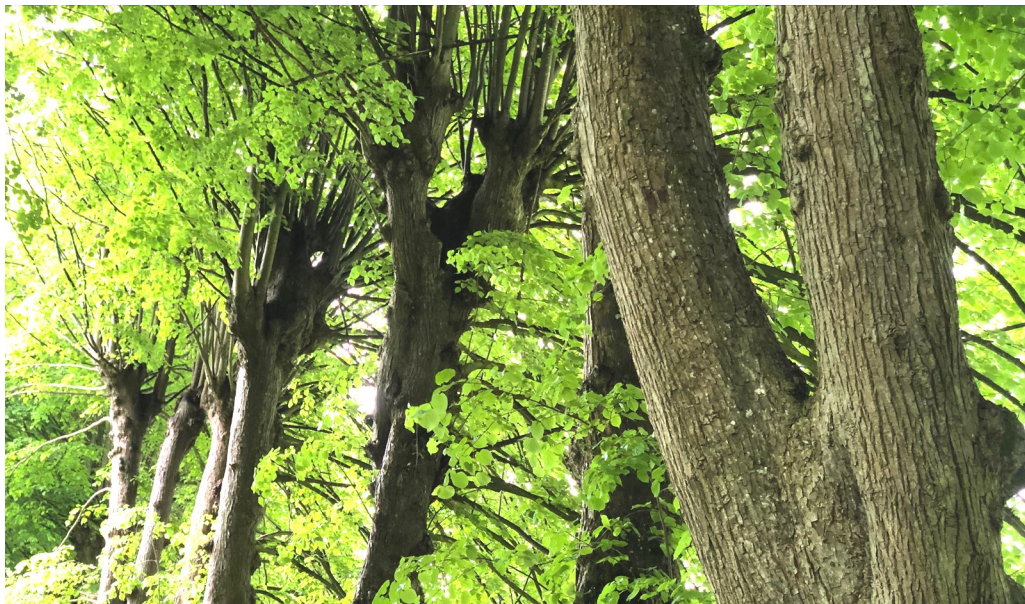


FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

5. ÅRGANG

JULI 2022



Minigolf med Gutfeldtshave

Side 4-5

4 Juliture

Side 6-7

Sommerfesten

Side 8-11

Fredagsklubben på Nivågård

Side 12-13

Turen rundt om Isefjorden

Side 14-17

Eventyr af CAC

Side 18-19

Skt. Hans

Side 21

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Juli 2022

1 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00) **Is på Rungsted Havn**

3 Søndag

4 Mandag **JULITUR Havnerundfart (Pusterummet lukket)**

5 Tirsdag 9.30 Svømning, 11.30 Gågruppe, 14.30 SFT netværks.gruppe afslutning

6 Onsdag

7 Torsdag

8 Fredagsklubben

10 Søndag

11 Mandag

12 Tirsdag **JULITUR til Helsingør og Kronborg Slot (Pusterummet lukket)**

13 Onsdag

14 Torsdag

15 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

17 Søndag

18 Mandag

19 Tirsdag **JULITUR til Malmø (Pusterummet lukket)**

20 Onsdag

21 Torsdag

22 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

24 Søndag

25 Mandag

26 Tirsdag 11.30 Gågruppe

27 Onsdag

28 Torsdag **JULITUR til Gilleleje (Pusterummet lukket)**

29 Fredag

31 Søndag

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

de førte mig ud til havet
så jeg bedre kunne høre
solen

jeg gik tilbage
jeg er blevet vant
til stilhed

i drømmene
solens berøring
af havet

en musik
de taler meget om
over skyerne

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 Fredagsklubben
Søndag	kl. 10.00-15.30



SPISETIDER:

