

# BRUGERAVISEN

Årgang 8, nr. 4

**NOVEMBER 2014**

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo, Bostøtten,  
Opgangsfællesskabet og Bifos



## ADRESSE:

Det Blå Hus, Fasanvej 10, 9700 Brønderslev

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

Tlf.: 99 45 51 23

## REDAKTION

Peter K. Baggesgaard og Stephan Mulward

Kære læsere!

I denne udgave af brugeravisen har vi en artikel om Sindets dag, som vanen tro afholdtes den 10. oktober. Dernæst har vi nyt fra brugerrådet. Under bageriet har vi to fortællinger om det at arbejde i bageriet. Under Det Blå Hus har vi bl.a. et indslag fra brugernes sommerhustur.

Avisen indeholder også et interview med brugerne af Mødestedet i Dronninglund, som desværre skal lukke ved årsskiftet. Det er man meget kede af i Dronninglund og vi føler med brugerne i Dronninglund. Det er virkelig ærgerligt, at man må lukke Mødestedet. De har gennem årene bidraget med meget til avisen, bl.a. om de mange ture, som de har været på.

Under Hedebo og Opgangsfællesskabet har vi en artikel om deres årlige motionsdag, som det er lykkedes dem at afholde trods færre ressourcer. Vi markerer også, at Opgangsfællesskabet er nået hele vejen til Paris, dvs. de har i fællesskab gået antal skridt svarende til distancen fra Brønderslev til Paris.

Sidst men ikke mindst har vi indslag om BIFOS' deltagelse i tre stævner i sensommeren og efteråret.

Med venlig hilsen  
Redaktionen

**Brugeravisen**

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

**Ansvarshavende:**

Peter K. Baggesgaard

**Redaktion:**

Peter K. Baggesgaard og  
Stephan Mulward

**Layout:** Peter K. Baggesgaard

**Tryk:** Det Blå Hus

**Oplag:** 100

Avisen udkommer 4 gange årligt i:  
februar, maj, august og november.  
Deadline for næste nr.: 1. februar 2015.  
Næste nr. udkommer 20. februar 2015.

**Materiale til avisen sendes til:**

E-mail: [post\[a\]brugeravisen.dk](mailto:post[a]brugeravisen.dk)  
Eller gives til medlemmerne af  
redaktionsudvalget.

**Avisen på Internet**

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

Her kan du læse avisen elektronisk.

## Indholdsfortegnelse

Nyt fra redaktionen	Side 2
Sindets dag 10/10 2014	Side 4
Referat fra brugerrådsmøde	Side 6
4 gode grunde til at droppe light-sodavand	Side 9
<i>Bageriet og cafe Kox</i>	
Afskedsreception for Hanne Frost	Side 11
En lille fortælling om at være ny i bageriet	Side 13
Mit år i bageriet Det Blå Hus	Side 14
Cafe Kox' 1-årsfødselsdag	Side 16
<i>Det Blå Hus</i>	
Høstfest i Det Blå Hus	Side 17
Fælles julefrokost	Side 18
På tur til Jesperhus blomsterpark	Side 19
Sommerhustur med Det Blå Hus	Side 22
Aktivitetskalender	Side 24
<i>Mødestedet</i>	
Interview med brugerne i Mødestedet	Side 29
Tur med Mødestedet til zoo	Side 31
Mødestedet på svampetur	Side 31
<i>Hedebo og opgangsfællesskabet</i>	
Motionsdag på Hedebo	Side 32
Bowling med opgangsfællesskabet	Side 35
Opgangsfællesskabet går til Paris	Side 37
<i>BIFOS</i>	
Den store aktivitetsdag 2014	Side 38
Bakke Cup 2014	Side 41
Efterårsstævne 2014 i Frederikshavn	Side 44
Nøgle for socialpsykiatrien	Side 48

## Sindets dag 10/10 2014

**ALLE SANSER** blev aktiveret ved dette års udgave af Sindets Dag i Brønderslev. Der var kræs til smagsløgene leveret af Cafe Kox og Bageriet i Det blå Hus, der var kræs til øregangene leveret af Michelle Kaczmarek. Og så var der mulighed for at prøve nada-terapi og udøve den brasilianske kampdans Capoeira. Der var mulighed for at lade sig friste af forskellige håndarbejder og kunsthåndværk, og mulighed for at få en hyggesnak omkring bordene. Og ikke mindst fik deltagerne lov at høre to meget personlige beretninger fra Peter Larsen og Martin Bo Jensen, der begge i mange år har været udfordret af psykisk sårbarhed. Begge har været hårdt ramt - men de har kæmpet hårdt og kunne fortælle, at de i dag har en god hverdag med job. Begge rørte de tilhørerne med deres ærlige fortællinger om et liv, der til tider har været tungt og smertefuldt. Samtidig kunne de med deres historier være med til at give håb for dem, der lige nu kæmper med psykiske udfordringer i deres hverdag.

Fra: Oplandsavisen | Tirsdag 21. oktober 2014



Martin Bo Jensen og Peter Larsen fortalte om de udfordringer de har kæmpet sig igennem - i dag har de begge job i et supermarked. På billedet Martin Bo Jensen.



Michelle Kaczmarek spillede også egne numre til Sindets Dag i Brønderslev.



