

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

6. ÅRGANG

NOVEMBER 2023



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan November 2023

1	Onsdag	
2	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
3	Fredag	Fredagsklubben på tur til Fuglsang hus
5	Søndag	Tur til Hillerød slotsbowl, PUSTERUMMET LUKKET
6	Mandag	Idræt for sjov 13:45 -15:30,
7	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15-14:15, NADA-cafe i pusterummet 14:30
8	Onsdag	
9	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
10	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Dendie på besøg
12	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
13	Mandag	Idræt for sjov 13:45 -15:30,
14	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, Stemmeøre 13:15, NADA-cafe 14.30, BR møde 14.30
15	Onsdag	
16	Torsdag	Åbner først kl. 12:30 , NADA-cafe kl.14:30 , Nytårs planlægningsmøde kl. 14.30
17	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
19	Søndag	SØNDAGS ÅBENT
20	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30, Le Klint 15:30– 16:30
21	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15-14:15, NADA-cafe i pusterummet 14:30-
22	Onsdag	
23	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30,
24	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
26	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
27	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30, Jule bage dag i Pusterummet
28	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, Stemmeøring kl.13:15, NADA-cafe 14.30
29	Onsdag	
30	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30,

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Hey
skal vi danse
et digt på en line
over flammerne
skal vi træde
på Døden
og bare være
som vi er
og ikke andet
som vi troede engang

Hey
jeg ser natten danse
på stjernernes dansegulv
digtet ser verden snurre rundt
med alle dens mennesker
det drømmer skønhed
altså er det smukt

Hey
så mange smukke mennesker
skal alle dø en dag
så mange stjerner
på nattehimlen over Paris

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

OBS

**Torsdag d. 16.
november
åbner Pusterummet først
kl. 12.30**

**HUSK DER ER
BRUGERRÅDS
MØDE TIRSDAG
DEN 14. NOVEMBER
KL.14:30 I
MØDERUMMET
PÅ 1. SAL.**



**Birte´s Banko i Pusterummet
LØRDAG D. 18. NOV. KL. 14-19
Tilmelding på opslag i Pusterummet.**

Kommende arrangementer i kirken

November

Onsdag d.22.nov

kl. 18:00

Fællesspisning i Sognegården. Køb billetter på

kirkekontoret fra d. 4.nov

Pris ca. 50 kr.

December

Mandag d.4 december

Kl. 16-17 (vi åbner fra 15:30)

Julehygge for Åstedet i sognegården.

Tirsdag d. 12 december

kl. 19:00

De 9 læsninger i kirken hvor vi synger julesamler.

Torsdag d.28 december

Kl. 15:00

Juletræsfest i Sognegården

Køb billetter på kirkekontoret.

SINDETS DAG I TROMMEN

Sindets Dag 2023

Traditionen tro blev Sindets Dag markeret den 10. oktober. Denne gang foregik det i samarbejde med både Trommen, SIND, Frivilligcentret og Åstedet.

I år var temaet mental sundhed- lige rettigheder for alle. I tider med lange ventetider for behandling, ønskede vi i arbejdsgruppen at sætte fokus på alle de muligheder, der er i lokalsamfundet. Derfor blev der sat stande op med info om, hvilke muligheder for gratis hjælp, der er at finde hos både SIND, Frivilligcentret og på Åstedet. Dette viste en bred vifte af tilbud om selvhjælpsgrupper, foredrag, gruppe- og samværs aktiviteter, forskellige former for støtte, samtaler, ture ud af huset såvel som mulighederne for kaffe-hygge og fællesspisning.

Trommen satte rammen for det hyggelige arrangement, hvor vi startede med filmvisning af "De pårørende". En stærk film, hvor vi kom helt tæt på pårørende til unge med psykiske udfordringer. En rørende film, som bagefter førte til en aktiv debat med publikum og filminstruktør Vibe Mogenssen, som også selv er pårørende.

