

# BRUGERAVISEN

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo, Rusmiddelcentret, Socialpædagogisk Støtteteam, Opgangsfællesskaberne, Ungegruppen/Ungdomshuset (DBH), BIFOS og Venneforeningen.

Årgang 13, nr. 1

Februar 2019

Hedebo

DET BLÅ HUS



Kære læsere

Så er vi klar med februar-udgaven af Brugeravisen. I denne udgave beretter vi om julens arrangementer. Julefrokost i DBH, juletur til Ålborg med DBH, jul på Hedebo, BIFOS julefest og julestævner i BIFOS.

I december havde vi besøg af politikker fra socialdemokratiet Lars Bisgaard, som var i praktik i bageriet i Det Blå Hus. Jeg tror han fik et godt indtryk af bageriet og DBH.

Vi beretter også om hele to koncerter med Springbrætband. Den ene til julefrokost i Vejgaardhallen i Ålborg. Og koncert i Basbio i Brønderslev, hvor vi spillede under titlen ”Værsgo og andre Kim Larsen sange”. Sidste år spillede vi også i Basbio, og som sidste år var der næsten fuldt hus. Det var en rigtig fin koncert.

Under BIFOS beretter vi om hele fire arrangementer. To stævner i Hjørring og Ålborg samt vores årlige julefest på Hedebo. Eddy og undertegnede var også i Frederikshavn i anledning af Mob din Krop Frederikshavns 10-årsjubilæum.

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:** 140

Avisen udkommer 4 gange årligt i: februar, maj, august og november. Deadline for næste nr.: 1. maj 2019. Næste nr. udkommer 20. maj 2019.

**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](http://www.brugeravisen.dk)

Her kan du læse avisen elektronisk.

## Indholdsfortegnelse

Nyt fra redaktionen	Side 2
Referat fra brugerrådsmøde 5/12 2018	Side 4
<i>Det Blå Hus</i>	
Julefrokost Det Blå Hus	Side 8
Bager Mortens koggerbryllup	Side 13
Politiker Lars Bisgaard i praktik i DBH	Side 14
Juletur til Ålborg med DBH	Side 15
Åbent hus i DBH	Side 19
<i>Springbrættet og Hedebo</i>	
Springbræt band i Vejgaard Hallen	Side 23
Koncert med Springbrætband i Basbio	Side 25
<i>Aktivitetsskalender</i>	Side 26
Jul på Hedebo	Side 32
Nytårsaften på Hedebo	Side 33
<i>BIFOS</i>	
Julestævne 2018 i Hjørring	Side 36
BIFOS' julefest 2018	Side 40
Julefodbold i Ålborg 2018	Side 43
Mob din Krop 10-årsjubilæum	Side 46
<i>Nøgle for socialpsykiatrien</i>	Side 52

## **Referat fra Brugerrådsmøde i socialpsykiatrien, Brønderslev kommune**

Mødedato: Den 5. december, kl. 10.30 – 12.30.

Sted: Det Blå Hus, Fasanvej 10.

Til stede: Ulla, Peter, Inga, Martin, Johanne, Anni, Gitte, Gerda

Ordstyrer: Ulla

Referent: Peter

### **1. Godkende referat fra sidste møde.**

Godkendt.

### **Faste punkter på dagsordenen:**

#### **2. Nyt fra stederne ved brugerrepræsentanterne.**

**Opgangsfællesskabet.** Der er pyntet til jul i fælleslejligheden. Der er adventsgaver til alle beboere. Pr. 1. januar flytter der en ny beboer ind i den tomme lejlighed. Vi afventer sammenlægninger pr. 1. januar. Undertegnede er i den forbindelse blevet udvisiteret fra opgangsfællesskabet, hvilket umuliggør, at undertegnede har mulighed for at benytte fælleslejligheden om aftenen. Undertegnede synes, at det er en forkert beslutning, og når man regner med at spare 400.000 kr. pr. år på tilbuddene, mener undertegnede, at det vil medføre en forringelse af tilbuddet. Dette gælder jo i al fald brugere med aftalen om tilknytning til opgangene. I opgangen Thorvaldsensvej 12 er der flere, der har aftalen om tilknytning, og det vil særligt der være en væsentlig forringelse af tilbuddet.

