

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

5. ÅRGANG

APRIL 2022



Digte af Christian og Stefan	Side 3,4,22	▶
Påskekonkurrence	Side 5	▶
Udflugt med Åstedet og LVS til Esrum	Side 6-9	▶
Natur-tur til Lynæs	Side 11	▶
Forårsklargøring i Pusterummet	Side 13	▶
Pink Floyd Projekt anmeldelse	Side 14-15	▶
Seniorgruppen skifter navn	Side 16	▶

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan April 2022

1 Fredag Seniorgruppe på tur

3 Søndag

4 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30

5 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.15 Mindfulness, 13.30 Stemmehearergruppe, 13.30 Husmøde

6 Onsdag

7 Torsdag 11.00 Lang gåtur, 13.15-15.00 Nada i Pusterummet , 13.30-15.00 Recovery

8 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

10 Søndag

11 Mandag 13.45 Idræt for sjov, Pusterummet, Samtalecafé med Le Klint 16.0

12 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 14.30 SFT netværks.gruppe

13 Onsdag Onsdags Café, 14.30 BR-møde

14 Torsdag Skærtorsdag LUKKET

15 Fredag Langfredag LUKKET

17 Søndag Påskefrokost i Pusterummet. HUSK tilmelding!

18 Mandag 2. Påskedag LUKKET

19 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.15 Mindfulness, 13.30 Stemmehearer, 14.45-15.30 Sommerfestmøde

20 Onsdag

21 Torsdag 9.30 Forårsklargøring med Spaghetti, 13.30 Recovery gruppe

22 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

24 Søndag

25 Mandag 14.00-15.30 Nada i Pusterummet , 13.45 Idræt for sjov

26 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 14.30 SFT netværks.gruppe, 13.15-14.15 Mindfulness

27 Onsdag

28 Torsdag 11.00 Lang gåtur, 13.15-15.00 Nada i Pusterummet , 13.30-15.00 Recovery

29 Fredag Seniorgruppe afslutning (HUSK tilmelding inden 11.00)

Ret til ændringer
forbeholdes!

Det himler over alle
blodsudgydelser i verden
et barn sidder
og styrer trafikken med
svingende arme i takt til
musikken i lygternes gule
lys og barnets øjne drejer
kloden rundt men blodsudgydelser
forsvinder ikke barnet
hopper rundt til musikken
øjnene tænder havens blomster
til dans.

FOCUS

Email adresse: 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 ac-
cept fra dem, der er på billederne.

Redaktion:

Stine Holm Smed (shsm@horsholm.dk)
Maja Bjørneboe (mbj@horsholm.dk)
Hans Kahlen (hka@horsholm.dk)

Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm
Tlf. 48 49 41 50
Hjemmeside: www.aastedet.horsholm.dk
Mail: socialpsykiatriscenter@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

Seniorgruppe fra 50 år

Søndag	kl. 10.00-15.30
--------	-----------------



SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30
Tirsdag, torsdag, fredag
og søndag kl. 12.30



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

2 digte af Stefan Holm

Min eksistens
smadredes til ukendelighed
af blomsten på marken

svajer i vinden
bøjer sig i mørket
strækker sig i lyset

i det sorteste rum
allerdybest inde
gror blomsten

Virvar
kommer sjældent alene
mens ulykken
skriger i falset
hjernen maltrakterer
bogstaver
soignerer
mit indre for tanke

