

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**7. ÅRGANG**

**OKTOBER 2024**



**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan oktober 2024

1	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Stemmehøring kl. 13:30, NADA CAFE KL.14.30
2	Onsdag	
3	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, NADA CAFE KL.14.30 , Speakers' Corner med Simon
4	Fredag	Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding)
6	Søndag,	<b>PUSTERUMMET ÅBENT</b>
7	Mandag	Samtalecafé med Le Klint 15.30, kl. 16-19:45 Rollespil med Simon
8	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Husmøde kl. 13-30-14.30, NADA CAFE KL.14.30
9	Onsdag	
10	Torsdag	<b>SINDETS DAG arrangement</b> + spising i Trommen -husk tilmelding (Pusterummet lukket)
11	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
13	Søndag	<b>PUSTERUMMET LUKKET</b>
14	Mandag	Idræt for sjov AFLYST
15	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Stemmehøring kl.13.30, NADA CAFE KL.14.30
16	Onsdag	
17	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, NADA CAFE KL.14.30, Speakers Corner med Simon
18	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
20	Søndag	<b>PUSTERUMMET ÅBENT, Fejre ÅSTEDETS fødselsdag</b>
21	Mandag	<b>Fødselsdagsmiddag i Pusterummet pris 75 kr. (husk tilmelding)</b>
22	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, NADA CAFE KL.14.30
23	Onsdag	
24	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, NADA CAFE KL.14.30 , Speakers' Corner med Simon
25	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
27	Søndag	<b>PUSTERUMMET LUKKET</b>
28	Mandag	Halloween (u)hygge i Pusterummet, Idræt for sjov kl.13:45
29	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Stemmehøring kl.13.30, NADA CAFE KL.14.30
30	Onsdag	
31	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, NADA CAFE KL.14.30 , Speakers' Corner med Simon

Ret til ændringer  
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

stille dag

solen skinner på træerne

bladene synger:

efterår

efterår

# FOCUS

Email adresse: [aastedet.focus@gmail.com](mailto: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](mailto:lgj@horsholm.dk))

Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@horsholm.dk))

## **Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm

Tlf. 48 49 41 50

Hjemmeside: [www.aastedet.horsholm.dk](http://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

**Skovtur til Bøllemosen**

*.....vil du med ??*

**Vi tar´afsted fredag d. 4. okt.  
med toget til Skodsborg st. og  
går derfra.**

Spørg i Pusterummet for nær-  
mere information.

**Vil du gerne følges  
med os til Sindets  
dag..**

Så mødes vi kl. 15 i  
Pusterummet og følges ad  
til Trommen.

Husk at tilmelde dig arran-  
gementet.

**Husk der er Husmøde i Puste-  
rummet tirs. d. 8. okt. kl. 13.30.**

**Dagsordenen hænger i Puste-  
rummet.**

**Vi skal bl.a aftale månedens tur  
i november, følge op på bruger-  
åbne dage samt følge op på  
snakke fra sidste husmøde om  
"hvordan taler vi sammen".**



# 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, sm 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*

# MINDFULNESS på Åstedet



**Mindfulness starter op igen d. 19.09.2024**

Mindfulness på Åstedet er et gruppetilbud til psykisk sårbare, vi mødes hver torsdag fra 13.30-14.30.

## **Formålet med mindfulness**

Mindfulness handler grundlæggende om at øve sig i at være til stede i nuet. Derfor har vi i gruppen fokus på at forholde sig til det der opstår med en kærlig og accepterende opmærksomhed. Ved at gøre det øver man sig i at være med både behagelige, neutrale og ubehagelige kropslige oplevelser, tanker og følelser. Hele formålet med at træne mindfulness i en gruppe er at man er sammen om at være med alt det livet byder på, på godt og ondt.

## **Øvelserne**

Undervisningen vil forgå gennem fysiske yoga øvelser, kropsskanning, guidede meditationer og åndedrætsøvelser. Yogaen foregår både siddende, stående og liggende, alle øvelser tager hensyn til at man kan opleve forskellige udfordringer fysisk såvel som i psykisk. Alle øvelser med vores guidning og med fælles opsamling efter øvelserne.

## **Forsamtale**

Inden man starter på holdet vil der være en kort samtale med en af gruppelederne hvor man kan stille spørgsmål og få lidt mere at vide.

## **Hvis du vil være med**

Hvis du kunne være interesseret i at deltage, så ring eller skriv til Nadia(29263954) eller Stine(30521873). Vi har løbende optag, så det er også muligt at starte senere end den 19.09

# SINDETS DAG

Torsdag d. 10. oktober

## Arrangementsbeskrivelse

Vi sætter fokus på mental sundhed, når Lokalforeningen SIND Fredensborg-Hørsholm, Socialpsykiatrisk Center Åstedet, lokalgruppen af DepressionsForeningen Hørsholm, Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm og Hørsholm Bibliotek går sammen om at markere 'Sindets dag' i Kulturhus Trommen d. 10. oktober 2024.

