

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

7. ÅRGANG

MAJ 2024

**INVITATION
TIL ÅRETS
SOMMERFEST**



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Maj 2024

1	Onsdag	
2	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30, sommerfest udvalg 14.30
3	Fredag	Fredagsklubben på tur
5	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
6	Mandag	Idræt for sjov 13:45 -15:30, Feriemøde kl.15:30-16:30
7	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, NADA-cafe i pusterummet kl.14:30
8	Onsdag	
9	Torsdag	LUKKET PGA KRISTI HIMMELFARTSDAG
10	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
12	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
13	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30, Le Klint kl.15:30
14	Tirsdag	PUSTERUMMET LUKKET PGA. PERSONALETRÆNING
15	Onsdag	
16	Torsdag	FORÅRSKLARGØRINGS DAG (Gratis frokost), NADA-cafe 14:30
17	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
19	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
20	Mandag	2.PINSEDAG PUSTERUMMET LUKKET
21	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, NADA-cafe i pusterummet kl.14:30
22	Onsdag	
23	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet kl.14:30
24	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
26	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
27	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30,
28	Tirsdag	Gåtur 11:30, Stemmeøring kl.13:15 , Mindfulness 13:15, NADA kl.14:30
29	Onsdag	
30	Torsdag	Tur med bådfarten Bagsværd sø, (PUSTERUMMET LUKKET), NADA-cafe kl.14:30
31	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Går i de mørke gyder
inhalerer deres dufte af mennesker
der kom forbi
ser deres skøre skønhed
i dette varme, fremmede land,
Italien.
På sådan en eftermiddag
vil man aldrig hjem
men man kommer hjem
til kulde, regnvejr og blæst
hjem til den daglige død
af skrigende måger.
Man skulle leve
for altid her i byen, danse på bjerge-
ne
bare gå i varmen
inhalere solen
på en god
dag
at dø

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

Ferie planlægnings- møde i Pusterummet

Mandag den 6. maj kl. 15:30



Forårsklargøring i pusterummet

torsdag d.16 maj.

Pusterummet byder på
dejlig GRATIS frokost.





INVITATION TIL



ÅSTEDETS SOMMERFEST 2024



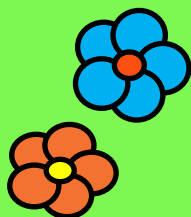
Torsdag den 13. juni kl. 17.00-22.00

på Selmersbo

PROGRAM



**Velkomstdrink og fællessang
Festbuffet med underholdning**



Musik og dans

Discjockey spiller på opfordring



PRIS 150 kr

Mulighed for at invitere en gæst med



Tilmelding og betaling senest mandag den 3. juni.
Tilmelding på plakat i Pusterummet, betaling kan ske kon-
tant eller på MobilePay 901215 (Husk navn)

Påskefrokost i pusterummet



Juliture

Nu nærmer sig tiden for planlægning af ture i juli måned.

Så hvis du har ønsker og forslag til ture i juli måned, så skriv dine forslag på opslagstavlen i pusterummet.



FREDAGS TUR TIL PIBEMØLLE OG ESRUM KLOSTER OG MØLLEGRÅRD



Digt af Christian Teisner

Mon ikke en engel
går rundt i gaderne
fortabt
for se bare på verden
den er ikke skabt til engle

se bare på verden

englen går ud af byen
vinden suser koldt i gaderne

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 derned i Åstedets bus.**

Alle er velkomne.

**Ved spørgsmål er man vel-
kommen 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



Månedens opskrift

Risnudler med sursød kødsauce

Ingredienser:

400 g nudler/ risnudler

Sursød kødsauce:

1 fed hvidløg

4 cm. Frisk ingefær

1 frisk fød chili

½ agurk

400g hakket svinekød

1 spk. Sesamolie til stegning(anden olie kan også bruges)

200 g ærter fra frost (optøede)

3 spsk. Sojasauce

3 spsk. Sød chilisauce

Saft fra 1 limefrugt

1 tsk. Brun farin

1 håndfuld frisk koriander

Til servering:

40 g ristede saltede peanuts.

1. Pil og hak hvidløg og ingefær fint.

Skyl chilien og skær i fine ringe.