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

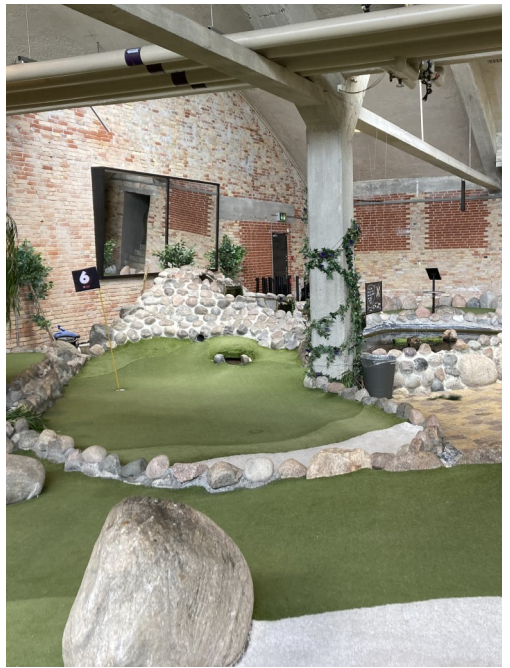


Pusterummets telefon: 48 49 41 61

Tur med Gutfeldtshave til minigolf hos Cecilies i Herlev

Sidste år fik vi sommerpakkermidler i forlængelse af Corona som vi ikke nåede at bruge. Der blev købt gavekort som vi nu fik indløst med minigolf, lidt drikkevarer og en dejlig burger til frokost. En skøn dag med god stemning hvor vi var 4 afsted. Der er heldigvis penge tilbage så vi laver en tur mere, næste gang nok bowling. /Tom





JULITURE 2022

Mandag den 4. juli Havnerundfart



Mandag den 4. juli.

Turen går til København hvor vi skal på Havnerundfart og efterfølgende spiser vi aftensmad.

Vi kører fra Åstedet 14:30 hvor vi kører til Kokkedal st. og tager toget mod KBH kl.14:52.

Vi regner med at være retur på Åstedet kl. 20.

Egenbetaling for tur: Transport tur/retur til KBH

Havnerundfart 50 kr.

Aftensmad

Vi glæder os til en hyggelig tur.

Hilsen Maja og Lykke

Tirsdag den 12. juli Malmø



Tirsdag den 12. juli tager vi til Malmø.

Vi parkerer bussen i Malmø Centrum, og går så vidt muligt til de seværdigheder vi vil besøge. Lilla Torg, Slotsparken, Stortorget, shopping i gågaden m.m.

I er meget velkomne til selv at komme med forslag.

Vi finder et dejligt sted at indtage vores frokost i det centrale Malmø.

Afgang fra Pusterummet kl. 10.00

Retur fra Malmø ca. kl. 16.00

Turen koster 50.-, og du betaler selv forplejning, entréer o.l.

Mvh Maja og Hans

JULITURE 2022

Tirsdag den 19. juli Kronborg



Tirsdag den 19. juli går turen til Helsingør og Kronborg Slot.

Vi parkerer bussen ved Kulturværftet, så vi kan gå til det vi gerne vil se.

Der er mulighed for at besøge Kronborg Slot (125.-), Søfartsmuseet (125.-), gågaden i Helsingør m.m.

Vi finder et sted at spise frokost. Det kunne være StreetFood, Kulturværftet, caféer på Kronborg o.l.

Afgang fra Pusterummet kl. 10.00

Retur fra Helsingør ca. kl. 16.00

Turen er gratis, men du betaler selv forplejning, entréer o.l.

Mvh Maja og Hans

Torsdag den 28. juli Gilleleje



Tur til Gilleleje tirsdag d. 28. Juli

Vi mødes på Åstedet kl. 9.30 og kører herefter til Gilleleje.

I Gilleleje er der mulighed for at hygge sig på havnen, se Kulturhavn Gilleleje, snuse rundt i byen og måske shoppe lidt.

For dem der har lyst, vil vi besøge **Skibshallerne** og **Det gamle fiskerhus** - et lille museum, der fortæller fiskernes historie fra slutningen af 1800 tallet. Entre 40 kr.

Frokosten spiser vi på en cafe/ restaurant i Gilleleje.

