

# BRUGERAVISEN

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

Årgang 12, nr. 4

November 2018

*Hedebo*

DET BLÅ HUS



Kære læsere

Så er vi klar med november-udgaven af Brugeravisen. I denne udgave beretter vi om Sindets Dag, som blev afholdt 10/10 på Hedebo. Formand for Social- og Sundhedsudvalget Martin Beck holdt tale og nævnte, at han også selv havde haft en depression i teenageårene.

Under Det Blå Hus skriver vi om den årlige sommer fest, hvor vi havde deltagerrekord med hele 52 personer. Vi skriver også om den årlige sommerhustur med Det Blå Hus. Det er et rigtig godt initiativ, som brugerne selv arrangerer. Hvor især Johanne er tovholder for turen. Til næste år vil det dog være yngre kræfter, der tager over, så Johanne kan gå lidt på pension.

Under idrætsforeningen BIFOS har vi været til hele tre stævner. Bakke Cup på Brønderslev Psykiatrisk Sygehus, Mop Din Krop efterårsstævne i Frederikshavn og vores eget BIFOS stævne. Vores eget BIFOS efterårsstævne var en succes med ca. 80 deltagere fra hele Nordjylland. Vi beretter også om diplomer til vores BIFOS cykelhold, som har kørt 10 x 10 km.

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. februar 2019. Næste nr. udkommer 20. februar 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 22/8 2018	Side 4
Sindets dag 2018	Side 7
<i>Det Blå Hus</i>	
Sommerfest i Det Blå Hus 2018	Side 12
Sommerhustur 2018 med Det Blå Hus	Side 16
Tur med beskyttet beskæftigelse DBH 2018	Side 23
Bageriet DBH på Cafe Kox og spise	Side 33
<i>Aktivitetskalender</i>	Side 28
<i>BIFOS</i>	
Bakke Cup 2018	Side 36
MDK Efterårsstævne 2018 i Frederikshavn	Side 44
BIFOS efterårsstævne 2018	Side 49
Diplomer til BIFOS cykelhold	Side 53
<i>Nøgle for socialpsykiatrien</i>	Side 68

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

Mødedato: Den 22. august, kl. 12.00 – 13.30.

Sted: Rusmiddelcenteret Jyllandsgade.

Til stede: Peter, Johanne, Gerda, Anne Marie, Anny, Rikke, Martin, Gitte, Inga

Ordstyrer: Inga

Referent: Peter

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

Godkendt.

### **Faste punkter på dagsordenen:**

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

**Thorvaldsensvej:** Marie er gået på barsel. Louise er barselsvikar for Marie indtil hun kommer tilbage. Katrine er sommervikar. Vi afventer ny struktur og sammenlægning med bofællesskab ved siden af nr. 14.

**DBH:** Yvonne er på barsel. Morten flytter i og med, at Tina kommer tilbage fra sygemelding. Vi skal i sommerhus 3. september, og vi har været i Silkeborg – en fantastisk tur. Vi fik dispensation mht. personale, det var rigtig godt. Vi har nydt vores markise i sommervarmen. Der er brugeråbent 31/8, hvor personalet er på kursus. Vi får også praktik besøg af Carsten.

**Hedebo:** Har mange vikarier pga. sommerferie. Solgangen skal på kroferie på Gårdslev kro ved Århus. Ledelsen af Hedebo deles mellem Rikke Hessel og Rikke Jæger. De har også noget ved siden af. Løsningen er midlertidig. Martin kommer en dag i praktik på Hedebo 9-15.

**Hedelundsgade:** De har det godt. Louise har været i sommerhus. De har nydt sommeren.

**Mødestedet:** De havde sommerfest i går, der kom 14, de fik mad fra Møllehuset. SIND har foredragsaftner – det er også for Dronninglund. Inga roser SIND for deres arbejde. De skal på tur til

sandskulpturer i Blokhus.

**Rusmiddelcentret:** Der er ikke brugerrepræsentanter.

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

Der var punkt om tilkøb af socialpædagogisk ledsagelse til ferier på døgntilbud indenfor handicapområdet, oftest udviklingshæmning og hjerneskade, der bor på døgninstitution. Dette er en ny lov, der betyder at det kan lade sig gøre at få ledsagelse på ferier. Borgeren skal betale udgifter for sig selv og personale. Døgn taksten er ca. 250 kr. for personale. Hvorfor gælder loven ikke for psykiatrien? Vi spørger Martin, som vil følge op på det.

