BRUGERAVISEN

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo, Rusmiddelcentret, Bostøtten, Opgangsfællesskaberne, Ungegruppen, BIFOS og Rejseforeningen

Årgang 10, nr. 3

August 2016

Kære læsere

Så er vi klar med august-udgaven af Brugeravisen. Der har været en del ture og begivenheder hen over sommeren. Det Blå Hus har fået ny leder. Hun hedder Gitte Velling, og hun præsenterer sig på side 8. Desuden har vi taget afsked med Hanne Svensmark, som har genoptaget sin præstegerning i Dronninglund. Se afskedshilsen på side 15.

Der har som sagt været en del ture. Det Blå Hus og opgangs-fællesskabet har været i Gøteborg, se side 20. Både Det Blå Hus og Mødestedet har været til middelalderdage på Vorregård ved Dronninglund, se side 27 og 38.

BIFOS har været til Idrætsfestival i Vejle, hvor vi vandt Fair Play pokalen. Det var vi alle meget stolte af. Pokalen står på BIFOS' nye kontor i Det Blå Hus. I løbet af sommeren har vi flyttet BIFOS' kontor fra Hedebo til Det Blå Hus. BIFOS og Bageriet samt Brugeravisen deler nu kontor i receptionen i Det Blå Hus. Det er en fordel, at BIFOS og Brugeravisen/Bageriet er samlet et sted, da flere i bestyrelsen i forvejen har sin gang i Det Blå Hus.

Vi håber, alle har haft en god sommer. Selvom vejret ikke altid har været sommervejr. Hermed ønsker vi læserne god læsning.

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

Layout: Peter K. Baggesgaard
Tryk: Det Blå Hus
Oplag: 120

Avisen udkommer 4 gange årligt i: februar, maj, august og november. Deadline for næste nr.: 1. november 2016. Næste nr. udkommer 20. november 2016.

Materiale til avisen sendes til:
E-mail: 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 21/6 2016	Side 4
Springbræt-festival 2016	Side 6
Præsentation af Gitte Velling	Side 8
Nyt dansehold i Fælleshuset	Side 10
Indvielse af nyt rusmiddelcenter	Side 13
Det Blå Hus	
En afskedshilsen	Side 15
Afsked med Hanne Svensmark	Side 17
Fødselsdage	Side 18
Sankt Hans i DBH	Side 19
Tur til Gøteborg	Side 20
Tur til Løkken med Det Blå Hus	Side 24
Tur til Vorregård middelalderdage	Side 27
Aktivitetskalender	Side 30
Tur med beskyttet beskæftigelse til Blokhus	Side 33
Mødestedet	
Tur til nordsøcenteret med Mødestedet	Side 37
Tur til Vorregård	Side 38
Hedebo og opgangsfællesskabet	
Tur i zoo med opgangsfællesskabet	Side 40
Tur til Fårup Sommerland	Side 43
Pool turnering på Hedebo	Side 45
Motionsdag på Hedebo	Side 47
Afskedsreception for Grethe	Side 50
Grisefest	Side 51
BIFOS	
Idrætsfestival 2016	Side 54
Nøgle for socialpsykiatrien	Side 60

Referat fra brugerrådsmøde d. 21. juni 2016

1. Referatet er godkendt.

2. Margit er ordstyrer.

3. Rikke er referent.

4. Der var møde i Handicaprådet d. 2. juni, hvor der blev talt om magtanvendelser, nedbringelser af magtanvendelser. Der blev talt om status på frivillige indsatser. der blev talt om UTH, nedbringelser af UTH. Der blev talt om brugerbetaling for personalet. Der er sat en undersøgelse i gang i forhold til hvor stort omfang der er blevet anvendt brugerbetaling for personale. Det bliver med tilbagevirkende kraft i 5 år.

Der er valgt et ny bestyrelsesmedlem til handicaprådet, Formanden Elly Henriksen er gået af. Fridolin er blevet valgt som ny formand. Næstformanden Karsten Fredriksen har desuden meddelt, at han også går af snarest.

Takstreduktion, især på Hedebo inden for psykiatriområdet. Vigtigt at få bragt taksterne ned på et niveau som i de sammenlignelige kommuner.

5. Inga orienterer om omorganiseringen. I forhold til psykiatrien har det betydet, at vi har fået Springbrættet med ind i vores område. Birgitte er fortsat afdelingsleder for Hedebo. Inger er fortsat afdelingsleder for Bostøtten. Gitte er afdelingsleder for Springbrættet og Det Blå Hus. Rikke er afdelingsleder for Rusmiddelcentret, Thorvaldsensvej og Hedelundsgade.

6. Vi har fået et tilbud fra Lille skolen i Aalborg om de vil tilbyde undervisning for Borgerne. Der er aftalt et møde i næste uge, hvor Pia Kornø og Inga Eriksen deltager. Inga spørger om der kunne være nogle særlige emner brugerrådet kunne være interesseret i. Der er generelt en god stemning i brugerrådet i forhold til dette tilbud.

7. Rikke orienterer om Sindets dag.

8. Nyt fra stederne.
Det Blå Hus: Der er kommet en ny leder i Det Blå Hus. Hanne Svensmark er stoppet. Der har været en tur til Gøteborg. BIFOS kontor flyttes til receptionen i DBH. Der skal ansættes en ny medarbejder. Signe er vikar. Det går godt i ungegruppen. Der er op til 14 stykker indimellem. Der er en af de unge der har fået et job.
Mødestedet:
Der har været åbent hus. Det var godt besøgt. Det går stille og roligt. Der har været arrangeret en udflugt til Bangsbo museum, men blev aflyst pga. for lidt tilmelding. Der har været en tur til Oceanariet i Hirtshals.
Thorvaldsensvej:
Har været en tur i Gøteborg. Der bliver en tur til Fårup sommerland. Der er nu mulighed for at få NADA, der er to medarbejdere der kan give dette.

Ole Jespersgaard orientere fra det politiske liv. Ole fortæller at flerårsaftalen er blevet afviklet. Således besparelseskravet er halveret. BPA er en kæmpe udgift for Brønderslev kommune.

Derudover er man i gang med at se på de dyre enkeltsager. Der forsøges at få kontrol over dette generelt. Men det er ikke en nem sag. Ole siger: Når der bruges så meget på enkelte mennesker, går det fra de mennesker der har brug for lidt.

