

Gloria

Gratis • maj 2026 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 5

RO I TERAPIHAVEN:
NÆRVÆR I NATUREN

ÅBEN SCENE:
KREATIV UDFOLDELSE

HJERTERUM:
FÆLLESSKAB OG STÆRKE RELATIONER



På tur i kommunen

»Rent arkitektonisk er det jo rum, som er bygget til at skabe ro eller skabe en forbundethed til noget større.«

- Vibeke Bidstrup, sognepræst i Grundtvigs Kirke



REDAKTIONEN

Skribenter

Jesper Thorlund Nielsen
Maria Lykke Mynte Ougaard
Niclas Williams Kleven
Niels Green
Liva Christina Fangel Vestergaard

Korrektur

Kristian Bejder

Grafik

Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen
Noémi Zsoldos

Fotograf

Joan Joensen
Trine Holm Nilsson

Redaktør

Kristian Bejder

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer
til Gloria, så kontakt Gloria på
gloria@kk.dk. eller tlf. 20 59 02 94
alle hverdage mellem kl. 10.00-14.00

Kontakt redaktøren på:

fx83@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

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

Forsidefoto:

Trine Holm Nilsson

Kære læser

Der findes et utal af skønne tilbud i Københavns Kommune for psykisk sårbare. Her på Gloria har vi sat os for at komme ud at besøge en del af dem.

Temaet for maj er nemlig 'På tur i kommunen'.

Du kan tage med til Vesterbro, hvor organisationen Blossom står bag kvindegruppen Hjerterum. Her mødes kvinder på tværs af alder, baggrund og livserfaringer for at dele historier og styrke hinanden.

På Amager holder en snart 100-årig til - nemlig Kofoeds Skole. Gloria var forbi Café Himmelblå for at tale med daglig leder Helle Ammitzbøll om tilværelsen i køkkenet på Kofoeds Skole.

Hvis du mere er til kunst og kreativ udfoldelse, jamen, så har vi også det i månedens magasin.

For ude på Hans Bogbinder Alle 3 er der den sidste torsdag i hver måned Åben Scene. Det er Center for Kunst og Mental Sundhed, der står bag og Gloria var med, da kreativiten fik frit spil.

God tur og god læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4.

Kvindegruppen Hjerterum skaber fælleskab og stærke relationer

Gloria var på besøg og fik lov at følge gruppen fra sidelinjen

10.

Nærver i Naturen

Gloria har været forbi Vestre Kirkegård for at få en snak med Freja Holm Thomsen, der er psykolog og guider meditationer i Terapihaven

28.

Kom med i Grundtvigs Kirke

Glorias to fotografer har været forbi kirken med kameraerne

38.

En snart 100-årig viser sit værd

Kom med i køkkenet på Kofoeds Skole

Tema

8

Quiz

Glorias quizmaster kommer vidt omkring i månedens quiz. Måske du denne gang kan få fuld plade

15.

Aktivitetskalender

Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktivierende og forebyggende tilbud

34.

Kreativ udfoldelse har fået en scene at stå på

Kom med Gloria til Åben Scene på Center for Kunst og Mental Sundhed

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 1. juni er den 8. maj.**

Kvindegruppen Hjerterum skaber fællesskab og stærke relationer

I Hjerterum mødes kvinder på tværs af alder, baggrund og livserfaringer for at dele historier, tilbringe tid sammen og styrke hinanden. Hver mandag mødes de i tre timer på Kontaktcentret Vesterbro. Gloria var på besøg og fik lov til at følge gruppen fra sidelinjen

Tekst af Niclas Williams Kleven Foto Joan Joensen



Mette Bøgh Jørgensen på vej op ad trappen på Kontaktcentret Vesterbro.

Glorias reporter og fotograf er denne dag taget til Vesterbro. Nærmere bestemt til Kontaktcentret Vesterbro, som har til huse i en stor flot bygning med en nydelig og gammeldags facade.

Vi har taget turen til Valdemarsgade nr. 21, da vi gerne vil blive klogere på kvindegruppen 'Hjerterum', som organisationen Blossom står bag.

Der går ikke længe, efter at vi er trådt ind i den store og lyse fællestue, før programleder på 'Hjerterum' Mette Bøgh Jørgensen kommer os i møde og byder os velkommen.

Blossom gør en forskel for udsatte kvinder

Mette Bøgh Jørgensen har en bachelor inden for sundhed og ernæring og startede med at arbejde som frivillig for Blossom, da de startede i Danmark i 2017. I dag er hun fastansat i organisationen.

Det er Mette Bøgh Jørgensen, der skal guide os gennem en dag i kvindernes tegn, men inden vi går op på 1. sal, hvor 'Hjerterum' har hjemme, er vi dog lidt nysgerrige på at høre lidt om, hvad Blossom egentlig er?

»Blossom startede som et projekt, hvor vi lavede menstruationstasker til kvinder, som bor på gaden, eller kvinder der er socialt udsatte. Vi pakker tasker

med menstruationsprodukter, som vi giver til væresteder og herberger, som så kan distribuere dem ud,« fortæller Mette Bøgh Jørgensen og fortsætter:

»Senere hen er vi begyndt at lave fællesskaber for kvinder, som er socialt udsatte, 'Hjerterum' er et eksempel på det.«



Her ses nogle origamifugle, som er lavet i den kreative samtale cafe.

Et rum kun for kvinder

'Hjerterum' har kørt siden 2021 og er et forløb, der løber over otte uger. Gruppen mødes hver mandag og har faste lokaler på kontaktcentrets 1. sal.

Mette Bøgh Jørgensen følger os op ad trapperne, og da vi ankommer, er de fleste af kvinderne der allerede. De sidder rundt om et aflangt bord på røde stole, og det virker til, at der er en hyggelig atmosfære.

Kvinderne er glade for at se hinanden igen, og snakken går lystigt. Ovre ved den ene væg står et bord med provianter, og i dagens anledning er der kaffe, te, vand, croissanter og forskellige slags frugt.

Officielt starter gruppen klokken halv elleve, og i dag er der ni kvinder, som er mødt op. De starter

med at spise lidt og snakke med hinanden, inden klokken bliver kvart i elleve, og det er blevet tid til en times yogaundervisning.

I dag er der syv af de ni deltagere, der har lyst til at dyrke yoga, og derfor stiller yogainstruktør Piyana syv stole frem. Der bliver sat afslappende musik på, og lyset bliver slukket. Yogatimen kan begynde.

Imens kvinderne bliver bedt om at lukke øjnene og fokusere på deres åndedræt, lister jeg ud af rummet og ned ad trappen for at snakke lidt mere med programleder Mette Bøgh Jørgensen. Jeg spørger hende ind til, hvad det er, hun mener, kønsopdelte grupper kan.

»Der er en anden dynamik, når det er en gruppe kun med kvinder, det er egentlig det samme, der er på spil i mandegrupper. Vi oplever, at deltagerne slapper mere af, når der kun er kvinder, og at det giver et andet sammenhold,« fortæller hun og fortsætter:

»Jeg synes 'Hjerterum' er et eksempel på et tiltag, man kan lave med meget enkle midler, men som har rigtig stor betydning for en række kvinder.«

Tid til frokost

Efter en god snak i stuen bevæger Mette Bøgh Jørgensen og jeg os op på 1. salen igen. Dagens yoga-sessionen er overstået, og den står nu på frokost.

I dag er der blevet bestilt pizza udefra. I cafeen blev der serveret tacos, som skribenten her skal understrege smagte fremragende, men det var ikke alle kvinderne, der var i humør til mexicanske smagsoplevelser, så derfor blev det pizza.



Her ses kvinderne i gang med at lave garnblomster.

Forsættes næste side....

