



**Socialpsykiatriske
aktivitets- og samværstilbud
i Københavns Kommune**

Til dig, der har erfaring med psykisk sårbarhed og har lyst til samvær, aktiviteter eller forløb i fællesskab med andre

Introduktion

I denne pjece finder du et overblik over de aktivitets- og samværstilbud for psykisk sårbare, som drives af eller har aftale med Socialforvaltningen, Københavns Kommune. Aktivitets- og samværstilbuddene henvender sig til voksne over 18 år, og formålet er overordnet at bidrage til din recoveryproces igennem rehabiliterende forløb og samvær med andre ligestillede.

I tilbuddene kan du blandt andet:

- Deltage i aktiviteter, fx idræt, krea og pasning af have
- Deltage i foredrag, kurser og rehabiliterende gruppeforløb
- Være med i madklubber, filmklubber eller spilleklubber
- Blive frivillig, være i praktik, i jobafklaring eller andet
- Tage med på ture ud af huset for at opleve kultur og natur
- Deltage i studiestøttende aktiviteter eller forløb
- Få sparring af medarbejderne omkring job og uddannelse
- Få rådgivning om fx kontakt til offentlige myndigheder
- Være i hyggelige rammer og sammen med andre
- Bruge computer, spise mad, tage et bad eller vaske tøj
- Fejre højtider sammen med andre

I pjecen er tilbuddene listet op efter bydel, og der er information om aktiviteter, åbningstider og kontakt pr. 1. januar 2020 med forbehold for ændringer. Du er velkommen i alle tilbud, uanset hvor i København du bor, og du kan være anonym og komme uden aftale.

Indhold

Nordvest, Vanløse, Brønshøj	4-6
Lilleskole for Voksne, Pinta, Kontakten, Gloria, Mamma Mia	
Nørrebro	7-9
Muhabet, Ungehus CPH, ASPA Kapelvej formiddags-, eftermiddags- og aftentilbud, ASPA Griffenfeldsgade	
Amager	10-11
N.A.B.O. Center, Frinova Videns- og Kompetencecenter, Kompasset	
Vesterbro, Valby, Sydhavn	12-15
Otillia og Team KAT, Kontaktcentret Vesterbro, Pegasus, Café Rose, SydhavnsCompagniet, Gartneri Offside	
Østerbro	16
Fountain House: Kernehuset, Ungehus Fontana, Bogstøtten og Aftenskolen.	
Øvrige tilbud	17-18
Idrætsforeningen Kæmperne, Beskæftigelseshuset: VIVIL, Netværksstedet Thorvaldsen	
Relevante links	19

Nordvest, Vanløse & Brønshøj

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 2720 Vanløse

Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning i op mod 40 fag, fx inden for samfundsfag, sprog, mental sundhed, kreativitet, IT og bevægelse. Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold. I caféen sælges varm mad mandag og onsdag og kaffe/te hver dag. Skolen har deltagerbetaling.

Tlf.: 24 92 45 03
(åben 9-13)

Åbningstider:
Man-fre: 10-17

Hjemmeside:
Lsfv.dk

Pinta

Skjulhøj Allé 2, 2720 Vanløse

Pinta er et aktivitets- og samværstilbud, der tilbyder rehabiliteringsforløb, som understøtter brugernes recoveryproces. Målgruppen er borgere i alderen 18-65, der har en psykisk sygdom/sårbarhed, og som enten har brug for samvær med ligesindede eller for at indgå i rehabiliterende forløb, der kan understøtte deres recoveryproces. Tilbuddene annonceres i det brugerdrevet nyhedsblad Gloria og på Facebook.

Tlf.: 38 79 90 86

Hjemmesider:

Pinta.kk.dk

Centernordvest.kk
.dk/pinta1

Facebook: Pinta
Samværs og
Aktivitetshus

Åbningstider:
Man: 9.45-16
Tirs: Brugeraåbent
Ons-tors: 10.15-20
Fre: 9.45-16

Nordvest, Vanløse & Brønshøj

Kontakten

Bystævneparken 26 & 27, 2700 Brønshøj

Kontakten tilbyder recoveryorienterede aktiviteter og beskæftigelse. Der er tilknyttet en café, hvor man kan få arbejde eller blot nyde et måltid mad. Kontakten har også en genbrugsbutik, hvor man kan blive ansat efter forskellige aftaler. Kontakten samarbejder med aftenskolen AOF og åbner dørene for lokalsamfundet, således at man kan møde mennesker, der ikke har en psykisk sårbarhed.

