

# FOCUS



**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**5. ÅRGANG**

**DECEMBER 2022**



**FOCUS er fyldt med ture og arrangementer til Jul og Nytår**

**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan December 2022

1 Torsdag Gåtur 11:30

2 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

4 Søndag

5 Mandag 13:45 Idræt for sjov

6 Tirsdag 11.30 Gåtur, Julemindfulness 13.30-14.30

7 Onsdag

8 Torsdag

9 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

11 Søndag, Pusterummet lukket, Tur til Bakkens Julemarked, se annonce,

12 Mandag 13:45 Idræt for sjov, 15:30 Jul i Sognegården

13 Tirsdag 11:30 Gåtur, Husmøde 13.30.

14 Onsdag

15 Torsdag Julefrokost i Pusterummet

16 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

18 Søndag

19 Mandag 13:45 Idræt for sjov juleafslutning

20 Tirsdag 11.30 Gåtur

21 Onsdag

22 Torsdag

23 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

25 Søndag 1.Juledag LUKKET

26 Mandag 2.Juledag LUKKET

27 Tirsdag

28 Onsdag

29 Torsdag

30 Fredag

31 Lørdag Nytårsaften( Se annonce i Focus)

Ret til ændringer  
forbeholdes!

## Digt af Christian Teisner

Nattens sølv  
fremkalder billeder  
fra dødens underside:  
Ude i skoven  
en løbende å  
det er livet  
der spejler sig  
i øjnene: En kvinde,  
hun går langs åen  
ud til den evige by  
hun bærer på smertens konstans  
hendes drømme er uendelige  
hun bærer byen i sine arme  
vugger den nænsomt  
der var nogen  
der gjorde hende fortræd  
nu går hun hver nat  
i folks drømme  
langs åen  
i den evige by:  
Smertens hovedstad

# 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:

Lykke Jørgensen ([lgj@horsholm.dk](mailto:lgj@horsholm.dk))  
Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@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)

## 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<br>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**

A festive Christmas scene featuring several wrapped gifts in gold, white, and brown paper. A small Santa Claus figurine with white beard and red suit is visible. The scene is decorated with gold and red snowflakes, a gold star, and a gold pinecone. The background is dark, making the festive elements stand out.

*Focus  
ønsker alle  
læsere en  
glædelig jul  
og et godt  
nytår.*



# JULEFROKOST I PUSTERUMMET

Torsdag den 15. december



Vi serverer en dejlig julemad fra FØTEX med diverse julelækkerier.

Hertil får man to  
øl eller sodavand,  
samt kaffe og guf

**125.-**

Tilmelding i Pusterummet og betaling (Mobile Pay)  
senest fredag d. 9 december.



# Pusterummets tur til Arbejdermuseet



Torsdag den 3. november drog seks borgere og to medarbejdere mod København for at besøge Arbejdermuseet. Vi glædede os meget, og stemningen var igen høj i Åstedets bus.

Endelig ankommet i Rømersgade ved Nørreport Station betalte vi hver især for vores billetter og gik forventningsfulde igennem dette meget flotte museum. Foran selve bygningen, der er en Forsamlingsbygning fra 1879, hang en vasketøjsnor hængende i baggården. Her var der også lokum, som man kaldte det dengang.

Indenfor ventede der os både en tur igennem 1950ernes butiksgade med forretninger. Det var rigtig hyggeligt at se, hvordan de så ud dengang med en gammel butik med bl.a. Rich's kaffe, Madam Blå-kander og mel og sukker, som man dengang kunne købe i papirposer.

Der var også en udstilling fra 1930erne, hvor de viser livet som arbejderbørn. Ofte var der 8-10 børn i en familie, og børnene skulle bl.a. sove i stuen. Dengang havde børnene ikke hver deres værelse og måtte dele med de andre i familien. De ældste børn skulle hjælpe til med at passe på de mindre børn.

I deres lejligheder kunne man se, at man dengang vaskede tøj på et bræt med ruller på. På vaskedagen blev børnene også vasket, da man dengang skulle varme vandet op i en stor vaskebalje. Der var også bl.a. curlere til damerne, når de skulle "permanente" deres hår.

I 1950erne skete der meget for arbejderne: hvor de før skulle arbejde mandag til lørdag i op til 10 timer om dagen, blev der langsomt indført rettighederne for arbejderne. De dannede fagforeninger, og kvin-

derne krævede ligeløn.

Det har været meget spændende at gå igennem flere dele af vores historie.

Vi takker igen Åstedet for en fantastisk oplevelse :-)

Af Birte Andreassen









# Hyggekalender for jul og nytår 2022



**Tirsdag den 29. November**

Vi henter juletræ på Planteskolen

**Torsdag den 1. December**

Oppyntning og Gløgg

**Fredag den 2. December**

Jule fredagstur

**Søndag den 4. December**

Der bages klejner

**Mandag den 5. December**

Julebagning i Pusterummet

**Tirsdag d 6. December**

Julemindfulness

**Søndag den 11. December**

Juleudflugt til Bakkens julemarked

**Mandag den 12. December**

JULEARRANGEMENT I Hørsholm  
Sognegård kl. 16.00-17.00

**Torsdag den 15. December**

JULEFROKOST i Pusterummet kl.  
12.30. HUSK TILMELDING!