Vi er tilbage på Åstedet ca. kl. 15.30

Mvh Karen og Maja

Åstedets sommer- fest 2022

Vejret var igen med os, da Åstedet holdt årets sommerfest torsdag den 9. juni. Vi var godt 20 borgere og ti medarbejdere, og alle var klædt i deres stiveste puds og var i feststemning.

Op til festen har borgerne gjort en stor indsats for at få festen til at blive hyggelig. Vi havde sørget for flotte servietter og stearinlys, og vi fik pyntet flot op i Hawaii-tema.

Inge-Lise holdt sin årlige tale, der bl.a. handlede om den et års forsinkede Jubilæumsreception ved Åstedets 25+1 års jubilæum. Hun fremhævede den gode atmosfære, der er på Åstedet. Thorkild Gruelund understregede vigtigheden i at gøre noget godt for borgeren.

Åstedets sommertur gik til Sønderjylland, hvor 11 borgere og tre medarbejdere deltog. Det var en "super god tur", som Inge-Lise sagde. Og det kan undertegnede, der deltog i turen, kun bekræfte. En rigtig hyggelig tur, hvor vi bl.a. så Sort Sol lige syd for den dansk-tyske grænse.

Åstedet har været begunstiget af regeringens Corona-sommerpakke, der gav os tre ture med alt betalt: Louisiana, Zoologisk Have og Esrum Kloster. Også SIND havde givet midler til Åstedet, der tog på tur på Saga Fjord.

"Når jeg ser tilbage, har der været rigtig meget, vi har kunnet glæde os over. Vi er et aktivt Åsted og når min tale fremhæver de mange begivenheder, aktiviteter og ture, så er det fordi den lange Corona-tid med restriktioner, mund-



bind, afstandskrav og isolation var en stille tid og et langt sejt træk for os alle. Det var en stor lettelse, da Covid-19 pr. 1. februar i år blev nedlagt som en samfundskritisk sygdom og stor set alle restriktioner kunne ophæves.”

Hun afsluttede talen med disse ord: ”Jeg er meget glad for den kultur, det gode fællesskab og gode stemning, der er på Åstedet. Vi er nysgerrige, aktive og holder fast i traditionerne uanset hvad. Men lige så vigtigt er, at der også er plads til stilhed og refleksion, når der er brug for det.”

Undertegnede hjalp Stine med at forbedre maden. Den kom fra Gaudium og var meget lækker: oksekød, mørbrad, kartoffel-, pasta- og broccolisalat med brød til. Til dessert fik vi chokoladecake, mums :-)

Underholdningen stod Allan, Kim og Daniel. Allan stillede sig blandt menneskemængden og spurgte, hvem der havde lyst til at lære at danse line-dance. Pludselig stod der 20 borgere og personale: det var SÅ herligt at se de glade mennesker på græsplænen til sangen ”Achy Breaky Heart” sunget af Billy Ray Cyrus. Kim stillede sig op på terrassen og sang tre dejlige sange med sin fantastiske gode stemme. Daniel var igen et sjovt indslag med sin Stand Up-comedy.

Det har været et meget hyggeligt og festligt arrangement, som vi igen takker Åstedet for.

Birte Andreassen







Fredagsklubben på udflugt





Fredag d. 3. juni var Fredagsklubben på tur til Rhododendron parken ved Nivågaards Malerisamling. For flere af os var det første gang, at vi besøgte parken og så alle Rhododendronerne i fuld blomst - og det var lige så flot, som alle folk siger. Efter at have vandret parken tynd på de nærmest labyrintiske stier og nydt de mange "vue" og flotte farver, tog vi forbi Føtex og købte smørrebrød, som vi tog med "hjem" til Pusterummet og spiste.

PS. Husk alle er velkomne i Fredagsklubben (uanset alder).
Og der planlægges tur til hver den første fredag i måneden.



