

BRUGERAVISEN

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo, Rusmiddel- Årgang 11, nr. 3
centret, Bostøtten, Opgangsfællesskaberne,
Unggruppen, BIFOS og Venneforeningen August 2017

Hedebo

DET BLÅ HUS



Kære læsere

Så er vi klar med august-udgaven af Brugeravisen. På side 6 har vi en rejseberetning fra Paris, da undertegnede var i Paris i pinsen. Derefter handler det om musik. Det er undertegnede, der har været med i et forsøg vedr. musikterapi. Det handler også om, at vi i to tilfælde har været ude at spille med Springbrætband. Dels Møllegårdens musikfestival og dels vores egen Springbræt-festival, som i år løb af stabelen i samarbejde med socialpsykiatrien.

Der har været flere arrangementer henover sommeren. I Det Blå Hus har brugerne været på en endagstur til Sverige, og vi har været i Løkken for at shoppe og spise på restaurant Søborg. Vi har også haft tur til badehuset i Løkken. På Hedebo har der været den årlige grisefest, som er meget populær blandt beboerne.

I BIFOS har vi været til Idrætsfestival for sindet sidst i juni. I volleyball og fodbold fik vi en 5. plads. Da vi vandt fairplay pokalen i 2016, fik vi en mindre pokal til evigt minde.

Med venlig hilsen
Redaktionen

Brugeravisen

- udgives af socialpsykiatrien i Brønderslev kommune. Det Blå Hus. Fasanvej 10, 9700 Brønderslev.

Ansvarshavende:

Peter K. Baggessaard

Redaktion:

Peter K. Baggessaard

Layout: Peter K. Baggessaard

Tryk: Det Blå Hus

Oplag: 120

Avisen udkommer 4 gange årligt i: februar, maj, august og november. Deadline for næste nr.: 1. november 2017. Næste nr. udkommer 20. november 2017.

Materiale til avisen sendes til:

E-mail: [post\[a\]brugeravisen.dk](mailto:post[a]brugeravisen.dk)

Eller gives til redaktionen.

Avisen på Internet

www.brugeravisen.dk

Her kan du læse avisen elektronisk.

Indholdsfortegnelse

| | |
|--|---------|
| Nyt fra redaktionen | Side 2 |
| Referat fra brugerrådsmøde 31/5 2017 | Side 4 |
| Tur til Paris | Side 6 |
| Musikterapi | Side 12 |
| Møllegårdens musikfestival | Side 14 |
| Springbræt-festival 2017 | Side 15 |
| <i>Det Blå Hus</i> | |
| Tur til Duus vinkælder med Det Blå Hus | Side 20 |
| Sankt Hans i Det Blå Hus | Side 22 |
| <i>Aktivetskalender</i> | Side 24 |
| Tur til Sverige med Det Blå Hus | Side 26 |
| Tur til Løkken med Det Blå Hus | Side 28 |
| Tur til badehuset i Løkken med Det Blå Hus | Side 30 |
| <i>Hedebo</i> | |
| Grisefest på Hedebo | Side 40 |
| <i>BIFOS</i> | |
| Idrætsfestival 2017 | Side 42 |
| <i>Nøgle for socialpsykiatrien</i> | Side 48 |

Referat fra Brugerrådsmøde i socialpsykiatrien, Brønderslev kommune

Mødedato: Den 31. maj, kl 12.30 – 14.00.

Sted: Hedebo, Vestmanna Alle 8, Brønderslev.

Til stede: Ole, Gerda, Gitte, Ulla, Rikke, Inga og Peter.

1. Godkende referat fra sidste møde.

Godkendt.

2. Tilbagemeldinger fra Lokalrådene vedr. Vedtægter for Brugerrådet og Lokalrådene.

Det skal rettes mht. stederne. De små steder har problemer med at leve op til de formelle krav – men det er ok. Punktet sættes på til næste møde, da ikke alle har kigget vedtægter igennem.

Faste punkter på dagsordenen:

3. Nyt fra stederne ved brugerrepræsentanterne.

DBH: Vi får ny medarbejder 1. juli. Det er godt for os, men lidt skidt for Springbrættet, hvorfra medarbejderen kommer. Vi har flyttet rundt. Skilteværksted og kreativ mangler. Vi skal på Sverigestur, sommerfest, Springbræt festival. DBH skal bage, og vi har boder. Der bliver bod med info og frivillige samt BIFOS. Der er kommet nye borgere, to i bageriet og en i pakkeriet.

Hedelundsgade: Lone holder op, men der kommer en personale tilbage. Vi har været på Asia og spise, fordi Lone skulle holde. Hedelundsgade skal også have lokalrådsmidler.

Hedebo. Vi skal have den årlige grisefest. Det glæder alle sig til. Drivhuset er gjort klar. Der er video på Facebook. Der er pool turnering med pokaler til vinderne. Vi har haft møde om motionsdag 31. august. På lørdag er der Champions League i fodbold. Solgangen skal på tur til Læsø.

Thorvaldsensvej: Marie er kommet tilbage fra barsel. Vi har sagt farvel til Lone. Vi afholder aktivitetsmøder hver 14. dag omkring ønsker og planlægning af aktiviteter.

4. Nyt fra Handicaprådet ved Peter.

Der har været møde 16/5 kl. 14.00. Der er blevet uddelt § 18 midler til frivilligt socialt arbejde. Foreningen Ungdomshuset har fået 5.000 kr. Venneforeningen har fået 5.000 kr. og BIFOS har fået 10.000 kr.

