

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

7. ÅRGANG

JULI 2024



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan juli 2024

1 Mandag Idræt for sjov holder sommerferie

2 Tirsdag Gåtur kl.11.30, NADA kl.14:30

3 Onsdag

4 Torsdag NADA kl.14:30

5 Fredag Julitur til Grantoftegaard

7 Søndag, **PUSTERUMMET LUKKET**

8 Mandag Idræt for sjov holder sommerferie

9 Tirsdag Gåtur kl.11.30, NADA kl.14:30

10 Onsdag

11 Torsdag Julitur til PANGEA PARK, NADA kl.14:30

12 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

14 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

15 Mandag Julitur til naturlegepladsen Eghjorten i Hillerød

16 Tirsdag Gåtur kl.11.30, NADA holder ferie

17 Onsdag

18 Torsdag NADA holder ferie

19 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

21 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

22 Mandag Idræt for sjov holder sommerferie

23 Tirsdag Julitur til Gilleleje , NADA holder ferie

24 Onsdag

25 Torsdag NADA holder ferie

26 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

28 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

29 Mandag Idræt for sjov holder sommerferie

30 Tirsdag Julitur til Helsingør , NADA holder ferie

31 Onsdag

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Jeg lægger hjertet
på en solstråler
flyder ud af min krop
lægger min sølvske
på luften
den svæver bort
hvorhen?
den svæver bare bort

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

Byd velkommen til vores nye peermedarbejder Simon som er startet.

Simon er i Pusterummet hver tirsdag.

Samtale cafe med Le Klint holder sommerferie.

Næste gang er den 12. august kl.15:30.

NADA holder sommerferie i uge 29-30-31

Husk at FOCUS ikke udkommer i fuld udgave i august måned.

Den udkommer med aktivitets og madplan.



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.



HØRSHOLM KOMMUNE

Kontakt information:

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

Tur med Bådfarten til Bagsværd



Digt af Christian Teisner

Så er man altså
alene i verden
i verden: sammen med andre
dog alene men aldrig ensom

jeg hader ikke
jeg elsker ikke
jeg lever ikke
jeg dør ikke
ikke nu

jeg findes i bevidstheden
tanken er klar som krystal

jeg danser aldrig
pennen danser over papiret
livet er vel forskelligt
for forskellige mennesker
jeg findes mest i et digt
for et digt er hverken virkelighed
eller fiktion
men en måde at være i verden

kun digtet findes
som håndens bevægelser over pa-
piret
kun drømmene findes
håndens bevægelser over papiret
nå
nu gider jeg ikke mere
dette må være nok for i dag
nå
det var alligevel ikke nok for i dag
så er jeg altså alene
sammen med andre
sammen med andre
alene
skriver jeg aldrig ensom
men ingen kan leve alene
altid. Jo, nogle kan leve alene
jeg lever mest igennem det usynlige

JULITURE 2024

Fredag d. 5. juli



Turen går til Grantoftegård. Vi kører fra Åstedet i Åstedets bus kl. 10.30 og spiser frokost på Grantoftegårds cafe. Derefter vil der være lidt tid til at gå en tur og kigge lidt på dyrene og måske handle lidt i gårdbutikken. Vi er tilbage senest kl. 15.

Tilmelding på plakat i pusterummet.

Mvh Stine og Inge

Torsdag d.11. juli



Torsdag d. 11. juli går turen til **PANGEA PARK**, som er en dyrepark tæt på Køge. Vi kører fra værestedet kl. 9.30 og er senest tilbage kl. 16. Turen er med Åstedets bus.

Kørsel koster 20 kr.

Entre Pangea Park koster 140 kr.

Vi tager en picnic kurv med, med frokost, kaffe/te og en lille snack (pris 30 kr.) Man må også gerne selv tage mad med eller købe det på stedet.

Tilmelding på plakat i pusterummet.

Mvh Maja og Stine

Mandag d. 15. juli

Mandag d. 15/7 rykker værestedet ud i naturen. Vi tager til **Eghjorten ved Hillerød**, hvor der er shelter, bålsteder og naturlegeplads. Vi laver aftensmad, te, kaffe og hvad vi ellers kan finde på. Man skal kun gå 500 m. fra parkeringspladsen og der er toiletter på området. Vi tæer fra værestedet kl. 14 og er tilbage ca. kl. 20. Prisen for turen er 40 kr. til mad.

