker. Jeg har mange fætre og kusiner og onkler, der også kommer.

Hvad er det vigtigste ved julen for dig?

Det vigtigste ved julen for mig er, at vi alle sammen er samlet og fejrer julen sammen. Fordi det bringer glæde og spænding.

Hvad ønsker du dig til jul?

Jeg ønsker mig en parfume fra Hugo Boss til jul. Jeg synes også, at det er vigtigt at ønske sig fred på jord, og at der ikke er så meget kaos.

Hvad er dit bedste juleminde?

Mit bedste juleminde er en gang, jeg vandt mandelgaven. Det var både følelsen af at vinde og selve gaverne, der tiltalte mig.



KURSUS

At Leve Med ADHD

Har du ADHD, og har du svært ved:
At overskue selv de små basale ting, og få struktur på din hverdag.
At tilpasse dig i en travl hverdag med stimuli, relationer og krav.
At huske ting og svært ved at finde ro.

Så tilbyder vi et otte ugers kursus, hvor du vil få en større forståelse for hvad ADHD er, og hvad det betyder for dig, dine relationer og din hverdag.

Et kursus der tilbydes løbende på både Kompasset og Café Rose.
Kontakt Charlotte eller Ulla på tlf.: 40 49 32 47, for at høre mere om opstart og tidspunkt.

Før kurset inviterer vi dig til en samtale, hvor vi sammen finder ud af om kurset er noget for dig.



Café Rose • Hammelstrupvej 6, 2450 Kbh. SV • Tlf.: 40 49 32 47 • caferose@kk.dk

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

KURSUS

Social færdighedstræning

Har du brug for at bryde din isolation, udvikle eller genfinde samtalefærdigheder og øve dig i at være social i trygge rammer? Er du motiveret til en forandring?

Et kursus med fokus på:

- Hvordan du får bedre kontakt til andre
- At skabe forbindelse til fællesskaber
- At øve samtalefærdigheder såsom at indlede, vedligeholde og afslutte samtaler
- At udtrykke dine behov og sætte grænser
- Din selvfortælling og selvforståelse

Kurset er en blanding af gruppeøvelser og -refleksioner samt hjemmeøvelser.
Du vil blive inviteret til en forsamling, hvor vi sammen tager stilling til om kurset er noget for dig.
Kurset tager udgangspunkt i dine personlige mål, som bliver udarbejdet ved forsamlingen.

Vi mødes tirsdage 13:30-15:30

Kurset forløber over 6 måneder., og der er plads til otte deltagere.
For din egen og for gruppens skyld forventes det, at du forsøger at komme hver gang.

Vi starter nyt kursus januar 2025. Hvis du er interesseret, så kontakt Malene eller Kamilla på tlf.: 40 49 32 47



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

Håb!

Tekst af Andreas Othel-Jacobsen / Illustration af Anna Ohrt

For tiden har jeg kæmpet meget med mit håb. Følt mig håbløs. Når tingene ikke går som forventet, bliver jeg skuffet. Når tingene går direkte imod mig, bliver jeg trist. Når det går op ad bakke, får jeg lyst til at stoppe og tage en pause. Jeg mister toppen af bakken af syne. Er den der overhovedet? Er mine anstrengelser forgæves? Forhåbentlig ikke. Aha! Håb.

Over en weekend spurgte jeg alle, der gad svare mig - hvad er håb? Et særdeles abstrakt spørgsmål, jovist, men ikke desto mindre det spørgsmål jeg søgte svar på.

I morgen bliver bedre end i dag, sagde Matthæus.

Se ud ad på andre, ikke ind ad på dig selv, sagde Anas.

Det, du ikke ændrer, vælger du til, sagde Emma.

Der er andre som dig, sagde Lise.

Du kan mere, end du tror, sagde Rikke.

Der er lys i horisonten, sagde Saeed.

Se i bakspejlet for at se hvor langt, du er kommet, sagde Ibrahim.

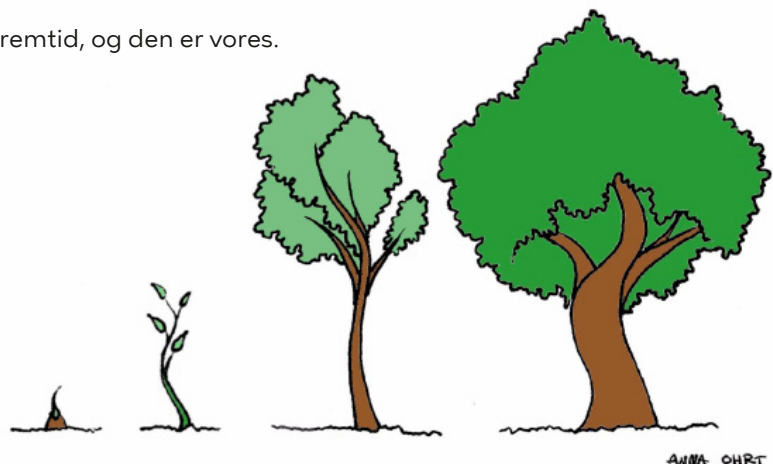
På trods af tilbagegang, sker der fremskridt, sagde Christoffer.

Min mor sagde - »Det slutter godt. Hvis det ikke er godt, er det ikke slut endnu.« En aldeles opmuntrende sætning, hun absolut ikke selv har fundet på, men som dog stadig ringer klart. Det er fra hendes yndlingsfilm med Judi Dench, forresten, men den har muligvis stjålet ordene fra John Lennon.

Min far sagde, at det, der giver ham håb, er min mor.

Deres ord var en salve. Skyerne over mit hovede er indrømmet stadig grå, men solen blænder mere igennem end før. Det er tid til at fatte mod. Tid til at håbe. Tid til at fortsætte. Så, hvordan fortsætter vi? Vi kan starte med at behandle hinanden med venlighed og respekt. At se en nabo i et fremmed ansigt. Vi er mere ens, end vi er forskellige, og det skal vi huske. Det er helt okay at føle sig trist og skuffet, så længe vi også husker, at det bliver godt igen.

Der er mere af historien at fortælle. Der er en fremtid, og den er vores.



