

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

8. ÅRGANG

JUNI 2025



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Juni 2025

1	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
2	Mandag	Idræt for sjov 13.45 , Simon i Pusterummet
3	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Nada cafe KL.14.30,
4	Onsdag	
5	Torsdag	Grundlovsdag i Pusterummet åbent kl.10-12, der serveres morgenmad
6	Fredag	Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding)
8	Søndag	Pinse søndag, BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17
9	Mandag	2. pinsedag, Pusterummet lukket
10	Tirsdag	Gåtur kl.11.30,Husmøde kl. 13.30, Sommerafslutning Stemmehøring, Nada cafe 14.30
11	Onsdag	
12	Torsdag	Åstedets sommerfest, Nada cafe KL.14.30
13	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon
15	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT,
16	Mandag	Idræt for sjov kl.13.45, Le Klint 15.30
17	Tirsdag	Naturtur, Nada cafe KL.14.30
18	Onsdag	
19	Torsdag	Sommerafslutning Mindfulness kl.13.30, Nada cafe 14.30
20	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon
22	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17
23	Mandag	Sommerafslutning Idræt for sjov 13.45,
24	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, BR-møde kl.14 , Nada cafe 14.30
25	Onsdag	
26	Torsdag	Nada cafe KL.14.30
27	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon
29	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT,
30	Mandag	Julitur med pusterummet

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Jeg gik ud i lyset
det blindede mig
så jeg gik ind igen
ser solen skinne på væggen
i skyggerne findes også en skønhed
skævere af lysets kys
en mærkelig sitren i knoglerne
et magisk syn før døden

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

"Tyv start" på julturene"

Vi er i fuld gang med at planlægge årets 5 julture.

Den første juli tur bliver i juni 😊 nærmere bestemt mandag d. 30. juni.

Hvorhen turen går bliver slået op i Pusterummet i løbet af Juni måned .



Natur dag d. 17. juni

Vi flytter igen værestedet ud i naturen for en dag 😊

Det er endnu ikke besluttet, hvor turen går hen, så hold øje med opslag i Pusterummet.

Nyt kursustilbud i pusterummet

Madgruppen i Pusterummet

Vi starter madgruppen op skiftevis onsdage og torsdage, frem til sommerferien. Så har vi en bedre mulighed for at fastlægge hvilken ugedag der er mest stemning for at fortsætte efter sommerferien, dvs fra uge 33.

Hver gang du kommer i Madgruppen koster det 150,-kr dette inkluderer aftensmad +4-5 portioner mad som du kan tage med hjem til fryseren.

Vi mødes kl 12.30 – 19.00 følgende dage frem til sommerferien:

Torsdag 22.maj

Onsdag 11.juni

Torsdag 19.juni

Onsdag 2.juli

Skriv dig gerne på hvilken dag du kommer . Opslag hænger på opslagstavlen i pusterummet.

Jeg glæder mig meget til at lave mad, spise og at hygge med jer.

Claus Mobil 24 46 82 72

INVITATION TIL ÅSTEDETS SOMMERFEST 2025



Torsdag den 12. juni kl. 17.00-22.00

I Pusterummet



PROGRAM

Velkomstdrink og fællessang

Festmiddag med forskellig underholdning



Musik og dans

kom og ønsk et nummer på listen

i Pusterummet



Pris 150 kr



Tilmelding senest fredag den 6. juni på plakaten i Pusterummet.

Betaling inden fredag den 6. juni kontant eller på MobilePay

Digt af Christian Teisner

Følgesvenden

Skriger i tavshed

stille ord

ud på papiret

I tavshed vandrer de

stille væk

Så står jeg alene tilbage

smiler alligevel

inhalerer de berusende bølger,

sommerfuglenes farver

og nattergalens sange

griner alligevel

seks fod over

danser alligevel

på nattens stjernegulv

jager døden væk

en time endnu

Heidis naturbilleder

En blåmejse bliver til .

7 døgn fra udrugning til de fløj fra reden.



GLUTENFRI FOCCACIA

Ingredienser:

200 g rismel

100 g fuldkornsrismel

110 g fuldkornsmajsmel

22 g glutenfri gær

550 g vand

1 stort æg 25 g sukker

8 g salt

22 g loppefrøskaller

Olivenolie

Frisk rosmarin

Havsalt til drys

Sådan gør du:

Bland alt mel sammen i en skål. Pisk gær ud i vand i anden skål, og tilsæt æg, sukker og salt. Fortsæt med at pisk mens loppefrøskaller tilsættes og efter 10 sek. tilsæt melblanding. Pisk til dejen er jævn. Fordel dejen i smurt form og lad hæve et lunt sted til dobbelt størrelse ca.1-2 timer.

Bag foccacia med friskhakket rosmarin på toppen i en forvarmet ovn ved 250 grader ca. 20 min. Dryp lidt olivenolie på toppen og lad dem køle af.

Velbekomme.

Start ved Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde

Kom og løb 2 km, 5 km eller 10 km

For patienter, personale og pårørende

Startgebyr

Det koster 125 kr. at deltage uanset distance.

Sidste frist for tilmelding er fredag den 29. august 2025

Herefter er prisen for tilmelding 150 kr. på dagen

Yderligere information

tlf 61314787, 20607552, 24257655

eller kysentiger@kysentiger.dk

Åstedet deltager igen i årets sct.