**Mandag d 19. December**

Jule Banko i Pusterummet

**Lørdag den 31. December**

NYTÅRSAFTEN (Se annonce her i  
Focus)





# Julemanden

## Eventyr af CAC

Solen stod op over Grønlands majestætisk sejlene isbjerge og gik ned igen. Om vinteren var der mørkt hele den lange kolde vinter i Julemandens land.

Julemanden stod på Sukkertoppen og øjnedde ud over hans hovedstad Godthåb. Alle sov og kun gadelygten brændte. Julemanden vidste efter at have stået lidt og taget sig i sit store hvide fuldskæg hvad alle børnene ønskede sig i julegave.

”HO HO HO” lo julemanden lattermildt, og hans kane trukket af rensdyr svævede bort til indlandsisen, hvor julemandens værksteder lå langt fra menneskenes huse ved kysten.

Her blev alle ønskerne lavet af de små nisser, der arbejdede hele året rundt på gode julegaver til alle børn i verden der var ven med den rare, gamle julefar.

Langt ude på landet på øen Sjælland i de Daners rige boede en lille fattig pige med far og mor og mange søskende. Julen nærmede sig - men far havde ingen penge til julegaver, for der var ikke meget at lave om vinteren for en daglejer. Faderen havde mistet sin tro på julemanden i disse hårde vinteraftener op til jul.

”Der bliver kun en ganske lille ting til hver”, sagde han til børnene, der var så glade op til jul. Datteren Julle sagde forsagt: ”Jeg ønsker

mig en fin porcelænsdukke ligesom julemandens datter har.” ”Vi er fattigfolk og her er det virkelig ikke jul hver dag ligesom oppe på godset!” sagde faderen mildt, men bestemt og nok lidt bittert.

Julle bad nu til sin far i himlen om den kære Guds julemand ville komme med den fine gave. Julle bad hele december. Herremandens lille søn satte derimod sin hjemmesko i vinduet hver nat hele julemåneden igennem, og hver morgen lå der en fin lille pakke til ham, og han fik at vide, at det var julemanden, der havde lagt den der. Han fløj rundt til alle artige børn, sagde herremanden og julemanden kom ind ad vinduet om natten. Sønnen havde nu set sin moder liste ind med en seng om natten og lægge den i hans sko. Så han troede ikke længere på julemanden. Julle i den fattige hytte havde ikke engang hjemmesko, men hun troede på nisserne.

Sådan blev det jul, og på godset gav de hunden fine gaver, men Julle og hendes søstre fik kun en lakridsstang. Julles fader havde måttet låne penge til julemanden af herremanden, der aldrig gav noget væk til andre end sig og sine. ”Julemanden er nok også fattig og uden arbejde og gaver”, sagde faderen juleaften hen for sig i sin stol, og pludselig bankede det på døren. ”HO HO HO”, lød det, og Julle løb ud, åbnede og så ryggen af julemanden i sin kane flyve videre ud denne hellige aften til andre børn, der havde ønsket sig noget af ham. Julle vinkede, og julemanden vinkede tilbage. Foran døren sad en fin lille porcelænsdukke med et skilt på maven: ”Til Julle fra julemanden”, stod der, og Julle takkede himles engle og nisserne, der havde lavet dukken oppe på Grønlands indlandsis.

”Far, se hvad julemanden havde med!” Og hun viste dukken frem for sine forældre.

”Jeg så ham flyve afsted med sin rensdyrkane og han vendte sig om og vinkede til mig”.

”Du har en livlig fantasi”, sagde moderen og faderen sagde: ”Det er nok herremandens lille søn, der har sat dukken udenfor vores dør. I legede jo sammen i sommers. ”Nej, det var julemanden”, sagde Julle.

”Så, så, - så siger vi det”, sagde moderen

tungt.

Men det var atter blevet jul for store og for små.

”HO HO HO”, lo julemanden i sin kane højt oppe i den kolde vinternat, for julemanden er til for alle der tror på ham og også for de voksne. ”Så er det jul hver eneste dag!”



HO  
HO  
HO

# OPSLAGSTAVLEN

**OBS**

**Focus udkommer  
ikke i januar, men  
først til februar igen.**



# Jobhuset

## Et beskyttet beskæftigelsestilbud

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

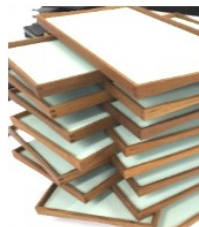
*Derudover er Jobhuset et beskæftigelsestilbud for personer, som har brug for støtte eller afklaring, til at komme tilbage på arbejdsmarkedet.*

### **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*

# Gutfeldtshave i December

- 26/11 Claus laver juledekorationer
- 28/11 Lotte køber ind til klippe klistre
- 3/12 Tom indkøb af juletræ
- 10/12 Anastasia, pynte juletræ og bage småkager
- 13/12 Julefrokost  
Her laver vi julemiddag og pakkeleg –  
Tom og Anastasia
- 17/12 Lars laver juletur til Malmø
- 20/12 Julebanko Lotte og Anastasia
- 26/12 laver Lene julehygge.