Aktivitetsskalendarer

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i december

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

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

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og mindfulness til brætspil, samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling

*Lige til at
tage ud og
hænge op!*

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 6. januar:
Biologi og psykisk sygdom

Magasintema den 3. februar:
Vaner

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

- 10.00-11.00: Blid bevægelse
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 10.00-12.00: Grønne fingre
- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi
- 14.00-15.30: NADA café - øreakupunktur

Tirsdage

- 10.30-12.30: Kursus: Kickstart din krop ●
- 11.00-12.30: Kursus: Rygestopskursus ●
- 12.30-15.00: Brætspilscafé
- 13.00-15.00: Collageværksted
- 13.30-15.00: Kursus: Træn dine sociale færdigheder ●
- 13.30-14.30: 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.
- 13.30-15.00: Yin yoga

Torsdage

- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 10.30-13.00: Kursus: Find din ro ●
- 10.30-14.00: NaTur for alle, **én gang om måneden** ●
- 12.00-13.00: Fællesmøde og fællesspisning, **én gang om måneden** ●
- 14.00-15.00: Puls og styrke
- 14.00-15.00: Skønlitterært pusterum.
- 14.00-15.00: NADA café - øreakupunktur
- 16.15-20.00: Mandeklubben ●

Fredage

- 09.30-12.00: Vær med i køkkenet ●
- 10.30-12.00: Kursus: Kickstart din krop ●
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 12.30-15.30: Det kreative hjørne
- 13.30-15.00: Åben træningsvejledning

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
- 13.00-15.00: Et liv - flere fortællinger
- 14.00-15.00: Yoga flow

Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning
- 12.30-14.30: Selvværds kursus
- 13.00-15.00: Læderværksted
- 13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

Onsdage

- 13.00-16.00: Naturworkshop
- 14.00-15.30: Håndværk til husbehov
- 14.30-15.30: NADA

Torsdage

- 09.30-11.30: Fotoredigeringsværksted
- 10.00-14.00: Køkkenforløb
- 11.00-14.00: Naturforløb. **Naturcenter Amager**
- 12.00-15.00: Fotokursus
- 13.00-15.00: Stemmeværkerforløb.

Fredage

- 10.00-12.00: Musikforløb
- 11.00-12.00: Meditation
- 12.30-15.00: Angstforløb
- 13.30-15.00: Åben café/fællessang

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

NB

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
14.00-15.00: Café Spiren
15.00-16.00: NADA
16.00-19.30: Fællesspisning
16.30-17.30: 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
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
15.00-18.00: Gruppefrivillig i maduddelingen hos Røde Kors.
Ring for info

Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madkursus
13.00-15.00: Temasport: Hockey
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.

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-12.00: Nada

10.30-12.00: Gruppeforløb Maskinrummet
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Krea
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-15.00: Lyt og læs 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: Café Spiren
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 DECEMBER

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

11.00-12.00: Meditation

13.00-15.30: Syning og reparation

13.00-15.00: Klogere på kroppen. **I Valby kulturhus**

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik

10.00-11.30: Åben caé

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

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

13.00-15.45: Billedkunst

14.00-15.00: NADA - øreakupunktur

Onsdage

11.15-15.00: Køkkenforløb

12.30-13.30: NADA - øreakupunktur

13.00-15.00: Selvværds kursus

13.00-15.30: Keramik.

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik

10.00-12.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv

13.00-15.30: Strik og snak

14.00-15.00: NADA- øreakupunktur

Fredage

10.00-12.00: Fra sans til samling

10.00-15.00: Keramik drejeforløb

NB:

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

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

Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den 10. og 17. december klokken 11.00: Yoga

Onsdage

Den 4. december klokken 11.00: Vi laver juledekorationer

Den 4. december klokken 13.00: Litteratur i det grønne. **I Domen**

Den 11. december klokken 11: Vi laver juledekorationer

Den 11. december klokken 13.00: Litteratur i det grønne. **I Domen**

Den 18. december: Vi julehygger

NB:

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

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.00-16.00: Individuel støtte

(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●

12.00-17.00: Åbent samværstilbud .

Tirsdage

09.00-16.00: Individuel støtte

(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●

10.00-12.00: 'Fra trankemylder til tankero', gruppe ● ●

10.00-14.00: AskovFondens Café ●

10.30-12.30: Træning på Thorupgården ●

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: AskovFondens Café ●

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 ●

10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

16.00-20.00: Torsdagscafé ●

15.00-18.00: IT-salon ●

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 ●

13.00-18.00: 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.

Hen over **julen** er flere af vores **aktiviteter på pause**. Se mere på vores hjemmeside www.aspas.dk

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

● Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 30 73 85 59

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
14.00-16.00: Økonomirådgivning. **Ulige uger** ●
16.00-19.00: NADA

Tirsdage

13.00: Fælles gåtur
14.00: TV-Gloria
16.00: Madklub

Onsdage

14.00-17.30: Vi laver aftensmad
17.30: Fællesspisning

Torsdage

10.00-15.30: NADA
12.00-13.00: Torsdags brunch – **den anden torsdag i måneden**
13.00-13.30: Fællessang
13.00-14.00: Fællesmøde.- **den anden torsdag i måneden**

Fredage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen.
Hver fredag oktober-marts
13.00-15.00: NABO's Sociale Have.
Hver fredag - marts-oktober

Søndage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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

14.00: Hækle og strikke med Stine

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

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

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: "Der laves varm mad. 40 kr.

Kom og hjælp og få et gratis måltid"

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

11.00-12.00: Post-time. Få hjælp til at åbne, forstå og handle på din post.

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00-13.00: 'Ny på Mamma Mia'. Som ny på Mamma Mia kan du, sammen med en medarbejder, møde andre Mamma Mia-bruger og tale om, hvordan det er at være ny i et fællesskab, og hvad du har brug for i dit nye fællesskab.

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

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

16.00-19.00: Mulighed for Brugeråbent

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**

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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

Café Rose

Ligger i Sydhavnen

Onsdage

12.30-13.30: Drop-in NADA ●

13.30-15.00: Kursus 'Min recovery og hverdagsmestring',
løbende optag. ●

Fredage

13.00-14.30: Kursus: At leve med ADHD.

Opstart 1. november. Varighed 8 uger ●

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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 i Ungehuset

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

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

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

14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i december:

Den 3.: Naturpark A,mager - værksted med naturlige dekorationer

Den 10.: Davids Samling

Særevents i december:

Den 20.: Juleafslutning

den 24.: Juleaften i Muhabet

Lukkedage i december:

Den 23. december

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Det er vigtigt, at du kommer til tiden

Tirsdage

13.00: NADA med te. ●

13.00-15.00: Kageværksted ●

Torsdage

10.00-11.30: Kaffe og Håndværkertricks ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil. ●

Der tages forbehold for ændringer.

Hold dig opdateret på vores facebookside.

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 DECEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandag

10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: IT-værksted for alle
10.00-12.00: Tegning og maling
12.45-14.45: Tegning og maling
12.45-14.45: Pop- og rockmusikkens historie
12.45-14.45: Skriveværksted.
17.15-19.15: Kreativt værksted/syning

Tirsdag

10.00-12.00: Litteratur
10.00-12.00: IT-værksted for alle
10.00-12.00: Kreativt værksted
12.45-14.45: Kreativ skrivning
12.45-14.45: Musik og sang.
12.45-14.45: Matematik - lær at regne
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
15.00-17.00: Kreativt værksted/syning
17.15-19.15: Tegning/maling

Onsdag

10.00-12.00: Tegning og maling
10.00-12.00: Yoga for alle
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Danmark - fra oldtid til nutid
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: Yoga for alle
15.00-17.00: Tegning og maling

Torsdag

10.00-12.00: Engelsk for fortsættere
10.00-12.00: Kunsthistorie
10.00-12.00: Religion og livsanskuelse
10.00-12.00: Kreativt værksted/syning
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
12.45-14.45: Dansk
12.45-14.45: Kultur og historie
12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
12.45-14.45 Tysk for fortsættere

17.15-19.15 Filosofi

Fredag

10.00-12.00 Filosofi
10.00-12.00 Fransk for begyndere
10.00-12.00 Tysk for begyndere
10.00-12.00 Broderi/collage/papirflet
12.45-14.45 Film
12.45-14.45 Fransk for fortsættere

Kunstture - 3 gange pr. semester. Kontakt kontoret for info
(200/300kr)

NB:

Tilmelding på skolens kontor:

Et fag koster 675 kr., hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 1000 kr., hvis du bor i en anden kommune.