Italiensk mad kan dog også noget, og jeg må erkende, at jeg blev en smule lækkersulten, da kvinderne begyndte at åbne pizzabakkerne. Dagens valg; to forskellige slags pizzaer, tre med skinke og ananas, og fire med kylling og kartofler. Ikke den værste måde at starte ugen på.

Når hænderne arbejder, får tankerne ro

Efter en halv time med frokost og snak er det blevet tid til dagens sidste aktivitet. Kvindegruppen kalder den, den kreative samtale cafe. I dag skal der laves kunstige blomster eller garnblomster, som nogle ville kalde dem. Det er en kvinde ved navn Thalia, som er kommet i dag for at undervise i blomsterproduktionen.

Kvinderne kaster sig ud i det, og selvom de fleste ikke har prøvet det før, så forsøger de efter bedste evne. Jeg observerer, at der bliver lavet blomster i forskellige farver; hvide, lyserøde og i lilla. Når blomsterne er færdige, er det meningen, at de skal bruges til at pynte op i vindueskammen. Her står der allerede nogle origamifugle, som kvinderne har lavet ved en tidligere lejlighed.

Nogle af deltagerne synes, det er svært, mens andre finder det nemmere. Et par af kvinderne når endda at lave flere blomster. Mange af kvinderne er så koncentreret og optaget af arbejdet med at lave blomster, at de glemmer tiden. De bliver, efter at 'Hjerterum' egentlig er slut.

Til slut udbryder en af kvinderne i plenum, at det har været sjovt i dag, og en anden at det ligefrem har været afstressende. En sidste takker instruktøren

Thalia for at have taget hjemmebagte cookies med, de er alle enige om, at de har været et hit. Pizza og cookies på samme dag og godt selskab. Sikke en mandag!

Stærkere sammen

Efter at de tre timer er gået, og klokken har rundet 13:30, og 'Hjerterum' egentlig er slut, er jeg så heldig, at jeg lige kan nå at få en snak med to af deltagerne. Det drejer sig om Grethe Helmer på 85 og Ditte Christensen på 57.

De har begge været tilknyttet gruppen igennem flere år. Om gruppen fortæller Grethe Helmer:

»Jeg synes det er en herlig gruppe. Jeg har været med i gruppen siden den startede i 2021. Det, som jeg særligt godt kan lide ved 'Hjerterum', er fællesskabet. Jeg synes desuden, at det er hyggeligt at komme her. Man er omgivet af søde mennesker.«

Ditte Christensen er meget enig:

»Jeg har også været med fra start og elsker at være med,« fortæller hun, inden hun uddyber:

»Jeg kan rigtig godt lide yogaen, og så kan jeg også godt lide at blive udfordret i den kreative cafe. Jeg har lært, at jeg nok er lidt mere kreativ, end jeg selv gik og troede. Desuden kan jeg godt lide, at det er en gruppe, som kun er for kvinder. For mig gør det, at jeg slapper mere af og føler mig mere tryk. «

Vil du gerne deltage på et Hjerterumsforløb, så skriv til info@blossom.ngo, så ser vi om der er et forløb tæt på dig.

Arbejder du på et værested eller lignende, og vil du høre mere om Hjerterum og eventuelt fremtidigt samarbejde - skriv til mette@blossom.ngo



Grethe Helmer og Ditte Christensen

Torsdags NaTur

Vil du med ud i det blå i godt selskab, på forskellige naturområder i bynær natur?
Vi går ture, laver mindfulnessøvelser og har tid til at nyde naturen i fællesskab.
Da stedet, vi mødes, vil være nyt fra uge til uge, bedes du kontakte Sanna for
at høre mere om kommende ture samt for tilmelding.

Torsdage kl.13-15.

Telefon nr. Sanna: 21365524

Foto: Colourboxid # 35518804

Fælles gåtur i bynær natur

Få frisk luft, let motion og hyggeligt fællesskab - start ugen med en fælles gåtur.
Ruten skifter fra gang til gang, og turen er tilrettelagt, så alle kan være med.
Vi mødes på en aftalt placering og går herfra i fællesskab.

**GÅTUREN ER MANDAG
KL. 13.00 TIL CA. 14.30.**

Tilmeld dig hos Ottilia på
33 66 33 66.
Kontakt Sif på **24 91 10 51**
hvis du har nogle spørgsmål.



Foto: Colourboxid #28265598

Quiz

Kære læser, det er blevet maj, og vejret er for godt til at sidde inden døre. Vi skal en tur ud i kommunen, og samtidig have styr på hvad der foregår i de forskellige tilbud. Alt dette i form af en quiz, som starter, når du har tid. God fornøjelse!

1. Hos Offsides Social Haver kan man prøve kræfter med forskelligt havearbejde, men hvor ligger de - haverne?

1. Sydhavnen
2. Bispebjerg
3. Nordhavnen

2. Hos Ottilia i Valby tilbyder de noget, de kalder NADA. Det lyder ikke af meget, men noget er det, spørgsmålet er hvad?

1. Øreakupunktur
2. Lydhealing
3. Tasseomanti (læse teblade)

3. Ottilia ligger tæt på Ottiliavej, og har antagelig sit navn derfra, men hvem eller hvad, er Ottiliavej egentlig opkaldt efter?

1. Humleblomsten af samme navn
2. Den græske gudinde for ynde
3. Bryggerfrue Ottilia Jacobsen (1854-1933)

4. Café Rose, der lå i Sydhavnen, eksisterer ikke mere, men måske kan du alligevel fortælle mig, hvilket af følgende tre ikke var navnet på et af deres kurser?

1. Recovery og Hverdagsmestring
2. Essentielle dyder og pligter
3. At leve med ADHD

5. Kompasset ligger på Amager, stik øst for Café Rose. Hver onsdag mødes de gode folk fra OMBOLD hos Kompasset, for sammen at drage til fodboldtræning, men hos hvilken fodboldklub træner de?

1. B.93
2. Fremad Amager
3. B.1908

6. Hvilket kommunalt tilbud ligger - så godt som - dør om dør med Glorias lokaler?

1. Ungehus CPH på Nørrebro
2. ASPA på Nørrebro
3. Muhabet på Nørrebro

7. Skolen for Skabertrang (tidligere Aftenskolen Fountain House) ligger på Østerbro. Her kan du deltage i alverdens kreative kurser. Spørgsmålet er, hvem der, med nogenlunde stor sandsynlighed, kan lære dig at spille guitar?

1. Ida Glad
2. Asker Hvidepil
3. David Springbord

8. WeShelter Pegasus ligger på Enghavevej, og der bliver det liggende. Hvilken skikkelse i den græske mytologi, gav ifølge myten, med sit blod, liv til den vingede hest Pegasus?

1. Medusa
2. Perseus
3. Athena

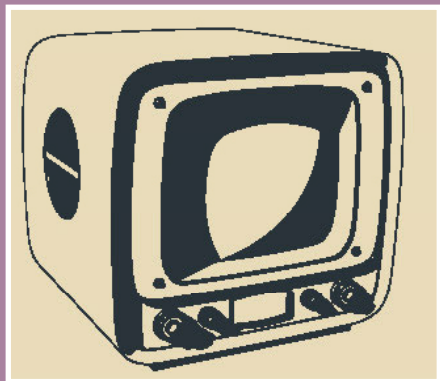
9. Hos Pinta i Vanløse, er der et væld af aktiviteter, som du med fordel kan tilmelde dig. Men jeg er interesseret i navnet, der er lidt spøjst. Det betyder 'plet, mærke' på spansk, men hvad er det også navnet på?

1. En af bilmærket Fords ældre modeller
2. En kronisk tropesygdom
3. En langtidslagret portvin

10. Hos Mamma Mia i NV, er der en kvindegruppe om tirsdagen i lige uger. Hvor er der en mandegruppe om onsdagen?

1. NABO Center Amager
2. Kontaktcentret Vesterbro
3. Team Mod på Livet (Østerbro)

Du finder TV-kanalens nyheder på Gloria Mediehus' Facebookside: *Gloria Mediehus*



Se med, når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 14:00. I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske- og danske socialpsykiatri.

