

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

8. ÅRGANG

OKTOBER 2025



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Oktober 2025

1	Onsdag	SFT netværksgruppe kl. 13.30-15
2	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30,
3	Fredag	Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding)
5	Søndag	Svampetur i Folehaven kl. 10-12.30. Pusterummet åbner først kl. 13-15.30
6	Mandag	Idræt for sjov kl.13.45,
7	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Nada cafe 14.30
8	Onsdag	
9	Torsdag	Åbent hus i jobhuset kl. 14. vi tar afsted fra PU kl. 13.45 Nada cafe KL.14.30
10	Fredag	Sindets dag arrangement kl. kl. 16.30 -21 i Trommen. OBS. Fredagsklubben er lukket.
12	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17
13	Mandag	Idræt for sjov AFLYST, Le Klint 15.30
14	Tirsdag	Husmøde kl. 13.30, Stemmeøring 13.15, Nada cafe KL.14.30
15	Onsdag	
16	Torsdag	Nada cafe KL.14.30, Mindfulness er aflyst.
17	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.15)
19	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT, Fejring af Åstedets fødselsdag om eftermiddagen,
20	Mandag	Idræt for sjov 13.45, Fødselsdagsmiddag i Pusterummet (Husk tilmelding)
21	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Nada cafe 14.30
22	Onsdag	Madgruppe kl. 12.30 (tilmelding på opslag i Pusterummet)
23	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30
24	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.15)
26	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17
27	Mandag	Idræt for sjov 13.45,
28	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Qi gong kl. 11.30-12, Stemmeøring 13.15, Nada cafe 14.30
29	Onsdag	
30	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30
31	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.15)

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Glorie-silke

uden sprog

jo

en engel strejfer den sene dag

med bløde ord

de sultne munde

taler tavst

en engel

taler med

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

Ungecafe

Der starter ungecafe op i Pusterummet.

Tilbuddet er for 18-35 år.

Se opslag og tidspunkter i Pusterummet.

Ring og hør nærmere hvis du er interesseret.



Husk at vores
peermedarbejder
Simon er i puste-
rummet hver
tirsdag.

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 fugedyser 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.



Kontakt information:

Du kan kontakte os på telefon nr. 4849 4003 eller kig forbi os på adressen Lyngsøe Allé 3, bygning 5, 2970 Hørsholm

INVITATION TIL ÅBENT HUS

Du og borgerne inviteres til åbent hus i Hørsholms
Jobhus på Lyngsø Allé 3, bygn. 5, der rummer

Beskyttet Beskæftigelse - et tilbud efter
Servicelovens § 103

TORSDAG D. 9. OKTOBER 2025 kl.14-16

Lyngsø Allé 3, bygn.5, 2970 Hørsholm

Læs mere om - og find vej til os på
<https://www.horsholm.dk/borger/jobhuset/borger>

Meld gerne på tlf.4849 4003, hvor mange I kommer, så
sørger vi for, at der er kaffe, te og kage nok til alle ☺



Digt af Christian Teisner

Det blå hus
med kogende galskab i øjnene
syder over ved dammen
ville gerne vriste sig fri
hvis det kunne
gå et andet sted hen
med andre mennesker

Galskaben lurar
i alle kroge

Det blå hus
med vrede i væggene
kogende galde
og et pænt æbletræ i haven

Det gemmer på historier
fra en anden tid
spøgelser kommer frem
en ung kvindes selvmord
for hundrede år siden
en mand der drak sig selv ihjel
for halvtreds år siden
en lille dreng
der druknede i dammen

Sindets dag 2025

Fredag d.10 oktober fra kl. 16.30 – ca. kl. 21.00

PROGRAM:

Fordrag kl.16.30 med Birgitte Hinz fra søvnskolen.

Kom og hør Birgitte Hinz fra søvnskolen. Hun vil gerne komme og gøre os klogere på vigtigheden af søvn. Birgitte vil komme med tips og praktiske øvelser hvis der er stemning fra deltagerne på dagen.



Middag kl. 18 i Trommens restaurant. Buffet inkl. 1 genstand.

Herefter live musik med Jensens Jazz Seranaders.

PRIS : 50kr.

STED: Trommens kulturhus.

TILMELDING:

<https://fchorsholm.nemtilmeld.dk/129/>

Tilmeldingsfrist den 7. oktober kl.9

Vi glæder os til en hyggelig aften.

På vegne af Lokalforeningen SIND Fredensborg-Hørsholm, Socialpsykiatrisk Center Åstedet, lokalgruppen af DepressionsForeningen Hørsholm og Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm

Qigong undervisning

Slip stress. Træk vejret i Qigong åndedrættet, Wuzistance og få fornyet energi.

Qigong er helsebevægelser, hvor Qi er energi og Gong er den tid, du bruger på det.

Vi arbejder med nakke, skuldre og arme. Via bløde langsomme bevægelser smidiggør og styrker vi disse områder.

Vi arbejder med jordforbindelse og med ben, fødder og arbejder med styrke og balance.

Ved hjælp af vejrtrækning slipper vi stress og vi motionerer vores krop og sind, bruger

hele Torso.

Vi træner med øvelser fra bla. Taichi Qigong Shibashi, Liangong Shibafa og Kejserens foryngende øvelser.

Vi dyrker Qigong for at skabe mere balance og finde indre fred og ro.

Jeg er trainee under uddannelse til Kolibri Qigong instruktør hos Qigong Academy Odense.

Jeg er bruger af Åstedet, hvor jeg modtager akupunktur Nada.

Jeg vil gerne have noget mere erfaring med at undervise. Det koster ikke noget at deltage, men jeg vil gerne have mundtlig feedback eller udfyldt et spørgeskema med 4 spørgsmål.