## **Referat fra brugerrådsmøde 21. oktober 2014**

### **1. Valg til formandsposten til brugerrådet**

Hanne er gået af som formand for brugerrådet, og der skal vælges en ny. Ifølge vedtægterne vælges formanden blandt brugerrepræsentanterne i brugerrådet. Eftersom der mangler to repræsentanter på dagens møde, beslutter brugerrådet at konstituere en formand foreløbigt indtil næste møde. Gerda vælges. Valg af ny formand sættes på dagsorden til næste brugerrådsmøde.

### **2. Handicaprådet**

Sekretær for Handicaprådet, Line Enevoldsen, er blevet forhindret i at deltage i dag. Hun inviteres til næste brugerrådsmøde. Formålet med hendes besøg er en orientering om de funktioner og opgaver, der ligger i Handicaprådet. Handicaprådet arbejder som noget nyt med et bestemt tema på hvert møde og forsøger i mindre grad at tillade enkeltsager.

### **3. Mødestedets fremtid**

Der er frustration blandt brugerne i Mødestedet over manglende vished om stedets fremtid og ikke mindst, hvornår man kan forvente at vide noget. Ole mener, at man vil vide noget mere i november.

### **4. Brugeravisen**

Brugeravisen har investeret ca. 3.500 kr. i en PC til at opretholde kvaliteten i Brugeravisen. Er det noget, Lokalrådene vil hjælpe med at finansiere, spørger Det Blå Hus?

Alle lokalråd giver i dag 500 kr. pr. år til Brugeravisen til trykning. Brugerrådet beslutter, at der fremover laves en retfærdig fordeling af lokalrådenes tilskud til Brugeravisen fordelt på, hvor meget tilskud lokalrådene hver især får. Det besluttet, at lokalrådene fremover yder følgende tilskud til Brugeravisen årligt: Thorvaldsenvej: 500 kr. Hedebo: 1.000 kr. Det Blå Hus og Mødestedet: 1.500 kr. hver.

### **5. Førstehjælp og brandkursus**

Gerda fortæller, at Falck kan tilbyde at komme ud gratis til brandkursus. Det

besluttet, at Gerda snakker med Keld fra Hedebo om at tage kontakt til Falck ift. at afholde brandkursus for socialpsykiatrien både i Brønderslev og i Dronninglund. Ift. førstehjælp vurderer brugerrådet, at der ikke er stor efterspørgsel.

## **6. Status på Masterplan**

Inga fortæller, at der er gang i en plan og konkretisering af Masterplanen. Formålet er 1) at få et overblik, fordi Masterplanen favner meget bredt, og 2) at gøre det mere synligt for alle, hvad der skal ske og hvornår, da der er brug for at prioritere i opgaverne.

## **7. Nyt fra stederne**

*Mødestedet* har inviteret politikere ud og haft besøg af flere i forbindelse med, at stedet er lukningstruet. Mødestedet føler de er blevet hørt og har endda været i avisen. Der er under det pres, truslen om lukning giver, opstået idéer til, hvad man kan gøre i stedet.

*Det Blå Hus* føler sig lammet af usikkerhed over, hvad der kommer til at ske hos dem. Det gør det svært at få folk til at blive interesseret i ting. Folk tør ikke. Det vil være rart snart at få en afklaring. Det, som der især mangler at blive taget stilling til, er om Støttecentret lukker. Visitationen er i gang med at omvisitere folk til § 103. Folk er forvirrede i omstillingsfasen, og opgaverne hober sig op.

I *Bageriet* går det godt med omsætningen. Der kommer flere bestillinger. *Thorvaldsensvej* skal have en ny medarbejder, som de afventer at få afgjort. *Hedebo* holder motionsdag 31. oktober for Hedebo. Det er en tradition, Hedebo genoptager i mindre målestik i forhold til tidligere, hvor forberedelserne blev for store.

*Konferencer*: 3 brugere fra Det Blå Hus deltager i Dansk Selskab for Psykosocial Rehabiliterings konference i Vejle. Flere brugere skal til konference i KL om brugerperspektiv. Orientering herom sættes på dagsorden til næste brugerrådsmøde.

## **8. Tilbage melding fra Ole Jespersgaard på brev fra Gerda og Mette på Hedebo**

Gerda og Mette har i et brev skrevet, at de er kede af at bo på så lidt plads,

som de 1 værelses lejligheder på Hedebo byder, og de gør opmærksom på det forhold, at Hedebo trænger til renovering. Ole sætter det på dagsorden på Social- og Sundhedsudvalget.

### **9. Information og vigtige beslutninger**

Brugerne i Det Blå Hus efterlyser øget information og hurtigere beslutninger i forhold til de forandringer, der pågår pt. I denne overgangstid – hvor der er tvivl om flere tilbuds fremtid - dukker der en del spørgsmål op ift. hvad og hvordan man kan gøre. Det besluttes, at Det Blå Hus fremover kan sende mail til både Inge Tengenel og Inga Eriksen for at fremme mulighed for svar på uklarheder. Dette gælder især spørgsmål om de brugertjente midler i Det Blå Hus, som i udgangspunktet skal bruges inden 1. feb. Inga vil gå tilbage og undersøge nærmere, hvad reglerne på det er.

### **10. Evt.**

Inger spørger til bostøttens lokaler i Dronninglund, hvis det besluttes at lukke Mødestedet. Ole siger, kommunen har en del lejemaal i byen.

Stephan påpeger, at en stor del af de remedier, som er i skilteværkstedet, er købt for brugernes penge. Overtager kommunen det? Carsten vil skrive ned, hvor meget der er for.