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



GLORIAS

TV PODCAST

Hvad er meningen med livet?

Glorias Podcast lover ikke svaret. Til gengæld stiller vært Mads spørgsmålet til kendte danskere. For hvad er det egentlig, der gør os til dem, vi er? Og hvordan præger vores erfaringer vores syn på livets måske største spørgsmål?

I det nyeste afsnit møder vi kokken Umut Sakarya, der deler sin historie om at komme til Danmark som ung, jagte succes og til sidst miste sig selv i et liv med højt tempo og alkohol. Det er en fortælling om at give slip – og om at finde en ny retning.

Meningen med Livet er en podcast om livsvalg, vendepunkter og de øjeblikke, der ændrer alt.



Lyt til *Meningen med Livet* på Glorias Podcast

Nærvær i Naturen

Psykolog Freja Holm Thomsen guider meditationer i Terapihaven på Vestre Kirkegård og gør os klogere på naturens betydning for vores mentale helbred.

Tekst og foto Maria Lykke Mynte Ougaard



Freja Holm Thomsen leder gruppen Nærvær i Naturen i Terapihaven

Klokken otte om morgenen mødes jeg med psykolog hos Center for Mental Sundhed, Freja Holm Thomsen, på Sydhavn Station. Jeg er blevet inviteret med til en session hos Nærvær i Naturen, som foregår i Terapihaven på Vestre Kirkegård. Freja leder mig ned ad en sidevej og ind igennem et hul i et hegn. Det er ikke den normale vej, men på grund af vejarbejde ved indgangene til kirkegården er det den hurtigste vej, fortæller Freja.

Brølende mylder og duft af hyacint

Fra stationens brølende mylder står vi nu i et drivhus. Her dufter af appelsin, hyacint og citron. Roen lægger sig over mig som en dyne og får mig til at glemme, at vi kun er få minutter fra byen travlhed. Om en time ankommer stressforløbets deltagere, inden da sætter Freja stole frem, koger vand til te og

varmer nogle lavasten, som skal bruges til en nærværsovelse.

Morgenen er kølig, min ånde kan ses, men solen bebuder forår fra en skyfri himmel og får dugperlerne til at glimte.



Sessionen starter i drivhuset, hvor der er stole til deltagerne.

Gruppeforløbets fem deltagere er ankommet og sidder i en rundkreds under glastaget, hver med en lun sten mellem hænderne. Skuldrene er trukket op, og kæberne spændte. Mennesker der af forskellige årsager har været stærke, indtil de ikke kunne være stærke længere.



Drivhuset i Terapihaven dufter af appelsin, hyacint og citron

Vi lukker øjnene og lytter til psykologens stemme, der blidt guider os i nærværet. Vi skal bare være lige nu og her. Jeg kan høre arbejdsmaskiner langt borte i kontrast til en solsorts morgenarie. Da vi efter 10 minutter misser med øjnene i lyset, kan jeg se små smil på deltagerens læber. Skuldrene er længere nede, kropssproget mere afslappet.

Psykologen spørger, hvad de oplevede i øvelsen. Deltagerne byder selv ind, der er ingen forventning om, at alle skal sige noget. En deltager stirrer ned i sin kop, imens tebrevet mekanisk dyppes op og ned igen og igen.

Visitation til nærvær

Nærvær i Naturen forløbet er faciliteret af Center for Mental Sundhed og for at få en plads under drivhusets tag, skal man henvises af sin læge eller sagsbehandler og igennem en visitationssamtale med en psykolog, hvor man i samarbejde undersøger, om forløbet er det rette. Forløbet er for voksne mennesker bosat i Københavns Kommune, som er ramt af almindelig stress, taler/forstår dansk, og som ikke har anden behandlingskrævende lidelse (fx traumer, PTSD, ubehandlet ADHD, bipolar lidelse, autisme, osv).

Næste skridt i dagens session er en walk and talk i

Terapihaven. Deltagerne taler stille, imens de sanser naturen. Én samler en lille kogle op. Én rører ved en blomst. Én følger en flakkende sommerfugl med blikket.

» Samtalen hjalp mig med at finde ud af, hvad der tanker mig op, og hvad der dræner mig,« siger en af deltagerne, da vi samles i fælles forum.

Freja fortæller mig, at Terapihaven er skabt til at imødekomme de behov, der historisk betragtet giver mennesket ro og tryghed. Der er åbne områder, hvor man kan skue langt. Evolutionært kan vi godt lide at have overblik, så vi kan se, at der ikke er fare på færre. Der er også områder, der er tættere beplantet. Buske og træer repræsenterer steder, hvor vi kan skærme os og søge beskyttelse. Derudover er der et lille vandløb, mennesket har historisk set bosat sig ved vandet, som giver mulighed for overlevelse.

En flodbølge af følelser

Efter en kort pause samles vi ved det lille vandløb. Deltagerne står på række. En har lukkede øjne rettet mod solens varme, en anden krammer hårdt et sammenrullet tæppe.



Det er naturligt, at man på forløbet Nærvær i Naturen bruger naturen. Alligevel er jeg forundret over, hvor markant en forskel luften, lydene og alt det grønne gør for mig. Bare det at gå ind i haven, fik mig til at trække vejret dybere. Freja afslører, at hun som psykolog føler, at naturen giver hende en hjælpende hånd. Hun oplever, at det psykologiske arbejde på en måde lettes, når man sidder i grønne omgivelser.

Fortsættes næste side....

Hun forklarer:

»Naturen understøtter en blid, spontan opmærksomhed. Når vi er pressede, vil vi ofte have negative tanker i fortid og fremtid - og hvor en opmærksomhed på nuet ofte vil berolige. Naturen hjælper os med at holde vores opmærksomhed i nuet. «



Hun beskriver, hvordan de i gruppen konkret beroliger nervesystemet ved at bruge sanserne og kroppen til at forankre opmærksomheden i nuet:

»Vi bemærker detaljer i naturen - bøgebladet er lige ved at springe ud. Duftene i drivhuset. Vi har et urtebed med mynte og citronmelisse, så man kan lave sin egen te. Vi lytter til fuglene og vindens bevægelse i trækrønerne. Vi bruger vores følesans til at mærke. Hvordan føles en træstamme?«

Freja blokerer vandløbets strøm med en bakke, imens hun forklarer deltagerne, at vandet kan bruges som metafor for vores reaktioner eller følelser. Vandet hober sig op og lægger et tiltagende pres på bakken, til sidst kan bakken ikke holde til presset længere, den kollapser, og resultatet er en flodbølge:

»Når vi holder vores reaktioner tilbage og ignorerer eller undgår vores følelser, kan det resultere i en flodbølge - en sammensmeltning. Til sidst kan man ikke mere,« siger hun til deltagerne.

Skovdue og symbolsprog

En skovdue lander i græsset, den vrikker hen til vandløbet. Al samtale forstummer, og alle sidder i stilhed og studerer den. Et minuts tid efter har den slukket tørsten

og flakker tungt tilbage til trætoppen.

Naturen inddrages grundlæggende på forløbet - ikke kun til sansninger - men som en del af det sprog der tales:

»Når vi taler om de fire elementer; jord, ild, vand og luft, gør vi det selvfølgelig metaforisk, men vi konkretiserer det også ned til vores egen hverdag. Og det kan f.eks. være at tale om jordelementet som et sted, hvor man føler, at man finder ro eller tryghed eller luftens element, hvor man føler lethed eller frihed.«

Elementernes symbolsprog bruges også til at konkretisere samtalerne om følelsesregulering, fortsætter Freja:

»Vi inddrager naturen i vores sprog, når vi taler om, hvordan vi har det. Man kan have et 'iltet temperament', eller man kan have 'hovedet i skyerne'. Vi taler også om at have 'fødderne solidt plantet i jorden' og 'bølgerne kan gå højt inden i'.«

Edderkop og brumbasse

Det gibber i mig, da en edderkop kribler hen over min blok. Jeg vifter den væk og prøver at koncentrere mig om den næste meditation.