5. Nyt fra det politiske område ved Ole Jespersgaard.

Der skal afdækkes 0,8 mio. Der er kommet flere tilflyttere til kommunen, som bidrager til kommunekassen. Der er kommet styr på BPA og dyre enkeltsager. Vi er nede på 19 sager nu. Der er kommunevalg og frivillighedsmesse. Ole mener, det er et problem, at kirkens korshær får halvdelen af § 18 midler. Det skal på budgettet i stedet for. Der uddeles ca. 600.000. Handicaprådet fungerer bedre nu.

6. Ny viden, informationer, læring og uddannelse relateret til Socialpsykiatriområdet.

Ny afdelingsleder for rusmiddelområdet, Thorvaldsensvej og Hedelundsgade. Der bliver opslået stilling i dag. Peter er med som brugerrepræsentant.

Kerneopgaven, værdigrundlag og i samspil med borgerne i Socialpsykiatrien.

Der er udvalgt tre værdier. Nysgerrig, fællesskabende og modig. Vi skal være i samspil med borgerne. Vi skal arbejde for at se muligheder sammen. Hvad kan borgeren selv bidrage med? Fra beskyttet til støttet. Hvis man kan selv, skal man selv. Der skal være tværsektorielt samarbejde, socialpsykiatri, jobcenter, hjemmepleje m.m. Man skal væk fra nulfejlkultur, det er ok at lave fejl, for ellers bliver der ingen ting lavet. Behov er individuelt, man skal have hjælp til det, man har behov for. På Hedebo har de snakket om at tage ansvar. Hvis man kan, så skal man også. Rikke vil gerne komme til morgenkaffe på skift på gangene. Se i øvrigt udleverede papirer om kerneopgave samt værdier.

7. Evt.

Ole J. oplyser om, at vi har kunstnerforening, der hedder blåkunst – de udstiller i pavillonen. Det foregår 8-16. juli. Søren Philbert fra Hedebo og Claus Skøttrup Larsen fra Det Blå Hus udstiller.

Tur til Paris

Vi stod på flyveren i Ålborg lufthavn ca. 10.00. Vi fløj med KLM. Vi skulle skifte i Amsterdam. Da vi ankom til Charles de Gaulles lufthavn, skulle vi med toget ind til Paris. Ved ca. 17.00 tiden var vi ved hotellet, hvor jeg skulle bo. Og min søster og svoger fandt den lille lejlighed, hvor min niece bor. Om aftenen spiste vi på restaurant. Jeg fik en cheese burger med håndskårne pomfritter.

Om lørdagen tog vi med tog ud til Versailles slottet. Der var en lang kø til at komme ind på slottet. Vi fandt ud af at det kostede 27 euro at komme ind på slottet og at de kun tog kontanter. Vi havde ikke kontanter nok, så derfor måtte vi nøjes med at se parken omkring slottet. Det var flot at se de mange fontæner og vandspring. Det var solkongens slot i barokstil. Solkongen var Ludvig 14. den Store, som var konge af Frankrig fra 1643. Kongen blev født 5.9.1638 og døde 1.9.1715.

Søndag så vi Eiffeltårnet, og vi var på museet om bl.a. afrikansk kunst quai Branly. Vi ville se Picasso museet, men der var lang kø. Vi kiggede i butikken i stedet for. Vi var på orangeriet og så Monets væg til væg malerier og flere andre berømte malere og impressionister. Vi så den gamle triumfbue, som blev bygget af Napoleon for at hylde den franske hær, og hvor der brænder en evig flamme til minde om de faldne i 1. verdenskrig. Triumfbuen ligger for enden af Champs-Élysées, hvor sidste etape af tour de France afvikles.

Vi så også den nye store triumfbue Grande Arche, som er tegnet af danskeren Johan Otto von Spreckelsen. Området hedder La Défense og svarer til Ørestaden i København. Et erhvervsdistrikt med mange store kontorbygninger fra forskellige firmaer. Til sidst spiste vi på en fin restaurant, som min niece havde udvalgt.

Mandag var vi på museet Louvre. Vistnok verdens største museum. Hvor man bl.a. kan se det berømte maleri Mona Lisa, som er malet af Leonardo da Vinci. Derefter tog vi med metroen til Montmartre. Her kunne vi se ud over hele byen fra kirken Sacré-Cœur. Vi spiste på restaurant for sidste gang.

Tirsdag var hjemrejsedag. Vi skulle med flyet om morgenen. Vi fløj også med KLM hjemad og skiftede fly i Amsterdam, hvor vi lige

fik tid til at handle i duty free. Vi nåede akkurat at boarde før bussen kørte os ud til flyet. Vi har haft en rigtig god tur.

PKB



Versailles slottet fra parksideen,



Udsigt over parken ved Versailles slottet.



Orangeriet - væg til væg billede af Monet.

