

BRUGERAVISEN

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo, Rusmiddel- Årgang 12, nr. 2
centret, Bostøtten, Opgangsfællesskaberne,
Ungegruppen, BIFOS og Venneforeningen. Maj 2018

Hedebo

DET BLÅ HUS



Kære læsere

Så er vi klar med maj-udgaven af Brugeravisen. I denne udgave beretter undertegnede om tur til København, hvor vi havde en rigtig god tur med fint vejr.

I Det Blå Hus har vi haft generalforsamling i Venneforeningen. Suppleant for bestyrelsen modtog genvalg, og revisor samt revisor-suppleant modtog genvalg. Vi synes, vi har en god lille forening, som også deltog i at arrangere Silkeborgtur, som vi beretter om i næste udgave af avisen, og der er planer om en udlandstur i 2019.

Derudover har der været tur til IKEA, påskefrokost og spisning på Sason. Endvidere har vi et indslag om ny medarbejder i Det Blå Hus, som hedder Anette.

Mødestedet beretter om påskefrokost og mindeord om afdød bruger, Annelise Nielsen.

På Hedebo rapporterer vi fra den årlige motionsdag, hvor der bl.a. var Tai Chi på programmet.

I BIFOS har vi haft generalforsamling. Det var lidt vemodigt, fordi det var Søs' sidste generalforsamling som ansat på sygehuset. Derudover har vi været til badmintonstævne i Hjørring og Ålborg cup i Ålborg.

Med venlig hilsen
Redaktionen

Brugeravisen

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

Ansvarshavende:

Peter K. Baggsgaard

Redaktion:

Peter K. Baggsgaard

Layout: Peter K. Baggsgaard

Tryk: Det Blå Hus

Oplag: 140

Avisen udkommer 4 gange årligt i: februar, maj, august og november. Deadline for næste nr.: 1. august 2018. Næste nr. udkommer 20. august 2018.

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 15/3 2018	Side 4
Tur til København	Side 7
<i>Det Blå Hus</i>	
Ugeplan 2018 for Det Blå Hus	Side 18
Tur til IKEA med Det Blå Hus	Side 22
Generalforsamling 2018 i venneforeningen	Side 24
<i>Aktivitetsskalender</i>	Side 26
Påskefrokost i Det Blå Hus 2018	Side 28
Spisning med Det Blå Hus på Sason	Side 32
Velkommen til ny medarbejder Anette	Side 33
<i>Mødestedet</i>	
Julen varer lige til påske	Side 34
Mindeord om Annelise Nielsen	Side 35
<i>Hedebo</i>	
Motionsdag på Hedebo	Side 36
<i>BIFOS</i>	
BIFOS generalforsamling 2018	Side 42
Badmintonstævne i Hjørring	Side 44
Ålborg Cup 2018	Side 47
<i>Nøgle for socialpsykiatrien</i>	Side 52

Referat fra Brugerrådsmøde i socialpsykiatrien, Brønderslev kommune

Mødedato: Den 15. marts kl. 12.00 – 13.30.

Sted: Hedebo, Vestmanna Alle 8, Brønderslev.

Til stede: Inga, Rikke, Gitte, Anni, Ulla, Johanne, Gerda, Simon, Martin og Peter.

1. Godkende referat fra sidste møde.

Godkendt.

2. Punkt fra udvalgmødet den 1. marts 2018: Drøftelse af sammensætning af Brugerrådet, med henblik på at skabe større balance mellem tilbuddenes størrelse og antal repræsentanter.

Direktør for Sundhed -og velfærd Henrik Aarup-Kristensen satte spørgsmålstejn ved antal af repræsentanter. Der er 3 fra hvert sted. Der er ikke harmoni mht. til brugere af tilbud. Fx Thorvaldsensvej og Hedelundsgade har ikke så mange brugere. Det giver god mening at sætte begrænsning. Vi besluttede følgende: Hedebo 2, Thorvaldsensvej 2, DBH 2, Mødestedet 1, Hedelundsgade 1, Broen 1.

