

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

6. ÅRGANG

OKTOBER 2023



Billede er taget af
Heidi

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Oktober 2023

1	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
2	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30 ,
3	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15-14:15, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
4	Onsdag	
5	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
6	Fredag	Fredagsklubben på tur
8	Søndag	SØNDAGS ÅBENT
9	Mandag	Idræt for sjov 13:45 -15:30,
10	Tirsdag	Sindets dag (se invitation) Pusterummet åbner kl.15 NADA-cafe i pusterummet 14:30
11	Onsdag	
12	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
13	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
15	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
16	Mandag	Idræt for sjov aflyst, Le Klint 15:30-16:30
17	Tirsdag	Gåtur 11:30, Husmøde kl. 13.30 (valg til brugerråd) NADA-cafe i pusterummet 14:30
18	Onsdag	
19	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
20	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
22	Søndag	SØNDAGS ÅBENT Vi fejre Åstedets fødselsdag med kakao og kage (Hurraaaa..)
23	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30, FØDSELSDAGS MIDDAG (PRIS 75 KR. HUSK TILMELDING)
24	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15-14:15, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
25	Onsdag	
26	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30, mulighed for lille eftermiddags tur
27	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
29	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
30	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30, Halloween uhygge
31	Tirsdag	Pusterummet er lukket pga. personaletræning

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Her græder
søen
de sorte roser
omkredser smerten
og jager den ud
men i denne verden
kommer den altid tilbage
de sorte roser mærker den
24/7, 365 dage om året
de har aldrig fri
men de bliver og elsker
spiser jordbær af søen
græder med den
elsker noget i livet
som kun de selv forstår
noget
det er sandhed og
skønhed
noget
det er melodier
der ikke kan slukkes
og altid bliver
liv, blod og hud
så følsom som Jorden

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

**I anledning af Åstedets
fødselsdag er der Kakao
og Kage i Pusterummet
søndag d. 22.10 kl. ca. 14.
Du er velkommen til at tage
en gæst med.**

**Husk også at Åstedet
holder fødselsdagsmid-
dag mandag d.23.10.
Se opslag i pusterummet.
Pris 75 kr.
Kræver tilmelding.**



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)



Sct Hans løbet d.5 september

Dejligt vejr og arrangement hvor vi deltog i 2 km og 5 km. Gang, god musik, sandwich og stemning i det hele taget.



Julehjælp 2023

Julen kan synes langt væk, nu hvor september har budt på lunt og til tider sommerligt vejr.

Alligevel er det ved at være tid til at ansøge om julehjælp, hvis man har brug for en ekstra håndsækning.

De fleste organisationer, der uddeler julehjælp, gør det fortrinsvis til familier med hjemmeboende børn under 18, men enkelte steder kan man også søge, hvis ikke man har hjemmeboende børn.

Juleuddelingen af 1867

Kan søges af alle, der trænger til en håndsækning.

Hjælpen består af steg, tilbehør, knas, lys og servietter.

Ansøgning kan ske mandag – torsdag mellem 10.00 – 14.00 fra 16. oktober – 2. november ved personligt fremmøde i skemastuen, Blegdamsvej 23, 2100 København Ø.

Husk at medbringe sygesikringskort og dokumentation for egne indtægtsforhold.

(Seneste årsopgørelse fra SKAT)

Bliver man tildelt julehjælpen, finder uddelingen sted søndag den 17. december 2023 på Blegdamsvej 23, 2100 København Ø.

Du kan læse mere [her](#).

Der er også hjælp at hente i kirkerne i kommunen. Der er i skrivende stund ikke åbnet for ansøgninger, men hold øje med din kirkes hjemmeside.

Derudover findes der flere Facebook-grupper, hvor der private giver en håndsækning. Gå ind på Facebook og søg efter "Julehjælp" for at finde de forskellige grupper.

Åstedets ferietur til Djurs

Birte er fotograf og
Claus og Heidi er på
Bazar marked. vi er på
vej til den Gamle by
og ARoS.





Sidste Stop Kattegatcentret og derefter Bazar market i Århus.



INVITATION TIL SINDETS DAG

**Mental sundhed er en grundlæggende menneske-
rettighed.**

Tirsdag den 10. oktober 2023 i Trommen

Program

Kl. 16.00-17.30 - Visning i Lilletrommen af dokumentaren 'De pårørende' samt besøg af instruktør Vibe Mogensen efter filmen. Gratisbillet hentes på bibliotekets hjemmeside.

Kl. 17.30-18.00 - Med Landsforeningen Sind, Frivilligcenter- og selvhjælp Hørsholm og Socialpsykiatrisk Center Åstedet i Trommens foyer.

Kl. 18.00-ca. 20.00 - Middag og koncert i KozyKitchens nye café i Trommen.

OBS
**Der er kun 70 billetter og ar-
rangementet er åbent for
alle, så det er først til mølle
og billetsalget er startet.**

Mere information omkring
arrangementet findes på Hørsholm
biblioteks hjemmeside
[biblioteket.horsholm.dk/
arrangementer/andrer-
arrangementer/sindets-dag-2023](http://biblioteket.horsholm.dk/arrangementer/andrer-arrangementer/sindets-dag-2023)



KozyKitchen



Tilmelding senest onsdag d. 4 oktober

Billetter kan kun købes online

Bemærk ved bestilling, at der skal trykkes køb billet til filmen (selvom det er gratis) og herefter købes billet (85 kr.) til middag + jazzband.

