



Fællesspisning på Café Rose

På Café Rose har vi fællesspisning hver dag klokken 12.00, og alle er velkomne.

Det koster 40 kroner, og du behøver ikke tilmelde dig.

Vi har også åbent torsdag aften, hvor vi spiser klokken 17.00. Her har vi skiftevis dessert eller forret på menuen også for 20 kroner.

Hold øje med vores facebookgruppe "Værestedet Cafe Rose", hvor du kan se ugens menu, ændringer i åbningstider og meget andet.



Aktivitets- og samværstilbuddet Café Rose • Hammelstrupvej 8 • 2450 Kbh. SV

Invitation til Glorias fødselsdag

Kære læser

I anledning af at Nyhedsbladet Gloria fylder 8 år, vil vi gerne invitere dig til åbent hus:

Tirsdag den 7. maj klokken 15.00-17.00 på Skjulfvej Alle 2, 1. sal, Vanløse.

Vi bor ovenpå aktivitets- og samværstilbuddet Pinta.

Vi garanterer, at der er masser af kaffe, kage og godt humør samt live-musik fra Pintas fusbånd.

Du er velkommen til at være med fra start til slut, men er ligeså velkommen til at kigge ind i fem minutter.

Vi håber, at du vil komme og være med til at fejre os.

Mange hilsner

Gloria redaktionen

P.S. Vi forventer ikke at få gaver.

FORÅRSFEST I KONTAKTEN PÅ

RØNNEBO

Den 6. maj kl. 17-19 holder vi
forårsfest i Kontakten, og du
er inviteret.

Menuen består af kød, salat, kartofler og brød.
Vi griller, hvis vejret tillader det. Desserten er
chokoladecake og is samt kaffe og te.

Spisning fra klokken 17-19

**Musikunderholdning ved Jacob fra Pintas husband og
flere fra klokken 18.00-19.00**

Pris 50 kroner

**Tilmelding på telefon til Dorthe 24 85 43 15 eller
Thomas 30 58 01 19 senest torsdag den 2. maj klokken
12.00**

Kontakten på Rønnebo • Bystævneparken 27 • 2700 Brønshøj

QUIZ

Påskequiz

Hvis du svarer rigtig på alle spørgsmålene og sender dem til Gloria-redaktionen senest fredag den 12. april klokken 12, deltager du i lodtrækningen om en æske lækre marcipanæg. Send dine svar til sofpcenternygloria@sof.kk.dk

Spørgsmål 1

Hvor kommer påskeharen fra?

1. Irland
2. Tyskland
3. Rusland

Spørgsmål 2

Hvorfor holder vi påske?

1. For at fejre at foråret kommer
2. Det er længe siden jul og derfor længe siden vi har set familien
3. For at fejre Jesu opstandelse

Spørgsmål 3

Hvorfor hedder det Skærtorsdag?

1. Jesus vaskede disciplernes fødder før nadveren og de blev derved skære, eller rene
2. Der er tradition for at skære træmand den dag
3. Det hentyder til, at der er tradition for at starte havearbejdet i påsken og at beskære træerne for at gøre dem klar til nye friske skud

Spørgsmål 4

Hvad skete der Palmesøndag?

1. Søndagen før påske bliver kaldt Palmesøndag fordi, der er mange, der tager på charterferie sydpå til sol, varme og palmestrande
2. Jesus red ind i Jerusalem
3. De gamle israelere havde en tradition med at drikke palmevin til påskefrokosten, og der var tradition for at bryningen af det efterfølgende års vin blev startet søndagen før påske

Spørgsmål 5

Hvornår begyndte man at sende gækkebreve til hinanden?

1. 1700-tallet
2. 1800-tallet
3. 1900-tallet

Spørgsmål 6

Påsken var tidligere kristendommens vigtigste højtid, og der var tradition for at man havde æg med i værtindegave som symbol for rigdom.

1. Sandt
2. Falsk

Spørgsmål 7

Hvem modtog 30 sølvpenge for at forråde Jesus?

1. Judas
2. Barrabas
3. Maria

Spørgsmål 8

Findes påskeharen i Australien?

1. Ja
2. Nej, i Australien er det punggrævlingen, der gemmer chokoladeggene i haven
3. Nej, de har ikke den tradition med at gemme chokoladegg i haven

Spørgsmål 9

Hvem dømtte Jesus til døden?

1. Pontius Pilatus
2. Josef
3. Simon Peter

Spørgsmål 10

Da Egypten blev ramt af den 10. plage, smurte israelerne blod på dørkarmene for at døden ikke skulle komme ind og tage deres førstefødte, om aftenen spiste de lammet. Senere er lammet blevet symbol for det uskyldige offer og dermed at Jesus døde for vores skyld?

1. Sandt
2. Falsk



Carl Johan Holm Pedersens livret er tørfisk, og det har det været siden, han var 14 år.

Carl Johan Holm Pedersen har færøske aner, og det afspejler sig i hans livret, som er tørfisk serveret med kartofler smør og hvalspæk.

TEKST: JANE BEGRUP // FOTO: JOAN JOENSEN

Hvert år tager Carl Johan Holm Pedersen til Færøerne for at besøge sin bror og købe sin livret, som er en typisk færøsk ret, nemlig tørfisk.

Tørfisk er torsk, kuller eller klipfisk, som er hængt til tørre.

Det er verdens ældste måde at konservere på, og det kan holde sig i årevis, hvis det fryses ned.

Carl Johan Holm Pedersen har spist tørfisk mange gange på Færøerne, og derfor er der for ham mange minder forbundet med tørfisk. Han har også selv arbejdet på en fiskefabrik deroppe engang, og hans mor kommer fra Færøerne.

Tørfisk har været hans livret siden, han var fjorten år gammel. Carl Johan Holm Pedersen foretrækker tørfisk serveret med hvalspæk, kartofler og smør.

På næste side følger en fremgangsmåde til, hvordan du gør, hvis du selv vil prøve at tørre fisk.

Velbekomme.

Opkrift på

Tørfisk



Ingredienser til tørfisk

- 1 torsk
- 1 dl. salt

Fremgangsmåde

Fisken rengøres og flækkes. Rygbenet tages forsigtigt ud.

Fisken skal hænges sammen.

Der stryges et lag groft salt i bunden af et fad eller kar.

Fisken saltes på begge sider.

Fisken stilles køligt i to døgn. Efter to døgn skylles den og hænges ud på tørrasnoeren indtil den er tør. Fisken kan kun hænges ud i april, maj og begyndelsen af juni måned.

I slutningen af juni kommer spyfluerne, og selvom fisken er saltet, kan spyfluerne lægge æg i fisken.

Fisken tørrer bedst når der er solskin.

Hvis vejret er dårligt, så kan man tage fisken ned og komme den i fryseren.

Når vejret igen er varmt og tørt, hænges den ud igen.

Når fisken er tør, efter 2-3 måneder, bankes den til den er blød og lækker.

Men det er også en mulighed at købe den i forretningerne, hvis man ikke har tålmodigheden til at vente så længe på at fisken tørrer.

Fisken kan serveres med enten varme eller kolde kartofler og en smørklæt eller hvalspæk.

ERFARINGSGRUPPEN FOR STEMMEHØRERE MANGLER ET PAR DELTAGERE

Vil du være med?

»Jeg har lært at kontrollere stemmerne, når de kommer.«

»Jeg har oplevet ligeværd i gruppen.«

(Citatet fra nogle af deltagerne)

Hører du stemmer, ser du synrer eller har du andre oplevelser, du gerne vil tale med ligesindede om? I erfaringsgruppen for stemmehørere er der fordomsfrihed og tavshedspolit.

Ring og hør nærmere eller aftal en forventningssamtale, hvor vi sammen finder ud af, om det er det rigtige for dig.

Gruppen mødes en gang om ugen i 1-1½ time i fællesrummet på Tomsgårdsvej 35, 2400 København NV.

Mange oplever at vejen til recovery bliver kortere ved at tale åbent om oplevelser med stemmer, synrer el lign.