Tlf.: 21 35 52 46

Hjemmeside:

Centernordvest.kk.dk/kontakten

Åbningstider:

Man-tors: 8-14

Fre: 8-12

Lør-søn: Lukket

Genbrugsbutik

Man-tors: 11-17.30

Gloria

Skjulhøj Allé 2, 1., 2720 Vanløse

Gloria er et brugerdrevet nyhedsblad, der udkommer en gang om måneden med et nyt tema samt information om aktiviteter i lokalområderne og i aktivitets- og samværstilbuddene i København. I samarbejde med Radio Karen i Sydhavnen laver Gloria også radioudsendelser med samme tema som nyhedsbladet. Man kan arbejde frivilligt som skribent, journalist eller med at lave radio. Hvis man ønsker beskæftigelse på Gloria, tager man blot kontakt til redaktionen. Man kan tilmelde sig nyhedsbrevet på hjemmesiden.

Tlf.: 20 59 02 94

Redaktør:

51 24 99 34

Hjemmeside:

Centernordvest.kk.dk/indhold/gloria-0

Mamma Mia

Utterslev Torv 30, 2400 København NV

Mamma Mia er et samværs- og aktivitetscenter med værested /café for mennesker, der er psykisk sårbare. Der er tilknyttet en skole med samme målgruppe. Mamma Mia støtter brugeren i at tage ansvar for eget liv. Der er en bred vifte af tilbud/aktiviteter, som man kan deltage i, fx grupper med forskellige omdrejningspunkter, ture ud af huset, fællesspisning, bruger-møder og andet. Hvis man vil, kan man også blive medarbejdende bruger. På **Mamma Mia Nabo Skolen** er der små hold på max. 8 deltagere med særligt tilrettelagt undervisning, hvor der er plads til den enkelte. Der er fx undervisning i kreativ skrivning, hjemmelavet mad, sang og IT. Skolen har deltagerbetaling.

Tlf.: 38 60 69 43

Hjemmesider:

Centernordvest.kk
.dk/mamma-mia-
aktivitetscenter

Mammamiasocial
psykiatri.dk

Facebook:

Værestedet
Mamma Mia

Åbningstider:

Åbent alle årets dage.
Hverdage: 11-20
Weekend: 11-17
Helligdage: 11-17

Muhabet

Bragesgade 8c, 2200 København N

Muhabet er et åbent, anonymt tilbud med fokus på samvær på tværs af religiøse, kulturelle og nationale forskelle. Hver dag er der morgenmad og et varmt måltid, som er gratis og lavet af overskudsmad. Man kan hjælpe til med de praktiske gøremål, spille spil, læse avis, bruge computerne, dyrke sport i Nørrebrohallen og få vejledning om kontakt til myndigheder. Torsdage er der spiseklub for 65+, og den sidste fredag i måneden er der festaften med god mad, verdensmusik og dans.

Tlf.: 36 72 65 83

Hjemmeside:
Muhabet.dk

Åbningstider:
Man-fre:12-17
Festaften: 18-22

Ungehus CPH

Hørsholmsgade 20, 2200 København N

Ungehus CPH er et tilbud til unge ml. 18-30 år med åbne drop-in-aktiviteter, fx sport, krea, studiestøttegruppe, musik, spil og stemmehørergruppe. Derudover er der Fremtidsfabrikken, som er et struktureret forløb med fokus på fysisk og psykisk sundhed, uddannelse og arbejde. I Ungehuset kan man spise gratis morgenmad man-ons, købe billig frokost hver dag og være med i madklubben, som laver sund aftensmad. Der er rundvisning fredage kl. 11 samt følgeordning til dem, der har svært ved selv at komme de første gange.

