

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

7. ÅRGANG

SEPTEMBER 2024



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan september 2024

1 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

2 Mandag Idræt for sjov kl.13.45

3 Tirsdag Sct. Hans løb, Gåtur kl.11.30, Mindfulness kl.13.15

4 Onsdag

5 Torsdag NADA CAFE KL.14.30 , Speakers Corner med Simon

6 Fredag Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding)

8 Søndag, **PUSTERUMMET ÅBENT**

9 Mandag Le Klint 15.30, kl. 16-19:45 Rollespil med Simon

10 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Mindfulness kl.13.15

11 Onsdag

12 Torsdag NADA CAFE KL.14.30, Speakers Corner med Simon

13 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

15 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

16 Mandag Idræt for sjov kl.13.45

17 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Stemmeøring kl.13.30, Mindfulness kl.13.15

18 Onsdag

19 Torsdag NADA CAFE KL.14.30 , Speakers Corner med Simon

20 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

22 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

23 Mandag kl. 16-19:45 Rollespil med Simon

24 Tirsdag **PUSTERUMMET LUKKET PGA. PERSONALESEMINAR**

25 Onsdag

26 Torsdag NADA CAFE KL.14.30 , Speakers Corner med Simon

27 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

29 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

30 Mandag Idræt for sjov AFLYST

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Tiden står stille i stuen
Ensomheden sætter sig i sofaen
tænder en cigaret
ryger og tænker på ingenting og alting
tænker på en tid
hvor den ikke fandtes
hvor alt var barndom og leg
i det varme græs
et minde
gemt i hulerne
af hø
hvad skete der
siden den overhovedet blev født
den tænker
på dens præhistoriske tid
der var altså
hulerne af hø
alle barndommens gemmesteder
alle tiders barn
tænker den
slukker cigarettens
og går i seng

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

OPSLAGSTAV-

Vær opmærksom på at 'Idræt for sjov' i perioden fra 1. september til 1. november kun bliver afholdt i lige uger.



Sæt kryds i kalenderen

Den 10. oktober hvor det er Sindets dag.

Mere information om arrangementet følger.

Mere information kan findes på Hørsholm biblioteket hjemmeside.

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

Julitur til Pangea Park



Julitur til naturlegeplads Egehjorten



Julitur til Helsingør



Digt af Christian Teisner

En engel fór vild
i mængden
men den så
dén kvinde
lokkede hende
med himmelsang
hun åbnede sit hjerte
hvor englen nu bor
og synger hver nat
i det blå

SFT

Social Færdigheds Træning

Der starter et nyt SFT hold op til oktober, hvor der er plads til 8-12 deltagere. Hvis du gerne vil med på holdet eller høre mere om tilbuddet kan du kontakte Lars E. mobil 21 34 71 43 eller Maja mobil 24 94 42 07.

Du kan også hente en pjece om forløbet i Pusterummet.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Mange hilsener Lars og Maja

Udsagn fra tidligere SFT deltagere:

"SFT giver konkrete redskaber til at gøre det lettere i situationer med andre mennesker..."

"Man kan prøve ting af der er svære, i et trygt miljø..."

"Mindre stress..."

"Mod på mere..."

"Det har været givende at høre andre fortælle om deres problemer, og vide at man ikke er alene i verden med de problematikker..."



Hej og goddag :)

Mit navn er Simon, jeg er relativt nyansat i pusterummet som peer-medarbejder. Hvis du ikke er helt indforstået med, hvad det vil sige at være peer-medarbejder, er du ikke den eneste.

Det betyder egentlig bare at jeg selv har stået et sted, hvor livet så mørkt ud. Det er heldigvis ikke tilfældet for mig længere, nu ser det hele lyst ud, og jeg glæder mig til hver dag der kommer. Til gengæld mener jeg at når man har haft erfaringen med den ubehagelige tilværelse, kan man måske forstå andre der har siddet i suppedasen, på en brugbar måde.

Når jeg er i pusterummet, vil det være muligt at snakke med mig om hvad som helst, stort eller småt, godt og skidt, jeg lægger med glæde øre til dig!



Mvh Simon

Program for Sindets dag den 10 oktober

Kl.16-17 Foredrag v. Dorte Olivarius Koustrup om bogen 'Sig mig, er det din onkel der er død?' og om hendes egen rejse med at håndtere livets store udfordringer ved hjælp af mindfulness og compassion.

Kl.17.30– 19.00 Fællesspisning i foyeren i biblioteket med mad fra "Bøf og Bolle" (pris og tilmelding følger).

Kl. 19.00 Fortællekoncert med Me and Maria i Lilletrommen. Duoens forsanger har selv haft psykiatrien inde på livet og har spillet koncerter i psykiatrien, hvilket der blandt andet fortælles om under koncerten. Koncerten koster 30 kr., med tilmelding på bibliotekets hjemmeside eller på biblioteket.

Hørsholm Bibliotek markerer Sindets dag med en stemningsfuld fortællekoncert med den danske duo ME AND MARIA.

ME AND MARIA, der består af Maria Anna Rosenberg på vokal og keyboard og Johannes Pehrson på bas og vokal, sørger for dansk originalmusik i særklasse med smukke harmonier og veltrænede vokaler, der væver sig ubesværet ind og ud af hinanden, mens de fortæller historier om lys og mørke. Deres tekstunivers tager fat på de store temaer i livet, også sorg, ensomhed og afmagt.

