

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

6. ÅRGANG

APRIL 2023



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan April 2023

1 Lørdag

2 Søndag, **PUSTERUMMET LUKKET**

3 Mandag 13:45 Idræt for sjov **AFLYST**

4 Tirsdag 11:30 Gåtur,

5 Onsdag

6 Torsdag SKÆRTORS DAG, **PUSTERUMMET LUKKET**

7 Fredag, LANGFREDAG, **PUSTERUMMET LUKKET**

9 Søndag, **SØNDAGS ÅBENT, PÅSKEFROKOST KL.12:30**

10 Mandag 2.påskedag **PUSTERUMMET LUKKET**

11 Tirsdag kl. 11.30 Gåtur, Husmøde 13:30

12 Onsdag

13 Torsdag

14 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

16 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

17 Mandag Idræt for sjov kl.13:45, cafemøde om brugerstyret cafe kl.16

18 Tirsdag 11:30 Gåtur, Mindfulness kl. 13:15-14:15, BR møde kl.14

19 Onsdag

20 Torsdag **FORÅRSKLARGØRING**

21 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

23 Søndag, **SØNDAGS ÅBENT**

24 Mandag Idræt for sjov kl. 13:45, Le Klint 15:30

25 Tirsdag 11:30 Gåtur, Mindfulness kl. 13:15-14:15, møde i Semaglutid gruppe kl.13:30

26 Onsdag

27 Torsdag **TUR TIL MONKEY WORLD I HILLERØD (PUSTERUMMET LUKKET)**

28 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

30 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

31

Ret til ændringer
forbeholdes!

En sommer
der sner
med blomster
en smerte
opløst i sol
en sommerfugl
der flakser over engene
en engel
der siger
at intet skal dø
bare blive noget andet

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 (Igj@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

HUSK AT PUSERUMMET
HAR LUKKET 1. MAJ



Påske- frokost



**Vi holder Påske frokost i Pusterummet søndag den
9 . april.**

**Vi spiser kl. 12.30, men kom gerne før, og hjælp med
forberedelserne.**

**Pris for frokost
incl. 2 genstande,
kaffe og
knas**

75 .-

**Tilmelding på opslag i pusterummet eller hos Kari
Betaling på Mobilepay til 901215 eller kontant.**

Vi glæder os til at se jer.

Hilsen Thea og Lykke



FORÅRSKLARGØRING

Torsdag d. 20 april er Åstedets fælles arbejdsdag.

Her hjælpes personale og borgere med at *"shine"* Åstedets lokaler og uden-dørs arealer op.

Der ryddes op, gøres rent, olieres terrasse møbler, plantes krukker til o.lign.

I Pusterummet starter dagen kl. 9.30 med kaffe og ostemad.

Kl. 12.30 er der fælles frokost, som i dagens anledning er gratis.

Der er både "små" og "store" opgaver at tage fat på – og alle bidrag er dejlige.

Så kom og giv en hånd – jo flere vi er, jo pænere bliver Åstedet.

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

Månedens opskrift

Quinoa-rødbedebøffer med æblesalsa

Vegetariske bøffer med quinoa og rødbede og en lækker æblesalsa på toppen. Suppler f.eks. med bagte kartofler eller grillet brød og en fyldig salat.

Fremgangsmåde

1. Skyl quinoaen i koldt vand og kog den efter anvisningen på emballagen. Hæld evt. overskydende vand fra og afkøl den let.
2. Skræl og riv rødbederne groft. Pil og skær rødløg i små tern. Pil og hak hvidløg fint
3. Kom den kogte quinoa i en skål og bland den med rødbede, rødløg, hvidløg, spidskommen, koriander, salt og peber. Slå æggene ud i quinoa-rødbedemassen, rør det sammen med mel. Tilsæt evt. 1 spsk. mel mere, hvis der er behov for det.
4. Form quinoa-rødbedebøfferne. Brug ca. 2 spsk. rødbedemasse til hver. Opvarm en pande med olivenolie og steg bøfferne i 2-3 min. på hver side. Krydr med salt og peber.

Æblesalsa

Skær æblerne i små tern. Snit chili fint og halver limefrugten.

Vend æbletern med chili, saften fra limefrugten, lidt olivenolie, salt og peber.

6. Anret quinoa-rødbedebøfferne toppet med æblesalsa, basilikum og rucola.
7. Server en skefuld cremefraiche til som dip. Suppler f.eks. med bagte kartofler, hvis du serverer det som et aftensmåltid, eller med grillet brød og en fyldig salat.

Så er det spisetid!

