

JANUAR

projektværkstedet

Få hjælp, hvis du har en god idé, men ikke kan få hul på den. Eller få hjælp til et projekt, du er i gang med. Ingen tilmelding mød bare op! Der er åbent i projektværkstedet hver tirsdag 11-14 i hele foråret på Smedetoften 14 fra d. 15. januar.

FEBRUAR

tai chi

AOF-kursus. Styrk dine muskler, blodomløb og kroppens livsenergi. Alle kan være med. Start d. 6. februar kl. 15-16.20. Tilmelding på www.aof-hovedstaden.dk. Friplads ved henvendelse til Frinova på 4014 8415.

zero waste og andre syprojekter

AOF-kursus. Vejledning i at skabe nye brugbare ting ud af det, du har i forvejen. Din kreativitet vil blive udfordret. Start d. 28. februar kl. 18-20.45. Tilmelding på www.aof-hovedstaden.dk. Friplads ved henvendelse til Frinova på 4014 8415.

MARTS

introduktion til wordpress - opsætning af hjemmeside

AOF-kursus. Lær at opsætte og administrere din egen hjemmeside. Start d. 7. marts kl. 14-16.45. Tilmelding på www.aof-hovedstaden.dk. Friplads ved henvendelse til Frinova på 4014 8415.

styrk din stemme og bliv hørt

Workshop for alle beboerråd, brugerråd og andre råd i socialpsykiatrien i København samt interesserede. D. 20. marts kl. 12.30-15. Tilmelding senest d. 15. marts til frinova@kk.dk eller tlf. 2051 0562.

sy din mening

AOF-kursus. Brug broderiet til at udtrykke dine holdninger. På kurset gennemgås forskellige teknikker, der er velegnede til at brodere tekst. D. 30. marts kl. 11-17. Tilmelding på www.aof-hovedstaden.dk. Friplads ved henvendelse til Frinova på 4014 8415.

APRIL

byvandring - Grundvigs kirke og nordvestkvarteret

AOF-kursus. Gå en tur i Nordvest og hør kvarterets historie. D. 25. april kl. 17-19. Tilmelding på www.aof-hovedstaden.dk. Friplads ved henvendelse til Frinova på 4014 8415.

MAJ

stitch tagging

AOF-kursus. Broderi brugt som graffiti. Vi gennemgår teknikker, der er velegnede til at bruge på forskellige overflader. D. 25. og 26. maj kl. 10-16. Tilmelding på www.aof-hovedstaden.dk. Friplads ved henvendelse til Frinova på 4014 8415.

JUNI

folkemøde for rådsarbejdere

Hvis du er medlem af et beboerråd, brugerråd eller et andet råd i socialpsykiatrien i København kan du tage med til Folkemødet på Bornholm. D. 13.-16. juni. For nærmere information kontakt Frinova på frinova@kk.dk eller tlf. 2051 0562. Forbehold for ændringer.

folketingsvalg 2019

Når folketingsvalget udskrives kan du se, hvilke valgaktiviteter du kan deltage i på www.frinova.kk.dk

frinova

FORÅR 2019



HJEMMESIDE

Du finder mere information om de enkelte aktiviteter, arrangementer og kurser på frinovas hjemmeside under KURSER:

www.frinova.kk.dk



FACEBOOK

Du kan også følge med i vores arbejde og aktiviteter på Facebook under Frinova.

Vil du lære noget nyt?

Deltag på kurser i noget, du brænder for og styrk dine kompetencer.

Vil du have indflydelse?

Deltag i kurser, hvor du lærer at få din stemme hørt.

Vil du have nye netværk?

På Frinovas kurser kan du møde nye mennesker og danne nye netværk.

Kurser, aktiviteter og arrangementer