

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

8. ÅRGANG

AUGUST 2025



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan august 2025

1	Fredag	Fredagstur til Oddie's Strand bar
3	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
4	Mandag	
5	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Nada aflyst
6	Onsdag	
7	Torsdag	Nada cafe KL.14.30
8	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.00)
10	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
11	Mandag	Idræt for sjov 13.45
12	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Nada cafe 14.30,
13	Onsdag	Madgruppe kl. 12.30 (tilmelding på opslag i Pusterummet)
14	Torsdag	Mindfulness kl.13.30 , Nada aflyst
15	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.00)
17	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
18	Mandag	Idræt for sjov kl.13.45,
19	Tirsdag	Nada cafe KL.14.30
20	Onsdag	
21	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, Nada aflyst
22	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.00)
24	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
25	Mandag	Idræt for sjov 13.45,
26	Tirsdag	Pusterummet på tur til Farum sø, Nada cafe 14.30
27	Onsdag	Madgruppe kl. 12.30 (tilmelding på opslag i Pusterummet)
28	Torsdag	Nada cafe aflyst
29	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.00)
31	Søndag	BRUGERSTYRET ÅBENT I PUSTERUMMET 12-17

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

En blå sky
plettet havblink
i øjenhulerne
i skoven
hvor jeg dykker
blandt fuglene
hvor blomsterne dunker rytmen
af liv og død
herinde fjernere fra gaderne
i øjenhulerne
i galaksen
en blå sky samler sig
over kirken
klokken slår tolv
på en anden planet

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

Info:

Simon får nye mødetider fra 1. september, hvor Simon vil være i Pusterummet hver tirsdag

Har du lyst til at lave mad sammen og lave mad, du kan tage med hjem til din fryser, så har Claus startet en **Madgruppe onsdage i ulige uger**. Se opslag i Pusterummet eller ring til Claus på tlf. 24 46 82 72.

Viden om væresteder

Landsforeningen af væresteder har netop udgivet en rapport: "Meddelelsesbog for væresteder", hvori de beskriver vilkår og rammer for væresteder i Danmark. Er du interesseret i at kigge i rapporten har vi et eksemplar i Pusterummet.





"LILLE"

FREDAGSTUR D. 1. AUGUST
til
Oddie's Strand bar
på Rungsted Sydstrand

Pusterummet åbner kl. 10.

Kl. 10.50 tager vi bus 375 fra Ridebanen mod Rungsted kyst st. og derfra videre med 388 til Havnen.

Vi håber på godt vejr, så vi kan side med fødderne i sandet og kigge udover vandet på Oddie's strand bar. Vi har et par timer ved stranden/havnen før vi tager bus tilbage igen. Vi er tilbage igen ca. kl. 14.30.

Ring og sig hvis du vil med :-)

Vi glæder os til lidt sommerstemning på stranden

**Hilsen
Karina og Maja**

Start ved Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde

Kom og løb 2 km, 5 km eller 10 km

Før 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 Inge

Sct. Hans Løbene

2. september 2025 kl. 11.00

2025



online tilmelding på
www.scthanslob.dk

 /scthanslob

Sct. Hans Løbene arrangeres af Østsjællandssyd og Østsjællandssyd i samarbejde med Psykiatrisk Center Sct. Hans.
Sct. Hans Løbene er støttet af Region Hovedstaden, Psykiatri, København Kommune, Tygfonden, Bodywork og Psykiatrisk Center Sct. Hans.

Digt af Christian Teisner

Om morgenen
denne tidløse musik
denne magiske ring
før man vågner

et øjeblik
over skyerne

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 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 paye 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

Find dit sted i naturen

Vi har tidligere skrevet om hvilke effekter naturen kan have på os. Men for at naturen gør os godt er det ikke ligegyldigt hvor i naturen vi befinder os. Hvis du er bange for vand, skal du nok ikke starte med at bade i havet. For at naturen har en positiv effekt på dit stressniveau og derved virker restituende, er det vigtigt at finde steder i naturen, hvor du føler dig godt tilpas, tryk og afslappet. Selvfølgelig kan det variere, efter hvilken stemning man træder ud i naturen med, men mon ikke vi alle har nogle steder, som vi forbinder med at være i en tryk sindsstemning.

At finde dit sted i naturen handler ikke om store naturoplevelser, men mere om de oplevelser vi kan have i det daglige, på et sted vi kommer ofte og som vi kan bruge når vi trænger til at blive beroliget og finde ro i hverdagen. Det kan være et lille parkområde tæt på dig, din gårdhave eller en lille grøn plet tæt på hvor du bor, da tilgængelighed jo også gør at det føles overkommeligt at bruge naturen. Det er også en god ide at have flere steder. Det kan være man en dag kun har overskud til at åbne vinduet og lytte til regnen eller fuglene udenfor og en anden dag finder ro ved at sidde på stranden og lytte til bølgerne eller gå en tur i skoven. Begge dele er lige brugbart, hvis bare du kan mærke at det gør dig godt.

Når du så har fundet dit sted(eller steder), så giv dig tid til sansemæssigt at blive bekendt med stedet. Undersøg omgivelser, detaljer og lyde. Det kan også være årstidernes skiftet på det sted eller det liv der omkring stedet. Hele formålet med at have bestemte steder i naturen er, at kroppen og sindet vil reagere når du opsøger disse steder, du vil føle dig mere hjemme og begynde at forbinde disse steder med ro og afslapning.

Så hermed en opfordring til at finde dit sted i naturen eller bruge de steder du allerede har.

Tur til Farum sø

Tirsdag d.26. august 9.30-15.30

Torsdag d. 26.08 er tager vi på vandretur rundt om Farum sø. Vi tager fra Åstedet kl 09.30. med Åstedets bus.

Der er mulighed for at smøre din egen madpakke i værestedet eller du kan tage noget med selv. Husk selv vand.

Vi er senest hjemme kl. 15.30.

Tilmelding sker i pusterummet.

Madpakke koster 20 kr.

Vi glæder os til en hyggelig tur.

Mvh Nadia og Stine

Digt af Christian Teisner

Bjergene lyser
der er skygge i dalen
ingen kommer forbi
jo
en kat på jagt
jeg drømmer i skyggerne
en fugl der synger
på lysende bjerge
en kæmpesommerfugl
i det fjerne

jeg sover
vågner med et sæt
det er nat og solen skinner

Heidis naturbilleder



Madplan august 2025

1	Fredag	Fredagstur til Oddie's Strand bar
3	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
4	Mandag	Citronpasta med kylling
5	Tirsdag	Krebinetter med kartofler og stuede ærter og gulerødder
6	Onsdag	
7	Torsdag	Kylling spinat lasagne
8	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
10	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
11	Mandag	Porretærte
12	Tirsdag	Buffet
13	Onsdag	
14	Torsdag	Forloren and
15	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
17	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
18	Mandag	Grill
19	Tirsdag	Vegetar lasagne
20	Onsdag	
21	Torsdag	Gazpacho suppe
22	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
24	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
25	Mandag	Broccolipastaret
26	Tirsdag	Naturtur ti Farum sø
27	Onsdag	
28	Torsdag	Chili con carne
29	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)
31	Søndag	Brugeråbent i pusterummet KL.12-17

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