

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

6. ÅRGANG

MARTS 2023



Billede taget af Hedi

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Marts 2023

1 Onsdag

2 Torsdag

3 Fredagsklubben PÅ TUR

5 Søndag, **PUSTERUMMET LUKKET**

6 Mandag 13:45 Idræt for sjov, cafemøde om brugerstyret cafe, AFLYST, se ny dato i Pusterummet

7 Tirsdag 11:30 Gåtur, Mindfulness kl. 13:15-14:15, Inspirationsgruppe om Semaglutid kl. 13.30

8 Onsdag

9 Torsdag

10 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

12 Søndag, **SØNDAGS ÅBENT**

13 Mandag 13:45 Idræt for sjov, Samtale cafe med Le kl. 15.30

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

15 Onsdag

16 Torsdag

17 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

19 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

20 Mandag Idræt for sjov kl.13:45, **OPRYDNINGSDAG I PUSTERUMMET**

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

22 Onsdag

23 Torsdag

24 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

26 Søndag, **SØNDAGS ÅBENT, DANMARKS AFFALDSINDSAMLING** (se opslag)

27 Mandag Idræt for sjov kl. 13:45,

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

29 Onsdag

30 Torsdag

31 Fredag

Ret til ændringer
forbeholdes!

Jeg så døden
i lyset
jeg så dagene
gå ned til floden
og vaske sig rene
jeg så nætterne
drukne sig i havet
jeg så evigheden
gå rundt om et ur
som om den ledte
efter noget
jeg så livet
i mørket
det strålede fra sit skjul
som frøernes sange
i mosen
jeg lagde mine syner
ved bjergets fod
de vandrede op

de vandrer stadig

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 accept 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 (Lige uger)



SPISETIDER:

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



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

OPSLAGSTAVLEN

Cafe møde om bruger åbent

Se ny dato på opslag i Pusterummet

Har du lyst til at være med til at sætte rammerne for mere brugeråbent i Pusterummet, de dage hvor der ikke er personale, eksempel vis torsdag efter lukketid samt hver anden søndag?

Mødet er ikke forpligtende, men vi håber på stor interesse og fremmøde.

Mødet holdes i Pusterummet af Morten fra brugerrådet.



DANMARKS AFFALDSINDSAMLING

Vil du være med til at give Hørsholm en ordentlig forårsrengøring 🧹

Søndag d. 26. marts holdes den årlige indsamlings af affald i naturen. Det er Danmarks Naturfredningsforening der hvert år samler danskerne til at give en hånd med, til at gøre lokalområdet renere og dejligere 🧹

Danmarks naturfredningsforening skriver: *Med affaldsindsamlingen fjerner vi affaldet fra naturen, og vi har taget et vigtigt første skridt til et renere Danmark. Vi har sikret, at affaldet ikke ender i maverne på vore vilde dyr eller blæser ud i havet og ender med at bidrage til plastiksuppe og dødsfælder, eller at det forurener vores vandmiljø, f.eks. når affald nedbrydes til mikroplast.*

I Hørsholm mødes man kl. 11 hvor Usserød Å krydser Mortenstrupvej. Her udleveres sække og tænger. Derefter fordeler deltagerne sig ud i landskabet i nærheden. Efter et par timer mødes man med det indsamlede affald og får en lille forfriskning.

Pusterummet vil gerne støtte op om dette tiltag, og vil du også være med, så kan vi følges ad. Du kan skrive dig på, på opslag i Pusterummet.

Mange hilsener

Nadia og Maja

Inspiration til dit liv med Semaglutid

Er du en af de personer, som også er startet i behandling med Semaglutid, som man hører meget om. Vi er nogle stykker, som gerne vil mødes og snakke om vores erfaringer, og dele gode tips med hinanden til at leve sit nye og bedre liv. Gruppen er for de folk som bruger et eller flere af Åstedets tilbud. Det er en brugeroprettet og brugerstyret gruppe, og vi snakker med respekt og tavshedspligt.

Vi håber gruppen vil kunne give inspiration til gode opskrifter, ideer til livsstil og støtte til at fortsætte. Der indgår aldrig vejning i gruppen. Første møde er den 7. marts kl. 13:30 i Pusterummet.

Morten fra Pusterummet afholder mødet og er selv gruppe-medlem.

Fastelavn er mit navn...

Fastelavn er mit navn...

Solen skinnede fra en skyfri himmel, og stemningen var festlig på Åstedet, da vi søndag den 12. februar holdt fastelavn.

Der var pyntet op med vores hjemmelavede pynt, og til middag fik vi lækker forloren hare, som Karen og Ketty havde tryllet.

De to eneste, der var klædt ud, var Karen og Daniel. Karen var så flot klædt ud som hippie med en bordeaux bluse med stikker på, såsom "Atomkraft nej tak", Kvindefestival osv. Daniel var gangster med sin sorte læderjakke og hvid hat. To meget forskellige udklædninger :-)

Nicole havde sat vores hjemmepyntede tønde op udenfor ved et skur. Vi gik forventningsfulde til værks: Det mest imponerende var 86 årige Flemming, der havde sin stok med. Han tog den bare i venstre hånd, og så gav han den gas, når han skulle slå til tøndem! Meget flot :-)

Undertegnede havde desværre ikke mange kræfter til til at slå til tøndem, men de andre gav den fuld skrue. Det larmede en del, imens vi slog til tøndem.

Langt om længe fik Nicole slået hul på tøndem og blev dermed kattekonge, imens Ketty blev kattedronningen.

Det slik der var i tøndem, samlede vi op og spiste noget af efterfølgende. Kari havde givet ekstra bevilling til at købe meget lækre fastelavnsboller, mums :-)

Igen 1000 tak for en meget hyggelig dag med søde mennesker.



Tur til Helsingør fredag d.3/2





Digt af Christian Teisner

Ved lyssans
rystede knopper
ingen
kommer ind
øjenlågene vibrerer
rummet snurrer rundt
et tivoli
rumsterer i parken
bag hornhinderne
en nattergal
spiller klaver
i slottet der stiger
fra søerne
op over byen
ingen
rummer lyssans og smerte
rystede knopper
springende tulipan
tivoli åbner
ved midnat

Heidis naturbilleder i Vinteren



Madplan Marts 2023

1 Onsdag

2 Torsdag Mexikanske pandekager

3 Fredagsklubben PÅ TUR

5 Søndag

6 Mandag Ramen nudelsuppe m grønt og svinekød

7 Tirsdag Fiskepie med torsk, rejer og broccoli

8 Onsdag

9 Torsdag Dan-dan nudler

10 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

12 Søndag

13 Mandag Lakselasagne

14 Tirsdag Kyllingebryst med perlespeltsalat

15 Onsdag

16 Torsdag Pekingesuppe

17 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

19 Søndag

20 Mandag Suppe m sødekartofler og æbler

21 Tirsdag Hakkebøf med bløde løg og timian grønsager

22 Onsdag

23 Torsdag Køfte

24 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

26 Søndag

27 Mandag kyllingeschnitzel med pasta med pesto

28 Tirsdag vegetarisk sherpardspie

29 Onsdag

30 Torsdag Ghormeh sabzi (persisk gryderet)

31 Fredag

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