Vi har lagt os på yogamåtter. Vandløbet risler, græsset kilder mine fingerspidser og fugle cirkler højt, højt oppe.

I meditationen skal vi tænke på en situation. Jeg glemmer at høre efter, mine tanker flyver andetsteds, hvilket



En brumbasse hviler sig på en deltagers fod

ifølge Freja er helt normalt i starten, når man skal lære at meditere.

»Det er ikke et succeskriterie for vores meditationer, at man skal tømme hovedet for tanker, opnå indre zen eller få nogle åbenbaringer. Alle tanker, følelser og kropslige fornemmelser er en del af meditationen. Når tankerne er vandret væk fra et sat fokus i meditationen, kan vi kort notere os, hvor tankerne var vandret hen (fx bekymringer om et kommende møde eller selvkritik), og så venligt invitere tankerne tilbage til vores fokus. Meditere videre. Men vi oplever generelt, at det bliver lettere for vores deltagere at fokusere, at de gradvist oplever mindre uro - eller at de bare bedre kan rumme den.«



Solen varmer min krop og mit ansigt, og jeg har lyst til at blive liggende her på græsset for evigt og bare nyde roen, duftene og fuglenes kvadder.

Lidt groggy sætter jeg mig op, da Freja har afsluttet meditationen. Om lidt er der en lille pause, men inden da lander en brumbasse på den ene deltagers fod. Den holder også en pause, pudser sine følehorn for pollen og støv. Vi observerer den roligt.

Selvomsorg på engen

Efter pausen samles vi i den del af Terapihaven, der kaldes Engen. Her er græsset højt og horisonten vid.

»Tænk på en person. En du har en tæt relation med, hvordan føles det i kroppen?« spørger en anden psykolog fra forløbet.

Der er i udgangspunktet to psykologer på hvert forløb. Det er ikke Freja, men den anden psykolog der guider denne meditation.

Forløbet består af otte holdgange, hvor gruppen mødes en gang om ugen. Der er plads til op til 15 deltagere på et hold. Programmet er baseret på meditationer med en ikke-spirituel tilgang.

»Meditation handler om at have et rum til at give sig selv lidt opmærksomhed,« fortæller Freja mig og fortsætter:

»Den måde, vi guider meditationerne, understøtter et anerkendende og roligt møde, med det der er, vi behøver ikke at få det ubehagelige til at gå væk eller løse det, vi giver det lidt plads og lidt anerkendelse.«

I den meditation vi er midt i, har vi netop forestillet os, hvordan det føles at være nær en, man holder af. Nu skal vi forestille os, hvordan det føles, hvis vi skal være nær os selv og give den samme omsorg og kærlighed til os selv, som vi ville give til en relation, vi havde nær.

Psykologen afrunder meditationen med rolig stemme:

»Hvis du har lyst, kan du give dig selv et stort, visuelt kram og forbered dig stille på at vende tilbage til rummet.«

En kølig brise strejfer mit ansigt, da jeg sætter mig op. Freja forklarer, at det var en øvelse i at give og modtage omsorg, og opfordrer deltagerne til at dele deres tanker.

»Jeg gør meget, der føles som det kærligste valg, men jeg har alligevel rigtig svært ved at anerkende det,« deler en deltager.

Der er en sårbar åbenhed imellem deltagerne. Selv når de ikke siger noget, sitrer stilheden af gensidig accept og interesse. Jeg fornemmer, at man må være, som man er, og her er en grundlæggende anerkendelse af, at det er svært at være.

En deltager bryder lavmeldt stilheden:

»Jeg giver mig selv omsorg ved, at jeg rent faktisk er her.«

De andre i gruppen nikker forstående.

Fortsættes næste side....

En af fordelene ved gruppeterapi er, at deltagerne kan få nye perspektiver på de tanker, de deler. Freja italesætter, at der findes mange former for omsorg. Det at få mad, drikke og søvn eller at tage en trøje af, hvis man har det for varmt, er også selvomsorg.



En lille fugl i drivhuset i Terapihaven på Vestre Kirkegård

Ræk ud for hjælp

Klokken er blevet tolv, og dagens session er overstået. Deltagerne samler yogamåtterne og går tilbage til drivhuset.

Afsluttende taler jeg med en deltager. Personen fortæller, at det hjælper at tale med nogle andre om, hvordan man har det og råder an-

dre med stress til at række ud for at få hjælp. Selvom det kan være en svær størrelse, så anbefaler personen, at andre også prøver meditation.

Jeg spørger, hvad forløbet har betydet for personen, som fortæller:

»Det har gjort mig bevidst om, hvorfor jeg reagerer, som jeg gør, i pressede situationer. Den opmærksomhed gør, at jeg kan bruge nogle af de værktøjer, vi har fået, til at handle mere hensigtsmæssigt.«

Center for Mental Sundhed faciliterer Nærvær i Naturen. Et forløb består af otte holdgange à tre timer. Der kan være op til 15 deltagere i gruppen, sammen med to psykologer. Der afholdes forløb hele året, men primært fra marts til oktober.

Sessionerne består af en blanding af øvelser, undervisning, dialoger, refleksion.

Forløbet er baseret på ikke-spirituelle meditationer, der tager udgangspunkt i modellen Meditationsblomsten. Modellen viser at blomstens midte er meditationen, og hvert blad rundt om midten symboliserer en tanke væk fra meditationen. Pointen ved Modellen er at vise, at meditation ikke handler om at forblive i blomstens midte, men at lære at vende venligt tilbage til midten fra hver tanke.



AKTIVITETSKALENDER

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i maj

I Glorias aktivitetskalender får du et overblik over månedens aktiviteter på Københavns Kommunes aktiverende og forebyggende tilbud.

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling

*Lige til at tage
ud og hænge
op!*

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 1. juni:
Sendiagnosticering

Magasintema den 6. juli:
Fremtidens psykiatri

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

AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14.00-15.00: Skønlitterært pusterum

Tirsdage

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur

10.30-12.30: Kickstart din krop ●

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.00-15.00: Førtidspension: Hva'så nu? ●

Onsdage

10.00-11.30: Kropsgruppe. **Løbende optag** ●

11.30-13.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908.

Vi følges fra Kompasset

12.30-13.00: NADA - øreakupunktur

13.30-15.30: Smykkeværksted

14.00-15.30: Yin yoga

Torsdage

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur

10.30-14.00: NaTur for alle, **én gang om måneden** ●

11.30-13.00: Fællesmøde og fællesspisning **én gang om måneden** ●

14.00-15.30: Puls og styrke

14.00-15.00: At leve med ADHD ●

Fredage

10.30-12.00: Kickstart din Krop ●

10.30-12.00: Bliv Nikotinfri. **Rygestopskursus** ●

11.00-12.00: IT-hjælp

12.30-15.00: Det kreative hjørne

13.00-13.30: NADA - øreakupunktur

NB:

Alle dage kan du booke tid til at få lagt et individuelt træningsprogram og til individuel samtale.

Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse og håndtere post i E-Boks samt booke tid hos vores civilsam-fundsrådgiver.

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

- Kræver tilmelding

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Fredag den 1. maj. Lukket

Tirsdage

Den 5., 12, 19. og 26. maj klokken 13.00-14.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 6. maj klokken 11.00: Udplantning af forspirede planter

Den 13. maj klokken 11.00: Blomsterbuketter af årstidens blomster

Den 20. maj klokken 11.00: Forspiring, prikling og omplantning

Den 27. maj klokken 11.00: Beskæring af roser

Torsdage

Den 7., 14., 21. og 28. maj klokken 11.00-12.00: Yoga

NB:

Derudover er du meget velkommen til at komme forbi de andre dage og deltage i det almindelige arbejde eller få en kop kaffe/te og en snak.