3. Pædagogiske måltider på Hedebo (Gerda)

Gerda er utilfreds med at personale ikke kan spise med. De sidder med et glas vand, og beboerne føler, at de holder øje med, at beboerne spiser. Det er en harmonisering med reglerne på handicapområdet, hvor personalet i flere år har betalt for medspist. På Hedebo sparer man 10.000 kr. pr. måned. Nu når medarbejdernes medspisning ikke længere er aktuel. Man kunne spørge personalet om, de vil spise deres madpakke sammen med beboerne, der er fortsat mulighed for, at medarbejderne spiser med, men mod betaling.

4. Ferietur for Hedebo med en enkelt overnatning (Gerda)

De har det oppe i lokalrådet og henvendt sig til afdelingsleder Rikke Jæger om det. En miniferie til Barcelona. De er fire, der vil af sted. Husk, at man også kan bruge ferietilbud i Det Blå Hus og via Venneforeningen.

Faste punkter på dagsordenen:

5. Nyt fra stederne ved brugerrepræsentanterne.

Mødestedet: Påskefrokost inden påske. Har fået ny leder Niels Christian. SIND har holdt møde med henblik aktiviteter også i Dronninglund. SIND er allerede i gang med planlægning af aktiviteter.

Hedelundsgade: Der er en personale der er stoppet. Vi har vikar. Er ved at planlægge shoppetur til Ålborg

Hedebo: Motionsdag 3/5 for hele huset med motion og sund mad fra Idrætshøjskolen. Thorvaldsensvej og Hedelundsgade er også inviteret. Grisefest 21/7 er planlagt på lokalrådsmøde. Alle pladser på Hedebo er besat, så der er penge til nye medarbejdere. En ny medarbejder er ansat.

Opgangsfællesskabet Thorvaldsensvej: Maria Allo er stoppet pr. 1/3 2018. Og hun er nu i bostøtten. Vi venter på at høre, hvad der sker med hendes stilling. I mellemtiden dækker vikar Gitte hendes vagter. En beboer fraflytter opgangsfællesskabet ca. medio april, og der afventes information om, hvem der skal flytte ind i stedet. Forslag om fisketur, når det bliver godt vejr. Marie har projekt vedr. besøgshund i opgangen. Vi har haft lokalrådsmøde i formiddags i dag.

DBH: Får ny medarbejder Anette, der starter 9. april. Der er fællesspisning på Sason, 6. april 2018 kl. 18.00. Påskefrokost 28/3 med mad fra Aså og bankospil. Tur til Silkeborg 22-25. maj. Vi har fået lov at få to personaler med. Det er godt for de brugere, der ikke klarer sig så godt uden personale. Vi har startet betonkursus i dag. SIND: Vi er godt 30 medlemmer. Vi er ved at finde ud af CVR-nr. og bankkonto.

Pårørendegruppen vil gerne samarbejde med SIND. Er ved at planlægge aktiviteter. Niels Christian er formand. Ungegruppen går godt. Der er ca. 10 deltagere pr. gang. Gitte og Johanne har holdt foredrag for Odd Fellow vedr. ferieture m.m. og venneforeningen. Springbrætfestival 17. maj i parken. Martin spiller i den runde pavillon. Bageriet leverer kager. Vi har vundet konkurrence om film om samskabelse med Sofia. Filmoptagelser starter i april. Bageriet: Har haft besøg af fødevarerstyrelsen. Vi fik ros for rengøring m.m.

6. Nyt fra Handicaprådet ved Peter.

Der har sidst været møde 30. januar 2018. Formand for handicaprådet Fridolin Laager fortsætter som formand, og Bettina Bøcker Kjeldsen blev næstformand. Handicaprådet bliver fremover digitaliseret. Alle medlemmer får en iPad, hvor de kan læse dagsorden og referater. Se kommunens hjemmeside for at læse hele referatet. Der er nyt møde 20/3 2018.

7. Nyt fra det politiske område ved Martin Bech.

Der går lidt tid med at lære om tilbuddene. De er på besøg de forskellige steder. PWC-rapport vedr. besparelser er ved at være afsluttet. Der ligger ikke flere store besparelser. Fremtidens idræt og frivillige. Der er projektleder Morten B. Poulsen, der laver projekter på idrætsområdet. Der skal også være andre tilbud end BIFOS. Husk at være opmærksom på Dronninglund området også. Der skal være lignede tilbud i Dronninglund.