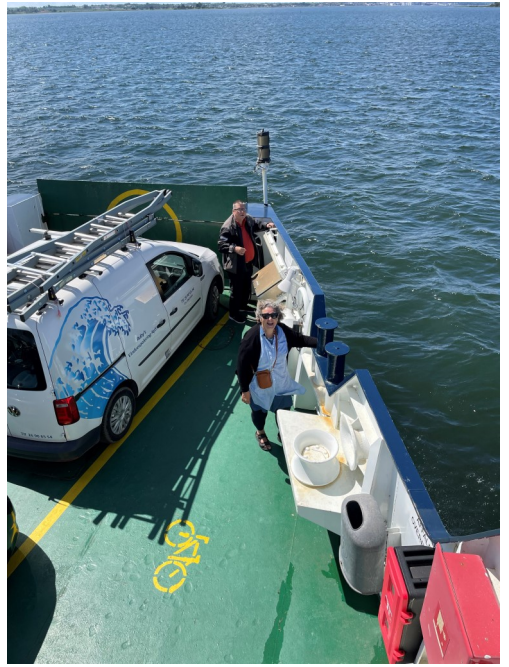
Tur i Naturen har været Isefjorden rundt med 4 færger



Tur Isefjorden rundt

Mandag 13. juni var vi på kombineret køre og sejltur. Vi var otte forventningsfulde og oplevelsessyge mennesker der skulle afsted. Vi kørte fra Pusterummet over Kronprinsesse Marys bro, til Hammer bakker. Her tog vi trækfærgen til Orø. Vi stoppede ved Brugsen og foretog nødvendige og unødvendige indkøb. Wienerbrød og is hører jo til når den medbragte kaffe skal nydes. Vi kørte herefter ud til Orøstenen, hvor vi nød den fantastiske udsigt over Isefjorden. Derefter sejlede vi til Holbæk med den "store" færge. Fra Holbæk kørte vi gennem det smukke landskab, til Rørvig. Her spiste vi danske pølser, delikatesser fra Sri Lanka og is. Derefter sejlede vi til Hundested. Efter en kort køretur gennem Lynæs tog vi færgen til Kulhuse. På turen hjem kørte vi (alt for hurtigt, mente nogen) forbi Jægerspris Slot. Vi kørte over Kronprins Frederiks bro og derfra tilbage til Pusterummet. Det var en skøn tur, som vi gerne gentager den modsatte vej ☺







Ole Lukkeøje og sandet!



Der stod en paddehat i skoven. Paddehatten var fin, stor og rød med mange runde hvide pletter på. Der var lidt sandet, der hvor den havde rod fæste i fyrretræsskoven ude ved havet.

En dag rev den sig løs i den løse jord og fløj som en paraply højt til vejrs. Den ville se verden og opleve de små børn, der havde talt så smukt om den, da den stod der under et gammelt fyrretræ.

Oppe i luften kom en lille person svævende, der grangiveligt mindede paddehatten om en lille dreng. Det var det også. Det var Ole Lukkeøje som kom svævende forbi på vej ned til et lille stråttækt hus på heden, for at strø sovesand i øjnene på de små artige børn, der skulle sove godnat.

Ole Lukkeøje greb paddehatten i luften og på den måde fik Ole Lukkeøje sin røde paraply med de hvide prikker på. Det er ganske vist, og paddehatten, der nu var blevet for-

fremmet til Ole Lukkeøjers paraply var nu ganske glad. Den hørte på alle Ole Lukkeøjers godnathistorier, og så de små børn sove trygt ind derefter. Når Ole Lukkeøje havde fortalt en af sine mange godnathistorier for de små og strøet sand i øjnene på barnet, sluttede han altid med en bøn:

Jeg er træt og går til ro
lukker mine øjne to
Fader se med kærlighed
på mit ringe leje ned.

Og sådan fik den røde paddehat med de mange hvide prikker, der var som de stjerner Gud havde sat på himmelhvælvingen, en masse gode historier at høre og lærte en masse børn at kende. En af Ole Lukkeøjers ynglingshistorier til de små var en historie om hvordan han fik sin blå spand til sit drømmesand.