Peter informerer, at der er kommet en orientering fra KL om ledsagelse. Brugere må ikke længere selv betale for ledsagers transport, kost mv. Ole peger på, at det vil betyde serviceforringelse sikkert i alle kommuner, fordi kravet nu er, at disse udgifter skal findes i driftsbudgettet. Peter informerer, at budget 2015 er besluttet. Det indebærer bl.a., at § 18-midler til frivilligt arbejde beskæres, at 1 SKP-stilling spares væk samt en ugentlig nedsættelse af åbningstiden i Torvegade. Det besluttes at sætte budgetseminaret, som flere deltog i i Brønderslev Hallen, på til næste brugerrådsmøde.

Ulla oplyser, at Mælkebøtten har spurgt, om en medarbejder fra socialpsykiatrien kan komme og fortælle om psykisk sygdom, som de også møder hos dem. Inga og Ulrik tager det med på afdelingsledermøde

Et punkt til næste møde er også at fastsætte datoer for møder i 2015.

**Næste møde er 3. december 2014 kl. 13-15 på Hedebo.**



## **4 gode grunde til at droppe light-sodavand**

Af: Mia Qvist Scheelsbeck, Newsdesk, Aller Media

### **Light-sodavand er bestemt ikke sundt. Den kan faktisk skade din krop på flere måder.**

Der er jo ingen kalorier i en light-sodavand, så derfor er der vel ikke de store problemer i at drikke den?

Sådan tænker mange måske, men jo, det er der faktisk problemer i. For udover at stimulere din trang til søde sager, kan den ødelægge dine nyrer, forstyrre dit stofskifte og gøre dig tykkere.

Har du brug for lidt motivation til at droppe light-sodavanden helt, får du fire gode grunde her:

#### **Dine nyrer kan tage skade**

Når du drikker løs af light-sodavand, bør du måske tænke på, det går ud over dine nyrer. En undersøgelse foretaget på Harvard Medical School på mere end 3.000 kvinder viser, at light-sodavand fordobler risikoen for at få nyresvigt.

Selve nyrefunktionen begyndte faktisk at blive dårligere, når kvinderne drak mere end to light-sodavand om dagen.

#### **Dit stofskifte forstyrres**

En enkelt light-sodavand om dagen kan faktisk øge risikoen med 34 pct. for, at du får metabolisk syndrom, viser en undersøgelse blandt 10.000 personer foretaget på University of Minnesota.

Det er en samling af forstyrrelser i kroppens omsætning af næringsstoffer, som bl.a. kommer til udtryk ved mavefedt, diabetes og et højt kolesteroltal, der i øvrigt øger risikoen for hjertekarsygdomme.

Det vides dog ikke, om tendensen skyldes et højt forbrug af light-sodavand, generelle livsstilsproblemer eller begge dele.

### **Du bliver tykkere**

Selvom der ikke er nogen kalorier i light-sodavand, øger du faktisk risikoen for at blive overvægtig, jo flere light-sodavand du drikker. Det har en undersøgelse ved University of Texas Health Science Center vist.

Drikker du to eller flere dåser light-sodavand om dagen, øger du risikoen for at blive tykkere med 500 pct. Det skyldes ifølge en undersøgelse fra Purdue University, at de kunstige sødemidler stimulerer dig til at overspise, da den søde trang presser på. Kroppen tror nemlig, du indtager sukker – og så vil den have mere.

### **Du ødelægger tænderne**

Med en pH-værdi på 3,2 kan light-sodavand være ganske skadelige for tænderne. Syren ødelægger emaljen på tænderne, og light-sodavand er faktisk ikke bedre end almindelige sodavand.

En undersøgelse fra University of Michigan har vist, at voksne, der drikker tre eller flere sodavand om dagen, havde markant dårligere tandsundhed. De havde også flere huller og manglede flere tænder end dem, der ikke drak sodavand.

*Kilde: Prevention.com*



## Afskedsreception den 29-8-2014 for Hanne Frost.

Da vi i Bageriet Det Blå Hus var inviteret til afskedsreception i cafe Kox for Hanne Frost, gik vi der ned og blev mødt af en masse mennesker, der var komme på visit der. Der var dækket op med lækkerier og diverse drikkevarer.

Der var en velkomst tale af en fra Aof, og så blev der sagt farvel og held og lykke med fremtiden til Hanne. Så kom vores borgmester Michael Klitgaard på banen med en takketale til Hanne omkring deres samarbejdes i årenes løb.

Imens de par taler blev der ellers gået til lækkerierne, som var brød men forskellig fyld og Tiramisu – (italiensk lagkage). Der blev nyt diverse drikkevarer til, og det så ud som om det hele faldt i god jord hos alle Hannes gæster.

Så kom ham fra aof på banen igen med en takketale til Hanne og fortalte hvor godt deres samarbejde har været, og i stedet for at blive ved med og tale så alle blev for rørt ville han hellere synge en sang, han havde skrevet for år tilbage, men som han mente passede så godt til Hanne.



Derpå var der en fællessang, hvor Hanne blev klædt ud som en gammel mormor, med følgende stor fornøjelse for gæsterne.