Heidis naturbilleder





FIND 5 FEJL



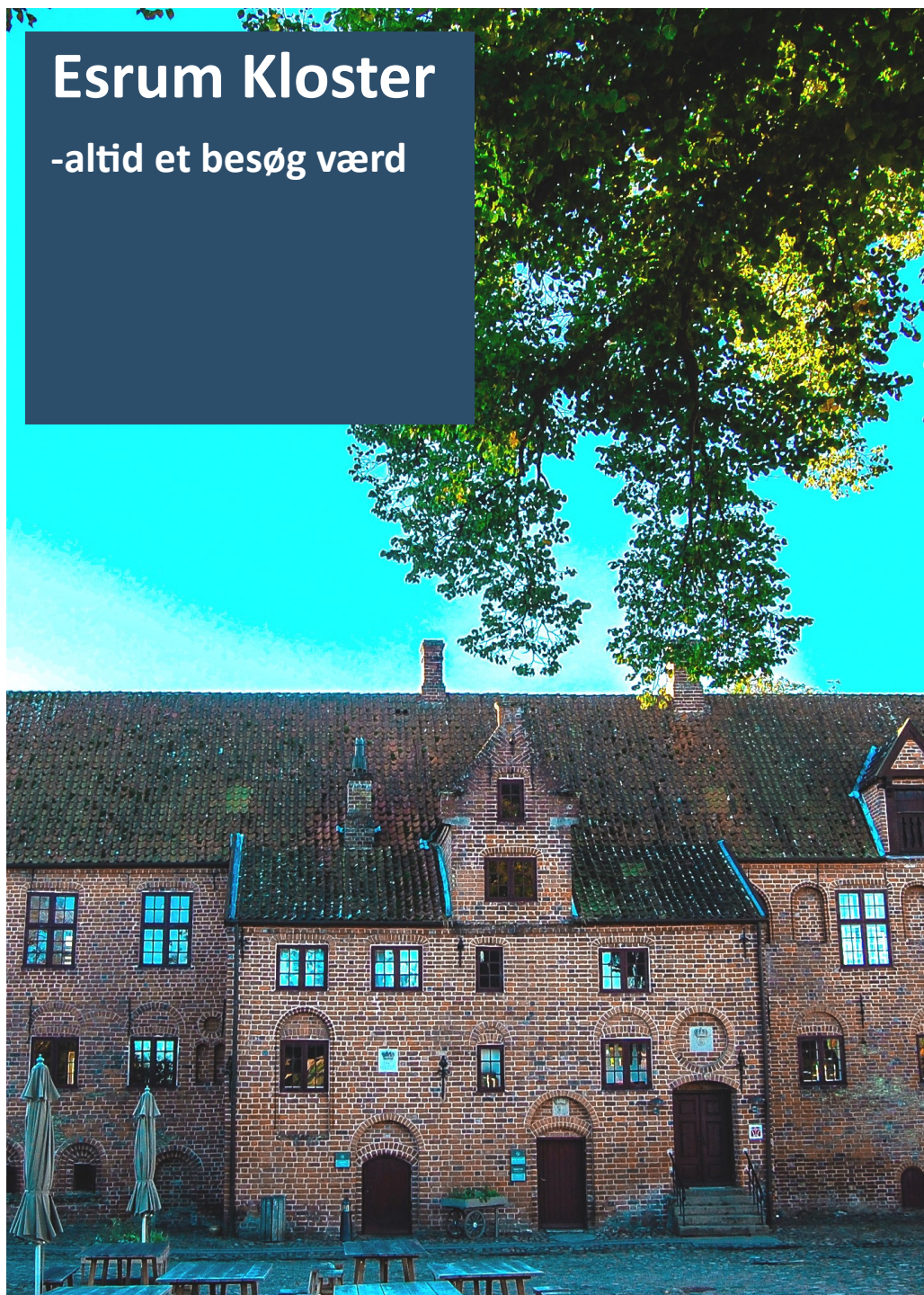
Der er fjernet 5 ting på det nederste billede. Marker dem med en ring om, og aflever din besvarelse i Pusterummet, så deltager du i konkurrencen om lækkert påskechokolade fra Peter Beier.

Vi trækker lod mellem de rigtige løsninger søndag den 17. april.

Navn.....

Esrum Kloster

-altid et besøg værd



Hvis man er interesseret i dansk historie og godt kan lide at gå ture i en flot natur, er Esum Kloster et godt bud som udflugtsmål.

Klosteret ligger i Nationalpark Kongernes Nordsjælland i Græsted nord for København, og det der er tilbage af det, er meget flot og velholdt. Det blev bygget i 1151 som datterkloster til Clairvaux i Frankrig. Ærkebiskop Eksil fik af Bernard af Clairvaux foræret et stykke land i Nordsjælland, og syv år senere opretter klosteret flere datterklostre, bl.a. Vitskøl, Sorø, Tyskland og Polen. Esum Kloster brænder to gange, nemlig i 1194 og 1204.

Det var adelen, der sendte deres sønner afsted i en alder af 14 år, som skulle undervises i virken som munk. De skulle leve i kydsthed og være Gud underdanig, aflevere deres tøj og værdigenstande og leve meget sparsommeligt. De højstrangede af dem skulle bede bøn otte gange om dagen, startende kl. 2 om morgenen. Dvs. at de ikke brugte nattøj, men sov i deres almindelige dragter.

