

FOCUS



FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

6. ÅRGANG

DECEMBER 2023



FOCUS er fyldt med ture og arrangementer til Jul og Nytår

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan December 2023

1 Fredag Månedens tur på julemarked

3 Søndag **SØNDAGS ÅBENT**, juledekorationer og adventshygge

4 Mandag 13:45 Idræt for sjov, Juleafslutning med Le i sognegården

5 Tirsdag 11.30 Gåtur, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

6 Onsdag

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

8 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

10 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

11 Mandag 13:45 Idræt for sjov,

12 Tirsdag Gåtur kl.11:30, Husmøde kl.13:30, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

13 Onsdag

14 Torsdag Julefrokost i pusterummet, pris 90 kr. inkl. 2 øl el. vand.

15 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

17 Søndag **SØNDAGS ÅBENT**, Vi laver julekonfekt

18 Mandag 13:45 Idræt for sjov juleafslutning, samtale cafe med Le Klint 15.30

19 Tirsdag 11.30 Gåtur, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

20 Onsdag

21 Torsdag Jule bagedag, som man kan få med hjem, NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30

22 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

24 Søndag **Juleaften LUKKET**

25 Mandag **1. juledag LUKKET**

26 Tirsdag **2. juledag LUKKET**

27 Onsdag

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

29 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

31 Nytårsaften(Se annonce i Focus)

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

De sorte roser
fik set angsten
i en håndfuld støv

De græd og græd
indtil lyset viste dem skønheden

Nu kender de smerten
bedre end de fleste

Nu kender de skønheden
i en solopgang
hvor lyset danser let
over blødende enge

De sorte roser
skæve i verden

De blev ikke født
med deres gode vilje
men nægter at kreper

de vil leve
i den skæveste musik
høre skønheden bruse
lytte tavst til de skøre mirakler
fra skovene

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



SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30
Tirsdag, torsdag, fredag
og søndag kl. 12.30



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

Halloween i Pusterummet





Søndags bowlingtur til Hillerød

Søndag d.5.11 holdt pusterummet lukket , og i stedet tog de til Hillerød for at bowle. Det var en hyggelig tur med dejlig brunch, gåtur i Hillerød og hyggeligt samvær.



Der arbejdes med at få FOCUS hæftet og klar til alle vores læsere.



Hyggekalender for jul og nytår 2023



Man. 27.11 Jule bagedag

Fre. 1.12 Månedens tur til julemarked

Søn. 3.12 Juledekorationer og adventshygge

Man. 4.12 Jule med Le i sognegården + evt. juledekorationer forsat

Tirs. 5.12 Sidste mindfulness inden jul

Tors. 7.12 Kim's kor (Øre-sound) giver koncert i kirken kl. 19 (uden personale)- se opslag i FOCUS of på tavlen i pusterummet.

Man. 11.12 Gås på menuen spisning 18.30

Tors. 14.12 Julefrokost, Hjemmelavet mad, pris 90 kr. inkl. 2 øl el. vand.

Søn. 17.12 Vi laver Konfekt

Man. 18.12 Samtale cafe med Le Klint

Tors. 21.12 Jule bagedag, som man kan få med hjem



JULEFROKOST I PUSTERUMMET

Torsdag den 14. december



Vi serverer en dejlig hjemmelavet julemad og diverse julelækkerier.

Hertil får man to
øl eller sodavand,
samt kaffe og guf

90.-

Tilmelding i Pusterummet og betaling (Mobile Pay)
senest fredag d. 8 december.



Opslag koncert øresound





OPSLAGSTAVLEN

Husk at FOCUS ikke udkommer i januar. Der udkommer stadig madplan og aktivitetsplan.





Gutfeldtshave i December

- 26/11 Claus laver juledekorationer
- 28/11 Lotte køber ind til klippe klistre
- 3/12 Tom indkøb af juletræ
- 10/12 Anastasia, pynte juletræ og bage småkager
- 13/12 Julefrokost
Her laver vi julemiddag og pakkeleg –
Tom og Anastasia
- 17/12 Lars laver juletur til Malmø
- 20/12 Julebanko Lotte og Anastasia
- 26/12 laver Lene julehygge.



Nytårsmiddag i Pusterummet

den 31. december

2023



Dagens program:

10-12 Borddækning og pyntning af pusterummet.

(tilmelding sker ved at skrive jer på seddel i pusterummet)

12-14.30 3-retters nytårsmiddag

14.30-16 Kaffe med kransekage.

Mellem 14.30 og 16 er der åbent uden tilmelding, så det er muligt for alle at komme forbi til kransekage og kaffe og sige godt nytår.


16.00 Vi ses næste år

Pris: 150 kr

Incl. 2 genstande.

Tilmelding i Pusterummet og betaling på MobilePay til 901215 senest 15. december 2023
Skriv dit navn samt "NY" i kommentarfeltet



A festive Christmas scene featuring several wrapped gifts in gold and white paper, a small Santa Claus figurine with glasses, and decorative snowflakes and stars. The background is dark, making the gold and white elements stand out.

Focus
ønsker alle
læsere en
glædelig jul
og et godt
nytår.

Digt af Christian Teisner

Stilhed i dette nu
en rose, svævende i rummet
en sætning, lysende på væggen:
Jeg skal væk,
før eller senere

i mellemtiden ser jeg skønheden danse
over stuegulvet

i mellemtiden må man vande rosen
se solen danse
i den mørkeste nat
finde lyset som skinner
elske hvert minut man har
banke en rytme i rummet
ikke blive bange
men spille sjælen ud
svæve på en solstråle
og bare glemme
at alle skal dø
bare holde om varmen
og synge som en fugl

bare blive væk
i himlen så blå

Heidis naturbilleder

**3 billeder fra København set oppe
fra 12 . sal på Rigshospitalet.**



Madplan December 2023

1 Fredag Månedens tur til julemarked

3 Søndag

4 Mandag

5 Tirsdag

6 Onsdag

7 Torsdag

8 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

10 Søndag

11 Mandag Peters julegås

12 Tirsdag

13 Onsdag

14 Torsdag Julefrokost

15 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

17 Søndag

18 Mandag

19 Tirsdag

20 Onsdag

21 Torsdag

22 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

24 Søndag **JULEAFTEN LUKKET**

25 Mandag **1.Juledag LUKKET**

26 Tirsdag **2.Juledag LUKKET**

27 Onsdag

28 Torsdag

29 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

30 Lørdag

31 Nytårsaften(Se annonce i Focus)

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 pårørende rådg. 7023 2750

Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00
søndag 17.00-22.00