**Mødestedet.** De har været på udflugt til Ålborg for 14 dage siden, de var 11 deltagere. Der er julefrokost på tirsdag.

**DBH:** Tur til Ålborg 12/12, Lions kommer i dag, julemiddag og nytårsmiddag. Vi har også haft julefrokost, hvor hele ungegruppen også var med. Vi var 52, det var hyggeligt. Køkkenet er blevet færdigt, det tog 13 uger. Det er blevet godt, og der er visiteret beskyttet beskæftigelse med 2 indtil videre, en er kok. Vi har fået en hundegård, en af brugerne har en hund. I vinter er det godt med en hundegård. Det åbner op for andre brugere med hund. Vi kontakter pressen vedr. hundegård.

**Hedebo.** En gruppe Solgangen har været på ferie. Vi fungerede godt sammen på ferien, og har omsorg for hinanden. Vi har haft travlt med at bruge penge i lokalrådet inden nytår, der er bl.a. indkøbt julepynt. Der er 5 tomme pladser på Hedebo. Hvis der er for mange personaleressourcer på sigt, kan der evt. flyttes medarbejdere midlertidigt til bostøtten. Det er godt med fleksibilitet, så ingen skal fyres. Budget ser godt ud, så der er råd til fornyelser. Der er julefrokost på fredag.

**Hedelundsgade.** Der er en tom plads.

### **3. Nyt fra Handicaprådet ved Peter.**

Der har senest været møde i rådet 3/12, hvor årets handicappris også blev uddelt. Det blev Signe Østergaard Nielsen for hendes arbejde med handicapsvømning i svømmeklubben Søhesten i Hjallerup.

Det er politisk besluttet at sammenlægge opgangsfællesskaberne på Thorvaldsensvej. Sammenlægningen medfører, at der fremadrettet er én ledelse og én fælleslejlighed, og at der indføres differentierede takster, samt at der sker en bedre udnyttelse af ressourcerne samt kvalificering af det faglige indhold i tilbuddet. Tilbuddet har fremover tre takster + en udslusningstakst, hvorefter støtten leveres. Der er udarbejdet en ny servicedeklaration for tilbuddet.

Kvalitetsstandarderne på det specialiserede voksenområde er blevet revideret. Kvalitetsstandarder skal revideres én gang årligt. Der er bl.a. udarbejdet nye standarder for længerevarende botilbud SEL § 85 og ABL § 105, længerevarende botilbud SEL § 108 og socialpædagogisk støtte SEL § 85 (førhen benævnt bostøtte). Handicaprådet ønsker ledsagelse i forbindelse med § 108 længerevarende botilbud undersøgt i forhold til en principafgørelse i ankestyrelsen. Indenfor socialpsykiatrien gælder det § 108 for boform Hedebo, hvor forholdet omkring ledsagelse undersøges.

### **4. Ny viden, informationer, læring og uddannelse relateret til Socialpsykiatriområdet.**

Der er brugeruddannelse hos foreningen SIND. Lilleskole tilbyder kurser. Det gør AOF også.

Forvaltning vil afdække tilbud vedr. frivillige til unge, der ikke har uddannelse og arbejde. Vi har tilbud i form af ungegruppen i DBH.

Vi har tilbud ifølge LAP omkring arbejde og uddannelse. Det er også noget med fritidsaktiviteter. Brugere har behov for ledsagelse til tilbud for unge mere ned 1-2 gange, måske 10 gange. Der er behov for, at bostøtten ikke er bundet til faste opgaver, men kan arbejde frit med fx ledsagelse. Man kan bruge frivillige til det, men svært at skaffe frivillige. Det skal være en ad hoc opgave for frivillige og ikke faste opgaver.

Ulla og Sussie er stoppet som frivillige, Kjeld er her hver 14. dag. Der er SIND banko på biblioteket.