Team
MEDLEDER PÅ FÆLLES
k • a • t

Det er et grundlæggende behov at tilhøre et meningsfuldt fællesskab

Fællesskaber er vigtige for os som mennesker, for det er i fællesskaberne, at vi bliver til. Men det er ikke nok at sidde hjemme foran computeren og dyrke de sociale medier.

TEKST: KRISTINA DANIELSEN // FOTO: SANNE BERG

»Det har afgørende betydning for vores trivsel at være en del af et fællesskab.« siger psykolog Mette Thingstrup. Det at have et sted at høre til og at have andre mennesker at føle sig forbundet med, det er der, hvor man oplever at have en betydning som menneske og det er et helt grundlæggende behov, der er noget af det mest fundamentale for menneskelig trivsel.

Fællesskabers betydning for helbredet

Mette Thingstrup fortæller, at neuroforskninngen har vist, at nervesystemet bliver berøriget, hvis man har et andet menneske ved sin side.

»Det har også betydning for menneskers evne til at håndtere udfordringer. Et studie har vist, at hvis man skal bestige et bjerg føles stigninngen stejlere, hvis man er alene end, hvis man er sammen med andre og jo tættere relationen er, jo større effekt har det,« siger hun.

Studier har også vist, at vi lever længere, når vi er sammen med andre mennesker, siger Mette Thingstrup.

Forskellige typer fællesskaber

»Selvom de sociale medier kan være nok så gode, kan de ikke erstatte de fællesskaber, hvor man mødes med hinanden,« siger Mette Thingstrup.

Det er nemmere at aflæse andre mennesker, når der er mulighed for at se hinanden i øjnene og se hinandens kropssprog og derved spejle sig i hinanden.

»Og så udskiller vi hormonet oxytocin, når vi rører ved hinanden,« uddyber hun.

Når hormonet oxytocin udløses i hjernen, giver det en følelse af lykke og velvære, og derfor mennes det at have betydning for, når mennesker knytter tætte bånd til hinanden.

Fællesskaber er ikke entydigt gode

Ifølge Mette Thingstrup er et fællesskab ikke i sig selv entydigt positivt.



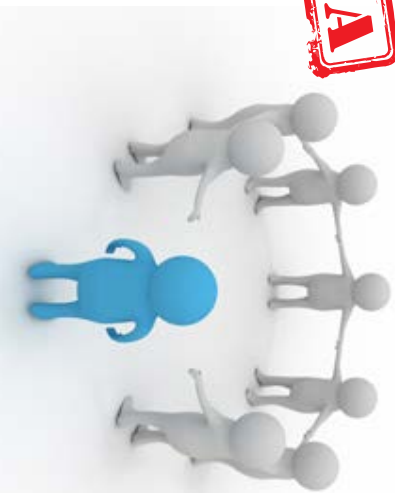
Psykolog Mette Thingstrup.

»Det væsentlige i forhold til et bæredygtigt fællesskab over tid er, at det bygger på et fælles tredje, for eksempel en sag eller en aktivitet, der binder folk sammen, og desuden at fællesskabet har både en intern og ekstern solidaritet,« siger hun.

Det vil sige, at de ikke lukker sig om sig selv, som eksempelvis klikkedannelse. I så fald kan fællesskabet blive en ekskluderende størrelse.

»Et godt fællesskab kan balancere mellem at være indadvendt og udadvendt, samt rumme forskellige typer af mennesker, og man kan som individ træde ud og ind af fællesskabet efter behov,« siger Mette Thingstrup.

Meningssfulde fællesskaber



Det kan være rigtig svært at komme ud ad døren, hvis man har psykiske udfordringer, men det betyder enormt meget, at man er en del af et fællesskab.

I København findes der en masse former for fællesskaber. Der findes aktivitets- og samværstilbud, diverse former for tilbud om undervisning og idræt samt forskellige former for beskæftigelse, både frivilligt og i forskellige ansættelsesformer. Derudover findes der mange kirker og en masse frivillige foreninger, som også er steder hvor man kan finde meningsfulde fællesskaber.

Her får du et udpluk af nogle af de mange tilbud, der er i København. Se også Aktivitetskalenderen i midten af bladet.

TEKST: CHRISTINA ANDERSEN

Undervisning/idræt

Der er et ual af diverse sportsforeninger, og der er mange, der får noget godt ud af at dyrke sport.

Hos Kæmperne, der er en idrætsforening for psykisk sårbare, kan du dyrke en del forskellige former for sport. Se deres hjemmeside for yderligere info: www.ikf98.dk.

Derudover findes der et ual af forskellige former for sport.

Klatreforeninger: DGI-byen, Nørrebro klatreklub. Der findes en del flere.

Undervisning: AOF, Købøds skole, Mamma Mia Naboskolen, Lilleskole for voksne (www.isfv.dk) med mere.

Beskæftigelse/bliv frivillig

Ansvar og noget at stå op til kan være en stor hjælp til at få det bedre. Der er mange muligheder for at få frivillige job i København.

En sportsforening eller en frivillig forening kan være et godt sted at starte.

Nedenstående er eksempler på forskellige steder, hvor du kan blive frivillig.

- Team Mod på Livet (www.teammodpaalivet.dk)
Her kan du som frivillig arbejde som peermedarbejder på botilbud.
 - Aktivitetscenret Sundholm www.acsu.kk.dk
Man kan her arbejde frivilligt eller gennem jobcentret i følgende tilbud:
Byhaven og terræn
Cykelværkstedet
Træværkstedet
 - Ældresagen (www.aeldresagen.dk)
Her kan du for eksempel blive frivillig besøgsven.
 - Fountain house (www.fountain-house.dk)
Her kan du få meningsfuld beskæftigelse på for eksempel et kontor.
 - Spinderen (Find Spinderen på Facebook)
Her kan du blandt andet blive frivillig i deres byhave.
- Derudover findes der et hav af andre muligheder, hvor du kan blive frivillig. Du kan blandt andet søge frivillige job på www.frivilligjob.dk. Du kan også blive frivillig i Kræftens Bekæmpelse, UNICEF, Børns Vilkår og mange andre steder.

Aktivitets og samværstilbud:

Hvis du vil besøge et af Københavns Kommunes samværs- og aktivitetsstilbud, kan du se en oversigt over de fleste steder og deres aktiviteter i aktivitetskalenderen midt i bladet. Udover aktivitets- og samværstilbud findes også:

København SV: Pegasus: www.wesheller.dk/projekt/pegasus

København S: N.A.B.O.: www.nabocenter.dk

Kontaktcentret Vesterbro: www.kfuksa.dk/kontaktcentret-vesterbro

Kirker

Nogle kirker bruges i dag til andet end kirkelige funktioner, så du kan både søge religiøse og ikke religiøse fællesskaber i kirkerne i dag.

Apsalon kirke:

I denne kirke tilbydes diverse former for ikke religiøse aktiviteter. Se deres Facebook side for mere info: www.facebook.com/apsaloncph

Blågårds Kirke:

Denne kirke er Danmarks første koncert kirke, hvor du kan høre en masse forskellige koncerter. www.koncertkirken.dk

Sang og musik

Vil du gerne udfolde dig musikalisk og finde nye fællesskaber herigennem er Rytmisk Center måske noget for dig. www.rytmiskcenter.dk

Mamma Mia Naboskolen og Lille Skole for Voksne tilbyder også musikundervisning.

Hos Ældresagen er det muligt at synge gratis i kor.

Er du til rockmusik er rockkoret måske noget for dig. www.rockkoret.dk

Det er også muligt at synge i

Gospelkor. Se www.gospelnet.dk/syng-i-gospelkor

Lars dyrker Tai Chi for at komme sig, og det virker



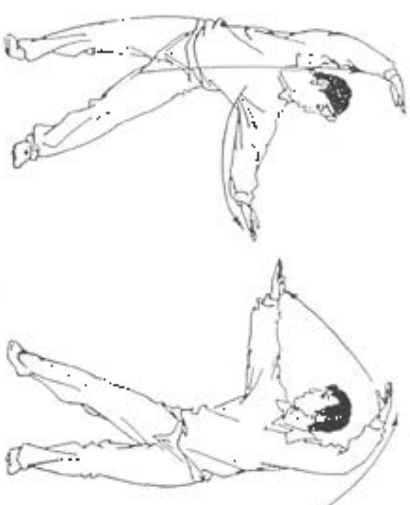
TYMIA



Tai Chi udføres synkront



Lars Tore Normann dyrker Tai Chi hver uge.