Nogle af de andre skulle hjælpe til i køkkenhaven eller klosteret eget bryghus. Da der var mangel på rent vand pga. den dårlige hygiejne måtte de lave øl, dog med en meget lav alkoholprocent.

I 1536 kom Reformationen og dermed ødelæggelse af størstedelen af de danske klostre. De gode massive sten, kirken havde været bygget af, blev brugt til bl.a. Fredensborg Slot og Frederiksborg Slot. Klosteret blev bestående med deres landbrug, dog optog de ikke flere brødre.

De sidste brødre i Esum Kloster, en abbed og 11 munke, overføres til andre klostre på Sjælland. Klostergodset overgår til kongen, og nedrivningen af bygningerne begynder.





Det tilbageblivende af Esrums Kloster bruges midlertidigt som jagtslot, og der drives landbrug på ladegården.

Under Anden Verdenskrig blev bygningen brugt som bombe- og brandsikkert skjul for særlige dokumenter fra Det Kongelige Bibliotek og Nationalmuseet.

I 1996 lejer Frederiksborg Amt klosteret og sætter restaureringen af bygningen i gang. Året efter åbnes stedet som museum. År

2000 lægges klosteret sammen med Esrums Mølleghård og bliver selvejende institution og oplevelsesattraktion.

Vi var 14 glade borgere og 4 medarbejdere afsted, og vi nød vores dejlige frokost, som var smørrebrød og til dessert nogle lækre kager.

Som indledningsvist skrevet, er Esrums Kloster et besøg værd.

Af Birte Andreasen



Fællesspisning i Sognegården...



Hyggelig fællesspisning i Sognegården

Der var en meget hyggelig stemning i Sognegården, da vi torsdag den 17. marts mødte op til fællesspisning. Vi var ti glade borgere og min bostøtte Svava, der deltog.

Menuen bestod af en dejlig mør Osso buko med kartoffelmos og sovs til som hovedret, og til dessert en utrolig lækker Tiramisu. Præsten Le Klint kunne genkende opskriften på desserten fra sin afdøde mand, der har været kok. Det var Lerbækgård, der leverede denne dejlige middag for os.

Stemningen var igen meget dejlig og afslappet. Vi sang flere sange under middagen og afsluttede med den nyeste sang fra Højskolesangbogen, nemlig "Du spør mig om håbet", skrevet af Lisbeth Smedegaard Andersen og med melodi af



Mads Granum.

Kim optrådte med to sange, som han sang acapella: igen en hyggelig oplevelse. Han er SÅ dygtig til at synge, så der er ikke et øje tørt.

Præsten Le Klint holdt en lille tale, hvor hun viste sin glæde over, at så mange var dukket op til fællesspisningen.

Vi gik derfra meget tilfredse og glæder os meget til næste arrangement.

Af Birte Andreasen

NATURTUR TIL LYNÆS

Mandag d. 2. maj



Åsteds bussen kører til Lynæs, hvor vi går en tur langs kysten.

Bagefter finder vi et sted at spise frokost evt. i Hundested.

Vi mødes på Åstedet kl. 10.00 og er tilbage ca. kl. 16.00

Husk de gode travesko og tøj efter vejret :-)

Husk tilmelding

Med venlig hilsen

Claus og Maja



Jobhuset

Et beskyttet beskæftigelsestilbud

Jobhuset er et aktivitets- og beskæftigelsestilbud under Hørsholm kommune, hvor der tilbydes beskyttet beskæftigelse til borgere, der modtager førtidspension.

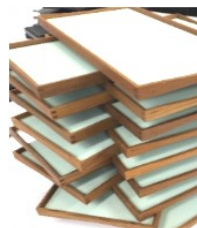
Derudover er Jobhuset et beskæftigelsestilbud for personer, som har brug for støtte eller afklaring, til at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

Hvad laver man i Jobhuset?

Vi beskæftiger os med en bred vifte af produktion. F.eks. pakker vi chokolade, samler brochure, skruer hætter på fugedyser og meget andet. Opgaverne udføres for både private - og offentlige virksomheder.

Hvem er de ansatte?

I Jobhuset er der 4 ansatte, som samlet yder en socialpædagogisk indsats for de ansatte borgere. Stemningen på vores arbejdsplads er god og du får mulighed for at tale med andre, spise frokost og anden socialt samvær samtidig med arbejdet.



