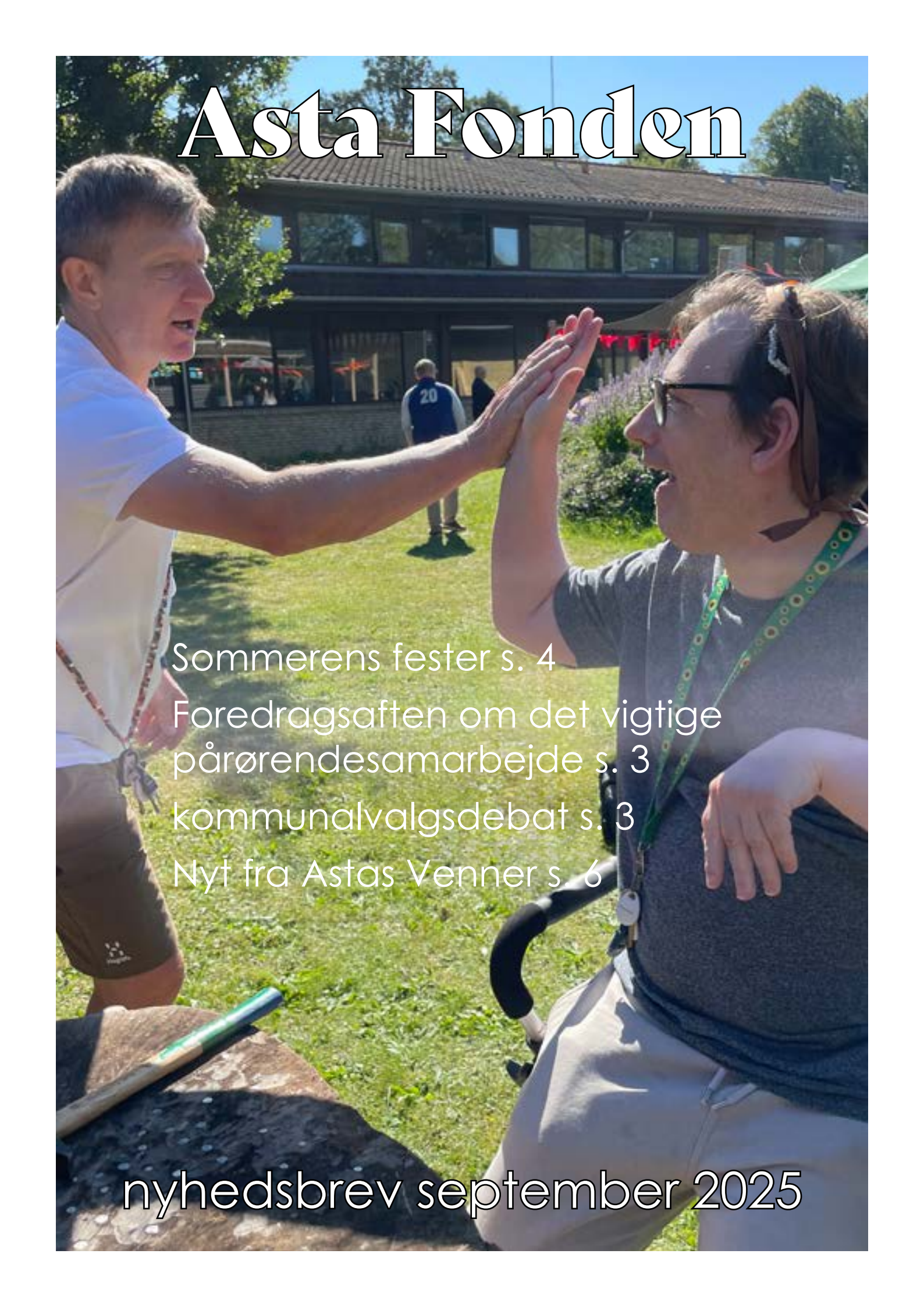


# Asta Fonden

A photograph of a man and a woman high-fiving outdoors. The man is on the left, wearing a white t-shirt and dark shorts, with a red beaded necklace. The woman is on the right, wearing a grey t-shirt, light-colored pants, glasses, and a green lanyard. They are standing on a grassy area with a large building in the background. The building has a dark roof and large windows. There are trees and a clear blue sky in the background.

