

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

8. ÅRGANG

JULI 2025



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Juli 2025

1	Tirsdag	Pusterummet lukket grundet sommertur, Nada cafe KL.14.30,
2	Onsdag	
3	Torsdag	Nada cafe KL.14.30
4	Fredag	Pusterummet lukket grundet sommertur
6	Søndag	
7	Mandag	Gril aften i Pusterummet åbent til kl. 21 (husk tilmelding i pusterummet)
8	Tirsdag	Gåtur kl.11.30,Husmøde kl. 13.30, Nada cafe 14.30
9	Onsdag	
10	Torsdag	Pusterummet lukket grundet sommertur , Nada cafe aflyst
11	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
13	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
14	Mandag	Le Klint 15.30
15	Tirsdag	Pusterummet lukket grundet sommertur, Nada cafe KL.14.30
16	Onsdag	
17	Torsdag	Nada cafe 14.30
18	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon
20	Søndag	
21	Mandag	
22	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Nada cafe aflyst
23	Onsdag	
24	Torsdag	Pusterummet lukket grundet sommertur, Nada cafe aflyst
25	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon
27	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
28	Mandag	
29	Tirsdag	Pusterummet lukket,grundet sommertur , Nada cafe aflyst
30	Onsdag	
31	Torsdag	Nada cafe KL.14.30

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Harpespil i luften:

Englene gør grin

med deres mennesker

indtil sneen

sletter alle spor

og alle somre

vækker ordene til live:

Jeg lever i tidløsheden

udløbsdatoen er mærkbar

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

**En hilsen med ønske
om en god sommer til
jer alle.**

**Kom gerne forbi i løbet
af sommeren og brug
vores dejlige have.**



Grill-aften

Mandag d.7. juli holder vi en aften med hygge, mad, musik og dessert.

Det koster 75kr. Og det er inkl. 2 stk. drikkevarer.

Vi holder åbent til kl.21.00.

Hilsefra Maja og Stine

JULITURE 2025

Andelslandsbyen Nyvang ved Holbæk

Tirsdag d.1. juli kl.11-16

Den 1. juli tager vi en heldagstur til Nyvang og Holbæk. I Andelslandsbyen skal vi se hvordan hverdagen foregik i en landsby i midten af 1900-tallet. bagefter Tager vi til Holbæk hvor vi spiser aftensmad sammen evt. på havnen.

Vi kører fra Værestedet kl 11.00 og er ved landsbyen indtil kl ca 16 hvor de lukker, derefter kører vi ind til Holbæk.

Vi kører tilbage når vi har spist og er senest tilbage på Åstedet kl 20.

Hilsen Maja og Stine

Sommertur til Hornbæk

Fredag d. 4. juli kl. 10-15

En sommerdag i sommer landet

Vi i køre fra Åstedet kl. 10 i Åstedets bus (pris 10 kr.)

(er vi flere end der kan være i bussen, er det muligt at nogen tager toget).

Vi nyder dagen på Stranden og i byen. Vi kan tage vores egen mad med til frokost eller finde en cafe at spise på. Det aftaler vi med dem, der deltager i turen. *Måske nogle også skal have en stor is ;-)*

Vi er tilbage i Hørsholm omkring kl. 15.

*Husk badetøj hvis du vil en tur i bølgen
blå*

Hilsen Karen og Maja



JULITURE 2025

Sommertur til Stacys Diner

Torsdag d.10. juli kl. 10-16

Torsdag d. 10/7 går turen til Køge hvor vi skal spise frokost på Stacys Diner, se lidt på byen, shoppe eller på museum eller hvad vi har lyst til.

Vi kører fra værestedet kl 10.00, hvis Åstedets bus er fyldt, er det også muligt at tage toget til Køge.

Vi kører hjem kl ca 15, så vi senest er tilbage kl 16.

