

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

7. ÅRGANG

JUNI 2024



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Juni 2024

1	
2	Søndag PUSTERUMMET ÅBENT
3	Mandag Idræt for sjov 13:45 -15:30, Feriemøde i pusterummet kl.15:30
4	Tirsdag Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, NADA-cafe kl.14:30, Sommerfest udvalgsmøde 14:30
5	Onsdag
6	Torsdag Kroppositiv samtale cafe i pusterummet kl.14, NADA-cafe i pusterummet kl.14:30
7	Fredag Fredagsklubben på tur
9	Søndag PUSTERUMMET LUKKET
10	Mandag Idræt for sjov 13:45-15:30, Le Klint kl.15:30
11	Tirsdag Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, Stemmeøring kl. 13:15, NADA-cafe kl.14:30
12	Onsdag
13	Torsdag ÅSTEDETS SOMMERFEST FRA 17-22 PÅ SELMERSBO
14	Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
16	Søndag PUSTERUMMET ÅBENT
17	Mandag Idræt for sjov 13:45-15:30
18	Tirsdag Pusterummet på tur til Dragør. Se opslag og tilmeldingslise i pusterummet.
19	Onsdag
20	Torsdag NADA-cafe i pusterummet kl.14:30
21	Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
23	Søndag PUSTERUMMET LUKKET
24	Mandag Sommerafslutning Idræt for sjov 13:45-15:30,
25	Tirsdag Gåtur 11:30, Stemmeøring kl.13:15, Mindfulness 13:15, NADA cafe kl.14:30
26	Onsdag
27	Torsdag NADA-cafe kl.14:30
28	Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
30	Søndag PUSTERUMMET ÅBENT

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Står med
grædende hænder
brændende øjne
graver mig ud
graver mig ind
falder igennem skakter
stiger som røg
længere op
længere ned
står stadig
som et hus
som en blomsterkrans
omkring huset

et slag med klokken
og jeg falder
dybere end drømme
ned i brønden

risler stille
mod havet

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 3. juni kl. 15:30



Idræt for sjov holder
sommerafslutning
d.24 juni og går på
sommerferie.

Opstart igen mandag
d.19 august.

Husk at skrive jeres
forslag til julturene på
opslag i pusterummet.



Fejring af Dortes fødselsdag





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 kontant eller på MobilePay 901215 (Husk navn)

Digt af Christian Teisner

En dag
hvor jeg ikke
skulle noget
skulle jeg alligevel
se havet
de rullende bølger
den susende blæst
Se: Havet
og blive væk

aldrig mere kulde
aldrig mere varme

Heidis naturbilleder



Heidi har fanget en rød jordbille med kameralinsen.



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 30 32 12 98

Stine Smed 30 52 18 73/

Nadia Skovløber Singh 29 26 39 54

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

Nuværende forløb slutter i maj 2024

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

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

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



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

Ligger og nyder eftermiddags-
stilheden

Solen skinner dérude

Lejligheden er oplyst

Måske kommer døden

på sådan en lørdag eftermiddag

den kommer måske altid

når man mindst venter det

på sådan en lørdag eftermiddag

med forår dérude

Ligger og nyder eftermiddags-
stilheden

Vender mig om på siden

Heidis naturbilleder



Madplan Juni 2024

1

2 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

3 Mandag Rester

4 Tirsdag Tunfrikadeller, grøn kartoffelsalat og kold urtecofs

5 Onsdag

6 Torsdag Citronkylling i fad

7 Fredag Fredagsklubben på tur

9 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

10 Mandag Luksus hotdogs m broccolislaw

11 Tirsdag Ovnstegt kylling med perlespeltalat

12 Onsdag

13 Torsdag **ÅSTEDETS SOMMERFEST (PUSTERUMMET LUKKET)**

14 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

16 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

17 Mandag Poke bowl

18 Tirsdag Tur til Dragør og Pusterummet er derfor lukket

19 Onsdag

20 Torsdag Kødboller med oregano og frisk pasta

21 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

23 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

24 Mandag bbq kylling på grillen

25 Tirsdag Frankfurter Grune sauce

26 Onsdag

27 Torsdag Fiskeburger med citronmayo

28 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

30 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

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