

Asta Fonden

Husk:
Foredragsaften
den 19. november
om det vigtige
pårørende-
samarbejde

Samarbejde om sundhed s. 3

**Nye ansigter i Asta Fonden - hilsen fra
Asta Rymarksvejs kommende leder s. 4**

**Stem til kommunalvalget/ Nyt fra Astas
Venner s. 6**

nyhedsbrev november 2025

Høj faglighed og fællesskab

- tilbageblik på mine første 1½ år på Klædemålet



Betina Skovby
Leder af Asta Klædemålet

Hvis jeg skal beskrive, hvor Asta Klædemålet er i dag, må det være med ordene "fællesskab" og "høj faglighed"

Fællesskab fordi vi i alt, hvad vi gør, har fokus på at skabe relationer, møde alle i øjenhøjde og tage godt imod nye medlemmer og deres familier. Fællesskab fordi vi arbejder med at udnytte hinandens potentialer bedst muligt, både i personalegruppen, men i særdeleshed blandt medlemmer, så der kan blive skabt nogle venskaber.

Høj faglighed fordi alle medarbejdere spiller ind med deres faglige tilgang til hverdagen og til den enkelte situation.

Når Sara åbner vores værksted benytter hun sig af sin kunstneriske viden og virkemidler, så krea-værkstedet udfordrer og inspirerer de fremmødte på en ny måde. Det er der kommet nogle virkelig flotte produkter ud af, blandt andet akvarel, billeder, tryk på tekstil og en masse andet, som måske hører under julehemmelighederne.

Når vores træningsrum er åbent, er der altid en medarbejder til stede, som oftest Linda, der er ergoterapeut og bruger sin faglighed til at hjælpe medlemmerne med dagligdagens udfordringer, styrke finmotorikken og vejlede i korrekte hjælpemidler til hjemmet, som kan kompensere i den nye hverdag med et handicap.

Tre gange om ugen låner vi vores træningslokale ud til Nørrebro Fysioterapi, der yder vederlagsfri fysioterapi på Klædemålet, for dem der ønsker det. Det er et samarbejde, vi sætter stor pris på, da vores medlemmer får trænet mere og bedre, end hvis det foregår i hjemmet.

Anna, AK og Vait som er Klædemålets socialpædagoger laver gruppeforløb omkring spil, quizzes, ture ud af huset og følger de spor, som medlemmerne lægger. Det er altid med tanke for hjernetræning, når vi laver ordspil, musikquiz, læser nyheder mm. Hjernen skal trænes resten af livet og ved at invitere ind til en mangfoldighed af muligheder, sikrer vi, at det enkelte medlem oplever succes, uanset om man er ramt på hukommelsen, overblikket eller sproget.

Sidst men absolut ikke mindst sørger vores dygtige kok, Vibeke, for et sundt veltillavet økologisk måltid mad hver dag. Som noget nyt deltog vi i 2025 i Københavns kommunes madfestival og fik 30 gæster til frokost med Klædemålets medlemmer og medarbejdere som værter. Det var en super oplevelse. Som tak blev medarbejderne inviteret til en inspirations- og forkælelsesaften med andre medarbejdere fra København. Det deltog vi alle i.

Målet for næste år er at åbne Klædemålet endnu mere for omverdenen. Vi har planer om at invitere det lokale skolekor og vores nabo, Forsvarets Musikkorps, til at give koncerter, og vi vil i det hele taget invitere familie, naboer og interessenter ind på Klædemålet i et tempo, som vores medlemmer kan rumme.

Kom til foredragsaften om pårørendesamarbejde

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

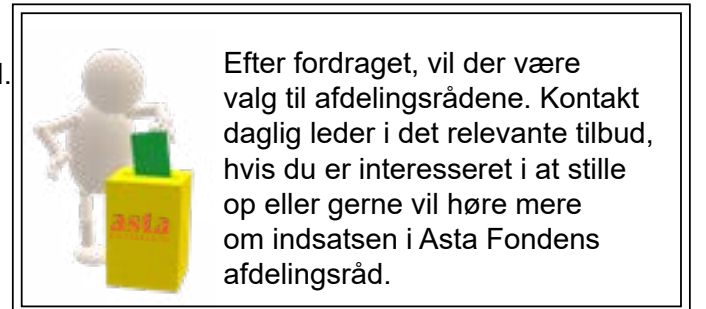
Asta Fonden inviterer til en foredragsaften, hvor Karin Damhus og Annette-Marie Frimann Jensen fortæller om samarbejdet fra deres forskellige perspektiver. Annette-Marie er mor til en borger i Asta Fonden. Karin Damhus er tidligere leder indenfor voksen-handicapområdet. Sammen har de skrevet bogen **Pårørendesamarbejde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

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

Asta Fonden serverer et let måltid.