Tlf.: 30 69 25 91

Hjemmeside:
Ungehuscph.kk.dk

Facebook:
Ungehus CPH

Åbningstider:
Man-ons: 9-21
Tors-fre: 10-16

ASPAs Kapelvej, formiddagstilbud

Kapelvej 55, 2200 København N

Formiddagstilbuddet er et struktureret tilbud særligt til voksne og ældre med fokus på fællesskab gennem aktiviteter. Man kan deltage i faste ugentlige aktiviteter og temagrupper såsom motionshold, samtalegrupper, madlavningsgruppe, kreativt værksted, pasning af gårdhave og ture ud af huset. Derudover er der hver dag fællesspisning til morgenmad og frokost, som man betaler for. Inden man starter i tilbuddet, kommer man til en forsamling.

Tlf.: 35 30 17 28
(åben 9-10.30 og 13-15)

Hjemmeside:
Aspas.dk

Facebook:
AskovFondens
Socialpsykiatri -
ASPAs

Åbningstider:
Man-fre: 9-13.30

ASPAs Kapelvej, eftermiddags- og aftentilbud

Kapelvej 55, 2200 København N

Eftermiddags- og aftentilbuddet er et åbent, anonymt tilbud, hvor man kan komme og være, og hvor respekten for anonymiteten er vigtig. Man kan bruge computerne, deltage i IT-undervisning, tage et bad, vaske tøj, læse dagens avis eller slappe af i tv-rummet. Derudover kan man hjælpe i køkkenet. Der kan hele dagen købes et varmt måltid mad samt te og kaffe.

Tlf.: 35 30 17 32
(åben 9-10.30 og 13-15)

Hjemmeside:
Aspas.dk

Facebook:
AskovFondens
Socialpsykiatri -
ASPAs

Åbningstider:
Man-tors: 13.30-21
Fre: 13.30 - 17
Lør-søn: 12-17

ASPAs Griffenfeldsgade

Griffenfeldsgade 35, 2200 København N

I **AskovFondens Café** kan man hygge sig over et varmt måltid mad, en bolle eller kaffe/te. Derudover kan man komme i praktik i caféen.

Second A er en genbrugsbutik, hvor man kan blive ansat som frivillig eller komme i praktik. Det er en arbejdsplads, som tager udgangspunkt i den frivilliges eller praktikantens ressourcer, og man bliver støttet i forhold til det, der er udfordrende.

ASPAs uddannelsesstøtte og lektiecafé tilbyder lektiehjælp og støtte til struktur for personer, der er i uddannelse eller skal i gang.

ASPAs Ungetilbud (18+) tilbyder åben rådgivning om møder i jobcentret, privatøkonomi og eksamen. Der er grupper om uddannelse, personlig udvikling, motion og studieteknik og en åben ungecafé hver torsdag kl. 15-20.

ASPAs kursusforløb og individuelle samtaleforløb støtter personlig udvikling og recovery.

Tlf.: 35 30 17 26

Hjemmeside:

Aspas.dk

Facebook:

AskovFondens
Socialpsykiatri –
ASPAs

Åbningstider i huset

Man-fre: 8.30-16

Torsdag: 8.30-20

Caféens

åbningstider:

Man-fre: 10-14

Second As

åbningstider:

Man-ons: 10-15

Torsdag: 10-19.30

Fredag: 10-15

Øvrige tilbud: Følg
med på
hjemmeside.

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10, 2300 København S

I NABO vægtes fællesskabet højt og brugerne bliver inddraget mest muligt, både i små og store beslutninger. Det er også muligt at arbejde frivilligt eller hjælpe til i hverdagen med små opgaver. Der tilbydes fællesaktiviteter, såsom krea, sang, dans, idræt m.m. Der er værksted, TV-stue, computerrum, klaver, guitarer og en skøn have. I caféen sælges der smørrebrød og der er fællesspisning flere gange om ugen.

Tlf.: 30 36 80 70

Hjemmeside:
Nabocenter.dk

Åbningstider:
Mandag: 10-20
Tirsdag: 10-16
Ons-tors: 10-20
Fredag: 10-16

Frinova Videns- og Kompetencecenter

Sundbygårdsvej 1, 2., 2300 København S

Frinova Videns- og Kompetencecenter tilbyder aktiviteter til borgere med sindslidelse eller udsathed. Frinova har fokus at bygge bro til det omgivende samfund fx foreningsliv, arbejdsliv og kulturliv. Aktiviteter udbydes derfor i samarbejde med aktører fra civilsamfundet. Frinova har ingen faste lokaler og alle kurser foregår rundt omkring i København. Se, hvad der er aktuelt lige nu på hjemmesiden.