Der kommer et budget ud snarest. Ole har været til møde med revisionsfirmaet PWC. PWC kommer med en rapport snarest.

9. EVT.
Inga orienterer om et arrangement Bedre psykiatri havde planlagt. Inger og Inga holdte et oplæg i forhold til hvilke tilbud vi har i Brønderslev kommune. Bedre psykiatri og socialpsykiatrien værner om samarbejdet.

Ole tilbyder at forsøge at kontakte Poul Nyrup Rasmussen i forhold til om han kunne tænke sig at holde et oplæg engang.

Næste møde afholdes onsdag d. 21. september kl. 13.00 - 14.30 i Det Blå Hus.

Springbræt-festival 2016

Tirsdag d. 10/5 var der musikfestival på den udendørs scene i rododendron-parken. Afdelingsleder Gitte D. Velling sagde velkommen, og bagefter holdt borgmester Mikael Klitgaard en åbningstale.

Der var tre bands der spillede: Springbrætbandet, Møllegårdens rockband og Møllebanden.

Der blev spillet mange forskellige numre, fx Kim larsen, Erik Clapton, Tørfisk og Sys Bjerre.

Det var livsbekræftende at se de optrædende "trykke den af", som de selv formulerede det. Men som de sagde, er det også vigtigt at have nogen at "trykke den af" sammen med. Altså publikum og musik i forening.

Det sidste band, der spillede var Springbræt band, hvor Sebastian, der er formand for BIFOS, var forsanger. Daniel fra Hedebo spillede bas. Der var også kommet nogle fra Hedebo for at høre Daniel spille.

Der var boder hvor man kunne købe sodavand og mad samt kaffe og kage. Springbrættes venner havde en bod, hvor man kunne købe lodder til lotteri, hvor man kunne vinde forskellige ting.
Det var alt i alt en rigtig hyggelig eftermiddag med god musik.

PKB

Springbræt-bandet

Springbræt-tes venners bod

Præsentation af Gitte Velling - ny leder for Det Blå Hus

Jeg hedder Gitte, er 43 år gammel, og blev uddannet som ergoterapeut i 1999 fra Århusskolen. Derfor startede jeg også mit arbejdsliv som uddannet i det tidligere Århus Amt, hvor jeg dels arbejdende på en døgninstitution for borgere med forskellige psykiske lidelser samt som bostøtte indenfor samme målgruppe af borgere.

Efter et par års arbejdsliv i det århusianske flyttede jeg til Aalborg, hvor jeg har arbejdet 9 år indenfor socialpsykiatrien i Aalborg Kommune - her har jeg arbejdet som bostøtte i et specialteam, der varetog opgaven omkring borgere med en dobbeltdiagnose (en psykiatrisk diagnose kombineret med et aktivt forbrug af euforiserende rusmidler) samt som opsøgende støtte- og kontaktperson.

Ved siden af mit faste arbejde har jeg i 10 år været tilknyttet SOSU-Nord som ekstern underviser på efter- og videreuddannelser for forskellige faggrupper. Herudover har jeg siddet i forskellige bestyrelser indenfor udstødte- og hjemløseområdet samt ift. anbragte børn og unge.

I 2009 tog jeg springet ud i det private arbejdsmarked, og arbejdede i godt fire år som tilsynskonsulent. Her bestod mit arbejde i (på vegne af forskellige kommuner rundt omkring i landet) at føre socialfaglige tilsyn med diverse opholds- og bosteder indenfor handicap-, psykiatri, børn- og unge, ældre og misbrugsområdet. I de år rejste jeg rigtig meget rundt i landet og lærte meget, som nu kommer mig til gavn i mit daglige virke.

I august 2013 blev jeg ansat som afdelingsleder på Springbrættet i Brønderslev Kommune - et tilbud for borgere med fysisk og/eller psykisk funktionsnedsættelse. Et job jeg har været og fortsat er rigtig glad for. Jeg holder af lederjobbet, da det giver mig gode muligheder for at arbejde med at sikre gode kår for borgerne indenfor området. Kombineret med mit arbejde er jeg ved at tage en diplomuddannelse i ledelse, hvilket giver rigtig god mening, da jeg således får mit

teoretiske fundament forankret og dermed også mere nuancerede og alsidige muligheder for at agere i praksis.

Privat er jeg bosat i Aalborg, har ingen børn, men et rigt socialt liv og tre skønne katte jeg fornøjer mig med i min fritid. Jeg holder udtalt meget af dyr, og går - ligesom med mennesker - op i, at alle levende væsener har ret til at have et værdigt og ordentligt liv.

Jeg er meget glad for at jeg nu også er blevet afdelingsleder i Det Blå Hus, og jeg ser frem til et gunstigt og udviklende samarbejde i årene der kommer - min dør er altid åben, når jeg er i jeres skønne hus.

De bedste hilsener fra

Gitte Velling
E-mail: gitte.d.velling@99454545.dk
Mobil: 5084 6569

8. august starter et nyt dansehold for danseglade piger i Fælleshuset på Niels Bohrs Plads 10.

Mit navn er Lone Enevoldsen og jeg har oprettet et dansehold for piger eller kvinder. Jeg brænder for at skabe glæde ved at danse og bevæge kroppen til musik, og derfor har jeg oprettet dette dansehold.

Den form for dans, som vil være på holdet, er fridans. Det betyder, at vi danser til musik, og lader kroppen bevæge sig som den har en naturlig lyst og trang til. Jeg vil ind i mellem dansene vise og guide igennem afspændings og centreringsøvelser, som har til formål at skabe en god egen indsigt og kropsfornemmelse. Ved, at vi giver kroppen opmærksomhed, øger man automatisk selvindsigten, og vi kommer i kontakt med vores indre ressourcer og udfordringer, som giver os muligheden for at udvikle os fysisk, psykisk og socialt.

Hvorfor egentlig lige dans?

Når vi forener dans og musik opstår der en energiladning i vores krop, som frigiver en række gode endorfiner. Disse hormoner påvirker vores humør, og vi kommer til at føle os glade. Kroppen er nemlig fra starten af skabt til mange former for bevægelse. Vi husker sikkert alle sammen, hvordan man som barn kunne alt med kroppen. Både snurre, hoppe, springe, stå på et ben, svinge sig i armene og ja, der var nok næsten ingen grænser for trangen til fysisk udfoldelse.