Hilsen Maja og Stine



Sommertur til Monkey World

Tirsdag d. 15. juli kl. 10.30– 16

Monkey World er en lille mini Zoo lidt udenfor Hillerød, hvor du kan komme helt tæt på dyrene.

Vi kører fra Åstedet kl. 10.30 og er tilbage igen omkring kl. 15.30-16. Vi kører i Åstedets bus.

Vi tager en madkurv med samt kaffe og te. Tag selv egne drikke vare med.

Entreen Monkey world 142 kr.

Pris frokost 40 kr.

Sig til hvis du kan komme lidt før og hjælpe til med at pakke den fælles madkurv.

(Du kan læse om Monkey Wold på både facebook og instagram.)

Hilsen Karen og Maja



JULITURE 2025

Tur til Helsingborg

Torsdag d.24.juli kl.10-15:30

Torsdag d.24.7 tager vi toget til Helsingør og herefter færgen til over til Helsingborg. Her udforsker vi byen og spiser frokost sammen.

Vi mødes på Kokkedal station kl.10 og er retur senest kl.15.30.

Færgen sejler hver 20. min og billet pris er 45kr. Pr. vej i alt 90 kr. tur/retur.

Herudover skal du huske penge til togbillet og lommepenge.

Vi glæder os til en hyggelig dag

Hilsen Maja og Nadia

Tur til Bakken og Dyrehaven

Tirsdag d.29. juli 10-15.30

En sommerdag i dyrehaven

Vi mødes på Kokkedal station kl. 10 og tager toget sammen mod Klampenborg.

Vi aftaler et fælles mødested hvor vi spiser frokost sammen.

Herefter er der mulighed for at vi deler os op så nogen kan gå en længere tur i de smukke omgivelser i Dyrehaven og andre kan tage på Bakken.

Vi forventer at være retur på Kokkedal station senest 15.30.

Hilsen Maja og Nadia



Brugerstyret åbent i Pusterummet

Hver anden søndag har vi brugerstyret åbent i Pusterummet. Vi mødes til mad hygge, socialt samvær, spil og hvad vi ellers finder på. Det foregår fra kl.12-17 i ulige uger.

Der er mulighed for at spise med, maden er som regel koldt bord eller en lettere ret til 30 kr. hvis du har lyst til at spise med, skal du tilmelde dig senest fredag, ved at mobile pay den der står for maden. Det kan man gøre ved at komme i Pusterummet eller ringe og få nummeret på den der skal betales til. Du er også velkommen selvom du ikke spiser med eller hvis du medbringer din egen mad.

Brugerstyret Åbent holder sommerferie indtil søndag d. 17.08, hvor vi starter op igen og håber at se mange nye og gamle deltagere.

Hilsen Allan, Marianne, Kim, Birte og Daniel

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 pu-sterummet, så tilmelder vi en sam-let 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

 /scthanslob

Digt af Christian Teisner

En afgrund af lys
brænder i gaderne

lamperne tændes
natten griber om
drømmene

verden slukkes

i morgen

i morgen

i morgen

et ekko døser hen

stille som sne

som glas



Juni tur til Arboretet



Spindemøl larver der med stor appetit spiser træets blade og knopper. Spindet er til at beskytte mod sultne fugle. Omkring juli og august udvikler larverne sig til spindemøl og flyver ud i verden for at lægge æg

Planen var at bruge dagen ved Løje sø, men vejrudsigten sagde møgvejr og vi besluttede at ændre lidt i planerne 😊 Men ud ville vi. Bevæbnet med regntøj og paraply begav vi os i stedet afsted til Arboretet - og det blev så skøn en tur.

Vejret bød på lidt af det hele; regn, hagl men også strejf af solskin. Indimellem tog vi ly under et træ og stod og kiggede op i trækronerne. For kort efter at kunne stå og nyde udsigten over Springdammen og mærke varmen for solens stråler.

Nogle af os var også så heldige, at se de sødeste små ællinger komme trippende i række efter deres mor.

