

FOCUS



FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

7. ÅRGANG

DECEMBER 2024



FOCUS er fyldt med hyggelige arrangementer til Jul og Nytår

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan December 2024

1 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT, JULETUR TIL BANEGÅRDENS JULEMARKED**

2 Mandag 13:45 Idræt for sjov, Rollespil med Simon kl. 16-19:45 , Julebagning i pusterummet

3 Tirsdag 11.30 Gåtur, NADA-cafe 14:30, Julebagning i pusterummet

4 Onsdag

5 Torsdag Mindfulness 13.30, NADA-cafe 14:30, Speakers' Corner med Simon kl. 15.30

6 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

8 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

9 Mandag 13:45 Idræt for sjov, 15:30 , Juleafslutning med Le i sognegården kl. 16-17

10 Tirsdag Gåtur kl.11:30 , Husmøde kl.13:30, NADA-cafe 14:30-15:30,

11 Onsdag

12 Torsdag Julefrokost i Pusterummet. HUSK TILMELDING, NADA-cafe aflyst

13 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

15 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT,**

16 Mandag 13:45 Idræt for sjov juleafslutning , BR-møde 14-15, Rollespil med Simon kl. 16-19:45

17 Tirsdag 11.30 Gåtur, NADA-cafe 14:30

18 Onsdag

19 Torsdag NADA-cafe 14:30, Speakers' Corner med Simon kl. 15.30, Julebagning i pusterummet

20 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

22 Søndag

23 Mandag Idræt for sjov aflyst

24 Tirsdag **JULEAFTEN PUSTERUMMET LUKKET**

25 Onsdag **1. JULEDAG PUSTERUMMET LUKKET**

26 Torsdag **2. JULEDAG PUSTERUMMET LUKKET**

27 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

29 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

30 Mandag Idræt for sjov aflyst, Rollespil med Simon kl. 16-19:45

31 Tirsdag **Nytårsaften(Se annonce i Focus), NADA- cafe aflyst**

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

I en kaotisk tid
må jeg gøre noget
ved krig og andre katastrofer

men her i Danmark
er der ingen grund
til dét

vi har det jo så godt

jeg har det hele
jeg har det godt

men noget må der gøres
ved krig og andre katastrofer

jeg drikker en kop kaffe til

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



SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30

Tirsdag, torsdag, fredag

og søndag kl. 12.30



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

Invitation til

Juleaften

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm inviterer dig til en ægte traditionel juleaften, med varme, hygge og julemad.

Vi mødes juleaften
kl. 18.00 på Selmersbo

Selmersvej 13

Frivillige har pyntet op og gjort klar til at byde dig velkommen og sørge for at du får en hyggelig og uforglemmelig juleaften i rigtig godt selskab.

Tilmeld dig senest 10. december og betal 150 kr. på NemTilmeld.dk ved at scanne koden:

Du kan også møde op på Frivilligcenterets kontor onsdage og torsdage ml. 10.00 -14.00 - kun lige penge



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
HØRSHOLM

Tur til Banegaarden julemarked

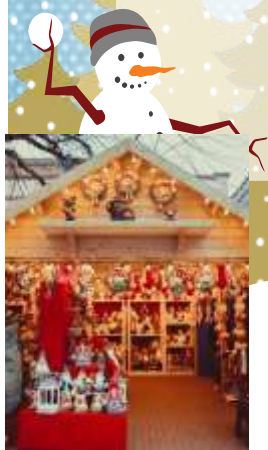


Søndag den 1/12 tager vi på en tur til Banegaarden julemarked i København.

Vi kører fra værestedet kl 10.30 med Åstedets bus. Der vil være mulighed for at kigge på julepynt og boder, og kl 13 finder vi et sted at spise frokost sammen. Vi kører tilbage senest kl 15.00.

Hvis i vil julehygge med os, så kom og tilmeld jer i værestedet.

Hilsen Lykke og Stine





Hyggekalender for jul og nytår 2024



Mandag 25.11- Juledekorationer og adventshygge

Søndag. 1.12- Tur til julemarked på "banegården" ved Sydhavnen (månedestur)

Mandag/Tirsdag 2+3 Julebag i Pusterummet.

Mandag 9. 12- Juleafslutning med Le i Hørsholm kirke kl. 16

Tors. 12.12— Julefrokost i Pusterummet pris 90 kr. inkl. 2 øl el. vand.