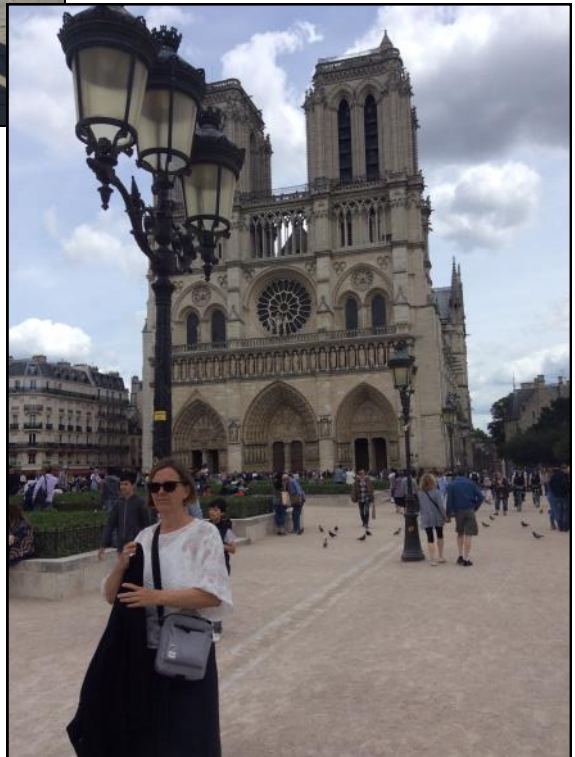


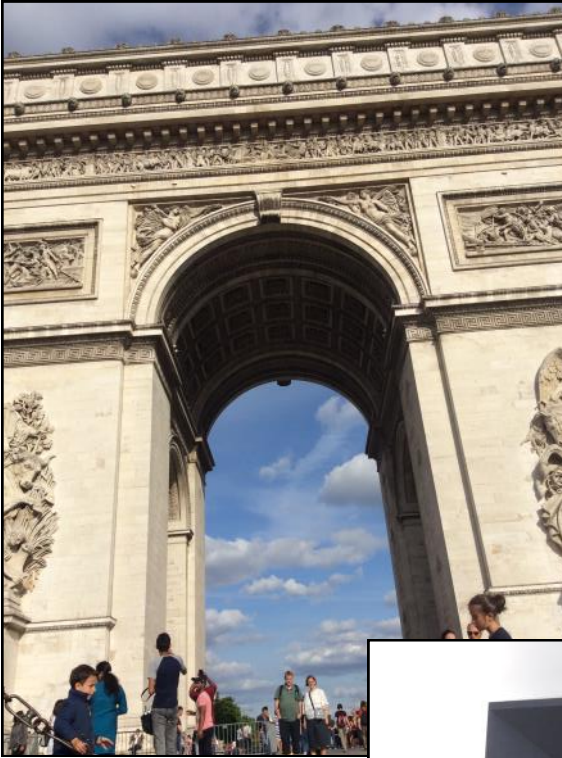
Museet Louvre. Maleriet Mona Lisa, som er malet af Leonardo da Vinci.



Eifeltårnet.

Notre Dame .





Triumfbuen med den evige flamme til minde om faldne i 1. verdenskrig.



Grande Arche, som er tegnet af danskeren Johan Otto von Spreckelsen.



Montmartre. Ved kirken
Sacré-Cœur.



Musikterapi

Undertegnede har deltaget i et forsøg omkring musikterapi. Forsøget er rettet mod personer, der har skizofreni med udtalte negative symptomer. Negative symptomer dækker over noget personen mangler, hvor der ved positive symptomer menes noget personen får tilføjet (f.eks. hallucinationer, vrangforestillinger, tankeforstyrrelser og ophidselse). Negative symptomer kan betragtes som adfærd, som “mangler” (f.eks. mangel på drive eller initiativ, emotionel reaktion, entusiasme, social interaktion, dvs. social tilbagetrukkethed og oplevelse af isolation). De fleste har disse psykologiske evner, men personer med skizofreni har i nogen grad “mistet” dem.

Inden jeg kom med i projektet, var der en projektsygeplejerske hjemme hos mig for at foretage et længere interview. Noget af samtalen blev optaget på video, fordi der var en anden forsker der også skulle vurdere omfanget af negative symptomer. Varigheden af terapien var 7-8 måneder med 25 gange af ca. en times varighed. Man måtte maksimalt være fraværende 5 gange og ikke mere end tre gange i træk.

Jeg havde forestillet mig at musikterapien ville være meget struktureret, hvor man skulle igennem et fastlagt program. Men det viste sig ikke at holde stik, da terapien var meget fri – man kunne frembringe musik helt efter eget ønske. Da jeg i forvejen var begyndt at spille guitar i et band på Springbrættet, brugte vi meget tid på at øve de numre, som vi spiller i bandet. Musikterapeuten hjalp mig også med at lave tydelige becifringer til sangene, så det blev lettere for mig at lære sangene.

Udover guitar prøvede jeg også improvisation på klaver og xylofon. (Xylofonen er et slaginstrument, der består af træstykker (taster) i forskellig størrelse, der ligger over nogle rør, kaldet resonansrørene. Når man anslår tasterne vibrerer luften i rørene, og der frembringes en lyd.). Under improvisationen kunne der fremkomme små melodistykker og man kunne få en fornemmelse for begyndelse, midte og afslutning af musikken. Selv synes jeg også, at når man spiller musik, kan opleve, at man glemmer sig selv og sine symptomer, således at man får et frirum, hvor sygdommen ikke fylder så meget.

Sammenspil i Springbrætbandet eller med terapeuten tilføjer endnu et element til musikken. Der er en glæde ved musikken, når man spiller sammen og opnår et samlet musikalsk udtryk.

To gange i løbet af terapien skulle jeg endvidere udfylde et skema, som drejede sig om min oplevelse af terapeuten og terapien. Det drejede sig bl.a. om terapeuten var empatisk, og om jeg oplevede et godt samarbejde ift. terapeuten. Til sidst skulle jeg igen igennem et længere interview, så man på den måde kan måle om der er sket en bedring af de negative symptomer. En måned efter at musikterapien var afsluttet talte jeg med lederen af musikterapiiklinikken. Hun havde nogle spørgsmål vedrørende, hvordan jeg selv havde oplevet terapien, og hvilket udbytte jeg havde haft af terapien. Jeg vil sige, at musikken i nogen grad bidrager til mit humør og min interaktion med andre mennesker.