Hanne



## EN LILLE FORTÆLLING OM AT VÆRE NY I BAGERIET

Ja, jeg vil starte med at sige det lige ud, som jeg følte, da jeg startede i bageriet. Mine nærmeste kollegaer var: Gitte, Hanne og Morten. De tog alle så pænt imod mig. De var meget hjælpsomme, og det var skønt, så man ikke stod på herrens mark. De andre havde også fået et års forsprung i bageriet. Det var hurtigt, man fik betroet sin egen bageopskrift. Det var rigtig godt at have et lille ansvar. Vi var 3 piger på meget få kvadratmeter, og det var ikke sjældent vi stødte måsene sammen. Ja, man kan sige, vi kom hinanden ved :). Og Morten, som var ene hane i bageriet, havde uddannelsen som bager, og det var rigtig godt for os piger.

Men jeg lærte en del fif fra bageriet. Det var ikke som man bager hjemme hos sig selv. Man bruger olie eller vand på bordet. Ja, det var lige nogle ting, man skulle tænke anderledes. Der var rene ord fra Morten, hvis man skulle smide sin dej ud og starte forfra. Og ros fik man meget af, når det gik godt. Og til fyraften spurgte Morten om, det havde været en god dag.

Til slut, vil jeg gerne sige en stor tak til mine bage kollegaer for jeres støtte, når man er ny i bageriet, og en ros til Morten, som er god til at lære fra sig, og lytte til en når psyken er ude af balance.

Med hjertelig tak til alle  
Hilsen Bodil



## Mit år i bageriet Det Blå Hus

Det hele begynde sidst på året 2012, hvor der var snak om der måske skulle starte noget op, som skulle bage til en cafe, der skulle starte oppe i byen et sted.

Da vi så kom hen i februar, fik vi besked af Ulrik, at vi gerne måtte begynde og prøvebage i den bage gruppe, der var i huset på det tidspunkt.

Så det gik Sysse og jeg så i gang med, og vi bagte så fryserne var ved og sprænge af diverse brød og kage, men frustrationen begyndte og komme, fordi vi jo ikke vidste om det vi lavede var det der skulle bruges eller hvad.

Igennem hele foråret og først på sommeren blev starten på bageriet udskudt den ene gang efter den anden til jeg mistede troen på om det i det hele taget blev til noget det her foretagende.

Men så kom der en lysning, da jeg fik af vide, de nu var kommet så langt, at der var kommet opslag på 2 stillinger. Så kom det store øjeblik, hvor der skulle være jobsamtaler, og jeg var så heldig og være med til dem. Og den ene var jo mere dygtig end den anden, men efter en diskussion blev vi så enig om Henrik skulle have stillingen som socialmedarbejder og Morten skulle være den faglige medarbejder.

Jeg kom til jobsamtale i september 2013, og så begyndte jeg mit nye arbejdsliv den 1. oktober i bageriet.

Jeg var spændt, men også meget nervøs om nu jeg kunne klare det, fordi det jo var en ”rigtig” bager der skulle være sammen med mig i begyndelsen. Men vi kom da så småt i gang ude i det lille køkken om formiddagen. Den første bestilling, vi fik, var på kransekage til Peders jubilæum, og det blev lavet under kyndig vejledning af Morten, og så begyndt den virkelighed at gå op for mig om, hvordan Morten ville have tingene, og det kan siges sådan, at det ikke var som jeg normalt lavede tingene.

Så nærmede sig november, hvor de andre ansatte i bageriet skulle starte på deres nye job. Der var en del forvirring og forsinkelser da cafe Kox ikke kom i gang til den tid de regnede med. Men de kom i gang, og vi prøvebagte igen noget, men nu var det noget der var mere bageripræget.

Så kom den dag, hvor vi inviterede til åbning af Bageriet Det Blå Hus. Jeg syntes, det var en stor dag, da det var indvielse af et nyt kapitel af mit liv, og at vi skulle servere noget, vi havde lavet og samtidig høre, hvad folk mente om det.

Ja, så er der gået over et år siden dengang, og det er ikke til at forstå, hvor tiden er blevet af. Den ene dag tager den anden og vupti så er den uge gået.

Jeg har lært en utrolig masse, og har også fået nogen spark bagi angående, at der er ski godt nok det jeg laver, og jeg godt kan selvom jeg ikke selv tror på det. Jeg har også lavet min del af de ting der ikke er gået som bageren (Morten) gerne ville have det, men pyt det er en læreproces, og så husker man på det, når man skal lave det om, som mislykkes første og måske anden gang.

Hilsen den lykkelige bager Hanne



## Cafe Kox' 1-årsfødselsdag

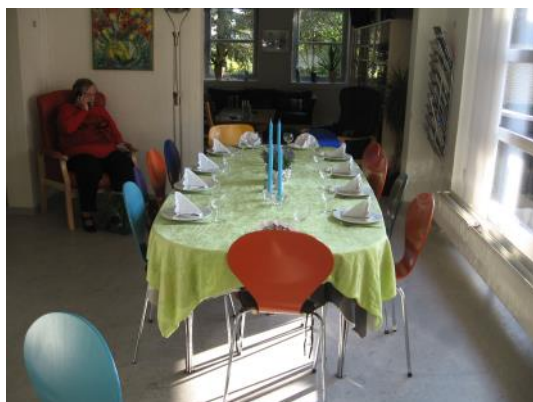
Fredag d. 24. oktober havde cafe Kox 1-årsfødselsdag. De serverede gratis brunsviger i anledning af dagen. Vi var en gruppe fra Det Blå Hus, der var nede og smage på sagerne, og fejre dagen sammen med dem. PKB