Der var også punkt om magtanvendelse på Det Specialiserede Voksenområde og Ældreområdet 2017. Indenfor psykiatrien har der været fokus på at nedbringe magtanvendelse. Personalet har været på kursus om de juridiske aspekter. Og hændelser behandles på personalemøde med henblik på at minimere brugen af magtanvendelse. Der var en bruger i DBH som kørte på de høje nagler. Johanne spurgte til vedkommende Hun kom til at tænke på om hun ikke skulle have gjort det. Det var ikke en magtanvendelse, det er kun med personale involveret. Man skulle nok sige det til personalet. Gitte synes ikke det er problem, når det er på det niveau, og at det endte ud i sjov.

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

Vedr. SINDs program. Det kunne være viden fx om det at have en psykiatrisk lidelse og recovery. Recovery er et emne for foredrag. Vi har en opgave om at formidle program ud. De er kommet ud til stederne, fx bostøtten, DBH og Hedebo. Der skal også være noget for pårørende. Samarbejde med pårørende gruppen. I ledergruppen har de talt om at midler i lokalrådet kan bruges til ny inspiration evt. på lignende tilbud. Det er ikke kun personale der har brug for inspiration.

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

Vi er en proces om strukturen. Tilbud skal være i samme regi med samme ledelse. Det skal forankres i psykiatrien. Vi kan skabe et mere tidsvarende tilbud. Der vil kun være en fælleslejlighed.

Brugerindflydelse. Rikke har planlagt information, som bliver

behandlet på husmøder.

Der nedsættes styregruppe og arbejdsgruppe. Der sidder fra ledelse og visitation. Mødes 3/9. Plan hedder 1. oktober. Begrundelse er også, at der spares 400.000 kr. Vi skal samtidig kvalitetssikre, og deri ligger, at det skal opfylde brugernes behov.

## **6. Sindets dag den 10. oktober.**

Der er nedsat en arbejdsgruppe, men andre skal også have mulighed for at melde ind. Hvis det bliver Hedebo igen, skal man være opmærksom på, at der er nok plads. Sindets dag handler også om at få viden ud i samfundet om psykiatrien. Før havde vi telt i gågaden, hvor man fik fat i folk udefra.

Man skal tage det med i arbejdsgruppen. 20 procent af befolkningen bliver ramt, men der er stadig tabu omkring psykisk sygdom. Fx til marked kunne man dele flyer ud eller bod uden for cafe Kox. Der har været tidligere nogen der har arrangeret en cykeltur rundt i byen. Johanne vil tænke over det. Gerda tager det med til arbejdsgruppen. De skal finde ny medarbejder, da Yvonne er på barsel.

## **7. Evt.**

Vedr. pris på mad i dagtilbud. Hvis man fredag aften gerne vil have lidt ekstra, så må man gerne opkræve en lidt højere pris.

Næste møde bliver onsdag 5. december, kl. 10.30-12.30. Gitte, Johanne og Peter skal sørge for at arrangere julefrokost.



## Sindets dag 2018

Traditionen tro blev der i socialpsykiatrien fejret sindets dag d. 10. oktober. Igen i år blev arrangementet holdt på Hedebo og var for borgere udefra, brugere, deres familie eller andet netværk samt personale og politikere.

Det var et velbesøgt arrangement, hvor der var oplevelser til de fleste sanser. Der var boller, kagemand og forskellige kagesnitter fra bageriet i Det blå hus. Der var fin musik af Hedebos band, bl.a. ”For evigt” af Volbeat.

Afdelingsleder for Hedebo Rikke Jæger Pedersen, indledte med at sige nogle ord. Derefter holdt formand for Social- og Sundhedsudvalget, Martin Beck, en åbningstale, hvor han bl.a. fortalte om, at han selv havde haft en depression som 14-årig. Det var et sort hul med mørke tanker og uden håb. Martin roste SIND for at åbne en afdeling i Brønderslev, og han så frem til et fremtidigt samarbejde og understregede behov for gode tilbud til psykisk sårbare.

Der var flere boder med varer og oplysning fra forskellige tilbud for psykisk sårbare i kommunen. Der var en bod fra den nye lokalafdeling af SIND i Brønderslev kommune samt en bod fra idrætsforeningen BIFOS. Bedre psykiatri havde også en bod. Hanne og Johanne havde boder med håndarbejds-kreationer. Det hele kunne toppes med afslappende behandling fra NADA behandlerne i socialpsykiatrien.