Tilmelding på plakat i pusterummet.

Mvh Stine og Maja

JULITURE 2024



Tirsdag d. 23 juli

Sommertur til Gilleleje

Vi kører i Åstedets bus kl. 10. Der er også mulighed for at tage med det offentlige, hvis vi er mange tilmeldte (aftal med Maja). Vi er tilbage senest kl. 16.

Vi spiser sammen på havnen. Der vil være mulighed for en tur på havn, strand, gågade og hvad man ellers kunne have lyst til. Medbring evt. badetøj.

Tilmelding på plakat i pusterummet.

Mvh Karen og Maja



Tirsdag d. 30. juli



Tirsdag d. 30/7 går turen til **Helsingør**. Vi mødes på Kokkedal st. 10.30 og tager toget sammen til Helsingør. Vi kan gå en tur på havnen, ved slottet eller udforske gågaden.

Kl. 12.30 mødes vi og spiser frokost i **værftets madmarked**. Vi er senest tilbage ved Kokkedal st. kl. 15.30.

Vi glæder os.

Tilmelding på plakat i pusterummet.

Mange sommerhilsner

Maja og Nadia

Åstedets sommerfest





Månedens opskrift

Kylling i ostesovs med frisk pasta

Ingredienser:

300g	Kyllingefilet
50g	Parmesanost
1 pk.	Frisk pasta
1 bt.	Persille
1 fed	Hvidløg
1 stk	Rød peberfrugt
1 stk	Løg
½ l	Madlavningsfløde
2 dl.	Hønsbouillon
10 stk	Cocktail tomater
2 spsk	Olivenerolie
	Salt og peber
1 spsk	Dijon sennep
Knivspis	Chayenne (kan und-

Hak løg og hvidløg fint og svits i olivenolie i tykbundet gryde

Skær rød peber i små tern og svits med

Skær kylling i 2x2 cm tern og tilsæt i gryden, Krydr med salt og peber og evt. Chayenne

lad det småsimre et par minutter. Tilsæt hønsbouillon og fløde.

Hak persille fint og tilsæt retten

Skær tomaterne over i halve og tilsæt.

Tilsæt parmesanost og smag til.

Psykiatrifonden

Kære alle

Psykiatrifonden har udvidet deres chattilbud, så der er åbent til kl. 02 hele 5 dage om ugen.

Deres chatrådgivning har åbent i disse tidsrum:

Fra den 7. maj 2024 er chatrådgivningens åbningstider:

Mandag klokken 18-22

Tirsdag klokken 14-02

Onsdag klokken 18-02

Torsdag klokken 14-02

Fredag klokken 14-18 og 22-02

Lørdag klokken 12-16 og 22-02

Søndag og helligdage klokken 12-16

Psykiatrifonden rådgiver også på telefon 39 25 25 25 alle ugens dage, året rundt:

Mandag til torsdag klokken 10-22

Fredag til søndag klokken 10-18

Rosen's sommertur på Bakken



Juni tur til Dragør



Start ved Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde

Kom og løb 2 km, 5 km eller 10 km

For patienter, personale og pårørende

Startgebyr

Det koster 125 kr. at deltage uanset distance.

Sidste frist for tilmelding er lørdag den 31. august 2023.

Herefter er prisen for tilmelding 150 kr.

Yderligere information

tlf 61314787, 20607552, 24257655

eller kysentiger@kysentiger.dk

Sct. Hans Løbene

3. september 2024 kl. 11:00

2024



30 års jubilæum

online tilmelding på
www.scthanslob.dk

 /scthanslob



Sct. Hans Løbene afholdes tirsdag den 3. september 2024 kl. 11.00 ved Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde

Løbene er for alle som har lyst til at være med. Vi siger velkommen til brugere, pårørende og ansatte i psykiatrien. Mange fra psykiatriske afdelinger, distriktspsykiatriske centre, cafeer, væresteder, bofællesskaber, idrætsforeninger for sindslidende og specialskoler kommer og er med. Der er flere løbsruter og du bestemmer selv tempoet. Der kommer løbere fra hele landet.

Grib chancen og kom igang!

Tilmeld dig nu og brug sommeren til at komme i form. Start med små distancer og træn dig op. Mærk hvordan du gradvist bliver stærkere og hurtigere, samtidig med at humøret stiger.