Ved spørgsmål kan leder af Offsides Sociale Haver Lise-Lotte Damkjær Jeppesen kontaktes på 24 25 68 32 eller mail. lid@weshelters-ast.dk

AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad
09.30-12.00: 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
15.30-16.30: Studiestøtte
18.00-19.30: Fællesmad

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad
09.30-12.00: 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
15.00-16.00: NADA
17.30-18.30: Stemmehørergruppe i **lige uger**.
18.00-19.30: Fællesmad

Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madkursus
13.00-15.00: Temasport. **bordtennis**
13.00-15.00: NADA og nærvær
13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United
16.00-20.00: Café Rød Sol.

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-12.00: NADA
10.30-12.00: Craft psykologi
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Krea
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-15.00: Projekt Lab

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** og **Fremtidsfabrikken** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

Ottilia

Ligger i Valby

Ottilia holder lukket hele maj måned.

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

10.30-11.30: NADA **uge 19 og 20**
10.30-???: Cykeltur til det nye sted **uge 20**
11.00-12.00: Meditation **uge 19, 20 og 21**
13.00-15.00: Smykkeværksted **uge 19, 20**
13.00-15.00: Musiksamspil ● **uge 19, 20**
13.00-14.30: Gåtur **uge 19, 20 og 21**
13.30-15.30: Brætspilscafé **uge 19, 20 og 21**

Tirsdage

10.00-15.00: IT og Post ● **uge 19 og 20**
10.00-???: Tur til designmuseum **uge 20**
11.00-???: Tur med bål til Sydhavnstippen **uge 20**
10.30-12.00: Strik og samvær **uge 19, 20**
13.00-14.00: Tirsdagsdans i Vanløse Kulturhus **uge 20-22**
13.00-15.00: Læderværksted **uge 19 og 20**
13.00-15.00: Bageværksted **uge 19 og 20**

Onsdage

10.00-15.00: IT og Post ● **uge 19**
12.00-14.30: Udeliv for mænd **uge 19, 21 og 22**
13.00-14.30: Kreativt fællesskab **uge 19**
13.00-???: Keramik (Tur til Peach Corner) **uge 19**
13.00-???: Glyptoteket **uge 22**
13.00-15.00: Reception - Pinta **uge 20**

Torsdage

11.00-15.00: IFS løb **uge 19**
11.00-???: Cykeltur - Københavns Havn **uge 22**
13.00-15.00 TorsdagsNaTur **uge 21 og 22**
Tur til loppemarked Den Vilde Mission **uge 19**
Rute til Ro Amager Fælled **uge 21**

Fredage

10.00-12.00: Musikforløb ● **uge 19-20**
10.00-12.00: Snack-værksted **uge 19-20**
12.00-13.00: Yoga Flow **uge 19-20**
13.00-15.00: Åben café/fællessang **uge 19-20**
13.15-14.00: Meditation **uge 19-20**
14.00-???: NADA **uge 19-20**

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

Lukkedage: 14. og 25. maj

OBS. Aktiviteter i uge 21 og 22 er udendørsaktiviteter og kræver ligesom ture ud af huset tilmelding.

Sidste åbningsdag på Pinta er den 15. maj.

Tilmelding kræves ●

AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
13.00-14.30: Billedværksted. **Ulige uger** ●
14.00-16.00: IT-salon ●

Tirsdage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
10.30-11.45: Træning på Thorupgården ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
15.30-17.00: Filosofigruppe. **Ulige uger** ●
16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

09.30-12.30: Sansevandringer i naturen.

Afholdes løbende ●

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-13.30: It-undervisning ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
14.00-16.00: Skak ●
14.00-16.00: Velværecafé ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning.

Afholdes løbende ● ●

10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
12.30-14.00: Guidet Fælleslæsning ● ●
17.00-21.00: TorsdagsHygge ●
17.30-19.30: Billedværksted ●

Fredage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
10.30-11.45: Træning på Thorupgården ●
12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
13.00-14.00: Guidet meditation. **Ulige uger** ●
14.00-16.00: Sycafé ●
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. **Lige uger (18-35 år)** ●

NB:

ASPA tilbyder NADA mod betaling. Se **aktiviteter med brugerbetaling** sidst i kalenderen.

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

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

Kontaktcentret Vesterbro

Mandage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA ●

Tirsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

13.00-14.00: Stolegymnastik

NADA ●

Onsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

11.00-13.00: Museumsture sidste onsdag i måneden ●

12.00-13.00: Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven fra maj til september ●

10.00-13.00: Mandegruppe. Lukkes i december, men forventes opstartet i februar igen

NADA ●

Torsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning

12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●

12.00-14.00: §85 Gruppeforløb, visiteret

NADA ●

14.00-15.00: Badminton.

Mødested er caféen senest kl. 13.45

Fredage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA ●

● Frokost/dagens ret serveres mellem klokken 12.00 og 13.00 eller til der er udsolgt

● NADA tilbydes efter aftale

● Kræver tilmelding hos Nils

● Tilmelding kræves

Nabo Center Amager

Mandage

12.00-13.00: Fælles frokost

13.00-16.00: Keramik ●

14.00-15.00: Digital førstehjælp

14.00-16.00: Økonomi-rådgivning. **Lige uger** ●

16.00-19.00: NADA

Tirsdage

11.00-12.00: Retshjælp cirka 1 gang om måneden. **Spørg personalet**

13.00: Fælles gåtur med Satelitten

14.00-15.00: Bordtennis

16.00: Madklubben

Onsdage

10.00-12.00: Massage. **Ulige uger**

13.00-14.30: Krea i Multisalen

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.00-18.00: Massage. **Lige uger**

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning ●

Torsdage

10.00-13.00: NADA

12.00-13.00: Brunch - **den anden torsdag i måneden**

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

13.00-13.30: Fællessang - **undtagen den anden torsdag i måneden**

16.00-19.00: Amagerflyverne ●

Fredage

12.00-13.00: Fælles aktivitet

16.00-19.00: Amagerflyverne ●

Lørdage

12.00-15.00: Amagerflyverne ●

Søndage

12.00-13.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves

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. 50 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*.

13.00-15.00: Cykelhold De cyklende fællesskaber.

Mødetid 12.30. Cykler og lånt udstyr fordeles.

Der er et hold for begyndere og øvede

16.00-17.30: Der laves varm mad. 50 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-brugere 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. 50 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 laves varm mad 50 kr.

»Kom og hjælp og få et gratis måltid«

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 MAJ

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-11.00: Der tilbydes NADA for interesserede

10.15-11.15: Gåtur i lokalområdet. **Rute planlægges hjemmefra.**

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Tirsdage

10.00-15.00: Åbent Samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

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

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-11.00: Der tilbydes NADA for interesserede

10.30-11.15: Vi ser en dokumentar på storskærmen i vores multirum

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Fredage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis

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

12.30-15.00: Bordtennis. Alle kan være med. Tilmelding ikke nødvendig

NB

Henover sommeren vil der være dage, hvor vi tager på tur ud af huset. Pegasus holder ikke almindeligt åbent disse dage.

Ring for mere information på telefon 22 89 06 09.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Det er vigtigt, at du kommer til tiden

Tirsdage

12.45-14.30: Kageværksted ●

13.00: NADA med te. **Gratis** ●

Tirsdage

11.00-12.30: Ro i Ryvangen ● ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil . ●

Der tages forbehold for ændringer.

Hold dig opdateret på vores facebookside.

● Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 eller skriv til teammodpaalivet@sof.kk.dk **senest klokken**

10.00 på dagen

● Tilmelding nødvendig senest dagen før inden kl. 15.00.

AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-17.00: Sundhedsfaglige konsultationer
12.00-13.30: Fælles morgenmad
12.00-15.00: NADA.
14.30-15.30: Fællesspisning
14.00-15.30: Zoneterapi
15.30-17.00: Træning i Ungehuset
16.00-17.00: Yoga for kvinder hos Nørrebro United

Tirsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.30-13.30: Fælles brunch
11.30-16.00: Udflugt. **Læs mere nedenfor**

Onsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.00-13.00: Fælles morgenmad
12.00-13.00: Svømning
15.00-16.00: Fællesspisning

Torsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.30-13.30: Fælles brunch
13.00-15.00: Træning i Ungehuset
17.00-20.00: Klub 65+. **Ældreaften med middag og socialt samvær**

Fredage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.30-13.00: Fælles morgenmad
15.00-16.00: Fællesspisning

Udflugter i maj:

5. maj: Naturtur : Smag på naturen
12. maj: Nordhavns kvarteret
19. maj: Naturtur : Gundsømagle
26. maj: Vestre Kirkegård

Særevents i maj:

10. maj klokken 16.00-19.00: Kvindefest
29. maj klokken 17.00-20.30: Caféaften
Hver anden tirsdag kl. 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge mellem 18-35 år med psykiske sårbarheder
(Kontakt Shabir på 93 83 51 43)

Lukkedage:

8. maj
14.-15. maj
22. maj

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandage

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: Skriveværksted **med lang skrivetid**
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Personlig udvikling og egenomsorg
12.45-14.45: IT-værksted for alle

Tirsdage

10.00-12.00: Litteratur
10.00-12.00: IT-værksted for alle
10.00-12.00: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Kreativ skrivning
12.45-14.45: Guitar for begyndere og let øvede
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45 Hvem Søren var Kierkegaard? **6 gange, start 14/4**
15.00-17.00: Verdenshistorie - fra oldtid til nutid
15.00-17.00: Kreativt værksted/syning

Onsdage

10.00-12.00: Tegning og maling
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Strik for begyndere
10.00-12.00: Danmark - fra oldtid til nutid
Fra kl. 11.00: Klaver
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: Pop- og rockmusikkens historie
15.00-17.00: Tegning og maling

Torsdage

10.00-12.00: Engelsk for fortsættere
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Kunsthistorie
12.45-14.45: Dansk
12.45-14.45: Kultur og historie
12.45-14.45: Tysk for fortsættere

12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
15.00-17.00: Filosofi

Fredage

10.00-12.00: Filosofi
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 (200/300 kr.)

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. Du kan få en gratis prøvetime efter aftale med kontoret.

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

ASPA

Ligger på Nørrebro

Onsdage

14.00-14.45: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

● OBS. Du sidder med nålene i 45 minutter

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Mandage

10.00-12.30: Billedkunst med Ida Glad

10.30-13.00: Hverdags-IT med Jørn Johansen ●

13.00-15.30: Billedkunst med Ida Glad

16.00-18.30: Keramik med Rikke Hostrup

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springbord

10.00-12.30: Skrivehold med Tine Mette og Pernille

Kim ●

12.00-14.30: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-14.30: Indspil og udgiv en sang

med David Springborg ●

15.00-17.30: Hverdags-IT med Jørn Johansen

16.30-19.30: Indspil og udgiv en sang

med David Springborg ●

Onsdage

09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup

10.00-13.00: Naturhold med Asker Hvidepil ●

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

12.30-15.00: Novelleskrivning med Charlot Roslev ●

Torsdage

10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen.

12.00-14.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●

12.30-15.00: Mixed media, illustration og collage med Charlotte Selvig

14.30-17.00: Poetisk Skriveværksted med Charlot Roslev

●

15.00-17.00: Rocksamspil med Kristian Lova Matthiesen

●

Fredage

10.00-12.30: Strik med Rikke Bangsgaard

10.00-12.30: Klaver med Asker Hvidepil ●

13.00-15.30: Kor med Asker Hvidepil ●

13.15-15.45: Syning med Emil Wæde

NB:

De fleste kurser løber over 10 mødegange. For tilmelding, info om kurser, undervisere og priser se Skolen for Skabertrangs hjemmeside: www.skolenforskabertrang.dk

Adresser for undervisning:

Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16, kælderens til venstre

2100 København Ø

Kildevæld Kulturcenter ●

Bellmansgade 3C

2100 København Ø

Kulturstationen Vanløse ●

Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal

2720 Vanløse

Øvelokalet Penny Lane på Kofoeds Skole ●

Holmbladsgade 120

2300 København S

Musikstudiet Resonans ●

Jenagade 21

2300 København S

Københavns Skolehaver ved Bispebjerg bakke ●

Bispebjerg bakke 8

2400 København NV

Mamma Mia Skolen

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandage

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

Tirsdage

11.15-12.55: Kropsbevidsthed
14.00-16.35: Glade hjerner

Onsdage

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

Torsdage

11.00-12.40: Guitar

Fredage

14.00-15.40: Sang

NB:

Første skolehold koster 600 kr.
Ønskes flere skolehold koster de
følgende 400 kr.

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 10.00 - 15.45
Tirsdag 09.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag Lukket
Fredag 09.30 - 15.45

Ottilia

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

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Fredag 9.30 - 15.45

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.
2720 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03
Hjemmeside www.lsfv.dk

Åbningsgider:

Skolen åbner klokken 9 mandag til fredag

ASPA

AskovFondens Socialpsykiatri
Kapelvej 55
2200 København N
Tlf: 31 38 97 21

Åbningstider:

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

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

Åbningstider

Mandag 09.00 - 16.00
Tirsdag 09.00 - 18.00
Onsdag 09.00 - 16.00
Torsdag 09.00 - 20.00
Fredag 09.00 - 16.00

Weekendfællesskabet (18-35 år)
Fredag: 17.00-21.30
Lørdag: 16.00-21.30
Søndag: 13.00-18.00

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

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

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

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 - 16.00
Tirsdag 10.00 - 16.00
Onsdag 09.30 - 16.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 9.30 - 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.: 33 31 98 04

Åbningstider:

Mandag til fredag: 08.30 - 14.30

Skolen for Skabertrang

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

Telefontid:

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

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

Rum for ro, fællesskab og at være sig selv

I en travl og krævende hverdag tilbyder Grundtvigs Kirke et åbent rum med stille fællesskaber, gratis tilbud og plads til både nærvær og tilbagetrækning – også for mennesker, der oplever psykisk sårbarhed.

Tekst og foto af Trine Holm Nilsson og Joan Joensen

Glorias udsendte tog en snak med sognepræst i Grundtvigs Kirke, Vibeke Bidstrup, om kirken, fællesskab og psykisk sårbarhed. Du kan læse bidder fra interviewet, mens du kigger på billederne fra Grundtvigs Kirke i København.



»Rent arkitektonisk er kirken jo et rum, som er bygget til at skabe ro eller skabe en forbundethed til noget større. Og det tror jeg i bund og grund at alle kan have brug for,« fortæller sognepræst Vibeke Bidstrup og fortsætter:

»Her i kirken har vi en musikandagt midt på ugen, som er en lidt mere rolig gudstjeneste, hvor musikken får lov at fylde lidt mere, som jeg ved at flere psykisk sårbare har stor glæde af at komme til. Blandt andet fordi der er færre mennesker.«





»Jeg oplever rigtig mange, der er glade for at komme i kirken fordi de kan få ro på, og der er nogle gratis tilbud. Det betyder meget,« fortæller sognepræst Vibeke Bidstrup og fortsætter:

»Der er fællesskaber, som man kan komme forpligtende eller uforpligtende til, hvor der også er plads til, at man trækker sig igen. Så på mange måder synes jeg, kirken er et godt sted at befinde sig i, hvis man er psykisk sårbar.«





»De ting, vi taler om i kirken, er jo oftest også de store emner som kærlighed, tilgivelse, trøst, anger og skam. Alle de store ting, som jo også kan fylde hos psykisk sårbare. Der er kirken i hvert fald et rum, hvor der er plads til at tale om sådanne emner,« fortæller sognepræst Vibeke Bidstrup og fortsætter:

»Vi kan alle sammen have denne følelse af utilpassethed. Nogle har det mere end andre, og vi lever i et samfund, der kan have svært ved at rumme en. Det er en del af kirken DNA, at vi forholder os til og taler om det. Det er noget, vi taler om generelt.«



TEMA



Kreativ udfoldelse har fået en scene at stå på

På en blæsende eftermiddag i marts sommer teatersalen på Hans Bogbinder Alle med kreative sjæle, som klargør arrangementet Åben Scene. Der er en forventningsfuld stemning, mens folk sætter sig til rette og forbereder sig på, at programmet går i gang.