Alt i alt en meget vellykket dag. Jeg tror, at alle nød dagen meget, og vi ser meget frem til, at den fejres igen i 2019.

PKB



Formand for Social- og Sundhedsudvalget Martin Bech holder åbningstale.





Hedebo-band spiller.



BIFOS med stand.



Det Blå Hus, Bageriet



Hanne med stand. Chokolade og håndarbejde.



Johanne med stand. Håndarbejde.



SIND med stand.

## Sommerfest i Det Blå Hus 2018

Fredag d. 10. august 2018 var der sommerfest for brugerne i Det Blå Hus. Festen begyndte ca. ved 18.00 tiden, hvor der var spisning. Pia bød velkommen til festen. Inden vi gik til bords, blev der taget gruppebillede af alle deltagere.

Menuen var helstegt pattegris med stegte kartofler, salat og flute. Grisen kom fra CL Party Service i Øster Brønderslev, men vi havde selv lavet tilbehøret. Ovnen med gris stod ude på terrassen. Efter maden var der is til dessert.

Der var 52 brugere og personale, så det var en meget flot tilslutning til arrangementet (se gruppebillede). Det er nok rekorden for deltagelse i sommerfest i Det Blå Hus. Ligesom sidste år var næsten alle personalerne i Det Blå Hus til stede. Der var to vin, vand eller øl inkluderet i prisen på 100 kr. Carsten havde Jameson whisky med, og lavede irsk kaffe til alle, der havde lyst.

Som vanligt optrådte Ole Jespersgaard på slap linje. Han havde en strikket elefanthue på, som var en kommentar til forbuddet mod maskering (burkaforbuddet), som folketinget har bestemt skal gælde for alle. Vi sang også fællessang under ledelse af Ole: ”In heaven there is no beer that’s why we drink it here, and when we are gone from here our friends will be drinking all the beer”.

Festen sluttede kl. 22.00, hvor personalet gik hjem. Det var en rigtig hyggelig aften.

PKB



Carsten fint i tøjet.



Pia siger velkommen.



Salat og brød.



Helstegt pattegrís.



Gruppebillede.



Ole på slap linje.

## Sommerhustur 2018 med Det Blå Hus

Mandag 3/9.

Vi ankom til huset ved middagstid. Vi kørte i privatbiler. Vi var 24 mennesker. Huset er en lejrskole. Det er en tidligere minkfarm. En trelænget gård med svømmepool, spabad og sauna. Der er også træningsrum med træningsmaskiner og spillerum med billard, bordtennis og bordfodbold. Sebastian, Lone, Jonas og undertegnede var i poolen og i boblebad.

Tirsdag.

Om tirsdag var der nogle, som var en tur til Løkken for at kigge på butikker. Sebastian og undertegnede var til idrætsstævne i Frederikshavn, så vi kom ikke med til Løkken. Ved aftensmaden overrakte Ulla en gave til Johanne som tak for, at hun har været hovedkraften bag sommerhusturen. En stor tak også herfra til Johanne.

Onsdag.

Vi fik besøg af brugere og personale fra Det Blå Hus. Vi spiste dejlig frokost med isdessert fra i går. Pia, Michael og Jan spillede bordtennis. Om eftermiddagen var vi nogle, der var ude at gå en tur. Vi så køer, kalve og frilandsgribe. Ved femtiden kom Jettes fætter og to kusiner. De sang både a cappella og med guitarakkompagnement. De var rigtig gode. Til aftensmad fik vi pålægskagemand og fisk. Det var Susanne og Steen, der gav, da de havde fødselsdag. Jettes fætter og kusiner spillede også efter maden. Det var rigtig underholdende.

Torsdag.

Efter maden spillede vi banko. Det var sjovt, og der var mange flotte sponsorgevinster. Undertegnede vandt bl.a. en T-shirt af mærket Signal.

Fredag 7/9.

Fredag var afrejsedag. Alle blev vækket kl. 7.00. Der var morgenmad. Derefter fik man pakket kufferten, og der var oprydning samt uddeling af det mad, der var tilovers. Tak til alle for en rigtig hyggelig ferie, som vi håber, må blive gentaget til næste år.





Peter, Jonas og Liselotte.



Jonas og Annette.



Der skrælles kartofler.



Besøg fra Det Blå Hus.