Ofte sker der bare det, at vi bliver voksne, og så bruger vi slet ikke kroppen på samme måde længere. Vi har ofte en tendens til at lade vores livsomstændigheder og livsførelse afgøre i hvor stort et omfang, kroppen bliver brugt. Decideret motion via løb og fitness, har måske været svær at fastholde, eller også siger den form for motion dig bare ikke rigtig noget. Og når motionsformen ikke siger een noget, har man svært ved at hive sig op af sofaen og komme af sted.

MEN når ikke vi får brugt kroppen, påvirker det faktisk vores humør i en meget negativ retning. Så når vi bevæger kroppen, påvirker vi hjernen og dermed vores tankesæt. Når vi tænker tanker, påvirker det også kroppen den anden vej, og det er min pointe med at oprette danseholdet.

Så har du igennem længere tid gået og følt dig fysisk og psykisk energiforladt, trist, ked af det, træt og tung, så er dans en virkelig god mulighed for at vække din indre glæde og energi. Samtidig vil du også opleve, at tanker som kan være triste og hæmmende, for det liv du gerne vil leve, ændrer sig i en positiv retning i forhold til glæde og overskud til at handle og gøre noget.

En krop der skal vækkes.

Jeg hører ofte: Jeg vil gerne danse, men jeg kan ikke!

Min holdning er, at alle kan danse, og at vi hver især danser på vores helt særlige måde. Og det er så skønt, det kan jeg virkelig godt li'.

Jeg har erfaring med, at en krop, som ikke har bevæget sig længe og et hoved som måske har været fyldt, af tyngende tanker gennem længere tid, den må vækkes for at skabe trivsel. Krop og hoved hænger sammen og påvirker hinanden. Så derfor er det helt naturligt, når man starter med at danse, at man føler sig stiv og måske ude af stand til at bevæge sig i takt til musikken. Min erfaring siger mig også, at der ikke går ret lang tid, før man finder sin helt egen rytme og måde at bevæge sin krop til efter musikken. Den kropslige stivhed opløses og oplevelsen af glæde og overskud kommer bare helt naturligt.

Jeg tror på, det handler om at finde rytmen i sit eget liv, og at man bliver glad af at danse. Så derfor glæder jeg mig rigtig meget til at møde jer alle sammen. Vi vil få nogle rigtig sjove og skøre timer sammen, hvor jeg dels også vil præsentere jer for øvelser der styrker

indsigten i egen krop og psyke, men derudover, så skal vi bare danse os glade……

Alle er meget velkomne. Skriv eller ring for tilmelding eller spørgsmål til Thorvaldsensvej 14, på Mobil: 41 73 67 39.

Vi starter Mandag d. 8/8 kl. 16-17.30 i alt 10 gange. Der vil max være 10 personer på holdet.

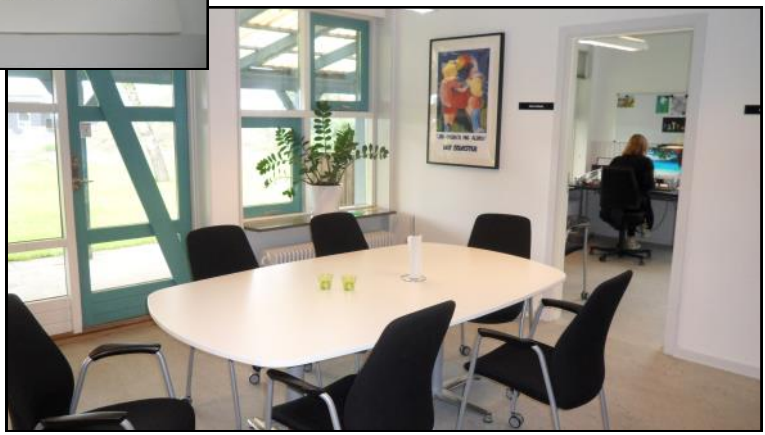
Jeg glæder mig rigtig meget til at møde jer alle sammen, og har du tilmeldt dig, vil du i starten af august modtage en sms fra mig.

Rigtig skøn sommer alle sammen, vi ses snart i august ;-)

Indvielse af nyt rusmiddelcenter

Onsdag d. 29. juni blev det nye rusmiddelcenter i Brønderslev kommune indviet. De nye lokaler ligger i den tidligere børnehave i Jyllandsgade i Brønderslev. Rusmiddelcenteret og værested er nu samlet under samme tag. Det nye værested hedder Broen. Formand for socialudvalget Ole Jespersgaard stod for indvielsen. Det er Rikke Jæger, der er leder for rusmiddelcenteret. Både Ole og Rikke glædede sig over de nye rammer.

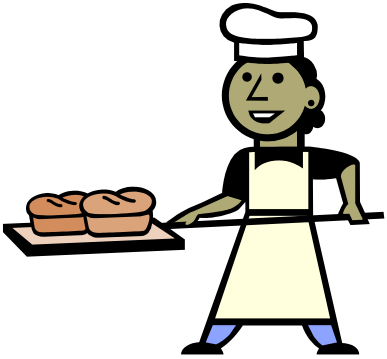
PKB



BAGERVARER TIL HELE ORGANISATIONEN!!

BAGERIET TILBYDER HJEMMELAVEDE BRØD OG KAGER

KONTAKT:
BAGERIET167[A]GMAIL.COM
ELLER TLF. 99 45 51 80.



En afskedshilsen

Da jeg blev indsat som præst i Dronninglund og Dorf den 29. maj, havde min nye kollega fundet et eventyr om en prinsesse, der boede i en sko, og selvom hun var meget glad for skoen, kom tiden hvor hun måtte finde en anden – og selv om det på en måde var sørgeligt, var det også en åbning til masser af nye muligheder både for hende selv og de mennesker, hun rejste fra.

Jeg sad og lyttede og syntes, at den historie kender jeg da. Og det gjorde jeg også, for det eventyr var skrevet af mig, da jeg for 9 år siden stoppede som præst i Jerslev, og jeg skal da love for min afsked dengang blev til begyndelsen på rigtig mange gode ting i mit liv.
Den vigtigste af de ting er, at jeg for syv år siden blev en del af socialpsykiatrien i Brønderslev, da jeg blev ansat som kunstterapeut i Center for Aktiv Livsstil, som lå i Knudsgade. Siden kom jeg i Det Blå Hus.