Herefter var der fællesspisning for 50 mennesker med dejlig, velsmagende mad fra Kozy Kitchen, som er ny forpagter i Trommen. Dette blev efterfulgt af liveband med "Julie Lind Duo"; En ung, jazzduo, som bød på lounge musik a la Noah Jones, imens der var dessert og kaffe.

En aften, hvor vi kunne mødes på kryds og tværs og tale om vind og vejr såvel som om alt det svære. En aften i sindets tegn, hvor vi mødes menneske til menneske og sammen er med til at nedbryde tabu om psykisk sygdom. Om man har brækket et ben eller har ondt i sindet, så er der brug for hjælp og sammen er vi stærkere, sammen er der hjælp at hente. Tak for en dejlig aften og en særlig tak til vores brugerrepræsentanter Susanne fra SIND, Leif fra Åstedet og Stephan fra Rosen.

Hilsen Pernille fra Åstedet



Peters beretning fra Sindets dag

I dag 10. oktober det herrens år 2023 er Sindets dag.

Derfor var en god del af "EnAfOserne" fra Hørsholm og omegn samlet til spisning og musik i Trommen. Der havde været forevisning af en film om pårørende til ADHD'er og den sprang jeg over; fordi min belastbarhed er lidt reduceret i disse dage. Lover at se den senere.

EnAfOserne er en bred betegnelse, jeg bruger om folk som også kaldes "En af Os" i en SST- kampagne - der findes ikke et udtømmende udtryk. EnAfOserne kærligt tænkt ☺

Den nye restauratør i Trommen - Kozykitchen - leverede to smukke retter med ris. En lys curry og en mørk med mere power. Alt justeret perfekt - til situation og pris. Der skal spares i de kommunale budgetter, svarende til en mellemstor Tesla. (sarkasme kan forekomme) Trommen er et fint sted og maden lavet af Kozykitchen - con amore.

Jeg kom lidt sent og smuglede Hjulet (meget budget venligt) ind af bagdøren og lånte et ladestik af musikkerne. Alle pladser var optaget, så jeg fik en plads ved musikernes bord - OM jeg nød det! Yezz!

Fik en god snak med guitarist Asger, der spiller en fin ældre Guild (guitar) med en jazzet opsætning.

Sprød og lækker backing til Julie Lind, som selv skriver sine numre.

Mit øre ikke trænet til at skelne ret meget i jazz zonen; dog sprang jeg op da hun gav Blue River. Nu var liningen reduceret til een variable, nemlig Julies stemme, du er en ret fantastisk sangerinde. Alle jeg har talt med fremhæver din stemme og den stemning I to musikanter skabte. Sprød spade der Asger.

I toppen skred hun umærkeligt ud på skørtet (dame falsetten); men for pokker hun kan noget tilsvarende i bunden.

Det er ny musik i mine ører. Tænker "Chief One" kan få en ny Carl Emil Pedersen frem. Jeres lounge er jo nærmest magisk.

I fortryllede i hvert fald 50 EnAfOser ☺

I fik folket til at små pludre, alt imens de stadig var så meget med at de klappede de rigtige steder.

Tak for mad og vidunderlig musik.

Den trifli med syltede æblestykker og makroner sad da lige i skabet. Et take jeg tager til mig.

Julie Lind - prøv bare et enkelt nummer med Big Band. Både din musik og stemme er verdensklasse.

Jeg Peter Asperger. Du Julie Jazzberger ☺
Asger said it - I concur !!

Hyggelig dag i skoven

Torsdag den 26. oktober havde Marianne og undertegnede skrevet sig på til at hjælpe med at bage sunde kager og brød.

Da Marianne dukkede op, gik vi med det samme i gang med at forberede dejen til hjemmelavet knækbrød. Det blev til fire bageplader med lækkert knækbrød.

Imens de var i ovnen, tilberedte vi dejen til daddelkage uden sukker.