Hvorfor skal du vælge os?

I Jobhuset lægger vi stor vægt på at skabe et godt arbejdsmiljø, der tilgodeser dine behov og der tages hensyn til de udfordringer, der kan være hos dig.

Du vil selv kunne være med til at bestemme, hvilken opgave du bedst kan løse. Der er ikke noget pres i forhold til præstation, hverken i mængde eller hastighed.

Vi gør meget ud af at arbejde sammen, så alle har mulighed for at tage ansvar for at opgaverne bliver udført. Men de vil være Jobhusets personale som har det overordnede ansvar.



HØRSHOLM KOMMUNE

Kontakt information:

Du kan kontakte os på telefon nr. 4849 4003 eller kig forbi os på adressen Lyngsøe Allé 3, bygning 5, 2970 Hørsholm



FORÅRSKLARGØRING

Torsdag d. 21 april er Åstedets fælles arbejdsdag.

Her hjælpes personale og borgere med at "*shine*" Åstedets lokaler og uden-dørs arealer op.

Der ryddes op, gøres rent, olieres terrasse møbler, plantes krukker til o.lign.

I Pusterummet starter dagen kl. 9.30 med kaffe og ostemad.

Kl. 12.30 er der fælles frokost, som i dagens anledning er gratis.

Der er både "*små*" og "*store*" opgaver at tage fat på – og alle bidrag er dejlige.

Så kom og giv en hånd – jo flere vi er, jo pænere bliver Åstedet.



Scandinavian Pink Floyd Project

Anmeldelse af koncert i Trommen

Just folded space from Trommen og en helt vidunderlig koncert med Scandinavian Pink Floyd Project (PFP). Min 4. dosis – to i Viften og en på Ridebanen. Nu skulle det så vise/høre sig om der er lyd i den dåse - Trommen. Jeg var i godt selskab med [Dorte](#), hvor Hjulet fik lov at stå i fred for tyve og løbehjulshaderne. Det er op af bakke at forklare at det er et invalidekøretøj. Jeg kan næsten ALT med mit M365 Pro modifield.

Det her en opvarmer til Fredagsrock sæsonen. Faktisk skriver jeg for at kunne sove.

Da vi ankom stod der en høj mand ved Bøf og Bolle – han kikkede på os og jeg tænkte hvem er det? En jeg kender?

Næh.. jeg er en høvl til ansigter; men husker folk på højde/drøjde og moves – en Aspieting. Jeg har set "ham" fra gulvet 3 gange før.

Det første man bemærker ved Søren Thulin er en meget høj mand.

Altså indtil han helt virtuost lader guitareren forlænge sit udtryk. Han står med stoisk ro og lægger de mest utrolige lyde ind i musikken. Det er uhyggeligt præcist. Sammen med Lasse, der har ansvaret for lead vokal, er de perfekte

til at spille Pink Floyd. 👍

Efter de første 10 – 15 sek. tænkte jeg åhh nej Trommen er en møjgåse – så er filtæskan i Rødovre bedre – Viften er et

temmelig kubisk multirum, der kræver gode lydfolk. Det har PFP jo selvklart og kort efter var der ikke noget at sætte finger på. Styr på dåsen 👍

Men der var stadig noget der var anderledes. OK Jeg havde sat os oppe på Balkonen; fordi nu ville jeg se hvad der skete på scenen. Lyden var flot – Dorte gav et hop da de lukkede helt op for bassen. 😊

Anderledes fordi numrene er 50 år gamle og jeg har åbenbart aldrig lagt mærke til at Pink Floyd egentlig var et rockband. Det var råt og rustikt, med "sand" i rillerne. Mesterligt formidlet.

Hele salen sang med på Another Brick 2 – I ved jeg elsker når publikum er med på teksten. Det går i den grad lige i kroppen. Lidt en prøvelse at skulle sidde ned og ikke danse; men det gik OK.

Andet sæt startede med Shine on You Crazy Diamond og jeg følte mig hensat til Parken for 28 år siden. Ja ligesom på pladen, bare ægte live. Det må have taget mega tid og tålmod i øveren.

