

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**8. ÅRGANG**

**FEBRUAR 2025**



**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan Februar 2025

2 Søndag, **BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET KL.12-17**

3 Mandag Brugeråbent fra 14-20, Rollespil med Simon, IDRÆT FOR SJOV AFLYST

4 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Stemmeøring 13.15, NADA CAFE KL.14.30

5 Onsdag

6 Torsdag NADA CAFE KL.14.30

7 Fredag Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding )

9 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

10 Mandag Idræt for sjov AFLYST

11 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Husmøde kl. 13.30, NADA CAFE KL.14.30

12 Onsdag

13 Torsdag NADA CAFE KL.14.30,

14 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers Corner med Simon

16 Søndag **BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET KL.12-17**

17 Mandag Idræt for sjov 13.45, Le Klint 15.30,

18 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Stemmeøring 13.15, NADA CAFE KL.14.30

19 Onsdag

20 Torsdag **Værestedet er lukket pga. natur-tur. Se opslag i pusterummet.** NADA CAFE KL.14.30 ,

21 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon

23 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

24 Mandag Idræt for sjov kl.13:45

25 Tirsdag Gåtur kl.11.30, NADA CAFE KL.14.30

26 Onsdag

27 Torsdag Mindfulness kl.13.30, NADA CAFE KL.14.30 ,

28 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon

29

Ret til ændringer  
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Solsikker

Glemmer det ord, jeg elsker  
verden med

Husker det igen:

Solsikke

Solsikke

hvilket ord at elske verden  
med

det rækker ud over dets betyd-  
ning

vender sig mod digtet

som bryder ud i jubelsang:

Solsikke

Solsikke

du vender dig mod Solen

# 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

Husk at se på opslags-  
tavlen i pusterummet  
omkring vores  
natur-tur  
d.20. februar.



Vil du være med til

## **NATUR FOTO PROJEKT**

Find et sted med noget natur.  
Tag et foto (gerne med din  
mobil tlf.) en gang om måne-  
den samme sted og samme  
motiv. Det kan være en udsigt  
eller noget helt tæt på, det  
bestemmer du.

Når året er gået laver vi en  
fotocollage af alle billederne.

Vil du vide mere så spørg i  
Pusterummet.

# TAK FOR ÅRET DER ER GÅET

Tak for året der er gået 2024.

I 2024 blev vores sociale fællesskaber styrket på tværs af Åstedet og I året har vi sammen kunne holde fast i vores traditioner, sociale fællesskaber og aktiviteter, trods personalemangel. Det skal I alle sammen have tak for!

Der har været mange forskellige udflugter, ferietur, sommerfest, SFT-forløb (Social Færdigheds-træning), Idræt for Sjøv, Mindfulness med meget mere.

Brugerrådet for Pusterummet har været på studierejse til Lolland Falster, hvor vi besøgte 2 brugerdrevne værestedet. Det var 2 skønne steder, hvor vi hørte om, hvordan de kørte stederne. Det var en lærerig tur. Dejligt at borgerne her på Åstedet har ladet sig inspirere og taget ansvaret for flere faste eller spontane fællesskaber, som er brugerdrevne.

Sidst på året blev fik vi ansat nye medarbejdere og vi er nu tilbage på fuld personalestyrke, hvilket vi alle kan glæde os over. Vi går med raske skridt ind i 2025, som jer ønsker skal bringe jer al mulig held og lykke!

MVH

Inge-Lise Karvinen

Leder Åstedet

# Jul i Sognegården



## Digt af Christian Teisner

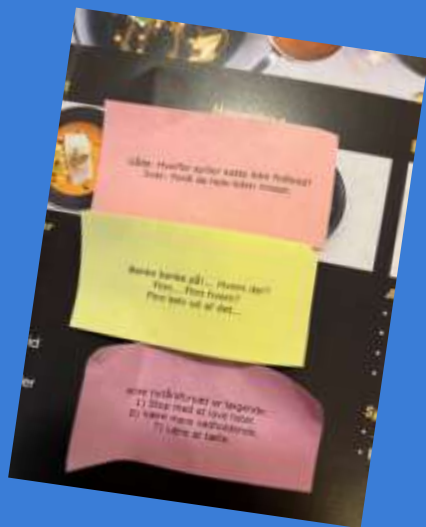
Jeg stryger en gren af tiden  
for at finde vej  
ud af dybet

lyset  
anbringer mig ved havet  
de sorte roser bølger mig i møde  
de er som mig  
elsker bølgenes skum  
elsker englens skønhed  
de taler:

Verdens-angsten vil forsvinde  
når tiden igen bliver sindssyg  
og vi kan leve og ånde



# Nytårsaften i Pusterummet







# Månedens opskrift

## Birtes Amanda boller

3dl lunken mælk

125g smør

50g gær

3 spsk. sukker

1 æg

3 spsk. vaniljesukker

500g mel

Mælken lunes i en gryde, og smør tilsættes

Tilsæt gær og sukker

Æg og vaniljesukker tilsættes


Tilsæt mel lidt efter lidt

Dejen æltes og formes til boller (ca. 12 stk.)



Hæver i 45 min. og pensles med æg bagefter





# NATUREN KALDER





I Pusterummet vil vi i løbet af 2025 have særlig fokus på naturen og alt det gode, den kan give os. I de seneste år er der kommet mere opmærksomhed og viden omkring, hvordan naturen kan påvirke vores trivsel positivt og hvordan mennesker ofte trives og finder ro ved at være i naturen. Forskningen viser at ophold i naturen har en positiv indvirkning på både ens fysiske og mentale helbred. Det vil vi gerne ud og opdage.




Vi har derfor planlagt *at flytte værestedet ud i naturen* en gang om måneden. Her vil vi være, lave mad, gå ture, bruge vores sanser, dyrke Mindfulness, følge årets gang, spille spil, grine, hygge og måske til sommer tage "en morfar" under træernes kroner og meget, meget mere.



*Hjemme* i Pusterummet vil vi også, i løbet af året, prøve at få naturen til at fylde. Det kunne fx være ved at "tage naturen ind", bruge spiselige bær og blomster samlet i naturen til saft og marmelade, læse om naturen, se film, foredrag, dyrke grønsager og hvilke ideer der ellers opstår undervejs.



Har du nogle ideer til noget, du godt kunne tænke dig at være med til, så sig det endelig.



**Hver måned vil du her i Focus kunne følge med i hvad der sker og læse små indlæg om naturen.**



# NADA CAFE

Nada er øreakupunktur, hvor der sættes 3-5 små nåle i hvert øre. Nada kan bl.a. lindre søvnbesvær, tankemylder, uro og stress, angst og tristhed, aggressioner og abstinenser.

**NADA cafeen i Pusterummet er åben hver  
tirsdag og torsdag kl. 14.30-15.30**

**Du behøver ikke at melde dig til, men kan bare møde op.**

**Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte os.**

**Inge 30 44 12 82 og Maja 24 94 42 07**

# 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 fugedysere 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*

## Digt af Christian Teisner

De sorte roser så Djævelen  
Han havde så rene linier

Nu dyrker de anarkiet  
dets eksplosive vækst  
mens asfalten brænder

## Hedis naturbilleder



# Madplan Februar 2025

|    |         |   |
|----|---------|---|
| 2  | Søndag  | <b>PUSTERUMMET LUKKET</b>                     |
| 3  | Mandag  | <b>PUSTERUMMET LUKKET</b>                     |
| 4  | Tirsdag | Fars i fad                                    |
| 5  | Onsdag  |   |
| 6  | Torsdag | Byens bedste fiske burger                     |
| 7  | Fredag  | Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding )      |
| 9  | Søndag  | <b>PUSTERUMMET ÅBENT</b>                      |
| 10 | Mandag  | Klassisk lasagne med flutes og salat          |
| 11 | Tirsdag | Hakkebøf med sovs og kartofler og bløde løg   |
| 12 | Onsdag  |   |
| 13 | Torsdag | Kylling Korma med råkost/salat                |
| 14 | Fredag  | Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00) |
| 16 | Søndag  | <b>PUSTERUMMET LUKKET</b>                     |
| 17 | Mandag  | Steckrubenmos, tysk gryderet                  |
| 18 | Tirsdag | Svensk pølseret                               |
| 19 | Onsdag  |   |
| 20 | Torsdag |   |
| 21 | Fredag  | Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00) |
| 23 | Søndag  | <b>PUSTERUMMET ÅBENT</b>                      |
| 24 | Mandag  | Svensk kålbudding                             |
| 25 | Tirsdag | Frikadeller med kartofler og stuede grønsager |
| 26 | Onsdag  |   |
| 27 | Torsdag | Frikadeller med kartofler og spinat sovs      |
| 28 | Fredag  | Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00) |
| 29 |         |   |

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