Alle pårørende i hele Asta Fonden er velkomne!

Tilmelding til 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.

Samarbejde med Nørrebro Fysioterapi

Gennem de sidste år har Klædemålet samarbejdet tæt med Nørrebro Fysioterapi om vederlagsfri fysioterapi, som mange af Klædemålets medlemmer er bevilliget. Flere har svært ved selv at komme frem til et træningscenter og de fysiske rammer i hjemmet egner sig ikke altid til træningen.

Klædemålet har derfor lavet en samarbejdsaftale om udlån af vores træningscenter 3 gange om ugen, så alle interesserede medlemmer med vederlagsfri fysioterapi, kan træne med den samme fysioterapeut, nemlig den bedste Kamilla. Der er forudsigelighed, tryghed og masser af grin - det motiverer!

Efter en hjerneskade kan det være afgørende at træne almindelige daglige øvelser, som at få armene over hovedet, så man fortsat kan vaske sit eget hår. Det sidste år har vi udvidet samarbejdet yderligere, så der 2 gange om måneden kommer to fysioterapeuter og træner med alle medlemmer og medarbejdere.



I august måned fik vi Nørrebro fysioterapis nyetablerede Sundhedsambassadørpris for vores arbejde med at understøtte den vigtige træning.



Mange af Asta Klædemålets brugere nyder godt af fast træning med Nørrebro Fysioterapi. Der er både individuel træning og fællestæning for alle.

Pay4it Support



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

Asta Rymarksvej - Onsdag er optur!

Det er november, og det er onsdag - lyder det trist? Det er det ikke - se blot her.

På asta Rymarksvej er onsdag den dag om ugen, hvor der er flest mennesker i huset. Hele sommerhalvåret har onsdagsturbussen fragtet et hold sø-ulke til Svanemøllen havn med sejlads, krabbefiskeri og masser af frisk luft. Nu er havneaktiviteterne lukket for i år - men det betyder skam ikke, at Asta Rymarksvej ligger på den lade side.

Billederne fra en tilfældig onsdag i november (onsdag den 5/11) taler for sig selv...



Upcycling - Guillaume er glad på denne onsdag. Han har fundet nogle gamle borde, der i stedet for at blive smidt ud trylles om til et opbevaringsmøbel til krea-værkstedet.



Biodiversitet og planteterapi - Anne Grethe har fået samlet et havehold, som giver det smukke bed på bålpladsen en ordentlig omgang november-kærlighed. Haveholdet er glade, blomsterne og bierne bliver glade. Naturen siger tak!



Astas Venners frivillige piloter, passagerer og Camilla er på cykelstierne næsten hver onsdag. Også i dag, hvor turen gik til Utterslev mose

Og som rosinen i pølseenden præsenterer vi madholdet. Her er det Malene, Jens og Johnny - de er fuldstændig vilde med at skrælle kartofter!

fotos: Mille
tekst: Camilla

Julekoncerter for borgerne

I november har Asta Klædemålet igen i år inviteret Asta Fondens brugere til julekoncerter. Da det er tredje år i træk erklærer vi det hermed for en tradition.

Så: Traditionen tro vil Louise Dubiels tommands juleband brillere med at kende (næsten) alle julesange - både de danske og de engelske. De spiller op og tager imod ønsker fra publikum. De to koncerter (onsdag og torsdag den 19. og 20. november) kan derfor sagtens blive ganske aldeles forskellige.

Vi gætter på dansefester og sing-along begge dage. Der plejer at komme en bus med veloplagte gæster fra både Lærkevej og Rymarksvej. Sidste år lagde Astas Venners frivillige cykelpiloter også vejen forbi med et hold.