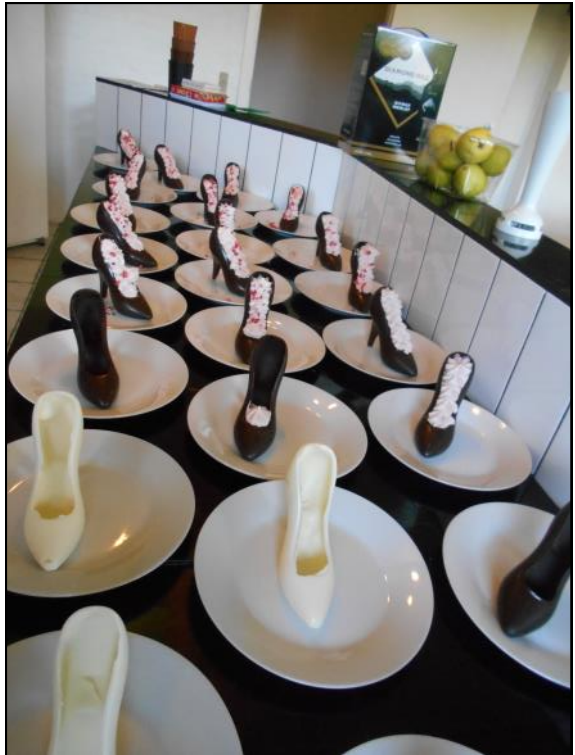
Jan og Pia spiller bordtennis.



Sebastian - maden er OK.



Pålægskagemand.



Bager Hannes chokolade sko.



Musik med Jettes fætter og kusiner.



Susanne og Steen får gaver til deres fødselsdag.



Sebastian synger med på "For evigt" af Volbeat.



Hanne får overrakt gave af Ulla for indsatsen.

## Tur med beskyttet beskæftigelse DBH 2018

Torsdag d. 20/9 var pakkeriet og bageriet på tur til Bangsbo museum i Frederikshavn. Vi var ca. 16 af sted inkl. personale Morten og Bente, som kørte bilerne. Vi havde lejet to minibusser i Hjørring, som vi kørte i. På vej til Frederikshavn holdt vi ind ved cloostårnet, hvor vi fik rundstykker samt kaffe og te, som bageriet havde sørget for. Vi var dog ikke oppe i cloostårnet.

Efter vi havde rastet, kørte vi videre til Bangsbo museum i Frederikshavn. Her ventede vores guide, som var Hannes svoger. Vi begyndte med en rundvisning i hovedbygningens tre fløje, som rummer by- og lokalhistorie samt almue- og klunkestue, empiresal og riddersalen, som benyttes til skiftende særudstillinger.

Kystmuseet på Bangsbo har til huse i den gamle hovedgård, der kan dateres tilbage til 1364.

Museet er indrettet i de tidligere avlsbygninger og ladegårdens nordlænge rummer Det Jyske Modstandsmuseum, som efter en omfattende nyopstilling blev indviet 4. maj 2000.

I søfarts-afdelingen ses det unikke Ellingåskib fra 1163, skibsmodeller og motorer samt marinarkæologi. Den stråtækte bindingsværksklade huser en stor vognsamling.

Efter at have set Bangsbo museum kørte vi ind til Frederikshavn, hvor vi spiste en fin frokostbuffet med mange forskellige retter.

Derefter var vi inde og se på butikker. Ca. ved 15.00 tiden kørte vi hjemad til Brønderslev. Det havde været en rigtig hyggelig tur med mange gode oplevelser.

PKB



Jonas og Kenneth.



Der spises rundstykker.





Hanne og guiden.



Klunkestue



Klunkestue



Det unikke Ellingåskib fra 1163.



Kanon fra 2. verdenskrig.



Jagtvoan fra 1920-1930 fra Frederikshavn.

# Aktivitetskalender

## Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune

### Det Blå Hus

<b>Juledekorationer</b>	Tid: 22/11, 29/11, 13/12, 20/12 .
<b>Besøg af Lions</b>	Tid: 5. december 2018.
<b>Juletur til Ålborg</b>	Tid: 12. december 2018. Fra Det Blå Hus formiddag.
<b>Julemiddag</b>	Tid: 21. december 2018. Til middag.
<b>Nytårsmiddag</b>	Tid: 28. december 2018. Til middag.

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.
Bakke Cup på Psykiatrisk Sygehus.	Onsdag d. 29. august 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.	Onsdag d. 12. december 2018.