Efter vi havde spist frokost på Åstedet, var Marianne, Kim, undertegnede og Stine, der ville ud i skoven med pikniktæpper, spejderkrus, kaffe, the, kakao, knækbrød med ost og peberfrugt og daddelkage. Vejret var med os, og vi hyggede på en bæk i en skov lidt udenfor Hørsholm.

På vej tilbage til Åstedets bus fik vi samlet kogler til juledekorationer.

Mange tak for disse dejlige timer; det var meget hyggeligt ikke at være så mange. Så snakken gik om løst og fast.

Af Birte Andreasen



Åstedets fødselsdag



Åstedets 28-års fødselsdag

Søndag den 22. oktober fejrede Åstedet sin 28-års fødselsdag,

Vi blev enige om at tilberede lam til Åstedets fødselsdagsfest. Selvom vi vidste, at nogle ikke bryder sig om lam, satsede Stine og undertegnede. Vi blev alligevel 12 mennesker, og det var meget hyggeligt.

Da jeg ankom ved 14-tiden, havde Stine taget de to lammekøller ud af køleskabet. Hun kom hele hvidløg under skindet, og ovenpå kom hun en lækker blanding af hvidløg og andre krydderier – mums :-)

Dertil fik vi rodfrugter, som blev bagt i ovnen sammen med lam. Jeg lavede en salat bestående af grønkål, hokaido og feta; ovenpå fik vi stegte græskarkerner.

Vi hyggede os igen i køkkenet til 80-er musik. Stine bagte en meget lækker daddelkage, og dertil vi fik hjemmelavet kanelsoftice.

Marianne og Maja havde dækket bordet SÅ flot med dug, fødselsdags-servietter, blomster og flag. Allan sørgede for, at vi fik sunget en fødselsdagsang for Åstedet.

Alle var meget begejstrede for maden, og de klappede for Stine og mig :-)

1000 tak for nogle hyggelige timer. Vi blev enige om, at vi næste gang, der står lam på menuen, laver en anden steg for de andre, således at vi får flere med til et sådant arrangement.

Af Birte Andreasen







Digt af Christian Teisner

Det himler i sprænghovederne
på sjette afdeling
skrigende skingrende
efter mere ild
så de kan brænde
så de kan leve
så de kan flyve ud
svæve over havet
og aldrig røre Jorden igen

IDRÆT FOR SJOV

Kom og vær med til 'Idræt for sjov' hver mandag i Hørsholm hallen.

Her spiller vi badminton, pe-tanque, floorball, udspændingsøvelser mv.

Der er afgang kl. 13.45 fra Gutfeldtsvej hvor vi sammen kører derved i Åstedets bus.

Alle er velkomne.

Ved spørgsmål er man velkommen til at ringe/sms til:

Lykke tlf. 40 13 15 90

Lars tlf. 21 34 71 43

Claus tlf. 21 20 46 97

Anastasia tlf. 24 26 61 64



Madplan November 2023

1 Onsdag

2 Torsdag Nøddepaté

3 Fredag Fredagsklubben på tur—vi spiser i Kozy Kitchen

5 Søndag **PUSTERUMMET PÅ TUR (Brunch og Bowling i Hillerød)**

6 Mandag Vegetar lasagne

7 Tirsdag Shepards Pie

8 Onsdag

9 Torsdag Fajitas

10 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

12 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

13 Mandag Vikarens surprise

14 Tirsdag Kylling i ovn

15 Onsdag

16 Torsdag surprice (obs. Åbner først kl. 12.30)

17 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

19 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

20 Mandag Ikea-kødboller m det hele

21 Tirsdag Stegt flæsk med persillesovs

22 Onsdag

23 Torsdag Kylling i karry

24 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

26 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

27 Mandag Gryderet m rodfrugtemos

28 Tirsdag Quiche Lorraine

29 Onsdag

30 Torsdag Stegt lever

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