Det skal nok sætte spark på julestemningen!



Camilla

Nye ansigter i Asta Fonden - og dem vi siger farvel til

Med årsskiftet skal vi sige farvel og tusind tak til Lasse, som er i et vikariat på Lærkevej 1. sal siden november 2024, og vi skal byde velkommen til Anne, der bliver ny leder på Asta Rymarksvej.

Hilsen fra Anne Bjerre Schmidt til Asta Fonden

Kære alle

Jeg glæder mig helt utrolig meget til at starte som leder i Asta Fonden, hvor jeg får min daglige gang på Asta Rymarksvej.

Mit navn er Anne, og jeg har i mange år arbejdet som leder inden for det sociale område - et felt, som virkelig ligger mit hjerte nær.

Jeg brænder for at skabe gode rammer for både borgere, medarbejdere og for at vi sammen kan udvikle os fagligt og menneskeligt i hverdagen.

Jeg glæder mig til at lære jer alle at kende - både borgere, medarbejdere, lederkollegaer og pårørende, - og til at blive en del af det fællesskab, jeg allerede har hørt så meget godt om. Jeg håber, vi sammen kan bygge videre på alt det fantastiske, som ASTA Rymarksvej allerede er, samtidig med at vi får sat nye, spændende ting i gang.

Det hele bliver selvfølgelig nyt for mig, så jeg håber, I vil tage godt imod mig og hjælpe mig med at finde mig til rette. Sammen skal vi skabe en hverdag, hvor vi passer godt på hinanden, og hvor trivsel, glæde og nysgerrighed får lov at fylde.

Jeg glæder mig til at møde jer alle den 5. januar kl. 9, og håber, at mange af jer har lyst til at kigge forbi og sige hej.

Tak for 2025!



Cykelture, kunst - og en vildt flot fernisering, nye samarbejder, nytårskur, sommerfest samt en kommunalvalgsdebat er noget af det, Astas Venner er stolte af i 2025.

Cykelbyen København - det er også os!

Politikerne fører valgkamp for tiden og diskutterer ret meget transport og infrastruktur; parkering, offentlig transport og flere cykelstier. Hvad end de hver især mener, kommunen bør satse på, er der vist enighed om, at København i høj grad er -, og vil blive ved med at være - en unik og fantastisk cykelby.

Desværre er cykling ikke en mulighed for alle. For mange mennesker, som har et handicap, er det ikke muligt at springe på jernhesten og suse ud i det blå. I Astas Venner sørger 10-15 frivillige cykelpiloter hver eneste uge for, at flere kan være med.

Nye veje til kunst for alle

Astas Venner har siden 2015 haft et forrygende samarbejde med frivillige og med Statens Museum for Kunst om at give borgere med handicap gode kunstoplevelser.

Der har gennem tiden være mange Asta-borgere og mange frivillige "udefra" involveret. Vores erfaringer er, at kunsten og det kreative værksted virkelig kan noget i forhold til at skabe møder og åbne samtalen.

Så da Luna, civilsamfundsadministrator i socialforvaltningen, henvendte sig med sin drøm om et samarbejde på tværs af Københavns handicapcentre, var jeg begejstret. Sådan kunne de gode oplevelser måske komme endnu flere til glæde. Heldigvis var både bestyrelsen i Astas Venner og Asta Fondens ledelse ligeså glade for



ideen om et bredere samarbejde med alt, hvad det indebar af workshops, fondsansøgninger og projektplaner.

Bevilling fra Socialstyrelsen kom heldigvis i hus. Så 2025 er året, hvor projekt **Nye veje til kunst for alle** løb af stablen med mere end 35 deltagere fra 6 forskellige københavnske bo- og aktivitetstilbud (Løvsstikkevej, Brønshøjvej, Musvågevej, Institut for blinde og svagtsynede, Asta Lærkevej og Asta Rymarksvej), medarbejdere fra de samme tilbud samt 12 frivillige. Vi var i tv2s nyheder og flere fagblade. Vi sluttede med den smukkeste og mest festlige fernisering på Statens Museum for Kunst. Og nu er vi mange, der drømmer om, at aktiviteterne kan fortsætte og vokse.

