

Solsikke-talks er et nyt koncept i Tårnby med noget på hjerte. Det handler om fællesskaber, kunst og kultur og at leve med usynligt handicap. Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Se mere og find billetter på: [taarnby.dk/solsikken](http://taarnby.dk/solsikken)

Foto: Peter Grosen



## Anne Skov Jensen

Autisme set indefra

13. august '24 · Tårnby Hovedbibliotek  
kl. 19.30-21.30 · Pris 95 kr.

Med udgangspunkt i sit eget liv, både som autist og som mor til to børn med autisme, fortæller Anne Skov Jensen både levende og nærværende om de grundlæggende kerneområder indenfor diagnosen – og deler rundhåndet ud af strategier, der kan gøre hverdagen lidt nemmere.

Foto: Simon Klein Knudsen



## Manu Sareen

Hører du overhovedet efter, Manu?

24. september '24 · Kulturhuset Kastrup Bio  
kl. 19.30-21.30 · Pris 115 kr.

Manu Sareen fortæller sin historie om at leve et liv med ADHD uden at vide det. Om en grundlæggende ensomhed, der knytter sig til at føle sig anderledes, om de omkostninger det har haft for ham at overskride sine egne grænser igen og igen og aldrig kunne sige nej til en udfordring.

Foto: Kasper Kristoffersen



## Carsten Dahl

Kunsten at gå i stykker uden at falde fra hinanden

5. februar '25 · Kulturzonen  
kl. 19.30-21.30 · Pris 95 kr.

Nærværende dialogkoncert med den prisvindende og anerkendte musiker Carsten Dahl. Om et liv med savant autisme, ADHD, depressioner og senfølger af overgreb i barndommen – og om hvordan kunsten har været den lim, der har bundet det hele sammen.

Foto: Sahra Williams



## Annamette Fuhrmann

ADHD og overgangsalderen

20. februar '25 · Tårnby Hovedbibliotek  
19.30-21.30 · Pris 95 kr.

Journalist, radiovært og forfatter Annamette Fuhrmann fortæller ærligt og humoristisk om det at blive sendiagnosticeret med ADHD og samtidig være i overgangsalderen. Det er en hormonal cocktail, når både diagnose, søvnløse nætter og hedeture er en del af hverdagen.

Foto: Sara Galbraith, Gyldendal Medie



## Jacob Mark

Fartblind

12. marts '25 · Tårnby Hovedbibliotek  
kl. 19.30-21.30 · Pris 95 kr.

Med udgangspunkt i sin anerkendte bog, 'Fartblind', tager Jacob Mark jer med ind i en hudløst ærlig fortælling om, hvordan stress og angst fik ham ud i sit livs største krise. Hans fortælling er tankevækkende, men samtidig inspirerende og fuld af håb.

Foto: Daniel Hjorth



## Fine Gråbøl

Sårbare unge og psykiatrien

9. april '25 · Tårnby Hovedbibliotek  
kl. 19.30-21.30 · Pris 95 kr.

Et bosted for unge psykiatribrugere er rammen for Fine Gråbøls prisbelønnede romandebut, 'Ungeenheden'. Med udgangspunkt i romanen giver hun et unikt indblik i og stiller kritiske spørgsmål til psykiatriens behandling af især unges psykiske problemer.



TÅRNBY KOMMUNE  
CENTER FOR KULTUR OG FRITID

Solsikke-talks er et samarbejde mellem Center for Kultur og Fritid ved Kulturhuset Kastrup Bio, Tårnby Kommunebiblioteker og Kulturzonen – Tårnby Musikskole og Kulturhus samt AOF Amager.

Der tages forbehold for programændringer

## Solsikken i Tårnby

Kulturoplevelser og fritidsaktiviteter giver livsglæde. Derfor skal der i kulturinstitutionerne i Tårnby være plads til alle – også til dig, som lever med et usynligt handicap.

I Tårnby Kommune er alle vores kultur- og fritidsinstitutioner en del af Solsikkeprogrammet, og alle vores medarbejdere får træning i og viden om usynlige handicap. Vi uddeler Solsikkesnoren på 13 lokationer i hele Tårnby. Du kan læse mere om solsikkeindsatsen, og de særlige indsatser og tiltag, som foregår i Tårnby Kommune på vores hjemmeside:



[taarnby.dk/solsikken](http://taarnby.dk/solsikken)

Er du barn eller ung med et synligt eller usynligt handicap, så tag en snak med Fritidsvejlederen, som kan guide dig ud i foreningslivet:  
Tlf. 2011 3552 eller [fritidsvejlederen@taarnby.dk](mailto:fritidsvejlederen@taarnby.dk)

Gratis design: Mette Secher  
Foto: Niels Juggins/Indsunflower.com/dk



TÅRNBY KOMMUNE  
CENTER FOR KULTUR OG FRITID



Inkl. program for  
**SOLSIKKE · TALKS**

# Solsikken

## Gør det usynlige synligt



# Hvad er Solsikken?

Solsikken er et simpelt værktøj for dig, der frivilligt vil dele, at du har et handicap eller en tilstand, som måske ikke umiddelbart er tydelig – og at du måske har brug for en hjælpende hånd, forståelse eller mere tid i butikker, på arbejde, i transport eller i offentlige rum.

**Bare fordi du ikke kan se det, betyder det ikke, at det ikke er der.**

Du kan vælge at bære Solsikkesnoren for diskret at blive set.



Solsikkeprogrammet og Solsikkesnoren er udviklet og ejet af Hidden Disabilities Sunflower, der har base i Storbritannien.



## Hvem har glæde af Solsikken?

**Globalt lever 1 ud af 6 af os med et handicap. Det er cirka 1,3 milliarder mennesker.**

Men mens nogle af os oplever et handicap, der er synligt, har mange en ikke-synlig tilstand eller oplever en kombination af både synlige og ikke-synlige tilstande.

Disse handicap kan være midlertidige, situationsbestemte eller permanente. De kan være neurologiske, kognitive og neuroudviklingsmæssige såvel som fysiske, visuelle og auditive og omfatte sensoriske udfordringer og bearbejdningsbesvær. De kan også være respiratoriske såvel som kroniske helbredstilstande, såsom gigt og diabetes, kroniske smerter og søvnforstyrrelser.

**Rigtig mange har glæde af Solsikken.**

*Kultur og Fritid i Tårnby.  
Du er velkommen.*

## Her kan du hente din Solsikkesnor

Velkommen til Kultur og Fritid i Tårnby Kommune. Hos os kan du hente Solsikkesnoren, til dig eller en du holder af. Snoren er gratis og vi glæder os til at udlevere den til dig. Henvend dig til personalet på følgende steder:

Tårnby Hovedbibliotek  
Vestamager Bibliotek  
Kastrupgårdsamlingen  
Kulturhuset Kastrup Bio  
Kulturzonen – Tårnby Musikskole og Kulturhus  
Kastrup Lystbådehavn – Havnekontoret  
Kastrup Skøjtehal  
Kastrup Svømmehal  
Amagerhallen  
Travbanehallen  
Tårnby Stadion  
Vestamager Idrætsanlæg  
Vestamager Svømmehal

Listen opdateres på [taarnby.dk/solsikken](http://taarnby.dk/solsikken)

