

# KOMPASSETS VENNER

AKTIVITETERNE ER GRATIS FOR MEDLEMMER - MEDLEMSKAB ER GRATIS

**TIR. 13. APR.** 16.30-18.00 **Forårscafé med Kompassets Venner (i Kompassets have)**  
Vi hygger med påskeæg og en påskequiz. Du møder vores frivillige og hører om vores aktiviteter frem mod sommer.  
Du kan dele dine idéer til aktiviteter sammen med os.

**TOR. 22. APR.** 13.00-15.00 **Gåtur til Remiseparken, trolden Sanka og Bondegården (2-3 km)**  
Vi mødes foran Kompasset kl. 13 og går over i Remiseparken, der ligger 500 meter fra Kompasset. Her ser vi Thomas Dambos trold, Sanka, og Bondegården. Søren fra KAB fortæller og viser os rundt.

**TIR. 27. APR.** 16.30-18.00 **Foredrag: "Recovery, der ændrede mit liv" (i Kompassets have)**  
Magnus fortæller om sin recovery-proces og om sine malerier. Han kommer også ind på sit bidrag til antologien "Mening med galskaben", som er udgivet af EN AF OS. Han fortæller om de kognitive vanskeligheder, han kan opleve i hverdagen.

**TOR. 6. MAJ** 12.30-15.30 **På besøg hos Værekstedet MMA (Maskine Maskine Amager)**  
Vi mødes foran Kompasset kl. 12.30 og går sammen over til Værekstedet MMA (1,6 km hver vej). Vi bliver vist rundt i MMA, der både er værested og værksted med alle mulige kreative aktiviteter. Vi prøver kræfter med en kreativ aktivitet.

**TIR. 11. MAJ** 16.30-18.00 **Foredrag: "Se dig for" @sedigfor.dk (i Kompassets have)**  
Christina holder foredrag om at blive en god betragter og om at se hverdagen på en ny og forstærket måde. Hun har udgivet en bog om hverdagsmotiver, og hun fortæller os om, hvordan vi finder værdien ved selv små banaliteter og visuelle skatte i hverdagen.

**TOR. 20. MAJ** 12.30-15.30 **Mad over bål på Amager Fælled**  
Vi mødes foran Kompasset kl. 12.30 og går ud til bålpladsen på Amager Fælled (2 km hver vej) og laver bål. Vi laver snacks over bål fx pandekager, bananer med pålægschokolade eller snobrød og ristede skumfiduser. Husk praktisk tøj.

**Tilmelding** til Grethe på telefon 60 57 25 25 senest klokken 11 på dagen, medmindre andet er angivet i programmet.

Aktiviteterne er **gratis for medlemmer** af Kompassets Venner.

**Kompassets Venner** er en frivillig forening, der giver dig kulturelle oplevelser og mulighed for at opleve naturen sammen med andre. Vores frivillige er friske på en hyggelig snak og glæder sig til at møde dig. **Du kan gratis blive medlem af Kompassets Venner** og støtte op om vores arbejde.

**Hjemmeside:** [www.kompassetsvenner.dk](http://www.kompassetsvenner.dk) **Facebook:** [facebook.com/kompassetsvenner](https://facebook.com/kompassetsvenner)

**Telefon:** 60 57 25 25 **E-mail:** [info@kompassetsvenner.dk](mailto:info@kompassetsvenner.dk)

**Aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset**, Sundbygårdsvej 1, 2300 København S.

**Telefon:** 40 49 32 47 **E-mail:** [kompasset@sof.kk.dk](mailto:kompasset@sof.kk.dk)

# KOMPASSETS VENNER

AKTIVITETERNE ER GRATIS FOR MEDLEMMER - MEDLEMSKAB ER GRATIS

**TIR. 25. MAJ** 16.30-18.00 **Foredrag: "Street art og malebøger" @gitanascph (i Kompassets have)**  
Rikke laver malebøger ud fra street art i Københavns bydele. Malebøgerne er Rikkens bud på noget kreativt, som det er nemt at gå til, hvis du har svært ved at komme i gang med noget kreativt.

**TOR. 3. JUN.** 13.00-15.00 **Vandretur på Rute til ro (4 km i alt)**  
Vi mødes foran Kompasset kl. 13 og går hen til den nye vandretur Rute til ro sammen med Susanne fra Kompasset. Ruten er på Amager Fælled og er 1 kilometer lang. Det er en mindfull orienteringsrute, og vi bliver guidet i to-tre af øvelserne. Husk praktisk fodtøj.

**TIR. 8. JUN.** 16.30-18.00 **Foredrag: "Weird mind, weird art!" @dyknudsendk (i Kompassets have)**  
Dy er en prisbelønnet street artist, der anvender sin personlige fortælling med psykisk sygdom i sine værker. Hun er kendt for sine megasize perleplader med poetiske, farverige og politiske budskaber - og hun reclaimer ordet "weird" i en positiv betydning.

**TOR. 17. JUN.** 10.00-15.00 **Bådtur til Saltholmen (4-5 pladser)**  
Vi tager på bådtur ud for Amager og sejler til Saltholmen. Der er forplejning. Vi mødes foran Kompasset kl. 10 og tager taxaer eller cykler til båden (4 km hver vej). Tilmelding senest torsdagen før kl. 11. Gratis for medlemmer (200 kr. for ikke-medlemmer)

**TIR. 22. JUN.** 16.00-19.00 **Sommerfest med grillmad (i Kompassets have)**  
Vi tænder op i grillen og griller bøffer til burgere, pølser og grøntager. Vi fejrer, at det er sommer og hygger sammen. Tilmelding senest torsdagen før kl. 11. Maden er gratis for medlemmer (50 kr. for ikke-medlemmer).

**Tilmelding** til Grethe på telefon 60 57 25 25 senest klokken 11 på dagen, medmindre andet er angivet i programmet.  
Aktiviteterne er **gratis for medlemmer** af Kompassets Venner.

**Kompassets Venner** er en frivillig forening, der giver dig kulturelle oplevelser og mulighed for at opleve naturen sammen med andre. Vores frivillige er friske på en hyggelig snak og glæder sig til at møde dig. **Du kan gratis blive medlem af Kompassets Venner** og støtte op om vores arbejde.

**Hjemmeside:** [www.kompassetsvenner.dk](http://www.kompassetsvenner.dk) **Facebook:** [facebook.com/kompassetsvenner](https://facebook.com/kompassetsvenner)  
**Telefon:** 60 57 25 25 **E-mail:** [info@kompassetsvenner.dk](mailto:info@kompassetsvenner.dk)

**Aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset**, Sundbygårdsvej 1, 2300 København S.  
**Telefon:** 40 49 32 47 **E-mail:** [kompasset@sof.kk.dk](mailto:kompasset@sof.kk.dk)