

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**6. ÅRGANG**

**MAJ 2023**



**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan Maj 2023

1 Mandag **PUSTERUMMET LUKKET**, Idræt for sjov **AFLYST**

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

3 Onsdag

4 Torsdag

5 Fredag , **STOR BEDEDAG PUSTERUMMET LUKKET**

7 Søndag, **SØNDAGS ÅBENT**

8 Mandag Idræt for sjov kl.13:45

9 Tirsdag **PUSTERUMMET ÅBNER KL.12:30**, Mindfulness kl. 13:15-14:15

10 Onsdag

11 Torsdag Ferietur, planlægningsmøde kl. 11-12

12 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

14 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

15 Mandag Idræt for sjov kl.13:45,

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

17 Onsdag

18 Torsdag **KRISTI HIMMELFART, PUSTERUMMET LUKKET**

19 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

21 Søndag, **SØNDAGS ÅBENT**

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

23 Tirsdag PUSTERUMMET PÅ TUR (SE OPSLAG I PUSTERUMMET)

24 Onsdag

25 Torsdag

26 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

28 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

29 Mandag **2. PINSEDAG, PUSTERUMMET LUKKET**

30 Tirsdag **LUKKET PGA. PERSONALETRÆNINGSDAG**

31 Onsdag

Ret til ændringer  
forbeholdes!

I spejlet en fremmed  
som ligner mig  
en skygge fra Helvede  
med øjne mørkere end natten

Jeg må ud  
af sted over de åbne sletter  
hvor solen lyser stærkere end dagen

Inden skyggerne bli'r lange  
må jeg finde de orangerøde æg  
og farve min hud i støvet

Beruset vil jeg gå igennem violette ør-  
kener  
blande blod med solopgange  
danse med stjernerne om natten  
se min skygge opløse sig  
og flyve væk i tordenvejret

Beruset vil jeg ligge ved floden  
høre den stille strøm  
forsvinde  
som skyerne forsvinder  
lettere væk  
væk  
i det blå

# 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 accept  
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 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 tjekke kalenderen denne måned. Der er flere lukkedage, og det er ærgerligt at komme forgæves.



## Ferie planlægningsmøde i Pusterummet

Torsdag d.11. maj kl.11-12



# Det nye sirene varslingsystem

OBS !!!

Vær opmærksom på !!!

Sirenen, Stop, Læs, Reager

Nu lanceres Danmarks mobilbaseret varslingsystem

Det betyder: at fra i år når Sirenerne bliver testet så vil der også blive varslet på din mobiltelefon

Det sker første gang

Onsdag: 3.5.23

Klokken 12

# 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.*



### **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 ÅSTEDETS SOMMERFEST 2023

Torsdag den 8. juni kl. 17.00-22.00

I Pusterummet

## PROGRAM

Velkomstdrink og fællessang

Gourmet Festmiddag med underholdning

Pris 150 kr.

Musik og dans

Discjockey spiller på opfordring

Tilmelding og senest fredag den 2. juni på plakat i Pusterummet eller til  
Kari.

Betaling inden fredag den 3. juni kontant eller på MobilePay 901215  
(Husk navn)

# Månedens opskrift

## Persisk gryderet Ghormeh sabzi

### INGREDIENSER

4. personer

#### Stegt grønt

1 bundt  
bredbladet persille  
1 bundt  
frisk koriander  
2  
porrer  
250 g  
frisk spinat  
olivenolie til stegning

#### Ghormeh sabzi

1 kg  
oksetykkam

### SÅDAN GØR DU

#### Stegt grønt

1  
Skyl urter (gem lidt persilleblade til pynt), porre og spinat grundigt. Tør, og hak det fint.

2  
Svits det hele i lidt olie i en pande, til det falder sammen. Lad det småstege i 10 minutter, til det meste af væsken er fordampet.

#### Ghormeh sabzi

3  
Skær kødet i tern, og brun dem i lidt olie i en gryde. Hak løg og hvidløg fint, og steg det gyldent i gryden sammen med oksekødet.

4  
Tilsæt bukkehornsfrø, gurkemeje og citronsaft. Hæld bouillon på, og lad det simre i 1½ time.



5

Afdryp bønnerne, og lad bønner og stegt grønt simre med i gryden i yderligere en time.

6

Kog risene efter pakkens anvisninger.

### Servering

7

Servér ghormeh sabzi med kogte ris .Drys persilleblade over gryderetten

Skyl urter (gem lidt persilleblade til pynt),porre og spinat grundigt. Tør, og hak det fint.

Svits det hele i lidt olie i en pande, til det falder sammen. Lad det småstege i 10 minutter, til det meste af væsken er fordampnet.

Skær kødet i tern, og brun dem i lidt olie i en gryde. Hak løg og hvidløg fint, og steg det gyldent i gryden sammen med oksekødet.

Tilsæt bukkehornsfrø, gurkemeje og citronsaft. Hæld bouillon på, og lad det simre i 1½ time.

Afdryp bønnerne, og lad bønner og stegt grønt simre med i gryden i yderligere en time.

Kog risene efter pakkens anvisninger.