**Først startede Lars Tore Normann til Tai Chi på aktivitets- og samværstilbud-
det Mamma Mia for at komme sig af sin psykiske lidelse. Nu er det en del af hans identitet at dyrke Tai Chi, og det har givet ham et meningsfuldt fællesskab med de andre.**

TEKST: JANE BEGRUPP // FOTO: CARSTEN REMENTORP

» Det giver en følelse af sammenhold, når man synkront laver de samme bevægelser. Det er noget alle burde prøve,« siger Lars Tore Normann.

En dag kom han forbi aktivitets- og samværstilbudet Mamma Mia i Nordvest, som han plejer, men denne dag var der et oplæg, som fangede hans interesse og skule ændre hans liv. Tai Chi mesteren var nemlig på besøg for at fortælle om det at dyrke Tai Chi og det spirituelle aspekt i det. Det fangede straks Lars Tore Normanns interesse og han begyndte herefter på et

hold på Mamma Mia. Det er nu godt fem år siden, og han er gået langt videre med det, end han nogensinde troede, han ville. Nu dyrker han det på et højt niveau på Guldberg Skole om vinteren og forskellige offentlige steder som Assistens Kirkegården og Kongens Have om sommeren. På Guldberg Skole er de mellem 10 – 12 pr. hold og alle kan komme og være med.

Tai Chi gør dig til et helt menneske fordi det forbinder krop og hjerne

Lars Tore Normann har fået opbygget sin egen selvfølelse og identitet gennem Tai Chi, hvilket har en stor betydning for at komme sig i sin recoveryproces.

» Det forbinder hjerne og krop på en sund måde, så man bliver et helt menneske,« siger Lars Tore Normann.

Tai Chi betyder »den sande vej« på kinesisk og idéen er, at det bløde skal sejre over det hårde. Det er ikke en kampsport ligesom karate. Lars Tore Normann siger

om sin læremester, at hun danser som en balletdanser, fordi hun har dyrket det i 32 år. Tai Chi er bevægelse sammenkoblet med vejtræknings øvelser. Det ligner en kampsport i slowmotion.

Der findes forskellige slags øvelser indenfor Tai Chi, som Lars Tore Normann bruger som opvarmning, for eksempel regnbuen, se ovenfor. Herefter går han over til den form der hedder Tai Chi Gong, hvoraf han er nået til 3. del. Det er flydende bevægelser gennem over 100 forskellige slags opstillinger.

Tai Chi udføres synkront og giver en god fællesskabsfølelse

Lars Tore Normann gør det så godt han kan, men siger, at det kan føles, som om hans hoved er en trykkooger, hvis han har udført mere end 100 øvelser. Det kan man godt forstå må kræve en masse energi. Når man ser et hold udføre øvelserne, gør de det på samme tid alle sammen, og det ser meget smukt ud. Holdet træner sammen en gang om ugen i knap to timer.

» Det giver også en masse socialt samvær, fordi vi tager

ud og spiser sammen efter træningen,« siger Lars Tore Normann.

Tai Chi

Tai Chi stammer fra Kina og er en mange år gammel kampsport, der vandt sit indtog i Europa først i det 19 århundrede. I dag bliver det trænet verden over af sundhedsmassige årsager. Tai Chi kombinerer meditation med bevægelse. Bevægelserne strækker og koordinerer kroppen, som bliver smidig, træner muskler og led og bliver dybere og hjertet slår langsommere og giver en følelse af ro og harmoni.

Meningsfulde fællesskaber på Café Rose og Otililia



Hvad bruger du Café Rose til?

Jeg er kommet i Café Rose i de seneste 6-7 år. Jeg kommer for selskabets skyld og for at være med.
Gert Ising, Café Rose

Hvad bruger du Café Rose til?

Jeg kommer i Café Rose for selskabets skyld og for maden. Jeg synes det er godt, at man kan få hjælp i form af samtaler, når man har brug for det.
Pia, Café Rose

Hvad bruger du Otililia til?

Jeg kan godt lide at komme på Otililia og spille musik
Al Nygaard, Otililia

Hvad bruger du Otililia til?

Jeg er kommet på Otililia i mange år. Jeg er rigtig glad for at komme her og jeg er med til ikomaleri.
Linda, Otililia

Café Rose

Aktivitets- og samværstilbuddet Café Rose sælger dagligt en økologisk frokostret for 40 kroner, og de har fået en pris for "det gode værtskab". Café Rose ligger 25 minutters gang fra Otililia, tæt på Valbyparken. I Café Rose kan du være dig selv eller deltage i de fælles aktiviteter som for eksempel, når de har fællessang om fredagen. Du kan bruge vaskemaskine og tørretumbler til en billig penge, så du kan også kombinere dit besøg i Café Rose med noget nytligt.

Adresse: Hammelstrupvej 8, 2450 København SV.

Otililia

På aktivitets- og samværstilbuddet Otililia er der et it-værksted og et kreativt værksted samt musik og et motionsrum. Der er brugerstyrede dage og der er "ud af huset" motion for eksempel badminton og svømning. Otililia er kendt for deres projekt hvor de maler koner. Psykisk sårbare der bor alene eller i solistbolig kan komme her og få rådgivning af hjemmvejlederne. Endvidere tilbydes der sundheds- og omsorgssamtaler.

Adresse: Kristen Walthers vej 6, 2500 Valby. Otililia ligger tæt på Toffegaards plads.

Aktivitetskalender for den 01.04.19 til den 06.05.19

Motion, krop og bevægelse

Mandag:

10.30-11.00: *Gågrube, Kontakten*

10.15-10.45: *Morgengymnastik, Kompasset*

10.30-11.30: *Gåtur, Otililia*

11.00-12.00: *Løbeklub, Kompasset*

11.00-12.00: *Gåtur, Pinta*

12.00-14.00: *Individuel træning, Kompasset*

13.00-14.00: *Gåtur på Bispebjerg Kirkegård, Team KAT*

14.30-15.30: *Svømning, Otililia*

Tirsdag:

10.15-10.45: *Morgengymnastik, Kompasset*

10.45-11.30 *Cirkeltræning, Kompasset*

12.10-13.30: *Kropsbevidsthed, Mamma Mia, Nabo Skolen*

13.00-14.00: *Gåtur, Otililia*

15.00-17.00: *Bordtennis, Kompasset*

Onsdag:

10.30-11.30: *Gåtur, Otililia*

13.00-14.00: *Krop og bevægelse, Pinta*

12.00-12.45: *Gågrube, Mamma Mia*

15.00-16.30: *Individuel træning, Kompasset*

15.00-16.20: *Tai Chi, Finova*

Torsdag:

10.15-10.45: *Morgengymnastik, Kompasset*

10.30-11.30: *Gåtur, Otililia*

10.45-11.30: *Cirkeltræning, Kompasset*

11.00-12.00: *Løbeklub, Kompasset*

14.00-15.30: *Badminton/tennis, Otililia*

Fredag:

10.15-10.45: *Morgengymnastik, Kompasset*

10.00-11.30: *Individuel træning, Kompasset*

10.30-11.30: *Gåtur, Otililia*

Krop, sind og psyke

Mandag:

13.00-14.45: *Erfaringsgruppe for stemmehøre, Team KAT, Tomsgårdsvej 35*

15.00-16.00: *NADA, Team KAT, Tomsvej 35*

13.00-14.00: *NADA, Pinta*

14.00-15.00: *Yoga, Kompasset*

Tirsdag:

10.30-12.00: *Erfaringsgruppe om angst, Team KAT, Tomsgårdsvej 35*

14.00-15.00 *Velvægrube (lige uger), Mamma Mia*

14.30-16.00: *NADA, Kompasset*

Onsdag:

12.30-14.30: *SFT kommunikation og samtale, Team KAT, Tomsgårdsvej 35*

13.00-14.00: *Mindfulness, Kompasset*

Frå Kl. 13.30: *Nada, Kontakten*

Torsdag:

10.30-11.15: *Yoga-erfaringsgruppe, Pinta*

10.30-12.30: *Selværskursus, Team KAT, Tomsgårdsvej 35*

14.30-16.00: *NADA, Kompasset*

15.00-16.00: *NADA, Team KAT, Tomsgårdsvej 35*

Fredag:

11.00-12.00: *NADA, Pinta*

12.30-15.00: *Makeup-værksted, den første fredag i måneden, Team Mod på Livet*

Sundhed og medicin.

