

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

7. ÅRGANG

MARTS 2024



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Marts 2024

1	Fredag	Fredagsklubben på tur
3	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
4	Mandag	Idræt for sjov 13:45 -15:30,
5	Tirsdag	Gåtur 11:30, Stemme høring kl.13:15 Mindfulness 13:15, NADA-cafe
6	Onsdag	
7	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
8	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
10	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
11	Mandag	Idræt for sjov 13:45 -15:30, Samtale cafe (Le klint) 15.30-16.30
12	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, , NADA-cafe i pusterummet 14.30-15.30
13	Onsdag	
14	Torsdag	NADA-cafe 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,
19	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15-14:15, Stemme høring kl.13:15 ,NADA-cafe 14:30-
20	Onsdag	
21	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30,
22	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
24	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT PÅSKE FROKOST (HUSK TILMELDING)
25	Mandag	Idræt for sjov 13:45 -15:30,
26	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, NADA-cafe i pusterummet 14.30-15.30
27	Onsdag	
28	Torsdag	SKÆRTORS DAG – PUSE TRUMMET LUKKET
29	Fredag	LANGFREDAG – PUSTERUMMET LUKKET
31	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET

TEME UGE OM MEXICO

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Det er i orden
at tiden mistede retning
for jeg så hende
danse ballet
fra stjerne til stjerne
i den blæsende nat

Det er i orden
at grænseopløsningen kom
for jeg ser hende
i den blæsende nat
langt borte råber hun
langt borte
langt
for langt til at nå
så hun forsvinder
ud af billedet

grænserne sløres

men hun dansede for mig
og kun for mig

grænserne opløses
Helt

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

Husk:

Pusterummet er lukket i Påsken.

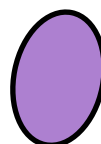
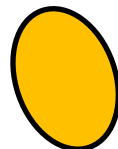
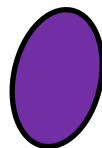


I Uge 10 holder vi temaugle i Pusterummet. Temaet er Mexico.

PÅSKE KONKURRENCE

Find de 8. ord. De kan stå vandret og lodret. Aflever svaret i "Quiz kassen" i Pusterummet og deltag i konkurrencen. Husk at skrive navn på. Vinderen findes til Påskefrokosten d. 24. marts.

P	Å	S	K	E	B	R	Y	G	F
V	I	N	T	E	R	G	Æ	K	O
Ø	D	P	U	K	Y	E	K	Y	R
G	L	Å	K	Æ	J	Å	V	B	Å
L	A	S	T	L	B	E	O	J	R
I	M	K	Y	L	L	I	N	G	Æ
L	P	E	M	S	Æ	F	L	A	T
J	G	Æ	K	K	E	B	R	E	V
E	U	G	A	A	H	U	T	N	O



Påskefrokost

Søndag den 24.Marts holder vi påskefrokost I Pusterummet. Vi laver maden selv, så kom gerne og hjælp til med mad og borddækning. Vi laver mad fra kl. 10.00 og vi spiser kl. 12.30.

Prisen er 85 kr inklusiv 2 drikkevarer. Efter maden udtrækker vi en vinder af årets påskekonkurrence.

Tilmelding på opslag I Pusterummet.

Mvh Stine og Ulla



Hyggelig cafetur

Vi var seks forventningsfulde borgere og to medarbejdere, der fredag den 2. februar drog mod Farum. Der skulle vi spise på "Tante Maren", en meget hyggelig lille cafe med plads til godt 20 mennesker.

Hold da op, hvor var der flot: det er en gammel gård fra 1800-tallet med den mest imponerende indretning :-)

Vi fik bestilt vores mad, og mens vi ventede på den fik vi snakket om løst og fast. Maden var rigtig lækker, og undertegnede fik mørbradgryde med rugbrød til.

Igen mange tak for en dejlig tur.

Af Birte Andreassen.



STARTER IGEN

SAMTALE CAFE MED LE KLINT 2024



Fokus i samtalecafeen er samtaler om livets små og store spørgsmål, dilemmaer og overvejelser.

Emnet/temaet vælges fra gang til gang af de, der deltager i gruppen. Eksempler på tidligere emner er; at finde glæde, hvordan håndteres ensomhed, at miste, venskab.