Mail:
frinova@sof.kk.dk

Hjemmeside:
Frinova.kk.dk

Åbningstider:
Se åbningstider på hjemmesiden under de forskellige aktiviteter

Kompasset

Sundbygårdsvej 1, 2300 København S

Kompasset fokuserer på sundhed som overordnet tema. På hjemmesiden er der en ugeplan over aktiviteter, fx morgengymnastik, NADA, arbejde i haven og drivhuset, kreativt værksted, yoga, sundhed for dig mm. I motionsområdet kan man deltage i fælles træningsforløb, få lagt et træningsprogram eller bare træne selv. Man kan også få et sundhedstjek eller kostvejledning. Økocaféen er et socialt samlingspunkt med sund mad, snacks, kaffe, smoothies og juice.

Tlf.: 40 49 32 47

Hjemmeside:

Centeramager.kk.dk/artikel/aktivitets-og-samværestilbuddet-kompasset

Facebook:

Kompasset -
Aktivitets- og
Samværestilbud

Åbningstider:

Man-tirs: 9.30-21
Ons: 12-16.30
Tors: 9.30-16.30
Fre: 9.30-15.30

Vesterbro, Valby & Sydhavn

Otillia

Kirsten Walthers Vej 6, 2500 Valby

Otillia er et aktivitets- og samværstilbud, der tilbyder rehabiliteringsforløb, som understøtter brugernes recoveryproces. Målgruppen er borgere i alderen 18-65 år, der har en psykisk sygdom/sårbarhed, og som enten har brug for samvær med ligesindede eller for at indgå i rehabiliterende forløb, der kan understøtte deres recoveryproces. Man kan læse om tilbuddene i Gloria eller på Facebook.

TEAM KAT

Team KAT (kommunale aktivitetstilbud) er et tilbud, der har primær adresse i Ottilias lokaler. Team KAT tilbyder rehabiliterende forløb, SFT - socialfærdighedstræning, Angstgruppeforløb, Stemmehørergruppe, Selvværdskurser, NADA (øreakupunktur), Mindfulness og et forskningsprojekt - MAR - meningsfulde aktiviteter og recovery.

Tilbuddene bliver annonceret i Gloria.

Kontakt Team KAT for at høre nærmere

Tlf.: 21 35 52 46

Hjemmeside:

Centernordvest.kk.
dk/artikel/ottilia

Åbningstider:

Man-tirs: 9.45-16
Ons: Brugeråbent
Tors: 9.45-16
Fre: 9.45-15

Tlf.: 30 58 03 96
30 58 03 00

Hjemmeside:

Centernordvest.kk.
dk/artikel/kat-
kommunalt-
aktivitetstilbud

Vesterbro, Valby & Sydhavn

Kontaktcentret Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1665 København V

Kontaktcenteret Vesterbro er et anonymt tilbud med fællesaktiviteter fx gåture, krea, madklub, udflugter, banko og havearbejde. Man kan også spille billard, se TV, bruge computerne, gårdhaven eller motionsrummet, købe et bad, vaske tøj, få genbrugstøj samt få råd og vejledning i forbindelse med kontakt til myndigheder. Der tilbydes også Mindfulness og NADA. Alle hverdage sælges morgenmad, kaffe, te, smørrebrød samt et varmt måltid mad.

Tlf.: 33 31 98 04

Hjemmeside:

Kontaktcentret.dk

Facebook:

[Kontaktcentret Vesterbro](#)

Åbningstider:

Man-fre: 8-15

Pegasus

Enghavevej 110 st., 2450 København SV

Pegasus er et sted med plads til alle, hvor der er fokus på selvværd, livsmestring og netværksskabelse. Man kan deltage i forskellige aktiviteter, såsom læseklub, filmklub, madklub, yoga, kreativgruppe og ture ud af huset. Derudover kan man modtage NADA - øreakupunktur. Man kan spise et sundt og veltilberedt måltid varm mad kl. 12, eller bare komme forbi og nyde en gratis kop kaffe eller te og læse avisen. Hvis man har brug for støtte, hjælp eller sparring ift. konkrete problemstillinger, kan man altid få en snak med en af medarbejderne.