Mandag:

14.00-15.00: *Medicinalgennemgang, Kompasset*

Tirsdag:

13.00-15.00: *Sundhed for dig, Kompasset (fuldt booket)*

Torsdag:

10.00-14.00: *Sundhedsstik (book tid!), Kompasset*

Fredag:

13.00-15.00: *Sundhed for dig, Kompasset (fuldt booket)*

Kalenderen er lige til at tage ud og hænge op.

Aktivitetskalender for den 01.04.19 til den 06.05.19

Kreative slyser

Mandag:
14.00-16.00: Kreativt værksted/*deko.gr.*, Kompasset
16.00-18.45: Kreativ skrivning, Mamma Mia, Nabo Skolen

Tirsdag:
09.30-14.30: Syning i ulige uger, Thorupgården
12.30-18.30: Åbent kreativt værksted, Othilia
16.00-18.00: Maling og krea, Pinta

Onsdag:
10.00-13.00: Åbent kreativt værksted, Othilia
13.00-15.00: *Drivhusgruppe, Kompasset*
14.30-16.00: Billedkunst, Mamma Mia, Nabo Skolen
16.00-17.45: Billedkunst, Mamma Mia, Nabo Skolen

Torsdag:
10.00-15.00: Åbent kreativt værksted, Othilia
13.00-15.00: Syning, Pinta

13.00-14.00: Tegning, Othilia
16.00-17.40: Foto, Mamma Mia, Nabo Skolen
18.00-20.45: *Zero waste, syprojekt, Firnova*

Fredag:
10.00-14.30: Åbent kreativt værksted, Othilia
12.30-15.00: Maleværksted, den sidste fredag i måneden, Team Mod på Livet

Bliv klogere

Tirsdag:
11.00-14.00 Projektværksted, *Smedetofen 14, Firnova*
13.45-15.25: IT undervisning, Mamma Mia, Nabo Skolen
14.00-15.00: It, Othilia
14.30-16.00: *Jobrådgivning i lige uger, Kompasset*
15.40-17.20: IT undervisning, Mamma Mia, Nabo Skolen

Onsdag:
10.30-11.30: It-hjælp, Thorupgården
12.00-14.00: *Kostvejledning, Kompasset*
13.00-13.45: Gultarundervisning, Pinta

Torsdag:
13.00-15.00: PC hjælp, Pinta

Fredag:
12.30-15.00: Skriveværksted, den anden fredag i måneden, Team Mod på Livet

Firnova
Tomsgårdsvej 35
2400 København NV.
Tlf.: 3058 0273

Temamod på Livet (TMpL)
 Svendborggade 3
 2100 København Ø.
 Tlf.:30 58 02 73/
 fre: 30 57 97 67

Kontakten
 Bystævneparken 27
 2700 Brønshøj
 Tlf: 26 12 18 19

Åbningstider
Man-tors: 9-16
fre: 9.00-12.00

Othilia
 Kirsten Walthers Vej 6
 2500 Valby
 Tlf.: 36 13 21 10

Åbningstider
 Man: 9.30-16.00
 Tirs: 13.00-20.00
 Ons: 9.30-14.00 + brugerbent 14.00-16.00
 Tors: 9.30-16.00
 Fre: 9.30-15.00

Lør: lukket
 Søn: (2. + 4. søndag i hver måned) 13.00-16.00

Team KAT
 Tomsgårdsvej 35
 2200 København NV
 Tlf.: 30 58 03 96
 Tlf.: 30 58 03 00

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

Åbningstider
 Man: 9.30-16.00
 tirs: 10.00-16.30
 ons 12.00-16.00:
 tors: 9.30-16.00
 fre: 10.00-15.00

Se Kompassets facebook-side for ændringer

Café Rose
 Hammelstrupvej 8
 2450 København SV
 Tlf.: 36 46 72 21

Åbningstider:
Man og fre: 9.30-15.00
Tirs og ons: 9.30-15.30
Tors 10.00-19.30

Cirka hver anden onsdag åbnes kl 12.30

Mamma mia og Mamma Mia Nabo Skolen
 Ueterslev Torv 30
 2400 København NV
 Tlf.: 38 60 69 43

Åbningstider
 Man-fre: 11-20
 Weekender og helligdage: 11-17

Aktivitetskalender for den 01.04.19 til den 06.05.19

Brætspil/sang og musik

Mandag:
13.30-15.00: Kor, Thorupgården
14.00-15.00: Musik, Othilia
14.00-16.00: Brætspil, Pinta

Tirsdag:
13.00-14.00: Musik og sang, Kontakten

Torsdag:
11.00-12.40: Guitar, Mamma Mia, Nabo Skolen
13.00-15.00: Brætspil, Pinta
13.00-14.00: Musik og sang, Kontakten
13.00-14.40: Sang, Mamma Mia, Nabo Skolen
13.30-14.30: Brætspil i lige uger, Thorupgården

Onsdag:
10.00-11.00: Spillebule, Kontakten
13.00-14.00: Spillebule, Kontakten

Fredag:
12.30-15.00: Spilcafé, den sidste fredag i måneden, TMpL
14.00-15.00: Fællessang, Pinta
14.00-16.00 Gaming, Mamma Mia

Madlavning/fællesspisning.

Mandag:
17.00-19.00: Fællesspisning den første mandag i måneden,
 Kontakten

Tirsdag:
14.00-15.00: Boller, Othilia
16.10-18.45: Madlavning, Mamma Mia, Nabo Skolen
16.00-19.00: Madlavning, spisning kl. 18.00 i Pinta
18.15-20.00: Madgruppe, Thorupgården

Torsdag:
14.00-15.30: Kagebægning, Othilia

Fredag:
09.00-10.00: Fælles morgenmad, Thorupgården

OBS!

Alle aktiviteter er gratis, hvis ikke andet er anført.
 Holdene på Mamma Mias Nabo Skole kræver tilmelding og er ikke gratis.

På Thorupgården er der Nada og motion hver dag. Ring og aftal tid på tlf. 82562246.

Torsdag er primært turdag på Thorupgården. Ring for nærmere info eller se opslag på Thorupgården.

Pinta åbner kl. 12 onsdag den 10. april.
 Pinta har lukket torsdag den 11. april på grund af tur til INSP i Roskilde.

Thorupgården	Pinta
Thorupsgade 8	Skjulhøj Allé 2
2200 København N	2720 Vanløse
Tlf.: 82 56 22 46	Tlf.: 38 79 90 86
Åbningstider i Caféen:	Åbningstider
Man: 8.30-16.00	Man: 9.45 - 15.45
Tirs: 8.30-21.00	Tirs: 12.45 -19.45
Ons: 8.30-21.00	Ons, Tors og Fre:
Tors: 8.30-16.00	9.45 - 15.45
Fre: 9.00-16.00	

Diverse.

Tirsdag:
12.30-14.00: Peer to Peer, Kompasset
13.15-14.00: Driftsmøde, Thorupgården

Onsdag:
12.30-14.00: Peer to peer, kompasset
13.00-14.00 Brugerrøde, Mamma Mia
14.00-15.00: Filosofisk salon, Pinta
18.30-21.00: Film, Thorupgården

Torsdag:
12.30-14.00: Peer to peer, Kompasset

Fredag:
13.30-15.30: Fredagshygge, Thorupgården

LAPs kystlejr

2019

Kom til aktiv ferie ved Henne Strand fra
TIRSDAG D. 18. JUNI TIL MANDAG D. 24.
JUNI nærmere bestemt Henne Bad ved
Henne Strand.

