

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**6. ÅRGANG**

**JUNI 2023**



**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan juni 2023

1 Torsdag

2 Fredag Fredagsklubben på tur til Hillerød (OBS: Tilmeldingsfrist til sommerfesten)

4 Søndag, **SØNDAGS ÅBENT**

5 Mandag **LUKKET PGA GRUNDLOVSDAG**

6 Tirsdag gåtur 11.30, Mindfulness kl. 13:15-14:15

7 Onsdag

8 Torsdag **ÅSTEDETS SOMMERFEST KL. 17** (senest tilmelding d. 2. juni)

9 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

11 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

12 Mandag Idræt for sjov kl.13:45, Feriemøde kl. 14, Samtale cafe m. Le klint kl. 15.30

13 Tirsdag 10 :00 møde Sindetsdag, 11:30 Gåtur, Husmøde kl. 13.30, StemmeHøre netværk sommer afslutning

14 Onsdag

15 Torsdag

16 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

18 Søndag **SØNDAGS ÅBENT**

19 Mandag **PUSTERUMMET PÅ TUR TIL HUNDESTED/LYNÆS (se opslag)**, Idræt for sjov kl.13:45

20 Tirsdag 11:30 Gåtur, Mindfulness kl. 13:15-14:15

21 Onsdag

22 Torsdag

23 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

25 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

26 Mandag Idræt for sjov kl.13:45,

27 Tirsdag 11:30 Gåtur, Mindfulness kl. 13:15-14:15

28 Onsdag

29 Torsdag

30 Fredag Fredagsklubben

Ret til ændringer  
forbeholdes!

jeg ligger og drømmer

koger drømmene

om til et digt,

efterår

efterår

hældende brune træer

pletter på huden

dampende sol

før vi skal dø

før vi skal dø

skal vi leve

i verdens farver

et mærke skal stå tilbage

et mærke står

et mærke

et sår

# FOCUS

Email adresse: [aastedet.focus@gmail.com](mailto:aastedet.focus@gmail.com)

Udgivet af Center Åstedet

Produceret og trykt på Socialpsykiatrisk  
Center Åstedet, Gutfeldtsvej 4, 2970 Hørsholm (110 expl.)

Alle personbilleder er gengivet med accept fra dem, der er på billederne.

## Redaktion:

Lykke Jørgensen ([Igj@horsholm.dk](mailto:Igj@horsholm.dk))

Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@horsholm.dk))

## Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm

Tlf. 48 49 41 50

Hjemmeside: [www.aastedet.horsholm.dk](http://www.aastedet.horsholm.dk)

## Åbningstider i PUSTERUMMET...

Mandag kl. 14.00-20.00

Tirsdag kl. 11.00-15.30

Torsdag kl. 11.00-15.30

Fredag kl. 10.00-15.00

Fredagsklubben

Søndag kl. 10.00-15.30 ( Lige uger)



## SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30

Tirsdag, torsdag, fredag

og søndag kl. 12.30



**Pusterummets telefon: 48 49 41 61**

# OPSLAGSTAVLEN

## Møde vedr. Sindetsdag

tirsdag d. 13.06 kl. 10 i Trommen på 1. sal i spisesalen. Kom hvis du vil være med i planlægning. Kontakt person Pernille tlf. 30321298

## Husk husmøde

**d. 13.05 kl. 13.30**

## i Pusterummet

Har du noget du gerne vil drøfte, kan du skrive emnet på dagsordenen, som hænger på tavlen i Pusterummet.

## PLANLÆGNING AF JULITURE

Du kan komme med ønsker til julture, samt skrive dig på de ture du evt. gerne vil med på .....meeen skynd dig - vi beslutter lige om lidt.

(se opslagstavle i Pusterummet)



# Maj måneds tur gik til **MONKEY** **WORLD** i Hillerød



# Planlægning af Ferietur

Hvis du er interesseret i at høre mere om Åstedets ferie tur 2023, skal du møde op til

**Feriemøde i Pusterummet mandag d. 12. juni kl. 14.**

Det er vigtigt for os hurtigt at vide, hvem der gerne vil med på ferien, da vi snart skal have bestilt overnatning m.m. Derfor er det meget vigtigt, at du kommer til feriemødet, eller hvis du er forhindret, giver os besked hvis du gerne vil med på ferien.

På feriemødet kan du høre mere om turen, samt være med til at planlægge indhold og udflugter på ferien.