Skyl og flæk agurk, skrab kerner ud og skær i små stykker.

2. Steg hakket svinekød i sesamolie på en pande. Tilsæt chili, hvidløg og ingefær og svits kort.

Tilsæt ca. 2.dl vand og simre i 10 min.

3. Kog nudler efter anvisning på pakken.

4. Rør 2/3 af agurk, ærter, sojasauce, sød chilisauce, lidt limesaft og brun farin sammen med svinekødet på panden i ca.10 min.

5. Hak koriander groft, og bland halvdelen i saucen. Smag saucen til så den får en sød-syrlig samg.

6. Servering: Anret nudler på tallerken og hæld sursød kødsovs over og drys med resten af agurken, peanuts og koriander.

Velbekommen :)

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.



Kontakt information:

Du kan kontakte os på telefon nr. 4849 4003 eller kig forbi os på adressen Lyngsøe Allé 3, bygning 5, 2970 Hørsholm

Månedens Maj tur

Torsdag d.30 maj tager vi på sejltur med Bådfarten til Bagsværd sø.

Vi tager hjemmelavet sandwich og snacks med.

Billetpris er 119 kr.

Tilmeld dig på opslag i pusterummet senest d.23 maj.

Vi glæder os til en hyggelig tur:)

Hilsen

Nadia og Stine





Ferie Camp 2024

Ferie Camp er et gratis ferietilbud til socialt udsatte værestedsbrugere. Ferien varer en uge og bliver i år afholdt i uge 28 fra mandag den 8. juli til søndag den 14. juli. Ferie Camp er gjort muligt af Arbejdsmarkedets Feriefond i samarbejde med Landsforeningen af Væresteder.

På landsforeningens hjemmeside kan du løbende finde informationer om programmet til Ferie Camp, betingelserne for at kunne deltage og tilmelding til årets camp.

<https://www.vaeresteder.dk/ferie-camp-2024/>

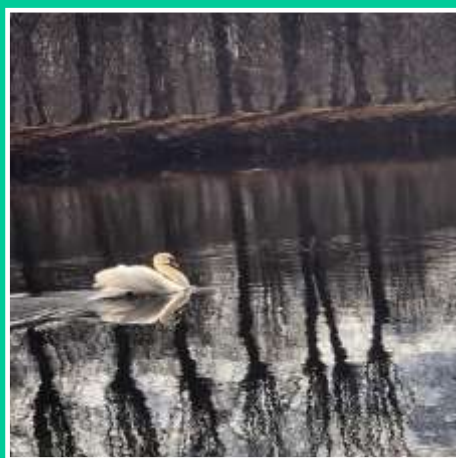


Digt af Christian Teisner

Hallo
er der nogen
en engel
som vil ind
i lejligheden
eller en tur rundt
om søerne

Hallo
jeg fornemmer nogen
en engel
jeg ser den ikke
den vil ikke ses
i lejligheden
eller ved søerne
men jeg ved
at den findes
jeg kan høre den
den siger
hihi

Heidis naturbilleder



Madplan Maj 2024

1 Onsdag

2 Torsdag Koteletter i fad.

3 Fredag Fredagsklubben på tur

5 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

6 Mandag Millionbøf m kartoffelmos

7 Tirsdag Burger

8 Onsdag

9 Torsdag **PUSTERUMMET LUKKET PGA. KRISTIHIMMELFARTSDAG**

10 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

12 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

13 Mandag Frankfurt grøn sovs med kartofler og æg

14 Tirsdag **PUSTERUMMET LUKKET PGA. PERSONALETRÆNING**

15 Onsdag

16 Torsdag FORÅRSKLARGØRING MED GRATIS FROKOST, one pot pasta

17 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

19 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

20 Mandag **2.PINSEDAG PUSTERUMMET LUKKET**

21 Tirsdag Grill med kød,pølser, majs og coleslaw

22 Onsdag

23 Torsdag Buffet og salat

24 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

26 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

27 Mandag Grill: Ribs, rødbeder og bagte kartofler.

28 Tirsdag Majas suprise

29 Onsdag

30 Torsdag **PUSTERUMMET LUKKE PGA.TUR**

31 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

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