

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

5. ÅRGANG

NOVEMBER 2022



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan November 2022

1 Tirsdag 11.30 Gåtur

2 Onsdag

3 Torsdag Tur til Arbejdermuseet (Pusterummet er lukket)

4 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

6 Søndag

7 Mandag 13:45 Idræt for sjov

8 Tirsdag 11.00 NADA, 11.30 Gåtur

9 Onsdag

10 Torsdag Sindets Dag (Pusterummet er lukket)

11 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

13 Søndag

14 Mandag 13:45 Idræt for sjov , 15:30 Samtalecafé med Le

15 Tirsdag 11:30 Gåtur

16 Onsdag

17 Torsdag LUKKET pga personaledag

18 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

20 Søndag

21 Mandag 13:45 Idræt for sjov

22 Tirsdag 11.30 Gåtur

23 Onsdag

24 Torsdag

25 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

27 Søndag 1. Søndag i Advent. Adventshygge

28 Mandag 13:45 Idræt for sjov

29 Tirsdag 11:30 Gåtur

30 Onsdag

**SUND-
HEDS
UGE**

Se program
side 11

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Jeg søger dødens opløsning
i et glas fyldt med firben og svampe

og atter husker jeg dagenes farver
skinnende fra sommerfugletræet

jeg sidder på terrassen under markiserne
jeg læser en bog

jeg drikker af barndommens majdrik

og jeg finder dødens opløsning
på bunden af malstrømmen

jeg suser gennem rummene
markerne lyser skovene synger

og døden findes ikke
bare livet

og en afklaring i synerne
om frontgalakters 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:

Lykke Jørgensen (lgj@horsholm.dk)
Maja Bjørneboe (mbj@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

Jobhuset

Et beskyttet beskæftigelsestilbud

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

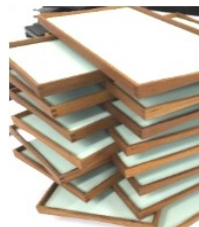
Derudover er Jobhuset et beskæftigelsestilbud for personer, som har brug for støtte eller afklaring, til at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

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 SINDETS DAG

Torsdag den 10. november 2022 i Selmersbo, Selmersvej 13, Hørsholm

PROGRAM

- 17.00** Velkomst ved SIND
17.10 Årets tema: Fokus på mental sundhed
Oplæg ved filosof
Arno Victor Nielsen
- 
- 18.30** Spisning
20.30 Arrangementet slutter

Arrangement og middag er
GRATIS

**SIND er vært ved Mortens And og Risalamande + 1 genstand.
Max 50 tilmeldte**



Lokalforeningen for
Fredensborg
og Hørsholm



Socialpsykiatrisk
Center
Åstedet Hørsholm

Tilmelding senest 2. november på tlf. 2494 4280

OBS! Kun adgang med rettidig tilmelding OBS!

Heidis naturbilleder

*Bygger drømme
af mine oplevelser
tiltvinger mig adgang
til erfaringernes portal
langt fra stoffet
der anvendes*

*byggeklodser
skabt som resultat
af tankens substans
giver mareridt
perpleks som jeg er
ser jeg hadet*

*udfolde sig
omkring mig
bedrevidenhed og intolerance
nye klodser til splid
arrogancens højborg
i pseudodrømmes univers*

Digt af Stefan holm





Novemberturen går til Arbejdermuseet

Torsdag den 3. november går turen til Arbejdermuseet i København.

Vi kører i Åstedets bus med afgang kl. 10.30.

Hjemkomst kl. ca. 15.30.

Hvis vi er for mange til at være i bussen, kombinerer vi med offentlig transport.

Entré: 115.-

Ved medlemskab af Ældresagen: 92.-

Ved min 10 personer: 80.-

Vi spiser frokost på museets "Cafe & Ølhalle 1892"

Oktoberturen gik til Bøllemosen i Jægersborg





OPSLAGSTAVLEN

*Suget indad
I mine følelser
Over mig selv
Gennem tunnelen
Mellem hjerte
Og hjerne*

Digt af Stefan Holm

Tak for fem dejlige år på Åstedet...

Jeg har valgt at gå på pension med udgangen af november, og slutter derfor mit arbejde i Pusterummet.

Det er den bedst tænkelige afslutning på et langt arbejdsliv, og jeg kan tænke tilbage på Pusterummet med dagligt samvær med de sødeste borgere og dejlige kolleger i det bedste team.

Det er blevet til 48 numre af FOCUS, utallige skønne udflugter og gåture, sommerferieture til Århus, Sydfyn og

Sønderjylland, fire gange Sindets Dag, sommerfester og julearrangementer m.m.m.