Derefter kom Time. Det er den med lækker spadelyd. Ritchie Blackmoore ville have stillet sig foran 3x 200w Marchall og holdt på det han ikke brugte. Very old school 😊

Søren og Lasse har en ½ kvm modifies, så det er bare lidt fodklikkeri – lyder let; men det skal jo stadig ramme taktstokken. De unisone stykker giver totalt myrepatter ❤️

De 3 kvindestemmer – det er IKKE bare wu-piger der står på ski og laver swupperen med en tamburin. Tror der er mezzo, sopran og alt. De er en meget væsentlig del af musikken. I en kommentar fra Viborg synes man at de skulle have mere lyd. Det fik de i aften generelt. Ihh huskeren er lidt slidt ..mener det var i Comfortable Numb de tog leaden, trestemmigt !! Det var så smukt og anderledes.

Men inden da fik vi Echoes i perfekt stand og lov til at klappe bandet ind igen. 😊

Første ekstranummer Wish You Were Here starter med 2 akustiske guitarer

(hul-spader 😊) og jeg sad i min nydning og tænkte at en dag spiller de nok Grandchester Meadows – den med fluen fra Ummagumma. Faktisk er det sidste af nummeret Echos – Ummagumma "lyde".

Comfortable Numb og Run Like Hell. Job done with elegance ❤️

Næste gang vil jeg nørde de to keys, bassen og trommeslageren. Samt prøve at forstå hvordan man slutter i Viborg kl 23 og er klar i Hørsholm kl 20 næste dag - roadies like that are saints 👍

Jeg er stadig tårnhøj og meget lykkelig.

Tak for endnu en dejlig oplevelse 🙌

Tak for godt selskab [Dorte](#)

Peter Hyllested

Seniorgruppen ændrer navn til Fredagsklubben og bliver åbent for alle.

Dette sker pr. 1. maj.

I *fredagsklubben* vil vi forsat have særlig fokus på samværet og nærværet. Vi laver kold frokost med en evt. lun ret. Frokosten koster 40 kr. og vi spiser kl. 12.30. Hvis du vil spise med, skal du tilmelde dig senest kl. 11. Ligesom nu vil vi hjælps ad med de praktiske opgaver som indkøb, madlavning og opvask. Du må gerne komme, selv om du ikke vil spise med. Åbningstiden bliver kl. 10-15.

Der er ikke fastlagt andre aktiviteter om fredagen ud over, at vi den første fredag i måneden tager på tur. Hvorhen og hvad vi skal på turen planlægges fredagen før. Herudover kan der også nogle fredage aftales et tema der snakkes om i fællesskab om eftermiddagen.

Om fredagene vil vi lægge vægt på samværet og fællesskabet og at der er plads til den enkelte.

Vi glæder os til at se Jer.

Hilsen

Stine, Nadia, Inge, Dendie, Thea og Maja

PS.

Den 29. april er sidste gang i den nuværende seniorgruppe. For at tage godt afsked med seniorgruppen planlægger vi en lille markering af dette for seniorgruppen. Der kommer nærmere info senere.

OPSLAGSTAVLEN



Husk vi holder Påske Frokost
i Pusterummet søndag den
17. april.

Vi spiser kl. 12.30, men kom gerne
før, og hjælp med forberedelserne.
Tilmelding på plakat i værestedet.

Pris for frokost
incl. 2 genstande,
kaffe og
knas

75.-

SOMMERFEST UDVALGSMØDE

i Pusterummet

tirsdag den 19. april kl. 14.45-15.30

Har du lyst til at være med til at
planlægge Sommerfesten, så mød
op.

Spaghetti og planlægning

Tirsdag den 3. maj vil vi gerne
invitere til spaghetti og planlæg-
ning i værestedet.

Vi spiser kl 12.30 og kl 13.30
er der ideudveksling.

Vi glæder os til at se jer.

HUSMØDE

OBS

Pga. Påsken holdes Hus-
mødet **tirsdag d. 5.**

april
kl. 13.30

Du kan se dagsordenen i
Pusterummet, hvor du
også kan skrive punkter
på til mødet.

Faste punkter er Nyt fra
personalet og Nyt fra
brugerrådet.

Alle der kommer i Puste-
rummet er velkomne.