Sommerens fester s. 4

Foredragsaften om det vigtige  
pårørendesamarbejde s. 3

kommunalvalgsdebat s. 3

Nyt fra Astas Venner s. 6

nyhedsbrev september 2025

# Fællesskab på tværs

**Fordi det gode liv også handler om at kunne leve bredt - med fællesskaber, oplevelser og en verden, der rækker ud over hverdagens rammer.**



Louise Larsen  
Leder af Asta Lærkevej

I årets første nyhedsbreve har vi haft skiftende fokus på hvert af de tre tilbud i Asta Fonden. Denne gang retter vi blikket mod det, der binder os sammen: fællesskabet.

Som I kan læse om løbende, så holder vi flere arrangementer på tværs af de tre tilbud og i Astas venner til stor glæde for både borgere, pårørende og medarbejdere.

For mange af vores borgere er det desværre ikke altid let at deltage i samfundets almindelige aktiviteter. Noget, der for andre kan virke enkelt og selvfølgeligt – at gå på museum, cykle en tur, tage på restaurant, shoppe, tage i skoven, på stranden eller afgive sin stemme til et valg – kan kræve en stor indsats eller slet ikke lade sig gøre. Derfor er det vigtigt for os at skabe muligheder og bygge broer, så verden bliver større end blot egen bolig og de daglige tilbud.

Vi arbejder for at bringe civilsamfundet tættere på vores borgere, da vejen den anden vej ofte er forbundet med forhindringer. Vi tror på, at kendskab skaber venskab – og at venskab nedbryder fordomme. Når vi deler oplevelser og

glæde på tværs af borgere, pårørende, frivillige og samarbejdspartnere, åbner vi nye døre til det gode liv.

Et stærkt eksempel på dette er det fælles kunstprojekt med Statens Museum for Kunst i første halvår af 2025. Ved fælles indsats lykkedes det at samle SMK's kunstformidlere, frivillige, borgere og medarbejdere, så borgere fra mange forskellige tilbud i København kunne deltage. Projektet kulminerede i en flot fernisering den 20. juni på SMK. Borgere fra både Rymarksvej og Lærkevej deltog i projektet. Begejstringen var stor – og vi er enige om, at det gør vi gerne igen.

Efteråret byder ligeledes på flere vigtige arrangementer. Den 19. november afholder vi et pårørendemøde med oplæg af Annette-Marie Frimann Jensen og Karin Damhus, forfatterne til bogen "Pårørendesamarbejde – en blandet fornøjelse." Her ønsker vi at skabe et rum, hvor pårørende kan møde hinanden og blive en del af det fællesskab, der ligger i at stå tæt på en af vores borgere.

Samme måned inviterer Astas Venner, Venner af Captum og SUKA til valgmode i forbindelse med kommunalvalget – en mulighed for borgerne til at møde kandidaterne direkte og stille deres spørgsmål (se næste side).

Vi oplever, at vi i stigende grad er med til at nedbryde murene mellem tilbud og centre i København. Når vi deler ressourcer og løfter i flok, kan vi skabe langt mere, end vi kan hver for sig.

Glæden og fællesskabet på tværs mellem borgere, medarbejdere, pårørende, frivillige og lokalsamfund er vigtig DNA i Asta Fonden.

I sidste ende handler det om, at alle skal have mulighed for at leve et så godt, bredt og meningsfuldt liv som muligt.

**Louise**

## Pay4it Support



Ønsker du hjælp til at oprette asta-kortet?  
Pay4its support er åben hverdage 8-17  
tlf. 2681 5500

## Invitation til kommunalvalgsdebat:

### Hvordan styrker vi fritidstilbud for mennesker med udviklingshandicap?

Venner af Captum, SUKA og Astas Venner inviterer til en vigtig debat op til kommunalvalget.

Onsdag d. 5. november 2025 kl. 17.00-19.00

Salen på Sundby Væksthus, Løvstikkevej 68, 2300 København S

Vi sætter fokus på, hvordan vi i Københavns Kommune kan skabe bedre rammer og muligheder for mennesker med udviklingshandicap – med særligt fokus på fritidstilbud.

