

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**6. ÅRGANG**

**SEPTEMBER 2023**



**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan September 2023

1 Fredag Fredagsklubben på tur

3 Søndag, **PUSTERUMMET LUKKET**

4 Mandag Idræt for sjov 13:45-15:30 ,

5 Tirsdag Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15-14:15, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

6 Onsdag

7 Torsdag NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

8 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

10 Søndag **SØNDAGS ÅBENT**

11 Mandag Idræt for sjov 13:45 -15:30,

12 Tirsdag Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15-14:15, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

13 Onsdag

14 Torsdag **PUSTERUMMET LUKKET– TUR TIL IKEA**, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

15 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

17 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

18 Mandag Idræt for sjov 13:45-15:30, Le Klint 15:30-16:30

19 Tirsdag **PUSTERUMMET LUKKET PGA. PERSONALESEMINAR**

20 Onsdag **PUSTERUMMET LUKKET PGA. PERSONALESEMINAR**

21 Torsdag NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

22 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

24 Søndag **SØNDAGS ÅBENT**

25 Mandag Idræt for sjov 13:45-15:30,

26 Tirsdag Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15-14:15, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

27 Onsdag

28 Torsdag NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

29 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

30 Lørdag

Ret til ændringer  
forbeholdes!

## Digt af Christian Teisner

Ord efter ord

falder ned

fra himlen

ligger på græsset

som æbler

runde og hårde

bløde og saftige

regnens vederkvægelse

i munden

syrlige trylleord

på tungen

lad der blive sol

hvor der er skyer

lad der blive håb

hvor der er fortvivlelse

lad denne dag skinne

uendeligt

lad livet fortsætte

uendeligt

lad digtet synge

at tiden ikke findes

lad ordene brænde som syrener

gennem alt levende

# 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 der er lukket  
pga. personale seminar  
tirsdag d.19.09

Har du husket at  
tilmelde dig til Sct. Hans  
løbene.  
Se opslag i Pusterummet



# NADA CAFE

Tirsdag og torsdag kl. 14.30-15.30

i aktivitets rummet (start 15. aug.)



## NADA ER GODT VED:

Søvnbesvær - Tankemylder – Uro og stress -  
Angst- Tristhed - Aggressioner og Abstinenser

Hvis du gerne vil høre mere om Nada behandling inden du prøver, så hiv fat i en af os. Alle er velkomne.

Lotte Vad (tlf. 21 64 67 26) eller Maja Bjørneboe (tlf. 24 94 42 07)



# Julitur til Malmø





# Julitur til Roskilde





# Julitur til Gilleleje



# Julitur til Fredensborg





# SIND-tur til Birkegårdsens haver







# 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*

## Digt af Christian Teisner

Vi,  
de sorte roser,  
er udskud  
hører ikke hjemme  
nogen steder  
men vi findes  
smerten er næsten ubærlig  
når vi nu ikke hører til  
vi findes og vil mere  
af dette liv  
vi formerer os  
under fuldmånen

Alle de andre roser  
forstår os ikke  
Vi forstår ikke dem

Sådan er det  
Sådan har det altid været

## Heidis naturbilleder





# Madplan September 2023

1 Fredag Fredagsklubben på tur

3 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

4 Mandag Karbonader og grønrærter

5 Tirsdag Pasta m.kylling og svampe

6 Onsdag

7 Torsdag Indisk kylling med tilbehør

8 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

10 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

11 Mandag Ramen nudelsuppe

12 Tirsdag Lasagne med spinat

13 Onsdag

14 Torsdag Murtabak( filodej med fyld)

15 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

17 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

18 Mandag Flæsksteg mit alles

19 Tirsdag **PUSTERUMMET LUKKET PGA. PERSONALESEMINAR**

20 Onsdag **PUSTERUMMET LUKKET PGA. PERSONALESEMINAR**

21 Torsdag Frikadeller med kartofler og persillesovs

22 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

24 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

25 Mandag Tandoori kylling

26 Tirsdag Suprise

27 Onsdag

28 Torsdag Thai sur-sød kylling

29 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

30

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