

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**5. ÅRGANG**

**JUNI 2022**



**Digte af Christian**

**Side 3+18**

**Farvel til Seniorgruppen**

**Side 4-7**

**Svømning om tirsdagen**

**Side 9**

**Tur Issefjorden rundt**

**Side 11**

**SIND tur med Sagafjord**

**Side 12-13**

**Invitation til Sommerfest 2022**

**Side 15**

**Fotos fra Royal Side Run**

**Side 16-17**

**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan Juni 2022

1 Onsdag

2 Torsdag LUKKET pga personaletræning

3 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

5 Søndag

6 Mandag 2. Pinsedag

7 Tirsdag 9.30 Svømning, 11.30 Gågruppe, 14.30 SFT netværks.gruppe, 13.15-14.15 Mindfulness

8 Onsdag

9 Torsdag 17.00-22.00 **SOMMERFEST**, 13.30 Recoverygruppe

10 Fredagsklubben

12 Søndag

13 Mandag 9.00-16.00 Naturtur Issefjorden rundt, 16.00 Samtalecafé med Le

14 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.15 Mindfulness, 13.30 Stemmehørergruppe, 13.30 Husmøde

15 Onsdag

16 Torsdag Recoverygruppe aflyst

17 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

19 Søndag

20 Mandag 13.45 Idræt for sjov, sommerafslutning

21 Tirsdag 9.30 Svømning, 11.30 Gågruppe, 13.30 SFT netværks.gruppe, 13.15 Mindfulness

22 Onsdag

23 Torsdag 13.30 Recoverygruppe

24 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

25 Søndag

27 Mandag

28 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.15 Mindfulness, 13.30 Stemmehørergruppe

29 Onsdag 12.30 BR-møde med frokost

30 Torsdag

Ret til ændringer  
forbeholdes!

## Digt af Christian Teisner

Det himler i søen  
den ligger og ryger  
op mod stjernerne og månen  
den skal ingen steder hen  
den er hjemme og hviler i sig selv

den er rastløs og vil noget andet  
den himler  
kan ikke ligge stille

jeg sidder på en bænk og ryger  
ser søen rejse sig  
og flyve  
jeg lægger mig på bænken  
ruller rundt  
sover hvileløst

det himler under øjnene  
jeg griner mit psycho-grin  
jeg er så ligeglad  
som en sø  
nej,  
jeg er ikke ligeglad  
jeg vil bare sove

underligt som det himler  
i drømmene

# 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 ac-  
cept fra dem, der er på billederne.

### Redaktion:

Stine Holm Smed ([shsm@horsholm.dk](mailto:shsm@horsholm.dk))  
Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@horsholm.dk))  
Hans Kahlen ([hka@horsholm.dk](mailto:hka@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)  
Mail: [socialpsykiatriskcenter@horsholm.dk](mailto: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**

# Afsked med Seniorgruppen







Seniorgruppen blev dannet i 2001 og ved det første borgermøde var alle enige om, at formålet med gruppen skulle være, at "ældre borgere kunne mødes med ligesindede og drage nytte af hinandens livserfaringer samt være fælles om aktiviteter og gode oplevelser". I Seniorgruppen er der igennem 21 år blevet skabt en hel egen kultur med ro og nærvær, med samvær, hygge og fælles mad. Undervejs blev det også til en masse gode udflugter – rundt regnet 240 ture gennem årene. Jeg håber at den kultur Seniorgruppen har skabt kan videreføres i den fredagsklub som vi nu lancerer.

Inge-Lise Karvinen









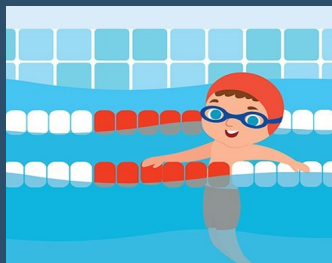


En tur i skoven med Heidi...





# Vil du med ud at svømme



Som et nyt kursustilbud, vil der hver tirsdag fra 9:30-11 være svømning i Hørsholm svømmehal.

Første gang bliver tirsdag d.17/5.

Vi kører fra Åstedet kl. 9:30 eller mødes ved svømmehallen kl.9:45. Vi er retur på Åstedet ca. kl. 11. 00.

Der er mulighed for at man kan svømme på egen hånd i svømmehallen. Der er også mulighed for at man kan lave træningsøvelser i vand sammen med Lykke.