Ingredienser Rødbedeboffer :

100 g- Quinoa

- 200 g-Rødbeder
- 0.5 stk.-Rødløg
- 2 fed-Hvidløg
- 1 tsk.-Stødt spidskommen
- 1 tsk.- Stødt koriander
- 2 stk.- Æg
- 3 spsk.- Hvedemel

Salt og sort peber

Ingredienser til æblesalsa:

- 2 stk.- Æbler
- 1 stk.- Rød chili
- 1 stk. - Lime
- 1 bakke - Rucola
- 1 bundt -Basilikum
- 1 bæger -Cremefraiche 18%



Opskrift er lånt af coop.dk/opskrifter

Det er i året

1. Det er i året 1764, at denne beretning finder sted; det år, hvor John Wilkes bortvises fra det engelske parlament for at skrive parodien "An Essay on Woman". Ligeledes brandbeskattes kolonierne i Amerika.

På denne februardag, mere nøjagtigt den anden, kører den hjemvendte Guvernør fra Port Royal, Sebastian la Fontaine, tilbage til sit gods i sin drosche.

Han sidder ej ganske mageligt, da den stenede vej får droschen til at bumpe noget så gudsjammerligt. Og da kusken, den enfoldige, men noget så loyale, James Witherburn, pisker hestene med en ustyrlig vildskab, så de farer afsted i en rasende fart.

Sebastian kigger ud for at råbe, men næppe hørbart:

"Med hvilken grund skal vi fare i vej på denne højst ubehagelige vis?"

James, som for øvrigt også er Sebastians kammertjener, aner ordenes betydning i farten og svarer:

"Eders mad er snart serveret".

Dette er grund nok til Sebastian, og accepterer tingenes nuværende tilstand.

Da de ankommer til godset, hvor jorden omkring dyrkes til at avle noget så simpelt som korn, iler den unge Sebastian ind i bygningen for at indtage et normalt så overdådigt måltid, men i dag serveres kaninragout, og brød med en række forskellige postejer, til Sebastians store ærgrelse.

"Forfærdeligt måltid! Jeg kræver bedre mad!", råber han og banker i bordet.

James går baglæns med bøjet hoved, rødmende, og siger:

"Det vil straks forbedres!".

2. Morgenen gryr den tredje; en yderst smuk morgen, storslået i blandingen af lys og kulde; lyset, der kommer ind ad vinduerne, og kulden, der ligeledes trænger ind, får James til at nyse og hoste.

Hans helbred er dårligt; et langt og hårdt liv på havet har sat sine spor. Desuden er han aldrende, bliver 61 til sommer.

Han er usædvanligt bekymret, da hans herre skal duellere til døden, om nødvendigt, for at kæmpe om den smukke, men noget unge, Evelyns gunst og kærlighed, mod den yngre, noget så ufor-skammede plebejer Christopher Dobbs.

Morgenen går på hæld, og efter et tidligt, yderst delikat traktament, råber la Fontaine til James:

-Bring mig mit våben; nærmere bestemt pistolen. I dag vil jeg besejre den uduelige gavflab, Dobbs. Gid hans sjæl aldrig vil finde fred, ej heller i døden!

-Døden kan finde alle, og når som helst!, tænkte James.

3. Endnu en gang sidder de i droschen. Der breder sig en ulidelig, larmende tavshed.

For at bryde denne logiske følge, nemlig frustration, siger James, så muntert, som han kan: -Lad os håbe, at De, som er navnkundigst i dette storslåede område, trækker eder sejrrigt ud af dette opgør. Jeg håber inderligt, at De magter at knuse denne opkomling, for at, forhåbentlig, tilbringe resten af eders dage med denne prægtige kvinde, som desuden, i kraft af sit udseende, er en hyldest til forståelsen af skønhed.

Efter en rum tid ankommer de til stedet, hvor duellen skal foregå.

Det er mørkt og tåget, og yderst svært at se noget i det hele taget, men omkring 100 fod fremme, står Dobbs og venter med en lanterne sammen med Evelyns broder, John Wilkins.

Det er blevet aftalt, at sekundanten skal være Evelyns broder; den anonyme, men altid ulasteligt klædte unge mand, som endnu ikke har skabt sig en karriere, endsiges rigdom.

Dertil rækker hans evner ikke!, tænker la Fontaine, og griner indvendigt.

4. La Fontaine og Dobbs går sagte i hver sin retning, parate til at trykke på aftrækkeren.

De vender sig samtidigt, skyder, hvorefter la Fontaine føler en kulde og bidende smerte i brystet og falder til jorden.

James kan mærke en klump i halsen stige opad og danne tårer, der presser på, for endelig at trille ned ad kinderne.

Han skriger:

-Christopher! Dette vil du fortryde! Slig en udåd vil hævne sig, mærk dig mine ord!