Skal jeg beskrive, hvad mit arbejde i socialpsykiatrien har bestået af, vil jeg sige, at det er at arbejde sammen med folk der af forskellige grunde er udfordrede i deres liv. Det har været en meget lærerig tid, og jeg tror, jeg har fået mindst lige så meget med mig, som jeg har givet. At være sammen med mennesker, som på mange måder står på kanten, og så se hvordan de kæmper og på trods af alverdens ting alligevel skaber sig gode liv, viser andre mennesker omsorg og formår at tage hver dag, som den kommer, det aftvinger rigtig meget respekt.

Al den livserfaring jeg på den måde har fået lov til at se ind i, er nu med mig, som en vigtig del af min ballast i det nye præsteliv. Og det vil jeg gerne sige alle jer, jeg har mødt, en stor tak for.

Samarbejdet mellem brugere og personale gør Det Blå Hus til et fantastisk hus, og jeg håber, det vil blive ved at være et sted, hvor der kan findes støtte og hjælp for de, der har brug for det.

Tak for gode år, jeg bærer jer med mig i mit hjerte.

Hanne Svensmark

HS

Afsked med Hanne Svensmark

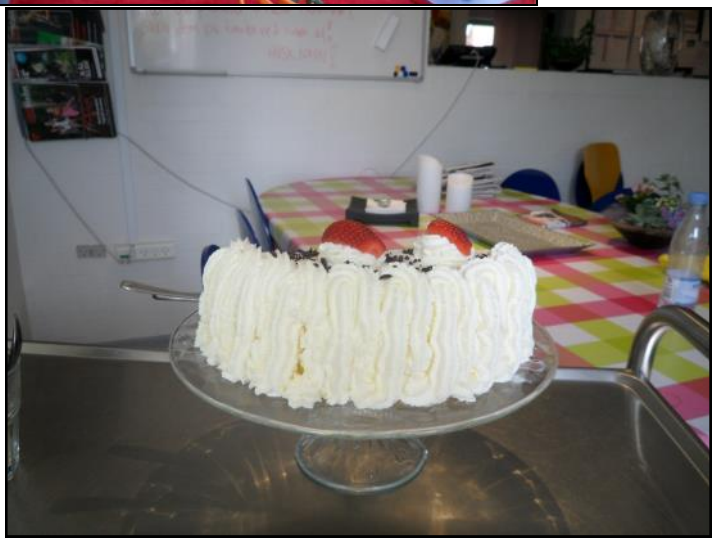
Onsdag 25/5 havde Hanne sidste dag i Det Blå Hus. Der var flere der stod op og sagde nogle ord til Hanne. Det var Johanne, Ole J. og Erna. Hanne havde bagt kage og lavet rabarbertrifli. Det var vemodigt at sige farvel til Hanne. Vi ønsker Hanne held og lykke i hendes nye gerning som præst i Dronninglund.

PKB

Fødselsdage

Fredag d. 6. maj fejrede vi 50-årsfødselsdag for Charlotte i Det Blå Hus. Charlotte havde bestilt lagkage fra bageriet i Det Blå Hus. Et stort tillykke til Charlotte med de 50 år. Vi fejrede også Ruths fødselsdag. Ruth gav kagemand til husmøde onsdag d. 11. maj. Også et stort tillykke til Ruth.

PKB



Sankt Hans i DBH

Vores syriske praktikant i Bageriet havde bagt sankt Hans kage. Der var tændt op i bålfadet, og der blev spist skumfiduser, mariekiks og æbleskiver.

PKB

Tur til Gøteborg med Det Blå Hus og opgangsfællesskabet

Tirsdag d. 31. maj var Det Blå Hus og opgangsfællesskabet en tur i Gøteborg. Vi var ca. 13 af sted – 9 brugere og 4 personaler. Vi kørte i privatbiler til færgen i Frederikshavn. Vi havde alle bestilt "all inclusive", så morgenmad og aftensmad på færgen var inkluderet. Vi sejlede fra Frederikshavn om morgenen og var i Gøteborg ved middagstid. Vi var nogle, der gik gennem Gøteborg til indkøbscenteret Nordstan, og andre der tog en taxa. Nordstan er Skandinaviens største indkøbscenter. Centret har ca. 170 butikker og 150 kontorer. Centret fylder 320.000 m². Byggeriet begyndte i 1967 og var færdigt i 1972. Da vi kom til indkøbscenteret gik vi på shopping. Vi var også inde og få kaffe og nogle fik en fadøl. Der var også nogle der fik lidt frokost. Jeg selv sprang dog frokosten over. Da vi skulle tilbage til færgen, var vi nogle der gik og andre, der tog taxa. Vi skulle med færgen ved 16.00 tiden. På færgen fik vi aftensmad. Det var en stor buffet med mange forskellige slags retter. Der var også dessert med pæretærte m.m. Der var dog ingen chokolademousse, som vi ellers have set frem til. Der var heller ikke softice, men kun en ispind. Der blev også spillet på enarmede. Ved aftenstid var vi hjemme. Vi havde haft en rigtig god tur, og vejret havde været fint sommervejr. Det var først på færgen hjem, at det regnede.

PKB

CREW ONLY

18

30
31

ORSKOV YARD

Tur til Løkken med Det Blå Hus

Onsdag 13/7 var vi på tur til Løkken med Det Blå Hus. Vi mødes i Det Blå Hus kl. 9.00 og på banegården 9.10. Nogle tog bussen og andre kørte i privatbiler. Carsten og Henrik kørte på motorcykel. Henrik sad bag på – det var han vist meget stolt af. Da vi ankom til Løkken var vi først inde på et bageri og fik formiddagskaffe. Derefter delte vi os i grupper og gik og så på butikker. Vi var også nogle, der lige var nede og se havet. Det blæste en del, derfor gik vi hurtigt tilbage til byen. Vi så dog nogle surfere, som var ude på bølgerne. Ruth var inde og få en is, og Yvonne og jeg selv var inde i bolsjeriet. Ved middagstid gik vi ind på restaurant Søborg, hvor vi havde bestilt borde til deres frokostbuffet. Det var en buffet med mange forskellige retter, så der var rigeligt for enhver smag. Det var også fri softice til dessert. Efter frokosten var vi godt mætte, og nu gik turen hjemad igen. Det havde været en rigtig hyggelig tur, som vi må gentage en anden gang.