Holdet begynder tirsdag den 28. oktober 2025 kl. 11.30-12.00 i Åstedet i lokalet Galleriet.

Nadia vil også deltage på holdet.

Der er 4 undervisningsgange den 28. oktober, den 4. november, den 11. november og den 18. november.

Med venlig hilsen

Susan

Åstedets ferietur til Sønderjylland



**Åstedet fylder 30 år –
og du er inviteret!**



Vi fejrer jubilæet med to festlige arrangementer:

Søndag d. 19. oktober

**Kom og vær med til hyggelig fødselsdagskage og
fejring.**

Gæster er hjerteligt velkomne!

Mandag d. 20. oktober

Der er fødselsdagsmiddag i Pusterummet.

Tilmelding er nødvendig!

**Se opslaget i Pusterummet for mere information og
tilmelding.**

**Vi glæder os til at fejre Åstedets 30 fantastiske år
sammen med jer!**

SE HER

VALG TIL BRUGERRÅDET

TIRSDAG D.11. NOV. KL. 13.30 (PÅ HUSMØDET)

Nu er det tid til at vælge nyt Brugerråd for *Pusterummet*. Brugerrådet er brugernes stemme, der skal sikre brugerne medindflydelse og medansvar for udviklingen og dagligdagen i Pusterummet.

Hvem kan stille op:

Alle brugere der benytter Pusterummet eller Åstedets gruppe og kursus tilbud.

Hvor mange skal vælges:

Der skal vælges 3-5 repræsentanter til brugerrådet samt 2 suppleanter.

Hvordan foregår valget:

Valget foregår på husmødet d. 11. nov. 2025. Kandidaterne forventes at møde op til husmødet. Man vælges for en 2 årig periode.

Hvor tit mødes brugerrådet:

Brugerrådet holder møde ca. en gang om måneden.

Hvor kan jeg få mere at vide:

Du kan tage fat i en af de nuværende brugerrådsrepræsentanter og spørge dem, hvordan det er at være med i brugerrådet. Det fungerende Brugerråd består af Allan (formand), Marianne, Susanne L., Leif, Marie

Du kan også spørge Maja eller Inge-Lise K.

Årets gang i naturen - På jagt efter svampe og andet godt i Folehaveskoven

Svampetur i Folehave skov sammen med Dansk natur fredningsforening.

Søndag d. 5. okt. kl. 10-12.30

Vi følges ad fra Pusterummet .

Efter turen varmer vi suppe i Pusterummet (hvor alle er velkomne) og hygger med dessert til eftermiddagskaffen som vi plejer.

Turen er Gratis.

**Tilmelding på opslag
i Pusterummet eller
til Nadia eller Maja**



Digt af Christian Teisner

Bestandigt den skumrende
skov

violøjne

dunkle violiner

toner fra dybet

urskoven

en symfoni

den sorte dæmring

langsom rytme

langsomme blink

dugvådt græs

skovens stemmer

gryende ansigt

op ad himlen

langsomme skridt i haven

Heidis naturbilleder



Madplan Oktober 2025

1 Onsdag

2 Torsdag Kyllingefad med karry og kokosmælk

3 Fredag Fredagsklubben på tur

5 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT

6 Mandag Ostepasta m 3 slags ost og bacon

7 Tirsdag Burger ala tirsdagsholdet

8 Onsdag

9 Torsdag Spidskålsret med oksekød

10 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden kl. 10.15)

12 Søndag BRUGERÅBENT KL.12-17

13 Mandag Vikar suprise

14 Tirsdag Forlorenhare

15 Onsdag

16 Torsdag Kartoffelfad med bagt græskar og fisk

17 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden kl. 10.15)

19 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT

20 Mandag Fødselsdags middag (husk tilmelding)

21 Tirsdag Hakkebøf med bløde løg, kartofler, sovs og timian gulerødder

22 Onsdag

23 Torsdag Hokaidosuppe

24 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden kl. 10.15)

26 Søndag BRUGERÅBENT KL.12-17

27 Mandag Ristaffel

28 Tirsdag Kinakål wraps

29 Onsdag

30 Torsdag Bønneblanding med kylling

31 Fredag Fredagsklubben (husk tilmelding inden kl.10.15)

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. 11.00-03.00

Når sindet gør ondt **3536 2600**

Telefonrådgivning alle dage 16.00-23.00

Sct. Nicolai Tjenesten **7012 0110**

Samtaletjeneste. Hverdage kl. 9.00-02.00

Søn- og helligdage kl. 13.00-02.00

Psykiatrifonden **3925 2525**

Telefonrådgivning.

Mandag-torsdag kl. 10.00-22.00

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. 9.00-17.00

Alzheimerforeningen **3940 0488**

Dagligt kl. 9.00-15.00

Angsttelefonen **7027 1320**

Tirsdag 10.00– 13.00

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra 19.00-22.00 , søndag 16.00-18.00

Depressionslinien **3312 4774**

Telefonrådgivning alle dage (undtagen helligdage) kl 19.00-21.00

Spiseforstyrrelse **7010 1818**
eller Selvskade. **Sms 7710 1818**

Gratis og anonym rådgivning hvor du kan få støtte til at håndtere en spiseforstyrrelse eller selvskade hos dig selv eller hos en, du holder af.

Læs mere på spiseforstyrrelse.dk

Bedre Psykiatri **71743491**

Telefonrådgivning til korte spørgsmål og tidsbookning tirsdag og torsdag kl. 10.00-11.00

LAP **6619 4511**

Juridisk tlf.rådgivning man, tirs, torsdag kl. 10.00-14.00

SIND Rådgivning **7023 2750**

Man, ons, fre kl. 9.00-15.00 og tir og ons fra 10.00– 16.00