Hans løb. Sidste år var en super hyggelig dag og vi håber at endnu flere har lyst til at deltage i år.

Tilmeld dig på opslagstavlen i pussterummet, så tilmelder vi en samlet gruppe senest 25.08.25

Vi glæder os til en hyggelig dag.

Hilsen Thea og Inge

Sct. Hans Løbene

2. september 2025 kl. 11.00

2025



online tilmelding på
www.scthanslob.dk



Mindfulness og natur

Mindfulness og natur går så godt i spænd og derfor skal denne måneds naturtema handle om dette.

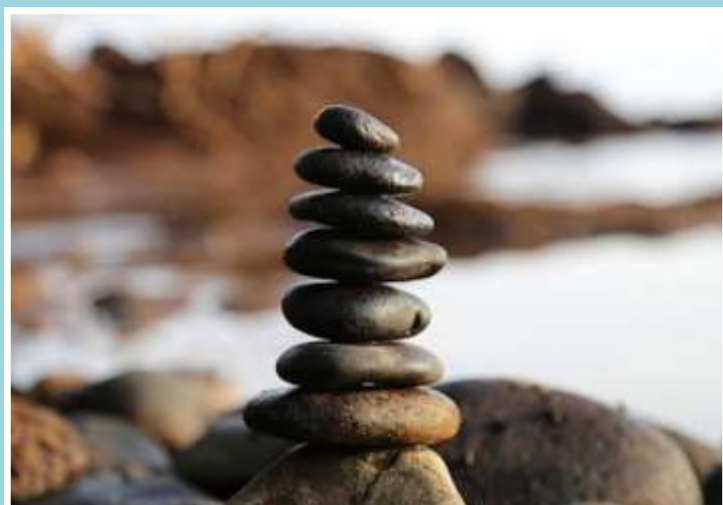
Men for at starte med en begrebsafklaring, hvad forstås der så ved mindfulness. Kort fortalt handler mindfulness om at øve sig i at observere egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser, på en nærværende og ikke-dømmende måde, altså tage en pause fra alle vores gæremål, ideer om verden og os selv og bare være med det der er lige nu og her. Det der med bare at være er ikke så let endda, de f

leste der prøver at meditere første gang vil opleve tankerne galopere afsted, de vil sikkert føle sig rastløse og for mange har man en idé om at man skal lige præcis det modsatte.

Det er sådanset ikke meningen med mindfulness, for hvis du ikke er rolig, vil du selvfølgelig ikke føle ro når du prøver at være med det der er. Her er det at naturen kan være et fantastisk hjælpemiddel, for naturen har en evne til at få os til at føle mere ro og til at sænke dit stressniveau.

Hvis man så, når man er i naturen, sætter tempoet lidt ned, lytter til fuglene, vinden eller mærker dine skridt når du går, så bliver det ofte lidt nemmere at være med alt det der er inde i os selv.

Mindfulness kan man dele op i formel og uformel praksis. Den formelle praksis er den hvor du sætter dig ned og mediterer, laver en kropsskanning eller andre øvelser. Den uformelle er den vi alle kan lave ved at være til sted med det vi laver, om det er vasketøj eller en gåtur betyder ikke så meget, men igen er naturen en fantastisk hjælper da det for de fleste føles behageligt og let at være til stede når du sidder på en bænk i en park eller går en tur i skoven. Så derfor kan naturen være din hjælp til at være mere mindfull i din hverdag.



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



Ferieturen med Åstedet

**Kom til møde den 19 juni kl 13.00 i
Pusterummet vedr. åstedets ferietur.
Prisen til Bornholm er noget højere end
forventet, derfor kan turen til Oslo og
Sønderjylland stadigvæk være i spil.
Mød op hvis du vil være med til at be-
stemme, hvor turen skal gå hen og samti-
dig reservere en plads til rejsen med
depositum.**

>> Hilsner Lene, Claus, Lars

Digt af Christian Teisner

Det står skrevet i skum
som forsvinder med skriften
at tiden ikke findes
kun drømmene og en rose
med dufte af nat og dag

floderne findes
en endeløs strøm
mod de yderste stjerner

Heidis naturbilleder



Madplan Maj 2025

1	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
2	Mandag	Fiskefilet m nye kartofler og persillesovs
3	Tirsdag	Majs burgers
4	Onsdag	
5	Torsdag	Grundlovsdag. Pusterummet åbent kl.10-12, der serveres morgenmad
6	Fredag	Fredagsklubben på tur
8	Søndag	Pinsedag, Brugeråbent i pusterummet kl.12-17
9	Mandag	2. Pinsedag, Pusterummet lukket
10	Tirsdag	Fiskefad med porre og sprød crunch
11	Onsdag	
12	Torsdag	Åstedets Sommerfest kl. 17-22
13	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
15	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
16	Mandag	Brites pasta og laks
17	Tirsdag	Lukket pga. natur tur
18	Onsdag	
19	Torsdag	Koteletter i fad
20	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
22	Søndag	Brugeråbent i pusterummet KL.12-17
23	Mandag	Krebinetter og stuvet spidskål
24	Tirsdag	Crement tomatsuppe med ostebrød
25	Onsdag	
26	Torsdag	Egyptisk kylling i fad
27	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
29	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
30	Mandag	Julitur med pusterummet

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