## Høstfest i Det Blå Hus

I Det Blå Hus havde vi høstfest fredag d. 12. september kl. 18.00. Prisen for brugere af det blå hus var 50 kr. Så det var billigt. Maden kom fra golfklubben. Menu var som følger: Helstegt oksefilet, Marineret svinekam, BBQ stegte grillkøller, flødekartofler, Provence-krydrede kartofler, Pastasalat, Broccolisalat, Tzatziki, 2 slags dressing og flutes. PKB



***I ANLEDNINGEN AF NYE TIDER***

***I Det Blå Hus***

***har vi nogle optjente penge der gerne skal bruges  
på noget skønt til gavn og glæde for nye og gamle  
brugere af Det Blå Hus***

***Derfor vil vi gerne invitere dig/jer til julefrokost,  
hvor også personalet deltager***

***Tid: Onsdag d. 10-12-2014 kl 13 – 16***

***Sted : Den Runde Pavillon i Hedelund***

***Pris: 45 kr. for brugere; 135kr. for evt. partner  
Drikkevarer kan købes i pavillonen.***

***Menu:***

***Sild m. Karrysalat***

***Fiskefilet m remoulade***

***Leverpostej med bacon championer***

***Grønkål med medister og skinke***

***Hvidkål m. frikadeller***

***Ris a lamande***

***Tilmelding: senest d. mandag d. 1.12 kl 12***

***Betaling ved tilmelding i Det Blå Hus***



## På tur til Jesperhus blomsterpark

Vi kørte fra Det Blå Hus ca. kl. 9.00. Vi havde lejet to minibusser fra brødrene Møll i Hjørring. Turen kostede kun 50 kr., da vi havde fået tilskud fra pakkerikontoen. Undervejs holdt vi kaffepause, hvor vi fik rundstykke og kage. Vi sejlede med Feggesundfærgen over Limfjorden til Mors. Vi var i Jesperhus ca. kl. 12.00.

Efter vi var kommet frem, var vi i 4d-biograf, der var en hæsblæsende tur på en ø med dinosaurer. Det var firedimensionalt, fordi der også var bevægelse i sæderne m.m. Kl. 13.00 til 14.00 spiste vi i piratkroen. Der var buffet med frikadeller, tarteletter med høns i asparges, æggekage, pommes frites, majs, salat, brød, hot wings og ris med chili con carne. Der var også fri øl og sodavand.

Efter vi havde spist, var vi med toget rundt i parken. Derefter var vi nogle der gik i tropisk zoo, hvor vi så leguan/varan, aber, sommerfugle og skildpadder. Vi tog ikke færgen hjemad, men kørte i stedet over broen. Vi rastede samme sted som på udvejen, hvor vi fik kaffe og kage. Vi var hjemme ved Det Blå Hus kl. 17.15.

PKB



I parken



Der spises frokost



På rasteplads



## Sommerhustur med Det Blå Hus i Nr. Lyngby

Fra mandag d. 22. til fredag d. 26. september var brugerne fra Det Blå Hus i sommerhus i Nr. Lyngby. Turen var brugerstyret, så der var ingen personale med. Der var 16 brugere med fra Det Blå Hus og Mødestedet. Vi kørte i bus fra Det Blå Hus kl. 14.15. Der var to privatbiler, som var kørt i forvejen med mad, og de ting vi ellers skulle bruge.

Tirsdag var vi ude at gå en tur. Tirsdag aften spillede vi bankospil med flotte sponsorpræmier. Onsdag var vi i pool og spabad. Det var et luksussommerhus, så der var både indendørs pool og spabad. Spabadet virkede dog ikke helt som det skulle.

Torsdag kom Claus fra Det Blå Hus på besøg. Claus var kørende i bil, så alle mændene var på en lille køretur ned til stranden ved Nr. Lyngby. Se billedet nedenfor. Udover aktiviteterne blev der hygget og spillet kort i fællesrummet. Det var en rigtig hyggelig tur, som vi håber måske kan gentages en anden gang. PKB



På mandetur



I spabad.



Der hygges.

## **Aktivitetskalender**

### **Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune**

### **Det Blå Hus og Mødestedet**

<b>Julemusik "Lions"</b>	Tid: Onsdag 3. december. Sted: Det Blå Hus
<b>Julehygge i Mødestedet</b>	Tid: Onsdag 3. december. Sted: Mødestedet
<b>Temadag om samskabelse</b>	Tid: Mandag 8. december. Kl. 8.30 - 15.00 Sted: Mødestedet
<b>Fælles Julefrokost</b>	Tid: Onsdag 10. december. Kl. 13-16. Sted: Den Runde Pavillon i Brønderslev
<b>Julefrokost i Mødestedet</b>	Tid: Mandag 15. december. Kl. 15.30 - 20.30 Sted: Mødestedet
<b>Statusmøde for masterplan</b>	Tid: Onsdag 17. december. Kl. 13-15. Sted: Brønderslev Hallen.

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



Tag kalenderen ud og hæng  
den op på opslagstavlen!



# **Aktivitetskalender**

## **Idrætsforeningen BIFOS**

### **Idrætsstævner 2014**

Aalborg Cup 2014, Nørresundby.	Tirsdag d. 18. marts 2014.
BIFOS Sommerstævne, Brønderslev.	AFLYST.
Idrætsfestival i Vejle.	2.-4. juli 2014.
Den Store Aktivitetsdag, Lindholm	Torsdag d. 21. august 2014.
Bakke Cup på Brdsl. Psyk. Sygehus	Onsdag d. 27. august 2014.
Julestævne i Hjørring.	Mandag d. 1. december 2014.
Julefodbold i Aalborg.	Fredag d. 19. december 2014.