### **5. Status på forandringen på Thorvaldsensvej.**

Går i gang fra 1. januar. Der blandes ikke målgrupper. Der er åbningstider på forskellige tidspunkter for målgrupperne. Der har været bekymring også hos personale, men der er ved at komme afklaring. Fælleslejlighed er træning fx i at bruge uvisiterede tilbud. Man vil hjælpe dem, der har været tilknyttede til opgangene med anden støtte, fx bostøtte m.m. Nogen gange skal man lidt ud af komfortzonen med fx at komme i DBH, så der sker personlig udvikling.

### **6. Den nye madordning.**

Hvem har bestemt, at gebyr på spisning er ensrettet? Tilbuddene er forskellige. Vi bør bestemme kvalitet og mængde selv. Man får ikke nok at spise for 30 kr. Det har ikke været på dagsorden i brugerrådet. Man kan ikke få to portioner. Ekstra portion må man betale ekstra for. Gitte og Inga vil kigge på det. Man kan hæve beløb, hvis der er ekstra god mad.

### **7. Ulla spørger om der snart er valg af ny formand.**

Ulla har siddet i 2 år. Der skal vælges formand for 1 år af gangen. Ulla vil gerne blive siddende, hvis der ikke er andre. Ulla vælges dermed igen.

### **8. Evt.**

Ledelsen har været på konference. De snakkede med nogen fra Frederikshavn, som skal til at starte brugerråd op. De vil gerne komme

på besøg for at se, hvordan det foregår i vores brugerråd. Det er OK med alle.

Vedr. foredrag med Niarn. Vi har arvet 10.000 kr., fra afdød bruger af DBH, som kan bruges hertil. Foredrag kan være for alle i socialpsykiatrien. Der er interesse for det også fra Mødestedet. Det vil foregå på Springbrættet, hvor der er bedst plads.

Der er mulighed for tilbud om virtual reality, hvor man kan lave film for at træne vanskelige situationer. Gitte synes, det er meget spændende.

Gitte siger, at der ikke er god plads i DBH til møder i brugerrådet om formiddagen, men nok om eftermiddagen. Det kunne også være på Hedebo. Rådhuset er også en mulighed.

Peter beretter om, at der er kommet regler om, at BIFOS skal betale for personale, når de deltager i stævner og arrangementer. BIFOS synes ikke, at det kan være rigtigt, når det er personale ansat på Hedebo. Inga mener, at det beror på en misforståelse, og at det ikke vil blive ført ud i livet.

Datoer for næste brugerrådsmøder. Martin vil kun være med 1/3 af tiden, da driftsmæssige spørgsmål ikke er relevant for ham. Julefrokost kunne være 2 timer.



## Julefrokost Det Blå Hus

Fredag den 16. november var der julefrokost i Det Blå Hus. Huset var lukket indtil ca. 17.00, hvor julefrokosten begyndte. Næsten alle personaler deltog – det var derfor, at huset var lukket om dagen. Gitte Velling sagde velkommen. Der blev uddelt opgaver under tallerkenen, og der var en sjov sang med titlen ”Den frække julesang”.

Ungegruppen sad i pakkeriet, og man kunne høre, at der var en god stemning der. Maden kom fra Landboskolen i Brønderslev. Det var traditionel julemad med risalamande til dessert. Maden var på tagselvbord i pakkeriet. Der var to genstande eller sodavand til hver, og resten var selvbetalning. Julefrokosten kostede 100 kr., så det var billigt.

Bagefter var der kaffe/te og julegodter. Der var 52 deltagere, så det var en flot tilslutning. Det var en rigtig hyggelig aften.

PKB



Gitte Velling byder velkommen.





Spising.



Der skåles.



Peter K. og Pia.



Høj stemning i  
ungegruppen.



# Den frække julesang

Melodi: Familiesangen fra de syv små dværge.....



1.

Vi skal nu vær' beskidt' i munden, bringe frem en latter,  
når sangen den er færdig, pigerne vil vise " Tænder "  
" Det er en tosset sang, den rimer ikke en skid.  
Ej er den heller ret lang, kun knap en times tid.  
Omba - omba - omba..... iiih  
Omba - omba - omba..... iiih



2.