Henne Bad er en koloni med fælles bade, beliggende på en meget stor naturgrund i yderste klitrække, direkte ud til Vesterhavet og placeret i badedyen Henne Strand. Vi planlægger at arrangere østerssafari og plukke tang. Vi laver sund mad og tilstræber at inspirere folk til sundere kostvaner.

PRISEN for transport frem og tilbage til lejren, kost og logi, udflugter samt bankospil m.m. er kun 100 kroner pr. dag, altså i alt 700 kroner. Du modtager opkrævning ved tilmelding, og når vi har

modtaget din betaling, er du endeligt tilmeldt. Beløbet kan kun refunderes ved sygdom. Grunden til den billige pris er, at vi deles om de praktiske opgaver. Der er krav om at deltagerne skal være selvhjulpne. Vi skal bo på 2-mands- eller 3-mands-værelser, men man må så vidt muligt selv vælge, hvem man vil bo sammen med. Oplys dette ved tilmelding. Der kan også lejes cykler.

TILMELDING er åben fra mandag d. 15. april. Kontakt LAPs sekretariat på lap@lap.dk eller tlf. 66 19 45 11 (mandag til torsdag kl. 10-14). Der kan kun være 35 deltagere med, så skynd dig, for vi tager deltagere efter princippet først til mølle. Vi forhåndsreserverer 6 pladser til unge under 35 år.

Er du ikke medlem af LAP, har du alligevel mulighed for at deltage, men så er prisen 1.000 kroner. Der ydes kun rejseretusion til LAP-medlemmer til billigste offentlige transport.

LAPs sommerlejr 2019

LAPs sommerlejr afholdes igen i år på Brenderrup Højskole på Fyn fra **SØNDAG D. 4. AUGUST TIL LØRDAG D. 10. AUGUST.**

På programmet er blandt andet:

- Morgensang
- Afspejnding/meditation
- Kreativt værksted med stemnaling, armbånd, perleplader m.m.
- Gang i penslerne med workshops
- Udflugter med bus
- Strandture, gå- eller cykelture
- Foredrag og debat
- Scenen er din
- Festerften (dans og musik)

Vi vil udnytte de mange muligheder, der er på Brenderrup Højskole, og vi laver plads i programmet til "det du brænder for". Henvend dig gerne på forhånd, hvis du har noget i ærmet. Der bliver også være tid til bare at hygge sig eller slappe af, og du deltager kun i det, som har din interesse.

Sommerlejren er til dig, som er selvhjulpen.

PRIS:

1.600 kroner for dobbeltværelse (prøv at finde sammen selv, så kan vi være flere).

2.000 kroner for enkeltværelse, alt inklusiv for hele ugen.

TILMELDING kan ske fra d. 7. maj på lap@lap.dk eller tlf. 66 19 45 11 (mandag til torsdag kl. 10-14).



Ideen bag LAPs sommerferier

Når LAP inviterer på sommerferie, er det både ud fra ideen om at skabe meningsfulde fællesskaber samt at tilbyde sommeroplevelser, der ikke koster en formue.

TEKST: ROSA CECILIE PLUM // COLOURBOX

LAP har i mange år arrangeret en årlig sommerlejr eller kystlejr, hvor alle har mulighed for at få luftforandring, oplevelser og danne fællesskaber i den danske sommervarme. Men hvad er grunden til, at de afholder det?

"Formålet med sommerlejren og kystlejren er at give deltagere mulighed for at danne netværk, møde nye mennesker og danne venskaber, de også kan have gavn af, når turen slutter," fortæller Mette Hansen, der sidder i LAPs sekretariat.

Og så handler det også om at give lige mulighed for ferieoplevelser uanset personlig økonomi: "Mange i vores målgruppe har ikke så mange midler

at gøre godt med til dyre ferier. Og derfor vil vi gerne afholde disse arrangementer, hvor man som medlem af LAP kan man få tilskud til at deltage," siger Mette. Fælles for begge arrangementer er, at det er engagerede frivillige i LAP, der afholder og arrangerer det. Som medlem af LAP kan du få tilskud til at deltage, men du kan også deltage i kystlejren, selv om du ikke er medlem. Så er prisen blot en smule højere.

Hvem er LAP?

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatrborgere



Team KAT inviterer dig indenfor til to gratis foredrag

» Ud af ensomhed »

Onsdag den 3. april klokken 12.30 - 14.30 i E-lokalet på Tomsgårdsvej 35, Kbh. NV.

Gitte Jepsen fortæller medrivende om, hvordan hun aktivt kom ud af ensomhed, der var forårsaget af psykisk sygdom og handicap. Du kan blive inspireret til, hvordan du selv får skabt venskaber og netværk.

» Hvad inddebærer kommunikation? »

Onsdag den 24. april klokken 12.30 - 14.30 i lokale E på Tomsgårdsvej 35, Kbh. NV.

Professoren i kommunikation, Jody Shaw, der i mange år har undervist på RUC, holder et oplæg, hvor du på en anderledes og sjov måde, bliver inddraget i, hvad kommunikation inddebærer.

Tilmelding

Der serveres kaffe, te og vand begge dage.

Du kan tilmelde dig hos Team KAT på telefon 30 58 03 00 eller 30 58 03 96 eller på mail hb76@kk.dk

TEAM KAT

KLUBBENS SERIE FØRVALT

TEMA

Bobler.dk også?

På Bobler.dk er der 138.776 medlemmer, som bobler sammen

Her kan du få fælles oplevelser, finde nye venner, dele dine interesser, lære noget nyt og meget mere. Det bobler med netværk og sociale fællesskaber i hele landet – også nær dig

Skal du bobler med?

OPRET DIG HER

Her kan du sege blandt mere end 15.000 aktuelle bobler

Når du har oprettet en profil på bobler.dk, kan du finde andre med de samme interesser som dig. Du behøver hverken at have et profilbillede eller en profiltekst.

Her kan du få fælles oplevelser, finde nye venner, dele dine interesser, lære noget nyt og meget mere. Det bobler med netværk og sociale fællesskaber i hele landet – også nær dig

Skal du bobler med?

OPRET DIG HER

Her kan du sege blandt mere end 15.000 aktuelle bobler

GLORIA

Find nye fællesskaber med Bobler

Mangler du en at dele dine interesser med, en træningsmakker eller en at tale med om svære ting, så kan det være at Bobler.dk er løsningen for dig

TEKST: TORIL K. VIKESA / FOTO: SKÆRMUDUMP

Bobler.dk er et digitalt sundhedsfællesskab baseret på fælles interesser. Helt konkret er det en hjemmeside, hvor du gratis kan oprette en profil og finde andre med de samme interesser som dig.

Bobler er et uformelt forum, hvor det ikke handler om at opstille et perfekt billede af sig selv. Det er derfor ikke nødvendigt at have et profilbillede og en profiltekst.

Over 138.000 brugere

Ideen til Bobler fik Rasmus, Nikolai og Anders Strøhr tilbagge i 2013. De samarbejdede med tre kommuner, 2.500 borgere fra hele landet og et stort udslæt af organisationsationer, som har berøring med kultur, fritid, sundhed og det frivillige. Og i januar 2015 blev Bobler en realitet i Hvidovre kommune.

»Vores mission er at styrke borgernes fællesskab, fordi det betyder meget for vores livskvalitet, at vi er en del af et fællesskab,« siger Anders Strøhr.

I dag findes Bobler i +25 kommuner og har over 138.000 brugere. Som noget nyt har Bobler indgået et digitalt samarbejde med Dansk Røde Kors for at styrke fællesskaber og bekæmpe ensomhed.

Sådan bobler du

Når du er logget på Bobler.dk kan du oprette indlæg, en såkaldt bob, og du kan svare på andres bobler. Du kan oprette ligeså mange bobler du vil, kun din fantasi og interesser sætter grænser for, hvad du bobler om.

Du kan se alle andres bobler, og hvis der er noget, som interesserer dig, kan du enten kommentere direkte på boblen eller skrive en privat besked til personen, som har oprettet den.

