

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

6. ÅRGANG

Februar 2023



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Februar 2023

1 Onsdag

2 Torsdag

3 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

5 Søndag, **PUSTERUMMET LUKKET**

6 Mandag 13:45 Idræt for sjov, Le Klint 15:30

7 Tirsdag 11:30 Gåtur, Mindfulness kl. 13:15-14:15

8 Onsdag

9 Torsdag

10 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

12 Søndag

13 Mandag 13:45 Idræt for sjov AFLYST

14 Tirsdag 11.30 Gåtur, Husmøde 13:30, Mindfulness kl. 13:15-14:15

15 Onsdag

16 Torsdag

17 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

19 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

20 Mandag Idræt for sjov 13:45,

21 Tirsdag 11:30 Gåtur, Mindfulness kl. 13:15-14:15

22 Onsdag

23 Torsdag

24 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

26 Søndag

27 Mandag Idræt for sjov 13:45,

28 Tirsdag 11:30 Gåtur, Mindfulness kl. 13:15-14:15

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Himlen
stinkende
blodig
af menneske
stråler
af fugleflugt
lyser
i nat
synger du
mit hjerte
en blodig sang
stinkende
af krop
himlende
af hud
mens
blodmånen
suger
havet
Op.

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

OPSLAGSTAVLEN

Vigtigt Info – ændring i åbningstiden

Pga kommunens belastede økonomiske situation bliver Pusterummet ramt af besparelser. Der skal spares 100.000 kr. i 2023 og yderligere 100.000 kr. i 2024. Besparelsen gælder desuden fremadrettet.

Det får den konsekvens at søndagsåbningen halveres, således at Pusterummet fremover kun vil være åbent hver anden søndag.

Det er vi selvfølgelig meget kede af, da vi ved, at det for mange af Jer har stor betydning at kunne deltage i fællesskabet i Pusterummet samt vide at vi er der, også i weekenden, hvis man har brug for kontakt.

Brugerrådet vil undersøge om, der er basis for at holde "brugeråbent" nogle timer de søndage, som ellers er lukkede. Det vil der komme information om senere.

Den første søndag der er lukket er søndag d. 22. Januar. Herefter vil Pusterummet have **søndags åbent i lige uger.**

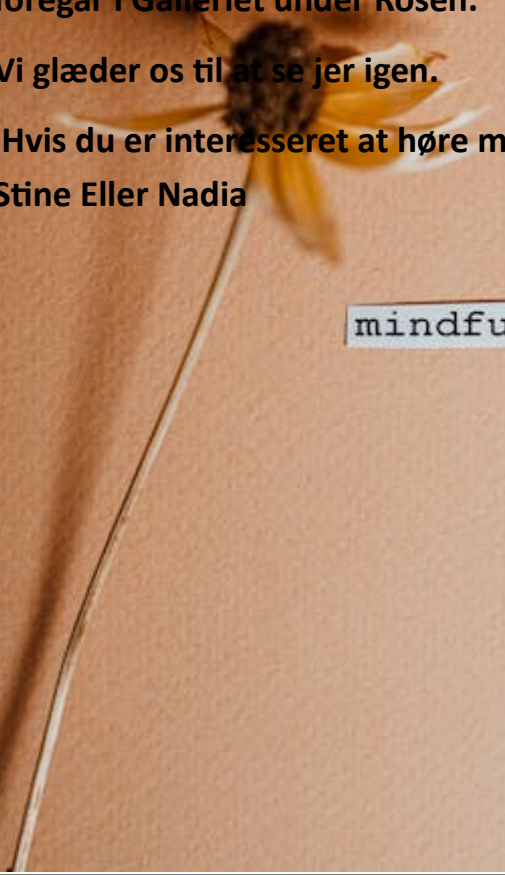


Mindfulness opstarter igen tirsdag d 24/1 kl 13.15-14.14.

Mindfulnessgruppen mødes herefter hver tirsdag. Det foregår i Galleriet under Rosen.

Vi glæder os til at se jer igen.