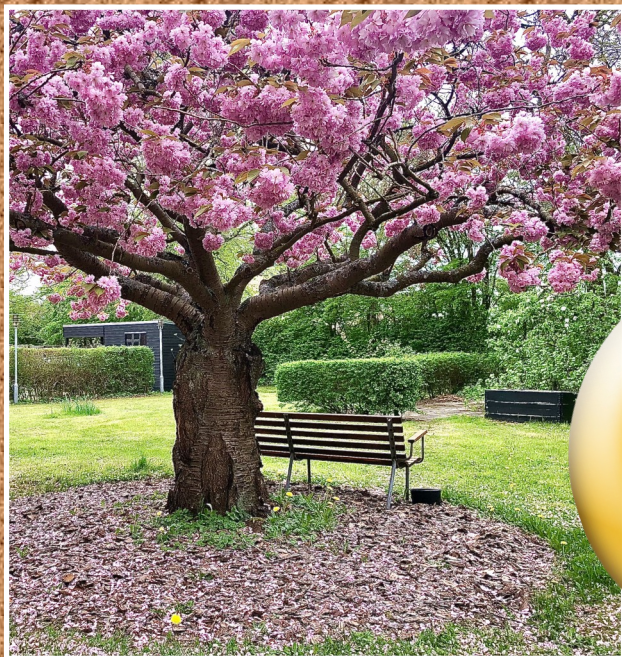
Prisen pr. gang er 35 kr.

- Svømning styrker de store muskelgrupper og er godt for både konditionen og kredsløbet, men det er også godt for dine led.
- For idet svømning er en ikke-vægtbærende træningsform, bevæger du leddene uden at belaste dem.
- Ved at svømme træne regelmæssigt, forebygger man samtidig muligheden for at få hjerte-kar-sygdomme.

Ved spørgsmål kan man kontakte Lykke på tlf: 40 13 15 90

Håber at vi ses  
Hilsen Lykke

# OPSLAGSTAVLEN



# ISSEFJORDEN RUNDT

Tag med Åstedet på tur rundt om Issefjorden, mandag den 13. juni.

Der er afgang fra Pusterummet kl. 9.00 og vi er hjemme igen mellem kl. 16.00 og 17.00.

Turen koster

## 175.-

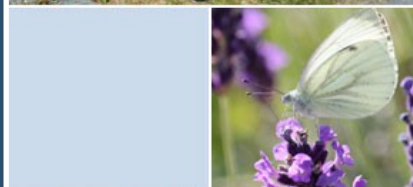
incl. bus og færger.

Frokost køber vi undervejs, eller du kan selv tage noget med.



Tilmelding og betaling på MobilePay (901215) senest fredag den 10. juni

Maja og Claus





# SIND

## udflugt med Sagafjord

Torsdag den 19. maj var 50 glade deltagere med på SINDs udflugt med skibet Sagafjord.

Vejret var fantastisk, maden var fin og humøret var højt.

**TAK til SIND for en dejlig tur**











# INVITATION TIL ÅSTEDETS SOMMERFEST 2022



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



**PROGRAM**  
Velkomstdrink og fællessang  
Gourmet Festmiddag




**150.-**



**Musik og dans**  
Discjockey spiller på opfordring



Tilmelding senest fredag den 1. juni på plakat i Pusterummet.  
Betaling inden fredag den 1. juni kontant  
eller på MobilePay 901215 (Husk navn)





# Royal Side Run 2022

Her er billeder fra  
Royal Side Run på  
Åstedet 2022.  
Resultater fra løbet  
offentliggøres i  
næste nummer af  
FOCUS







Det var et skrig  
ingen kunne høre

Det var grænseopløsningen  
når nogen dør  
og man ikke er sig selv

Men skriget forsvandt  
jeg kom tilbage  
genkendte de gamle steder  
genkendte mig selv i spejlet  
i øjnene et purpur-ar  
der aldrig forsvinder



# Madplan Maj 2022

1 Onsdag

2 Torsdag LUKKET pga Personaledag

3 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

5 Søndag

6 Mandag

7 Tirsdag koteletter med bulgarsalat og tzatziki

8 Onsdag

9 Torsdag LUKKET pga SOMMERFEST

10 Fredag

12 Søndag

13 Mandag Peanutcarry med søde kartofler

14 Tirsdag Vikarens overraskelse

15 Onsdag

16 Torsdag Ratatouille

17 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

19 Søndag

20 Mandag Kyllingespyd med kartofler i myntepesto

21 Tirsdag Kyllingefrikasse med asparges og edamame bønner

22 Onsdag

23 Torsdag Stegt kød m græsk salat

24 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

25 Søndag

27 Mandag Nudelsalat med tang, mandler og rösti

28 Tirsdag Frikadeller med kartoffelsalat

29 Onsdag

30 Torsdag And i utide

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