Når drenge I er fulde, fatter piger ik' en disse,  
de tror at I vil danse, men I tænker kun på " Kaffe ".  
" Det er en tosset sang, den rimer ikk' en skid.  
Ej er den heller lang, kun knap en times tid. "  
Omba - omba - omba..... iiih  
Omba - omba - omba..... iiih



3.

Når at vi piger drukket har, på drengene vi kalder,  
vi vil jo gerne mærke lidt på deres stramme " Håndtryk ".  
" Det er en tosset sang, den rimer ikk' en skid.  
Ej er den heller lang, kun knap en times tid. "  
Omba - omba - omba..... iiih  
Omba - omba - omba..... iiih



4.

Vi drenge vi skal passe på, fra stolen ned ej skvatter,  
Det' svært når alle piger her I har så flotte " Smykker ".  
" Det er en tosset sang, den rimer ikk' en skid.  
Ej er den heller lang, kun knap en times tid. "  
Omba - omba - omba..... iiih  
Omba - omba - omba..... iiih



5.

Nu har vi sunget rigtig længe, sangen den må slutte,  
så sidedamen bukker sig for hun vil ned og " Hvile "  
" Det er en tosset sang, den rimer ikk' en skid.  
Ej er den heller lang, kun knap en times tid.  
Omba - omba - omba..... iiih  
Omba - omba - omba..... iiih



## Bager Mortens koggerbryllup

Mandag d. 3. december havde Morten Lagergaard bager i DBH bageriet koggerbryllup. Morten fik overrakt gave i anledningen, se billede herunder.

PKB





## Politiker Lars Bisgaard i praktik i DBH

Tirsdag d. 11. december var politikker fra socialdemokratiet Lars Bisgaard i praktik i bageriet i Det Blå Hus. Lars er medlem af byrådet i Brønderslev samt handelschef i Brønderslev kommune. Jeg tror Lars var glad for at se, hvordan bageriet fungerer til daglig. Se billede af Lars herunder!!

PKB



Bager Hanne og Lars i bageriet.



Lars Bisgaard i bager T-shirt og med hårnnet.

## Juletur til Ålborg med DBH

Onsdag 12/12 var vi på juletur til Ålborg med DBH. Vi tog toget ind til Ålborg. Der var mange butikker at kigge på, og gader og butikker var pyntet flot op til jul, så man kom rigtig i julestemning.

Vi var oppe på rooftop på taget af Salling. Der var en rigtig fin udsigt over Ålborg. Der var en glasplade, hvor man kunne se direkte ned på gaden, men den var der ikke så mange, der turde gå ud på. Nogle tog trapperne hele vejen, det kunne man godt blive lidt forpustet af. Andre tog elevatoren.

Vi spiste frokost på restaurant Kniv og gaffel. Undertegnede fik et stjernesked. Andre fik herregårdsbøf og dansk bøf. Vi var nogle, der tog toget lidt før, så vi var hjemme ved 14.45 tiden. Det var en rigtig hyggelig tur.

PKB



På stationen før vi tager toget til Ålborg.



Juleudsmykning.



Udsigt fra Salling rooftop.





Julepyntede Salling.



Skøjtebanen.

## **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](mailto:peterkb73@gmail.com)



## Åbent hus i DBH

Torsdag 7/2 var der åbent hus i DBH. Vi havde besøg af myndigheds personer fra Brønderslev kommune. Vi var så heldige, at der kom flere til dagen, som har interesse i DBH og som evt. kan støtte andre i at komme i DBH, både i beskyttet beskæftigelse og i værestedet.

Gitte Velling holdt oplæg om, hvordan DBH fungerer med de forskellige funktioner, værested, §103 beskyttet beskæftigelse, ungegruppe, kreativ, mestringsgruppe m.m.