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

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

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

Onsdage

17.30-18.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ● ●

● OBS. Du sidder med nålene i 45 minutter

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

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: 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

11.30-14.30: Billedkunst
14.45-17.15: Filosofi – kendte filosoffer

Onsdag

10.30-13.30: Grafik
14.00-16.30: Hverdags-IT

Torsdag

10.30-13.00: Skriveværksted
13.15-15.45 Filosofi: Menneskesyn

Fredag

10.30-13.00: Drift, kommunikation og markedsføring/
kontorskole. **Ledige pladser**
13.15-16.15: 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 DECEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Mandage

09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf ●

10.00-12.30: Naturhold med Asker Hvidepil ●

13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf ●

16.00-18.30: Keramik med Rikke Hostrup ●

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springbord ●

12.30-14.30: Indspil og udgiv en sang med David Springborg ●

11.00-13.30: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Rikke Oberlin
Flarup ●

14.00-16.30: Manuskriptudvikling med Rikke oberlin Flarup ●

Onsdage

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

10.00-12.30: Keramik med Rikke Hostrup ●

10.00-13.00: Hverdagsbæredygtighed med Asker Hvidepil ●

Torsdage

10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen ●

13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●

15.00-17.00: Rocksampil med Kristian Lova Matthiesen ●

16.00-18.00: Føler du systemstress? med Nicolas Slott Eriksen ●

Fredage

10.00-12.30: Håndarbejde med Josephine H Hansen ●

10.00-12.30: Skab luft i budgettet med Andrea Littrup ●

12.00-14.30: Klaver: Nybegynder og øvet med Asker Hvidepil ●

13.00-15.30: Strik med Rikke Bangsgaard ●

NB:

Der kan være nye kurser, workshops og debatarrangementer på hjemmesiden. De fleste kurser løber over 8 mødegange. For tilmelding, info om kurser, undervisere og priser se Skolen for Skabertrangs hjemmeside: www.skolenforskabertrang.dk

Adresser for undervisning:

Willemoesgade 16, kælderen til venstre ●
2100 København Ø

Kulturstationen Vanløse, ●
Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal
2720 Vanløse

Kulturhus indre by, ●
Charlotte Amundsens Plads 3
1359 København K

Øvelokalet ●
Høffdingsvej 24
2500 Valby

Københavns Skolehaver ved Bispebjerg bakke, ●
Bispebjerg bakke 8
2400 København NV

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

Café Rose

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

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 12.00 - 16.00
Onsdag 12.00 - 16.00
Torsdag 09.30 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00

Caféens åbningstider:

Mandag 12.00 - 14.00
Tirsdag 12.00 - 14.00
Onsdag 12.00 - 14.00
Torsdag 12.00 - 14.00
Fredag 12.00 - 14.00

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

Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16. kælderen
2100 København Ø
Tlf.: 42 21 34 78
Email: adm@skolenforskabertang.dk

Telefontid:

Mandag 10.00-12.00
Tirsdag 10.00-12.00
Torsdag 09.00-12.00

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Østersøgade 98, kælderen
2100 København Ø
Tlf.: 35 38 65 80
Mail: 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.
2720 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03
Hjemmeside www.lsfv.dk

Åbningstider:

Skolen åbner klokken 9 mandag til fredag

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

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

Hen over julen har vi ændrede åbningstider. Se mere på vores hjemmeside - www.aspas.dk

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: 13.00-18.00

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 - 15.45

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 - 15.45

Her kan du holde juleaften

Mangler du et sted at holde jul? Gloria har fundet fem forskellige steder, som inviterer til julearrangementer på juleaftensdag.

Af Niclas Williams Kleven

Hold juleaften med en 'Juleven'

I 'Julevenner' matcher Røde Kors og Boblberg gæster og værter med hinanden. Måske ønsker du at åbne din dør for et andet menneske juleaften, eller måske vil du hellere inviteres ind som julegæst. Uanset hvad, er du meget velkommen til årets 'Julevenner'.

Tilmelding:

Tilmelding online på rodekors.dk/jul/julevenner

Hjertevarm jul i ASPA

ASPA inviterer til hjertevarm jul i fællesskabets tegn, med julemiddag, underholdning og samvær. Vi har plads til 50 gæster, og der er tilmelding efter først-til-mølle-princippet. Alle er velkomne!

Tid og sted: Den 24. december klokken 17-22 på Griffenfeldsgade 35, st., 2200 København N

Pris og tilmelding: Gratis. Medbring en gave til en værdi af cirka 25 kr. Tilmelding på telefonnummer 61 27 75 00 (Skriv dit navn + om du ønsker kød- eller vegetar-menu).

Kofoeds Skole:

Kofoeds Skoles juleaften er primært for skolens elever, men man er også velkommen til at komme udefra. Derfor får elever billetter først, mens ikke-elever kan få billetter fra den 11. december. Der er 350 billetter i alt.

Tid og sted: Den 24. december klokken 17 i Multihallen på Jenagade 19, 2300 København S.

Pris og tilmelding: Gratis. Alle tilmeldinger/afhentning af billetter foregår i Cafe Kofoeds kantine (Holmbladsgade 120) mellem klokken 9-12 i hverdagene, indtil der er udsolgt.

Traditionel julefest i Parken

Hvis ensomheden banker på, eller hvis du er alene med dine børn, så er du velkommen til traditionel julefest afholdt af Røde Kors Hovedstaden og FC. København. Vi byder på traditionel julemiddag, sang og underholdning samt dans om juletræet, julemand og gaver.

Tid og sted: Den 24. december klokken 10-15 i Parken på Per Henrik Lings Allé 2, 2100 København.

Pris og tilmelding: Gratis. Tilmeld dig ved at ringe til 28 92 32 82 mandag, onsdag eller fredag mellem klokken 10 og 14. Sidste frist for tilmelding den 6. december.

Julehygge hos NABO Center Amager

NABO Center Amager holder juleklip og hygge i cafeen juleaftens dag. Psykisk sårbare borgere i Københavns Kommune er velkomne.

Tid og sted: Den 24. december klokken 12-15 på Portugalsgade 10, 2300 København S

Pris og tilmelding: Gratis. Tilmelding er ikke påkrævet.

Har du brug for nogen at tale med i juletiden?

SINDs telefonrådgivning: 70 23 27 50

Åbningstider: Mandag, onsdag og fredag: 9-15. Tirsdag og Torsdag: 10-16. Lørdag, søndag og helligdage: Lukket.