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

Information om flere medarbejdere pga., at der har været tilgang af brugere og beboere. Det kunne være godt at både brugere og personale kan tage på uddannelse sammen. Fx også i regi af SIND. Der er enighed om at bruge lokalrådsmidler i huset og ikke til kurser. Man kan evt. søge fonde.

9. Tilgodeser de faste punkter vedtægterne for Brugerrådet?

Brugerinddragelse. Kan drøftes i lokalrådet. Martin vil høre om der sendes ting i høring. Ved store omstrukturering er der høring. Martin opfordrer til at bruge brugerrådet og formanden for socialudvalget til at få punkter på dagsordenen. I DBH har vi forsøgt at informere om rettigheder for brugerne, men behovet er ikke så stort. Man kunne have drøftet politik om personalets rolle i forhold til at administrere af borgernes privatøkonomi m.m., siger Inga.

10. Evt.

Johanne bringer ide om Tygelsgade-centeret, der kunne være et samlet sted for hele socialpsykiatrien. Kommunen er ved at forsøge at erhverve Tygelsgade-centeret. Man kunne skrive nogle linjer om forslaget til socialudvalget. I DBH mangler vi plads i bageri, pakkeri og køkken.



Tur til København

Hermed et lille stykke om min tur til København i dagbogsform. Vi var meget heldige med vejret. Torsdag og fredag var med sommer temperatur, og lørdag og søndag var også med sol, selvom vinden var lidt koldere.

Torsdag

Vi boede i Ørestad i ferielejlighed for ansatte i Frederikshavn kommune. Vi gik tur i Frederiksberg Have samt haveelskabets have. Vi spiste aftensmad i Absalon kirke. Fællesspisning til 50 kr. per næse. Vi fik tarteletter med pesto, kylling og salat. Den gamle kirke er lavet om til spisested og aktivitetshus. Vi kørte med metroen fra Vestamager ind til centrum. Vi boede tæt på DR byen, som var kun to stop fra hvor vi boede.

Fredag

Vi startede med at se Davids samling. Davids Samling er et kunstmuseum i København, der rummer kunst og kunsthåndværk fra 1700-tallets Europa, dansk guldalder og nyere dansk kunst samt kunst fra den islamiske verden fra 600-tallet til 1800-tallet. Det var meget interessant med mange flotte kunstgenstande.

Herfra tog vi hen til Rosenborg, som er et slot bygget af Christian den 4. I dag er det et kulturhistorisk museum, De Danske Kongers Kronologiske Samling, der fortæller de danske kongers historie gennem 300 år fra Christian 4. omkring 1600 til Frederik 7.s død 1863, og i kælderens udstilles de danske kronregalier og kronjuveler samt Danmarks tronstol.

Bagefter gik vi gennem botanisk have. Her er der også et væksthus, som dog var lukket. Vi så også sortedamssøen, som består af to dæmningsadskilte søområder og strækker sig fra Dronning Louises Bro til Fredensbro (dæmning) og videre til Østerbrogade. Her på eftermiddagen fik vi øl og is på Nørrebrogade. Derefter tog vi hjem til lejligheden.

Lørdag

Vi gik gennem torvehallerne. Der var alskens varer, fødevarer (kød, ost og fisk.), blomster m.m. Lige derved lå Bethesda, som er indre missions hus i København. Vi så også loppemarked på Israels plads,

kultorget samt Regensen kollegium. Vi var oppe i Rundetårn og så ud over hele København. Vi gik forbi den jødiske synagoge.

Ved middagstid var vi til orgelmatine i vor frue kirke med musik af Bach m.fl. Derefter var vi på rundvisning, hvor vi så Christiansborgs gobeliner. Kunstneren bag illustrationerne er Bjørn Nørgaard.

Gobelinene var en gave til Dronningen i anledning af hendes 50-års fødselsdag som en gave fra dansk erhvervsliv og en lang række fonde til en pris af vistnok 120 millioner kr. På Dronningens 60-års fødselsdag den 16. april 2000 blev kunstværket indviet. I riddersalen hænger 17 farvestrålende gobeliner. Det er 1100 års vævet danmarkshistorie fra vikingetiden til år 2000. Gobelinene er tæt befolkede af de konger, statsoverhoveder og store personligheder, der satte et solidt aftryk i Danmark og i resten af verden. Der er scener fra svenskernes storm på København natten mellem den 11. og 12. februar 1659 og fra årene under 2. Verdenskrig, da Hitler trak mørke skyer over Europa.