Michael Seide fortalte om BIFOS og Pia Skotte om ungegruppen. Bruger Johanne i DBH værested fortalt om at være bruger af værestedet, og hvordan det har hjulpet hende at komme i DBH, hvor hun har været bruger i 22 år. Johanne fortalte også om Venneforeningen, der arrangerer ferie, sommerhustur og ture ud af huset. Og at vi klarer det uden personale bortset fra de 4-dages ferie, hvor vi har to personaler med. Hvilket giver mulighed for de, som er knap så selvhjulpne også kan komme med. Merete fortalte om at være i pakkeriet i § 103 beskyttet beskæftigelse. Hun har gennemgået en personlig udvikling i de to år, hun har været i beskyttet beskæftigelse.

Der blev også vist video med Sofia fra Bageriet DBH om hendes proces med komme i beskyttet beskæftigelse, og hvor hun også har gennemgået en personlig udvikling. Det er både personale og brugere, der fortæller om forløbet og om, hvad DBH kan tilbyde. Video ligger på Brønderslev kommunes hjemmeside.

Efter oplæg var der tid til, at folk kunne gå rundt og se de forskellige funktioner, bageri, pakkeri, skilteværksted, kontor m.m. Kl. 13.00 samledes folk igen, og der var kaffe, te og kage. Bageriet havde sørget for enorm lækker kage.

Gitte V. sagde nogle afsluttende bemærkninger, hvorefter åbent hus dagen var forbi. Vi tror, at myndigheds personerne fik et godt indtryk af Det Blå Hus, og en masse information om hvad huset kan tilbyde. Tak til alle som deltog og støttede op om dette tiltag.

PKB



Gitte Velling fortæller.



Publikum.



I bageruniform



Gitte V.  
fortæller.





Merete og Johanne fortæller ud fra en brugersynsvinkel.



Bageriet havde bagt lækker kage.

## Koncert med Springbræt band i Vejgaard Hallen

Fredag d. 14. december spillede Springbræt band til julefrokost i Vejgaard Hallen. Vi skulle spille om aftenen, men vi var derude i god tid, da vi skulle sætte al vores musikgear op, hvilket tager en del tid, og der skulle også laves lydprøver.

Inden vi skulle spille, spiste vi med til julefrokosten. Det var en hel buffet med julemad, og risalamande til dessert. Mad og drikke var gratis for os. Det var vores betaling for at spille. Vi fik også en hel masse julegodter med hjem. Vi kom dog først i gang med at spille ca. 20.00, så vi havde et lidt presset program, og vi nåede ikke at spille alle sange – vi skulle være færdig kl. 22.00.

Efter koncerten var der også et større arbejde med at pille al musikgearet ned, og få det ind i busserne. Vi var hjemme ca. 23.00. Jeg tror alle syntes, at vi havde spillet en rigtig god koncert. Vi blev i al fald booket til julefrokosten i 2019 med det samme.

PKB





Scenen med flot pyntet juletræ.



Scenen fra anden vinkel.



## Koncert med Springbrætband i Basbio

Mandag 3/2 spillede Springbrætband i Basbio. Koncerten havde titlen ”Værsgo og andre Kim Larsen sange”. Dvs., at i første sæt spillede vi sange fra Værsgo-pladen, og i andet sæt spillede vi andre sange af Kim Larsen.

Vi havde haft travlt med at øve op til koncerten, og jeg tror, at alle synes, at det lød godt. Vi begyndte at sætte udstyr op ca. ved 15.00 tiden, og omkring 17.00 var der lydprøve. Der var lidt problemer med støj, men det blev fixet. Inden koncerten fik vi aftensmad i køkkenet ude bagved, så det var fin service. Der var også øl, vand og chips backstage. Bagefter skulle vi så få alt udstyr ud i bussen og tilbage til Springbrættet. Vi var færdige ca. 23.00.

Det var først den sidste uge før, at der blev solgt mange billetter, så vi var lidt nervøse for hvor mange der kom. Men ligesom sidste år blev billetterne næsten helt udsolgt, der var omkring 120 publikummer. En del af publikum var pårørende, men der kom også mange fra handicapområdet i Brønderslev.