Projektet vedr. musikterapi er landsdækkende. Projektet er støttet af Aalborg Universitet og Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien. Trygfonden har bidraget med 3 millioner kroner. Om ca. tre år vil der komme rapporter og forskningsartikler vedr. om det har været muligt med musikterapi at hjælpe mennesker med skizofreni og negative symptomer.

PKB



Møllegårdens musikfestival

Tirsdag 16/5 var undertegnede ude og spille med Springbrætbandet på Møllegårdens musikfestival. Festivalen forløb fra 10.00 til 16.00. Der var fire bands der spillede: Springbrætband, Møllebanden, Stjernedrys og Møllegårdens Rockband. Vores band fra Springbrættet spillede først i ca. en time. Det var ca. 15 min. mere end planlagt, og så måtte vi også skippe et par sange og gå direkte til ekstranummeret. Ved 12.30 tiden var der frokost for alle deltagende.

Møllegården er et aktivitets- og samværstilbud i Hallund. Der var omkring 200 unge fra lignende institutioner i hele Nordjylland. Musikfestivalen afholdes hvert andet år. Møllegårdens Rockband, der spillede til sidst, har lige udgivet en ny cd ”Så er vi her igen”. Møllegårdens Rockband deltager desuden ved Sølund Festival i midten af juni. Sølund Musikfestival er Danmarks største festival for mennesker med udviklingshæmning, hvor der også optræder mange kendte og professionelle bands, fx Kandis, Gnags, Kim Larsen, Lukas Graham og mange flere.

PKB



Der spilles musik.

Springbræt-festival 2017

Tirsdag d. 20/6 afholdes der Springbræt-festival 2017 på den udendørs scene i rododendron-parken og i pavillonen. Afdelingsleder Gitte D. Velling var konferencier og sagde velkommen. Bagefter holdt borgmester Mikael Klitgaard en åbningstale.

Der var tre brugerbands, der spillede: Springbrætbandet, Møllegårdens rockband og Møllebanden. Der blev spillet mange forskellige numre, fx Kim Larsen og Rasmus Seebach.

Det sidste brugerband, der spillede var Springbrætband, hvor Sebastian, der er formand for BIFOS, var forsanger. Daniel fra Hedebo spillede bas, og undertegnede spillede guitar. Martin Zakariasen og Ole Frandsen fra Springbrætband spillede også akustisk i pavillonen.

Det er andet år at Springbræt-festival afholdes. Denne gang er det i samarbejde med socialpsykiatrien. Udover brugerbands havde man i år også nogle professionelle musikanter, der spillede gratis for at støtte den gode sag. Det var Zjakalen, Simon Johgt og Christine Bruun fra Voice Junior.

Ude ved den udendørs scene var der boder hvor man kunne købe sodavand og mad. I pavillonen var der flere forskellige boder og stande. Bageriet fra Det Blå Hus solgte kage og boller samt kaffe/the/saftvand. Hanne Jensen havde en bod med hjemmelavet chokolade. Der var også en bod med strikkede dyr. BIFOS, venneforeningen, Det Blå Hus. De frivillige i socialpsykiatrien havde også boder eller informationsstande. Springbrættet havde en bod med pynteting som produceres på Springbrættet. Det var alt i alt en rigtig hyggelig dag med god musik.

PKB



Gitte Velling byder velkommen.



Borgmester Mikael Klitgaard holder tale.



Der spilles musik.



Martin Zakariasen og Ole Frandsen fra Springbrætband akustisk.

BAGERVARER TIL HELE ORGANISATIONEN!!

BAGERIET TILBYDER HJEMMELAVEDE BRØD
OG KAGER

KONTAKT:

BAGERIET1671A1GMAIL.COM

ELLER TLF. 99 45 51 80.



Meld dig ind i Brønderslev venneforening for psykisk sårbare!!

Venneforening for psykisk sårbare i Brønderslev kommune er stiftet 19. august 2015. Formålet er at tilbyde aktiviteter, udflugter og arrangementer til psykisk sårbare primært i Brønderslev kommune.

Vi er pt. ca. 40 medlemmer. Foreningen er brugerstyret. Bestyrelsen består af tre brugere. For at være medlem skal du betale kontingent på 100 kr. om året, som betales i marts måned. Vi søger om støtte ved legater og fonde samt ved kommunens § 18 midler til frivilligt socialt arbejde.

Se vores webside. Søg på Google med ordene: venneforening brønderslev

Støt psykisk sårbare i Brønderslev kommune!! Meld dig ind i venneforeningen!!

Kontakt kasserer Peter K. Baggesgaard på mobil 22 62 19 83 eller e-mail: peterkb73@gmail.com



Tur til Duus vinkælder med Det Blå Hus

Torsdag d. 18. maj var vi med Det Blå Hus i Ålborg for at se på butikker og spise frokost på Duus vinkælder. Vi mødtes på banegården kl. 9.10 og tog toget til Ålborg kl. 9.22. Der var også nogle, der kørte i bil, som vi mødtes med derude.

Efter at have været i Salling, Tiger og flere andre butikker, mødtes vi på Duus vinkælder. Vi fik god mad bortset fra nogle, der var uheldige at få en fisk, der ikke var stegt tilstrækkeligt. Hanne fik i to omgange en fisk der var halvt rå, så det var rigtig træls for hende. Maden var sponsoreret af lokalrådet samt kaffekassen med hver 50 kr.

