

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

5. ÅRGANG

MAJ 2022



**INVITATION
TIL ÅRETS
SOMMERFEST**



*Gågruppen på tur i
Anemoneskoven*

Digte af Christian

Side 3+18

Påskefrokosten

Side 4

Spaghetti og planlægning

Side 6

Natur-tur til Lynæs

Side 7

Eventyr af CAC

Side 8

Invitation til Sommerfest 2022

Side 13

Billeder fra Forårsklargøring

Side 14

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Maj 2022

1 Søndag

2 Mandag

3 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.30 Stemmeørergruppe, 12.30-14.45 Spaghetti og planlægning

4 Onsdag

5 Torsdag 11.00 Lang gåtur, 13.30-15.00 Recovery

6 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

8 Søndag

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

10 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 14.30 SFT netværks.gruppe, 13.15-14.15 Mindfulness, 15.30 Koncerttur

11 Onsdag Onsdags Café, 14.30 BR-møde

12 Torsdag 11.00 Lang gåtur

13 Fredagsklubben **Store Bededag LUKKET**

15 Søndag

16 Mandag

17 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.15 Mindfulness, 13.30 Stemmeørergruppe, 14.15-15.15 Ferieplanlæg

18 Onsdag

19 Torsdag Sejltur med Sagafjord, Pusterummet lukket

20 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

22 Søndag

23 Mandag 13.45 Idræt for sjov

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

25 Onsdag

26 Torsdag **Kristi Himmelfartsdag LUKKET**

27 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

29 Søndag

30 Mandag

31 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.15 Mindfulness, 13.30 Stemmeørergruppe

Ret til ændringer
forbeholdes!

Den lige vej mellem to punkter
blev cirkulær i sjælen
så jeg vaklede ned mod havet
skulle til at kaste mig i bølgerne
men stoppede tanken om sjælens befrielse
fra kroppen

Jeg gik tilbage til huset
måtte acceptere verden
og se mørket i en 1000 watts-pære

Noget slap fri
Jeg var fri til at være
bare være
uden redningsvest
bare flyve
med nattens fugle
skære i mørket med vingernes kniv
finde et mantra
en ro i sjælen
et ord
der trækker skyerne fra

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: socialpsykiatriskcenter@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



SPISETIDER:

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



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

En herlig påskefrokost



Der var igen pyntet rigtig flot op til Åstedets påskefrokost med fine duge, blomster og servietter. Nogle af os borgere havde lavet påskepynt i ugerne op til festen.

Vi var 14 borgere og to medarbejdere, der var dukket op påskesøndag. Vejret var med os, så udenfor skinnede solen, og indenfor var stemningen festlig.

Menuen stod på bl.a. tarteletter, kød og salater, og dertil var der to genstande pr. person. Vi sang undervejs, så det var meget stemningsfyldt. Til påsekongkurrencen vandt undertegnede nogle meget lækre vagtelæg fra Peter Beier.

Til kaffen fik vi dejlig chokolade og påskeæg, som personalet havde købt.

Vi siger igen 1000 tak for nogle hyggelige timer på Åstedet.

Af Birte Andreasen





Spaghetti og planlægning

Tirsdag den 3. maj vil vi gerne invitere til Spaghetti og Planlægning i Pusterummet. Her vil der være et gratis måltid mad og efterfølgende vil vi udveksle ideer ifht. Hvad vi alle godt kunne tænke os i Pusterummet, Åstedets aktiviteter og kurser og indflydelse i dagligdagen.

Er der noget der skal være mere eller mindre af, eller har i helt nye ideer. Og ikke mindst, om der er nogen, som har lyst til at planlægge noget af det vi sammen finder frem til.

Vi spiser kl. 12.30 og kl. 13.15-14.45 er der ideudveksling.

Vi glæder os til at se jer

NATURTUR TIL LYNÆS

Mandag d. 2. maj

Åstedes 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



Ypperste- præstinden

Eventyr af CAC

Langt inde i skoven lå et lille hus. Enkemanden Axel havde hørt at der boede en klog kone i den lave hytte!