Psykiatrifonden: 39 25 25 25

Åbningstider: Mandag til torsdag klokken 10-22. Fredag til søndag klokken 10-18.

Sct. Nicolai Tjenesten: 70 12 01 10

Åbningstider: Mandag til lørdag klokken 9-02. Søndage og helligdage klokken 13-02.

TEMAET I KULTUREN

Julen er en tid fyldt med traditioner, men den kan også være præget af overraskelser og refleksioner. I denne måned præsenteres film og bøger, der indfanger de mange facetter af denne højtid – fra det hyggelige og familiære til det mere tankevækkende.

Af Nina Bogicevic

'Echo' af Rúnar Rúnarsson

Fra glitrende facader til de ofte skjulte følelser af ensomhed, sorg og længsel, fanger filmen julens kontraster, gennem 56 små udklip. Vi ser julen gennem mennesker med forskellige skæbner – fra den perfekte familie, der bag facaden slås med usynlige konflikter, til de alternative familier, der trods udfordringer finder varme. Echo er ikke en typisk julefortælling, men en poetisk rejse ind i menneskelivets dybder. Her bliver højtiden et spejl, der reflekterer vores relationer og sårbarheder. Filmen skiller sig ud ved at udfordre de klassiske julebilleder og viser, hvordan vi som mennesker håndterer de ofte skjulte følelser, som højtiden kan frembringe. (Ses på Filmstriben.dk).

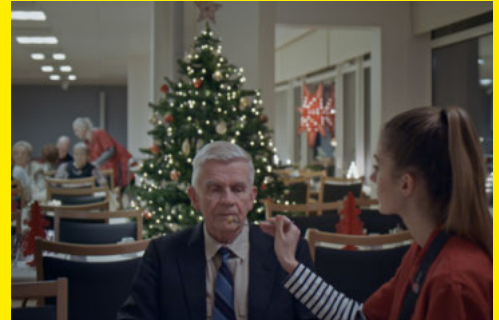


Foto: Filmstriben

'I Wish It Could Be Christmas Every Day' af Milly Johnson

Forestil dig at blive sneet inde på en afsides kro lige før jul, med fem fremmede. Det er præcis, hvad der sker i denne hjertevarme roman, hvor karaktererne, mens de venter på bedre vejr, langsomt åbner op og deler livshistorier. Nye venskaber og romantik spirer frem, og snart får de alle en fornyet tro på livet og julens magi. Romanen kredser om fællesskab, håb og refleksion over, hvad der virkelig betyder noget i livet. Samværet giver hver karakter en chance for at stoppe op, se deres liv med nye øjne og finde styrke til at overvinde deres personlige udfordringer. Bogen er en påmindelse om, at selv i travlhed er det vigtigt at værdsætte nuet og de mennesker, vi har omkring os. En perfekt roman for dig, der oplever julen som en tid med både glæde og melankoli. (Kan lånes på biblioteket).



Maleri: Sven Lassen

'Feast of the Seven Fishes'

I denne varme og humoristiske film følger vi en italiensk-amerikansk familie, der forbereder en traditionel julemiddag med syv fiskeretter. Her opstår både grin og rørende øjeblikke, mens familiens medlemmer balancerer mellem kærlighed, småkonflikter og forventninger. Gennem en blanding af nostalgi og hjertevarme viser filmen, hvordan julen kan samle os. Når generationer og personligheder mødes om bordet, kommer både sårbarheder og uenigheder op til overfladen, men der er også plads til forsoning. Fortællingen minder os om, at selv når livet virker kaotisk, kan traditioner skabe nærvær og magi. (Ses på Filmstriben.dk).



Foto: Filmstriben

Bag sunde og nemme småkager

Mange mennesker forbinder julen med duften af hjemmebag, og selv hvis du ikke har prøvet at bage før, så vil disse nemme og sunde småkager helt sikkert forsøde din jul. De tager kun få minutter at lave.

Ingredienser

- 1 banan
- 1 deciliter havregryn

Sådan gør du

- Mos bananen og rør den sammen med havregrynene
- Tilsæt eventuelt smags giver
- Form småkagerne og placer dem på en bageplade med bagepapir
- Bag småkagerne i 7 minutter ved 180° over/under varme



Foto: Jeanette fra Grønt mad

Småkagerne laves altså af kun to ingredienser – som oven i købet er billige – og det er kun fantasien, der sætter grænser, hvis du vil tilsætte alverdens smage til dem. Jeanette selv, som er kvinden bag profilen Grøntmad og som har udviklet denne opskrift, anbefaler at tilsætte en teske honning, men de er nu også lækre, bare som de er. Prøv dig frem.

Forslag til smags giver (vælg én ad gangen)

- 1 teske honning
- Chokoladestykker. Placer et par stykker i hver småkage
- 2 teske peanutbutter
- Rosiner. Placer et par stykker i hver småkage
- 1 spiseske hakkede mandler
- 1 spiseske kokosmel

På Grøntmad kan du finde inspiration til det lette og hurtige hverdagsmad. Grøntmad har fokus på, at maden skal være velsmagende, hurtigt at lave og fyldt med grøntsager.

Se flere opskrifter fra Grøntmad på instagram: @grontmad eller ved at scanne QR-koden:



Ole Henriksens jul: »Taknemmelighed er livets sande gave«

Fra barndommens små julegaver til voksenlivets luksusvillaer har Ole Henriksen aldrig glemt sin taknemmelige livsfilosofi. I Glorias julekalender-podcast 'Kims Julestue' deler han ud af sine minder om barndommens enkle glæder og om vigtigheden af at være til stede i en moderne verden.

Her præsenteres et udvalg af citater fra podcasten:



Foto: Gloria Mediehus

»Jeg ser det som en gave, som jeg er meget taknemmelig for – livet selv, og den rejse, jeg har været på. At kunne stå her i dag og se tilbage på alt, jeg har opnået, og de mennesker, jeg har mødt, det er noget, jeg ikke tager for givet,« fortæller Ole Henriksen i podcasten 'Kims Julestue'.

Tekst af Christoffer Fauery Rewitz

Fra arbejderbarn til hollywoodsucces

»Jeg er fra arbejderklassen, og vi var taknemmelige for selv de mindste gaver. Det, at kunne give og modtage, uanset hvor små tingene var, skabte så meget glæde i min barndom. Det har lært mig at værdsætte alt, uanset hvor simpelt det kan virke for andre.«

»Det med at være taknemmelig har jeg altid haft i mig. Det har jeg arvet fra min far, som var et livsstykke. Han lærte mig, at selv når man kommer fra små kår, kan man skabe glæde ved at være åben, smilende og taknemmelig for livet.«

»Mit udgangspunkt i livet var ikke luksus, men derimod glæden ved de små ting. Jeg lærte tidligt, at det er de mennesker, vi har omkring os, og den kærlighed, vi giver og modtager, som virkelig tæller.«



Julen handler ikke om gaverne, men om det nærvær og den taknemmelighed, vi deler

Ole Henriksen

Taknemmelighed og fællesskab i julen

»Julen er årets bedste fest, for der samles vi med dem, vi holder mest af. Der er spænding i luften hele december – en magisk tid, hvor man kan give og skabe minder sammen. Det er kærlighed og fællesskab, der gør julen helt særlig.«

»Når vi fejrede jul, da jeg voksede op, dansede vi rundt i vores lille lejlighed hele vejen op og ned og grinede og grinede. Jeg har altid elsket det kreative, og det at lege og finde glæden i det enkle. Man skal være kreativ og holde legebarnet ved lige – det gør livet rigere, også når man bliver ældre.«

»Selvom vi nu er i en mere kommerciel verden, så minder julen mig om, hvor vigtigt det er at være til stede og være sammen med de mennesker,

man elsker. Det handler ikke om gaverne, men om det nærvær og den taknemmelighed, vi deler.«

Hvem er Ole Henriksen?