PKB

Carsten og Henrik på motorcykel.

Der drikkes formiddagskaffe.

Der drikkes formiddagskaffe.

Tur til Vorregård middelalderdage

Torsdag d. 21/7 var vi med Det Blå Hus til middelalderdage på Vorregård slot ved Dronninglund. Vi havde lejet en minibus og nogle kørte i privatbiler. Vi var ca. 12 personer af sted inkl. personale. Vi kørte fra huset ca. kl. 10.00. Da vi havde parkeret bilerne, fik vi købt billetter. Det kostede 50 kr., men man skulle give 140 kr., hvis man skulle have rundvisning på slottet. Derefter gik vi rundt og så på de forskellige boder. Ved middagstid samledes vi i et telt og spiste vores medbragte sandwich, som kun kostede 20 kr. Søren fik vandgrød med rosiner, æbler og honning. Efter frokosten gik vi en tur bag om slottet og så på de mange ting. Der var nogle der lavede musikinstrumenter fra middelalderen, og der var nogle der lave ler til stenovne. Der var også en heks, der gik rundt, og der var musikanter, der spillede musik. Der var mange, der var klædt ud som folk fra middelalderen, og vi var heldige at hilse på biskop Stygge Krumpen. Se billedet. Til sidst fik vi kaffe og kringle, som Hanne havde bagt. Derefter kørte vi hjem igen. Vi havde haft en rigtig spændende og oplevelsesrig tur.

PKB

Biskop Stygge Krumpen.

Der spilles

Aktivitetskalender
Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune
Det Blå Hus

Sommerfest	Tid: 2. september. Sted: Det Blå Hus.
Sommerhustur til Blokhus	Tid: 12-16. september. Arrangør: Rejseforeningen.

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 2016

Aalborg Cup 2016.	Tirsdag d. 5. april 2016.
Idrætsfestival i Vejle.	28. – 30. juni 2016.
Sommer på plænen, Ålborg	Torsdag d. 18. august 2016.
Bakke Cup på Brdsl. Psyk. Sygehus	Onsdag d. 31. august 2016.
Efterårsstævne i Frederikshavn	Tirsdag d. 6. september 2016.
BIFOS Efterårsstævne, Brønderslev.	Mandag d. 31. oktober 2016.
Julestævne i Hjørring.	Mandag d. 5. december 2016.
Julefodbold i Aalborg.	Fredag d. 16. december 2016.

Møder og Arrangementer

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.	Mandag d. 15. februar 2016.
AAB på Ålborg stadion	Fredag d. 4. marts 2016.
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.	Ikke fastsat.

BIFOS
BRØNDERSLEV

Tur med beskyttet beskæftigelse til Blokhus

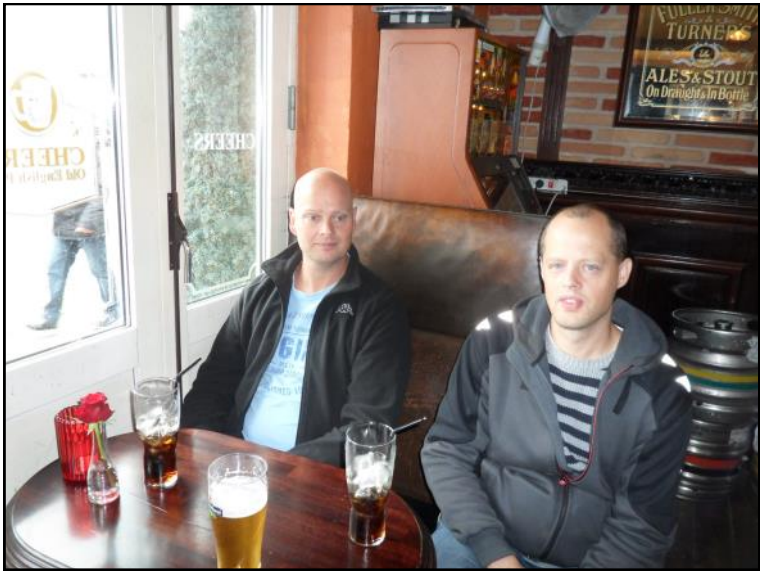
Onsdag d. 10. august var bageriet og pakkeriet på tur til Blokhus. Vi begyndte dagen med at få rundstykker i Det Blå Hus. Derefter kørte vi mod Blokhus. Vi kørte først til saltsyderiet ved Blokhus. Her så vi og fik forklaret, hvordan de vha. solvarme syder salt ud af havvand. De hentede 1000 liter havvand af gangen. I hvert sydefad kom der 50 liter havvand som blev til 1,5 kg. sydesalt. Det salt som skulle tilsættes smag, blev før det var helt sydet færdigt tilsat forskellige krydderurter samt fx cola og kaffe. De dyrkede selv krydderurterne. I alt blev der sydet 2,5 ton salt om året, men de skulle op på hele 4 ton før forretningen blev rentabel. De solgte saltet primært i deres egen butik, men også i nogle butikker langs kysten.

Efter vi havde været i saltsyderiet kørte vi ind til Blokhus. Nogle gik i shoppingcenter og vi var tre af mændene, der gik på værtshus. Her fik vi lidt at drikke, og hyggede os med at spille dart – Morten vandt over os andre. Kl. 13.00 mødtes vi igen og fik frokostbuffet på et hyggeligt madsted. Bagefter var vi nede på stranden for at se på havet og mærke havluften gennem håret.

Inden vi kørte hjem var vi inde ved Blokhus lys. Der havde de mange pæne ting, man kunne købe. Man kunne også selv støbe sine egne lys. Derefter kørte vi hjem og var hjemme i Brønderslev kl. ca. 15.30. De fleste var godt trætte efter en lang dag, men jeg tror alle syntes, vi havde haft en rigtig hyggelig tur.

PKB

Sydekar.



Morten og Kenneth.

Der spilles dart.

Der spilles dart.