Indtil videre har Astas Venner mulighed for at invitere alle projektets deltagere på juletur til Statens Museum for Kunst. Og så krydser vi fingre - og arbejder for meget mere kunst for flere (helst til alle, der har lyst) til næste år.

Med mere...

Og vi har holdt fester - og også det er dejligt og skaber glæde og fællesskab. Og vi har sammen med SUKA og Venner af Captum arrangeret valgdebat for første gang (se næste side). Den slags kan vi forhåbentlig også gøre mere af til næste år. Mere af det gode, vi har prøvet før, og også gerne mere af at prøve noget nyt. Så kom an 2026 - vi glæder os! Og kom an kære læser med din gode idé. Måske bliver den begyndelsen på vores næste eventyr?

Måske lidt tidligt, men også: Glædelig jul!

Camilla

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.



Stem handicapvenligt til kommunalvalget

Onsdag den 5. november inviterede Astas Venner i samarbejde med Venner af Captum og SUKA til kommunalvalgsdebat. Alle politiske partier var naturligvis inviteret og hele 8 partier valgte at stille med en kandidat. Det blev en spændende aften, kompetent og veloplagt modereret af Mette Frobenius.



Panelet fra venstre mod højre: Mads Mikkel Dragholt: SF, Absalon Billehøj: Enhedslisten, Jesper Housgaard: Kristendemokraterne, Jakob Hougaard: Socialdemokratiet, Dorthe Beck-Nyling: Moderaterne, Birgitte Kehler Holst: Alternativet, Thomas Markmann: Radikale. Line Ervolder fra Konservative ville meget gerne have deltaget, men blev desværre forhindret, da vi havde lagt vores valgmøde på et tidspunkt, hvor hun havde mødepligt i Socialudvalget.

Ikke alle københavnere kan komme på en ferie engang imellem. Mennesker med handicap møder mistillid og bureaukrati i sagsbehandlingen og oplever urimeligt lang sagsbehandling. Unge mennesker, der flytter fra bofællesskab til egen lejlighed, mister deres netværk og flytter måske ind i en dejlig lejlighed, men også ind i et ensomt voksenliv.

Nogle af politikerne i panelet har handicap- og socialområdet som mærkesag i deres politiske virke og kendte godt til, at der er et stykke vej til et København, hvor mennesker med handicap får den nødvendige støtte, så de kan vælge et aktivt og deltagende liv på lige fod med andre københavnere. Andre paneldeltagerne kom for at lytte og lære. Alle gik vi fra debatten i Sundby Væksthus med et større indblik i de problemer og begrænsninger, mennesker med handicap og deres pårørende møder - også i København. Og forhåbentlig fik politikerne et par gode idéer til løsninger med fra arrangementet.

Stem til kommunalvalget og stem meget gerne personligt på en kandidat, du er enig med, og som vil arbejde for det, du synes er vigtigt, frem for på et parti.

Rigtig godt valg!

Tekst og fotos: Camilla



Kalender

Vinterens arrangementer

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

Lørdag den 24. januar kl. 11-14

Astas Venners Nytårskur - holdes i Asta Klædemålet

Kommende lukke- og helligdage 2025/ 2026

2025/2026

Onsdag den 24. dec 2025 - fredag den 2. januar 2026 (begge dage inklusiv)

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

2026

Fredag den 20. marts - **Personaledag**

Torsdag den 2. april - mandag den 6. april - **Påske**

Fredag den 1. maj

Torsdag den 14. - fredag den 15. maj - **Kristi himmelfart**

Mandag den 25. maj - **Pinse**

Fredag den 5. juni - **Grundlovsdag**

Uge 29: den 13. - 19. juli

Sommerferielukket på Lærkevej og Rymarksvej.

Asta Klædemålet holder åbent som normalt.

Fredag den 18. september - **Personaledag**

Onsdag den 23. dec 2026 - fredag den 1. januar 2027 (begge dage inklusiv)

Lukket over jul og nytår - Asta Klædemålet har dog åbent som normalt den 28.-30. december.

Næste nyhedsbrev - fredag den 20. februar 2026

Deadline for forslag tirsdag den 27. januar - forslag sendes til Camilla: ck4f@kk.dk

asta
FONDEN