Vi tog toget hjemad kl. 13.12 og var hjemme igen efter en halv times køretur.

PKB



På vej.



Frokost i Duus vinkælder.



Uden for.

Sankt Hans i Det Blå Hus

Fredag d. 23. juni fejrede vi Sankt Hans i Det Blå Hus. Vi startede med fællesspisning og derefter blev der lavet et lille bål, hvor vi kunne få heksen sendt af sted. Menuen var hakkebøffer og pølser på grill med kartoffelsalat samt is og jordbær til kaffen.

Ole holdt båltales, vi sang sammen og så heksen futte af. Vi siger tak for en rigtig hyggelig Sankt Hans aften. Vi blev enige om, at vi i Det Blå Hus er ret gode til at hygge os.

PKB



Ole Jespersgaard holder båltales.



Aktivitetskalender

Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune

Det Blå Hus

Sommerfest i Det Blå Hus

Tid: Fredag 8. september. Der kommer mere info. Se opslagstavlen!

Sommerhustur til Rubjerg

Tid: 25-29. september 2017.
Arrangør: Venneforeningen.

Sindets dag

Tid: Tirsdag 10. oktober. Se side 37.

Med forbehold for fejl, aflysninger og ændringer.
Program følger for de enkelte aktiviteter.
Hold øje med opslag i Det Blå Hus.



Tag kalenderen ud og hæng den op på opslagstavlen!

Aktivitetskalender

Idrætsforeningen BIFOS

Idrætsstævner 2017

| | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| Aalborg Cup 2017. | Onsdag d. 29. marts 2017. |
| Idrætsfestival i Vejle. | 27. – 29. juni 2017. |
| Sommer på plænen, Ålborg | Torsdag d. 18. maj 2017. |
| Bakke Cup på Brdsl. Psyk. Sygehus | Onsdag d. 30. august 2017. |
| Efterårsstævne i Frederikshavn | Tirsdag d. 5. september 2017. |
| BIFOS Efterårsstævne, Brønderslev. | Mandag d. 30. oktober 2017. |
| Julestævne i Hjørring. | Mandag d. 4. december 2017. |
| Julefodbold i Aalborg. | Fredag d. 15. december 2017. |

Møder og Arrangementer

| | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| BIFOS Generalforsamling på Hedebo. | Onsdag d. 15. februar 2017. |
| BIFOS Juleafslutning på Hedebo. | Ikke fastsat. |

BIFOS
BRØNDERSLEV

Tur til Sverige med Det Blå Hus

Torsdag d. 22. juni var vi igen nogle stykker fra Det Blå Hus på tur til Sverige. Vi havde rundstykker og al tilbehør med, som vi nød på turen derop.

Vi ankom til Sverige ca. 11.30, og derefter skulle vi på kanalrundfart. Vi fandt ud af, at der var langt at gå, men vi kom da dertil. Vi var så heldige, at vi kom forbi nogle madboder, hvor vi nød nogle supergode sandwich, og så var vi klar til sejlturen, som var rigtig god med en dygtig guide. Derefter var det på gåben tilbage til færgen, og da var vi trætte.

På færgen hjem spiste vi så pasta carbonate, og vi fik handlet lidt i butikken. Så var vi hjemme igen i Brønderslev kl. 20.30 efter endnu en god tur.

Johanne





Tur til Løkken med Det Blå Hus

Torsdag 13/7 var vi på tur til Løkken med Det Blå Hus. Vi mødes i Det Blå Hus kl. 9.00 og på banegården 9.10. Nogle tog bussen og andre kørte i privatbiler.

Da vi ankom til Løkken var vi først inde på et bageri, og nogle fik formiddagskaffe. Derefter delte vi os i grupper og gik og så på butikker. Undertegnede købte shorts, bukser og en T-shirt. Jonas købte en T-shirt og en hat. Mens de andre shoppede videre var vi nogle der fik en øl på restaurant Søborg. Det var Ingrid, Henrik og undertegnede. Der var ”happy our”, så en mellem fadøl kostede kun 29 kr.

Ved middagstid kom de andre også for at spise på restaurant Søborg, hvor vi havde bestilt borde til deres frokostbuffet. Det var en buffet med mange forskellige retter, så der var rigeligt for enhver smag. Det var også kager og fri softice til dessert.

Efter frokosten var vi godt mætte, og nu gik turen hjemad igen. Det havde været en rigtig hyggelig tur, som vi må gentage en anden gang.

PKB



På cafe



Et tiltrængt hvil.



Frokost på restaurant Søborg.

Tur til badehuset i Løkken med Det Blå Hus

Torsdag 10/8 var vi på tur med Det Blå Hus til badhuset i Løkken. Nogle tog bussen og andre kørte i bil. Vi var fire, der tog bussen ca. kl. 11.15.

Da vi stod af bussen på Løkken rutebilstation, gik vi gennem byen ned til badehuset. Nogle sad i huset, og andre slikkede sol udenfor.

Vi fik frokost, som var frisklavede sandwich med brød fra Bageriet DBH. Vi fik også kaffe og te med småkager til. Vi var nede ved vandet. Nogle soppede i vandkanten, og undertegnede var som den eneste i vandet. Der var mange bølger, så jeg turde ikke gå langt ud, men jeg kom da lige under.

Da klokken var ca. 15.00 gik vi ind til byen. Her fik vi en is, hvorefter vi gik ned til bussen som kørte ca. 16.15. Vi var meget heldige med vejret, da der var høj sol og en skyfri himmel. Det var alt i alt en rigtig hyggelig tur.

PKB



Pia og Peter.



Kaffebord.