Varm op på dagen

Løbet starter med fælles opvarmning. Løbsruterne er på 2 km, 5 km og 10 km, så alle kan være med. Bagefter er der præmieuddeling, mad og drikke og medaljer til alle.

På dagen

Der er præmieuddeling kl. ca. 13 til de hurtigste kvinder og mænd på hver distance. Herudover er der flotte lodtrækningspræmier. Alle løbere får en medalje og der er sandwich, chokolade og drikkevarer til alle. Der vil være dejlig musikunderholdning under og efter løbet. Det er en god ide, at tage varmt tøj med til efter løbet.

Tilmelding – kun online

Det koster 125 kr. at deltage uanset distance. Tilmelding kan udelukkende ske via hjemmesiden www.scthanslob.dk.

- Det koster 125 kr. at deltage uanset distance. Tilmelding kan udelukkende ske via hjemmesiden www.scthanslob.dk.
- Sidste frist for online tilmelding er lørdag den 31. august 2023. Herefter er tilmelding kun mulig på løbsdagen, og prisen er 150 kr.

TIDSPLAN

10.45	Fælles opvarmning
11.00	Starter 10 km løbet
11.05	Starter 5 km løbet
11.15	Starter 2 km løbet

Bus til løbene

Det tager ca. 17 minutter at komme med bus fra Roskilde station. Busholdepladsen ligger 200 meter fra stationen. Tjek rejseplanen for præcise afgangstider.

Mere information

Yderligere information om løbene kan fås ved henvendelse til:

Alice Nielsen / tlf: 61 31 47 87, kysentiger@kysentiger.dk
Merete Nordentoft / tlf: 20 60 75 52, mn@dadlnet.dk
Karin Sandberg / tlf: 24 25 76 55, karin@kysentiger.dk

Løbstidene kan ses på <http://scthanslob.dk/Resultater.html> kort tid efter løbet.

Følg Sct Hans Løbene på facebook: [f /scthanslob](https://www.facebook.com/scthanslob)

God fornøjelse

- Alle deltagerne skal meldes via hjemmesiden. Hvis du tilmelder dig som enkeltperson skal du anføre navn, e-mail-adresse, postadresse og postnummer.
- Hvis du ønsker at tilmelde flere løbere på en gang, skal du som ansvarlig for tilmeldingerne anføre navn, e-mail-adresse, adresse og postnummer.
- Der er mulighed for elektronisk fakturering med ean-nummer via hjemmesiden.

På www.scthanslob.dk kan du også finde flere detaljer om løbene.

Digt af Christian Teisner

Poetik

Jeg skriver, for hvad fanden skal
man ellers lave?

Jeg skriver, for hvad fanden skal
man ellers lave?

Jeg skriver, for hvad fanden skal
man ellers lave?

Jeg skriver, for hvad fanden skal
man ellers lave?

(Ikke copy/paste)



Madplan juli 2024

1 Mandag Grillfest (Pris 80kr. tilmelding på plakat i værestedet)

2 Tirsdag Stegt flæsk med nye kartofler og persillesovs

3 Onsdag

4 Torsdag Vikarens suprise

5 Fredag **JULITUR PUSTERUMMET HAR LUKKET**

7 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

8 Mandag Laksekotelet m. marinerede courgetter

9 Tirsdag Asiatisk nuddelret med kyllingefrikadeller

10 Onsdag

11 Torsdag **JULITUR PUSTERUMMET HAR LUKKET**

12 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

14 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

15 Mandag **JULITUR PUSTERUMMET HAR LUKKET**

16 Tirsdag Røget makrel med nye kartofler

17 Onsdag

18 Torsdag Sommer buffet

19 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

21 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

22 Mandag Vikarens suprise

23 Tirsdag **JULITUR PUSTERUMMET HAR LUKKET**

24 Onsdag

25 Torsdag Vikarens speciel

26 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

28 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

29 Mandag Spinatpandekager med fyld

30 Tirsdag **JULITUR PUSTERUMMET HAR LUKKET**

31 Onsdag

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 **48293288**

Dyrehavevej 48, 3400 Hillerød

Døgnåbent for enten telefonisk eller personlig henvendelse.

Den psykiatriske rådgivningstelefon

Patienter og pårørende der står i en akut psykiatrisk krise kan ringe.

78470470

AKUTHJÆLP 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**

Tirsdag 10.00– 13.00

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra 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 19.00-2100

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**

Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00
søndag 17.00-22.00