**BIFOS**  
BRØNDERSLEV



Gammeldags cykel.



Gammeldags brandvogn.



Faldskærm med udstyr til sabotage nedkastet af englænderne under 2. verdenskrig.



Buffet.



Spising



Esther.



## Bageriet DBH på Cafe Kox og spise

Mandag d. 5. november var bageriet på Cafe Kox for at spise. Vi var ca. 10 mennesker. Morten og Anette var med som personale. Vi fik bl.a. bøfsandwich og flæskestegsburger. Det var en hyggelig frokost, hvor vi fik snakket og hygget.

PKB





## **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)



## Bakke Cup 2018

Onsdag d. 29/8 afholdtes den årlige bakke cup på Brønderslev psykiatrisk sygehus. Da Søs Thielst jo er gået på pension, var det ergoterapien, der var ansvarlig for dette års Bakke Cup, og det klarede de i fin stil.

Der var turnering i fodbold. Der blev to blandede hold og et BIFOS hold. N7 fra Frederikshavn kunne desværre ikke deltage, da der er kommet regler om, at man ikke må køre med patienter. Blandet hold nr. 1 blev nr. 1 i turneringen, blandet hold nr. 2 blev nr. 2 og BIFOS hold kom på en tredjeplads. Undertegnede var på blandet hold nr. 1, og vi vandt et gavekort til Føtex på 300 kr. Gavekortet skal bruges til øl og vand til BIFOS juleafslutning. Udover fodbold blev der spillet petanque, støvlekast og krolf. Se resultater herunder.

Ved middagstid var der grillstegte pølser med brød. Der blev stegt mange pølser på dagen, og afdelingerne samt BIFOS og Hedebo havde kage med. Kl. 13.30 var der kaffe og kage samt præmieoverrækkelse.

Der blev uddelt mange fine sponsorpræmier. Betina og Sascha fra Hedebo kom på 3. plads i petanque. Det var fint vejr, så det gik fint med de udendørs aktiviteter. Kl. ca. 14.30 var stævnet slut.

### Resultatoversigt:

#### Fodbold:

1. Præmie. Blandet hold 1.
2. Præmie Blandet hold 2.
3. Præmie. BIFOS.

#### Støvlekast:

1. præmie. Jette og Henrik på delt 1. plads med 500 point.
2. præmie. Daniel med 485 point.
3. præmie. Markus med 450 point.

#### Krolf:

1. Præmie. Pia med 36 slag.
2. Præmie. Jonas med 40 slag.

3. Præmie. Sascha med 42 slag.

Petanque:

1. Præmie. Pia og Jette fra N2.

2. Præmie. Thomas og Kirsten B. fra N2.

3. Præmie. Betina og Sascha fra Hedebo.

PKB





Opvarmning.

Petanque.





Fodbold



Pølser og kage.



Personale fra psykiatrisk sygehus.



Merete og Inga.





Jonas.



Pia.



Daniel.



Henrik.

# BAKKECUP



**Tid:** Onsdag d.29.8.18 kl. 10.00-14.30

**Sted:** **Brønderslev Psykiatriske Sygehus** på plænen bag ved fiskesøen og kiosken.

**Aktiviteter:**

- Fodbold (6 pers. + udskiftere)
- Petanque
- Støvlekast
- Krolf
- Stigegolf (uden for konkurrence)

Fodboldhold meldes ind tirsdag, hvis muligt.

**Fortæring:** Grillpølser med brød, vand/saft, kaffe/te og kage

**Hvert afsnit** bedes medbringe en **kage** (svarende til bradepande), go' kampånd og godt humør

Tilmeld Jer til **ERGOTERAPIEN** tlf. 97643896 el. 97643897 el. [krkr@rn.dk](mailto:krkr@rn.dk), så vi igen kan få en sjov og hyggelig dag.

**ALLE** er **VELKOMNE, HEPPERER** og **personale**.

Seneste **tilmelding** d.27.8.18 (mandag).

*Mange sportslige sommerhilsener og på gensyn*

*Søs' efterfølgere ;-)*

## **MDK Efterårsstævne 2018 i Frederikshavn**

Tirsdag den 4. september 2018 var der efterårsstævne i Frederikshavn på FFI's anlæg. Vi var i alt ca. 13 deltagere fra BIFOS. Vi kørte i 4 privatbiler. Sebastian og undertegnede kom fra Rubjerg, hvor vi var på sommerhustur med Det Blå Hus.

