

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

8. ÅRGANG

MAJ 2025



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Maj 2025

- | | | |
|----|---------|---|
| 1 | Torsdag | Pusterummet lukket, Nada aflyst |
| 2 | Fredag | Vi fejrer den Nationale Væresteds dag i Pusterummet |
| 4 | Søndag | PUSTERUMMET ÅBENT |
| 5 | Mandag | Idræt for sjov 13.45 , |
| 6 | Tirsdag | Gåtur kl.11.30, Nada cafe KL.14.30, BR- møde kl. 15-16 |
| 7 | Onsdag | |
| 8 | Torsdag | Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30, Sommerferie møde kl. 13-14 |
| 9 | Fredag | Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding) |
| 11 | Søndag | BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17 |
| 12 | Mandag | Idræt for sjov kl.13.45, Le Klint 15.30, |
| 13 | Tirsdag | Gåtur kl.11.30, Husmøde kl. 13.30, Stemmemøring 13.15, Nada cafe 14.30 |
| 14 | Onsdag | |
| 15 | Torsdag | Forårsklargøring på Åstedet kl. 10-15:30, Nada cafe KL.14.30 |
| 16 | Fredag | Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon |
| 18 | Søndag | PUSTERUMMET ÅBENT, |
| 19 | Mandag | Idræt for sjov kl.13.45 |
| 20 | Tirsdag | Gåtur kl.11.30, Nada cafe KL.14.30 |
| 21 | Onsdag | |
| 22 | Torsdag | Naturtur til Løjesø (husk tilmelding) Nada cafe KL.14.30 |
| 23 | Fredag | Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon |
| 25 | Søndag | BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17 |
| 26 | Mandag | Idræt for sjov 13.45, |
| 27 | Tirsdag | Gåtur kl.11.30, Stemmemøring 13.15 Nada cafe 14.30 |
| 28 | Onsdag | |
| 29 | Torsdag | Lukket grundet Kristi Himmelfartsdag |
| 30 | Fredag | Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon |

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Det regner et sted derude

Herinde er jeg ligeglad

Sidder tilfreds og æder lys

af min bordlampe

Skulle egentlig noget

men i dag er det søndag

skulle egentlig ha' gået i kirke

men glemte det

Skal egentlig noget

mens tid er

Lægger mig i sengen

stirrer på en edderkop

på loftet

forundres over Guds

små mirakler

falder ned

i drømmene

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

Mail: socialpsykiatriskcenter@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 der er
forårsklargøring
d.15 maj.

Kom og giv en hånd,
stor som lille :)
Pusterummet giver
frokost.



Den Nationale Værestedsdag

Fredag d.3 maj markerer
Pusterummet

Den Nationale væresteds
Dag,

med kaffe og kage og
morgenfrue såning
kl. 13.30 😊

Ferie Camp 2025

Ferie Camp er et gratis ferietilbud for værestedsbrugere fra hele Danmark arrangeret af Landsforeningen af Væresteder.

På Ferie Camp får familier og enkeltpersoner i en socialt udsat position mulighed for at holde ferie, slappe af og få et afbræk fra hverdagen med mindeværdige ferieoplevelser.

Ferie Camp afholdes fra mandag den 7. juli kl. 10:00 til søndag den 13. juli kl. 10:00 og foregår ved Erritsø Idrætscenter, Krogsagervej 40, 7000 Fredericia.

Ferie Camp er gjort muligt af Arbejdsmarkedets Feriefond i samarbejde med Landsforeningen af Væresteder og med støtte fra Fredericia kommune.

På hjemmesiden kan du løbende finde informationer om programmet til Ferie Camp, betingelserne for at kunne deltage og tilmelding til årets camp.



Kildehenvisning: <https://www.vaeresteder.dk/ferie-camp-2025/>



INVITATION TIL



ÅSTEDETS SOMMERFEST 2025



Torsdag den 12. juni kl. 17.00-22.00



**Nærmere info kommer
på opslagstavlen i
pusterummet og på
Åstedets hjemmeside.**



Vi glæder os til at se jer



**Tilmelding og betaling senest tirsdag den 3. juni.
Tilmelding på plakat i Pusterummet, betaling kan ske kontant
eller på MobilePay 90 1215 (Husk navn)**

Digt af Christian Teisner

Vuggende i spejle
af absinth
ser jeg mange versioner
af mig selv
de flyder ud og ind
ind og ud
flyder de sammen
og bliver mig
i andre versioner

IDRÆT FOR SJOV

Kom og vær med til 'Idræt for sjov' hver mandag i Hørsholm hallen.

Her spiller vi badminton, petanque, floorball, udspændingsøvelser mv.

Der er afgang kl.13.45 fra Gutfeldtsvej hvor vi sammen kører derned i Åstedets bus.

Alle er velkomne.

Ved spørgsmål er man velkommen til at ringe/sms til:

Lykke tlf. 40 13 15 90

Lars tlf. 21 34 71 43

Claus tlf. 21 20 46 97

Anastasia tlf. 24 26 61 64



PÅSKEFROKOST I PUSTERUMMET

Søndag d. 20 april blev der traditionen tro afholdt vores årlige påskefrokost.

En rigtig dejlig dag med skøn mad og godt selskab.