Alle kan deltage i gruppen, det eneste der kræves er nysgerrighed på at høre andres meninger og lyst til at dele egne.

Der er ingen tilmelding, du dukker bare op.

Det foregår i Pusterummet følgende mandage kl. 15.30-16.30

- 12. febr. emne: at udsætte/ udskyde
- 11. marts emne: forhindringer i livet?
- 8. april emne: Vores største byrde hver især/udfordring?
- 13. maj emne: mit/mine bedsteråd?
- 10. juni emne: Hvor kommer de største glæder fra?

Empirania

De sorte roser

tavse

i tidens mørke kamre,

de drømmer om purpurhimlen

som de så engang

da de levede tidløst

i solen

over engene

Nu står de i skygge

drikker af underjordiske kilder

graver i jorden

for at finde rum

til at leve igen

i en anden verden

hvor de kan være

som de er

og ikke andet

De troede ellers på denne verden

Men den kunne ikke forstå

den kunne ikke acceptere

deres skøre sange

deres lysende skønhed

De sorte roser

hjemme

i en anden verden

hvor skælmende skabninger

løfter dem højt over stjernerne

De kalder den Empirania

Empirania er lidt som denne verdens

Christiania

bare en helt anden verden

under jorden

Der er syv sole og syv måner

Der er en konge og en dronning

Kongen hedder Zedir

Dronningen hedder Nanith

De dyrker alt det skæve

De udskriver konkurrencer om

hvem af de sorte roser

som er de skæveste

De ligger på slottets balkon og elsker hinanden

mens de ryger sig skæve i græs

De sorte roser

ligger i græsset

kysser hinanden

Der er ingen krige i Empirania
ikke som på Jorden

I Empirania bygger alt på kærlighed
til alt det skønne i skæve tænder
til al kunsten
som bygger et samfund af billeder
ingen på Jorden har set

Men drømmen får en ende
de sorte roser vågner
til denne verden
tavse står de
i tidens mørke kamre
drømmer videre
altid videre
varmer sig ved drømmenes bål

ser solens billeder

forsvinder stille ind
i purpurhimlen

Digt af Christian Teisner

HEIDI'S NATUR BILLEDE: AFTENHIMMEL



Fastelavn i Pusterummet



Mexico temauge

Fra den 4. til den 8. marts holder vi temauge om Mexico i Pusterummet.

Program for ugen:

Mandag: bibliotek m. Maja for at finde litteratur om Mexico. Masker og filmen Coco

Tirsdag: eftermiddag- oplæsning af Mexikanske digte/noveller

Torsdag: mexicanske kager og wrestling

Fredag: Rejsedokumentar

ET FIF FRA LANDSFORENINGEN AF VÆRESTEDET:

Simple E-kurser der kan hjælpe med it

Vi vil gerne gøre opmærksom på platformen www.ekurser.nu.

Det er bibliotekerne, som står bag hjemmesiden og laver små, gode videoer, der kan være en stor hjælp for en, i en travl hverdag.

Videoerne kan både bruges til at hjælpe borgere med it-vanskeligheder samt være en støtte for personer, der hjælper andre der har behov for it-hjælp.

På ekurser.nu er det muligt, at finde guides til brug af blandt andet e-boks, MitID eller ny telefon.

Videoen er simple, korte og lige til at gå i gang med.



Vi søger Frivillige vikarer til køkkenet



Må vi ringe til dig i ny og næ, når en af vores faste køkken frivillige har fri? Så er det lige, dig vi mangler.

Opgaven består i at hjælpe med madlavningen af dagens menu. Det kan fx være at snitte grønsager, lave salat, skrælle kartofler, stege kød, røre i gryden samt lidt opvask undervejs. Vi hjælpes ad med opgaverne og du vil altid være sammen med en medarbejder i køkkenet.

"Lønnen" er et par gode og hyggelige timer, samt et varmt måltid mad. Vi håber, at der er 2-3 interesserede

Vi glæder os til at have dig med på holdet.