Efter rundvisningen spiste vi frokost i Christiansborg tårnet til 415 kroner pr. næse. Vi så udsigt fra tårnet over hele København. Derefter var vi på havnerundfart i Københavns havn og kanaler. Vi sejlede forbi den lille havfrue, og så mange forskellige bygninger og seværdigheder fra søsiden.

Søndag

Søndag formiddag var vi på rundvisning i Operaen. Operaen på Holmen i København er Danmarks nationalopera. Den blev indviet af dronningen den 15. januar 2005. Den er tegnet af arkitekt Henning Larsen og har Mærsk Mc-Kinney Møller som initiativtager, bygherre og mæcen. Det samlede etageareal i bygningen er ca. 41.000 m² fordelt på 14 etager, heraf 5 under jorden. Vi så både lille scene (Takkelloftet) og store scene, som har plads til mellem 1.492 og 1.703 tilskuere afhængigt af, hvor stor orkestergraven er til den enkelte forestilling.

Dansk-islandske internationalt anerkendte Olafur Eliasson, har kreeret tre store lysekroner, som hænger i foyeren. De måler hver især tre meter i diameter og er monteret med 8000 spejle og 300 lamper. De glimter selv i sollys. Hver enkelt er monteret i loftet med fem kobberrør i en pentagon.

Operaen er led i Amalienborgaksen, som består af Marmorkirken, Amalienborg og Operaen. Det er sagt, at aksen nu

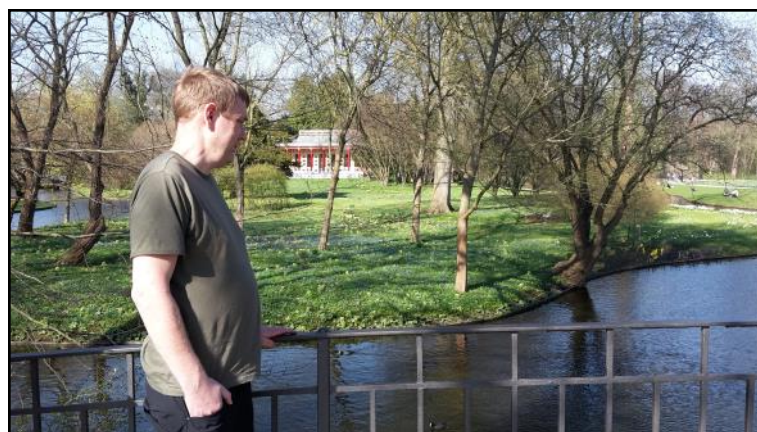
forbinder kirken, kongehuset, handelen og kunsten (Gud, Kongehuset og Mærsk).

Efter rundvisningen i Operaen var vi i Nyhavn og fik frokost. Vi var også forbi forligsinstitutionen, hvor der var fyldt med demonstrerende lønmodtagere med røde faner og slagord. Ved aftenstid var jeg hjemme i Brønderslev igen. Det havde været en rigtig god tur til hovedstaden.

PKB



Frederiksberg Have





I Absalon kirke.



Sværd i Davids samling.



Statue af H. C. Andersen i botanisk have.



Danmarks tronstol på Rosenborg.



Kroner i kælderen til Rosenborg.



Udsigt fra Rundetårn.



Christiansborg.



Gobelin på Christiansborg.



Operaen fra søsiden på havnerundfart.



Den lille havfrue fra søsiden.



