

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

8. ÅRGANG

NOVEMBER 2025



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan November 2025

1

2 Søndag Pusterummet åbent

3 Mandag Idræt for sjov kl.13.45, Ikea tur 12– 15.30 (pusterummet er åbent)

4 Tirsdag Qi gong kl. 11.30, Gåtur kl.11.30, Hverdagen fra alle vinkler kl.13.30, Nada cafe 14.30

5 Onsdag

6 Torsdag Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30 , Valg snak kl.11-12

7 Fredag Fredagsklubben på tur,

9 Søndag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17

10 Mandag Idræt for sjov 13.45, Le Klint 15.30, Følgeskab til brevstemning 14.15

11 Tirsdag Qi gong kl. 11.30-12, Husmøde kl. 13.30, Stemme høring 13.15, Nada cafe KL.14.30

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

13 Torsdag Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30, Følgeskab til brevstemning 14.15

14 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.15)

16 Søndag Pusterummet åbent

17 Mandag Idræt for sjov 13.45,

18 Tirsdag Qi gong kl. 11.30, Gåtur kl.11.30, Hverdagen fra alle vinkler kl.13.30, Nada cafe 14.30

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

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

21 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.15)

23 Søndag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17

24 Mandag Idræt for sjov 13.45,

25 Tirsdag Hverdagen fra alle vinkler kl.11.15, Gåtur kl.11.30, Stemme høring 13.15, NADA kl.14.30

26 Onsdag

27 Torsdag Juletur til Nyvang Julemarked. Nada cafe KL.14.30, PU lukket

28 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.15)

30 Søndag Pusterummet åbent, Tur i skoven kl. 10-11.30, Pusterummet åbner kl. 11.30

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Ordene smelter ind i tapetet
grædende blomster ned ad
væggene
glødenåle på huden
insekter under lampen
smelter til ord på papiret

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

DANMARK SPISER SAMMEN

Frivilligcenteret afholder i år
Danmark spiser sammen.

Torsdag d. 6 november fra 18-21
Sted: Hørsholm Kirkes Sognegård.

Læs mere om arrangementet på
deres hjemmeside hvor man også
kan tilmelde sig deres venteliste.

[https://
fchorsholm.nemtilmeld.dk/132/](https://fchorsholm.nemtilmeld.dk/132/)



**1. søndag i advent
d.30. november**

**Vi går en tur i skoven
kl. 10– 11.30.**

**Herefter er vi tilbage i
pusterummet med spisning
og advent hygge.**

Andelslandsbyen Nyvangs julemarked



Den 27/11 tager vi en tur til Nyvang Julemarked. I Andelslandsbyen kan man se hvordan hverdagen foregik i en landsby i midten af 1900-tallet. Da julen nærmer sig vil der også være et julemarked. Vi kører fra Værestedet kl 09.30 og er ved landsbyen indtil kl ca 14.30. Der er mulighed for at købe og spise frokost ved Nyvang. Vi er tilbage på Åstedet ca kl 16.

Hilsen Nadia og Stine



Hverdagen fra alle Vinkler

Det praktiske

Fra kl 11.15-12.30

7/10, 21/10, 28/10, 4/11

Struktur

Intro og velkomst- gruppe regler- tavs-
hedspligt, ordstyrer, tidsplan mm.

Afklaring af dagens emne- afgrænsning
og forklaring

Vi fortæller om begrebet eller afgrænser
emnet

Runde: hvad betyder dagens emne for
dig.

Hvordan kan det opleves?

Hvordan opleves det ud fra en faglig
vurdering og den mere personlige

Åbner vi op for forskellige temaer fra
deltagerne, men ikke runde, men dem
som byder ind med oplevelser og pro-
blematikker.