De andre brugere bobler typisk om gå-, vandret-, løbe- eller træningsmakker, nye venner eller venner, andre til en madklub, strikkeklub eller læseklub, frivilligt arbejde eller nogle at være frivillige sammen med og meget mere.

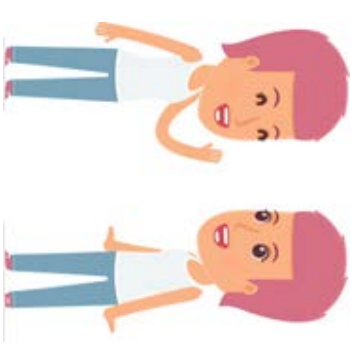
Skriv din livsfortælling

Foredrag og workshop

Torsdag den 11. april klokken 15.00-16.30 i Rigsarkivet

Den mundtligt overlevende historie overlever kun så længe, der er nogen til at fortælle den videre. Men når den først er skrevet ned, så kan den leve videre for altid til glæde for kommende generationer.

Una Hvid fortæller om sin bog og om hvorfor, det er vigtigt at skrive sin livsfortælling. I den efterfølgende workshop bliver du måske inspireret til at komme i gang med at skrive din egen historie.



Una Hvid er forfatter og indehaver af Unid Una Hvid Storytelling. Hun er aktuell med bogen: "Skriv din livsfortælling – hvorfor og hvordan"

Arrangementet er gratis

Tilmeldingsfrist: 08.04.2019.

Bemærk dørene åbnes først klokken 14.45.

Tilmelding: Gå ind på www.kulturnaut.dk under arrangementet og tilmeld dig.

Arrangør: Rigsarkivet, København, telefon: 339923310, e-mail: mailbox@sa.dk

Rigsarkivet • Harsdorffsalen • Tøjhusgade 1 • København K.

Beboerjobs og medindflydelse giver tilfredshed og et ønske om mere indflydelse



Johnny S. Rasmussen arbejder en time om dagen i cafeen.

Beboerjobs og medindflydelse giver beboerne på botilbuddet Robert Jacobsens Vej på Anager et mere tilfredsstillende liv, men beboerne mener ikke, at de er i mål endnu og ønsker mere indflydelse.

TEKST: PIA JOHANSEN // FOTO: JOAN JOENSEN

På bostedet på Robert Jacobsens Vej bor Johnny S. Rasmussen og Allan Hansen. De har begge beboerjobs og er glade for at have et medansvar i dagligdagen.

Forskellige behov

Det kan være svært at finde ud af, hvad man har indflydelse på, når man bor på et kommunalt bosted, men har lejekontrakt på sin egen lejlighed.

»Vores café er afløst om aftenen. Jeg har spurgt gentagne gange, om vi kan holde den åben om aftenen, men det må vi ikke, fordi den tilhører kommunen,» siger Johnny S. Rasmussen.

»Vi bliver ved med at spørge, for vi skal vel ikke puttes i seng i vores egen lejlighed, vel? Det kan være, at nogen har brug for at spille billard klokken to om natten. Vi er alle forskellige,« siger han.

Ledelsen og personalet på Robert Jacobsensvej kan godt forstå behovet for billardturneringer og andre aktiviteter om natten, men oplyser, at af sikkerhedsmæssige årsager, kan cafeen ikke være åben om natten.

»Vi støtter gerne beboerne i at finde et sted ude i byen, hvor de kan spille billard om natten,« siger Maria S. Bengtsen, afdelingsleder på Robert Jacobsens Vej.

Johnny S. Rasmussen arbejder en time om dagen i cafeen på hverdage. Derudover er der ansat en vicevært og en der samler service sammen. Det er også beboerjobs.

»Det giver en god stemning, når vi mødes både privat og i arbejdsammenhæng. Det er godt og sundt med medansvar og brugerinddragelse, men jeg kan godt være bange for, at nogle vil spare penge, når nogle af arbejdsopgaverne varetages af os beboere,« siger Johnny S. Rasmussen.

»For os handler det ikke om at spare penge, men om at støtte beboerne til selvstændighed, opretholde færdigheder og skabe værdi og indhold i livet,« siger Maria S. Bengtsen.

Godt at have medansvar

Johnny S. Rasmussens erfaring er at folk passer bedre på tingene, når de har et medansvar.

»Det er rigtig godt med medansvar og jeg har flere idéer til, hvilke opgaver der kunne laves til beboerjobs, for eksempel opdatering og vedligeholdelse af informationstavler, gartnerarbejde, danske bord og rydde op efter måltiderne eller søge for vasketøj, for dem, der ikke selv kan overskue den opgave,« siger han.

Johnny S. Rasmussens hverdag og selvopfattelse præges af hans beboerjob. Han er med til ansættelsesamtaler, når der ansættes folk i beboerjobs og ved ledersamtaler.

»Jeg har en forpligtelse til at passe mit arbejde. Det giver medansvar og noget at tale om. Jeg er glad for at være med til at holde hjulene i gang,« siger han.

Daglig indflydelse

Allan Hansen varetager et beboerjob som vicevært.

»Vi har daglig indflydelse på vores bosted. Vi har beboermøder, og det giver en god adgang til at være med til at bestemme hverdagen. Sidste gang diskuterede vi blandt andet tv i fælleslokalet og alkoholpolitik på fællesområderne. På beboermøderne har man direkte indflydelse ved at dukke op og lade sin stemme blive hørt. Hvis der er tvivl, og man ikke kan tale sig til en fælles beslutning, stemmes der om det,« siger Allan Hansen.

Hvis beboerne på Robert Jacobsens Vej bliver uenige om noget, må de klare det imellem sig. Men hvis der er problemstillinger, de ikke selv kan klare, for eksempel sygdomsrelaterede konflikter, er personalet klar til at hjælpe. Der er støtte fra personalet, når det er nødvendigt.

»Jeg synes, vi har noget godt personale,« påpeger Allan Hansen.

Deltager på personalemøderne

Fra slutningen af 2018 blev beboerne indbudt til at deltage på personalemøderne. Det er ret nyt, og de har kun deltaget på et møde, men håber, at de åhne personalnemøder på sigt kan blive ligeså vigtige for beboerne, som beboermøderne er.

»Når jeg har medindflydelse, føler jeg ikke, at jeg bare bliver kastet rundt. Det giver mig mere ro og jeg føler mig mere tilfreds. Mange ting kørs stadig af personalet, så jeg er ikke fuldt tilfreds endnu,« siger Allan Hansen, som godt kunne tænke sig mere indflydelse på aftenmåltidet og fjermbefyningen i tv-stuen.

De andre beboere står ikke i kø til beboerjobbene. Der



»Vi har daglig indflydelse på vores botilbud,« siger Allan Hansen, som er vicevært og beboer på Robert Jacobsens Vej.

er pt tre-fem som har beboerjobs.

»Vi er tre, der er aktive i forhold til at ville gøre en forskel ud af tredive beboere. Men det med beboerjobs er jo forholdsvis nyt, så vi håber, der kommer flere,« siger Allan Hansen.

»Et beboerjob giver struktur på hverdagen og en svarfølelse. Man er sarvet, hvis man ikke er der. Jeg kunne ønske, at flere var opmærksomme på muligheden,« siger Johnny S. Rasmussen.

Tro på det

Allan Hansen synes, man skal kaste sig ud i et brugerjob selvom man kæmper med for eksempel social fobi.

»Jeg bryder mig ikke om at tale foran mange mennesker, men jeg har efterhånden vænnet mig til det. Man skal bare lige i gang. Det kræver nogle gange lidt selvovervindelse at komme udenfor hjemmets trygge rammer. Men man skal ud og prøve at deltage i noget sammen med andre,« understreger han.

Johnny opfordrer til, at man kaster sig ud i at deltage. »Tro på det. Tro på jer selv. Spring ud i det. Tag udfordringen op. Man skal ikke give op, selvom man er indefor psykiatrien. Selvom der er mange fordomme, så skal man ikke give op. Men det er også vigtigt at tage mod den hjælp, der er.«

Allan Hansen opfordrer til, at man møder op til personalnemøder, beboermøder og trivselsmøder.