## INFO OM FERIETUREN

**Tid:** Mandag d. 11. sept. til torsdag d. 14. sept 2023

**Sted:** Djursland med overnatning i Grenå på Hotel Marina i enkelt værelser.

**Transport:** Kørsel i Åstedets bus + evt. privat bil, samt færge.

**Cirka pris:** 2200 kr. for ophold inkl. morgenmad samt transport til og fra Djursland. Herudover skal beregnes udgifter til frokost og aftensmad, samt udgifter til udflugter. (vær obs. på at det er en cirka pris, da prisen bl.a. afhænger af hvor mange der skal med).

**Mulige udflugter:**

Ebeltoft, Fregatten Jylland, Mols Bjerge, Århus, Kattegat Centret, Ree -dyrepark

**Personale:** Lars E. og Claus E. (samt muligvis Maja)

# INVITATION TIL ÅSTEDETS SOMMERFEST 2023



**Torsdag den 8. juni kl. 17.00-22.00**

**I Pusterummet**



## PROGRAM

**Velkomstdrink og fællessang**

**Gourmet Festmiddag med underholdning**



**Pris 150 kr.**



**Musik og dans**

**Discjockey spiller på opfordring**



**Tilmelding og betaling senest fredag den 2. juni**

på plakat i Pusterummet eller til Kari. Betaling senest fredag den 2. juni  
kontant eller på MobilePay 901215 (Husk navn)

# Gutfeldtshave har været på tur i det Kongelige Teater



Onsdag den 26.04 tog en lille skare afsted til Kbh. for at se forestillingen Dans2Go i det Kongelige teater.

En forestilling sat sammen af 3 forskellige balletter.

Et stykke med pas de deux fra svanesøen

Belles-Lettres

The Silence of Birds—en moderne fortolkning af ballet.

Alt sammen meget flotte stykker der imponerede. Det hele blev betalt af Corona-midler, som vi havde gemt. Turen gav inspiration til at skulle se mere dans, og gerne snart.





# Invitation til frivillige og /eller pårørende

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm inviterer frivillige og/eller pårørende til en kursusaften/workshop med emnet:

**Hvordan kan vi gå til samtaler om "det svære" på en hensigtsmæssig måde?**

**TORSDAG d. 8.6.2023 kl. 17 – 21**

**Sted: Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm  
Rungstedvej 1 C, 1. sal  
2970 Hørsholm**

**Psykolog Josephine Bojsen-Møller vil føre os igennem aftenen.**

Du kan læse mere om arrangementet samt måske tilmelde dig på <https://fchorsholm.nemtilmelding.dk>

**Tilmeldingsfristen er dog overskredet !**



# Hip, Hurra for Dorte



Solen skinnede, og fuglene sang ... fordi det var Dortes 70 års fødselsdag :-)

Allerede om torsdagen var Dorte og undertegnede ude for at købe ind til hendes fødselsdag. Vi nåede at komme tilbage til Åstedet i åbnings-tiden, hvorfor vi blev efter lukketid. Imens vi hørte Celine Dion strøg Dorte dugene, imens undertegnede forberedte de to lagkager til desserten dagen efter.

Fredag den 26. maj mødte vi fire mand op i køkkenet kl. 10, nemlig Dorte, Yvonne, Maja og undertegnede. Vi fordelte opgaverne, og imens vi igen hørte musik fik vi lavet en festlig meny.

Dorte lavede en dejlig tunsalat, imens Yvonne stod for hovedretten og jeg vandmelonsalat. Yvones mørbrad med bløde løj og champignonsøvs blev SÅ lækker :-). Kim hjalp Maja med at dække bord og at pynte op med flag og blomster.

Ved 12.30-tiden bad Dorte os til bordet og ønskede os velbekomme. Vi hyggede os, og alle var glade. Maja holdt en lille tale, hvor hun understregede, at det var første gang, at en borger holdt sin fødselsdag på Åstedet i åbningstiden. Dorte fik åbnet sine gaver og var glad og rørt.

Til kaffe og lagkager sang Kim en dejlig sang for Dorte :-)

Vi siger 1000 tak for mad, kære Dorte.

Af Birte Andreasen





# Minigolf og Havnetur

Mandag d. 19.06 tager vi på tur ud i det danske sommerland.

Vi kører fra Værestedet kl 14.00, hvor vi tager til Hundested for at spille mingolf hos Fjordens minigolf, som også er café og ishus. Bagefter kører vi til Lynæs havn, hvor vi spiser aftensmad inden turen går mod pusterummet igen.

Vi er tilbage ca. kl 20.

Minigolf koster 59 kr

Tilmelding på opslag i Pusterummet. Vi kører i Åstedets bus og kan max. være 9. pers. i alt. Tilmelding er derfor efter "først til mølle".

Hilsen Maja og Stine

## Kender du det mentale motions center?

Går du ind på Psykiatri Fondens hjemmeside ([www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)) kan du finde det Mentale motions center.