## Program:

16-17.30: Bogforedrag: Dorte Olivarius Koustrup 'Sig mig, er det din onkel der er død?'

Dorte Olivarius Koustrup, forfatter og indehaver af Mind the Busy Mind, fortæller i sin personlige beretning 'Sig mig, er det din onkel der er død?' (2022) om at komme igennem en svær tid som pårørende til depressive familiemedlemmer. I foredraget vil Dorte fortælle om, hvordan vi kan møde os selv med omsorg og forståelse fremfor selvkritik og flugt og anvise metoder til at finde styrke og glæde med mindfulness og selvmedfølelse. Der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål undervejs og/eller efterfølgende.

Det er gratis at deltage i foredraget.

17.30-19.00: Fællesspisning i Trommens foyer

Efter foredraget fortsætter samtalen ved langbordene i foyeren, hvor vi skal nyde et godt måltid mad leveret af Bøf og Bolle. Vi sætter vand frem, og øvrige drikkevarer kan købes i foyerbaren.

Prisen for fællesspisning er kr. 30,-/person og sker ved tilmelding til dette arrangement.

19-21: Fortællekoncert med ME AND MARIA

Koncertbilletten koster 30 kr. og kan købes særskilt på Bibliotekets hjemmeside eller direkte via dette link: <https://biblioteket.horsholm.dk/horsholm-bibliotek/events/det-sker-voksne/sindets-dag-fortaellekoncert-med-me-and-maria>

På dagen er det muligt at høre mere om lokale tilbud som fx Åstedet, Frivilligcentret, Depressionsforeningen og SINDs lokalforening Fredensborg-Hørsholm og få informationsmateriale med hjem.



# Åstedets fødselsdag

**Åstedet inviterer til fødselsdagskage i pusterummet søndag d. 20. oktober kl.14.00**

**Du er velkommen til at tage en gæst med.**

**Mandag den 21.oktober inviteres der til fødselsdagsmiddag i pusterummet. Menuen bliver indbagt svinemørbrad, med hasselbagte kartofler og grønt - til dessert frugtsalat med råcreme.**

**Pris 75 kr. som inkluderer to genstande (øl, sodavand eller vin).**

**For at vide hvor mange vi bliver ,skal man tilmelde sig på opslagstavlen i pusterummet senest den 14. oktober**

*Vi glæder os til at se jer*





## Digt af Christian Teisner

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

At skrive for at skrive  
og ikke for andet

(fortsættes)

# FERIETUR'S MINDER FRA SØNDERJYLLAND 2024





# Sankt hans løb 2024

Vi var 5 friske piger afsted til årets Sankt Hans Løb. Det var strålende vejr og vi var sammen med 950 glade, rummelige og festlige deltagere.

Vi gik 2 km ruten som var utrolig smuk med udsigt til Roskilde Fjord på den ene side og Sankt Hans historiske bygninger på den anden side.

Det var en super dag, som vi håber på, kan blive en tradition fremover.





## Digt af Christian Teisner

Svømmer stærkere i vinen  
ryger stærkere i stuen  
græder stærkere i luften  
ingen skal se det  
Svømmer stærkere igennem vi-  
nen  
ryger stærkere græder græder  
stærkere  
stærkere nu jeg kan mærke styr-  
ken kraften  
i mine arme mine ben min mave  
min sjæl  
stærkere nu  
stærkere nu  
svømmer jeg  
svømmer jeg  
ryger jeg i luften  
græder  
græder  
græder  
vinens bitre tårer  
vinens søde smag  
den Åh så søde vin

## Heidis billeder



# Madplan oktober 2024

1 Tirsdag Vikar surprice

2 Onsdag

3 Torsdag Kartoffelfad med italienske kødboller

4 Fredag Fredagsklubben på tur (husk tilmelding)

6 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

7 Mandag Gyros med hjemmelavede brød

8 Tirsdag Græske kødboller

9 Onsdag

10 Torsdag Pusterummet rykker til **SINDETS DAG I TROMMEN**

11 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

13 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

14 Mandag Vikar surprice

15 Tirsdag Frikadeller m stuved spinat

16 Onsdag

17 Torsdag Det gode fiskefad

18 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

20 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT, ÅSTEDET HOLDER FØDSELSDAG**

21 Mandag Spinatvafler med grøn topping og tunsalat

22 Tirsdag Spaghetti og kødsovs

23 Onsdag

24 Torsdag Marrokansk kylling med rodfrugter

25 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

27 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

28 Mandag Hokkaidosuppe og Halloween snacks

29 Tirsdag Gule ærter m medisterpølse

30 Onsdag

31 Torsdag Hakkebøffer med græsk kartoffelsalat og mynteyogurt

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