Ulla får et hvil.



Der spises sandwich.





I vandet.

Der spises is.



Så er der kommet ny ugeplan i Det Blå Hus.
Planen gælder fra uge 36 og frem til jul,
vi håber at I har lyst til at komme og delta-
ge i vores mange aktiviteter. I er velkomne
til at ringe eller kigge forbi for mere info.
Telefon: 99 45 51 80





AKTIVITETS-UGEPLAN FOR VÆRESTEDET I DET BLÅ HUS

Andet halvår 2017

| MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSdag | FREDAG |
|--|--|--|--|--|
| Kl. 9.30-11.30: Malerværksted Her kan du komme og male billeder og få hjælp til at udfolde dine kreative aner på området. | Socialt samvær i værestedet Tirsdag formiddag er der ingen planlagte aktiviteter – her har du mulighed for at få en personlig samtale med en medarbejder eller blot møde op og hygge dig med andre i værestedet. | Kl. 9.30-11.30: Kreativt værksted Denne gruppes indhold vil variere afhængig af brugernes ønsker og indeholder mulighed for at lave glaskunst, male billeder, lave dekopage og meget andet. Her sætter kun fantasien grænserne. | Kl. 9.30-11.30: Kreativt værksted Denne gruppes indhold vil variere afhængig af brugernes ønsker og indeholder mulighed for at lave glaskunst, male billeder, lave dekopage og meget andet. Her sætter kun fantasien grænserne. | Kl. 10-13: Madlavningsgruppe Her har du mulighed for at lære at lave mad med en uddannet kok. Der laves fælles frokost - enten varme eller lune retter - til øvrige brugere i værestedet. En del af gruppens opgaver er også, at rydde op efter måltidet. |
| Kl. 11.30: Frokost | Kl. 11.30: Frokost | Kl. 11.30: Frokost | Kl. 11.30: Frokost | Kl. 11.30 Frokost |
| Kl. 13-14: NADA Dette er et tilbud om oreakurpunktur , der er et godt redskab i din recovery-proces. NADA afhjælper blandt andet tankerumilder, der, uro, angst, misbrug og søvnforstyrrelser. | Mødedag - Alle møder starter kl. 12.30 Uge 1: Lokarådsmøde Uge 2: Husmøde Uge 3: Aktivitetsudvalg Uge 4: P-møde De aktuelle datoer fremgår af opslagstavlen i Det Blå Hus Kl. 15-17: Råd & Vejledning Her kan du komme og få kendskab til tilbud og aktiviteter i lokalområdet, hjælp til at læse post og frekke din e-boks/mail - her er adgang til brug af PC. I den første time er der fælles vejledning, i den sidste time kan du booke en individuel samtale med en medarbejder om ovenstående. | Kl. 12-13: NADA Kl. 13-14.30: BIFOS Idræt Vi mødes i DBH kl. 12 og følges afsted. Kl. 13-15.30: Strikkeklub Her kan du komme og nyde en kop kaffe og få en snak med andre over strikke- eller hæklestøjt. | Kl. 12.30-15: Kend din by Hvad kan jeg finde Rådhuset? Hvad kan jeg bruge Borgerservice til? Hvor ligger biblioteket og hvor kan jeg gå i biografen? Dette og meget mere kan du få kendskab til i denne gruppe, der tager dig med på tur rundt i lokalområdet, så du får kendskab til forskellige tilbud og muligheder. Kl. 14-16: Det er bære mænd Vi mødes i Det Blå Hus og snakker om det brede sundhedsspektrum og følges til træning i Sundhedshuset. Gruppen er kun for mænd. | Kl. 12-13: NADA Socialt samvær i værestedet Fredag eftermiddag er der ingen planlagte aktiviteter – her har du mulighed for at få en personlig samtale med en medarbejder eller blot møde op og hygge dig med andre i værestedet. |
| Kl. 9.30-11: Mestrings-gruppe Her kan du få redskaber til at mestre udfordringer i din hverdag. Disse kan omhandle angst, socialt samvær og lignende. Gruppen kræver tilmelding og består af 6-8 personer. | Kl. 13-15: BIFOS Idræt Vi mødes i DBH kl. 12 og følges afsted til dette idræstilbud til sidsidende, hvor der er forskellige former for motion og træningsmuligheder. | Kl. 16-20: UNGEGRUPPE Et klubtilbud for dig mellem 18-35 år. Her kan du mødes med andre i samme situation som dig, få gode oplevelser og sikke dig et netværk. | Fra tid til anden vil vi tage på tur ud af huset – destinationen bestemmes i fællesskab ud fra brugernes ønsker og forslag. For yderligere information se opslagsstavlen i DBH Facebook@ | 16-21: FÆLLESSPISNING Som optakt til weekenden er der hver fredag aften mulighed for (til billige penge) at deltage i fællesspisning. Menuen sammensættes i fællesskab. |

SOMMER FEST

**Sæt kryds i kalenderen, vi holder
sommerfest i Det Blå Hus.**

D. 8. September

Med helstegt pattegris og tilbehør.

Husk der er tilmelding senest. 30/8

**Ring eller kig forbi huset for nærmere
info**





H E J



Hvem mig?

Ja dig – Og alle andre brugere og pårørende af
Socialpsykiatrien Brønderslev.

Husk at sætte stort X i kalenderen tirsdag d. 10 oktober,
hvor vi holder Sindets Dag 2017

Vi glæder os til at se dig 😊

Med venlig hilsen Sindets Dag Gruppen

BIFOS får OK benzin som sponsor!!