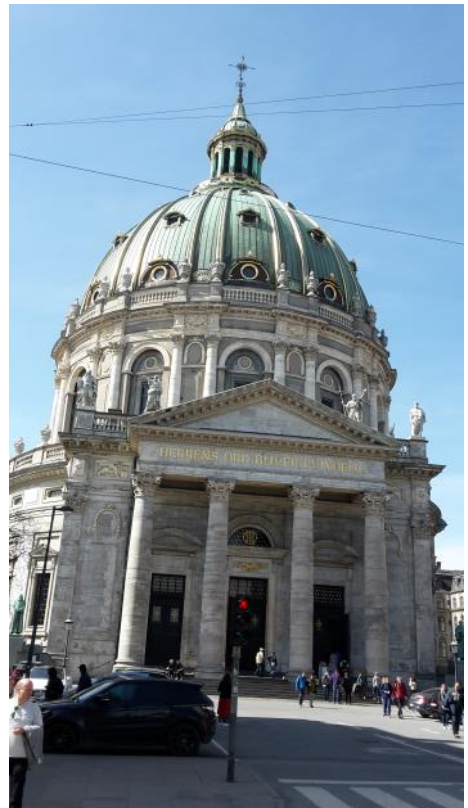
De tre store lysekroner af Olafur Eliasson i Operaen.



Frokost i Nyhavn.



Ved forligsinstitutionen.



Marmorkirken.



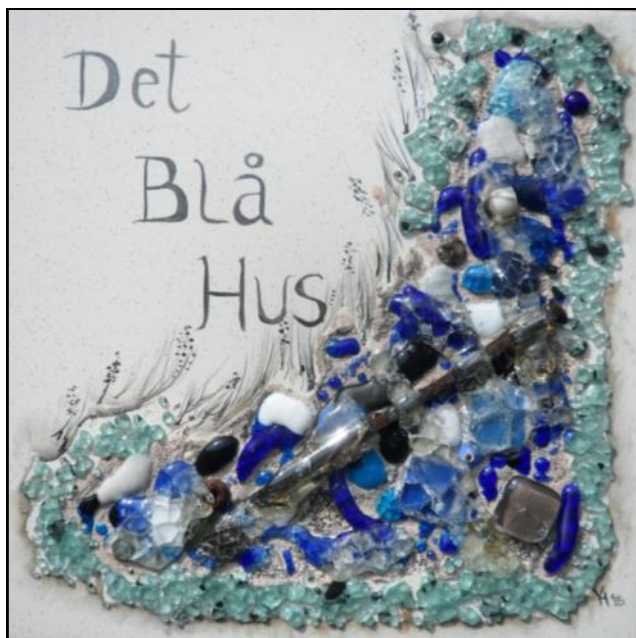
Indefra Marmorkirken.



På Amalienborg akse - operaen i baggrunden.

Her er ugeplan for 1. halvår 2018 i Det Blå Hus.

Planen gælder fra uge 1 og frem til sommer, vi håber at I har lyst til at komme og deltage i vores mange aktiviteter. I er velkomne til at ringe eller kigge forbi for mere info.





AKTIVITETS-UJEPLAN FOR VÆRESTEDET I DET BLÅ HUS

Første halvår 2018

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
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 4-8 personer.	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 afhængigt 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 afhængigt 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 øreaktivering, der er et godt redskab i din recovery-proces. NADA afhjælper blandt andet tankemylder, uro, angst, misbrug og søvnforstyrrelser.	Mødedag - Alle møder starter kl. 12.30 Uge 1: Lokalmøde Uge 2: Husmøde Uge 3: Aktivitetsudvalg Uge 4: P-møde De aktuelle datoer fremgår af opslagstavlen i Det Blå Hus	Kl. 12-13: NADA Kl. 12-13: Gåtur i lokalområdet 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 hækketøjet.	Kl. 14-16: Idræt og bevægelse Vi mødes i Det Blå Hus og følges til træning, gåtur eller det, som vi er enige om. Her er mulighed for opdeling i mindre hold.	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. 9.30-11.30: Fredag i lige uger: Malerværksted Her kan du komme og male billeder og få hjælp til at udfolde dine kreative aner på området.
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. 15-17: Råd & Vejledning Her kan du komme og få kendskab til tilbud og aktiviteter i lokalområdet, hjælp til at læse post og tjekke 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. 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 skabe 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 opslagstavlen 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.

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



BAGERVARER TIL HELE ORGANISATIONEN!!

BAGERIET TILBYDER HJEMMELAVEDE BRØD
OG KAGER

KONTAKT:

BAGERIET1671A1GMAIL.COM

ELLER TLF. 99 45 51 80.