Hvordan kan det afhjælpes eller forstås

Hvordan kan andre hjælpe og forstå en

Hvad skal man gøre

De første 4 temaer:

Beskæftigelse- alt fra timeløn til tidsfor-
driv

Stigma og selvstigmatisering

Ensomhed

Kommunikation- gensidig åbenhed

Emner idéer

Ensomhed

Beskæftigelse

Ubehagelige tanker om en selv og tilvæ-
relsen-

Skam

Stolthed

Stigma og selvstigmatisering

Autisme- delemner- kommunikation

Angst

Selv værd

Tankemylder

Negativ indstilling

Søvn

Ressource forvaltning (skeer i skuffen)

Bedring eller tilpasning- restoration eller
kompensation

Digt af Christian Teisner

Dybt i sneen

dybt i sneen

grav dybere i sneen

grav dybt over graven

dybt ned over døden

dybt i jorden

dybt som en brønd

i jorden

dybere nede finder du en kilde

grav dybere end dybt

i døden i livet

over graven

dybt i sneen

under sneen under graven

en kilde det er eliksir

den sprænger rammerne

smadrer glasset

stumperne spejler himlen

lysende nåle

lysende rum

springer himlen i luften

asfalt eksploderer

spræng dybere i luften

spræng bjerget med sne på

dybere over graven

lysende nåle

eksploderer helvede

Tur til IKEA

Mandag d. 3..11 går turen igen til IKEA.

Vi tager afsted fra værestedet med bussen kl. 12.00, vi starter i cafeteriet og spiser sammen.

Der vil være mulighed for at gå rundt selv eller i flok som man ønsker det, ud over at handle er der også en café, hvor man kan slappe lidt af, hvis ens shop-petrang ikke er så stor:)

Vi kører tilbage mod Åstedet ca. kl 15.30.

Mvh Nadia og Stine

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 Kejsersens 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

Naturens eget spisekammer:

Vi er efterhånden midt på efteråret og årets gang er tydelig i landets skove og naturområder hvor farverne skifter til den mere gyldne farvepalet.

Hvis du har lyst kan du tage på opdagelse.

Vælg et naturområde der taler til din nysgerrighed.

Enten et velkendt yndlingssted eller et endnu uudforsket stykke natur; prøv så at have særligt blik for hvad netop denne årstid byder på for sanserne.

Om efteråret kan du finde en rigdom af spiselige ting i naturen, herunder havtorn hyldebær brombær hyben og svampe. Fx kantareller og Karl Johan, samt nødder og frugter som hasselnødder, spiselige kastanjer, røn og vildæbler.

Derudover kan du finde spiselige urter som brændenælder og skovsyre.

I forhold til svampe må du aldrig bare "smage dig frem"; Det er vigtigt at kunne identificere planter og svampe korrekt for at undgå giftige arter, så brug en pålidelig guide eller app som VILD MAD.

Inspiration til anvendelse af Havtorn

Det gule bær har i de seneste par år virkelig vundet indpas i nordisk madkultur. Du kan f.eks. finde havtorn i chokolade, is og saft.

Havtorn er da også noget af en vitaminbombe. Den indeholder både A-, B-, C-, og E-vitamin.

Du kan finde havtorn ved de fleste strande. Især der, hvor der er meget kalk i jorden. Det kan godt være lidt besværligt at plukke havtorn. Der er nemlig rigeligt med torne på grenene.

Bærene kan sagtens spises rå, men de kan også bruges i næsten alt, der kan spises eller drikkes.

Havtorn er både gode i søde ting som marmelade, sirup og is, men går også godt i salater, brød og alkohol som snaps.

Du kan også prøve at nyde din frokost i naturen;

At indtage et måltid i det fri er en helt anden og anderledes oplevelse end at sidde indendørs, og kræver ikke den store forberedelse, Pak blot en madpakke og lidt drikke, Og brug lidt tid på at udvælge det for dig perfekte spot i naturen.

Du kan enten tage en anden under armen eller nyde din alenetid.

Du kan måske udfordre dig selv lidt ved “bare” at spise når du spiser. Altså pak telefonen eller podcasten væk og være til stede her og nu. En sådan mini-øvelse i nærvær kan måske give lidt ro og en lille tænkepause eller et tiltrængt hvil. Og så er man heldig at sidde midt i naturen, ikke så ringe endda;)

Hermed har du lidt inspiration til at bruge naturen mere, Og måske på en anden måde end du plejer.

Åstedets 30 års fødselsdag



Åstedets 30 års fødselsdag



Verdens mentale sundhedsdag 2025

Igen i år har Åstedet haft en glæden af et godt samarbejde med Frivillig centeret, SIND og depressionsforeningen om at fejre årets mentale sundhedsdag den 10. Oktober.