# Nytårsmiddag i Pusterummet med Thea, Claus og Yvonne den 31. december

# 2022



## Dagens program:

10-12 Borddækning og pyntning af pusterummet.

(tilmelding sker ved at skrive jer på seddel i pusterummet)

12-14.30 3-retters nytårsmiddag

14.30-16 Kaffe med kransekage.

Mellem 14.30 og 16 er der åbent uden tilmelding, så det er muligt for alle at komme forbi til kransekage og kaffe og sige godt nytår.

16.00 Vi ses næste år

## Pris: 150 kr

Incl. 2 genstande.

Tilmelding i Pusterummet og betaling på MobilePay til 901215 senest 9. december 2022  
Skriv dit navn samt "NY" i kommentarfeltet

# Julemindfulness

Vi vil gerne invitere til en rolig stund med tid til eftertanke og meditation i julelys

Tirsdag d.6/12 kl.13:30-14:30 i aktivitetsrummet.

Alle er velkomne.

Mange hilsner

Stine og Nadia





# **Juletur til Bakkens julemarked**

**Søndag den 11. december**

**Vi mødes i Pusterummet kl.10:30 og kører herefter i  
Åstedets bus mod Bakken kl.11:00.**

**Her kan vi nyde de mange juleboder og finder et sted  
at spise frokost.**

**Vi er retur på Åstedet senest 15:30.**

**Max 6 deltagere!**

*Håber vi ses den 11. december*

*Lykke og Nadia*

**Skriv dig på plakaten i Pusterummet**



*Tekst: Birte Andreassen  
Fotos: Daniel Mezei*



27. okt. 2022 17

# Hyggelig tur til Tivoli

Vejret var heldigvis med os, da vi tog i Tivoli torsdag den 27. oktober.

Da undertegnede mødte Kim i toget mod København, var han igen meget glad: "Hurra, vi skal i Tivoli", som han sagde. Endelig ankommet i Tivoli, stødte Daniel på os, også i tophumør.

Vi startede med at købe brændte mandler, som for mig er indbegrebet af et besøg i Tivoli. Derefter spise pandekager på Rasmus Klump-kafeen og drak kaffe eller varm chokolade til. Vi slentrede langsomt igennem Tivoli, som var meget flot pyntet med græskar, hekse og andre uhyggelige spøgelser.

Daniel forsøgte at vinde en PlayStation 5 i en maskine, hvor han for en 10'er skulle få en nøgle igennem et hul. Efter knap 20 forsøg måtte han stoppe med disse ord: "Jamen det var jo kun knap 200kr". Jeg drillede ham med at sige, at han skulle passe på med ikke at blive ludoman. Han tog det med et smil.

Derefter tog vi i HC Andersens Verden, hvor vi blev kørt i gammeldags vogne igennem hans eventyr. Daniel ville gerne prøve en forlystelse, hvor man bliver smidt rundt på hovedet, imens man er spændt fast. Det turde Kim og jeg ikke, men vi ventede gerne på Daniel.

Vi prøvede flere små forlystelser, og under hele besøget var stemningen høj.

Efter et meget hyggeligt besøg i Tivoli spiste vi på DalleValle, da restauranterne i Tivoli er lidt for dyre til vores pengepung.

Kim og Daniel: 1000 tak for nogle hyggelige timer med Jer. Det er altid en fornøjelse at være sammen med Jer.

*Birte Andreasen*











## Digt af Christian Teisner

Slumrende træer  
i den sene eftermiddag  
snorkende fugle  
har spist til middag  
ingen gider noget  
på sådan en dag  
jeg bærer digtet  
hen til min seng

## Heidis naturbilleder



# Madplan December 2022

1 Torsdag Kyllingestykker med mos, sovs og kålsalat

2 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

4 Søndag

5 Mandag And med rødkålssalat og bagte rodfrugter

6 Tirsdag Buffet

7 Onsdag

8 Torsdag Tom Yum suppe med kylling

9 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

11 Søndag

12 Mandag kyllingefad med paprikaflødesovs

13 Tirsdag skipperlabskovs

14 Onsdag

15 Torsdag Julefrokost

16 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

18 Søndag

19 Mandag Burger m fritter og aioli

20 Tirsdag Risengrød med kanelsukker, smørklæt og hvidtøl

21 Onsdag

22 Torsdag Julemedister med tilbehør

23 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

25 Søndag 1.Juledag LUKKET

26 Mandag 2.Juledag LUKKET

27 Tirsdag Pasta med kødsovs

28 Onsdag

29 Torsdag Vikarens suprice

30 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

31 Lørdag Nytårsaften( Se annonce i Focus)

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 pårørenderådg. 7023 2750**

Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00  
søndag 17.00-22.00