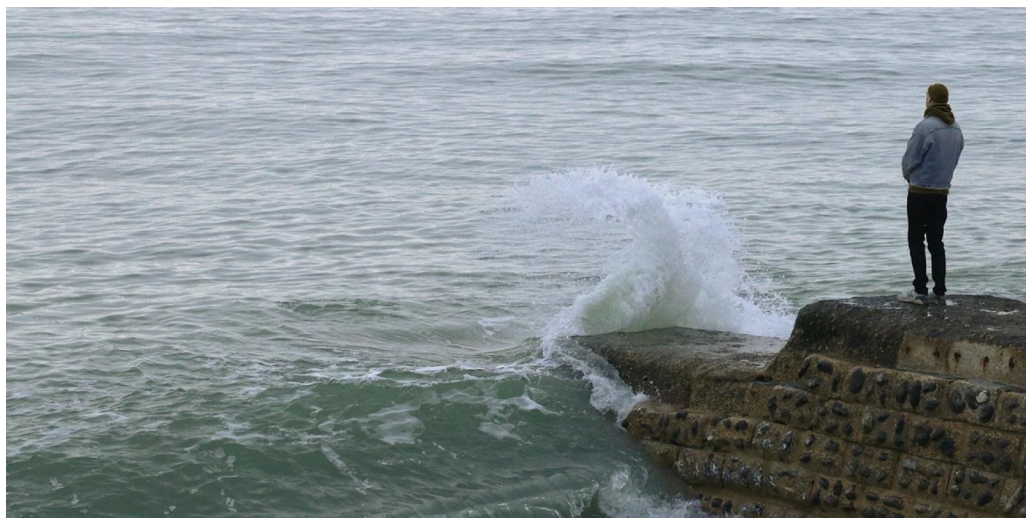
Ensomhed

De fleste af os oplever ensomhed på tidspunkter i vores liv – i kortere eller længere perioder. Du kan selv arbejde på at bryde ensomheden, så den ikke sætter sig og måske medfører psykiske problemer.

”

Man er ikke forkert, fordi man oplever ensomhed. Man er et almindeligt menneske, der oplever noget, som kan være svært at handle på...

Ditte Charles, tidligere chefpsykolog i Psykiatrifonden



Om ensomhed

Ensomhed er en ubehagelig følelse, og den kan være meget smertefuld. Men den er et signal til os om, at det vil være godt, hvis vi kan handle, så vi i højere grad kan føle os forbundet med andre, os selv og vores omverden. Ensomhed handler om at føle sig ufrivilligt alene. Man kan sagtens være alene uden nogensinde at føle sig ensom. Og omvendt kan man også være sammen med andre og samtidig føle sig ensom.

Et godt sted at starte kan være at genkende og vedkende sig følelsen af ensomhed. Bare neutralt registrere, at følelsen er der, og at den kalder på handling. Det kræver mod at overvinde sig selv og at række hånden ud til andre. Men husk på, at du er i gang med at finde veje ud af ensomheden, og at hver ny sten, du betræder, er del af en 'øve-bane', der måske på et tidspunkt viser sig at være en vej ud.

Gode råd til at overvinde ensomheden

Vedkend dig følelsen og vid, at der er noget at gøre

Ensomhed kan være en smertelig følelse, og det kan føles umuligt at komme ud af. Det første skridt kan være at anerkende følelsen og vide, at der er noget at gøre. Du er ikke alene, men ensomhed er til dels stadig tabubelagt. Det gør, at mange føler sig forkerte eller flove over at opleve ensomhed. Men ensomhed er en helt naturlig følelse, der fortæller om et savn, vi alle kan komme til at opleve. Man er ikke forkert, fordi man oplever ensomhed. Man er et almindeligt menneske, der oplever noget, som kan være svært at handle på.

Forstå din ensomhed og tag udgangspunkt i din situation

Hvis ensomheden har sat sig fast og er blevet langvarig, kan det være svært at finde årsagerne bag, ligesom det kan være svært at dæmpe følelserne. Måske kan du finde hjælp i kunst, i litteratur, på nettet, hos en telefonrådgivning, en præst eller en læge.

Opsøg ligesindede

Nogle gange kan man have oplevelsen af at stå meget alene i en situation eller med sine følelser, tanker, livsomstændigheder eller personlighed. Her kan det være hjælpsomt at opsøge nogen, som forstår, hvordan man har det, fordi de selv har oplevet eller prøvet noget lignende.

Vær rummelig overfor dig selv

Hvis du er kommet ud af vane med at tale med andre, kan det godt være, at du i starten virker akavet eller klodset. Måske synes du, at det, du siger, er dumt eller pinligt. Måske det går at tænke, at du er ved at øve dig på noget nyt, og at al begyndelse er svær. Husk på at alle mennesker siger noget "dumt" en gang imellem.