PKB



# **Aktivitetsskalendar**

## **Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune**

### **Det Blå Hus**

**Viborgtur med DBH**

Tid: 9/4-12/4 2019.

**Tur til Tyrkiet med DBH**

Tid: 29/5-5/6 2019.

**Sommerhustur med DBH i Rubjerg**

Tid: 2/9-6/9 2019.

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 2019**

Badmintonstævne i Hjørring	Torsdag d. 7. marts 2019.
Aalborg Cup 2019	Ikke fastsat.
Idrætsfestival i Vejle.	25. – 27. juni 2019.
Bakke Cup på Psykiatrisk Sygehus.	Onsdag d. 28. august 2019.
Efterårsstævne i Frederikshavn	Tirsdag d. 3. september 2019.
BIFOS Efterårsstævne, Brønderslev.	Onsdag d. 30. oktober 2019.
Julestævne i Hjørring.	Torsdag d. 5. december 2019.
Julefodbold i Aalborg.	Fredag d. 20. december 2019.

### **Møder og Arrangementer**

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.	Onsdag d. 27. februar 2019.
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.	Ikke fastsat.

**BIFOS**  
BRØNDERSLEV



Bandet spiller.



Vokaler.



Martin på guitar.



Publikum og scene.



Ole ved mikrofonen.





Publikum med baren i baggrunden.



Maleri af Kim Larsen og elbas, der stikker op ved siden af.

## Jul på Hedebo

Herunder ses det flotte juletræ i opholdsstuen på Hedebo.

PKB





## Nytårsaften på Hedebo

Nytårsaften var der fest på Hedebo. Der var fint pyntet op i opholdsstuen. Vi spiste mad i opholdsstuen, hvilket er mere hyggeligt end i cafeen. Kl. 18.00 hørte vi Dronningens nytårstale, og vi skålede i mousserende vin eller boblevin.

Vi fik mad fra Slettens Køkken. Der var tre retter. Laks og rejer til forret, kød med flødekartofler til hovedret og is med chokoladecake til dessert. Efter spisning var der ikke så mange beboere tilbage, da de gik hver til sit.

Vi var dog nogle, der sad i opholdsstuen og så TV og hyggede os med snacks samt vin, øl og sodavand. 90-års-fødselsdagen kørte også på TV. Kl. 24.00 så vi rådhusklokkerne i TV og skålede nytåret ind i champagne og vi fik kransekage.

Der var nogle der selv havde fyrværkeri, som de fyrede af ude på vejen. Ellers så vi også ud over byen, hvor der var flot fyrværkeri. Ca. kl. 11.00 mødte nattevagterne ind og vi fik pølser med brød til natmad. Der havde været en rigtig hyggelig aften.

PKB





Indgang til Hedebo.



Hedebo.



Fyrværkeri.



Fyrværkeri.

## Julestævne 2018 i Hjørring

BIFOS deltog i Julestævne 2018 i Hjørring - mandag d. 3/12 2018. Der var hold med fra hele Nordjylland ligesom vores eget BIFOS stævne – de var der også fra Mors, IF Limfjorden. Disciplinerne var badminton og volleyball. BIFOS deltog med 4 doublepar i badminton uøvet og en single uøvet. Vi deltog endvidere med et volleyballhold. Vi fik ingen medaljeplaceringer, så vi håber på bedre held til næste år. Dog fandt vi først bagefter ud af, at vi skulle have spillet bronzekamp med IFS Hjørring, men der havde alle været i bad, så den kamp blev ikke til noget.

Dagen startede ved 9-10-tiden. Derefter var der turnering i badminton. Ved middagstid var der frokost med en sandwich. Om eftermiddagen var der turnering i volleyball.

Som de andre år var der tombola med mange flotte præmier. Undertegnede vandt et øl klippekort med ti øl til postgården i Hjørring. Lars fra Hedebo vandt vist omkring ti præmier. Dagen sluttede af med kaffe og kage samt præmieoverrækkelse.