ME AND MARIA har psykiatrien som hjertesag. Maria mistede sin mor til selvmord i 2010. I den tid hendes mor var indlagt i psykiatrien, efterlyste både mor og datter mere kreativitet. ME AND MARIA har siden 2018 spillet koncerter for indlagte i psykiatrien og arbejdet for at bryde tabuet om psykisk sygdom og selvmord. Ved fortællekoncerten fortæller de bl.a. om alle de positive oplevelser musikken har givet i psykiatrien.

Bandet samarbejder med Landsforeningen SIND, Bedre Psykiatri og Landsforeningen for Efterladte Selvmord og har desuden optrådt for Børns Vilkår m.m. De har siden 2015 udgivet fire albums, medvirket i bl.a. DR-dokumentaren "Lys på den lukkede". De har optrådt over hele landet i domkirker, spillesteder, kulturhuse og hospitaler.

Tekst er lånt af Hørsholm Biblioteks hjemmeside.

<https://biblioteket.horsholm.dk/horsholm-bibliotek/arrangementer/det-sker-voksne/sindets-dag-fortaellekoncert-med-me-and-maria>

Tid: 19:00 - 21:00

Pris :Billetter: 30 kr.

Sted: Lilletrommen

Bibliotek: Hørsholm Bibliotek

Månedens opskrift

Charlotte og Stines Tomatsuppe

3 løg

6 fed hvidløg

1-2 spsk olivenolie

1 dåsetomatpure

1 bouillonterning

Ca 2-3 dl vand

1 dl ris

2 dåser hakkede tomat/tomatpassata

1 bønne mascarpone(250 g)

Smages til med: oregano, basilikum, sukker salt og peber

Hak løg og hvidløg og svits det i olie.

Tilsæt tomatpure og svits det let.

Tilsæt vand, boullion, tomater, ris og krydderier.

Kog det ca 30 min til risene er meget møre.

Tilsæt mascarpone og blend det hele.

Smag til og så velbekomme og spis)

Pusterummet var klar til OL finale i håndbold





Kære borgere, beboere og kollegaer.

Det er nu gået en sommerferie siden vi sås sidst. Jeg får lyst til at skrive et indlæg her i Fokus med en stor tak til den fine afsked jeg fik hele vejen rundt.

Først en dejlig eftermiddag i Pusterummet hvor jeg mødte mange af jer som jeg har haft kontakt med igennem så mange år. Nogle faktisk i over

20 år. Eftermiddagen bød på både tårer og grin, gode historier som er skabt sammen med jer over lang tid, med ture, ferier, stemmehørernetværk, SFT, og hertil den helt almindelige dagligdag. Tak for at i har lukket mig ind i jeres liv og givet mig lov til at kunne hjælpe jer der hvor det har været nødvendigt. Jeg må indrømme det kom bag på mig at så mange ville deltage og dertil de fine gaver jeg fik. Tak og på gensyn. (kan tilføje at der stadig er peanuts tilbage:)

Efter Pusterummet var jeg inviteret med til middag i Gutfeldtshave. En skøn aften som også blev dejlige gensyn med alle beboere med minder fra min tid der. Sågar en nyudklækket student nåede forbi, tillykke. Vi fik grillet og jeg blev budt grillet banan til dessert, hvilket smagte skønt. Næsten på niveau med muffins af en særlig slags. Jeg siger tak for gaven, som er blevet nydt. Jeg vil savne vores eftermiddage men hygge og spil:)

Om onsdagen holdt personalet det sædvanlige god-sommer-kollegaer-arrangement hvor jeg var med for at sige farvel. En skøn eftermiddag som også bød på gaver, grin, tårer og en stor portion minder af alle de slags. Hertil en skøn frokost som jeg altid sætter pris på. Det har været en gave at have kollegaer som jer, og jeg kommer til at savne jer.

Så tak og på gensyn, vælger jeg at sige. Kommer nok forbi til en kop kaffe og en snak.

Kærlig hilsen

Tom

Digt af Christian Teisner

Stille sommer
ingen her
lidt lys
længere ind
men man vænner sig
til stilheden
elsker den
en sommerdag
som snart er forbi

Heidis billeder



Madplan september2024

1 Søndag

2 Mandag Suprise

3 Tirsdag Boller i karry

4 Onsdag

5 Torsdag Mexikanske pandekager

6 Fredag Fredagsklubben på tur

8 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

9 Mandag Dahl

10 Tirsdag Thai Karry

11 Onsdag

12 Torsdag Minestrone-suppe

13 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

15 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

16 Mandag Spaghetti carbonara

17 Tirsdag Kartoffelporresuppe m hjemmebak

18 Onsdag

19 Torsdag Lakselasagne

20 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

22 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

23 Mandag Broccolisuppe m rugbrødscroutoner

24 Tirsdag **PUSTERUMMET HAR LUKKET PGA. PERSONALESEMINAR**

25 Onsdag

26 Torsdag Krydret oksefrikadeller med tabouleh og pitabrød

27 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

29 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

30 Mandag Grøntsagslasagne

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