»Jo mere du møder op, jo mere bliver din stemme hørt. Demokrati forpligter, og hvis man vil have indflydelse, skal man deltage i det. Hvis du bare sidder indenfor dine egne fire vægge, har du ikke indflydelse på din hverdag,« siger han.

Spis hos Ottilia

Hver mandag til fredag serverer vi et dejligt og velsmagende måltid klokken 12.00.



Pris: 40 kroner

Hvis du er i nabolaget, er du velkommen til at kigge ind og spise sammen med os.



Aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia • Kirsten Walthers Vej 6 • Valby

Kom til Påskefrokost

Forårsfest tirsdag den
30. april klokken 15.30
i aktivitets- og sam-
værstilbuddet Pinta



Stor buffet og hyggeligt samvær.

Pris: 100 kroner

Tilmelding og forudbetaling
nødvendig senest den 23. april
på tlf. 38 79 90 86

Venlig hilsen Festudvalget og
Kirsten

Pinta, Skjulhøj Allé 2, Vanløse

Kom til valg møde i Roskilde

**Torsdag den 9. maj klokken 14.00-17.00 er du
velkommen til debatemøde om EU på botilbuddet
Boserupvej i Roskilde**

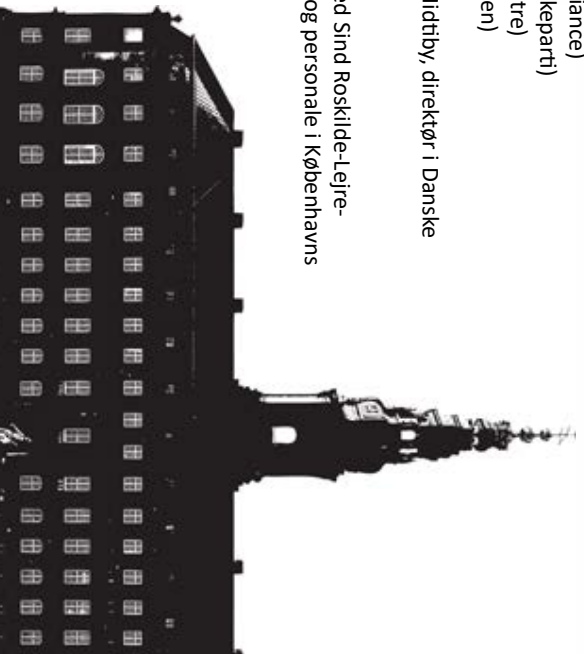
En lang række politikere deltager:

- Marianne Vind (Socialdemokratiet)
- Karen Melchior (Radikale Venstre)
- Esben Ingerslev (Alternativet)
- Karina Rohr Sørensen (Folkebevægelsen mod EU)
- Inger Staahl Jensen (Socialistisk Folkeparti)
- Anders Guldhammer (Det Konservative Folkeparti)
- Laura Lindahl (Liberal Alliance)
- Pia Adelsteen (Dansk Folkeparti)
- Linea Søgård Lidel (Venstre)
- Eva Flyvholm (Enhedslisten)

Debatten **dirigeres** af Lars Midtby, direktør i Danske
Handicaporganisationer

Arrangeret i samarbejde med Sind Roskilde-Lejre-
Borup, beboere, pårørende og personale i Københavns
socialpsykiatri

Tilmelding inden den 3. maj
på herollen1@gmail.com



Botilbuddet Boserupvej • Boserupvej 7 • 4000 Roskilde

Sange og toner

Torsdag den 11. april klokken 19.00

Gitta-Maria Sjöberg og hendes mand Matti Borg og deres søn
Markus Borg underholder med et varieret program med opera,
operette, nordiske sange og musical.

Entré: 50 kroner. Medlemmer af Liv i Sundby: 30 kroner.

Arrangør: Kulturforeningen Liv i Sundby



Solvang Kirke • Remisevej 10-12 • 2300 København S

Team Mod på Livet bliver bydækkende og har fået nye lokaler



TEKST: CHRISTINA ANDERSEN // FOTO: JOAN JOENSEN

Team mod på livet flyttede til Svendborggade 3 på Østerbro den 25. marts i nogle fantastiske lokaler med mere plads.

De er nu blevet en del af en ny afdeling under psykiatrienheden i Københavns Kommune. Der vil komme mere info om denne afdeling og hvad flytningen betyder for Team Mod på Livet på et senere tidspunkt.

Deres værksteder er også flyttet med. Beboerne på botilbuddene kommer ikke til at mærke ændringerne, da Team Mod på Livet fortsat vil komme, som de altid har gjort.

» Det er lidt vemodigt at flytte, da Team Mod på Livet er opstartet i Center Nordvest, men med de nye lokaler er der nye muligheder for Team Mod på Livet. « fortæller Christina Færch, holdleder i Team Mod på Livet.



Christina Færch er holdleder i Team Mod på Livet.

Forår og bålpandekager i Utterslev Mose mandag den 15. april

Kom med os på forårs-hyttetur mandag den 15. april, når Pinta tager på udflygt til Streyfhytten i Utterslev Mose.

Vi tager afsted fra aktivitets- og samværsstilbuddet Pinta klokken 10.00.

Nogen følges ad på cykel, og nogen tager offentlig transport sammen. Vil du selv tage derud er adressen: Rådsvadsvej 69, 2400 Kbh.

Vi betaler hver 10 kr. som vil gå til pandekagedej.

Når vi ankommer, vil nogen påtage sig at tænde bål på bålpladsen foran hyt-

ten og så er tanken at nogen samler brændenælder eller ramsløg til pandekagerne, som vi sammen laver over bålet.

Klokken 15.00 forlader vi sammen hytten igen.

Tilmeld dig til Pinta enten på telefon 38 79 90 86 eller på mail QL84@kk.dk inden fredag den 12. april

Vi håber, at der er mange, der vil med ud og nyde foråret.

Arrangementet gentages den 6. maj, samme tider, pris og sted.

Fredsløb 2019

Store Bededag fredag den 17. maj klokken 12.00-20.00 på Onkel Dannys plads på Vesterbro.

TEKST: BOLIANA / FOTO: TIDTILFRED.NU

Drømmer du ligesom mig om fred i verden? Jeg tror, det er muligt, hvis vi er rigtig mange, der handler på det.

Der skal være Folkeingsvalg i Danmark lige om lidt. Det er bare så dejligt, at klimaet er ved at komme på dagsordenen takket være alle de mange underskrifter.

For mig hænger klimaudfordringerne og fred sammen. Jo mere krige hænger og at vores kære moder jord senderbombs, folk slås ihjel og lemlestes og fremtiden synker i grus – flytninge på totalt umenneskelige vilkår - jo mere er vi alle i krise og ubalance.

Der må for mig at se være tid til at håb, ønsker, drømme og visioner kan leve og føres ud i handlinger.

Lad os arbejde for en fremtid i fred, fællesskab og kærlighed til jorden og hinanden.

Så alle der kan gå, rulle og køre: tag med til fredsløb det bliver hyggeligt, oplysende og festligt.

Alle er velkomne.

Tag alle facebookvennerne, netværket, naboerne, kammeraterne, vennerne, manden eller kvinden i livet og børnene med.

Mere info www.tidtilfred.nu

Danmark spiser sammen

I uge 17 er der små og store spisearrangementer over hele landet. Det er gratis at være med og du kan læse mere om det og finde et spisearrangement i nærheden af dig ved at scanne QR koden med din smartphone eller gå ind på danmarkspisesammen.dk

Det er Folkebevægelsen mod Ensomhed der står bag og deres vision er, at ingen i Danmark skal rammes af alvorlig ensomhed. De skriver på hjemmesiden:

» Med store og små spisearrangementer over hele landet ønsker vi at gøre det lettere at møde nye mennesker og at invitere til samvær og fællesskab. Vi vil sætte fokus på ensomhed ved at bringe mennesker sammen, der ikke normalt mødes. Målet er at komme ud i enhver krog af

Danmark - på tværs af generationer og kulturer. «



Forårsfejring på Smedetofte



De besøgende trodsede det regnvåde vejr.