Støt BIFOS, hver gang du tanker!

Vi har indgået en sponsoraftale med OK, så du kan støtte BIFOS, hver gang du tanker.

Du støtter vores klub med 6 øre for hver liter, du tanker med OK Benzinkortet – uanset hvor du tanker i Danmark. Første gang du har tanket 500 liter, får klubben desuden en ekstra bonus på 250 kr. Det koster dig ikke ekstra at støtte – OK betaler hele beløbet.

Få et OK Benzinkort på www.ok.dk/lokalsporten.

Har du allerede et OK Benzinkort?

Har du et OK Benzinkort i forvejen, kan du nemt få det tilknyttet vores klub. Du skal bare ringe til OK på 70 10 20 33 og oplyse vores klubnavn og dit kortnummer, så støtter du BIFOS.

Støt lokalsporten ekstra meget

Støt ekstra med el fra OK. Med el fra OK kan du støtte med ekstra 6 øre pr. liter. Og det er nemmere, end du tror. Du skal bare vælge imellem el til fastpris eller variabelpris på www.ok.dk/lokalsporten/el, så klarer OK hele skiftet fra det gamle elselskab til OK.

Støt ekstra med OK Mobil

Du kan støtte med ekstra 6 øre pr. abonnement, hver gang du tanker en liter. Du kan frit vælge den OK Mobilpakke, der passer dig og din familie bedst (dog ikke OK Mobil Basis). Du forhøjer din støtte til vores klub på www.ok.dk/lokalsporten/mobil.

Vil du vide mere?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Peter Kjær Baggesgaard på 22 62 19 83 eller [bifos9\[a\]gmail.com](mailto:bifos9[a]gmail.com).



Meld dig ind i idrætsforeningen BIFOS!!

- BIFOS Brønderslev er en idrætsforening drevet af og for mennesker med sindslidelse.
- Vi tilbyder motion og socialt samvær blandt ligestillede og samarbejder med personale og instruktører fra socialpsykiatrien.
- Vi er ca. 55 medlemmer, en bestyrelse på 6 medlemmer og 3 personer på Hedebo, Det Blå Hus og Brønderslev Psykiatrisk Sygehus.
- Vi er i øvrigt også kendt for en munter omgangstone, og hygger os og har det sjovt, når vi er ude til stævner og til vores årlige juleafslutning og generalforsamling.
- Alle vores aktiviteter er på motionsbasis, så det er ingen forudsætning, at du har dyrket idræt eller motion før.
- Vi deltager i ca. 10 stævner og arrangementer i løbet af året.
- Pris: Halvårligt kontingent kun 300 kr. Betales 1. april & 1. oktober. Passivt støtte-medlemskab 150 kr. halvårligt.

Mandag i Brønderslev Hallen

13.00 – 14.00 Fodbold og badminton (v. Michael)

13.00 – 14.00 Aerobics, step og gymnastik (v. Søs)

14.00 – 15.00 Volleyball (v. Michael)

Tirsdag i Svømmehallen

15.00 – 16.00 Vandgymnastik og svømning (v. Søs og Susanne)

15.00 – 17.00 Fri svømning indtil lukketid.

Onsdag i KOM-I-FORM Centeret

13.00 – 14.00 Styrketræning og konditionstræning (v. Michael)

Kontakt: Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: [bifos9\[at\]gmail.com](mailto:bifos9[at]gmail.com) eller personale Michael Seide. Tlf.: 21 49 18 68.



BIFOS
BRØNDERSLEV



Grisefest på Hedebo

Torsdag d. 22. juni var der grisefest på Hedebo. Gerda, der er formand for lokalrådet på Hedebo, bød velkommen. Derefter var der spisning. Det var helstegt pattegris. Maden var leveret af CL Partyservice fra Ø. Brønderslev. Beboerne fra opgangsfællesskabet på Thorvaldsens vej og Hedelundsgade var også inviteret. De frivillige på Hedebo deltog også. Der var underholdning ved Hedebo band. Vi sang også grisefest sangen. Til slut var der kaffe/te og kage.

PKB



Der udskæres gris.





Gerda. Formand for Hedebos lokalråd.



Kjeld og Anna Marie

Idrætsfestival 2017

BIFOS deltog i år i Idrætsfestival på Vejle Idræthøjskole.

Idrætsfestivalen løb af stablen fra tirsdag d. 27. juni til torsdag d. 29. juni. Onsdag morgen kl. ca. 9.00 tog vi af sted fra Hedebo i Brønderslev. Vi var 12 personer i alt. Vi kørte i privatbiler. Vi var på Vejle Idræthøjskole ca. ved 11.30 tiden.

Da vi kom ned på Idræthøjskolen, var der tid til at få udleveret nøgler, spisebilletter og deltagernumre. Efter vi havde fundet værelserne, var det tid til et hvil. Kl. 13.15 var der informationsmøde for holdledere og interesserede atleter. Kl. 14.00 var der officiel åbning af festivalen. Kulturminister Mette Bock (LA) holdt åbningstalen. Hun drog Søren Kierkegaard ind i sin tale. Søren Kierkegaard led også af tungsind. Han skriver, at der var ikke så tung en tanke, at man ikke kan gå sig fra den. På den måde kan bevægelse og idræt hjælpe ved psykisk sygdom. Hun roste alle arrangører og deltagere og det store forberedelsesarbejde, der gøres i løbet af hele året.