Tlf.: 22 89 06 09

Hjemmesider:

Weshelter.dk/projekt/pegasus

Centercity.kk.dk/artikel/pegasus

Åbningstider:

Man-tirs: 10-15

Ons: Madklub kl. 17

Tors-fre: 10-15

Vesterbro, Valby & Sydhavn

Café Rose

Hammelstrupvej 8, 2450 København SV

Café Rose er et aktivitets- og samværstilbud, der tilbyder rehabiliteringsforløb, som understøtter brugernes recoveryproces.

Målgruppen er borgere i alderen 18-65 år, der har en psykisk sygdom/sårbarhed, og som enten har brug for samvær med ligesindede eller for at indgå i rehabiliterende forløb, der kan understøtte deres recoveryproces. I Café Rose kan man ligeledes købe et måltid mad frokost/aften – se under åbningstider. Tilbud annonceres i det brugerdrevne nyhedsblad Gloria og på Facebook

Tlf.: 21 35 52 46

Hjemmeside:

Centernordvest.kk.dk/artikel/cafè-rose

Facebook:

Værestedet Café Rose

Åbningstider:

Man-tirs: 10.15-20

Ons: 9.45-16.00

Tors: Brugerafbent

Fredag: 9.45-15

SydhavnsCompagniet

Peter Sabroes Gade 1, 2450 København SV

SydhavnsCompagniet har en vifte af tilbud, man kan indgå i både som bruger, i aktivering og som frivillig.

SydhavnsCompagniet driver foruden MedborgerCenter Sydhavn også en genbrugscafé. Der er forskellige aktiviteter, man kan deltage i, fx køkken-, service-, krea-, handy- og husvagtsteam. Derudover er der udflugter, mad, motionstilbud, lokale events, rådgivning samt undervisnings- og sundhedsforløb samt en økologisk have.

Tlf.: 33 22 70 02

Hjemmeside:

Sydhavnen.dk

Facebook:

Sydhavns Compagniet

Åbningstider:

Man-tirs: 8.45-14.30

Ons: Lukket

Tors: 8.45-14.30

Fre: 8.45-14.00

Nøgleklub til kl. 11

Vesterbro, Valby & Sydhavn

Offside Gartneri

Gammel Køge Landevej 137, 2500 Valby

Offside tilbyder forskellige grønne aktiviteter, hvor man i fællesskab arbejder i gartneri og have. Opgaverne tilpasses interesse, dagsform og årets gang. I

Gartneri Offside i Valby afholdes forskellige workshops, fx om dyrkning af grønsager og krydderurter i væksthus og på friland, biavl m.v. **Den Sociale**

Blomsterhave ved Bispebjerg Hospital er et aktivitets- og samværsted med plads til alle. Mottoet er: "her må det godt gå langsomt". I projektet **Byorganisk** indsamles der køkkenaffald på Nørrebro, som komposteres og bruges bl.a. i Den Sociale Blomsterhave.

Tlf.: 21 34 20 95
(Gartnerierne)

Tlf.: 21 15 06 03
(Blomsterhaven)

Tlf.: 40 97 70 47
(Projekt Byorganisk)

Hjemmeside:
[Weshelter.dk/vore
s-arbejde/
varesteder](http://Weshelter.dk/vore-s-arbejde/varesteder)

Åbningstider:
Afhænger af
tilbuddet

Fountain House

Teglværksgade 22, 2100 København Ø

I **Kernehuset** bliver man del af et frivilligt arbejdsfællesskab sammen med de andre medlemmer og husets medarbejdere. Der er arbejde til ethvert niveau af lyst og mod og kan være alt fra administration, kommunikation eller IT til madlavning, passe reception, café og vedligeholdelse af huset. Man har en kontaktperson til støtte.

Fountain House, Ungehuset Fontana er et tilbud til unge ml. 18-30 år, der har interesse i en struktureret hverdag med undervisning i musik og andre kreative fag. Ungehuset Fontana har et hyggeligt miljø, hvor unge møder hinanden og skaber en velfungerende hverdag både i og uden for huset.