Tekst og foto af Liva Christina Fangel Vestergaard



Duften af friskbrygget kaffe har bredt sig i teatersalen hos Center for Kunst og Mental Sundhed på Amager. Lyden af slikpapir, kliren af kaffekander og vandglas bliver baggrundsstøj for småsnakken, der breder sig i lokalet.

Alt summen og brummen dør roligt ud, da arrangøren Christian Leegaard indtager scenen for at åbne ballet med nogle praktiske informationer. Bag ham hænger det hjemmesyede scenetæppe, der er fyldt med broderede udsagn som

'grib dit drømmevåben' og 'nåleglans'.

Sidste torsdag i hver måned afholdes Åben Scene på Center for Kunst og Mental Sundhed. Her kan villige psykiatribrugere optræde med diverse indslag. Scenen rummer alt fra digtoplæsning til musikalske indslag. En blandet pose med kreative godter.

Man har mulighed for at tilmelde sig i god tid, men scenen åbner sig også for publikum, efter listen af tilmeldte indslag er løbet igennem.

Efter de praktiske informationer såsom rækkefølgen af indslag kommer arrangøren med en opfordring til publikum, om at de kan melde ind, hvis de har noget på hjerte:

»Vi finder plads på scenen til det.«

Og dermed er Åben Scene i gang.

Forbindelser mellem publikum og scenen

Da klavertonerne runger igennem det nu stille lokale, og de første ord rytmisk krænges ud, er publikum forgabte i optræden.

Nikken, smil og til tider grin spreder sig iblandt publikum og egentlig også lidt på scenen, men dette skal man ikke lade sig slå sig ud af. Dette udtrykker eftermiddagens første på scenen, Joakim Vilandt, nemlig:

»Det var egentlig en meget fed forbindelse, fordi det faktisk er funny, ik. Og det er bare et dejligt rum at gøre det i.«

Efter den første optræden er det tid til at høre viderebygninger af nogle skriveopgaver. Disse skriveopgaver stammer fra skrivegrupper, som CKMS også afholder.

Flere af forfatterne der styrer skrivegrupperne, er også mødt op. De sidder spændt blandt publikum og lytter.

Digtoplæsning og sang er også på programmet, både det spontane og det tilmeldte.

Der deles ud af erindringer fra indlæggelser - alt det der omhandler psykiateren, men især også det der ikke gør. Alt det personlige, sårbare og følsomme bliver ytret på poetiske, rå og unikke måder.

Psykisk mistrivsel og kunsttilbud i psykiatrien

Dette kan måske virke som et tilfældigt kreativt tilbud i psykiatrien, men Region Hovedstaden har undersøgt de positive effekter ved at udtrykke sig kunstnerisk.

Det kan blandt andet reducere symptomer på stress, angst eller PTSD. At udtrykke sig kunstnerisk kan også hjælpe, hvis man har tendens til social isolation, da at indgå i kunstneriske fællesskaber kan styrke ens evne til forstå sig selv og andre.

I følge sundhedsprofilen 2025 er den psykiske mistrivsel faldet siden 2021, men på grund af en stor stigning fra 2017 til 2021 er andelen fortsat større i 2025 end i 2017.

Blandt de borgere med psykisk mistrivsel er der en cirka fire gange så høj forekomst af ensomhed og tre gange så høj forekomst på social isolation. Dette har resulteret i anbefalinger af blandt andet flere kunst og kulturtilbud for børn og unge.

Kommunerne er lovmæssigt forpligtede til at få implementeret tilbud målrettet mod børn og unges mentale sundhed senest i 2026, og der er afsat 250 mio. kr. til drift af disse tilbud.

Disse tilbud kunne der godt bruges flere af i psykiatrien, mener Christian Leegaard.

Adspurg om der generelt mangler flere kunsttilbud i psykiatrien, svarer han entusiastisk:

»Ja. Det synes jeg helt sikkert. Der måtte gerne være flere tilbud i psykiatrien både af den ene og den anden art.«



Christian Leegaard er med til at arrangere Åben Scene, der afholdes sidste torsdag i hver måned

Fortsættes næste side....

Socialisering og trygge rum

Som førnævnt konkluderer Region Hovedstaden, at kreative og kunstneriske udtryk kan være en hjælp, hvis man netop har svært ved at socialisere og måske har tendens til social isolation.

Her mener Joakim Vilandt også, at Åben Scene er et godt rum at socialisere sig i:

»Vi har lidt den indstilling, at det skal være et sted, hvor der er rummeligt plads til folk, og det har der også været hele tiden. Jeg håber ikke, at der er folk, der kommer herind og ser meget mærkelige ting, og føler sig intimideret, for det er ikke det, vi prøver på.«

Og plads til alle er der.

Selv de små firbenede, lidt mere behårede venner. Blandt publikum og dem der optræder, snuser en lille hund rundt .

Dens små negle klikker rytmisk på linoleumsgulvet, i takt med at ejeren læser haiku-digte op. Selvom kampen for opmærksomhed kan være kritisk med sådan en blød distraktion, er publikums øjne fortsat rettet mod scenen.

Tryghed og taknemlighed

Publikums udelte opmærksomhed fungerer som en urokkelig støtte for dem på scenen. Man kan næsten mærke trygheden og bekræftelsen i rummet.

»Jeg synes bare, at det er et taknemligt publikum, og folk er med på, at vi er i psykiatrien, og at der brug for opbakning, og brug for at det er et trygt og kærligt rum. Så jeg mærker en omsorg for dem, der stiller sig op på scenen, at folk bliver taget godt imod,« siger Christian Leegaard.

Når scenetæppet trækkes for

Fra scenen runder Christian Leegaard af med et såkaldt forårsdigt. Et humoristisk digt, som omhandler snemænd og snekvinder, der smelter i forårets varme.

Han takker alle dem, der har været på scenen for deres indslag og publikummet for at komme

samt overvære alle indslagene. De metaforiske lys dæmper sig, da folk igen begynder at småsnakke og rejse sig. Man kan mærke et usynligt scenetæppe trække for som i teateret, da stole bliver trukket gennem lokalet og sat på plads.

Lokalet tømmes, og deltagerne bevæger sig ud i blæsevejret igen, men den gode stemning holder ved. Kunstkvoten er nu opfyldt, og solen titter frem bag skyerne. Man kan næsten ikke vente på, at scenen åbner igen.

Om CMKS:

- » Forskningsbaseret mødested.
- » Gratis for brugere af psykiatrien.
- » Tilbyder kunstneriske fællesskaber og grupper.
- » Adresse på Hans Bogbinders Alle 3.

Om Åben Scene:

- » Sidste torsdag i hver måned.
- » Foregår på CMKS i teatersalen.
- » Et tilbud hvor man kan optræde med alt fra sang til digtoplæsning foran et publikum.
- » Mulighed for at tilmelde sin optræden i god tid, men ikke et krav da scenen åbner sig for publikum også .

