



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

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

5. ÅRGANG

AUGUST 2022



Aktivitetsplan for August	Side 2	▶
Digte	Side 3+14	▶
Københavnertur	Side 4-5	▶
Malmøtur	Side 6-7	▶
Tur til Kronborg og Helsingør	Side 8-9	▶
Opslagstavlen	Side 11	▶
Eventyr af CAC	Side 12-13	▶

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan August 2022

- | | |
|----|--|
| 1 | Mandag |
| 2 | Tirsdag 11.30 Gåtur |
| 3 | Onsdag |
| 4 | Torsdag |
| 5 | Fredagsklubben Udflugt |
| 7 | Søndag |
| 8 | Mandag |
| 9 | Tirsdag 11.30 Gåtur, 13.30 Husmøde i Pusterummet |
| 10 | Onsdag |
| 11 | Torsdag |
| 12 | Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00) |
| 14 | Søndag |
| 15 | Mandag |
| 16 | Tirsdag 11.30 Gåtur |
| 17 | Onsdag |
| 18 | Torsdag |
| 19 | Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00) |
| 21 | Søndag |
| 22 | Mandag |
| 23 | Tirsdag 11.30 Gåtur, 13.15 Mindfulness |
| 24 | Onsdag |
| 25 | Torsdag 13.30 Recovery |
| 26 | Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00) |
| 28 | Søndag |
| 29 | Mandag |
| 30 | Tirsdag 11.30 Gåtur, 13.15 Mindfulness |
| 31 | Onsdag |

Ret til ændringer
forbeholdes!

Madplan August 2022

- | | |
|----|---|
| 1 | Mandag Kartoffler i myntepesto m kylling |
| 2 | Tirsdag |
| 3 | Onsdag |
| 4 | Torsdag Biksemad med pølser og bacon |
| 5 | Fredagsklubben Udflugt |
| 7 | Søndag |
| 8 | Mandag Nudelsalat m tang og asiatisk flæsk |
| 9 | Tirsdag |
| 10 | Onsdag |
| 11 | Torsdag Hjemmelavet pizza |
| 12 | Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00) |
| 14 | Søndag |
| 15 | Mandag Vikarens overraskelse |
| 16 | Tirsdag |
| 17 | Onsdag |
| 18 | Torsdag Kåldolmer |
| 19 | Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00) |
| 21 | Søndag |
| 22 | Mandag Vegetar tallerken |
| 23 | Tirsdag |
| 24 | Onsdag |
| 25 | Torsdag Stegt lever med pandesovs og nye kartofler |
| 26 | Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00) |
| 28 | Søndag |
| 29 | Mandag Laksefrikadeller, Salat m ristet pære og parmesan og hjemmebagt brød |
| 30 | Tirsdag Pasta al Forno, bagt pasta med kylling og grønt |
| 31 | Onsdag |

På grund af ferie og vikardæning, kan der være "huller" i menuplanen for august måned.
Kom og lad dig overraske af "DAGENS MENU"...

Digt af Christian Teisner

I denne dampende by
er vejene trampoliner
jeg springer på
og går en tur på luften
mens borgerdyret går hjem
med en vigtig mappe under armen
ryger jeg de sprøde tidsler
som nedfaldsfrugt
i det høje græs
og jeg elsker ham borgerdyret
og jeg elsker vagabonden
og jeg elsker de unge kvinders gyldne kjoler
mens
jeg flyver orange
over søen

og jeg vugges af denne dampende by
hvor vejene er trampoliner
for alle der elsker husene og deres
talløse fortællinger under tage
der bugner af vederkvægende
nattergalesang

mens borgerdyret spiser stille
ved bordet ved sin kones side
mens vagabonden søger ly for natten
mens de unge kvinder søger...
kun Gud véd hvad

Heidis naturbilleder



Digt af Christian Teisner

Som en gammel flåde af drømme
sejler jeg på floden Åh denne dags lys
flimrer for øjnene jeg mærker buldren-
de maskiner
under mig denne sagte vuggen på van-
det
jeg styrer skibet mod undergang og mil-
de briser
ude på søen dampende af fugle
mit forlis bliver en trommehvirvel i vin-
den
så
pludselig stilhed
hvor jeg skal gå
på skyernes solside
altid vidderne over Jorden
indtil selv evighed stopper sit ur
ind under tiden

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

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

København på en anden måde

Det var Heidi, Lene, Ole, Allan, Daniel, undertegnede som borgere og Lykke og Maja fra personalet, som mandag den 4. juli tog til København på havnerundfart.

Vi glædede os meget til at se København fra vandside. Efter at have taget toget og metroen til Kgs. Nytorv, gik vi ombord på en Netto-båd.

Vores guide Andreas var meget kompetent (det synes jeg som tidligere guide på havnerundfarten kan tillade mig at skrive :-)), der på en levende måde førte os igennem Københavns havn og kanaler. Vi så bl.a. både Den Lille Havfrue, Amalienborg, Operaen, Christianshavn, Børsen, Christiansborg og Gammel Strand.

Især Christianshavn var meget imponerende med de flotte forskellig farvede huse og husbåde, der mindede meget om Amsterdam. Vi sejlede forbi en restaurant, hvor der blev spillet jazzmusik. Her skulle vi være stille i respekt for de mennesker, der boede der.