### **Møder og Arrangementer**

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.	Onsdag 12. februar 2014.
AAB på Ålborg stadion	Lørdag 3. maj 2014.
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.	Mandag d. 8. december 2014

**BIFOS**  
BRØNDERSLEV



Sommerhuset ude fra.



I køkkenet



Der spilles banko.



På gåtur.

BAGERVARER TIL HELE  
ORGANISATIONEN!!

BAGERIET TILBYDER HJEMMELAVEDE  
BRØD OG KAGER

KONTAKT:  
[BAGERIET1671A1GMAIL.COM](mailto:BAGERIET1671A1GMAIL.COM)  
ELLER TLF. 99 45 51 23.



## **Interview med brugerne i Mødestedet vedr. lukning af Mødestedet**

*Hvor mange af jer vil benytte det nye tilbud i Brønderslev?* Tre personer vil bruge tilbuddet i Brønderslev. Kørsel er for egen regning indtil videre. Janni vil i pakkeriet i Det Blå Hus.

*Hvor mange vil ikke benytte det nye tilbud?* De fleste vil nok ikke bruge tilbuddet i Brønderslev. Man vil ikke pga. at det er for dyrt i transport. Der er dårlige transportmuligheder med bussen især i skolernes ferie. Det er bekymrende, at man ikke kan komme hjem hurtigt.

*Hvordan har I det med at Mødestedet skal lukke?* Har det meget dårligt. Det er meget forkert, at man lukker sådan et godt tilbud. De fleste har det dårligt med det, da de så ikke har noget at beskæftige sig med. Vi tænker: Hvor står vi så nu. Det er den trygge base, der forsvinder. Vi syntes, at politikerne skulle komme ud og se på virkeligheden. Politikerne har skyklapper på. De er kun fokuseret på de 1,2 stilling. Fyr nogle i toppen i stedet for dem på gulvet. Ole Jespersgaard har været igennem et forløb med psykisk sygdom, så han burde vide, hvad det betyder at få støtte og hjælp. Man risikerer at blive indlagt og blive justeret i medicin, og så komme hjem til det samme igen. I øjeblikket er vi i granatchok, så vi boykotter tilbuddet i Brønderslev.

*Hvordan har I det med, at man vil åbne et nyt værested i Brønderslev, når man samtidig lukker Mødestedet?* Det er træls. Det er som om man lukker os for, at Brønderslev kan få det bedre med øget åbningstid.

*Hvordan har I det med at skulle benytte en bus til Brønderslev?* Det tager en time i køretid. Der er nogle enkelte stykker, som ikke kan køre i bus. Der er ikke noget afklaret i forhold til bustransport.

*Tror I på, at kommunen sparer penge, hvis brugerne fx får brug for mere bostøtte i stedet?* Vi tror ikke, at man sparer noget. Der skal flere bostøtter ud, og der er risiko for at man går helt ned med flaget. Nogle vil måske bruge akuttelefonen på Hedebo.

*Hvad betyder det for jer at have et sted som mødestedet?* Det er, at man kommer ud blandt venner, og man har noget at stå op til. Man har brug for en snak med personalet. Alternativet er værtshus eller bænken nede ved Super Best. Der er ikke noget i Dronninglund, som

man kan gå til.

*Er der andre muligheder for fællesskab – fx foreninger?* Man interesserer sig ikke for fx håndbold og fodbold.

*Kunne man lige så godt flytte værestedet til Dronninglund i stedet for Brønderslev?* Ja, det var bedre. Så byg et nyt sted fx i Hjallerup. Der vil være flere, der vil bruge det, hvis det lå i Hjallerup.

*Synes I det er en stor besparelse på 1,2 stilling eller 600.000 set i forhold til, hvad man ødelægger for brugerne i Dronninglund?* Det er et kæmpe indgreb for så små penge. Man burde kunne finde pengene et andet sted. Det er småpenge.

*Hvad mener I om tilbuddet om, at der vil blive et andet tilbud i Dronninglund på frivillig basis? Er frivillige i stand til at hjælpe, når man har en psykisk sygdom?* Det er fint nok. Personalet skal være inde i de forskellige sygdomme. Det skal gerne være nogen, der har arbejdet indenfor psykiatrien. Kan man få sådan nogle frivillige? Der er tvivl om hvorvidt de frivillige kan klare jobbet. Man skal have en uddannelse indenfor området. Den gamle kirke i Fredensgade er nævnt som en mulighed. Vi vil nedsætte en gruppe, der skal se på, hvordan man kunne få et frivilligt tilbud til at fungere. Der vil være et brugerråd, og ellers skal det køre i sig selv.

*Hvordan har I det med at værestedet i Dronninglund er blevet flyttet flere gange og nu sammenlægges med Brønderslev? Føler I jer kostet rundt med?* Ja, det gør vi. Nu kommer vi ingen steder, når Mødestedet lukkes. Hver gang vi har flyttet har vi dog fået bedre lokaler. Det Blå Hus har også flyttet tre gange.

*Hvor mange brugere bruger Mødestedet?* 23 personer er tilknyttet Mødestedet.