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 6 ugers kursus, hvor du vil få en større forståelse for hvad ADHD er, og hvad det betyder for dig, dine relationer og din hverdag.



Næste kursus starter
28. Maj 2026
Kl. 14:00 - 15:00



Kontakt Charlotte eller Ulla på tlf.: 40 49 32 47, hvis du er interesseret.
Før kurset vil vi invitere dig til en samtale, hvor vi sammen finder ud af om kurset er noget for dig.

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

Bliv peer - gør din erfaring til håb for andre!

Hvis du vil være med til at løbe et nyt projekt i gang, så søger vi i 'Unge og Midlertidige Boformer' frivillige peers til botilbud i København.

Som peer vil du bruge dine egne erfaringer med psykiske udfordringer til at støtte beboere i at tage nye skridt i hverdagen - ved at give håb om at det er muligt at komme sig, skabe nye handlemuligheder og invitere ind i fællesskaber.

Det gør vi i tre aktiviteter, som du kan blive en del af:

- I vores erfaringsgruppe
 - Café
- som peer-mentor i 1:1 forløb med beboere.



Lyder det som noget for dig?

Så læs eventuelt mere på vores jobopslag på frivillig.dk eller ansøg her:

Du kan også kontakte os på peermissionen@kk.dk

Vi ser frem til at høre fra dig!



Scan QR-koden

PeerMissionen, Københavns Kommune

En snart 100-årig viser sit værd

Selvom skolen snart nærmer sig de 100 år, så er der mere brug for Kofoeds Skole i dag end nogensinde før.

Tekst og foto Niels Green

*Da jeg gik ud over Langebro
En tidlig mandag morgen
Da så jeg en der stod og græd.
Hvis du tør - så kom med mig.*

*Jeg gik forbi dømonernes port
Ud for Kofoeds Skole
Der stod en flok og drak sig ihjel.
Hvis du tør - så kom med mig*

Den berømte sang om Langebro fra Gasolin runger i mine ører, da jeg på den kolde torsdag morgen i starten af april er taget ud på Amager, nærmere bestemt på Kofoeds Skole, hvor jeg har sat køkkenlederen Helle Ammitzbøll i stævne for at tale om hendes arbejde og skolens historie.

Historisk baggrund

Der er løbet meget vand gennem åen, siden stifteren af Kofoeds Skole, kordegn Hans Christian Kofoed, sammen med sin kone Astrid grundlagde skolen i 1928. Skolen skulle være et sted for "Christians Sogns Arbejdsstuer for arbejdsløse". Udover skolen på Amager har man også afdelinger i Aalborg, Aarhus og Nuuk.

Kofoeds Skole på Amager fremstår indbydende arkitektonisk med dens kæmpe vinduesfacade ud til Holmbladsgade, noget som den afgangende leder Robert Olsen indførte ved sin tiltrædelse, hvor han lavede hele underetagen om til socialøkonomiske butikker, hvilket virker lyst og indbydende.

Nok om fordybelse om fortiden. Grunden til denne artikel er, at Glorias tema i denne måned er 'Gloria på tur i kommunen', og jeg har valgt at beskæftige mig med et af de 15 værksteder

på Kofoeds Skole, nemlig deres Café Himmelblå. Her skal jeg interviewe Helle Ammitzbøll, som er den daglige leder og har været det i 15 år.

Café Himmelblå

På tredje sal ligger cafeen, og på dette tidspunkt af dagen - kl. 8 - summer det af aktivitet ude i det store køkken, som er delt op i flere afdelinger.



Helle Ammitzbøll er daglige leder og har været det i 15 år.

Helle forklarer, at der er ansat fire fuldtidsansatte og to flexjobbere. Derudover er der seks praktikanter og 11 selvmøder elever tilknyttet Café Himmelblå. Her laves mad til cirka 200 hver dag, og

målgruppen er skolens ansatte og elever. Dog er der mulighed for udefrakommende at spise i kantinen, nemlig ved de to årlige markeder henholdsvis julemarkedet og sommermarkedet.

Som en selvejende institution er det Helles madfilosofi, at maden skal være sund og nærende baseret på de råvarer, som man får to gange om ugen fra Fødevarebanken, samt donationer fra private aktører.

Helle forklarer mig, at da hun startede var kosten den såkaldte husmandskost nemlig kød, sovs og kartofler, men efter en gradvis tilvænning, som først blev modtaget med skepsis af brugerne, har hun nu indført to faste vegetardage, en fiskedag og to køddage. Priserne er ret billige, således koster et stykke smørrebrød kun 12 kroner, en hovedret 35 kroner og retten fra dagen før 30 kroner.

Eleverne optjener ude på værkstederne en madbillet på en times arbejde, og i et forsøg på at få eleverne til at spise sundt, så koster en hovedret og en sodavand det samme, hvis man bruger sin spisebillet på det.

Målgruppen for skolen

Helle forklarer mig, at for at blive elev på Kofoeds Skole skal man være social udsat og være på en offentlig forsørgelse. Kofoeds Skole er for mennesker, der står uden for arbejdsmarkedet, som ønsker at tage et medansvar for at komme videre fra deres omvej i livet.



Udover skolen på Amager har Kofoeds Skole også afdelinger i Aalborg, Aarhus og Nuuk.

Eleverne kan have forskellige baggrunde. Her

er alt fra dagpengemodtageren, der er mellem jobs, til den langtidsledige med psykiske problemer, en der har brug for at komme ud af sit misbrugsmiljø, eller en der kæmper med ensomhed, og har brug for et fællesskab.

Helle understreger, at forløbet bliver tilrettelagt ud fra den enkeltes situation, og målet er, at man udvikler kompetencer til at vende tilbage til arbejdsmarkedet en skønne dag.

Interviewet er ved at slutte. Helle skal tilbage til kødgryderne, da de har travlt med at lave dagens ret, som denne torsdag består af kylling masala med ris, salat, mangochutney og koriander.

Glorias skribent siger tak for interviewet, og efter at have taget nogle billeder af personalet og cafeen, vender jeg tilbage til virkeligheden. Mens jeg forlader skolen, tænker jeg på, at der godt nok er sket nogle forandringer fra Gasolins sang om Langebro i 1971 til Kofoeds Skole denne småkolde forårsdag i april i 2026.

Kofoeds Skole blev skabt i 1928 af kordegn Hans Christian Kofoed og hans kone Astrid, for at hjælpe unge arbejdsløse mænd.

Værdigrundlag:

Kofoeds Skole er en selvejende institution. Social- og Boligministeriet fører tilsyn med Kofoeds Skole. Arbejdet hviler på et kristent og folkeligt grundlag,

Skolens Motto og pædagogisk tilgang: "Hjælp til selvhjælp", som er det grundlag skolen tager udgangspunktet i, dvs man tager udgangspunkt i, hvor den enkelte befinder sig i livet, og tilrettelægger forløbet ud fra det.

Hvert år hjælper man 3600 mennesker med at komme videre.

Hygge og håndværk i Sycaféen



I AskovFondens Socialpsykiatri (ASPA) har vi symaskiner, forskelligt materiale og en hjælpende hånd klar i vores Sycafé hver fredag.

Har du lyst til at sy i fællesskab med andre? Så kan du bare møde op, som du er.
Du kan også medbringe dit eget projekt.



Foto: Signe Lene Christiansen

Fredage kl. 14.00-16.00
ASPA • Kapelvej 55 • 2200 København N

ASPA
ASKOVFONDEN

Lille Skole for Voksne i Vanløse

- Forårssemesteret kører helt til 26. juni
- du kan stadig være med
- Gratis prøvetime - kontakt skolen for at aftale tidspunkt
- Åben rundvisning hver mandag kl. 11
- Se alle fag og læs mere om skolen på www.lsfv.dk

»Jeg synes, skolen skubber mig fremad, stille og roligt.«

-Mand, elev siden 2023



Lille
SKOLE
VOKSNE

Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503