

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

8. ÅRGANG

DECEMBER 2025



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan December 2025

1	Mandag	Idræt for sjov kl.14.00, Le Klint jule afslutning i Hørsholm kirke kl. 16.
2	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Hverdagen fra alle vinkler kl.13.30, Nada cafe 14.30
3	Onsdag	Madgruppe kl. 12.30 (tilmelding på opslag i Pusterummet)
4	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30 ,
5	Fredag	Fredagsklubben på tur,
7	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17
8	Mandag	Idræt for sjov 14.00
9	Tirsdag	Husmøde kl. 13.30, Stemmehøring 13.15, Nada cafe KL.14.30
10	Onsdag	
11	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30, Jule bag i Pusterummet
12	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.15)
14	Søndag	Pusterummet åbent, Adventshygge
15	Mandag	Idræt for sjov 14.00, Gåtur i skoven 14-16, Pusterummet åbent kl.16, Banko kl.18.30
16	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Hverdagen fra alle vinkler kl.13.30, Nada cafe 14.30
17	Onsdag	Madgruppe kl. 12.30 (tilmelding på opslag i Pusterummet)
18	Torsdag	Julefrokost i Pusterummet, husk tilmelding
19	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 10.15)
21	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17
22	Mandag	Idræt for sjov 14.00– juleafslutning
23	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Risengrød, gløgg og julebag
24	Onsdag	Juleaften– Pusterummet lukket
25	Torsdag	1. juledag– Pusterummet lukket
26	Fredag	2. juledag– Pusterummet lukket
28	Søndag	Pusterummet åbent
29	Mandag	Pusterummet åbent
30	Tirsdag	Pusterummet åbent
31	Onsdag	Nytårsaften- Pusterummet åbent

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Finder i øjeblikket en ro
uden for kaos
en hvile
uden for rastløsheden
en drøm
en blomst på væggen
et lys
blindende i stuen
en nat
en engel
søvnens sne

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

**NADA HOLDER
JULE FERIE
FRA DEN
18. DECEMBER
TIL DEN
1. JANUAR.**



**FOCUS HOLDER
LANG JULEFERIE OG
UDKOMMER DERFOR
IKKE I JANUAR
MÅNED.**

**VI SES IGEN TIL
FEBRUAR**



Har du taget foto til

NATUR FOTO PROJEKTET ?

Med foto af "et sted" i naturen gennem
et helt år.

Nu er året snart omme og det er tid til
at sende dine foto til mig.

Hvis der er "smuttet" en måned eller
to, hvor du ikke har fået taget et foto,
gør det ikke noget - det er også sket
for mig :-)

Men send dine foto til mig på mail
mbj@horsholm.dk i løbet af decem-
ber. Vi vil så printe dem og lave en lille
udstilling i Pusterummet i en gang i
starten af 2026.

Nye åbningstider i Pusterummet fra 1. januar 2025

Åstedet er i gang med en større omstillingsproces, som vores nye Centerchef Sune har været initiativtager til pga. øget udgifter på det specialiserede område.

Det betyder særskilt for Pusterummet at vi fra 1.1.2026 desværre ikke længere skal have søndagsåbent med personaledekning og at vores vikarbudget på Pusterummet nedlægges.

Det betyder også at der skal have reduceret i vores åbningstider på hverdage.

De nye åbningstider er:

Mandag kl. 14-20

Tirsdag kl. 11-15

Torsdag kl. 11-15

Fredag kl. 11-15

Der er stadig brugeråbent hver anden søndag i ulige uger.

Med venlig hilsen

Inge-Lise Karvinen

Leder Åstedet

Digt af Christian Teisner

Jeg kan høre græsset gro
på en anden planet

Jeg tror den vin
var for stærk for mig





Hyggekalender for jul og nytår 2025



27/11 Tur til Nyvang julemarked

30/11 Skovtur(10-11.30) og juledekorationer I værestedet.

5/12 Fredagstur

11/12 Julebag

14/12 Adventshygge

15/12 14-16 Julepause gåtur i skoven med varm chokolade,
efter aftensmaden kl.18.30 afholdes julebanko.

18/12 Julefrokost I Pusterummet

23/12 Risengrød, gløgg og julebag til at tage med hjem.

31/12 Nytårsaften i Pusterummet.



JULEFROKOST I PUSTERUMMET

Torsdag den 18. december

Vi serverer dejlig julemad og
diverse julelækkerier.

Hertil får man to
øl eller sodavand,
samt kaffe og guf.

150.-

Vi spiser kl.12.30

Tilmelding i Pusterummet og betaling på mobilepay
eller kontant hos Kari senest torsdag den 12. decem-
ber.



Nytårsmiddag i Pusterummet

den 31. december

2025



Dagens program:

10 -12 borddækning og pyntning af pusterummet.