Tur til IKEA med Det Blå Hus

Torsdag d. 1. marts 2018 var vi på tur med Det Blå Hus til IKEA i Ålborg. Vi mødtes kl. 9.15 i Det Blå Hus og kørte til Ålborg i privatbiler. Da vi kom ud til IKEA, mødtes vi med Pia, som bor i Ålborg. Før end vil skulle handle, gik vi op i cafeteriet og fik morgenmad.

Derefter var vi på gåtur gennem hele IKEA, hvor vi fik købt en masse gode ting. Undertegnede købte bordskåner, sengetøj, plastikclips, LED-pærer, bøjler i træ og et par planter til vindueskarmen.

Ca. 12.45 gik op i cafeteriet igen for at spise frokost. Undertegnede fik en treretters menu med salat, kylling med pomfritter og daim kage til dessert. Med IKEA Family kort kostede det kun 79 kr. med drikkevarer.

Efter vi havde spist, gik vi ned til kasserne og betalte varerne, og så kørte vi tilbage til Brønderslev. Det var en rigtig hyggelig dag.

PKB



Pia, Lone og Ulla.



Morgenkaffe.



Med fyldte indkøbsvogne.

Generalforsamling 2018 i venneforeningen

Onsdag d. 14. marts 2018 havde vi generalforsamling i venneforening for psykisk sårbare i Brønderslev kommune. Kristian Baggesgaard var dirigent, og Ulla Bech var referent. Peter K. Baggesgaard fremlagde regnskab for 2017 samt budget for 2018.

Johanne Knudsen fremlagde formandens beretning for 2017. Suppleant for bestyrelsen modtog genvalg, og revisor samt revisor-suppleant modtog genvalg. Det var også tid til at betale kontingent på 100 kr. til venneforeningen.

Efter generalforsamlingen var venneforeningen vært ved kaffe, te og rå æblekage, som Johanne havde lavet.

PKB



Formandens beretning.



Kassereren fremlægger regnskabet.



Kaffe og kage.

Aktivitetskalender

Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune

Det Blå Hus

Tur til badehuset i Løkken

Tid: 20. juni 2018.

**Tur til Løkken med spisning på
Restaurant Søborg**

Tid: 11. juli 2018.

Sommerhustur til Rubjerg

Tid: 3-7. september 2018.

Arrangør: Venneforeningen.

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 2018

Badmintonstævne i Hjørring	Torsdag d. 8. marts 2018.
Aalborg Cup 2018	Tirsdag d. 17. april 2018.
Idrætsfestival i Vejle.	26. – 28. juni 2018.
Efterårsstævne i Frederikshavn	Tirsdag d. 4. september 2018.
BIFOS Efterårsstævne, Brønderslev.	Mandag d. 29. oktober 2018.
Julestævne i Hjørring.	Mandag d. 3. december 2018.
Julefodbold i Aalborg.	Fredag d. 14. december 2018.

Møder og Arrangementer

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.	Onsdag d. 28. februar 2018.
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.	Ikke fastsat.

BIFOS
BRØNDERSLEV

Påskefrokost i Det Blå Hus 2018

Onsdag d. 28. marts 2018 havde vi påskefrokost for hele Det Blå Hus. Vi fik en påskeplatte fra Møllehuset. Den bestod af fiskefild med rejer, citron og remoulade. Marineret sild med æg, løg og karrysalat. Hjemmelavet hønsesalat med bacon og ananas. Leverpostej med bacon, champignon og surt. Roastbeef med peberrod, ristet løg og surt. Hjemmelavet lagkage og kaffe.

Efter frokosten spillede vi banko. Der var mange fine præmier. Undertegnede vandt en æske hjemmelavede flødeboller. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag.

PKB



Opdækkede borde.



Platte.



Spising.



Pakker til bankospil.



Kage til kaffen.



Der spilles banko.



Bente er opråber.

Spisning med Det Blå Hus på Sason

Fredag d. 6. april var vi på Sason og spise. Fredagens fællesspisning var flyttet til Sason, så Det Blå Hus havde aftenlukket.

Inden vi tog hen på Sason fik vi eftermiddagskaffe kl. 15.00, hvor Yvonne havde taget boller og kage med, da det var hendes sidste dag inden, at hun går tidligt på barsel.

