

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**8. ÅRGANG**

**SEPTEMBER 2025**



**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan September 2025

1 Mandag Idræt for sjov 13.45 ,

2 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Sct. Hans løb,

3 Onsdag

4 Torsdag Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30,

5 Fredag Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding )

7 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT

8 Mandag Idræt for sjov kl.13.45, Le Klint 15.30

9 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Husmøde kl. 13.30, , Nada cafe 14.30

10 Onsdag

11 Torsdag Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30

12 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

14 Søndag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17

15 Mandag Idræt for sjov kl.13.45

16 Tirsdag Tur ud af huset (se opslag i pusterummet), Stemmehøring 13.15, Nada cafe KL.14.30

17 Onsdag

18 Torsdag Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30

19 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

21 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT

22 Mandag Idræt for sjov 13.45,

23 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Nada cafe 14.30

24 Onsdag Madgruppe kl. 12.30 (tilmelding på opslag i Pusterummet)

25 Torsdag Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30

26 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

28 Søndag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17

29 Mandag Idræt for sjov 13.45,

30 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Stemmehøring 13.15 Nada cafe 14.30

Ret til ændringer  
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

**Blomsterne på torvet  
går hjem i alle retninger**

# FOCUS

Email adresse: [aastedet.focus@gmail.com](mailto: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](mailto:lgj@horsholm.dk))

Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@horsholm.dk))

## **Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm

Tlf. 48 49 41 50

Hjemmeside: [www.aastedet.horsholm.dk](http://www.aastedet.horsholm.dk)

Mail: [socialpsykiatriskcenter@horsholm.dk](mailto: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

## Rundvisning i Terapihaven Nacadia

**Søndag d.7. september**

Forskere fra Københavns Universitet fortæller om naturbaseret terapi, sundhedsfremmende natur og de kriterier, en terapihave skal opfylde, for at opnå en positiv indvirkning på helbredet.

Rundvisninger: Kl. 10.15, kl. 11.15 og kl. 12.15.

Mødested: Ved indgangen til Nacadia.



## Rundvisning i Arboretets botaniske samling

**Søndag d. 7. september 2025**

Forskere fra Københavns Universitet viser rundt i Arboretet og fortæller om den store samling og forskningen, der bliver lavet her.

Rundvisninger: Kl. 10.00 og kl. 13.00.

Rundvisningen varer ca. 1½ time.

Mødested: Ved den første plæne, 100 meter fra indgangen.

# 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*

# Nyt fra stemmehører gruppen

I denne sæson starter vi ud med at lytte til  
"Den der lever stille" af Leonora Christina Skov. Oplæst af  
forfatteren selv.

Hvis det kunne være noget for dig er du meget  
velkommen til at deltage i vores lille gruppe.

Vi starter med at læse bogen tirsdag d. 16 september .

Vi er en lille gruppe som udveksler erfaring fra vores liv,  
også når det er svært.

Vi mødes hverandre tirsdag kl. 13.15 til 14.15 på Være-  
stedet.

Vi glæder os til at se jer

Hilsen Inge og Thea

## Digt af Christian Teisner

Det usynlige digt  
ingen læser  
står nu mellem linierne

## 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

# 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:**

**Tilmelding sker gennem tilmeldingslink på åstedets hjemmeside eller ved fysisk fremmøde i Frivilligcenterets åbningstid.**

**Vi glæder os til en hyggelig aften.**

**På vegne af SIND, FRIVILLIGCENTERET, DEPRESSIONSFORENINGEN OG ÅSTEDET.**



# Kontakt Solsikkelinjen

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.

| Ugedag                 | Tidspunkt            |
|------------------------|----------------------|
| <b>Mandag - onsdag</b> | <b>08:00 - 16:00</b> |
| <b>Torsdag</b>         | <b>08:00 - 17:00</b> |
| <b>Fredag</b>          | <b>08:00 - 15:00</b> |

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



## Digt af Christian Teisner

Sivene synger  
Kirkeklokken slår  
Sorgen hviler  
under åkanderne

## Heidis naturbilleder



# Madplan September 2025

|    |         |                                                              |
|----|---------|--------------------------------------------------------------|
| 1  | Mandag  | Indisk gryderet                                              |
| 2  | Tirsdag | Kylling med peanutbutterdip                                  |
| 3  | Onsdag  |                                                              |
| 4  | Torsdag | Kylling lasagne                                              |
| 5  | Fredag  | Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)                |
| 7  | Søndag  | PUSTERUMMET ÅBENT                                            |
| 8  | Mandag  | Gryderet m oksekød og kartoffelmos                           |
| 9  | Tirsdag | Spinat vafler med røget makrel                               |
| 10 | Onsdag  |                                                              |
| 11 | Torsdag | Mexi gryde                                                   |
| 12 | Fredag  | Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)                |
| 14 | Søndag  | BRUGERÅBENT KL.12-17                                         |
| 15 | Mandag  | Pasta med med pesto og kylling                               |
| 16 | Tirsdag | Blomkålpizza med chorizo pølse                               |
| 17 | Onsdag  |                                                              |
| 18 | Torsdag | Gazpacho med ostebrød                                        |
| 19 | Fredag  | Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)                |
| 21 | Søndag  | PUSTERUMMET ÅBENT                                            |
| 22 | Mandag  | Grøntsagssuppe                                               |
| 23 | Tirsdag | Hakkebøf med bløde løg, kartofler, sovs og timian gulerødder |
| 24 | Onsdag  |                                                              |
| 25 | Torsdag | Pastasalat med kylling og friske ærter                       |
| 26 | Fredag  | Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)                |
| 28 | Søndag  | BRUGERÅBENT KL.12-17                                         |
| 29 | Mandag  | Vegetartallerken                                             |
| 30 | Tirsdag | Kartoffelporresuppe med hjemmebagt brød                      |

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](http://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