Paneldeltagerne vil være (med mulighed for ændringer):

Kristendemokraterne: Jesper Housgaard

Socialdemokratiet: Jakob Hougaard

Alternativet: Birgitte Kehler Holst

Konservative: Line Ervolder

Venstre: Claus Buch

Debatten styres af dygtige og skarpe Mette Frobenius

Foreningerne bag arrangementet arbejder hver dag for at fremme aktiviteter og fællesskaber for denne målgruppe, og vi glæder os til at høre politikernes visioner og løsninger.

Alle er velkomne – kom og vær med til at gøre en forskel!

Det vil være muligt at købe kaffe i caféen.

Vi ses til en spændende og vigtig debat.

Arrangementet er gratis. Der er begrænset antal pladser, tilmelding med email til: [vennerafcaptum@gmail.com](mailto:vennerafcaptum@gmail.com)



## Kom til foredragsaften om pårørendesamarbejde

**Onsdag 19. november kl. 18-20 (foredrag 18-19) på Asta Rymarksvej, Rymarksvej 3B**

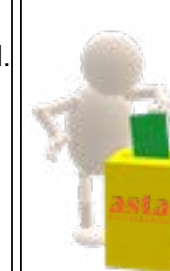
Asta Fonden inviterer til en foredragsaften, hvor Karin Damhus og Annette-Marie Frimann Jensen fortæller om samarbejdet fra deres forskellige perspektiver. Annette-Marie er mor til en borger i Asta Fonden. Karin Damhus er tidligere leder indenfor voksen-handicapområdet. Sammen har de skrevet bogen **Pårørendesamarbejde - en blandet**

**fornøjelse.** De fortæller om emnet, og der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål.

Asta Fonden serverer et let måltid.

Alle interesserede i hele Asta Fonden er velkomne!

Tilmelding til [asta@kk.dk](mailto:asta@kk.dk)



Efter fordraget, vil der være valg til afdelingsrådene. Kontakt daglig leder i det relevante tilbud, hvis du er interesseret i at stille op eller gerne vil høre mere om indsatsen i Asta Fondens afdelingsråd.

# Asta Fonden på tværs er et hit!

## Forsommerfest på Lærkevej

Vi var heldige med vejret, da Lærkevej d. 3. juni holdt sommerfest for alle borgere på tværs af hele Asta Fonden. Solen skinnede, og stemningen var lige så varm.

Overalt kunne man mærke glæden – i øjnene, i grinene og i de små øjeblikke, hvor medlemmer mødtes over et smil og hjælp og passede på hinanden.

Det var en festdag fyldt med hygge og fællesskab, som mindede os om, hvor dejligt og givende det er at være sammen på tværs.



Gæsterne kastede sig glade ud i bowling, vandballonkast og dans til dejlig musik.

Der blev spist lækre pølser fra pølsevognen og drukket kolde sodavand.



## Havefest på Rymarksvej

Det var med pølsevogn, bål, solskinsvejr, velkomsttale og åbne arme, da Asta Rymarksvej den 20. august inviterede til havefest.

Den nye naturplads stod smuk og endnu blomstrende og kunne tilgås via den nye dør i orgelhuset. Humøret var højt, og der var linet op til de naturplads-værdige superdyster: kævlekast, kævling og "slå søm i kævle".

Der kom gæster fra Asta Lærkevej og gæster fra Asta Klædemålet. Mange konkurrede, nogle hyggesnakkede om bålet, der var dem, som fik sig en svingom, og dem som sludrede ved pølsevognen - og pølsemanden var bestemt også en type, man kunne få sig en sludder med.

Tak til Asta Rymarksvej for en dejlig fest.

**Tekst: Camilla**

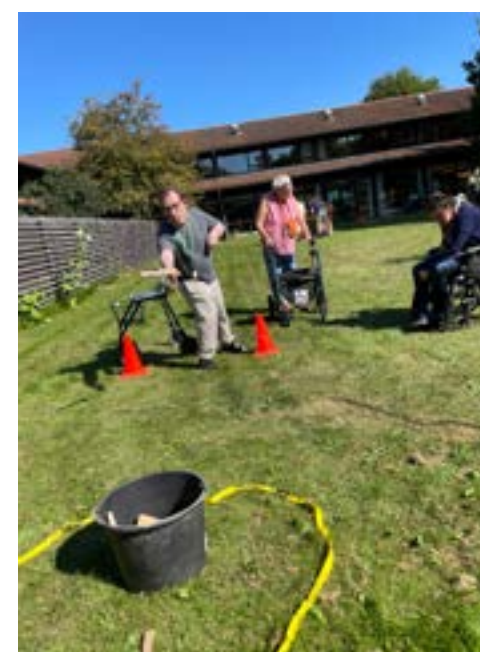
**Fotos og forsidefoto: Camilla og Svea**



I maj 2025 kunne vi indvie Asta Rymarksvejs natur- og bålplads på den store græsplæne mellem Asta Fonden, IBOS, Aspect og De fire birke.