Venneforeningen gav et tilskud på 50 kr., så det var ikke så dyrt at spise. Vi var i alt 30 personer af sted, så det var en flot tilslutning. Undertegnede fik en luksuspizza og en fadøl. En del fik pizza. Der var også nogle der fik bøv og herregårdsbøv samt pasta og lasagne m.m. Det var en hyggelig aften, som vi godt kan gentage en anden gang.

PKB



Sason.

Velkommen til ny medarbejder Anette i Det Blå Hus

Mandag d. 9. april kl. 10.15 sagde vi velkommen til ny medarbejder Anette i Det Blå Hus. I den anledning gav huset rundstykker.

Anette er en årgang '67, er uddannet sygeplejerske og beskriver sig selv som engageret og initiativrig med en positiv og optimistisk tilgang til livet samt som en kreativ ildsjæl, der altid har gang i noget kreativt.

Vi ser frem til at have Anette som ny medarbejder i huset.

PKB



Anette med blomster.

Kaffebord



Julen varer lige til påske

Tirsdag den 27/03-18 havde vi på mødestedet påskefrokost. Vi havde som sædvanlig en rigtig hyggelige formiddag og eftermiddag. Med fantastisk mad, menuen stod på sildemad med tilbehør. Lune fiskefileter med tilbehør. Lun leverpostej med bacon og til dessert fik vi is og ananasfromage

Mødestedet



Mindeord om Annelise Nielsen

Det var med stor sorg, at vi på mødestedet mistede en af vores kære brugere Annelise Nielsen. Annelise har igennem rigtigt mange år haft sin gang her på mødestedet og deltaget i mange af vores aktiviteter. Hun vil blive savnet af os alle. I hjertet gemt, men aldrig glemt. Ære være hendes minde.

Mødestedet



Motionsdag på Hedebo

Torsdag d. 3. maj 2018 var der motionsdag på Hedebo. Dagen startede med velkomst og sund morgenmad. Efter morgenmaden var der fælles gå/løbetur, og derefter var der buddhistisk musik ved Peder i opholdsstuen. Bagefter var der opvisning i Tai Chi i opholdsstuen. Det handlede bl.a. om at have balance i kroppen, og lave rolige bevægelser med kroppen. Om formiddagen var der åbent i Sund By/vægtkontrol, hvor man kunne få målt vægt, BMI og fedtprocent og få rådgivning om kost og motion. Ved middagstid var der fælles frokost i cafeen med sund mad.

Over middag var der: Yoga/Mindfulness, og NADA akupunktur og motionsrum, hvor man blev vejledt af to fysioterapeutstuderende.

Vi afsluttede dagen af med rundbold – personale mod beboere og elever. Jeg tror det var personalet, der gik af med sejren. Om formiddagen regnede det noget, så Tai Chi foregik indendørs, men om eftermiddagen holdt det tørvejr, så vi kunne spille rundbold. Til slut var der kaffe, te og frugt i cafeen.

PKB





Gåtur.



Buddhistisk musik ved Peder.



Tai Chi.



Hedebo band.

NADA øreakupunktur.





Yoga.

Motionsrum.



Rundbold.



Motions dag D 03/05/18



Husk at tage motions tøj og dit gode humør

08:30 Morgenmad

09:15 Gå/løbetur/sund by

09:45 Peder

10:30 Tai Chi

11:30 Frokost/Band

12:30 Yoga/mindfulness/nada/Motions rum

13:30 Rundbold kamp personale mod beboer

14:00 Eftermiddags kaffe

I love
nada





Til Motionsdag på Hedebo

Mel: Rød hvide farver vi skal ud at slås.

På Hedebo vi samles
I dag i muntert lag.
Dagen skal fejres
Vi ha en fælles sag
I dag skal vi løbe og gå i flok
Vi ved det er godt for sind og krop.



Sammen skal vi hygge
Og ha` det sjovt idag.
Mindfulness og yoga
Ja NADA skal vi ha.
Peder ska` vise os hvad han ka`
Tai Chi vi også lære ska`



Kost motion og idræt
Det er vor fælles sag
Smilet frem at bringe
Er målet for i dag
Med sund mad vi alle forkæles ska`
Ja ”deller” og dejlig hjemmebag

At fællesskab det styrker
Det ved vi alle her
Vi bidrager til det
Ja alle hver især
Vi træner og løber på skift ”ak ja”
For vi ved motion er vores sag



BIFOS generalforsamling 2018

Onsdag d. 28. februar var der generalforsamling i BIFOS. Generalforsamlingen startede kl. 17.00. Det foregik i cafeen på Hedebo. Det var Kristian Baggessaard, der var dirigent. Der var ca. 15 stemmeberettigede medlemmer. Michael Seide var referent. Michael og Bertel blev genvalgt. Patrick blev valgt som nyt medlem bestyrelsen. Revisorerne fik genvalg.