Torsdag den 14. marts klokken 15:00 var der forårsfejring i foreningen Spinderen.

TEKST: ANNE REUS CHRISTENSEN // FOTO: CARSTEN REMENTORP

En råkold dag i marts, nemlig den 14 klokken 15, havde foreningen Spinderen inviteret til et udenørs arrangement på hjørnet af Smedetofte i Nordvest kvarteret. Spinderen er et brugerstyret projekt der blandt andet vil prøve at samle midler og mennesker til et bruger-



styret kulturhus i Nordvest.

Til dette arrangement, som var en forårsfejring trods det regntunge vejr, ville folkene bag udlejle plantekasser til folk fra området, som så kunne tilsås med valgfri grøntsager eller krydderurter, derfor måtte det på trods af vejret foregå udenørs. Men hvor der ikke var varme i vejret, var der til gengæld varme i hjerterne og termokanderne. Kulden i vejret kunne ikke forhindre fornemelsen af et fællesskab af ildsjæle både med hver sin idé og en fælles.

Lej en plantekasse

Plantekasserne skal være med til at udbrede kendskabet til Spinderen i nærområdet. Hvis man vil leje en plantekasse, får man udleveret et reglement, og betaler den nette sum af 75 kroner for et år. Man tilplanter og passer selv sin plantekasse-have. De mennesker der dukkede op denne regnvåde dag i marts var udover folkene bag Spinderen, tilfældige forbi passerende og folk der havde hørt om det med plantekasserne, og var interesseret i at leje en.

Kom langvejs fra

Spinderen er en forening, hvor der kommer folk både med og uden en psykiatrisk diagnose. Man kan komme her, når man for eksempel har gode ideer, som man gerne vil have feedback på. Det skaber et indtryk af dy-



Team Mod på Livets kaffevogn Nordvest Børnen serverede kaffe til de plantelystne.

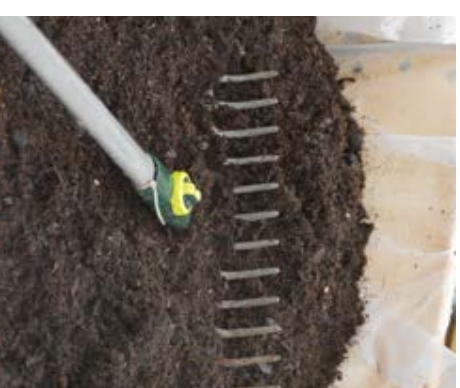


namik, når mange forskellige mennesker mødes.

En yngre erhvervsaktiv kvinde fra Herlev, kommer i Spinderen, fordi hun synes at atmosfæren her er noget helt specielt, og fordi hun godt kan lide det multikulturelle Nordvest. Der var også en ung mor med en datter på halvvandet år, som kom for at leje en plantekasse. Hun drømmer om at få sin egen have, og ville derfor prøve at passe en plantehave først.

Spinderen har til huse i lokaler over ungdomsklubben på Smedetofte 14 og har åbent hver tirsdag fra klokken 10-14.

Du kan holde dig orienteret i Facebookgruppen: Spinderen Byhave Smedetofte.





**D. 9. MAJ 2019 KL. 12
FÆLLEDPARKEN, KØBENHAVN**

SUND BY WALK & RUN

Kom og vær med til Sund By Walk and Run d. 9. maj 2019 kl. 12 i Fælledparken. Løbet er målrettet mennesker med psykiske vanskeligheder og andre interesserede.

Ruten er 1 km, og så er det helt op til dig, hvor mange gange du vil løbe eller gå rundt på en time mellem kl. 12 og 13.

AKTIVITETER: Prædiken åbner kl. 10.30, hvor du kan prøve Panna holdt, Disc-golf, få massage og høre mere om løbeklubben Spartas løbehold, samt JFK går's mange idræts tilbud. Musik og underholdning leveres af Børnede "Rødderne".

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Tilmelding og mere information:
www.dai-sport.dk og
www.facebook.com/sundbylobet

PRÆMIER: Der er præmier til den mand og kvinde, som har flest runder. Derudover er der en pokal til det hold, som samler flest elastikbånd. Man modtager et elastikbånd, hver gang man passerer mål.

PRIS: 75 kr

TILMELDINGSFRIST: d. 28. april.
Eftertilmelding på dagen senest

KL. 11.30. PRIS: 225 kr
 I prisen er inkluderet: startnummer, sandwich, frugt, muslibar og en vand.

Kontakt idrætskonsulent Lisbeth Grafack
 E-mail: lisbeth@dai-sport
 Tlf: 20 45 91 69
 Foreningskoordinator Christine Marie Topp
 E-mail: cp06@kk.dk
 Tlf: 45 39 69 25 94

**15 ÅRS
JUBILÆUM
NU I FÆLLEDPARKEN!**



Idéudvikling i Pinta



Morten Charlotte og Erik deltog alle i idémøderne om inkluderende fællesskaber.

Torsdag den 14. marts lagde aktivitets- og samværstilbuddet Pinta hus til, hvad der foreløbigt var det sidste åbne møde i rækken om inkluderende fællesskaber.

TEKST: CHARLOTTE NIELSEN // FOTO: TORIL K. VIKESA

Igennem den sidste måned har aktivitets- og samværstilbuddet Pinta holdt idéudviklingsmøder om inkluderende fællesskaber. Målet er at invitere lokalbefolkningen ind i Pinta for at skabe inkluderende fællesskaber. Forløbet er en del af en implementeringsplan i forhold til den uddannelse, som alle medarbejdere i socialpsykiatrien skal igennem indenfor de næste år, for bedre at kunne støtte borgerne i deres recoveryproces.

Inspirationstur til SydhavnsCompagniet

Den 7. marts tog Pinta sammen med blandt andet Frinova og Spinderen på inspirationstur til SydhavnsCompagniet, som er et privatjetet sted der blandt andet arbejder for at fremme netværksopbygning og aktiv medborgerskab blandt udsatte borgere. SydhavnsCompagniet er blandt andet et værested, som bringer selvkant få nogle til og benytte om aftenen, hvis de opererer en såkaldt nøgleklub. Det kan for eksempel være en skakklub, der mødes en aften om ugen. Turen gav inspiration til at åbne op for nøgleklubber i kommunalt regi.

Heldagsstur til INSP

Et andet vigtigt punkt på dagsordenen var den kommende heldagsstur til INSP torsdag den 11. april. INSP, som ligger i Roskilde. INSP er en levende form for medborgerhus, som er startet af ildsjæle. Deres kernebudskab er, at der skal være plads til absolut hvem som helst - med så meget eller så lidt de hver især har at byde ind med.

Når man kommer i åbningstiden på INSP, er der altid en vært til at tage imod en. Ikke at værten skal bestemme eller på nogen måde begrænse, hvad man ellers kunne finde på at lave, men derimod at forsøge at understøtte den enkelte brugers behov, aktiviteter og ideer.

Der er mange muligheder for at udfolde sig, og det kommer blandt andet til udtryk ved, at de har været dygtige til at søge støtte fra en bred vifte af fonde og firmaer. Roskilde Festival Fonden, Social- og Indenrigsministeriet og Arbejdsmarkedets Feriefond støttede INSP i 2018.

Det er på sin vis utroligt passende at ende inspirationsmøderne på INSP, da de har et enormt fokus på værtskab, og netop temaerne om rollen som "gæst og vært" på Pinta sidste år var hvad, der satte hele idéudviklingsprocessen i gang.



IDEUDVIKLINGSMØDE
TIRSDAG DEN 9. APRIL
KLOKKEN 14.00 – IPINTA

VANLØSE

SOMMERFESTIVAL & MARKEDSDAG

Lørdag den 8. juni
Skjelhøj Allé 2
Klokken 12.00 – 18.00

Kom og vær med til en festlig dag med:
Underholdning for børn og voksne
Salg af mad og drikke
Lotteri med spændende præmier

For mere info ring eller skriv til Jacob på
tlf.: 40 48 62 04, mail: vn62@kk.dk