Servér ghormeh sabzi med kogte ris. Drys persilleblade over gryderetten.



# Åstedets påskefrokost



Påskedag afholdt pusterummet traditionen tro påskefrokost.

Der var 23 tilmeldte borgere så der var travlt i køkkenet for Yvonne Thea og Lykke. Menuen bestod af Yvones hjemmelavet karrysild, marineret sild, tartelletter og 2 lune retter samt ost. Hvis man gik sulten fra bords var det ens egen skyld. Eftermiddagen blev rundet af med påskeæg og kaffe enten i stuen eller ude på terrassen da vejret var med os.

Tak for en rigtig hyggelig dag .





# Forårsklargøring på Åstedet

## Det er i dag et solskinsvejr

.. du søde vår, så er du atter nær. (Kim Larsen)

Sådan føltes det, da vi torsdag den 19. april gjorde Åstedets have forårsklar.

Da undertegnede ankom på Åstedet, lød der musik fra Kim Larsen ud af højttalerne og ud i haven, og stemningen var igen høj i det meget flotte vejr. Lea og Maja havde lige gjort stolene og bordene rene på altanen.

Dorte og Stine var på planteskolen og havde købt en sommerfuglebusk, nogle rabarber, jordbær, krydderurter og planter til haven. Mens jeg fejede i skuret, var de i fuld gang med at luge og plante i haven.

Alle gjorde deres bedste, og det er blevet SÅ flot.

Maden var gratis for dem, der hjalp til, og Stefan og Nadja havde lavet lækker pasta med kødsovs og salat til. Fra Rosen kom de også talstærkt, da de også havde havedag hos dem.

Skrevet af Birte Andersen



## Kender du det mentale motions center?

Går du ind på Psykiatri Fondens hjemmeside ([www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)) kan du finde det Mentale motions center.

Her ligger råd og øvelser til at håndtere forskellige psykiske vanskeligheder. Der er også små videoer, hvor man bliver guidet igennem øvelser.

Det mentale motions center har råd og øvelser i forbindelse med:

- Angst
- Depression
- Ptsd
- Ensomhed
- Søvn
- Kognitive vanskeligheder
- Krop og psyke
- Compassion
- Mindfulness

## LVS's Ferie camp.....har det interesse?

Ferie Camp er et ferie tilbud arrangeret af Landsforeningen af Væresteder for værestedsbrugere i hele Danmark. På Ferie Campen får familier og enkeltpersoner mulighed for at holde ferie, slappe af og få et afbræk fra hverdagen med mindeværdige ferieoplevelser.

Det foregår i Randers i uge 27. Ferie Campen er et gratis ferietilbud til socialt udsatte personer og børnefamilier, hvis indtægter ikke overstiger dagpengesatsen pr. person. (Folkepensionister er dog ikke omfattet af det gratis tilbud). Man skal selv sørge for transporten, samt selv medbringe telt og andet overnatningsgrej. Der er gratis Shuttlebusser fra Randers banegård.

Der er gratis morgenmad, frokost, aftensmad, samt adgang til frugt, vand og kaffe i løbet af dagen . På Campen kan man deltage i en masse sports aktiviteter, kreative aktiviteter, udflugt til Djurs sommerland, workshops og koncerter.

Er du nysgerrig på at høre mere om ferie Campen så kom ned i Pusterummet og læs LVS's nyhedsbrev eller find det på LVS's hjemmeside, [www.vaeresteder.dk](http://www.vaeresteder.dk)

## Digt af Christian Teisner

En tid  
en andens hånd

som du  
godt kunne bruge  
Nu

mærke dens puls  
i din

at røre  
ved hendes øjne  
en tid  
hvor alting var drøm

nu er alting blevet virkelighed  
hun er gået

du ligger badet i sprit

skyerne langsomt langsomt  
væk  
på en himmel  
så blå  
så gul  
så rød  
så sort

## Heidis naturbilleder



# Madplan Maj 2023

1 Mandag **PUSTERUMMET LUKKET**

2 Tirsdag vikarens tryllerier

3 Onsdag

4 Torsdag Aromatisk kyllingecurry

5 Fredag **STOR BEDEDAG, PUSTERUMMET LUKKET**

7 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

8 Mandag Laks m Vandmelonsalat, Kartoffler og myntepesto

9 Tirsdag Frikadeller og kold pastasalat (pusterummet åbner kl. 12.30)

10 Onsdag

11 Torsdag Bøf Lindstrøm

12 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

14 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

15 Mandag Svinemørbrad m solskinsmos og grønt

16 Tirsdag Biksemad med rødbede og spejlæg

17 Onsdag

18 Torsdag **KRISTI HIMMELFART, PUSTERUMMET LUKKET**

19 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

21 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

22 Mandag Grill m kartoffelsalat og salat

23 Tirsdag Kylling i jordnøddesovs

24 Onsdag

25 Torsdag Laks i durumpakker

26 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

28 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

29 Mandag **2. PINSEDAG, PUSTERUMMET LUKKET**

30 Tirsdag **LUKKET PGA PERSONALETRÆNINGSDAG**

31 Onsdag

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