Efter to timer i Arboretet gik vi tilbage til Pusterummet og spiste frokost og quizzede i fuglestemme.

Det blev en virkelig dejlig dag.



Åstedets sommerfest

Åstedets sommerfest blev i år afholdt torsdag d.12 juni. Festen blev igen i år afholdt i Pusterummet.

Det blev til en hyggelig aften ned dejlig mad og dj som bød op til dans.

Tak for en skøn fest og rigtig god sommer.





Ingelises velkomst tale fra Åstedets sommerfest

Velkommen til Åstedets sommerfest 2025. Jeg håber at vi som altid får en skøn, hyggelig og festlig aften i sommervarmen.

Når jeg ser tilbage siden sidste års sommerfest, har der været meget vi har kunnet glæde os over.

Åstedet har fået nye Centerchef i Center for Børn og voksne i kommunen. Det er Sune Blom som bla. har erfaring fra socialpsykiatrien i Furesø kommune. Sune har mange visioner for udvikling af socialpsykiatrien, i Hørsholm kommune så jeg er sikker på at vi kigger ind i en fremtid, hvor der vil ske nogle forbedrende forandringer for alle os.

Vi har budt velkommen til Åstedets Peer medarbejder Simon, selvom det snart er et år siden. Simon står for i spidsen for rollespil og Speakers Corner som noget nyt i Pusterummet. Tak for det.

Efter en noget urolig personalesituation hen over sommeren 24, har vi også kunnet byde velkommen til 4 nye medarbejdere i efteråret 2024. Det er Louise, Ole og Mads fra Ungeteamet samt Karina fra Rosen. Jeg er taknemmelig for at alle 4 er faldet godt ind i Åstedets arbejdskultur og at de alle bidrager med nye måder at gøre tingene på til læring for os andre.

Brugerrådet for Pusterummet har fået ny formand og ny sammensætning. Nu er det Allan som formand, Marie, Leif, Marianne og Susanne, der er med. Vores fokusområde er pt. udbredelse af kendskab i lokalområdet til Åstedet og Pusterummets mange muligheder og dejlige trygge miljø. Brugerrådet deltog, for ikke så længe siden, i Social- og Seniorudvalget dialogmøde omkring budgetter og ønsker og de tog godt forslagene fra brugerrådet.

I har taget et stort ansvar på jer ved at tage sagen i egen hånd når nu Pusterummet holder lukket hver anden søndag. I står for at holde åbent med jer selv som ansvarlige, ligesom det glæder mig at I også af og til bruger pusterummet efter personalet er gået hjem. Det er gået rigtigt fint, også når I holder jeres runde fødselsdage eller andre private begivenheder i Pusterummet.

Som altid har der været gode udflugtsmål. Der har været et hav af udflugter til seværdigheder i forskellige byer og ture i naturen, hvor Pusterummet er rykket ud i naturen, 1 dag om måneden. Her mødes man om madlavning på bål eller andet i de naturskønne omgivelser fx Auderød havn eller Troldeskoven i Tisvilde hegn Nord på. Jeg håber i nyder det 😊

Årets sommerferietur gik til Sønderjylland. Jeg tror I alle synes det havde været en superfin tur. I al fald hørte vi om de mange gode oplevelser i havde haft på turen. Vi er endnu ikke klar over hvor sommerferieturen går hen i år men Åstedets fælles ferieture skaber altid en dejlig stemning rundt om turen og engagement hos mange - ikke kun hos jer der deltager.

Åstedets kursus- og gruppe katalog fungerer stadig på fuld styrke med de forskellige tilbud om aktiviteter, motion, NADA, stemmehøretværk, mindfulness, SFT forløb med meget mere. Det bringer ny inspiration, læring, nye venskaber og sammenhold på kryds og tværs af bofællesskabernes beboere, borgere der modtager bostøtte og brugere af pusterummet.