Men ingen vidste præcist hvor hytten lå. Skoven var så stor og mørk.

Axel tog sin eneste søn ud i skoven. Hånd i hånd gik den ældede Axel med sønnen Ole mellem de tætte høje bøgetræer. Den unge mand ville lære om den store kærlighed efter sin elskede moders død.

Efter mange dages søgen stod de foran en rødbøg og inde under den store krone i bladhangen lå en lille bjælkehytte med græs på taget, hvor der græssede en ged. "Mæh", sagde den og en kvinde i hvid kjole og med langt bølgende hår.

"Hvem har jeg den ære at træffe?" sagde kvinden. "Axel og Ole. Er du den kloge kone som sagnet går om ude på bondelandet?". "Kom indenfor i disse hellige haller!" udbrød kvinden i den hvide kjole og viste dem ind i den lavloftede lille stue. "Her har I et glas vand fra min skovkilde. I må være rejst langt. Her kommer ikke så mange". "Tak som by-

der," sagde den ældre Axel og Ole drak begærligt. Ole synes at kvindens hår lyste så dragende i den mørke stue, hvor der brændte et enkelt stearinlys.

"Jeg ved hvorfor i er kommet!" sagde hun og sad tavs et stykke tid.

"De har et kønt hår", vovede Ole at sige. Kvinden så på ham med et dybt blik og sagde langsomt: "Du må ikke begære."

Axel tænkte på sin afdøde kone og deres hede kærlighed.

"Min søn, Ole, er blevet kjær i en ung pige fra landsbyen. Hvordan får han den udkårnes ja?" spurgte faderen kvinden i stearinlysskæret.

"Dette er et fredslæs", sagde hun og pegede på flammen. "Dit begær vil skræmme hende. Tænk på din kærlighed til hende. Kærlighed er mere en blot holde hånd. Et kys er kun et kys.

Medens tiden går!"

Axel svarede: "Jeg tog min kone i modgang og medgang. Jeg savner hende så inderligt." Ole så på sin far og så på den kloge kone. "Døden vil heller ikke skille os ad. Jeg tror på lyset," sagde den unge knøs kækt.

Kvinden tav.

Så sagde hun: "Døden er en tærskel man overskrider. Døden vil vige i troen på livet og kærligheden."

De tog endnu et glas vand.

"Hvordan vinder jeg hendes hjerte?" spurgte Ole kvinden om. "Jeg elsker hende."

"Ved at prøve!" var svaret.

"Hendes tale vil være ja, ja eller nej, nej".

De to mænd takkede og spurgte om vej ud

af skoven. Kvinden stod i sin fine hvide kjole i sollyset under blodbøgen og vinkede farvel.

”Var det ypperstepræstinden?” spurgte sønnen faderen om.

”Nej, men svarene var ypperlige.”

”Du må ikke begære din næstes hus eller

hustru, min søn. Din attrå skal være til din kæreste og hende alene. Troen flytter bjerget.”

Ole sad og sang for sin kæreste den aften.

Og solen gik ned.



OPSLAGSTAVLEN

Påsen og Pusterummet

Hej Allesammen, nu er Påsen overstået. Det var den første Påske efter min mors død og den var svær at komme igennem alene.

Mit håb er at Hørsholm Kommune i løbet af 2022, kan finde midlerne til at holde Pusterummet åbent fx Lang-fredag i 2023, som er den midterste dag af de 3 lukke dage i pusterummet. Det ville gøre en stor forskel for mig og måske også for andre brugere af stedet, hvis her kunne være åbent en dag, når alt andet har lukket. Dette er mit indspark omkring åbningstiderne i pusterummet i Påsen.

Rent personligt vil jeg gerne sige, at hvis der er en kvinde – ca. jævnaldrende med mig – jeg er 51 – som læser dette og heller ikke ønsker at tilbringe Påsen 2023 alene, så høre jeg meget gerne fra dig. Spørg personalet i pusterummet om mere info.