Tur til nordsøcenteret med Mødestedet

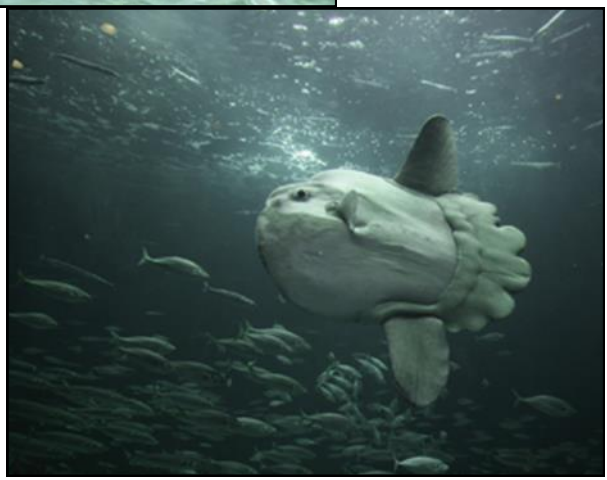
Det var d. 18. maj. Vi var 8 i 2 biler vi mødte ved mødestedet kl. 10 og var i Hirtshals ca. kl.11.

Vi gik rundt og kiggede på fiskene til ca. kl.12. Derefter mødtes vi i cafeteriet og spiste sammen.

Da vi havde spist, gik vi ned og så at fiskene blev fodret. Senere ved 15-tiden var vi nede og se sælerne blive fodret.

Inden vi kørte derfra var der nogle af os der shoppede og købte is. Det var en oplevelsesrig tur, og vi var godt trætte.

Jytte og Anni mødestedet.



Tur til Vorregård

Det var onsdag d. 21. juli, vi mødtes ved mødestedet kl. 10. Vi var 7 der kørte i 2 biler til middelalderdag på Vorregård slot.

Der var mange forskellige boder med skind, læder, stof, smykker, mjød og forskellige madprodukter. Alt sammen fra middelalderen i 15 -16 hundrede tallet.

Der var også musik med mange forskellige strengeinstrumenter Vi mødtes i madteltet og spiste sammen. Vi spiste sild lavet som på den tid. Dem skulle vi spise med ske og på rugbrød. Nogle spiste også suppe og arme riddere også fra middelalderen.

Vi gik en rundt igen og kørte hver til sit efter en god og hed dag.

Anni Mødestedet

Tur i zoo med opgangsfællesskabet

Mandag d. 23/5 - 2016 var Opgangsfællesskabet Thorvaldsensvej 14, på tur til Aalborg Zoo.

Vi var en god flok på 4 beboere, og to personale af sted, og vi kom til og fra zoo med tog og bus.

Trods regn og lidt blæst, var alle friske og klar på en dejlig dag i den smukke dyrehave.

Vi ankom til zoo omkring middagstid, og startede i den nye istids udstilling, hvor vi bl.a. kunne se udstillinger af mammutter, sabeltigre, sne elge m.m.

Herefter gik vi mod chimpanserne, som havde fundet forskellige metoder til at skærme sig for regnen.

Desværre kunne vi ikke se de nye løveunger, da de endnu var for ny til, at der måtte komme mennesker i nærheden af dem. Løvefar var også godt gal over, at han heller ikke måtte se sine unger endnu.

Inden frokost, måtte vi da lige en tur forbi orangutanghuset, hvor de store flotte orangutanger, havde fået en lille ny iblandt dem. Den var virkelig sød, og gjorde store springnumre, til stor fornøjelse for publikum.

Frokosten blev indtaget i zoos hyggelige restaurant på bakken, med udsigt over haven, og vi fik alle stillet sulten med en lækker frokost.

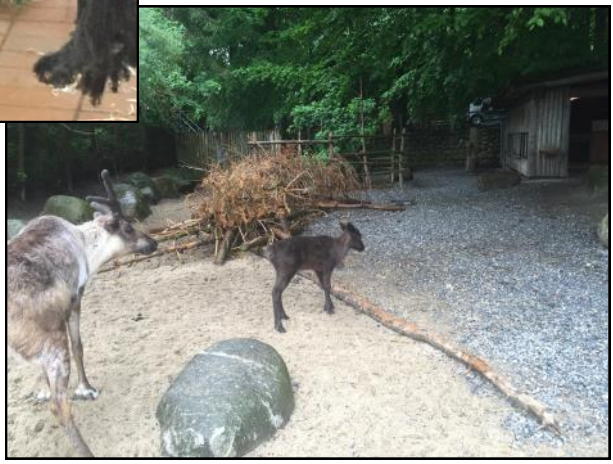
Efter frokost gik vi videre mod savannen, hvor vi bl.a. kunne se giraffer, antiloper, dværgflodheste, zebraer m.m.

Herefter så vi kænguruer, lamaer, dromedarer, kameler, oddere og mini grise.

Til slut så vi de smukke flamingoer, som er de sidste dyr inden udgangen, og selvfølgelig ej at forglemme manden med bjørneungerne i springvandet, som jo er en fast del af en tur i Aalborg Zoo.

Vi var godt trætte og fulde af indtryk, efter en skøn tur i Aalborg Zoo, men alligevel var alle friske på en løbetur, så vi kunne nå vores tog hjem :)

Tak for en god dag :)



Tur til Fårup Sommerland

Mandag den 4. juli var Opgangsfællesskabet på Thorvaldsensvej på udflugt til Fårup Sommerland.

Vejret viste sig heldigvis fra den pæne side, så humøret var højt, da vi tog af sted med sommerbussen.

Der blev prøvet lidt rutsjebane, høj bølgegang i River Rafting og en tur rundt i parken med Fårup toget.

Sulten fik vi stillet i Restaurant Loen, hvor der var pizza og pasta for enhver smag.

Inden turen gik hjemad, var der lige plads til en lille Fårupvaffel med softice.

Så vi var både mætte og trætte, da vi kom hjem efter en rigtig dejlig tur.

Beboere og personale
Opgangsfællesskabet, Thorvaldsensvej

Der spises frokost i restaurant Loen.

I River Rafting.

Med Fårup toget.

Pool turnering på Hedebo

Hedebo har for andet år i træk afholdt husets store poolturnering for beboere og medarbejdere. Dettes års store mesterskab blev afholdt i perioden fra den 13.04.2016 - 09.06.2016.

Der var 28 tilmeldte til turneringen fordelt på 6 puljer. Ud af disse 28 deltagere, gik 12 videre til mellemrunden, hvor fire puljer med tre i hver skulle spille om at komme videre til den store finale dag, hvor det både galt semifinaler, bronzekamp og finale på samme formiddag.