(tilmelding sker ved at skrive jer på seddel i pusterummet)

12-14.30 3-retters nytårsmiddag

14.30-16.00 Kaffe, bobler og kransekage.

Mellem 14.30 og 16.00 er der åbent uden tilmelding, så det er muligt for alle at komme forbi til kransekage og kaffe og sige godt nytår.

15.30- 16.00 oprydning og tak for i dag.

Pris: 200 kr

Incl. 2 genstande.

Tilmelding i Pusterummet og betaling på MobilePay til 901215 senest 15. december

2025

Skriv dit navn samt "NY" i kommentarfeltet

Nyt Brugerråd i Pusterummet

På husmødet d. 11. november blev der valgt et nyt Brugerråd for Pusterummet. Der var stort engagement og opbakning til brugerråds arbejdet - virkelig dejligt.

Det nye Brugerråd er valgt for 2 år og består af:

- Allan (Formand)
- Kasper (næst Formand)
- Marie
- Marianne
- Babette
- Kristjan (suppleant)
- Dorte (suppleant)

Samtidig vil vi gerne sige et Stor Tak til de afgåede medlemmer af brugerrådet for Jeres arbejde og engagement gennem Jeres deltagelse i brugerrådet. Jeres arbejde har stor værdi.

DU ER INVITERET TIL

JULEAFTEN

på Selmersbo

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm
inviterer til en hyggelig og traditionel
juleaften med god mad, varme og fællesskab.

Frivillige har pyntet smukt op
og står klar til at byde dig velkommen:

24. december kl. 17.30

Pris: 200 kr.

Tilmeld dig via
NemTilmeld



eller kom forbi Frivilligcenteret
tirsdag den 2. december
mellem kl. 10-14.

Husk lige penge
hvis du betaler med kontanter.
Vi tager også mobilepay.



Gode erfaringer deles

Hej alle

Jeg har tidligere haft glæde af Solsikkelinjen ifb. Med noget skat. Og nu er YouSee også kommet med. Forleden ringede jeg til dem og den hjælp jeg fik, var super fin.

Solsikke YouSee nummeret er 70 70 41 27.

Mvh

Martin Pedersen

Find 5 fejl julekonkurrence

Vinderen trækkes i pusterummet mandag d. 22.12



Find 5 fejl julekonkurrence

Navn:





Telefoniske solsikker:

Til info har organisationen Solsikken nu fået bredt deres budskab yderligere ud. Nu tilbydes der også særlig telefonisk kundeservice til folk med usynligt handicap, kaldet 'Solsikkelinjer'.

Solsikkelinjer:

Organisationen Solsikken, har fået flere store virksomheder til at oprette en særlig, telefonisk kundeservice. Her kan bl.a nævnes:

Udbetaling Danmark: tlf.70 12 00 83

Nordea: tlf. 70 22 13 14

Tryg: tlf. 78 75 22 36

YouSee: tlf. 70 70 41 27

Hvis du ønsker mere information om Solsikken og solsikkelinjen kan det findes på:

<https://hdsunflower.com/dk/>



Digt af Christian Teisner

Under Orions Bælte
stiger safterne til himmelske di-
mensioner

Under stjernernes fyrværkeri
lever jeg et kort sekund

153 år

foreløbigt

Heidis naturbilleder



Madplan December 2025

1	Mandag	Rådyrfrikadeller m tilbehør
2	Tirsdag	Forlorenharen med rodfrugter i fad
3	Onsdag	
4	Torsdag	Mørbradgryde
5	Fredag	Fredagsklubben på tur (Husk tilmelding inden kl. 10.15)
7	Søndag	BRUGERÅBENT KL.12-17
8	Mandag	Ramen nudelsuppe
9	Tirsdag	Frikadeller med rødkål og sovs
10	Onsdag	
11	Torsdag	Nakkekoteletter med sellerigratin og persille salsa
12	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden kl. 10.15)
14	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT
15	Mandag	One pot pasta med masser af grønt
16	Tirsdag	Karrysuppe
17	Onsdag	
18	Torsdag	Julefrokost i Pusterummet, se opslag
19	Fredag	Fredagsklubben (Husk tilmelding inden kl. 10.15)
21	Søndag	BRUGERÅBENT KL.12-17
22	Mandag	And med det hele
23	Tirsdag	Risengrød, gløgg og guf
24	Onsdag	Juleaften– Pusterummet lukket
25	Torsdag	1. juledag– Pusterummet lukket
26	Fredag	2. juledag– Pusterummet lukket
28	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT (1. søndag i advent)
29	Mandag	Suprise
30	Tirsdag	Pizza
31	Onsdag	Nytårsmiddag i Pusterummet, se opslag

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