Hele sommeren har den lange vold blomstret og summet af bier og alle mulige sommerfugle og været en biodynamisk fryd for både sanser og sjæl.

Pladsen er blevet til med en bevilling fra Friluftsrådet.



# Sol, dans og skønne (og velklædte) gæster - tak til alle for en dejlig sommerfest



Klokken 11 lørdag den 30 september åbnede festen i gården på Lærkevej. Caféen og lopemarkedet åbnede, Annette-Marie bød hjerteligt velkommen og huskede alle på at købe lotto-lodder, mens duoen Louise og Tore var klar med guitar, sang, charme og et skønt repertoire fra den store og mest danske sang-skattekasse.

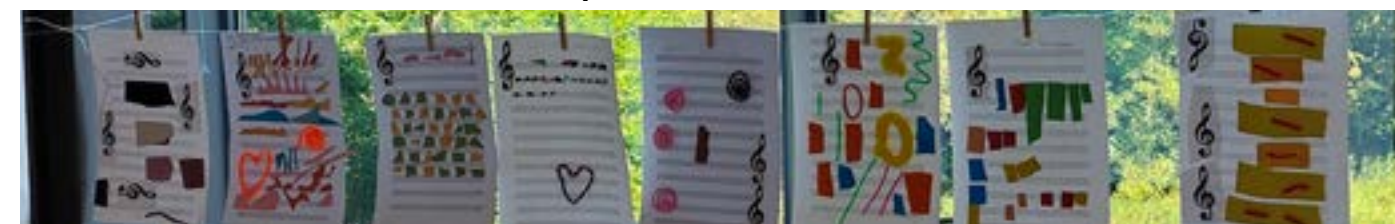
## Støt foreningen: køb t-shirten

Til sommerfesten så venskabsforeningens helt nye t-shirt for første gang dagens lys, og den var ganske populær. T-shirten er i god kvalitet lavet af økologisk bomuld. Farven er lavendel med foreningens røde logo foran. Den koster 199 kr. og findes i størrelserne XS- XXXL. Ønsker du også at støtte og synliggøre foreningen og samtidig se hamrende flot ud, så send en mail med din bestilling til Camilla på email: [astasvenner@astasvenner.com](mailto:astasvenner@astasvenner.com).



Meld dig ind i Astas Venner:

1. scan qr-koden og udfyld blanketten (google dokument)
2. overfør 100 kr til konto i lån og spar: 0400-4019698306 eller 105 kr. til mobilepay box: 1436uk.



Udsnit af det store fælles nodeværk

## Nye veje til kunst for alle - projektafslutning

Den 3. september samledes frivillige, medarbejdere fra SMK og de handicaptilbud, som var med i projektet, til en afsluttende evaluering og snak om ønsker for et fremtidigt samarbejde. Glæden ved at have været med var stor. Sofie, der arbejder i Captum Brønshøjvej, og har været tovholder for de 8 deltagere derfra i hele forløbet, forklarer:

*"Det med at tage på kunstmuseum er ikke noget, vi ellers kan indenfor tilbuddets økonomi. Det har været nogle helt fantastiske ture, hvor oplevelsen allerede startede, når vi tog en almindelig HT-bus til og fra SMK og fortalte alle om bord, hvad vi skulle. Det hele i oplevelsen var godt. Jeg har ikke noget dårligt at sige. Vi vil gerne være med igen!"*

Det dårligste var alle numserne..

I forløbet har vi danset sammen, rørt ved skulpturer, lavet masker og lerfigurerer sammen, malet akvarel, "komponeret" musik og grinet sammen. Projekt Nye veje til kunst for alle blev afsluttet den 20. juni med en forrygende fernisering på Statens Museum for Kunst.

## Evaluering

Deltagere fra seks københavnske handicaptilbud

Jeg har grinet og hygget mig!