Hvis du er interesseret at høre mere kan du kontakte Stine Eller Nadia



mindfulness

Juletur til Bakken



Søndag d.11 december kørte vi afsted på en kold og for nogen var det første gang. Humøret var højt på køreturen og det glade selskab ankom diset formiddag til julemarked på Bakken. en halv times tid før boderne skulle åbne kl.12. Der var virkelig pyntet flot og hyggeligt op med grantræer, juledekorationer og figurer overalt. Vi mødte både levende nisser og den rigtige julemand. Efter at have gået rundt, så spiste vi en dejlig frokost på Elverdybet restaurant, lige ved hovedindgangen. Midt på dagen klarede vejret mere op. Derefter gik vi rundt igen, kiggede videre, købte nogle få ting, og nogle af os gik i spillehallen. Der var skydespil, motorcykel race og nok at vælge imellem. Jeg prøvede for første gang et boksespil, hvor man skulle slå så hårdt som man kunne på en boksebold. Det gjorde jeg så med "easy power". Så fik jeg ca. 875 points der kun var små 100 points under rekorden på maskinen. Jeg var fuldstændig overrasket over dén høje score jeg fik. Lidt senere gik vi ned til P-pladsen og på vej tilbage kunne man bla. se over til Sverige fra Strandvejen i det klare vejr. Til slut kom vi så hjem efter en super skøn julestemnings skabende december udflugt, fyldt med ufor-glemmelige minder. Tekst og foto: Daniel Mezei



Åstedets Julefrokost

Dejlig julefrokost

Torsdag den 15. december holdte vi en meget hyggelig julefrokost. Vi mødte op i vores festtøj, og en glad Allan havde sin julehue på :-)

Til forret fik vi lækker sild med æg og currysalat på rugbrød, og til hovedret stod den på fiskefilet med remoulade, leverpostej med champignoner, rødkål og flæskesteg. Desserten var en fantastisk ris a l'amande, og Nadia fik mandlen.

Under middagen var der sange. Til den ene havde Allan og Maja lavet en regel om, at vi skulle lave tre forskellige ting: enten skulle vi stå op, råbe "SKÅL" eller "HEJ" hver gang et bestemt ord dukkede op i sangen: meget underholdende.

Da vi havde sat os i den bløde afdeling, fik vi hjemmebaget småkager, og personalet havde købt lidt slik til kaffen.

Igen et meget vellykket arrangement på Åstedet, som vi takker mange gange for.

Skrevet af Birte Andersen.

Billeder taget af Daniel





Jobhuset

Et beskyttet beskæftigelsestilbud

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

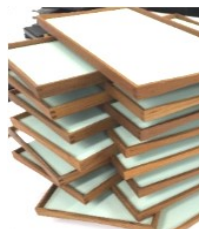
Derudover er Jobhuset et beskæftigelsestilbud for personer, som har brug for støtte eller afklaring, til at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

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

Sjov Banko aften



Mandag den 19. december arrangerede Åstedet en banko-aften. Vi kunne købe bankoplader for 10.- kr pr. styk, og undertegnede havde investeret i hele fire plader.

Forventningsfuld gik vi til sagen, og Morten var en god ”opråber” med sjove kommentarer. Undertegnede sad klar med hænderne fulde med små brikker med en idé om, at jeg ville vinde ALT. Under spillet var jeg helt spændt, men

intet af det blev til noget... Jeg endte med én sidegevinst, ellers INTET :-)

Eftersom der var isslag udenfor, ville Lene gå før tid. Men Morten tilbød hende, at hun kunne køre med ham hjem, og det var godt for Lene: hun fik massevis af sidegevinster. Også Daniel vandt også en masse, og han var glad.

Igen spiste vi hjemmebagte småkager til kaffen, og vi hyggede os igen

Skrevet af Birte

Nytårsaften

Et festligt nytår

Da undertegnede efter arbejde dukkede op på Åstedet, havde Dorte og Lene allerede dækket bordene flot med lysekroner og servietter i glassene.

Imens var personalet, Thea, Inge-Lise og Lars, i fuld gang i køkkenet: De forberedte en fantastisk forret, som var en dejlig rejesalat med lækkert brød til. Til hovedret havde Lars tryllet noget mørt oksekød, og brugeren Morten havde lavet bønner med valnødder og hvidløg til. Dertil fik vi flødekartofler, og alle var meget begejstrede for maden. Vi skålede nogle gange under middagen.