Mob Din Krop Frederikshavn vandt førstepladsen i volleyball. De var rigtigt dygtige og sammenspillede. IK Ålborg kom på andenpladsen og IFS Hjørring kom på tredjepladsen.

Nedenfor og på næste side ses billeder fra stævnet.

PKB





Information.



Jesper og Lars spiller badminton.





Søren og Louise spiller badminton.



Volleyball.



Præmieoverrækkelse.



Mob Din Krop Frederikshavn vandt førstepladsen i volleyball.

## BIFOS' julefest 2018

Onsdag 12/12 kl. 17.00 havde vi julefest i BIFOS. Det foregik på Hedebo i cafeen. Næstformand for BIFOS, Sebastian Bisgaard, sagde velkommen.

Vi fik and med det hele og ris a la mande til dessert fra Bondestuen. Vi fik også kaffe, te og småkager samt julegodter. Vi spillede pakkespil med mange flotte pakker.

Årets BIFOS'er blev overrakt af næstformand Sebastian Bisgaard til medlem Inga Svendsen med begrundelsen, at hun altid møder stabilt til træning alle dage i ugen mandag, tirsdag og onsdag. Hun udfører også frivilligt arbejde for BIFOS, da hun udleverer svømmebilletter til svømning om tirsdagen. Samt at hun er en rigtig god kammerat over for de andre medlemmer af BIFOS.

Folk begyndte at gå hjem ved 20.30 tiden. Os fra bestyrelsen blev til ca. 21.00 tiden for at rydde op. Det havde været en hyggelig aften. Tak til alle for, at de mødte op til vores julefest.

PKB



Næstformand Sebastian Bisgaard byder velkommen.





Spising.



Spising.



Spisning.



Næstformand Sebastian Bissgard siger nogle ord ifm. udnævnelse af Inga Svendsen til årets BIFOS'er.

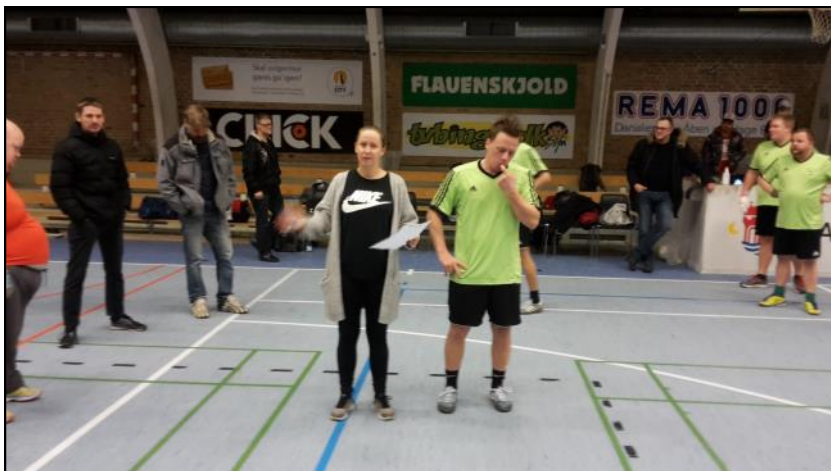
## Julefodbold i Ålborg 2018

Fredag 14/12 var vi til julestævne i fodbold i Ålborg. Vi kørte i privatbiler fra Hedebo kl. ca. 8.15. Vi var i Ålborg ca. 9.00, hvor vi klædte om. Stævnet startede kl. 9.30.

Der var 6 deltagende hold. BIFOS stillede med to hold BIFOS 1 og 2. BIFOS 1 fik en placering på en 5. plads, og BIFOS 2 på en 6. plads ud af 6 hold. Vores holdånd var god. Tab og vind med samme sind måtte være vores motto.

Der var frokost ved 11.30 tiden. Vi spillede 3 kampe - to om formiddagen og en over middag. Ca. ved 14.00 tiden var alle kampe afviklet. De to sidste kampe var om medaljeplacering 1-4. pladsen. Derefter var der præmieoverrækkelse. Idræt og Kultur Ålborg blev nr. 1. Kl. 14.30 var der kaffe og kage samt tak for i dag og glædelig jul. Kl. 15.00 var vi i Brønderslev. Det havde været et rigtigt hyggeligt stævne.