Vejret var næsten med os; det regnede heldigvis kun lidt på vores tur.

Efterfølgende var vi på Nyhavn 17 for at spise. Desværre havde de ikke flere pladser udenfor, hvorfor vi sad indenfor. Et meget hyggeligt sted og en dejlig måde at få afrundet vores vellykkede tur igennem København.

Vi takker igen for en dejlig oplevelse med rare mennesker i godt humør.

Tekst: Birte / Fotos: Daniel



ken”, sagde Tøf til Løf og Løf sukkede: ”Per havde jo altid sure sokker. De passede aldrig rigtig godt på deres ting, men købte konstant nye sko”.

Parret, der nu ikke længere kunne kalde sig en borgerlig institution, da de ikke havde papirmæssigt krav på hinanden efter skilsmissen, tog hver på deres respektive arbejde den dag flyttebilen skulle komme, og de skulle bo hver for sig. Og der kom en stor lastbil op foran huset. Ingen hørte, at en dør blev lirket op og det nedpakkede habengut blev hurtigt smidt ind i ladet af tyvene. De tog endda Tøffeløfferne med og kørte det hele ud på landet og stillede det i en nedlagt lade i en landejendom, de havde fået billigt ved en tvangsauktion. Nogle af møblerne malede de om og

andre solgte de. Tøf og Løf havde fået et nyt hjem, for tyven havde sammen skonummer som bedrageren Per. Og hvor godtfolk er, kommer godtfolk til.

Lis og Per sad forgæves og ventede i hver deres lejlighed på deres møbler og tøj. Nu var de klædt af til skindet. Sådan som det hele startede i dobbeltsengen i bar figur. Røverne kunne til gengæld sagtens bruge Tøf og Løf, når de på deres tyvetogter skulle liste sig ind hos sovende ægtepar for at fjerne klenodier, så som sølvbestik og kandelaber.

Tøf og Løf endte deres dage i fængslet, udslidte og aflagt sammen med deres røver, som en dag alligevel blev taget på fersk gerning ligesom Per, der dog havde en bedre advokat og startede det



TØFFELØFFERNE

Eventyr af CAC

"Futte – Futte – Fut, nu kører toget

"Futte – Futte – Fut, vi tager afsted", sang de juleaften, medens de dansede rundt om juletræet med hænderne på hinandens skuldre ude hos svigermor. Nu havde de to papir på, at de havde hinanden, og de tog hjem til deres hus sent juleaften.

Lis og Per hed de og Per tog sine futsko på, som han havde fået i julegave af Lis og gik i seng efter en smøg. Næste dag gik de en tur i vinterlandskabet med støvler på, og tøffeløfferne blev hjemme, som sådan nogle hjemmesko nu bliver efterladt hjemme i varmen.

"Uh, det er godt vi ikke skal ud i kulden" sagde Tøf til Løf. Løf svarende ikke med det samme, men stod og osede som den hjemmesko den var. "Sure sokker har han" sagde Løf lidt senere til Tøf, og Tøf mente at det jo nok var slemt at være Tøffeløffer, når alle de andre sko i huset kom udenfor og oplevede noget. Der var som fortalt vinterstøvlerne, og så var der arbejdsskoene og ikke mindst danseskoene, som parret luftede ved

festlige lejligheder. Og dem var der mange af. Vin, kvinder og sang, som Per altid sagde og arbejdede i sit eget private firma, der solgte juletræer, pyntegrønt, påskeharer, pinseliljer og nytårsfyrværkeri, og det var ikke bare spøg og skæmt, for Per brugte mere end han tjente, og en dag kom så den store afsløring.

"Jeg elsker dig ikke og jeg har aldrig elsket dig!" råbte Lis og tog Tøf og Løf og kylede dem efter sin samlever. Nu oplevede Tøffeløfferne pludselig noget. De blev kylet frem og tilbage af det kæmpende ægtepar, der var borgerligt viet og nu blev skilt fra sutsko, hjem og brudekjole.

Lis gik fra Per efter politianmeldelsen for underslæb i hans eget firma, også kaldet kreativ bogføring på tinge og alt blev pakket ned sammen og bodelt. Undtagen Tøf og Løf, der var godt frønnede i kanterne oven på ægteskabsdramaet.

"Vi må vente på nye ejere til huset, eller også bliver vi smidt i affaldssæk-



**Tur til
Malmø
tirsdag
den
12. juli**



Turen bød på glade turdel-
tagere, dejlig frokost,
Svensk is og det flotteste
sommervejr...



OPSLAGSTAVLEN

HUSK!

Der er husmøde i Pusterummet
tirsdag den 9. august kl. 13.30.
Se dagsorden på døren i Pusterummet.



FOCUS

FOCUS ønsker alle en rigtig god sommer...

Nyt nummer udkommer omkring 1. september, og indeholder
noget af det, der ikke kom med i august udgaven.
Blandt andet sidste Julitur til Gilleleje.



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.



Kontakt information:

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



Tirsdag den 19. juli gik turen til Helsingør og Kronborg.

I det mest fantastiske sommervejr oplevede vi Kronborg og Helsingør fra sin bedste side. Interessant udstilling på slottet, hyggelig tur med indkøb i gågaden, og dejlig mad på Kadetten og Streetfood. Alle vendte trætte og glade hjem fra endnu en dejlig sommertur...