Det er en tilbagevende begivenhed, som vi igennem mange år har fejret sammen.

Dagen startede med et rigtig godt foredrag om søvn og vigtigheden af søvn. Foredragsholderen var søvnekspert Birgitte Hinz som ejer og driver Søvnskolen.

Herefter var der fællesspisning i trommens cafe. Vi fik lækker oksesteg, sovs, kartofler og total lækker salat, samt brød. Der var en hyggelig stemning.

Efter spisningen rundede vi aftenen af med rigtig god musik af JENSENS jazz SERENADERS. Det var god musik og et hyggeligt gensyn med Hans (en af musikerne) som tidligere har været på Åstedet i Pusterummet.

Stort tak til dem der var med til at arrangere dagen.



FØLGESKAB TIL BREVSTEMNING

Den 18. november afholdes der valg til Kommunalbestyrelse og Region-råd.

Senest 5 dage før vil du modtage dit valgkort med posten. På valgkortet står hvilket sted du skal stemme. Selvom der er tale om to valg, modtager du kun et valgkort. Du skal medbringe valgkortet, når du stemmer d. 18. november.

Vil du i stedet brevstemme inden valget er dette muligt fra d. 7. okt.-14. november. Brevstemning foregår på Hørsholm bibliotek i bibliotekets åbningstid. Du skal huske at medbringe legitimation fx sygesikringskort.

Har du brug for/ lyst til følgeskab til brevstemning på biblioteket, kan vi følges fra Åstedet.

Dette er muligt:

- mandag d. 10/11 kl. 14.15 og
- torsdag d. 13/11 kl. 11

Vi mødes i Pusterummet også vil Maja gå med på biblioteket.

VALGSNAK

Vi taler om de forestående valg. Hjælpes ad med at søge viden om opstillede kandidater m.m.

Torsdag d. 6/11 kl.11-12 i Pusterummet



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

Gør en forskel – stil op til brugerrådsvalget

Hvorfor er brugerrådsarbejdet vigtigt

At blive hørt og set af beslutningstagerne i kommunen

Gøre opmærksom på Åstedets aktiviteter og tilbud

Mere indflydelse på beslutninger, der vedrører hverdagen i Åstedet

Viderebringe feedback fra Åstedets brugere

Hvorfor er det givende at arbejde i brugerrådet?

Prøve sig selv af i en ny rolle (brugerrådsmedlem)

Praktisk erfaring i at kommunikere og samarbejde

Det giver inspiration at besøge andre væresteder, for at lære nye måder man kan gøre tingene på

Vores arbejde i brugerrådet er vigtigt, vi er med til at gøre en positiv forskel og det er hyggeligt at mødes

Det er bedst at vi er 5 medlemmer så der er plads til at kunne melde fra, hvis man har en dårlig dag.

Venlig hilsen

Det nuværende brugerråd

”Det har til tider været krævende, men dobbelt så givende”

Digt af Christian Teisner

Hjertet der tøvede
over en afgrund
faldt ned
ramte bunden

Det tog lang tid
at komme op igen
men nu står det her
stærkere af strabadserne
fast ved afgrundens kant
fast som bjerget
tøver ikke
i vinterens kulde
synger en sang
om solens dybder
om helvedet på bunden
om himlen på tinderne
om drømmene
den tidløse varme

Heidis naturbilleder



Madplan November 2025

1

2 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT

3 Mandag Restmad

4 Tirsdag Boller i kokoskarry

5 Onsdag

6 Torsdag Porresuppe

7 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden kl. 10.15)

9 Søndag BRUGERÅBENT KL.12-17

10 Mandag Steckrübenmus- tysk kartoffelpølseret

11 Tirsdag Tun lasagne

12 Onsdag

13 Torsdag Kartoffel jordskokke- suppe

14 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden kl. 10.15)

16 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT

17 Mandag Stegt lever

18 Tirsdag Valgflæsk , stegt flæsk med persillesovs

19 Onsdag

20 Torsdag Mørbradgryde

21 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden kl. 10.15)

23 Søndag BRUGERÅBENT KL.12-17

24 Mandag Vegetar tallerken

25 Tirsdag Chicken tikka masala

26 Onsdag

27 Torsdag Juletur til Nyvang

28 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden kl. 10.15)

30 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT (1. søndag i advent)

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