Der blev også fundet en vinder af vores 'find fem fejl' konkurrence.





Hej og goddag!

Her kommer lidt fra mig (Simon) om de grupper jeg faciliterer.

Fredage når der ikke er udflugt, vil jeg afholde Speakers' Corner.

Denne gruppe tager udgangspunkt i nogle spillekort jeg har designet til formålet. Kortene

spørger ind til livets små og store spørgsmål.

Eksempelvis "Hvad giver mig håb?" eller "ønsker jeg særlige hensyn eller ej?". Til speakers' Corner vil jeg selv deltage på lige fod med andre deltagere og deler gerne ud af erfaringer og oplevelser 😊

Speakers' Corner afholdes kl. 14-15 de fredage der ikke er udflugt

Derudover agerer jeg spil-leder i et bordrollespil af eget design mandage i de uger hvor der er udflugt. Dette foregår 16:15-20

Kort fortalt hvis man ikke er bekendt med bordrollespil; så styrer man som spiller en figur i en fantasiverden, og mange af de ting man vil forsøge at gøre i spillet, kan afgøres med terningerul.

Min rolle som spil-leder bliver at skabe en medrivende historie og styre alt andet i spillet end spillerne. Hvis man er interesseret i rollespil, kan man med fordel finde mig en fredag, da jeg har bedre tid til at snakke om det, de dage.

Mvh—Simon Skjær,



Åstedets Sommerferie tur D.9/9-12/9- 2025

Har du Lyst til at komme med på Åstedets sommerferie tur, så mød op i Pusterummet **torsdag d.8/5- 2025 kl.13-14. og hør nærmere.**

Turen går enten til – Norge/Oslofærgen, Bornhold eller sdr. Jylland.

Indflydelse på destination og indhold af Sommerferieturen sker ved deltagelse denne **torsdag.**

Vi glæder os til dette første møde.

Vel mødt Lars. E, Claus. E og Lene.

Kontakt Solsikkelinjen

Ny telefonlinje fra Udbetaling Danmark til borgere med skjulte handicaps!

Fra den 2. april kan borgere med fx psykiske eller kognitive udfordringer ringe til *Solsikkelinjen* om folkepension og førtidspension.

Her mødes de af særligt uddannet personale og færre tastevalg – alt sammen for at skabe tryghed og plads til forskellighed.

Læs mere på [Kontakt Solsikkelinjen](#) 🌀

Nummeret er: 70 12 00 83



Info om solsikkelinjen fra Borger.dk

Ring til Solsikkelinjen hos Udbetaling Danmark, Pension på tlf. 70 12 00 83

Har du brug for ekstra ro, hensyn og støtte, når du ringer om din pension?

Vores Solsikkelinje er her for at hjælpe dig. Når du kontakter os via Solsikkelinjen, viser du os, at du har behov for lidt mere ro, hensyn og støtte.

Vores kunderådgivere er særligt trænet til at hjælpe dig, der har et usynligt handicap, som fx. ordblindhed, høre-tale-eller synshandicap, angst, ADHD, sensitivitet overfor lyd eller lys, Tourette, PTSD eller autisme. Vi er her for at vejlede og støtte dig på den bedst mulige måde, når du har spørgsmål om din pension.

Nummeret giver dig ingen særlige rettigheder. Men hvis du har behov for mere tålmodighed og hjælp end andre, er du velkommen til at bruge Solsikkelinjen.

Ugedag	Tidspunkt
Mandag - onsdag	08:00 - 16:00
Torsdag	08:00 - 17:00
Fredag	08:00 - 15:00

Lukket helligdage, fredag efter Kr. Himmelfart, 5. juni samt 24. og 31. december.

Digt af Christian Teisner

I denne tid
sidder jeg ikke
i denne tid
er digtet udenfor
altid udenfor
ligesom digteren vandrer på ga-
derne
og ikke vil hjem
og digtet ejer gaderne
sluger dem
spiser dem
aldrig mæt skriger det, at tiden
er en illusion
at virkeligheden er en drøm
mens bilerne kører forbi
på motorvejen
kysser digtet gaderne
skriger at det findes
som drøm og illusion
i folk der går forbi

Hedis naturbilleder



Madplan Maj 2025

1	Torsdag	Pusterummet lukket
2	Fredag	Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding)
4	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
5	Mandag	Peanutbutter curry m kikærter og søde kartofler
6	Tirsdag	Cottage pie
7	Onsdag	
8	Torsdag	Bagte kartofler med fyld
9	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
11	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17
12	Mandag	Big mac burger med fritter
13	Tirsdag	Karryret med ris
14	Onsdag	
15	Torsdag	Forårsklargøring på Åstedet, Gratis frokost til alle i pusterummet
16	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
18	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
19	Mandag	Rotisseri kylling m nudel- og tangsalat
20	Tirsdag	Blomkålssuppe med hjemmebragt brød
21	Onsdag	
22	Torsdag	Naturtur til Løjesø
23	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
25	Søndag	BRUGERÅBENT KL.12-17
26	Mandag	Fettuccini m kylling og champignon sauce
27	Tirsdag	Tærte med forårsløg og skinke
28	Onsdag	
29	Torsdag	Lukket grundet Kristi Himmelfartsdag
30	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

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

Psykiastrifonden **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