Det var Søs Thielsts sidste generalforsamling som ansat på Psykiatrisk Sygehus, da hun stopper 17. maj 2018. Formand Sebastian Bisgaard overrakte Søs en gave på vegne af BIFOS. Tak til Søs for indsatsen gennem alle årene.

Læs hele referatet på BIFOS' hjemmeside – søg på ”bifos” på www.google.dk og vælg linket ”Download”. Efter selve generalforsamlingen var der en sandwich samt en øl eller vand.

Umiddelbart efter generalforsamling holdt bestyrelsen konstitueringsmøde. Følgende blev valgt: Formand Peter K. Baggessaard, næstformand Sebastian Bisgaard, kasserer Peter K. Baggessaard, sekretær Michael Seide. Menige medlemmer blev Lars Mosgaard, Bertel Christensen og Patrick Pedersen.

PKB





Formand Sebastian Bisgaard.



Søs og Sebastian

Badmintonstævne i Hjørring

Torsdag d. 8. marts var BIFOS til badmintonstævne i Hjørring. Det var IFS Hjørring, der arrangerede stævnet. Vi kørte i privatbiler. Det var Bertel og Søren, der kørte. Vi kom til Hjørring allerede ca. 9.45, så der var noget ventetid indtil 11.00, hvor stævnet startede. Vi var i god tid pga. vejret, da det havde sneet om natten.

Vi var 7 tilmeldt, men en var syg, så vi var kun 6 af sted. Søren N. var også syg, så han kunne ikke spille, men var bare hepper og pointtæller. Louise kom til at spille single øvet, hvilket var noget af en udfordring. I uøvet række spillede vi tre kampe foruden finalen. BIFOS med Lars og Simon og BIFOS med Daniel og Peter kom til at spille mod hinanden i finalen i uøvet. Det blev Daniel og Peter, der gik af med sejren. Vi vandt en TOMS chokoladeguldbar.

Ved ca. 12.00 tiden var der frokost, som bestod i en sandwich og en flaske vand. Efter at finalerne var afviklet var der kaffe, te og kage, og præmieoverrækkelse. Vi var tilbage i Brønderslev ca. 16.45. Det havde været et rigtigt godt stævne.

PKB



Søren N. var pointtæller.



Louise spiller badminton.



Simon og Lars.



Simon og Lars spiller badminton.



Daniel og Peter vandt guld i uøvet række.

Ålborg Cup 2018

Tirsdag 17/4 var der Ålborg Cup 2018. Vi kørte i Hedebo bus samt privatbiler. Vi havde en sjov dag, men vandt dog ingen medaljer.

Vi var 9 deltagere til fodbold, så vi kunne stille med 2 hold til fodbold, da vi lånte spillere fra hinanden. BIFOS 1 fik en 5. plads og BIFOS 2 fik en 8. plads ud af 8 hold. Vi kunne ikke stille hold i volleyball. Foruden aktive var vi 3 heppere. Altså 13 deltagere i alt, så det var en flot tilslutning.

Ved 11.30 tiden var der frokost. Det var en rigtig lækker buffet med steg, flødekartofler, brød og salat. Ved 14.30 tiden var der overrækkelse af præmier. Træningshøjskolen vandt førstepladsen i fodbold. Mob Din Krop Frederikshavn vandt 2. plads og Idræt og Kultur vandt 3. pladsen.

PKB



Henrik og Jesper.



BIFOS spiller fodbold.



Britt ved præmieoverrækkelse.



Mob Din Krop Frederikshavn vandt 2. plads.



Træningshøjskolen vandt førstepladsen.

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.



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 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. 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 – 14.00 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\[a\]gmail.com](mailto:bifos9[a]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.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: Peter K. Baggsgaard

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