Ole Henriksen, 73 år, er en dansk hudspecialist og kosmetolog.

Han kaldes ofte for skønhedsguru i medierne, hvor han også har fået tilnavnet 'cremekongen'.

Han er opvokset i Nibe, og efter mange år i Los Angeles er han flyttet tilbage til Danmark.

Ole Henriksen har haft verdensstjerner som Renée Zellweger, Naomi Campbell og Diana Ross som kunder.

Ole Henriksen har senest udgivet bogen 'Af hjertet tak - Smil til livet, også når det er svært'

Taknemmelighed som livsfilosofi

»Jeg skriver i en taknemmelighedsdagbog, så jeg hele tiden kan minde mig selv om de gode ting i livet. Det kan være alt fra et smil til en solskinsdag eller et øjeblik af nærvær med dem, jeg elsker. De små ting er det, der skaber et meningsfyldt liv.«

»Hvis du mister kontakten med din indre glød og dig selv som menneske, så går du tabt som menneske. Der er en styrke og en glæde i at være tro mod sig selv og sin passion, og den glød må man ikke miste, uanset hvor succesfuld man bliver.«

»Man skal være taknemmelig for at være født i Danmark og bruge de muligheder, man har. Danmark har givet mig så meget, og jeg føler, at det er en del af min taknemmelighed at give tilbage og inspirere andre.«

At leve i nuet i en moderne verden

»Pas på telefonen. Du går glip af verden, hvis du hele tiden sidder med øjnene på skærmen. Når jeg ser folk sidde med deres telefoner på re stauranter, så mærker de jo ikke sig selv, og de mærker ikke hinanden. For mig er nærvær noget af det vigtigste i livet.«

Fortsættes på næste side...

»Jeg bruger telefonen til business og når jeg motionerer. Ellers lægger jeg telefonen væk. Man skal være til stede i det, man gør, og give sin fulde opmærksomhed til dem, man er sammen med. Hvis man hele tiden er distraheret af sin telefon, mister man kontakten til det, der virkelig betyder noget.«

»For mig er det vigtigt at leve i nuet og huske, at det er de små ting, der tæller. Vi er ofte så opslugte af nyheder og drama på skærmen, at vi glemmer at værdsætte det, vi har lige foran os.«



Foto: Gloria Mediehus



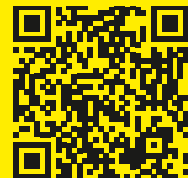
Foto: Gloria Mediehus



»Der er ingen undskyldning for at være en diva. Man skal opføre sig ordentligt. Selvom jeg har mødt mange kendisser og har opnået stor succes, så handler det om at møde mennesker med ydmyghed og respekt. Det er en del af min taknemmelighed for livet,« fortalte humorbomben Ole Henriksen, som uddelte masser af ros og krammere, da han var på besøg hos Gloria.

Kims Julestue

Lyt til podcasten 'Kims Julestue' med Ole Henriksen ved at scanne QR-koden:



Glæd dig til at få afsløret de andre hemmelige gæster i Kims Julepodcast hver søndag i advent.

Anden søndag i advent kan du høre en nyhedsvært fra TV2 fortælle om et tilbagevendende, pinefuldt juleminde fra 1989.

Tredje søndag i advent står den på badekar, Jesus & Josefine og airfryer, når Kim får besøg af en velbevandret tv-vært

Fjerde søndag i advent kan du høre en skuespiller fortælle om, at være uhelbredelig syg, men alligevel insisterer på at leve livet fuldt ud.

Glædelig jul og god lyttelyst!

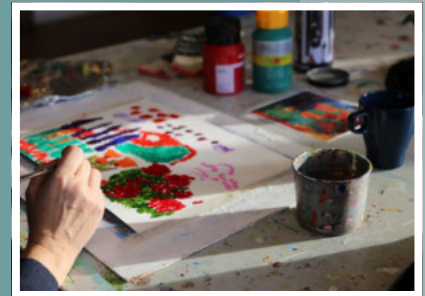
Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Du kan stadig tilmelde dig vintersemestret
- Åben rundvisning hver mandag klokken 11
- Vi har 35 fag, små og trygge hold
- Læs mere om holdene på vores hjemmeside www.lsfv.dk
- Følg os på Facebook



Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

DRØMMEKLUBBEN

Er du mellem 18-35 år? Synes du, at livet er svært? Og savner du at være en del af et fællesskab?

Så vil Muhabet gerne invitere dig til 'Drømmeklubben'.

Klubben er et frirum, hvor du kan slippe tankerne løs, og hygge dig sammen med andre unge gennem aktiviteter som blandt andet musik, brætspil, madklub og udflugter.

Deltagelse er gratis, og finder sted to fredage om måneden mellem 17:30-21.00 på Bragesgade 8C, 2200 København N.

Kontakt:

projektleder Shabir på shabir@muhabet.dk eller 93 83 51 43 ved interesse.

Illustration: Alice S Lassen



»Tanker om dig kredser sig
som aldrig før efter år i min
længsel og savnet af vores
kærlighed vi havde sammen
inden du drog til fjerne egne
revet fra en tid i ensomhed
inden arbejdet kaldte og
begæret efter mere og andet
i livet begyndte at finde en
fodfæste i stedet for
forelskelsens spirende kraft
som kunne have fået glæden
til at gro til at udfolde vores
skaberkraft og romantiske
møder inden vi begge faldt
i misbrugets grøft med
alt andet end kys på vores
berusede vej i sand kærlighed.
Hvor jeg tænker på om alt
kunne gentage sig i et nyt
træf som begyndelse af
et eventyr sammen med dig! «

Skrevet af Jürgen

Sådan kommer du godt igennem nytårsaften som psykisk sårbar

Nytårsaften er en tid med høje forventninger og festlige traditioner, men for mange, der er psykisk sårbare, kan det være en udfordrende begivenhed. Høje brag fra fyrværkeri, sociale forpligtelser og uforudsigelige situationer kan forværre ubehag og skabe stress. Her er en guide til at gøre aftenen mere overkommelig - og måske endda hyggelig.