PKB



## **Tur med Mødestedet til zoo d. 23/10 2014**

Vi var 9 fra Mødestedet, der tog en tur til zoo i Ålborg. Heldigvis var vejret med os. Vi så mange af dyrene, da de var ude i indhegningen. Vi spiste frokost i cafeen, hvor vi fik rigtig god mad. Derefter gik vi rundt, og så det sidste i haven. Imens var der nogle, der fik en kop kaffe og et stykke kage. Derefter gik turen tilbage til Mødestedet med en oplevelse rigere.

Karen og Kjeld

## **Mødestedet på svampetur.**

Torsdag den 18. september kørte Mødestedet til Naturskolen Lunken. Her fik vi en kort orientering af Naturvejleder Knud Andersen som fortalte om forskellige svampe, som vi bagefter skulle ud og prøve og finde.

Vi var derefter ca. 1½ time ude for at finde nogle svampe. Stedet bar præg af, at der havde været andre end os, da der var begrænset med svampe at finde. Vi fandt da nogle kantareller, og få andre spiselige svampe.

Da vi kom tilbage til Naturskolen tændte vi op i bål, og lavede en svampestuvning. Desværre havde vi glemt at tage fløde med, men med noget kaffemælk fik vi alligevel en velmagende stuvning ud af det. Det blev spist med stor appetit til vores medbragte fransbrød.

Vi kørte derefter til Brønderslev hvor vi besøgte Cafe Kox. Inden turen gik tilbage til Dronninglund, var vi lige omkring Det Blå Hus, hvor nogle fik en rundvisning.

Hilsen Mødestedet.

## Motionsdag på Hedebo

Torsdag d. 30. oktober var der motionsdag på Hedebo. Dagen startede med velkomst og morgenmad. Efter morgenmaden var der fælles gå/løbetur, og derefter var der åbent i de forskellige workshops eller stande. Der var: Yoga/Mindfulness, Pulstræning, Balancegruppe, Sund By, NADA akupunktur og Ryge Stop.

I opholdsstuen var der opvisning i break dance. Ved middagstid var der fælles frokost i cafeen med sund mad.

Vi afsluttede dagen med rundbold, hvor beboere (samt elever og studerende) og personale spillede mod hinanden. Til slut var der kaffe i cafeen.

PKB







Break dance



NADA akupunktur



Frokostbuffet



Yoga/Mindfulness

## Bowling med opgangsfællesskabet

Søndag var 5 borgere fra opgangsfællesskabet og undertegnede nede i bowle. Der blev spillet om æren og kampen var hård – alle mand lavede strikes og flotte resultater. Søren lagde stærkt ud med første rekord på 114 i første spil – skarpt forfulgt af Janni med 113 point.. Først i sidste runde lykkedes det undertegnede at sætte et fint punktum med 144 point – et meget tilfreds personale, som ellers havde tabt alle foregående runder og med håneretten til næste gang.

Det var en hyggelig eftermiddag med positiv kampånd, hvor grænser blev rykket og personlige mål blev nået.

Marie Ladefoged





Thorvaldsensvej 14 har nu:

Gået 2.014.286 skridt i alt

Gået 223.810 skridt per person

Forbrændt 1.399.995 kcal

Forbrændt 155.555 kcal per person, svarende til

3.333 liter coca cola

PS - Vi er nået til Paris 😊

## Den store aktivitetsdag 2014

Torsdag d. 21. august afholdte Idræt og Kultur Ålborg deres årlige stævne Den Store Aktivitetsdag på DAI's idrætsanlæg i Nørresundby. I BIFOS mødtes vi kl. 9.00 på Hedebo. Vi kørte i privatbiler, da det endnu ikke er muligt at få et gruppe-rejsekort til toget. Vi var fire biler med ca. 16 deltagere. Stævnet startede kl. 10.00. Vi var derude lidt før 10, så vi kunne nå at klæde om.

Der var velkomst i teltet. Det var Britt, som er idrætskoordinator i Idræt og Kultur Ålborg, der åbnede dagens stævne. Omkring samme tid kom der en regnbyge, så de fleste folk blev inde under teltet. Da det blev tørvejr igen startede fodbold, volleyball og petanque. Der var tre fodboldhold: Idræt og Kultur Ålborg, Himmerland og BIFOS. Så vi spillede to kampe hver af 2 x 10 minutter. BIFOS vandt en kamp og tabte en kamp, hvilket rakte til en andenplads.

Kl. 12.15 var der frokostpause, hvor vi fik en sportsbolle og en sodavand. Efter frokost spillede BIFOS rundbold. Undertegnede var så uheldig at blive stukket af en hveps, der var kommet ind under trøjen. Så jeg måtte gå ud midt i rundbolden for at få set på stikket.

Kl. 14.15 var der præmieoverrækkelse. Der blev uddelt sponsorpræmier til de hold, som var kommet på førstepladsen. BIFOS fik som sagt en andenplads i fodbold. I volleyball, petanque og rundbold blev vi placeret uden for de tre første hold. Vi fik dog en placering i stige-golf, hvor Christina fra BIFOS blev nummer 2. Derefter var aktivitetsdagen slut og vi klædte om for bagefter at køre hjem til Brønderslev.

PKB



Der spilles petanque.



Der spilles volleyball



Der spilles fodbold.



Præmieoverrækkelse.



## Bakke Cup 2014

Onsdag d. 27/8 afholdtes den årlige bakke cup på Brønderslev psykiatrisk sygehus. Det var som sædvanlig Søs Thielst der stod for arrangementet med hjælp fra personale fra sygehuset og Det Blå Hus. Ca. 120 personer deltog.