PKB



Britt og Casper siger velkommen.



Spillere fra BIFOS.



Fodbold på banen.





Søren Vestergaard fra Mob Din Krop Frederikshavn.



Idræt og Kultur Ålborg blev nr. 1.

## Reception i anledning af Mob din Krop Frederikshavns 10-årsjubilæum

Fredag d. 18. januar var Eddy og undertegnede i Frederikshavn til reception i anledning af Mob din Krop Frederikshavns 10-årsjubilæum. Det foregik i Arena Nord i Frederikshavn. Formand for Mob din Krop Frederikshavn Søren Mose Christiansen bød velkommen og Idrætskoordinator Søren Vestergaard Pedersen sagde også nogle ord.

Der var en del fremmødte, og der blev serveret pindemadder med vand og kager med kaffe og te. Der var også idrætsaktiviteter bl.a. curling – dog ikke på is, så man kunne få rørt kroppen også. BIFOS gave en gave på 300 kr., og DAI gav en indendørs futsal bold. Der var et flot gavebord, se billede.

Så vidt jeg ved blev foreningen stiftet i 2008. Dengang var der allerede foreninger i Hjørring og Brønderslev. Dengang hjalp vi i BIFOS lidt med opstart af foreningen, bl.a. i forhold til vedtægter.

Mob din Krop Frederikshavn har ca. 70 medlemmer, hvilket er noget mere end BIFOS på ca. 45 medlemmer. Der er idræt alle hverdage enten i Frederikshavn eller Sæby.

Herfra skal lyde et stort tillykke med jubilæet!!

PKB



Deltagere i receptionen.





Formand Søren Mose Christensen bød velkommen



Gavebord.



Pindemadder.



Fra højre: Peter, Eddy og borgmesteren i Frederikshavn Birgit Hansen.



Hvis jeg har 10  
kager, og du tager  
halvdelen fra mig.  
Hvad har du så ?  
Det er helt rigtigt...  
Et blåt øje og en  
brækket arm.

## **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](http://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](http://www.ok.dk/lokalsporten/el), så klarer OK hele skiftet fra det gamle elselskab til OK.



## 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. 45 medlemmer, en bestyrelse på 6 medlemmer og 4 personaler fra Hedebo og Det Blå Hus. 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. 8 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 – 14.30 Idræt i hallen, boldspil (v. Michael).

### **Tirsdag i Svømmehallen og Svederen**

14.00 – 15.00 Træning i Svederen (v. personale fra Hedebo).

15.00 – 17.00 Fri svømning indtil lukketid.

### **Onsdag i Brønderslev Hallen**

13.00 – 14.30 Fodbold i hallen. (v. Michael).

### **Torsdag**

I sommerhalvåret:

10.00-11.00 Cykling fra Det Blå Hus og Hedebo (v. Eddy og Peter).

15.00-16.00 Tennis i Brønderslev tennisklub (v. Peter).

Kontakt: Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: [bifos9faj@gmail.com](mailto:bifos9faj@gmail.com) eller personale Michael Seide. Tlf.: 21 49 18 68.



**BIFOS**  
BRØNDERSLEV



# Nøgle for socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune

## Formand for socialudvalget

Martin Bech

Tlf.: 50 51 75 24. E-mail: [martin.bech\[a\]99454545.dk](mailto:martin.bech[a]99454545.dk)

## Handicap- og psykiatrichef

Pia Kornø

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

Afdelingsledere: Rikke J. Pedersen og Rikke Hessel Sørensen

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

## Socialpædagogisk Støtteteam/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)

## Ungegruppen i Det Blå Hus

Kontaktperson: Michael Seide

Tlf.: 99 45 51 50. E-mail: [michael.seide\[a\]99454545.dk](mailto:michael.seide[a]99454545.dk)

## Idrætsforeningen BIFOS

Formand: Peter K. Bagesgaard

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