Ring eller kom forbi og tal med Stine, Nadia eller Maja

KURSUS OG GRUPPETILBUD

STEMMEHØRER GRUPPE

Tirsdage i lige uger kl. 13.15-14.15

Pusterummet, Gutfeldtsvej 4.

Inge Andersen 3044 1282

Thea Lawaetz 2045 0076

NADA

Tirsdag og torsdag kl. 14.30-15.30

Pusterummet, Gutfeldtsvej 4

Lotte Vad 21 64 67 26

Maja Bjørneboe 24 94 42 07

IDRÆT FOR SJØV

Mandage kl. 13.45-15.30

Mødested: Foran Åstedet , Gutfeldtsvej 4

Lars Ebert 21 34 71 43

Lykke Jørgensen 40 13 15 90

Claus Christensen 21 20 46 97

Anastasia Carlsen 24 26 61 64

Transport i Åstedets bus.

GÅTUR

Tirsdag kl. 11.30 - 12.30

Mødested: Foran Åstedet , Gutfeldtsvej 4

Pernille /Gitte/Stine/Nadia

tlf. Pusterummet 48 49 41 61

SAMTALECAFÉ med LE KLINT

Den 2. mandag i måneden kl. 15.30-16.30

Samtale om store som små spørgsmål i livet, dilemmaer og overvejelser.

Foregår i Pusterummet

SFT - TRÆNING af SOCIALE FÆRDIGHEDER

Et 6. måneders gruppe forløb , hvor man mødes en gang om ugen i 1 1/2 time.

Lars Ebert 21 34 71 43

Maja Bjørneboe 24 94 42 07

TORSDAGS TRÆNING

Torsdag kl. 10.00-12.00

Styrke- og kredsløbstræning i motionsrummet Gutfeldtsvej 4. Vi mødes i Pusterummet. Kontakt Stine hvis du er interesseret.

Stine Smed 30 52 18 73

UDARBEJDELSE AF TRÆNINGSPROGRAM

Hvis du ønsker et individuelt udarbejdet træningsprogram med udgangspunkt i dine behov og ønsker kan du kontakte:

Helle 23201261

MINDFULNESS

Tirsdage kl. 13.15-14.15

I "Det lille galleri", Gutfeldtsvej 2.

Stine Smed 30 52 18 73

Nadia Skovløber Singh 29 26 39 54

FRIVILLIG I ÅSTEDETS KØKKEN

Mandag kl. 15-17.30 eller tirsdag kl. 10-12.30 eller torsdag kl. 10-12.30.

Sammen med et lille køkken team tilbereder du Dagens ret + salat.

Stine 30 52 18 73 / Nadia 29 26 39 54/

Maja 24 94 42 07

Digt af Christian Teisner

Sønderbrudte dage
en lille tåre
et lille smil
øjnene øjnende
skønheden tæt
ansigtet tæt
på den anden side
af skingrende

IDRÆT FOR SJOV

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

Her spiller vi badminton, petanque, floorball, udspændingsøvelser mv.

Der er afgang kl. 13.45 fra Gutfeldtsvej hvor vi sammen kører derned 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 Marts 2024

1	Fredag	Fredagsklubben på tur
3	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
4	Mandag	bløde tacos med broccoli og langtidsstegt gris
5	Tirsdag	Mexicanske hotdogs
6	Onsdag	
7	Torsdag	Peters mexicanske surprice
8	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
10	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
11	Mandag	Gammeldags kylling i karry
12	Tirsdag	Mousaka m. tzatziki
13	Onsdag	
14	Torsdag	Fyldte peberfrugter og salat
15	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
17	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
18	Mandag	Friske forårsruller
19	Tirsdag	Spaghetti med kødboller og tomatsovs
20	Onsdag	
21	Torsdag	Peters surprice
22	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
24	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT—PÅSKEFROKOST (Husk tilmelding)
25	Mandag	Flädlesuppe (pandekagesuppe)
26	Tirsdag	Orientalisk risret
27	Onsdag	
28	Torsdag	SKÆRTORS DAG— PUSETRUMMET LUKKET
29	Fredag	LANGFREDAG— PUSTERUMMET LUKKET
31	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET

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 pårørenderådg. 7023 2750

Tlf. Rådgivning hverdage 11.00-22.00
søndag 17.00-22.00