Min sidste dag i Pusterummet bliver tirsdag den 29. november.

Med
de
bedste
hilsner



Temaug i Pusterummet 7-13. nov. (uge 45) – Tema: SUNDHED, TRIVSEL OG FÆLLESSKAB

Mandag d. 7. november

(Maja, Lykke og Ketty på arb., samt Stine kl. 13.30 -17.30)

Idræt for Sjøv 13:45-15:30 – (prøv at motivere, så mange nye kommer med)

(Lykke, Lars E. og Maja)

Er vi flere end der kan være med i Åstedets bus, køre bus 383 kl. 13.53 fra Selmersvej og er ved Hørsholmhallen kl. 14.01, så kan jeg tage med den.

Juice bar (Lykke tovholder)

Smagsprøver på sunde juice, samt en snak om vitaminer, mineraler m.m. Morten har skrevet pjecer om vitaminer, mineraler m.m. som printes og kan bruges til inspiration og snak.

Fælles "tavle" om *Hvad gør dig Glad og giver Velvære.*

Skriv dit/dine bud på hvad der gør dig glad og giver dig velvære. **Motivere brugerne til at bruge tavlen særligt mandag og tirsdag, da den bruges til fællessnak om fredagen.**

Tirsdag d 8 november

(Maja og Hans på arb.)

Fokus på hvad fællesskab og det at have det sjovt sammen gør for sundheden og trivslen. Fællesskab via spil og at ha´ det sjovt sammen.

Bob turnering fra kl. 11.15 – (Susanne kan lave "turnerings plan" på dagen) Der er præmie til dagens vinder (Maja køber). Vi kan låne bobspil i Gutfeldtshave – jeg har spurgt Tom.

Gåtur kl. 11.30

Spil og leg i løbet af dagen, vi bestemmer på dagen hvilke spil der er stemning for.

Vi bager grove knækbrød (Morten tovholder)

Dagen sluttes af med sang og musik ca. kl. 14.30 (Hans spiller - vi synger)

Der er muligvis også tilbud om Nada kl. 11.00 og mindfulness såfremt det er noget Lykke, Nadia/ Stine regner med (jeg er ikke selv klar over om, der er lavet aftaler om dette).

Torsdag d 10. november

(Maja og Hans – andre?)

Fokus: mental sundhed på Sindets Dag om aftenen. Pusterummet er ikke åbent.

Fredag d 11. november

(Nadia og Yvonne)

Sund fredags Frokost.

Fælles samtale om *Fællesskabets værdi for individuel Sundhed.* Samt samtale ud fra opslaget om *hvad gør dig glad og giver velvære.*

Vi bager "næsten sunde" cookies 🍪

(Susanne har opskrift og er med til at bage)

Søndag d 13. november

(Hans og Maja på arb.)

Kreativ søndag. Fokus *fællesskab og kreative aktiviteter.*

bivokslys

Lave collager, male sten, tegne/male
(Susanne og Maja tovholder)

Deltage i skriveværksted (Morten tovholder)

Der må meget gerne i løbet af ugen samles naturmaterialer til collager fx på gåturen tirsdag. Så kan vi nå at presse blade inden søndag. Øvrige materialer må vi købe i løbet af ugen.

Alle dage: Sunde snacks, frugt gulerødder m.m., mad holdende bestemmer selv menuen men gerne med fokus på et sundt måltid. Skriv på tavlen "*hvad gør dig glad og giver velvære.*"

Kom glad...



Nisseland

Eventyr af CAC



Der var en gang, og for enden af den var der en dør. Den førte op til loftet, hvor der var pulterkammer for ægteparret Christoffer og Cirkeline. Her havde de kasser med julepynt. Det var en stor kasse, der fyldte op i det lille loftskammer. Det lille hus på landet lå tæt op ad skoven, og de to elskelige mennesker boede i det lille hus, og det gjorde de tre nisser og så. Det var tre skovnisser, der ved den kolde juletid flyttede op på loftet hos Christoffer Skovsø og hans yndige kone.

Nu nærmede julen sig, og der var mange forberedelser i julemåneden for Hr. og Fru Skovsø. Familiekomsammen og den store kasse med julepynt blev taget ned fra det lille loft. Det var de tre nisser nu glade for, så var der mere plads for de små nisser der boede på loftet. Det var tre små drillenisser. For Hr. og Fru Skovsø kunne godt blive gale i hovedet, når tingene gik dem imod, og livet var jo ikke altid lutter lagkage.