Efter åbningen var der maze-walking og crossløb. I BIFOS deltog vi 7 i maze-walking, som var en rute rundt i skoven. Der var 5, der deltog i crossløb, som var en løbetur rundt i skoven. Mark Lefevre fik en 4. plads i tiden 10.32. Patrick Pedersen fik en 10. plads i tiden 12.03. Marie Louise Præstekær fik en 4. plads hos kvinderne i tiden 15.28.

Kl. 15.30 begyndte fodboldturneringen. Vi var et hold med 8 spillere. I det indledende puljespil spillede vi 2 kampe. Vi vandt den ene, men tabte til IK Ålborg, derfor gik vi ikke videre til finalespillet. I mellemrunde vandt vi alle vores kampe og kom derfor på en 5. plads. I krolf gik Lars 12 huller i 49 slag.

Om aftenen var der underholdning med live musik. Sebastian fra BIFOS var oppe og gav et nummer. Det var ”The Sound of Silence” med Simon and Garfunkel. Godt gået! Se billede.

Om onsdagen var der turnering i volleyball. BIFOS deltog med et volleyballhold. I volleyball nåede BIFOS en 5.-plads. Rosa Marie og Peter var i poolen. Vandet var lidt koldt. Badehætte var obligatorisk - man fik en udleveret ved poolen.

Onsdag aften var der festaften med levende musik og trerettermenu. Der var kåring af årets holdleder og uddeling af fairplaypokalen. Da vi vandt fairplaypokalen sidste år, fik vi en mindre pokal til evigt minde. Det var Mariagerfjord, der vandt fairplaypokalen i år. Tillykke til dem. Idrætskoordinator Søren Vestergaard Pedersen fra MOB DIN KROP Frederikshavn blev valgt til årets holdleder. Herfra skal lyde et stort tillykke, og tak for den store indsats, som han gør i IFS Nordjylland!

Om fredagen skulle vi være ude af værelserne kl. 9.30. Om formiddagen var der finaler i fodbold og volleyball samt 100 m løb. Vi var heldige med vejret - det holdt tørvejr tirsdag og onsdag. Kun på sidstedagen kom der lidt regn. Men det lykkedes at afvikle finaler og præmieoverrækkelse udendørs.. Mob Din Krop Frederikshavn kom på førstepladsen i fodbold. Det var flot med en guldmedalje til Nordjylland!! Ved middagstid var der præmieoverrækkelse og officiel afslutning. Det var Dan Arnløv Jørgensen (C), Idræts-og Kulturudvalgsformand i Vejle Byråd, der uddelte medaljer.

Efter nogle begivenhedsrige dage var det tid at vende næsen hjemad. Jeg tror alle syntes, at vi havde haft et rigtig godt stævne.

PKB



.Kulturminister Mette Bock (LA) holdt åbningstalen.



Opvarmning.



Mazewalking.



Merete, Søren og Simon.



Volleyball.



Krolf.



Sebastian synger.



Crossløb.



Henrik og Patrick.



Sebastian i løb.



Fair Play pokal 2016. Pokal til evigt minde.

Mariagerfjord,
der vandt fair-
playpokalen .



Idrættskoordinator
Søren Vester-
gaard Pedersen
fra MOB DIN
KROP Frederiks-
havn blev valgt til
årets holdleder.



Nøgle for socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune

Formand for socialudvalget

Ole Jespersgaard

Tlf.: 25 26 83 79. E-mail: [ole.jespersgaard\[a\]99454545.dk](mailto:ole.jespersgaard[a]99454545.dk)

Handicap- og psykiatrichef

Pia Kornø

Tlf.: 51 16 60 15. E-mail: [pia.korno\[a\]99454545.dk](mailto:pia.korno[a]99454545.dk)

Konsulent for handicap og psykiatri

Gitte Westeraa

Tlf.: 99 45 51 61. E-mail: [gitte.westeraa\[a\]99454545.dk](mailto:gitte.westeraa[a]99454545.dk)

Områdeleder for socialpsykiatrien

Inga Erikson

Tlf.: 20 67 34 68. E-mail: [inga.lilian.eriksen\[a\]99454545.dk](mailto:inga.lilian.eriksen[a]99454545.dk)

Rusmiddelcenteret og opgangsfællesskaberne

Afdelingsleder: Rikke Hessel Sørensen

Tlf.: 24 91 65 41. E-mail: [rikke.hessel.sorensen\[a\]99454545.dk](mailto:rikke.hessel.sorensen[a]99454545.dk)

Det Blå Hus og Springbrættet

Afdelingsleder: Gitte D. Velling

Tlf.: 50 84 65 69. E-mail: [gitte.d.velling\[a\]99454545.dk](mailto:gitte.d.velling[a]99454545.dk)

Hedebo

Afdelingsleder: Rikke J. Pedersen

Tlf.: 41 73 67 23. E-mail: [rikke.j.pedersen\[a\]99454545.dk](mailto:rikke.j.pedersen[a]99454545.dk)

Bostøtten/SKP'erne og mentor

Afdelingsleder: Inger Thorup Jensen

Tlf.: 50 87 52 48. E-mail: [inger.thorup.jensen\[a\]99454545.dk](mailto:inger.thorup.jensen[a]99454545.dk)

Idrætsforeningen BIFOS

Formand: Sebastian Bisgaard

Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: [bifos9\[a\]gmail.com](mailto:bifos9[a]gmail.com)

Venneforening for psykisk sårbare

Formand: Johanne Knudsen

Tlf.: 29 60 14 57. E-mail: [venneforening9700\[a\]gmail.com](mailto:venneforening9700[a]gmail.com)

Telefonrådgivning, socialpsykiatrien

Tlf: 60 91 54 64 alle dage mellem 16.00 og 7.00