Af Christoffer Faueryby Rewitz

Lyt til dine egne behov

Der er ingen regler for, heldigvis, hvordan man skal fejre nytår. For nogle kan det være en lettelse at vælge en stille aften derhjemme, måske med en god film eller et slag minestryger med sig selv. Det vigtigste er, at du prioriterer dit velvære frem for forventninger udefra. Psykiatrifonden anbefaler at lave klare aftaler med de nærmeste, så du undgår stressende situationer og føler dig mere tryk i dine valg.

Fyrværkeriet - forbered dig mentalt

For personer med PTSD eller andre former for psykisk sårbarhed kan fyrværkeri være særligt overvældende. At vide, at det kun varer fra 27. december til 1. januar, kan gøre det lidt lettere at håndtere. Veteranrådgivningen foreslår desuden ørepropper eller støjreducerende hovedtelefoner for at tage toppen af lydene. Beroligende musik eller en lydbog kan også skabe en følelse af kontrol og tryk.

Trygt selskab gør en forskel

Hvis du kan overskue det, kan samvær med venner eller familie være en formidabel støtte. At være omgivet af mennesker, der forstår din situation, kan mindske følelsen af isolation og skabe et tryk rum, hvor du kan dele dine tanker. Hvis du foretrækker det, kan en kort samtale med en forstående nabo om deres brug af fyrværkeri også gøre en stor forskel.

Skift omgivelser, hvis det bliver for meget

Hvis du bor i et område, hvor fyrværkeri er særlig voldsomt, kan det være en idé at tilbringe aftenen et roligere sted. Overvej at tage ud af byen og besøge venner på landet, hvor larmen ikke er så intens. Psykiatrien i Region Syddanmark anbefaler dette som en effektiv måde at minimere stress på.

Hjælp er tættere på, end du tror

Hvis du føler dig overvældet, er det vigtigt at række ud. Psykiatrifonden tilbyder anonym rådgivning i julen og nytåret, og deres eksperter kan hjælpe med at skabe overblik og strategier for aftenen.

De kan kontaktes på: +45 39 25 25 25.

Uanset hvordan du vælger at fejre nytår, så husk: Det vigtigste er, at du tager vare på dig selv og dine behov. Nytårsaften behøver ikke at være perfekt - den skal bare føles rigtig for dig.



Foto: Dan Olsen

Kilder: Psykiatrifonden, Psykiatrien i Region Syddanmark, Veterancentret, SIND Ungdom

Sanselige oplevelser i naturen glæder psykiatriske patienter

På mange psykiatriske afdelinger i Danmark glædes patienter af mikrodonationer fra foreningen Håb i Psykiatrien. Mikrodonationer kan søges af patienter, pårørende og personalet i den regionale psykiatri i hele Danmark til fællesskabende aktiviteter for grupper af patienter.

Af Christina Andersen

sommer fik Psykiatrisk Afdeling Middelfart en mikrodonation fra Håb i Psykiatrien. Donationen gik til at købe blandt andet rygsække, liggeunderlag og regnslag med mere til brug i naturforløbet 'Udeliv'. 5 patienter og 3 personaler var med på turene.

Sansning i naturen

Forløbet, som strakte sig over 8 uger, havde blandt andet til formål at skabe kendskab til naturens muligheder, have fokus på sanserne og opmærksomhed samt finde større ro, reducere stress og øge velvære ved at bruge naturen.

»Jeg har smagt lidt på planterne og hørt dyreløde,« fortæller en deltager fra forløbet.



Foto: Psykiatrisk Afdeling Middelfart

Fortællingen om forløbet har Psykiatrisk Afdeling Middelfart sendt til Håb i Psykiatrien.

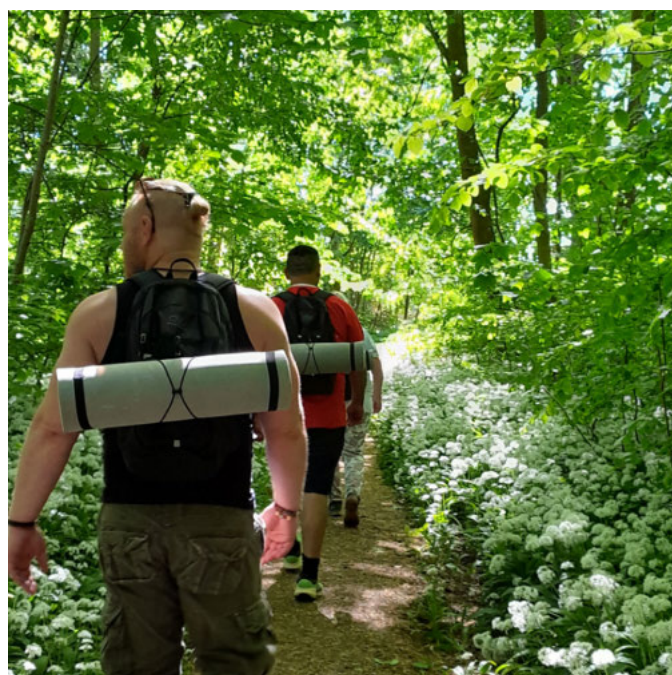


Foto: Psykiatrisk Afdeling Middelfart

»Vi beder altid om at få beretninger retur og billeder fra den aktivitet, der er sket,« siger Lotte Frost Jørgensen fuldtidsfrivillig i Håb i Psykiatrien samt daglig leder og stifter af foreningen.

Inspiration for andre

Beretningerne bruger Håb i Psykiatrien blandt andet til at sikre, at mikrodonationerne går til det, der er søgt om, men også som inspirationskilde for andre.

»Det spredter sig som ringe i vandet. Hvis et nabofsnit ser, at et andet afsnit har fået en donation til for eksempel en grillfest, bliver de inspireret til selv at søge. Det er skønt,« fortæller Lotte Frost Jørgensen.

En anden beretning, som har rørt Lotte og gjort hende meget glad er beretningen om adventskonkurrencer på en afdeling i Slagelse. Der blev konkurreret afsnittene imellem om at lave guirlander, kagehuse og pynte op.

Lotte Frost Jørgensen fortæller:

»Den ene søndag lavede de guirlander, den anden søndag lavede de kagehuse og de pyntede afdelingen som det sidste. De skulle kæmpe mod hinanden. Patienterne gik meget ind i det og brugte flere timer på at lave guirlander. En lille donation på 5000 kr. fra Håb i Psykiatrien skabte enorm glæde og patienterne løftede aktiviteten,« siger Lotte Frost Jørgensen og fortæller videre:

» De fem afsnit var som forvandlede i hele december måned. Da var jeg glad og rørt.«

Pengene til mikrodonationer kommer ikke af sig selv. Håb i Psykiatrien laver et stort stykke arbejde med at fundraise for at få midler til at uddele mikrodonationer.



Foto: Joan Joensen

Gitte Højgaard Johansen står foran et Danmarkskort, hvor man kan se hvor i landet, der er uddelt mikrodonationer, samt hvor der har været kulturbesøg.