MVH Martin

Ferie planlægningsmøde i Pusterummet

tirsdag den 17. maj kl. 14.15-15.15



HUSK sejltur med Sagafjord
torsdag den 19. maj.

Mere info i Pusterummet

DKDM's Symfoniorkester under ledelse af dirigentstuderende...

Tirsdag den 10. maj 2022, 17.00-18.15.

Vi kører fra Åstedet kl. 15.30, og er hjemme igen ca. kl. 19.00. Turen er gratis. Tilmelding i Pusterummet!



Program

Mozart: Fagotkoncert

Nielsen: Symfoni nr. 2

Solist: Raul Bote Albala

DKDM's Symfoniorkester



Jobhuset

Et beskyttet beskæftigelsestilbud

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

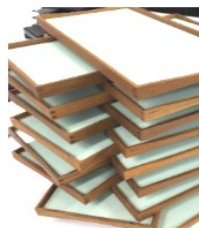
Derudover er Jobhuset et beskæftigelsestilbud for personer, som har brug for støtte eller afklaring, til at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

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

INVITATION TIL ÅSTEDETS SOMMERFEST 2022

Torsdag den 9. juni kl. 17.00-22.00
på Selmersbo

PROGRAM

Velkomstdrink og fællessang
Gourmet Festmiddag med underholdning

Musik og dans

Discjockey spiller på opfordring

Tilmelding senest fredag den 3. juni på plakat i Pusterummet.
Betaling inden fredag den 3. juni kontant eller på MobilePay 901215
(Husk navn)

Forårsklargøring på Åstedet

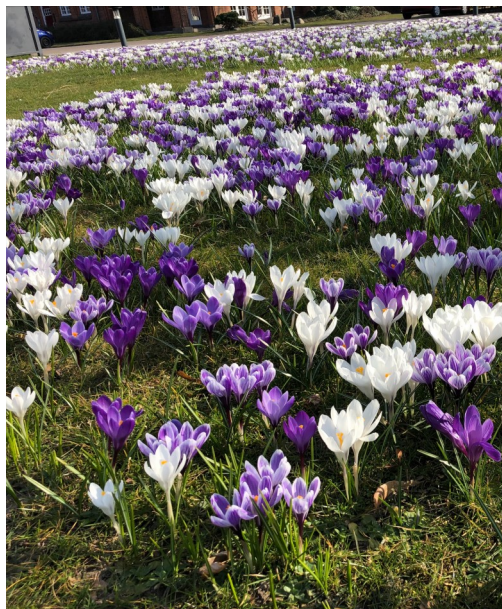








Jeg er stået op i natten
hælder dinglende
mod min skygge
driver død
mod morgenen
kender ikke mig selv
i spejlet
jo, jeg kender mig selv
driver mod lyset
mit hjerte dinglende
mellem liv og død
men det er snart dag
jeg lægger mig lidt
i den mørke krog
lytter til solen og dens blomster
midt i himlens øje



Madplan Maj 2022

1 Søndag

2 Mandag Vikarens overraskelse

3 Tirsdag Spaghetti og kødsovs

4 Onsdag

5 Torsdag Frikadeller m kartofler og persille sovs

6 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

8 Søndag

9 Mandag Vegetardunser med lækker tilbehør

10 Tirsdag Fiskepie med torsk, rejer, porre og broccoli

11 Onsdag

12 Torsdag Tærte m grønt

13 Fredag **Store Bededag LUKKET**

15 Søndag

16 Mandag Buffet

17 Tirsdag Kikærtepande med kartofler og karry

18 Onsdag

19 Torsdag Sejltur med Sagafjord, Pusterummet lukket

20 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

22 Søndag

23 Mandag Surprice

24 Tirsdag Medister med stuvet spidskål og kartofler

25 Onsdag

26 Torsdag **Kristi Himmelfartsdag LUKKET**

27 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

29 Søndag

30 Mandag Grill med det hele

31 Tirsdag koteletter med bulgarsalat og tzatziki

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