Til dessert havde Maja lavet en Tiramisu, der fik fuglene til at synge :-)

Vi var femten borgere og tre fra personalet, der havde nogle meget hyggelige timer på Åstedet. Igen siger vi tak for denne mulighed til personalet.





Kims tid i Kibbutz

At se den store verden

Med disse ord indledte Kim Skovgaard Andersen vores interview om hans tid i Kibbutz i Israel. Kim er bruger af Åstedet og er et meget vellidt og rart menneske, der altid er i godt humør og glad.

Som 22-årig tog Kim fra august 1987 til maj 1988 til det nordlige Israel på Kibbutz Hulata. Han er enebarn og havde kontaktbehov, da han følte sig tit ensom. Derfor traf han beslutningen om at tage i Kibbutz, for, som han siger: "Jeg havde brug for udvikling og for at se den store verden."

Han fik fat i rejseselskabet Dakiv, der var specialiseret i rejser til Kibbutz. De startede med et weekendophold i Svendborg, hvor de 13 danske deltagere skulle lære hinanden at kende. Kim kom på værelse med Christian fra Skagen, og der var en god kemi imellem de to. De sang bl.a. på værelserne, og det kan Kim rigtig godt lide.

Dakiv havde en medarbejder, der på weekendopholdet forklarede muligheder for aktiviteter i Israel: de kunne vælge havearbejde, hvor de bl.a. skulle høste avocadoer eller appelsiner. Eller de kunne arbejde på en skofabrik, i køkkenet, fiskedammen eller landbrug, hvor de skulle malke køer.

De tog også på udflugter, hvor Kim fortæller om ture til bl.a. øen Tibries, Christmona (hvor de fik fremkaldt deres billeder), Jerusalem med Grædemuren, Bethlehem med oliebjerg, hvor Jesus steg til vejrs eller kirkebesøg i Nazareth. Han bedste udflugt under deres ophold i Israel, var turen til Jerusalem.

Kim fortalte også om byen Elath, som er den mest turistprægede by med luksushoteller, diskoteker, badestrande, natklubber og restauranter. Han kan huske en sangerinder, der stod ved et gadehjørne og sang: "The lady is a tramp". Deltagerne tog på diskotek på et luksushotel, hvor Sylvester Stallone havde overnattet.

De skulle stå op kl. 3 om natten for at arbejde fra kl. 5 til 12, for derefter at kunne slappe af ved poolen, der hørte med til Kibbutzen. Kim siger, at solen var meget "tør", således at de ikke havde brug for solcreme, da solen havde farvet dem automatisk brune.

Han kunne godt lide at arbejde og at tage på ture. Kim er lidt ked af, at kontakten til de andre deltagere er afbrudt. Men som han indledte med at sige:

"Jeg har lært og udviklet mig meget på dette ophold, som jeg ikke ville have været foruden".

Af Birte Andreasen







Digt af Christian Teisner

Det var nede ved gærdet
at han så det ske:

En enhjørning græssede
på hendes mink

Tiden stod stille

Han lagde sig på hendes fødder
og faldt i søvn i en månestråle

Heidis naturbilleder



Jul i sognegården

Den 12. december, var pusterummet inviteret til jul i Sognegården.

Le Klint holdt en lille gudstjeneste og bagefter blev der sunget og budt på æbleskiver og slikpose.



Madplan Februar 2023

1 Onsdag

2 Torsdag Libanesisk risret med kylling

3 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

5 Søndag

6 Mandag Hvid lasagne m kylling

7 Tirsdag Gullasch

8 Onsdag

9 Torsdag Mad ude fra

10 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

12 Søndag

13 Mandag Vegetarisk "skinke"stang

14 Tirsdag Kyllingesuppe

15 Onsdag

16 Torsdag Vikarens suprice

17 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

19 Søndag

20 Mandag Cremet tomatsuppe m hjemmelavede kødboller

21 Tirsdag Fiskefrikadeller

22 Onsdag

23 Torsdag Quiche lorraine

24 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

26 Søndag

27 Mandag Pastaret m squash og ost

28 Tirsdag

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