Her ligger råd og øvelser til at håndtere forskellige psykiske vanskeligheder. Der er også små videoer, hvor man bliver guidet igennem øvelser.

- Angst
- Depression
- Ptsd
- Ensomhed
- Søvn
- Kognitive vanskeligheder
- Krop og psyke
- Compassion



**Foto fra Lynæs**

**Alkohol**

Du står i en flaske

du ser en grøn zebra

derindefra

stiv af alkohol

kan du ikke bevæge dig

du må ud

du kan ikke komme ud

du står i en flaske på bordet

du tømte den i går

ensom

må du rejse i fantasien

du kan jo ikke komme ud



# Madplan juni 2023

1	Torsdag	Fransk løgtærte
2	Fredag	Fredagsklubben på tur
4	Søndag	<b>PUSTERUMMET ÅBENT</b>
5	Mandag	<b>LUKKET PGA GRUNDLOVSDAG</b>
6	Tirsdag	Blomkålssuppe med bacondrys og hjemmebagt brød
7	Onsdag	
8	Torsdag	<b>SOMMERFEST KL.17-22</b> (HUSK TILMELDING)
9	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)
11	Søndag	<b>PUSTERUMMET LUKKET</b>
12	Mandag	Falafler med ærtemos og tortillas
13	Tirsdag	Græskfarsbrød med tzatziki, kartofler og tomatsalat
14	Onsdag	
15	Torsdag	And i utide
16	Fredag	Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)
18	Søndag	<b>PUSTERUMMET ÅBENT</b>
19	Mandag	<b>TUR (Pusterummet lukket)</b>
20	Tirsdag	Dagens fangst ... fisk
21	Onsdag	
22	Torsdag	Frikadeller med kartoffelsalat
23	Fredag	Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)
25	Søndag	<b>PUSTERUMMET LUKKET</b>
26	Mandag	Filopakker med græsk salat
27	Tirsdag	Porretærte med bacon, mandler og salat
28	Onsdag	
29	Torsdag	vikarens speciel
30	Fredag	Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

Ret til ændringer  
forbeholdes!



Får du det dårligt om aftenen eller i weekenden, er her nogle telefonnumre, hvor du kan få hjælp

# Vigtige telefonnumre

## AKUT HJÆLP 1

**Livslinien 7020 1201**  
Telefonrådgivning alle dage kl. 11.00-04.00

**Når sindet gør ondt 3536 2600**  
Telefonrådgivning alle dage 16.00-23.00

**Sct. Nicolai Tjenesten 7012 0110**  
Samtaletjeneste. Hverdage kl. 9.00-03.00  
Søn- og helligdage kl. 13.00-03.00

**Psykiatrifonden 3925 2525**  
Telefonrådgivning.  
Mandag-torsdag kl. 10.00-22.00  
Fredag + lørdag + søndag kl 10.00-18.00

**Psykiatrisk skadestue 3864 3200**  
Afd. 2122, Dyrehavevej 48, 3400 Hillerød  
Døgnåbent for enten telefonisk eller personlig henvendelse.

**Akutteamet 7026 8700**  
Åbent alle dage kl. 16.00-07.00  
Kun for borgere i Fredensborg Kommune

## AKUT HJÆLP 2

**Alkolinjen 80 200 500**  
Tlf.rådgivning man-fredag kl. 9.00-00.00

**Angstlinien 7020 7170**  
Tlf.rådgivning hverdage 18.30-21.30

**Angsttelefonen 7027 1320**

Mandag 10.00-13.00, tirsdag 10.00-16.00  
+19.00-22.00, torsdag 10.00-13.00 + 19.00-22.00, søndag 16.00-19.00

**Alzheimerforeningen 3940 0488**

Dagligt kl. 9.00-15.00

**Depressionslinien 3312 4774**

Telefonrådgivning alle dage (undtagen helligdage) kl 19.00-21.00

**Spiseforstyrrelse eller Selvskade 7010 1818**

Telefonrådgivningen har åbent hver mandag og torsdag kl. 9-19 samt tirsdag og onsdag fra kl. 16-19. Rådgivningen er anonym og gratis og er for alle, der er berørt af spiseforstyrrelse eller selvskade.

## AKUTHJÆLP 3

**Bedre Psykiatri 5352 9900**

Telefonrådgivning ma, ti, to, fre kl. 10.00-14.00, ons 13.00-14.00, lø+sø lukket

**LAP 6619 4511**

Juridisk tlf.rådgivning ma-to 10.00-14.00

**SIND pårørenderådg. 7023 2750**

Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00  
søndag 17.00-22.00