Arbejdet med donationer i Håb i Psykiatrien

Gitte Højgaard Johansen er projektkoordinator og fundraiser i Håb i Psykiatrien. Hun står for at

søge en masse fonde hvert år blandt andet til mikrodonationerne. Udover Gitte bidrager alle andre medarbejdere i Håb i Psykiatrien også til fundraisingarbejdet på forskellig vis.

»Vi søger rigtig mange fonde hver evig eneste år. Både store donationer og små donationer, så det er et kæmpemæssigt arbejde at få de penge ind, men de skaber håb og glæde på psykiatriske afdelinger,« fortæller Lotte Frost Jørgensen.

Håb i Psykiatrien støtter rigtig mange aktiviteter med mikrodonationer, men de er nødt til at sige nej til blandt julegaver til patienter og 1 til 1-aktiviteter, da de kun støtter fællesskabende aktiviteter.

»Så længe det er fællesskabende aktiviteter med udgangspunkt i patientens stemme, støtter vi næsten alt. Dog har vi en sund profil, fordi vi synes, at det, vi får bragt ind i psykiatrien, også skal være godt for den fysiske sundhed, så derfor går vi meget op i, at man kan hygge om dét, der ikke kun er slik og chips men også nogle sunde alternativer. Det vil vi gerne inspirere til. Bortset fra dét er der andre ting, som hvis vi støtter dét, vil vores pengekasse hurtigt blive tømt. For eksempel Playstations eller julegaver, og det kan vi ikke imødekomme,« fortæller Lotte Frost Jørgensen.

»Vi har en lille liste, som vi opdaterer løbende med ting, som vi ikke kan støtte,« slutter Lotte Frost Jørgensen.

Der kan søges om en mikrodonation på mellem 1000-5000 kr. til fællesskabende aktiviteter af forskellig slags og man må gerne søge flere gange. Hvis der søges om mikrodonationer flere gange på et år, kan man få afslag, da der skal være midler til afdelinger i hele Danmark hvert år.

»Mikrodonationer er baseret på patientønsker og patienter må gerne selv udfylde en mikrodonations-ansøgning, så længe den er signeret af afsnittet,« fortæller Lotte Frost Jørgensen.

Du kan finde ansøgningskemaet her: haabipsykiatrien.dk/ansog-her/

Fortsættes på næste side...



Lotte Frost Jørgensen står i døren ind til opgangen Heimdalsgade 37 på Nørrebro, hvor Håb i Psykiatriens nye lokaler ligger på 1. sal. Håb i Psykiatrien deler adresse med en del andre foreninger.

Alsidige aktiviteter

Det er næsten kun fantasien, som sætter grænser for hvilke aktiviteter, der kan søges mikrodonationer til.

»Vi oplever en meget stor alsidighed. Vi oplever både, at det er aktiviteter, man kan lave ved et bord. Alt muligt kreativt fra perler og modelervoks til tegning, maling og syning. Indimellem er der nogen, der har brug for at lave mad, hvor de bor. Og så er der grill, der kan bruges udenfor. Eller indkøb af specielle råvarer, så man kan lave særlige egnsretter eller forskellige internationale retter. Så er der spil. Alle mulige slags spil som ludo og puslespil. Der er også nogen, der vil indrette deres afsnit, så det ser pænere ud. Vi giver ikke mikrodonationer til indretning, men hvis det er et indretningsprojekt, hvis nogen patienter gerne vil male plakater til at hænge op på afsnittet, så kan vi støtte det,« afslutter Lotte Frost Jørgensen.

Vil du læse mere om Håb i Psykiatrien, deres arbejde eller er blevet inspireret til at ansøge om en

mikrodonation, kan du gøre det på foreningens hjemmeside: haabipsykiatrien.dk.

Håb i Psykiatrien har fået nedenstående udtalelser fra deltagere på forløbet 'Udeliv' tilsendt sammen med billeder fra turene, deltagere og personale var på i løbet af forløbet:

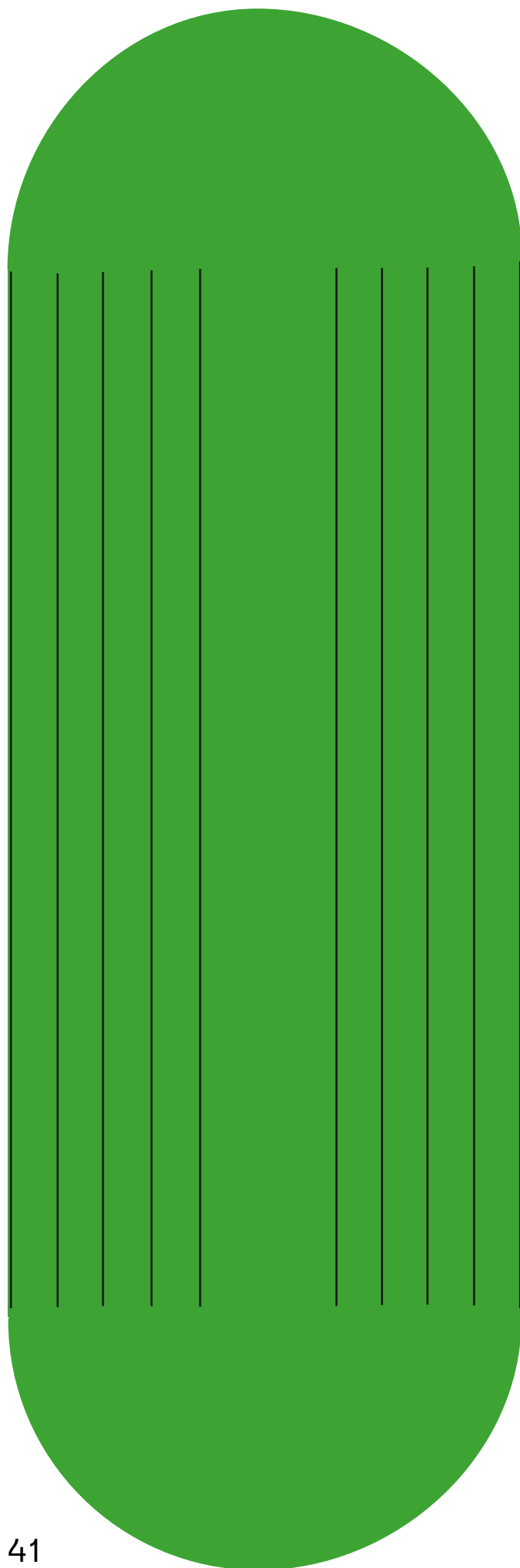
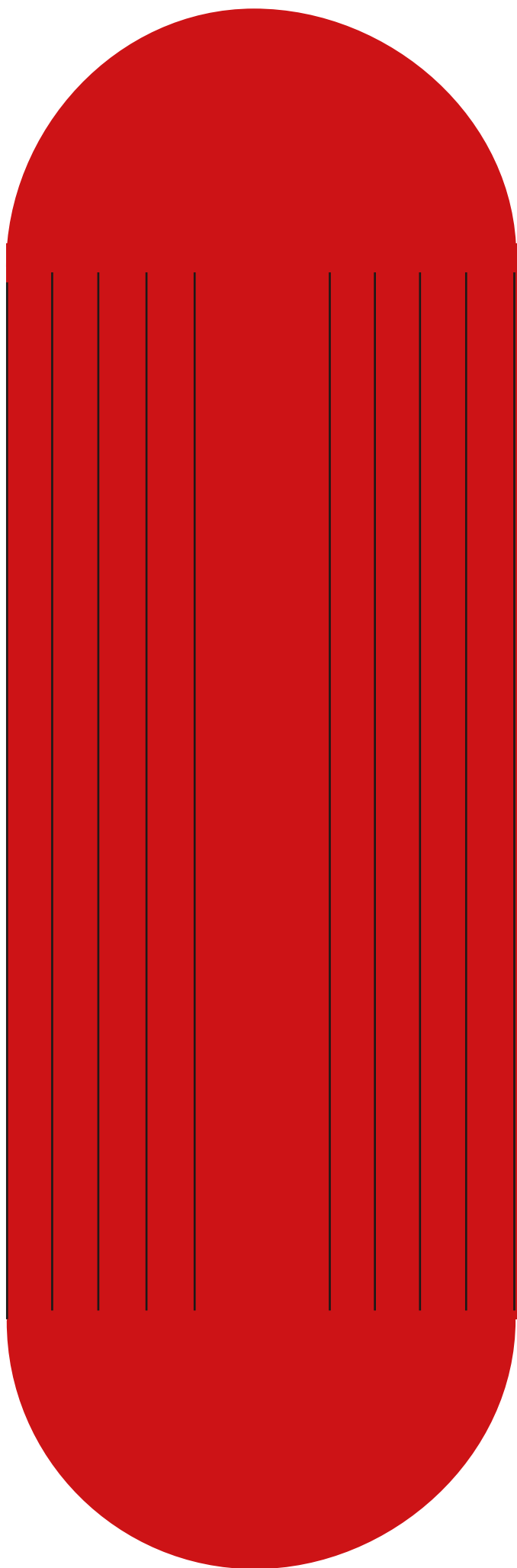
»Det er rart at komme uden for de hvide vægge og se noget andet.«