Men også sammen med andre gør vi noget. Vi har sammen med blandt andre Foreningen Sind, været medarrangører af Sindets dag om mental sundhed. Her fortalte Dorte Koustrup om sin bog: "Sig mig er det din onkel der er død" og om hendes rejse, til at håndtere livets store udfordringer, som pårørende til et menneske med depression.

Vi er et aktivt Åsted og når jeg i min tale fremhæver de mange begivenheder, aktiviteter og ture så er det fordi det skaber den gode kultur, det gode fællesskab og den gode stemning der er på kryds og tværs i hele huset.

I bofællesskaberne ligesom i Pusterummet er det dog lige så vigtigt at få tid, ro og plads til bare at være sig selv også når det er svært i livet. At man kan få ro på i trygge omgivelser og tale med personalet kan være hjælpsomt.

Og med disse ord vil jeg ønske jer en rigtig god sommer og igen byde velkommen til Åstedets Sommerfest 2025.

Fredags tur til Fredensborg og Sørup



Køkkenhjælp søges

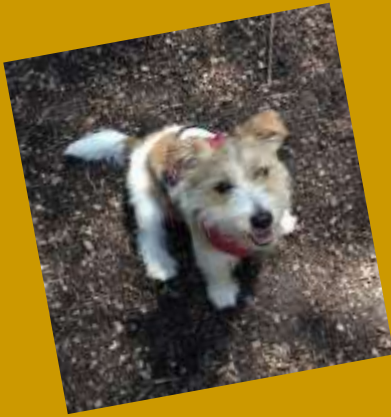
Vi søger en til at hjælpe til i køkkenet hver anden mandag. Arbejdet består i at hjælpe til med madlavningen i den grad man har evner, overskud og lyst til, så det kan tilpasses præcis til dig der gerne vil være med. Det vigtigste er, at man har lyst til at komme og bidrage med lidt hjælp, til at lave et dejligt måltid til dem der kommer i værestedet. De eneste krav der er til dig er, at du er bruger eller er i målgruppen for værestedet og har lyst til at lære lidt om køkkenet og køkkenhygiejne. Som tak for hjælpen spiser man gratis den dag man laver mad.

Hvis du tænker det lyder spændende, men ikke er sikker på at du kan tage en fast tjans i køkkenet, så er du også velkommen til at komme og vikariere enkelte gange ved ferie sygdom osv.

Du kan enten henvende dig i værestedet eller kontakte os i værestedets åbningstid på tlf 48494161

Tur til “Skovbasen” i Rungstedhegn





Digt af Christian Teisner

Sort nat.

Skrigende højhuse.

Smelter jorden

til aske.

Smelter bly

til guld.

Smelter byen

til kviksølv.

Sort nat.

Sommerfuglene drømmer.

Havet lyser.

Spejlene lyser.

Smelter guldet

til aske.

Heidis naturbilleder



Madplan Juli 2025

1	Tirsdag	Julitur til Holbæk
2	Onsdag	
3	Torsdag	Dahl m ris og Naan
4	Fredag	Julitur til Hornbæk
6	Søndag	
7	Mandag	Grillaften(tilmelding i værestedet)
8	Tirsdag	Frikadeller med hele svineriet 🍷 (sovs og kartofler)
9	Onsdag	
10	Torsdag	Julitur til Stacys Diner
11	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
13	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
14	Mandag	Shawarma bowl
15	Tirsdag	Julitur til Monkey World
16	Onsdag	
17	Torsdag	Kyllingebryst med quinoasalat med vandmelon og feta
18	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
20	Søndag	
21	Mandag	Vikar suprise
22	Tirsdag	Italienske kødboller i tomatsovs
23	Onsdag	
24	Torsdag	Juli tur til Helsingborg
25	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
27	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
28	Mandag	Vikar suprise
29	Tirsdag	Julitur til Bakken og Dyrehaven
30	Onsdag	
31	Torsdag	Vikar suprise

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