Det lykkedes den forsvarende mester Brian at kvalificere sig til semifinalerne sammen med Torvaldur, Søren og Jonas.

Begge semifinaler var tætte opgør, som begge kunne være tippet til begge sider. I sidste ende blev det dog sådan, at Søren skulle møde Jonas i finalen. Dette betød også, at der først skulle spilles bronzekamp mellem den forsvarende mester Brian og Torvaldur. Her vandt Brian igen i en tæt kamp, og kunne derfor for andet år i træk hænge metal om halsen.

I den store finale, som blev overværet af mange tilskuere, blev vi igen vidne til en fantastisk kamp. Det hele sluttede dog med, at Søren kunne hæve den store pokal som fortjent vinder af turneringen. Søren viste gennem hele turneringen flot spil, og specielt i finalen imponerede han med at spille noget af det flotteste pool, der længe er set på Hedebo. Dette resulterede selvfølgelig i, at Jonas snuppede en flot sølvmedalje.

Generelt kan vi konkludere, at turneringen har været en kæmpe succes, hvilket også betyder, vi allerede nu kan begynde at glæde os til næste års store turnering. Indtil da står den flotte vandrepokal dog og pynter hos ejermanden og den store champion Søren.

Til sidst skal lyde en stor ros til alle deltagere som har været med til at gøre denne turnering til en succes og tradition.

Motionsdag på Hedebo

Torsdag d. 12. maj 2016 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, Sund By/vægtkontrol, Træning i motionsrummet og NADA akupunktur. Borgmester Mikael Klitgaard var til stede, og han var henne og få taget vægtkontrol, se billede. Undertegnede fik også taget vægtkontrol, se vægtkontrol-strimmel på næste side.

Ude på græsplænen var der folkedans med de glade vendelboer. Det var sjovt at prøve at danse folkedans og ikke så svært igen. Ved middagstid var der fælles frokost i cafeen med sund mad.

Vi afsluttede dagen af med rundbold – personale mod beboere. Jeg tror det var beboerne, der gik af med sejren Vi var rigtig heldige med vejret, der muliggjorde at aktiviteterne kunne foregå udendørs. Til slut var der kaffe og boller samt frugt i cafeen.

PKB

TANITA
BODY COMPOSITION
ANALYZER
SC-330

12/MAY/2016 10:04
SERIAL No. 00000024

INPUT	
BODY TYPE	STANDARD
GENDER	MALE
AGE	43
HEIGHT	187 cm
CLOTHES WEIGHT	1.0kg

RESULT	
WEIGHT	110.9kg
FAT %	27.0 %
FAT MASS	29.9kg
FFM	81.0kg
MUSCLE MASS	77.0kg
TBW	55.4kg
TBW %	50.0 %
BONE MASS	4.0kg
BMR	10129 kJ
	2421kcal
METABOLIC AGE	54
VISCERAL FAT RATING	12
BMI	31.7
IDEAL BODY WEIGHT	76.9kg
DEGREE OF OBESITY	44.2 %

DESIRABLE RANGE	
FAT %	11.0-21.9 %
FAT MASS	10.0-22.7kg

INDICATOR

*FAT %
- | 0 | + | ++

*BMI
- | 0 | + | ++

*VISCERAL FAT RATING
| 13

*MUSCLE MASS
- | 0 | +

*BMR
- | 0 | +

*IMPEDANCE 399.9 Ω

Afskedsreception for Grethe

Den 18/5 blev der holdt afskedsreception for Hedebos sekretær Grethe Laybourn. Det var en flot reception med mange taler. Vi ønsker Grethe god vind fremover, og håber hun må nyde sit otium.

PKB

Grisefest

Skrevet af: Nanna Jensen, beboer på Hedebo.

”Griiiiiise, griiiiiise, GRISEFEST”, sådan blev der sunget, da Hedebo torsdag d. 30. juni afholdte den årlige grisefest. Inviteret var beboere og personale fra Hedebo, Hedelundsgade og Thorvaldsensvej. Også frivillige-gruppen fra Hedebo var inviteret med. Lokalet var fint pyntet op og de kulørte lamper i loftet satte virkelig prikken over i’et.

Festlighederne startede kl. 17:30, hvor formanden for lokalrådet på Hedebo, Gerda, bød alle velkommen, med en lille velkomsttale. Mens grisen stadig roterede på grillen og duften fik mundvandet til at løbe, spillede ’Hedebobandet’ (bestående af: Daniel, Lene, Maria, Casper, Gitta og Lone) nogle af deres numre. De havde skrevet en fællessang specielt til grisefesten, som de guidede os igennem, hvorefter vi alle sammen sang i kor. Beboer Mette sang også nogle numre for os, mens hun spillede på sin guitar.

Kl. 18 var grisen klar og vi smovsede alle, indtil vi ikke kunne klemme én bid mere ned. Mens der blev slået mave, spillede både ’Hedebobandet’ og Mette for os igen. Herefter blev der serveret kaffe med småkager, bagt i Det Blå Hus. En playliste, lavet specielt til grisefesten, blev sat på anlægget. Og nu begyndte grisefesten at minde mere om en abefest. For nu slog både beboere og personalet sig løs på dansegulvet. Da festen lakkede mod enden, blev vi alle sammen enige om, at det var den bedste grisefest, som der har været.

Idrætsfestival 2016

BIFOS deltog i år i Idrætsfestival på Vejle Idrætshøjskole. Idrætsfestivalen løb af stablen fra tirsdag d. 28. juni til torsdag d. 30. juni. Onsdag morgen kl. ca. 9.00 tog vi af sted fra Hedebo i Brønderslev. Vi var 9 personer i alt. Vi kørte i to privatbiler. Det var formand Sebastian og Martin, der kørte. Undervejs gjorde vi holdt ved Randers, hvor vi fik lidt at spise og drikke. Vi var på Vejle Idrætshøjskole ca. ved 12.00 tiden.

Da vi kom ned på Idrætshøjskolen var der tid til at få udleveret nøgler, spisebilletter og deltagernumre. Efter vi havde fundet værelserne var det tid til et hvil. Kl. 13.15 var der informationsmøde for holdledere og interesserede atleter. Kl. 14.00 var der officiel åbning af festivalen. Det var Thomas Bach, næstformand i Danmarks Idrætsforbund, DIF, der talte om de olympiske lege i Brasilien og om sammenhold og nævnte også det islandske fodbold landshold, der vandt over England.