Find en hobby, der optager dig, og kom fast det samme sted

Nogle gange er det lettere at skabe kontakt til andre, hvis kontakten eller venskabet ikke er det primære mål. Hvis målet er at lære at danse, lave mad eller tale et nyt sprog, flyttes fokus fra relationen. Det gør det mindre sårbart at tage initiativ til en samtale, ligesom det er naturligt at tale om den fælles interesse.

Gør de ting, du drømmer om, men som du afholder dig fra, fordi du er alene

Tag på cykeltur, gå i teatret eller på vandretur i lokalområdet. I dag er der mange, der tager af sted på egen hånd. Det kræver ganske vist masser af mod, men prøv at spørge dig selv: Hvad er det værste, der kan ske? Og hvis det sker, hvad kan jeg så gøre?

Gå ud i naturen og brug dine sanser

Se, om du kan give slip på dine tanker for en tid. Måske du kan nøjes med fuldt og helt at være, præcis der, hvor du er. Relationen til naturen skaber også følelsen af forbundethed. Hvis du er skeptisk, så prøv at gå en lang tur ved havet eller i et naturområde.

Lav frivilligt arbejde

At give fra sit hjerte skaber følelsen af mening og forbundenhed med andre.

Få et kæledyr, og vis det omsorg

At nære omsorg for andre væsener er også at nære omsorg for sig selv – på samme måde som du vil vise omsorg over for en ven.

**psykiatri
fonden**

Det mentale motionscenter

Læs skønlitteratur, der skildrer ensomme skæbner

Når man læser om andre, føler man sig ofte mødt, fordi det bliver synligt, at andre forstår, hvordan man har det. Måske kan man også opleve at være forbundet med den eller de fiktive personer, som bogen skildrer.

Giv plads til følelsen

En gang imellem skal følelser have plads. De skal have lov at være der, præcis som de er. Følelser, der ikke må være der, har det med pludseligt at fylde mere. Prøv derfor en gang imellem blot at være med følelsen. Prøv, om du kan lade den være der uden at skulle ændre på den eller at skulle af med den. Læg alene mærke til, at den er der, og lad den så være, præcis som den er.

Opsøg råd og hjælp, hvis du er trist og fastlåst

Hvis det er alt for svært at handle på følelsen på egen hånd, kan du opsøge hjælp via internettet, telefonrådgivninger, hos egen læge eller eventuelt hos en psykolog. Eventuelt i Psykiatrifondens rådgivning.



Læs videre på:

[https://https://psykiatrifonden.dk](https://psykiatrifonden.dk)

**psykiatri
fonden**

DIAGNOSER

at være under himlen

mens solen brænder

at holde en fest

mens vinen flyder

at danse under månen

med underlige hatte på

at høre i en solopgang

tættere på Gud og Herrens mening

med et understel

Heidis naturbilleder

Vinterens storme kan være hårde ved træerne...



Madplan April 2022

- | | |
|----|--|
| 1 | Fredag Seniorgruppe på tur (HUSK tilmelding inden 11.00) |
| 3 | Søndag |
| 4 | Mandag Vildtfrikadeller med kartoffelmos, sovs og tyttebær |
| 5 | Tirsdag Grøn kartoffelsalat med kyllingefrikadeller |
| 6 | Onsdag |
| 7 | Torsdag Gulerods avokadosuppe m groft brød |
| 8 | Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00) |
| 10 | Søndag |
| 11 | Mandag Lammekølle med kartofler Græsk salat tzatziki |
| 12 | Tirsdag Stines overraskelser |
| 13 | Onsdag |
| 14 | Torsdag Skærtorsdag LUKKET |
| 15 | Fredag Langfredag LUKKET |
| 17 | Søndag Påskefrokost i Pusterummet |
| 18 | Mandag 2. påskedag LUKKET |
| 19 | Tirsdag Kartoffel-porresuppe med bacon og brød |
| 20 | Onsdag |
| 21 | Torsdag Foråraklærgøring med Spaghetti |
| 22 | Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00) |
| 24 | Søndag |
| 25 | Mandag Pandekagesuppe med kylling, grøntsager og brød |
| 26 | Tirsdag Frisk pasta med laks og Pikantost |
| 27 | Onsdag |
| 28 | Torsdag Paneret kalvekød med tilbehør |
| 29 | Fredag Seniorgruppe afslutning (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 3312 1400
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