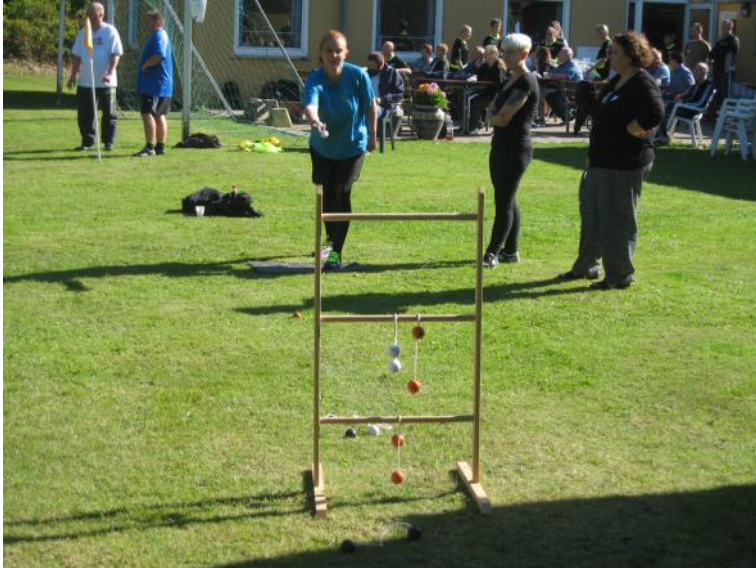
Der var turnering i fodbold, hvor fem hold deltog fra psykiatrisk sygehus, N7 fra Frederikshavn og BIFOS. Det var N7, der vandt turneringen. BIFOS kom i bronzekamp, men tabte og fik dermed en fjerdeplads.

Udover fodbold blev der spillet petanque, støvlekast og stige-golf. I petanque gik førstepræmien til Rikke fra N5 og Louise (elev). I støvlekast gik førstepræmien til Jan og i stige-golf gik førstepræmien til Claus fra N6 og Christina (elev).

Ved middagstid var der grillstegte pølser med brød. Der blev stegt 170 pølser på dagen og alle afdelingerne havde en bradepande med kage med. Over middag var der finaler i fodbold.

Kl. 13.30 var der kaffe og kage samt præmieoverrækkelse. Der blev uddelt mange fine sponsorpræmier. Vejret var i øvrigt fint til de udendørs aktiviteter. Kl. ca. 14.00 var stævnet slut. PKB





Der spilles stige golf.



Der spilles petanque.



Der spilles fodbold.



Præmieoverrækkelse.

## Efterårsstævne 2014 i Frederikshavn

Tirsdag d. 9. september var der efterårsstævne i Frederikshavn på FFI's anlæg. Vi var i alt 20 deltagere fra BIFOS. Da vi var så mange, havde vi lejet en bus fra Jørns Busrejsler. Bussen samlede os op på psykiatrisk sygehus og på Hedebo. Vi var i Frederikshavn ca. 9.30, hvor vi klædte om og derefter var der velkomst og opvarmning. Kl. 10.00 startede aktiviteterne.

Om formiddagen var der turnering i fodbold. BIFOS havde to hold med, BIFOS 1 og 2. Kl. 12.00 var der frokost i cafeteriaet. Kl. 13.00 startede turneringen i volleyball. BIFOS havde også her to hold med, BIFOS 1 og 2. Volleyballturneringen blev dog afbrudt før tid, da det begyndte at regne. Ellers havde det holdt tørvejr det meste af dagen.

Foruden fodbold og volleyball var der også konkurrence i petanque, krolf, bueskydning og støvlekast. Kl. 15.00 var der præmieoverrækkelse. BIFOS fik sølvmedalje i fodbold og bronzemedalje i volleyball. Desuden fik Søren Nordentoft Jensen medalje for bedste fodboldspiller. Kl. 15.30 var stævnet slut og vi kørte tilbage til Brønderslev. PKB





En lur på græsset.



Søs og Sebastian.



Der spilles volleyball.



Bronzemedalje i volleyball.



Sølvmedalje i fodbold.



Bedste fodboldspiller.

## 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)

### Sundheds- og handicapchef

Inge Tegnagel

Tlf.: 99 45 52 30. E-mail: [inge.tegnagel\[a\]99454545.dk](mailto:inge.tegnagel[a]99454545.dk)

### Psykiatrisk konsulent

Tina Kjeldgaard

Tlf.: 99 45 46 73. E-mail: [tina.kjeldgaard\[a\]99454545.dk](mailto:tina.kjeldgaard[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)

### Det Blå Hus og Mødestedet

Afdelingsleder: Ulrik Poulsen

Tlf.: 99 45 51 80. E-mail: [ulrik.poulsen\[a\]99454545.dk](mailto:ulrik.poulsen[a]99454545.dk)

### Hedebo/opgangsfælleskabet

Afdelingsleder: Birgitte Maliki Christensen

Tlf.: 99 45 50 17. E-mail: [birgitte.maliki.christensen\[a\]99454545.dk](mailto:birgitte.maliki.christensen[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: Susanne Gaardboe

Tlf.: 99 45 50 21. E-mail: [susanne.gaardboe\[a\]99454545.dk](mailto:susanne.gaardboe[a]99454545.dk)

### Telefonrådgivning, socialpsykiatrien

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