Fountain House, Bogstøtten er for studerende, og man er også velkommen, hvis man holder studiepause. Bogstøtten tilbyder støtte og vejledning til studierne, men også til at få et afbalanceret studieliv. I Bogstøtten er der et studiemiljø med fællesskab imellem de studerende og sociale aktiviteter som fællesspisning, museumsbesøg og ture.

Fountain House Aftenskole tilbyder en række kurser inden for bl.a. kreative fag, motion, musik, studiestøtte og mental sundhed. Skolen har deltagerbetaling.

Tlf.: 39 16 09 10
(Kernehuset)
42 21 34 78
(Bogstøtten)

Hjemmesider:
Fountain-house.dk

Aftenskolenfh.dk

Facebook:
Fountain House
København

Åbningstider i huset:
Man-tors: 8.30-16
Fre: 8.30-15

Ungehuset Åbningstider:
Man-tirs: 8.30-16
Ons: 8.30-20
Tors: 8.30-16
Fre: 8.30-15

Bogstøtten Åbningstider:
Man-tirs: 8.30-16
Ons: 8.30-19.30
Tors: 8.30-16
Fre: 8.30-15.00

Øvrige tilbud

Idrætsforeningen Kæmperne

Sundbygårdsvej 1, 2300 København S

Kæmperne er en idrætsforening for voksne med psykiske og/eller sociale udfordringer samt pårørende, kontaktpersoner og netværk. Kæmperne har over 30 hold om ugen, fx fitness, badminton, svømning, yoga, dans og fodbold. Der afholdes sociale arrangementer bl.a. klubaftener, fester og ferieture. På alle hold møder man bare op, og alle kan få et par gratis prøvetimer. Medlemskab koster 300 kr. pr. halvår og giver adgang til alle hold.

Tlf.: 30 69 25 94

Hjemmeside:

lfk98.dk

Facebook:

Idrætsforeningen
Kæmperne

Træffetid:

Tirs-ons: 13.30-15.30
ASPA Kapelvej,
Kapelvej 55 1. sal,
2200 København N

Beskæftigelseshuset VIVIL

Sundbygårdsvej 1, 2300 København S

Beskæftigelseshuset VIVIL er en specialiseret job- og vidensformidling til brugere i socialpsykiatrien i København Kommune. Man kan få hjælp, hvis man er 1) bruger i socialpsykiatrien og ønsker at arbejde frivilligt eller få et brugerjob på et af bo- og værestederne, 2) på vej mod job på særlige vilkår eller 3) på vej mod frivilligt arbejde uden for psykiatrien. Man kan også få råd og vejledning om beskæftigelse i socialpsykiatrien. Ring eller skriv for at booke en samtale.

Tlf.: 24 52 98 36

Hjemmeside:

Centernorrebro.kk.
dk/artikel/beskaefti
gelseshuset-vivil

E-mail:

vivil@sof.kk.dk

Øvrige tilbud

Netværksstedet Thorvaldsen

Thorvaldsens 60, st.tv., 1871 Frederiksberg

Netværksstedet Thorvaldsen er et 100 % brugerstyret aktivitetssted for psykisk sårbare med fokus på psykosocial recovery. Der er ikke noget pædagogisk personale, det er altså brugerne selv, der står for at arbejdet hen mod en bedre tilværelse. Netværksstedet har et stort fokus på musik, og som medlem kan man både øve i øvelokalet, indspille i musikstudiet og være med til at spille koncerter. Der er også en cykelklub. Hvis man er nysgerrig, kan man komme og få en snak i kontorets åbningstider. Det koster 300 kr. om året at være medlem.

Tlf.: 35 35 66 47

Hjemmeside:
Thorvaldsen.dk

Facebook:
Netværksstedet
Thorvaldsen's
Venner

Åbningstider:
Man-fre: 9-15
(kontoret)

Relevante links

Print denne pjece på:

www.kk.dk/aktivitets-og-samværestilbud-for-borgere-med-psykisk-sårbarhed*

Find frivillige foreninger i København på:

www.frivilligtsocialtarbejde.kk.dk

*Der tages forbehold for ændringer

Københavns Kommune
Socialforvaltningen
Borgercenter Voksne, Staben
Islands Brygge 37, 2300 København S
Kontakt: AST-postkasse@sof.kk.dk