Efter åbningen var der maze-walking og crossløb. I BIFOS deltog vi 7 i maze-walking, som var en rute rundt i skoven. Der var 2, Jesper og Henrik, der deltog i crossløb, som var en løbetur rundt i skoven. Kl. 15.30 begyndte fodboldturneringen. Banen var ikke så stor, så spillet foregik hurtigt. Vi var et hold. I den indledende runde spillede begge hold fire kampe før aftensmaden og efter aftensmaden spillede vi mellemrunde kampe. Vi kom ikke videre fra mellemrunden. Vi fik en 11. ud af 14 hold. Om aftenen var der underholdning med live musik. Sebastian fra BIFOS var oppe og gav et par numre. Det var ”Midt om natten” med Kim Larsen og et nummer med DAD. Godt gået! Se billede på side 59.

Om onsdagen var der turnering i volleyball. BIFOS deltog med et volleyballhold. I volleyball nåede BIFOS en 7.-plads ud af 21 hold. Rosa Marie og Peter var i poolen. Vandet var varmt. Badehætte var obligatorisk, men de havde fået alle badehætterne væk. Onsdag aften var der festaften med levende musik og trerettersmenu. Der var kåring af årets holdleder og uddeling af fairplaypokalen. Til vores store overraskelse vandt BIFOS årets fairplaypokal. Det var vi alle meget stolte over. Begrundelsen var bl.a. vores gode holdånd og positive indstilling. Se hele begrundelsen på næste side. Resten af aftenen var

der musik og dans. Temaet for aftenen var nytårsaften, så festaftenen afsluttedes med et stort festfyrværkeri kl. 24.00.

Om fredagen skulle vi være ude af værelserne kl. 9.30. Om formiddagen var der finaler i fodbold og volleyball samt 100 m løb. Idræt & Kultur Ålborg kom på en 3.-plads i volley og en førsteplads i fodbold. Mob Din Krop Frederikshavn kom på en fjerdeplads i volley og en tredjeplads i fodbold. Ved middagstid var der præmieoverrækkelse og officiel afslutning. Det var Vejles borgmester, der uddelte medaljer. Efter nogle begivenhedsrige dage var det tid at vende næsen hjemad. Jeg tror alle syntes, at vi havde haft et rigtig godt stævne.

PKB

Årets Fairplay 2016

For 18. gang skal vi uddele årets fairplay pokal- og det er 6. gang den uddeles som en vandrepokal, hvilket betyder at årets vinder får lov til at beholde pokalen indtil næste år, hvor den skal afleveres til den nye vinder.

FP pokalen er festivalens mest prestigefyldte, og når vi uddeler denne pokal, så er det for at minde os om, at det er dejligt at vinde, men den største sejr er, at overvinde sig selv.

FP pokalen gives til det hold, som under hele festivalen har vist ægte festival ånd:

- Godt humør
- God moral
- Positiv indstilling
- Sammenhold - gode kampråb
- Respekt for modstanderne - og for dommerne
- God opførsel på banerne
- Bidraget til den gode stemning
- Og - gode holdledere.

Der har selvfølgelig været mange gode kandidater og 4 er blevet nomineret. Men der kan kun være én vinder af denne pokal, og for 2.

gang er vi i den situation, at vinderen én gang før har vundet FP pokalen.

Årets vinder er med følgende begrundelse:

- I har vist fantastisk festival ånd ved at være utrolig fair over for Jeres modstandere
- I har med gode kampråb og heppekor sat en god stemning - man kan høre Jer overalt på banerne
- I har haft check på om alt og alle er klar og okay
- I har været gode til at vise godt humør og en fin humor
- I har sat stemningen ved aftenhyggen - og I har i det hele taget demonstreret formidabel festivalånd.

Så for 2. gang i 17 år er årets Fairplay vinder:

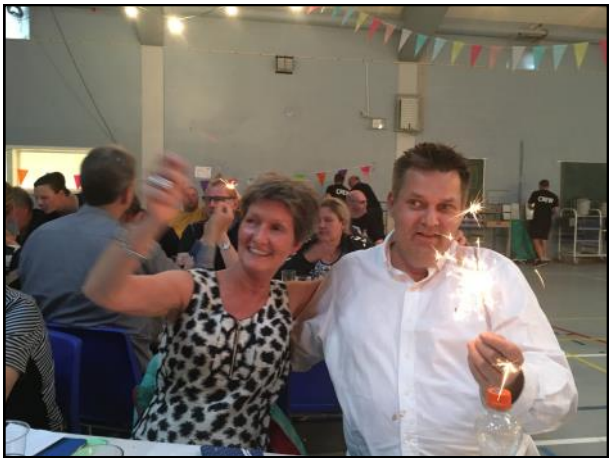
BIFOS

Holdbillede med FP-pokalen.

Fodboldholdet.

Holdbillede.

Festaften og FP-pokal.



i-FOKUS.COM

i-FOKUS.COM
6
10
3
8
143

Nøgle for socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune

Formand for socialudvalget
Ole Jespersgaard
Tlf.: 25 26 83 79. E-mail: ole.jespersgaard[a]99454545.dk

Handicap– og psykiatrichef
Pia Kornø
Tlf.: 51 16 60 15. E-mail: pia.korno[a]99454545.dk

Konsulent for handicap og psykiatri
Gitte Westeraa
Tlf.: 99 45 51 61. E-mail: gitte.westeraa[a]99454545.dk

Områdeleder for socialpsykiatrien
Inga Erikson
Tlf.: 20 67 34 68. E-mail: inga.lilian.eriksen[a]99454545.dk

Rusmiddelcenteret og opgangsfællesskaberne
Afdelingsleder: Rikke J. Pedersen
Tlf.: 41 73 67 23. E-mail: rikke.j.pedersen[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

Hedebo
Afdelingsleder: Birgitte Maliki Christensen
Tlf.: 99 45 50 17. E-mail: 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

Idrætsforeningen BIFOS
Formand: Sebastian Bisgaard
Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: bifos9[a]gmail.com

Rejseforeningen for psykisk sårbare
Formand: Johanne Knudsen
Tlf.: 29 60 14 57. E-mail: rejseforening[a]gmail.com

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