Kl. ca. 9.00 var vi i Frederikshavn, hvor vi klædte om og derefter var der velkomst og opvarmning. Kl. 10.00 startede aktiviteterne. Om formiddagen var der turnering i volleyball. BIFOS havde et volleyballhold med. BIFOS kom på en 5. plads i volleyballturneringen.

Kl. 12.00 var der frokost i cafeteriet. Kl. 13.00 startede turneringen i fodbold. BIFOS havde to fodboldhold med. BIFOS 1 kom på en 5. plads. Foruden fodbold og volleyball var der også konkurrence i petanque, krolf, stige-golf og støvlekast.

Kl. 14.30 var der præmieoverrækkelse. Inga og Louise vandt bronze i petanque. Så det var godt gået. Tak til Mob Din Krob Frederikshavn for et vellykket stævne. Vejr-guderne var med os. Det var fint vejr hele dagen. Kl. ca. 15.00 var stævnet slut, og vi kørte tilbage henholdsvis til Brønderslev og Rubjerg.

PKB



Jesper spiller volleyball.



Søren spiller volleyball.



Spisning



Gruppebillede



Fodbold.



Søren med megafon.



Søren spiller fodbold.



Inga og Louise vandt bronze i petanque.



## **BIFOS efterårstævne 2018**

Mandag d. 29. oktober var der BIFOS efterårstævne i Brønderslev Hallen. Igen i år holdt vi stævnet indendørs, fordi det kræver færre forberedelser, og som bekendt har vi ikke så mange personaletimer til rådighed mere. Turneringsplanen var alle mod alle i både fodbold og volleyball, så der var en del kampe.

Petanque, stige-golf og støvlekast foregik udendørs. Der var ikke rigtig nogen deltagere til stige-golf og støvlekast, så næste år afvikler vi nok kun petanque. Indendørs var der turnering i fodbold og volleyball. Derudover kunne man også spille bowling indendørs. Der var fodbold om formiddagen og volleyball om eftermiddagen.

Kl. 11.30-12.30 var der en sandwich og sodavand i hallens store mødelokale. Efter volleyball og fodbold var der afslutning og præmieoverrækkelse samt kaffe, te og kage.

I petanque vandt Inga og Merete en 2. plads. Vi var godt 80 deltagere fra MDK Frederikshavn, IFS Hjørring, IK Ålborg, IF Limfjorden, BIFOS Brønderslev og MIF Mariagerfjord. Det var et hyggeligt stævne.

### **Her er alle resultaterne:**

**Fodbold:** Nr. 1 MIF Mariagerfjord, nr. 2 MDK Frederikshavn, nr. 3 IK Aalborg, nr. 4 IFS Hjørring, nr. 5 BIFOS 2, nr. 6 BIFOS 1 og nr. 7 IF Limfjorden.

**Shooting star:** Randi Faurskov fra Mariagerfjord MIF.

**Volleyball:** Nr. 1 IK Aalborg, nr. 2 MDK Frederikshavn, nr. 3 IFS Hjørring nr. 4 BIFOS, nr. 5 MIF Mariagerfjord og nr. 6 IF Limfjorden.

**Petanque:** Nr. 1 Pernille og Frederik MIF Mariagerfjord, nr. 2 Merete og Inga BIFOS.

PKB



Opvarmning.



Fodbold.



Volleyball BIFOS.



Volleyball, nr. 3 IFS Hjørring.



Petanque, nr. 2 Merete og Inga BIFOS.



Præmieoverrækkelse.

## Diplomer til BIFOS cykelhold

Herunder er billede af BIFOS cykelhold med diplomer. Fra venstre Rikke, Peter, John og Daniel.

I BIFOS cykler vi hver torsdag kl. 10.00 fra Det Blå Hus og 10.10 fra Hedebo. Vi kører ca. 10 kilometer, og turen tager ca. en time. Vi kører ca. 10 kilometer.

Vi var med i konkurrencen 100 km. (10 x 10 km.) for mental sundhed, som DAI, SIND, Psykiatri Fonden og Cyklist-forbundet arrangerer. Hvis man cykler med på 10 ture, får man et diplom som bevis på, at man har cyklet 100 km.

Der var også chance for at vinde en lækker Pelago-cykel til en værdi af mere end 7.000 kr. og andre flotte præmier. Vi vandt dog ingen præmie, men vi fik et flot diplom.

PKB



## **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