Månedens opskrift

Bagt æblekage med sprødt låg:

- Æbler
- lidt kanel og evt. lidt vanilje sukker
- et par spsk. sukker (afh. af om der bruges sure æbler)

Dej:

- 4 dl havregryn
- 75 gr. mandler og/eller nøddekerner
- 1½-2 dl brun farin
- 100 gr. smør
- Ca. 2 spsk. sirup
- 1 tsk. kanel

Skræl æbler og skær dem i små både/tern i en smurt ovnfast skål og bland dem med kanel sukker og vanilje sukker.

Smelt smør i en gryde og bland havregryn, hakkede mandler/nøddekerner, farin, sirup og kanel i.

Spred det over æblerne og drys med lidt ekstra hakkede mandler.

Bag kagen i ca. 30 minutter ved 200 grader. Læg evt. bagepapir over de sidste 10 min., hvis den bliver for mørk.

Rosiner og/eller soltørrede tranebær kan evt. tilsættes.

Server æblekagen lun eller kold med flødeskum eller vaniljescum eller kanelcum.

Kanelcum: 1 dl creme fraiche, 1 dl piskefløde, 1 lille spsk. flormelis og ca. 1 tsk kanel

SE HER

VALG TIL BRUGERRÅDET

TIRSDAG D.17. OKT. KL. 13.30 (PÅ HUSMØDET)

Nu er det tid til at vælge nyt Brugerråd for *Pusterummet*. Brugerrådet er brugernes stemme, der skal sikre brugerne medindflydelse og medansvar for udviklingen og dagligdagen i Pusterummet.

Hvem kan stille op:

Alle brugere der benytter Pusterummet eller Åstedets gruppe og kursus tilbud.

Hvor mange skal vælges:

Der skal vælges 3-5 repræsentanter til brugerrådet samt 2 suppleanter.

Hvordan foregår valget:

Valget foregår på husmødet. Kandidaterne forventes at møde op til husmødet. Hvis der er flere kandidater end pladser, foretages en anonym skriftlig afstemning. Hvis der er plads til alle kandidater i brugerrådet, er disse automatisk valgt.

Hvor tit mødes brugerrådet:

Brugerrådet holder møde ca. en gang om måneden.

Hvor kan jeg få mere at vide:

Du kan tage fat i en af de nuværende brugerrådsrepræsentanter og spørge dem, hvordan det er at være med i brugerrådet. Det fungerende Brugerråd består af Susanne L. (formand), Morten (næst formand), Allan, Leif og Eva.

Du kan også spørge Maja eller Inge-Lise K.

Vil du stille op?

Hvis du har lyst til at stille op, så skal du skrive dig på opstillingslisten, der hænger i Pusterummet.

**VI GLÆDER OS TIL AT ARBEJDE SAMMEN
MED DIG I BRUGERRÅDET.**

SFT

Træning af Social Færdigheder

Der starter nyt hold op i oktober. Gruppen mødes en gang om ugen i et halvt år. Er du interesseret eller i første omgang nysgerrig på at høre mere, så kontakt Maja (mobil 24 94 42 07) eller Lars E. (mobil 21 34 71 43) som er tovholdere for gruppen.

Hvorfor deltage i Social færdighedstræning?

Fordi du har mulighed for at:

- Få større selvtillid til at deltage i sociale sammenhænge—uanset om det er at købe ind, deltage i familiefester eller tale med folk, du ikke kender.
- Blive bedre til at håndtere sociale situationer og få erfaringer med, hvad du kan gøre i vanskelige situationer.
- Arbejde med sociale færdigheder i en gruppe, hvor alle støtter hinanden, og hvor de to gruppe-trænere begge er særligt uddannede.



Digt af Christian Teisner

Optyngtet i blæst
skriver jeg dansende ord
de holder varmen
mærker blodet cirkulere

med blæsten kommer fuglene
de lyser i træerne

optyngtet går jeg et sted i verden
mærket verdensstoffet
skiftende farver i øjnene

ud af øjnene

ord

efter

ord

danser synger skriger

at de er til

Heidis naturbilleder



Madplan Oktober 2023

1 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

2 Mandag Stegte ris m thaistege spejlæg

3 Tirsdag Yvannes speciel

4 Onsdag

5 Torsdag Brie-deller med rodmoz og persillesovs

6 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

8 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

9 Mandag Svamperisotto med grønkålssalat og brød

10 Tirsdag Pusterummet åbner først kl. 15 pga. Sindetsdag

11 Onsdag

12 Torsdag Veggieburger

13 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

15 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

16 Mandag Jordskoksuppe

17 Tirsdag Persisk gryde

18 Onsdag

19 Torsdag Borsjtj

20 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

22 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

23 Mandag Chili sin carne m salsa

24 Tirsdag Frikadeller med stuvet spidskål

25 Onsdag

26 Torsdag Kyllingespyd med Halloumi og tilbehør

27 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

29 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

30 Mandag Græskarsuppe m sprøde selleritern

31 Tirsdag **LUKKET** pga .personaletræning

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

Depressionslinjen 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 pårørende rådg. 7023 2750

Tlf. Rådgivning hverdage 11.00-22.00
søndag 17.00-22.00