Når alting blev for surt, gik Cirkeline og Christoffer gerne en tur i vinterskoven og blev glade igen for der var så dejligt ude på landet. Så kom de glade hjem i deres lille varme hus med våde sko og støvler. Cirkeline satte altid de gennemblødte støvler ude i det lille badeværelse og der var lige plads til det våde tøj. Det skulle jo tørre.

Nisserne synes de ville drille lidt. Om natten når menneskene sov kom de usynlige nisser ned i stuen. De tændte bruseren en lille smule, så skoene blev våde igen. Cirkeline og Christoffer kunne ikke forstå at tøjet og støvler ikke var tørre, når de stod op om morgenen. De tog andre sko på og kørte ud for at handle med forundret mine. Hvad var der dog galt i den søde juletid. Nisserne derimod kom snart ned om natten og tømte noget af maden ud af køleskabet, for Skovsø' glemte at stille nissegrød op på loftet til deres husnisser. Det var jo en så travl tid.

Og alle mulige småting blev gemt og flyttet rundt og forsvandt i huset og Hr. og Fru Skovsø måtte med undren lede forgæves efter deres små og store ting. Juleaften nærmede sig og træet blev købt og pyntet med stjerne i toppen, guirlander og store kræmmerhuse. De små nisser flyttede ned i hver sit kræmmerhus, for nisser elsker julen.

Det var en dyr affære for menneskene at ting forsvandt, men der blev dog råd til anden juleaften, som kom i køleskabet et par dage før juleaften. Det måtte jo være drillenissen, mente Christoffer, og juleaftensdag gik Hr. og Fru Skovsø i kirke for at høre

juleevangeliet. Anden var kommet i ovnen, medens de gik til kirke og de glædede sig til en dejlig julefest for to.

Da de glade kom hjem fra kirken, var ovnen gået ud og anden var væk. Nu havde de ikke engang julemad til denne højtid. Drillenissen havde været på spil, sagde Christoffer til Cirkeline. Hvad gør vi galt, spurgte hans kone, og der sad de så uden mad og sang julesalmer ved træet. En rose så jeg skyde alt op af den frosne jord. De bad en bøn om julefred, for de ville ikke være vrede på denne hellige aften. "Lad os ikke bekymre os om morgendagen eller denne juleaften, hvor vi nu snart slet ingen penge har eller mad i huset," trøstede Christoffer sin kone med. "Der vil være en vej, og liljen på mar-

ken står om sommeren i al sin pragt og bekymrer sig ikke om hvordan det skal gå. Den glæder sig over livet og sætter sin lid til sin skaber," og de kysede hinanden.

"Ho, Ho, Ho," lød der denne julenat uden for deres dør og der blev banket tre gange. Cirkeline gik ud og åbnede hoveddøren. Der stod den dejligste juleand, stegt og lige til at spise og julegodter var der også. Hun kiggede op og så et glimt af rensdyr i himlen, der trak julemandens kane.

De små drillenisser var taget med julemanden i hans kane, for nu skulle de på vinterferie på Grønland i Nisseland, og sådan var der atter blevet jul i de små hjem, nu hvor drillenisserne var hjemme.



Daggry.

Lyset rammer stille ruden

Jeg står ud af drømmen

sidder lidt

mens søvnen forsvinder

åbner min kalender

lukker den igen

går tilbage til sengen

lægger mig i synerne

glimtende i luften

som krystal



Madplan November 2022

1 Tirsdag Æble-**VALG**-flæsk

2 Onsdag

3 Torsdag Pusterummet lukket pga tur til Arbejdermuseet

4 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

6 Søndag Søndags overraskelse

7 Mandag Krydrede kødboller i perlespelsalat

8 Tirsdag Poke Bowl med teriyaki kylling

9 Onsdag

10 Torsdag Pusterummet lukket pga Sindets Dag

11 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

13 Søndag Søndags overraskelse

14 Mandag Orientalisk ris ret

15 Tirsdag Fiskepie med torsk, rejer, porrer og broccoli

16 Onsdag

17 Torsdag Pusterummet lukket pga personaledag

18 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

20 Søndag Søndags overraskelse

21 Mandag Buffet af rester fra fryseren

22 Tirsdag Brændende kærlighed

23 Onsdag

24 Torsdag Salad Nicoise

25 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

27 Søndag Søndags overraskelse

28 Mandag Lasagne

29 Tirsdag Cremet vintersuppe med chorizo

30 Onsdag

**SUND-
HEDS
UGE**

Se program
side 11

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 7012 0110
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 pårørende rådg. 7023 2750

Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00
søndag 17.00-22.00