Ole Lukkeøje var engang kommet til at krydse grænsen, og var kommet ind i et lille hus i det store udland. Det udland var et forfærdeligt stort land sydpå, og hed Tyskland, for her boede tyske børn, der gik rundt og drømte tyske drømme. Da nu Ole Lukkeøje opdagede, at han skulle til at tale udenlandsk, stødte han i selv samme hus på sin tyske fætter – den lille Sandmand. Det var nu navnet på Ole Lukkeøjers tyske kollega. Sammen udvekslede de gode godnathistorier, og af den lille Sandmand fik Ole så sin lille blå spand med de sorte prikker på og en pose drømmesand. Den lille sandmand havde masser af sand på lager, og en spand kunne holde i tusinder af år til slægtled efter slægtled af artige børn. Nu kan man spørge hvad de uartige børn så skulle sove

på, men her var intet middel og kun onde drømme ventede dem. Deres forældre havde måske givet dem stuearrest og sendt dem på hovedet i seng uden så meget som en pandekage til aftensmad. Når de børn blev voksne, kunne de heller ikke sove af bar rastløshed, men måtte sande at kun den med en god samvittighed sov trygt om natten, som man sagde i det store udland. Og store lande har altid god samvittighed.

Ole Lukkeøje var kun til børnenes vederkvægelse. Voksne blev ældre og døde en skønne dag. Så stod englenerne vagt. Skytsenglene ledte vejen til himmerriget når mennesket var stedt til hvile i jord eller sand. For de små børn var Ole Lukkeøje dagens slutning. Og gode historier bliver aldrig brugt op. Det er sandt. Så sandt som at Ole Lukkeøjes paraply engang havde været en paddehat i den mørke fyrreskov.

Eventyr af CAC



Jobhuset

Et beskyttet beskæftigelsestilbud

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

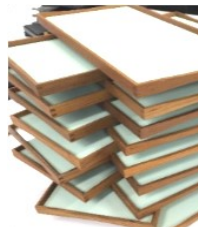
Derudover er Jobhuset et beskæftigelsestilbud for personer, som har brug for støtte eller afklaring, til at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

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



En vellykket Skt. Hans

Vi borgere spurgte Inge-Lise, om vi måtte låne Åstedets faciliteter for at holde Skt. Hans, og det fik vi heldigvis lov til.

Det var Lene, Dorte, Allan, Kim og undertegnede, der lavede mad og spiste på Åstedet. Menuen stod på hjemmelavet kartoffelsalat, Lene tilberedte en lækker blandet salat og Allan stod for grillen.

Vejret var heldigvis med os, så vi spiste på terrassen. Der var et godt teamwork iblandt os, og vi hyggede os gevaldigt.

Ved 20-tiden gik vi over til Hørsholm Kirke, hvor Dorte skulle synge i koret til Midsommervisen. Det var dejligt at se, at så mange Hørsholm-borgere dukkede på til dette event.

Da bålet blev tændt, sang koret og borgerne Midsommervisen. En SÅ dejlig aften i hyggeligt selskab.

Vi har aftalt, at vi fremover vil gøre Skt. Hans til et fast arrangement på Åstedet.



Birte



fra rødderne
en vild gæring
i sommerens træer

de står fast
og fastere
nær afgrunden

underligt som hænderne
alligevel ryster

prøvende
tøvende
famler de sig frem
til en mening

dyster
står den frem i lyset
endelig smerteløs

nej

smertens hænder
faste
graver en mening
af rødderne



Madplan Juli 2022

1 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

3 Søndag

4 Mandag **JULITUR (Pusterummet lukket)**

5 Tirsdag

6 Onsdag

7 Torsdag

8 Fredagsklubben

10 Søndag

11 Mandag

12 Tirsdag **JULITUR (Pusterummet lukket)**

13 Onsdag

14 Torsdag

15 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

17 Søndag

18 Mandag

19 Tirsdag **JULITUR (Pusterummet lukket)**

20 Onsdag

21 Torsdag

22 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

24 Søndag

25 Mandag

26 Tirsdag

27 Onsdag

28 Torsdag **JULITUR (Pusterummet lukket)**

29 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

31 Søndag

På grund af ferie og vikardækning,
er der ingen menuplan for juli
måned.
Kom og lad dig overraske af
"DAGENS MENU"...



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