Næsten det hele var det bedste!



fordelt i tre grupper har i projektet indtaget SMK, mødt kunsten og selv skabt en række værker i museets værksted. Hver gruppe bestod

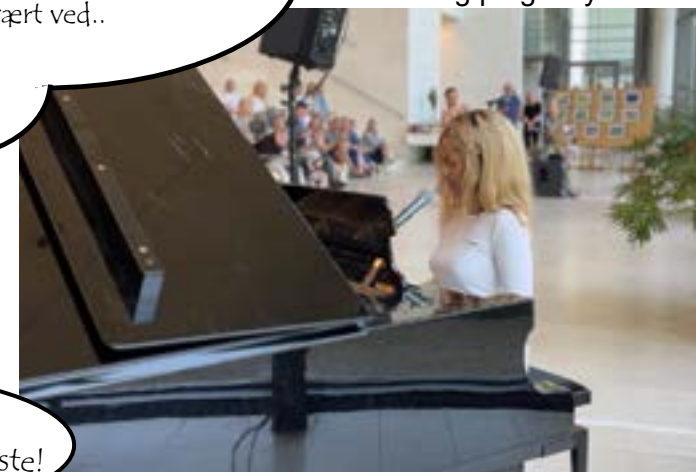
af 10-15 deltagere samt 4-5 frivillige, heraf en evalueringsansvarlig, der hver gang interviewede deltagerne om deres oplevelser. Deltagere med begrænset verbalsprog kunne f.eks svare ved at vælge en humørsmiley. Fra de besvarelser fik vi løbende viden om, hvad der fungerede, og hvad der var svært, så vi kunne tilpasse oplevelserne.

## Hvad nu?

Der er et bredt om at udvikle adgangen til kunstfællesskaber videre. Det kræver finansiering, som Astas Venner og Venner af Captum for eksempel kan forsøge at rejse.

Tak for nu og på gensyn.

Det var sjovt at komponere mit eget værk. Jeg klippede ikke selv, for det har jeg svært ved..



**Fernisering på SMK:**  
Salen holdt vejret og flere fældede en tåre, da Acacia smukt fortolkede deltagernes store nodeværk på flygel.

Nye veje til Kunst for alle startede for deltagerne med en invitation til et prøvebesøg på SMK i oktober 2024 og afsluttedes fredag den 20. juni med en fernisering på museet.

Det hele lod sig kun gøre takket være tolv frivillige og finansiering fra Socialstyrelsen og Spar Nord Fonden

**Social- og Boligstyrelsen**

**spar nord FONDEN**

# Kalender

## Arrangementer og lukkedage

Fredag den 26. september

**Lukkedag i hele Asta fonden (pædagogisk temadag)**

Onsdag den 5. november kl. 17-19

**Astas Venner inviterer til kommunalvalgsdebat i samarbejde med SUKA og Venner af Captum (tilmelding nødvendig - se side 3)**

Onsdag den 19. november kl. 18-20

**Foredrag for alle interesserede i Asta Fonden (tilmelding ønskes - se side 3)  
Valg til afdelingsrådene**

Onsdag den 19. og torsdag den 20. november

**Julekoncerter i Asta Klædemålet - for borgerne i åbningstiden**

Onsdag den 24. dec - fredag den 2. januar (begge dage inklusiv)

**Lukket over jul og nytår - Asta Klædemålet har dog åbent den 29. og 30. december.**

## Sejlsæsonen går på hæld

Sommer bliver sensommer, som igen bliver efterår. Med oktober vil aktiviteter i- og omkring Rymarksvej tage over for sommerhalvårets onsdage på svaneknoppen. Her lidt stemningsbilleder fra en smuk onsdag i september.



*Tidligere centerchef Poul Anthonson giver mange onsdage et kærligt og kompetent nap med som frivillig, når Asta Rymarksvej sætter sejl.*



*Sensommersol, blåt vand og blå himmel over venskaber og krabbefangst..*



*Guillaume fra Asta Fonden er - udover flink og ferm til at fikse, flytte og reparere hvadsomhelst - også en habil kaptajn.*

*Fotos: Anne Grethe*

Næste nyhedsbrev - fredag den 7. november 2025

**Deadline for forslag tirsdag den 28. oktober - forslag sendes til Camilla: [ck4f@kk.dk](mailto:ck4f@kk.dk)**

**asta**  
FONDEN