Christopher går mod Evelyn, krammer hende hårdt, mens de begge græder.

5. En kølig og mørk sommeraften, i året 1765, har Christopher umådelig svært ved at sove.

Han fryser, ligger uroligt, og er ude af stand til at finde fred i tankerne.

Gulvet knirker ejendommeligt, som om nogen går i værelset, der ikke er oplyst, men der ingen, for Christopher, at se.

Christopher føler en mystisk form for tilstedeværelse. Han er overbevist om, at nogen er til stede, men uanset, hvor meget han anstrenger sig, ser han ingen;

Indtil han mærker koldt stål på sit adamsæble. Foran sig ser Christopher en tydeligt forpint og plaget, hvidlig, gennemsigtig silhuet, der ytrer ordene:

-Jeg er kommet tilbage på denne skæbnedag, for at hævne min egen død. Du tog mit liv! Nu tager jeg dit!

AAAAAAAAAARRRRRRRRRRGGGGGGGGGHHHHH!!!!!!!!!!!!!!!, skriger Christopher

Skrevet af Stefan Holm.

Spar penge i hverdagen: Her er forbrugerrådet 'TÆNK' bedste sparetips

Energibesparelser

Hvis du reducerer rumtemperaturen med én grad, kan det i et gennemsnitligt hus betyde et fald på 5 procent i varmebudgettet. Men skru ikke for langt ned: Hvis temperaturen kommer for langt ned, kan det øge risikoen for skimmelsvamp .

Skift til LED-pærer

Spar på mad og indkøb

Beregninger viser, at man kan spare op til en femtedel af budgettet med madplaner.

Optimér din madplan og kombiner den med en indkøbsliste, så du kan bruge rester fra den ene dag til aftensmaden den næste. Derved får du købt mindre ind og undgår at smide en masse mad ud.

Skriv en indkøbsseddel og hold dig til den. Derved bliver du ikke fristet af for mange andre tilbud de har i butikken.

Erstat kød med grøntsager. Du kan med fordel indføre en ugentlig sparedag, hvor menuen er en omelet, grød eller en anden billig ret .

Tjek dine abonnemeter, mobil, tv , musik mm.

En undersøgelse fra Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen viser, at hver femte forbruger har et abonnement, som de ikke bruger eller ikke får nok ud af.

Gennemgå dine abonnemeter og find ud af hvilke der er vigtigst for dig og få afmeldt dem, du ikke længere bruger.

Mobilabonnementet kan man ikke leve uden. Tjek, om du kan få et billigere abonnement – Overvej også, om du betaler for mere data eller taletid, end du har behov for.

Forsikring

Tjek med jævne mellemrum, om du kan få bedre og billigere forsikringer hos et andet selskab

Køb brugt

Du kan tit spare penge ved at købe brugt – eksempelvis tøj, møbler, bøger, elektronik, cykler og biler.

Sparetips er lånt af forbrugerrådet TÆNK, <https://taenk.dk/privatoekonomi/gode-raad/spar- penge-sparetips>



Digt af Christian Teisner

Et billede faldt ud
af sin ramme
ligger og lyser
på gulvet
gulnede drømme
fra en anden tid

Jeg tager det op
og sætter det ind igen

faste rammer må der være
billedet siger noget andet

Heidis naturbilleder



Heidi's 'Ude at se'

FREDAGSROCK

OPLEV
THOMAS
HELMIG TIL
FREDAGSROCK

Hele Danmarks **Thomas Helmig** indtager Fredagsrock-scenen d. **28. juli.**

Madplan April 2023

1 Lørdag

2 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

3 Mandag Lammekølle med flødekartofler og salat

4 Tirsdag Æggekage med bacon, tomat, og purløg

5 Onsdag

6 Torsdag **SKÆRTORS DAG, PUSTERUMMET LUKKET**

7 Fredag **LANGFREDAG, PUSTERUMMET LUKKET**

9 Søndag **PÅSKEFROKOST (husk tilmelding senest d. 3/4)**

10 Mandag **2. PÅSKEDAG, PUSTERUMMET LUKKET**

11 Tirsdag Tunfrikadeller m. råstegte kartofler og råkost

12 Onsdag

13 Torsdag

14 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

16 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

17 Mandag boller i karry

18 Tirsdag Spicy gulerodssuppe med sprød topping

19 Onsdag

20 Torsdag

21 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

23 Søndag

24 Mandag Cous cous salat med humus og rösti

25 Tirsdag Buffet af alle gode rester

26 Onsdag

27 Torsdag **PUSTERUMMET PÅ TUR (HUSK TILMELDING)**

28 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

30 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

31

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