



Rådgivning og aktivitetstilbud - til patienter

Kontakt	Tilbud og aktiviteter		Åbningstider
Muhabet Bragesgade 8c 2200 København N Tlf: 36 72 65 83 www.muhabet.dk	<ul style="list-style-type: none">✓ Kvinder og mænd✓ Værested for psykisk sårbare flygtninge✓ Rådgivning✓ Gratis fællesspisning kl. 12 og kl. 14✓ Fædre og børn hver lørdag kl. 12-16, gratis aktiviteter		Mandag kl. 12-17 Tirsdag kl. 12-17 Onsdag kl. 12-17 Torsdag kl. 12-17 Fredag kl. 12-17
Indvandrer Kvindecener Blågårdsgade 4, 1 tv. 2200 København N Tlf: 35 39 69 85 Mail: info@i-kc.dk www.i-kc.dk	<ul style="list-style-type: none">✓ Kvinder✓ Værested✓ Lektiecafe✓ Gymnastik og yoga✓ Systuen✓ Fælles frokoster✓ Sundhedstjek	<ul style="list-style-type: none">✓ Motion og kost vejledning✓ Jobrådgivning✓ Computerskole✓ Rådgivning (økonomi, jura, socialt) også for mænd	Mandag kl. 10-16 Tirsdag kl. 10-16 Onsdag kl. 10-16 Torsdag kl. 10-16 Fredag kl. 10-16
Mødestedet Valdemarsgade 14,3 1665 København V Tlf: 33 21 27 03 Mail: ts@danmission.dk	<ul style="list-style-type: none">✓ Kvinder og mænd (kl. 11-14.30 er for kvinder)✓ Værested✓ Lektiehjælp✓ Rådgivning (økonomisk, juridisk, socialt)✓ Fællesspisning torsdag		Mandag kl. 11-17 Tirsdag kl. 11-17 Onsdag kl. 11-17 Torsdag kl. 11-21
Trampolin Huset Thoravej 7 2400 København NV Tlf: 71 79 49 09 www.trampolinehouse.dk	<ul style="list-style-type: none">✓ Kvinder og mænd✓ Værested✓ Juridisk rådgivning✓ Psykologisk rådgivning	<ul style="list-style-type: none">✓ Danskundervisning✓ Job Workshops✓ Kvindeklub✓ Børneklub✓ Medicinsk rådgivning	Tirsdag kl. 13-19 Onsdag kl. 13-19 Fredag kl. 13-20(24) 2. lørdag hver måned 14-19 (kvinder og børn)
Fakti Bispebjerg Bakke 6 2400 København NV Tlf: 28 40 92 25 www.fakti.dk	<ul style="list-style-type: none">✓ Kvinder- OBS 50 kr. halvårligt for medlemskab✓ Danskundervisning✓ Personlig rådgivning (socialt, juridisk, sundhed)✓ Samfundscafé✓ Motion✓ Havearbejde		Tjek åbningstider på hjemmeside ifb med aktiviteter
Dansk Flygtningehjælp Frivilligrådgivning Nørre Voldgade 82 2.sal 1358 København K Tlf: 35 36 74 17 Mail: raadgivningkbh@drc.dk www.flygtning.dk/danmark	<ul style="list-style-type: none">✓ Kvinder og Mænd✓ Skal medbringe egen tolk✓ Personlig og telefonrådgivning (socialt, økonomi, juridisk)✓ Hjælp til ansøgning om familiesammenføring✓ Netværksfamilie, frivilligruppe, mentor, madklub, lektiehjælp gennem Dansk Flygtningehjælp (se lokale afdelinger)		Onsdag kl. 17-20 Torsdag kl. 13-16



Rådgivning og aktivitetstilbud - til patienter

Mødrehjælpen Tlf: 33 45 86 00. Mail: moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk Chatrådgivning: www.moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/chat/	<ul style="list-style-type: none">✓ Kvinder og mænd✓ Telefon Rådgivning (parforhold, skilsmisse, graviditet, abort)✓ Chatrådgivning	<ul style="list-style-type: none">✓ Lokale aktiviteter og støtte(udflugter, fødselsdagshjælp, gravidpakker)✓ Retshjælp (familiesager - kræver tidsbestilling)	Mandag: kl. 9-14 Tirsdag: kl. 9-14 Onsdag kl. 12.30-15 Torsdag: kl. 9-16.30 Fredag: kl. 9-11.30
Frelsens Hær- Kalejdaskop Thorsgade 48 2200 København N Tlf: 35 85 00 87 www.kalejdaskop.dk	<ul style="list-style-type: none">✓ Kvinder og mænd✓ Værested✓ Rådgivning✓ Kvindegruppe✓ Herreklub	<ul style="list-style-type: none">✓ Billige kurser✓ Aktiviteter✓ Bisidderordning✓ Café	Mandag kl. 9-18 Tirsdag kl. 9-15 Onsdag kl. 9-15 Torsdag kl. 9-15 Fredag kl. 9-15
SIND Tlf: 70 23 27 50 E-mail: dlt@sind.dk www.sind.dk/telefonraadgivning	<ul style="list-style-type: none">✓ Telefonrådgivning for personer ramt af psykisk sårbarhed/sygdom✓ Bisidderordning✓ Pårørende rådgivning✓ Peer-Støtte/besøgsven✓ Lokale foreninger m. aktiviteter✓ Man skal selv sørge for tolk		Mandag kl. 11-22 Tirsdag kl. 11 -22 Onsdag kl. 11 -22 Torsdag kl. 11 -22 Fredag kl. 11 -22 Søn- og helligdage kl. 17 -22
Indvanderrådgivningen Tlf: 26 22 36 11 Email: postmaster@indvanderraadgivning.dk www.indvanderraadgivning.dk	<ul style="list-style-type: none">✓ Gratis og anonym rådgivning og vejledning over telefon eller e-mail inden for udlændingeområdet (visuminvitationer, opholdstilladelser, familiesammenføring osv.)✓ Sagsbehandling er ikke gratis.		Tirsdag kl. 11-16 Torsdag kl.11-16
Røde Kors Netværkshus Nordre Fasanvej 228 2200 København N Tlf: 38 33 64 00 www.hovedstaden.drk.dk	<ul style="list-style-type: none">✓ Kreativværksted (male og syning)✓ Fælles madlavning og spising kl. 17✓ Hyggeaftner med spil og film✓ Hjælp til CV og jobansøgninger✓ Dans og yoga✓ Musik og sang✓ Cykelværksted		Onsdag kl. 16-21 Fredag kl. 16-21 Lørdag u.uge kl. 14-18 Søndag l. uge kl. 16-20 Søndag u. uge kl. 11-15
Københavns Retshjælp Stormgade 20, 1. sal 1555 København V Tlf. 33 11 06 78 Web: www.copenhagenlegalaid.com	<ul style="list-style-type: none">✓ Alle – også folk bosiddende uden for København✓ Retshjælpen afhænger af husstandens indkomst✓ Foretrækker personlige henvendelser men yder også telefonisk rådgivning.✓ Rådgivning inden for næsten alle retsområder✓ Mulighed for fast rådgiver til sagen er afsluttet		Mandag – fredag Mandag kl.18.30 – 21 Tirsdag kl.18.30 – 21 Onsdag kl.18.30 – 21 Torsdag kl.18.30 – 21 Fredag kl.18.30 – 21

Vil du vide mere, så spørg din behandler eller socialrådgiver i **Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri**.