»God tur til vandet«, siger deltager, der fik en frisk dukkert

»Det var en herlig tur som sædvanlig. Pizzamuffins var gode, søde mennesker og jeg fandt en 4-kløver og en 5-kløver – det bringer held og lykke.«

»Har altid god/stor fornøjelse af naturtur.«

Flet et julehjerte - kan klippes direkte ud fra bladet eller bruges som skabelon.



Har du plads til et ekstra venskab, eller savner du et?

Netværksvenner er et tilbud for dig, som vil hjælpe andre LGBT+-personer med at finde fodfæste i en vanskelig tid – eller dig som savner et ligesindet venskab, hvor I kan dele tanker og oplevelser med hinanden.

Scan QR-koden for at høre mere om tilbuddet, og læs hvordan du kan tilbyde dit venskab eller selv få en ven.



Mamma Mia Skolen

Ny sæson fra start februar til midt juni. Løbende tilmelding.

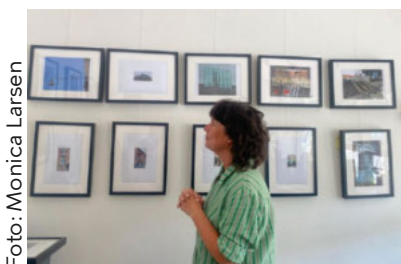


Foto: Monica Larsen



Foto: Monica Larsen



Foto: Monica Larsen

Keramik, Tai Chi, Kropsbevidsthed, Madlavning, Billedkunst, Guitar, Samspil, Sang, IT, Foto og Tegneserie

- Små hensynstagende hold for mennesker med psykiske vanskeligheder.
- To lektioner om ugen.
- Gode faglærere.
- Samvær og plads til den enkelte.

Undervisningen foregår i hyggelige undervisningslokaler på aktivitets- og samværstilbuddet. Kom forbi og hent en folder, ring eller besøg vores hjemmeside.

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

Sex- og parforhold

Kære Gloria

Jeg elsker jul. Jeg elsker pynten, traditionerne og alle de ting, man gør sammen. Jeg er på autismspektret, selvom de fleste siger, at de ikke kan mærke det hos mig. Jeg har arbejde og fungerer fint i hverdagen, selvom min nye kæreste siger, at hun godt kan mærke, at jeg nok ikke helt er som alle andre. Jeg synes selv, jeg er ret fleksibel med de fleste ting.

Men når det kommer til julen, så kan jeg godt lide, at vi følger traditionerne og gør ting, som de plejer at være. Min nye kæreste har virkelig meget brug for at lave traditionerne om: Så skal det være rødkålssalat i stedet for varm rødkål, glimmer i stedet for hjerter, vegetarisk julefrokost og alt muligt andet.



Trine Lynggaard Cervin. Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi.

Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, derudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.



Bastian Larsen - Sexolog og parterapeut.

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

Nu er det første gang, vi skal holde jul sammen, og det går mig virkelig på, at hun vil lave alting om. Men jeg er lidt i tvivl om, om det er min diagnose, der holder mig fast eller det bare er mig? Og hvad er forskellen?

Hilsen den juleforvirrede.

Kære Juleforvirrede

Når det kommer til julen, så er der ingen rationelle argumenter. Bare fordi noget er en tradition, betyder det jo ikke, at det automatisk er rigtigt men bestemt heller ikke, at det er forkert.

Der er dit ønske om, hvordan du gerne vil holde jul, og så er der din kærestes. Det er to forskellige behov, og din diagnose har intet med sagen at gøre. Hvis du føler, du kan være fleksibel med andre ting, så kan du helt sikkert også med julen, men behøver du det? Og hvor meget?

Det her er som så mange andre ting i et parforhold et sted, hvor man skal lære at gå på kompromis. Måske skal I holde to julemiddage, en traditionel og en vegansk. Måske skal I udsmykke hver jeres værelse eller blande jeres udsmykning. Tag det punkt for punkt og find en fælles vej, for man kan ikke vinde et skænderi om "den rigtige jul".

Lær sætningen: 'Skat, jeg elsker dig, men jeg har brug for julehjerter i vinduet'. Og hvis I elsker hinanden, så finder I plads til begge jeres behov.

Glædelig jul.

KOM TIL JULEAFTEN MED ASPA

Julemiddag, underholdning og samvær

den 24. december kl. 17-22

Griffenfeldsgade 35, 2200 København N

Kom med til en hjertevarm jul i fællesskabets tegn.

Det er gratis, og vi har plads til 50 gæster (først-til-mølle).

Alle er velkomne! Medbring en gave til en værdi af cirka 25 kr.

Tilmelding til Kristina på: 61 27 75 00 (Skriv navn + om kød / vegetar-menu)

Kærlig hilsen ASPA

ASPA
ASKOVFONDEN

Grafik: Unsplash Amy Shamblen

That's Leif!

Leif pynter op til (H)JUL...

- Det må godt være lidt hyggeligt ik?