Søndag 15.12— Adventshygge med gløgg og æbleskiver

Torsdag 19.12—Jule småkage bagning, "to go"

Mandag 23.12— Julemiddag i Pusterummet.



JULEFROKOST I PUSTERUMMET

Torsdag den 12. december



Vi serverer en dejlig hjemmelavet julemad og diverse julelækkerier.

Hertil får man to
øl eller sodavand,
samt kaffe og guf

90.-

Tilmelding i Pusterummet og betaling (Mobile Pay)
senest torsdag d. 5 december.



Digt af Christian Teisner

Ulvemærket

står jeg

Dødsmærket

går jeg

Inde i ilden

skinner verden

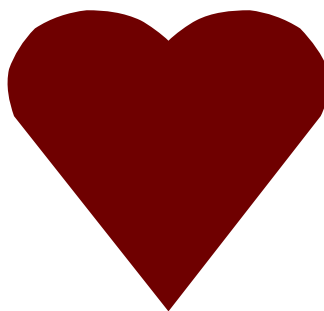
stærkere går jeg

stærkere endnu

ind

ind

ind



OPSLAGSTAVLEN

NYT

Fremover holdes der husmøde hver måned. Det er altid den anden tirsdag i måneden kl. 13.30-14.30

Dagsordenen hænger på whiteboard tavlen i Pusterummet.

Velkommen til

Maria som er social og sundhedsassistent elev på Åstedet.

Maria vil være hos os indtil april måned. Du vil bl.a. kunne møde Maria i Pusterummet.

Tag godt imod hende.

Juleafslutning og hygge med Le Klint i Hørsholm Kirke mandag d. 9. dec. kl. 16.

Alle er velkomne.

Hvis du vil med så skriv dig gerne på liste/opslag i Pusterummet, så Le Klint nogenlunde ved hvor mange vi kommer.



Find fem fejl konkurrence





Find fem fejl

Navn:

**Vinderen trækkes
mandag d.16 december.**

Glædelig jul

Nytårsmiddag i Pusterummet

den 31. december

2024



Dagens program:

10 -12 borddækning og pyntning af pusterummet.

(tilmelding sker ved at skrive jer på seddel i pusterummet)

12-14.30 3-retters nytårsmiddag

14.30-16.00 Kaffe, bobler og kransekage.

Mellem 14.30 og 16.00 er der åbent uden tilmelding, så det er muligt for alle at komme forbi til kransekage og kaffe og sige godt nytår.

16.00 Vi ses næste år

Pris: 200 kr

Incl. 2 genstande.

Tilmelding i Pusterummet og betaling på MobilePay til 901215

senest 18. december 2024

Skriv dit navn samt "NY" i

kommentarfeltet

Digt af Christian Teisner

Det er sent på dagen
i livet
i verden

Det er dødsmærket
der blomstrer i mørket

Det er mørket
der får mig ned

Måske skulle man bare
ligge her på papiret
gå ind i digtet
og sove

Heidis billeder



Madplan December 2024

1 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT, JULETUR TIL JULEMARKED**

2 Mandag Glaseret skinke og stuvet spinat

3 Tirsdag Stegt flæsk med persille sovs.

4 Onsdag

5 Torsdag Mexikanske pandekager

6 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

8 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET/ BRUGERÅBENT**

9 Mandag Birtes nøddepostej m sovs og kartofler

10 Tirsdag Koteletter i fad med ris

11 Onsdag

12 Torsdag Julefrokost—husk tilmelding

13 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

15 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

16 Mandag Flæskestegssandwich m bagte rodfrugter

17 Tirsdag Julermedister med rødkåls salat.

18 Onsdag

19 Torsdag Italiensk pastaret.

20 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

22 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET/ BRUGERÅBENT**

23 Mandag Vikarens Suprise

24 Tirsdag **JULEAFTEN PUSTERUMMET LUKKET**

25 Onsdag **1. JULEDAG PUSTERUMMET LUKKET**

26 Torsdag **2. JULEDAG PUSTERUMMET LUKKET**

27 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

29 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

30 Mandag

31 Tirsdag **NYTÅRSAFTEN (Se annonce i Focus)**

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

Depressionslinien 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

Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00
søndag 17.00-22.00